

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОУТРА

№28

июль 2021

цена:
2 лари

**Худеем
по Зодиаку**

стр.40

Уроки

СТИЛЯ

стр.2, 43

Безопасный

загар

стр.36

**Как справиться
с тревожностью**

стр.18

Крис Эванс:

«Неудачи в любви-мое кредо»

стр.20-21

Светлана Ходченкова:

стр.16-17

«Большое внимание меня смущает»

Воротничок поло

Новая элегантность

Если раньше воротнички поло можно было увидеть только у игроков в гольф, то сегодня они - часть повседневного гардероба.



В 2021 году одежда с воротничком поло станет особенно актуальной. Она практична, универсальна и удобна. Сегодня ее можно отнести не только к стилю спортивный casual, но и к другим - от офисного до вечернего.

Модные дизайнеры уже представили модели на любой вкус и цвет - нежные из полупрозрачного трикотажа, плотные и фактурные, с объемными рукавами, контрастными вставками, различными узорами. Какие образы можно составить с одеждой с воротничком поло?

Повседневный. Примерьте свободный джемпер поло из тонкого трикотажа хорошего качества, дополнив его брюками или прямыми джинсами. Благородства и элегантности образу добавят сдержанные оттенки. Собираетесь на прогулку в теплую погоду?

Остановите свой выбор на укороченных моделях, сочетайте их с джинсами с высокой посадкой.

В ретро стиле. Удлиненный воротничок поло и крупные пуговицы сделают из обычной блузки - блузку в винтажном стиле. Дополните ее юбкой-карандашом с узором, жемчужной нитью, сумочкой жесткой формы и туфлями на каблук китчен хилл. Образ в духе 1960-х готов!

С ноткой романтики. Платье с воротничком поло - отличный выбор на теплую весеннюю или летнюю погоду. Достаточно подобрать не слишком плотный материал, уйти от строгих линий юбки и сделать ставку на А-силуэт, который универсален и подойдет практически для любого типа фигуры.

Быть в тренде. Прекрасное сочетание - трикотажное боди с воротничком поло и кожаные брюки. Образ будет смотреться оригинально за счет взаимодействия разных фактур - матовой и глянцевой. Добавьте к нему туфли-лодочки и колье-цепочку.



Джемпер поло из качественного трикотажа - обязательный элемент в весеннем гардеробе.

БЫВШИЙ МУЖ БРИТНИ СПИРС ОТРЕАГИРОВАЛ НА ИСТОРИЮ С ОПЕКОЙ



Бывший муж 39-летней американской певицы Бритни Спирс, 43-летний танцор и модель Кевин Федерлайн, отреагировал на ее выступление в суде с просьбой освободить ее из-под опеки отца, сообщает издание "E! News".

"Все, чего я хочу для Бритни, — это чтобы она была счастлива и здорова", — заявил он.

По словам адвоката Федерлайна Марка Винсента Каплана, его клиент считает, что лучшее для его детей — чтобы их мать была счастлива и здорова. Юрист заявил, что "будет потрясающе", если она сможет быть такой без опекуна. Он уточнил, что Федерлайн годами держался подальше от истории с опекуном, но "надеется, что все пройдет хорошо".

"Он хочет, чтобы она была счастливым человеком, потому что это сделало бы ее счастливой матерью. А из ее

комментариев видно, что она находится под огромным давлением", — добавил, в частности, юрист.

Ранее в защиту певицы также высказался ее бывший возлюбленный — певец и продюсер Джастин Тимберлейк. Он призвал подержать ее.

Напомним, недавно Бритни Спирс, которая уже 13 лет находится под опекой отца, сделала шокирующие заявления в суде и попросила освободить ее из-под опеки. Она рассказала, что из-за опекуна не может выйти замуж и родить (против ее воли ей была установлена внутриматочная спираль), также не имеет доступа к собственным деньгам и, не может сама вести переговоры, встречаться со своими детьми и другое. Под опеку она была помещена в 2008 году — после ряда скандалов певица признана временно недееспособной.

Бритни Спирс и Кевин Федерлайн были женаты с 2004 по 2007 год. У них двое сыновей — 15-летний Шон и 14-летний Джейден, которые живут с отцом. При этом ранее в СМИ появлялось письмо Спирс, в котором она писала, что Кевин Федерлайн устроил против нее целую кампанию, чтобы выставить сумасшедшей и отнять у нее детей.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН РАССКАЗАЛА ОБ ОТНОШЕНИЯХ С БРЭДОМ ПИТТОМ

52-летняя американская актриса Дженнифер Энистон рассказала об отношениях с бывшим мужем — 57-летним Брэдом Питтом, брак с которым, по слухам, распался из-за его романа с актрисой Анджелиной Джоли.

После расставания Питта и Джоли поклонники заговорили о воссоединении Брэда и Дженнифер. Актрисы снова стали общаться и приняли вместе участие в одном проекте.

Однако накануне в эфире радио SiriusXM Энистон развеяла слухи о возобновленном романе, но признала дружбу с бывшим мужем.

"Мы с Брэдом приятели, друзья. Мы разговариваем, в этом нет ничего странного", — поделилась она.

Кроме того, в интервью

журналу People Дженнифер, которая рассталась со своим вторым мужем, актером Джастином Теру, три года назад, призналась, что пока не собирается снова выходить замуж. Как она сказала, этот вопрос у нее не стоит на повестке дня.

"Но я заинтересована в том, чтобы найти замечательного партнера и просто наслаждаться жизнью и весело проводить друг с другом время. Мы все на это должны надеяться. И это не обязательно должно быть задокументировано", — рас-

сказала Дженнифер.

Также актриса призналась, что родные задавали ей нетактичные вопросы о личной жизни, после чего ей пришлось обращаться к психотерапевту. Сейчас она называет себя счастливой.

"Моя жизнь очень спокойная. У меня есть работа, которую я люблю, люди, которые многое для меня значат, и прекрасные собаки. Я просто очень счастливый человек", — поделилась Джен.

Напомним, Дженнифер Энистон и Брэд Питт начали встречаться в 1998 году, поженились в 2000-м, но через пять лет развелись. В 2011 году Энистон начала встречаться с актером Джастином Теру, в 2015 году они поженились, а в 2018-м объявили о расставании.





ПРИНЦ ГАРРИ НЕ РАЗГОВАРИВАЕТ СО СВОИМ ОТЦОМ

Принц Гарри не разговаривает со своим отцом, принцем Чарльзом. Гарри приехал из США в Лондон на открытие памятника своей матери, принцессе Диане, пишет Daily Star.

Причиной молчания между Гарри и Чарльзом называют последствия интервью Гарри и Меган Опре Уинфри.

“Гарри не особенно хочет видеть Чарльза по возвращении в Великобританию, и это чувство взаимно”, – сообщил источник издания.

Отношения отца и сына уже называют непоправимо испорченными.

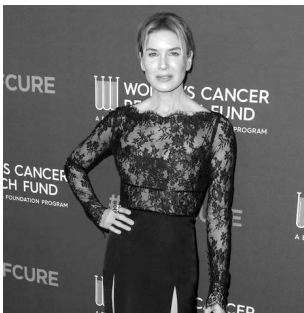
Ранее сообщалось, что принц Гарри звонит британским друзьям за советом и хочет признать ошибки, которые он совершил в интервью Опре Уинфри, обвинив свою семью “в полном пренебрежении” к его проблемам с психическим здоровьем. В скандальном разговоре с американской телеведущей принц Гарри заявил, что отец заставил его страдать.

СТАЛО ИЗВЕСТНО О НОВОМ РОМАНЕ РЕНЕ ЗЕЛЛВЕГЕР

Таблоиды сообщили о новом романе 52-летней американской актрисы Рене Зеллвегер, особенно известной по фильмам “Бриджит Джонс”. По информации издания TMZ, знаменитость вступила в отношения с 42-летним британским телеведущим Антом Энстидом.

Предполагается, что

Кристиной. Бывшие супруги прожили в браке три года, у них есть годовалый сын Хадсон, опека над которым у них будет совместной. Кроме того, у Энстида есть двое детей от первого брака. Рене Зеллвегер в 2000-х годах была обручена с актером Джимом Керри, также она встречалась с музыкантом



влюбленные познакомились на работе – недавно они вместе трудились над съемками его шоу Discovery + Celebrity IOU Joyride. Неизвестно, когда именно возник их роман, но у ведущего только три дня назад завершился бракоразводный процесс с женой



Джеком Уайтом и актером Брэдли Купером. В 2005 году актриса вышла замуж за музыканта Кенни Чесни, но уже спустя четыре месяца их брак был аннулирован. С 2012 года Рене встречалась с музыкантом Дойлом Брамхоллом II. Детей у нее нет.

РЕБЕЛ УИЛСОН ПОХВАСТАЛАСЬ ФИГУРОЙ В БОДИ

Австралийская актриса Ребел Уилсон опубликовала на своей странице в Instagram новый снимок в боди и продемонстрировала результаты похудения. Звезде комедий “В активном поиске” и “Холостячки” удалось сбросить 30 килограммов за год, пишет Daily mail.

На снимке известная пышными формами блондинка продемонстрировала стройные ноги и похудевшее лицо. Уилсон сфотографировалась перед зеркалом в шляпе с широкими полями и черном боди с длинными рукавами.

“Собиралась позагорать”, – написала под фотографией актриса. Поклонники оценили успехи актрисы в похудении и заметили, что она потрясающе выглядит.

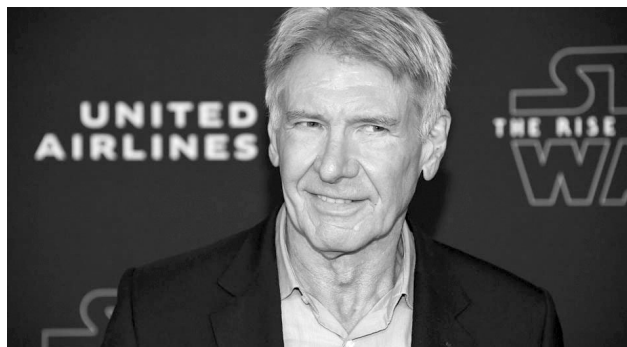
“Она приложила много усилий, разница потрясающая. Полагаю, что теперь Ре-



бел чувствует себя здоровой, и ей хорошо!” – написал один из комментаторов.

41-летняя Ребел Уилсон получила известность благодаря ролям в американских фильмах “Свадебный разгром”, “Идеальный голос”, “Холостячки” и “Отпетые мошенницы”.

ХАРИСОН ФОРД ПОВРЕДИЛ ПЛЕЧО НА СЪЕМКАХ НОВОГО “ИНДИАНЫ ДЖОНСА”



Американский актер Харрисон Форд, который вновь исполнит роль археолога и искателя приключений Индианы Джонса в пятой части фильма, получил травму плеча. Инцидент произошел во время репетиции сцены боя, сообщили в Deadline.

Тяжесть полученной травмы не уточняется.

“Во время репетиции сцены боя Харрисон Форд получил травму плеча. Производство будет продолжаться, пока будет проводиться соответствующий курс лечения, а график съемок будет изменен по мере необходимости в ближайшие недели”, – подчеркнул представитель Disney.

Ранее сообщали о том, что Форд ради съемок в пятой части приключений Индианы Джонса ежедневно ездит на велосипеде по 40 миль (64,5 километра), чтобы поддерживать себя в форме. О том, что Харрисон Форд вновь исполнит роль Джонса, стало известно в феврале 2020 года. Съемки следующей части идут в замке Бамборо, в 50 милях от Ньюкасла.

Первый фильм о приключениях археолога Индианы Джонса вышел в 1981 году, став одной из самых кассовых картин в истории кинематографа. Выход пятой части боевика запланирован на 29 июля 2022 года.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

А ПОТОМУ СТОИТ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ТЕХ ЗУБАХ, КОТОРЫЕ У ВАС ЕСТЬ.

Выращивать зубы научатся не скоро...



1. Не грызите ногти. Ногтевые пластины мягче эмали. Но дело не только в механическом повреждении защитного слоя зубов. Под ногтями кишат бактерии. Попадая в рот, они начинают активно размножаться. Если на зубах есть кариозные полости или микротрещины в эмали, патогенная микрофлора заполняет их собой и в процессе своей жизнедеятельности разрушает твердые ткани.

2. Не стоит использовать зубы не по назначению. Сила сжатия челюстей человека достигает 80 кг на квадратный сантиметр. Но это не повод использовать зубы в качестве разводных или гаечных ключей, открывашек, ножниц и прочего инструмента. Не стоит использовать зубы ни для чего, кроме надкусывания пищи и ее пережевывания. Иначе вы лишитесь их.

3. Будьте осторожны с твердыми закусками. Любите похрустеть сухариками, орешками или морковкой? А может, карамелькой? И пиво пьете с сушеной воблой? Все эти и другие твердые вкусности травмируют зубы. Во время надкусывания откалываются кусочки от зубов, появляются трещины. Не готовы отказаться от таких деликатесов? Хотя бы предварительно измельчите их, а в процессе пережевывания не слишком сдавливайте челюсти. Поберегите свои зубы.

4. Правильно подбирайте зубную щетку. Ее цвет, цена или форма не имеют никакого отношения к здоровью зубов. А вот если зубная щетка слишком жесткая, к тому же вы не умеете правильно ею пользоваться, - беда. Как следствие - истирается эмаль и травмируются

десны. Усугубляют ситуацию домашние отбеливания с помощью соды, перекиси водорода и других подручных средств. В результате таких экспериментов состояние зубов ухудшается почти у всех.

5. Вредно скрежетать зубами. Зубная эмаль - самое твердое, что есть в организме, но и она имеет предел прочности. Если периодически скрежетать зубами, эмаль со временем сотрется. Дентин оголится, и зубы станут беззащитными перед любыми кислотами, пищевыми красителями, патогенной микрофлорой или другими разрушителями. Независимо от того, почему появилась эта проблема, с ней надо бороться.



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗРЕНИЕ?

Позаботиться о зрении и не допустить развития близорукости поможет наш чек-лист.

1. Больше гуляйте. На развитие близорукости может оказать влияние недостаток дневного света. Неслучайно в Японии с целью профилактики ухудшения зрения у школьников проводят занятия на улице и делают панорамные окна в учебных заведениях.

2. Принимайте витамины. При недостатке некоторых витаминов и микроэлементов могут развиваться нарушения зрения (дефицит витами-

на А может приводить к нарушениям сумеречного зрения, недостаток лютеина и зеаксантина может увеличить риск развития заболеваний сетчатки и т. д.).

3. Не читайте лежа и в темноте. Постоянная смена освещенности и нестабильность дистанции для чтения создают условия для быстрой утомляемости глаз.

4. Не носите контактные линзы во время простуды. С линзой легко занести в глаз инфекцию. Кроме того, инородное тело препятствует про-

никновению в глаз кислорода, что может привести к ухудшению состояния роговицы.

5. Позаботьтесь о здоровье монитора для компьютера. Диагональ монитора не должна быть меньше 20 дюймов (около 20 см), кроме того, он должен обладать высоким разрешением. Использовать для длительной работы планшет или смартфон нельзя - их экраны слишком малы, чтобы обеспечить комфорт для глаз.

6. Во время работы за компьютером

делайте гимнастику для глаз и устраивайте перерывы. Переутомление глаз может стать причиной так называемой ложной близорукости, когда ответственная за фокусировку зрения мышца находится в сжатом, спазмированном состоянии, в результате чего наведение фокуса на удаленные предметы невозможно.

7. Не пытайтесь тренировать зрение при близорукости, отказываясь от очков. Подходящие очки не только обеспечивают комфорт, но и способствуют профилактике дальнейшего развития близорукости.



Расстройство щитовидки В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Гипотиреоз, зоб и узлы щитовидной железы в 80% случаев не связаны с дефицитом йода. Зная истинные причины проблем, можно быстро избавиться от них.

Если в работе щитовидки происходит сбой, качество жизни значительно снижается. Какие факторы чаще всего приводят к этому?

Дефицит микроэлементов

Нехватка йода может вызывать нарушения в работе щитовидной железы. Во время беременности гипотиреоз способен приводить к отклонениям в развитии плода.

Кроме йода, щитовидка также регулирует объем цинка в организме. Его снижение вызывает нарушения превращения T4 в T3, из-за чего организм еще быстрее расходует запасы цинка.

Для борьбы с окислительными процессами необходим селен. В ходе исследования, проведенного немецкими врачами, пациенты с аутоиммунным тиреоидитом в течение полугода принимали добавку селена. Самочувствие всех пациентов изменилось к лучшему, а УЗИ показало положительную динамику. Однако переизбыток этого микроэлемента способен вызывать депрессию, облысение и нарушения нервной системы. Поэтому дозировку должен назначать врач.

Физические перегрузки и строгие диеты

Щитовидная железа чутко реагирует на изменения в питании и не любит низкоуглеводные, обезжиренные и малокалорийные диеты. В рационе обязательно должна присутствовать жирная рыба: она содержит тирозин, необходимый для нормального синтеза T3 и T4. Печень трески станет хорошим источником селена, а морепродукты обогатят организм йодом и цинком.

Также не стоит допускать перенапряжения и излишне интенсивных силовых нагрузок. Врачи рекомендуют заниматься физкультурой в

удовольствие, а не до состояния крайней усталости.

✓ *Нехватка таких микроэлементов, как магний, калий, холин, L-карнитин и витаминов С, D, и группы В, приводит к развитию токсического зоба.*

Некачественный сон

Работа щитовидной железы во многом зависит от уровня мелатонина. При его нехватке происходит сбой. Периодические разовые недосыпы могут привести к активизации железы и излишней трате гормонов, в то время как хроническое недосыпание, наоборот, угнетает работу щитовидки. Обе ситуации становятся базой для развития болезней. Мелатонин начинает активно выделяться с 22:00 - в это время рекомендуется ложиться спать.

Нехватка кислорода

Если вы проводите много времени в душном, непрветриваемом помещении, проблемы с щитовидкой могут начаться из-за нехватки кислорода. Чтобы этого избежать, чаще проветривайте комнату и выходите на улицу. Также загрязненный воздух может стать причиной снижения иммунитета и развития на этом фоне легочных болезней, которые истощают щитовидную железу.

Для справки

Щитовидная железа находится между гортанью и трахеей. Она хранит йод и вырабатывает йодсодержащие гормоны - тироксин (T4) и трийодтаронин (T3), которые необходимы для гармоничной работы всего организма. Уровень гормонов щитовидки контролируется гипофизом с помощью гормона тиреотропина (ТТГ). Когда железа работает слишком активно и производит много гормонов, уровень ТТГ снижается, когда слишком слабо - повышается.

Еще одна из причин, по которой ткани недостаточно насыщаются кислородом, - анемия. В результате кислородного голодания щитовидка работает на износ и сильно напрягается. Для нормализации ситуации скорректируйте рацион, добавив в него железосодержащие продукты, - печень, твердый сыр.

Заболевания желудка

Если врачи диагностируют гипохлоргидрию (снижение выработки желудочного сока), пища расщепляется не полностью, и организм испытывает нехватку полезных микроэлементов

- в том числе йода, селена, цинка. Щитовидная железа при этом начинает сбоить.

Исследования показывают, что у одного из 62 пациентов причиной аутоиммунного тиреоидита становится целиакия. В этом случае избавиться от тиреоидных антител поможет полное исключение глютена из рациона.

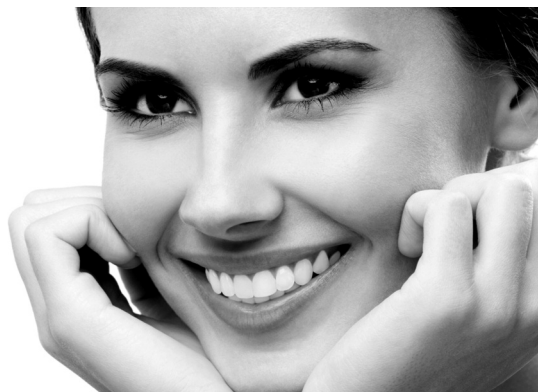
Гормональный сбой

Чаще всего проблемы с щитовидкой у женщин начинаются на фоне гормональной перестройки - во время установления менструального цикла, беременности, климакса. Например, при раннем менархе у девочек нередко диагностируется гиперфункция щитовидки, а если месячные долго не начинаются - гипофункция. Во второй половине беременности гормоны щитовидки также могут «скакать», но после родов, как правило, приходят в норму.

Хуже, если гормональный сбой вызван не естественными процессами, а неконтролируемым приемом контрацептивов или патологическими изменениями в организме. В этом случае требуется комплексное лечение по восстановлению гормонального фона и работы щитовидной железы.

В кабинете стоматолога можно не только вылечить кариес, но и сделать улыбку белоснежной, а зубы - ровными и красивыми. Какие процедуры помогут?

ИДЕАЛЬНАЯ УЛЫБКА



Считается, что осмотр полости рта необходимо проводить два раза в год. Так вы узнаете о состоянии зубов и десен и вовремя предотвратите развитие заболеваний. Врач может предложить вам удалить зубной камень, снять налет, фторировать зубы и провести другие манипуляции.

Удаление зубного камня

Даже если вы тщательно чистите зубы два раза в день, мельчайшие частички еды забиваются под десну и образуют налет. Со временем слой налета увеличивается и твердеет - так появляется зубной камень. Он проникает глубоко под десны и способствует развитию пародонтоза.

Поддесневой камень нельзя увидеть и вычистить щеткой, но справиться с ним может ультразвуковой скейлинг (ручной скейлинг сейчас используется редко, так как он травматичен и недостаточно эффективен). Камень разбивается с помощью волн высокой частоты. Обычно это безболезненно, но при высокой чувствительности зубов врач-стоматолог может посоветовать анестезию. Удалять зубной камень стоит раз в полгода. Вы курите, любите сладости или пьете много кофе? Тогда процедуру скейлинга придется делать в среднем раз в четыре месяца.

✓ Если скейлинг прошел болезненно, облегчить неприятные ощущения поможет настой шалфея. Заварите 1 ст. л. сухого шалфея стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут. Полученным настоем полощите рот 3-4 раза в день.

Снятие налета и полировка

Прочистить щеткой промежутки между зубами довольно сложно. В

результате в труднодоступных местах скапливается мягкий черный налет.

Врач использует прибор, который выпускает в труднодоступное место струю специальных песчинок. Они счищают налет. Завершают процедуру обычно полировкой зубов. Для этого на головку бормашины надевается резиновая насадка и наносится специальная паста. После такой чистки эмаль становится светлее.

Фторирование зубов

Покрытие зубной эмали фтором защищает от образования кариеса и снижает чувствительность зубов. Предварительно стоматолог очищает зубы от налета и остатков пищи, а потом наносит особый состав с высоким содержанием фтора. Он проникает в эмаль и препятствует воздействию кислоты, которую выделяют скапливающиеся в ротовой полости бактерии. Эффект держится около полугода, после чего процедуру стоит повторить. Можно провести фторирование не всех зубов, а только тех, которые наиболее подвержены кариесу.

Для профилактики кариеса врачи советуют добавить в рацион твердые фрукты, овощи и орехи - они очищают зубы от налета. Молочные продукты и нежирная рыба обеспечивают организм необходимыми элементами для укрепления эмали.

После процедуры отбеливания важно правильно ухаживать за зубами, чтобы сохранить эффект надолго. Кроме зубной пасты стоматологи могут рекомендовать использование специальных мягких очищающих средств - пенку или кислородный карандаш.

Установка элайнеров

Правильный прикус гарантирует не только красивую улыбку, но и здоровье всех систем организма. Большой популярностью пользуются элайнеры - специальные капы, которые фиксируют зубы и исправляют прикус. Элайнеры изготавливаются по индивидуальному слепку сразу на всю челюсть, их можно снимать. Чтобы получить заметный результат, снимать капы рекомендуется только во время чистки зубов и приема пищи. Срок коррекции - 1-1,5 года.

Элайнеры подходят не всем. Они эффективны только против небольших проблем с прикусом.

Холодное отбеливание эмали

Такое отбеливание называют щадящим. Принцип действия этого метода схож с классическим фотоотбеливанием. Врач наносит на зубы специальный состав, содержащий реагент (например, перекись водорода), и направляет на зубы свет, который служит катализатором. Возникает реакция и выделяется активный кислород, он проникает глубоко в эмаль и осветляет ее. При холодном методе вместо ультрафиолетовых ламп используются галогеновые. Температура излучения около 37°, поэтому оно не нагревает зубы, не вызывает дискомфорта и в целом менее вредно, чем ультрафиолетовое.

Холодное отбеливание подойдет для чувствительных зубов. Процедура поможет отбелить на несколько тонов эмаль, пожелтевшую от кофе, курения или лекарств, но при серьезных патологиях (гипоплазия или флюороз) будет неэффективна.



ГОРБИК ЭТОТ В НАРОДЕ НАЗЫВАЮТ ВДОВЬИМ ХОЛМИКОМ

В медицине нет такого заболевания, как отложение солей. Народ называет так образование наростов, из-за которых суставы деформируются.

Совсем не та соль

Остеофиты на самом деле не являются солью. Это новые неполноценные образования, немного напоминающие по своей структуре кости. Скапливаясь в разных суставах, они со временем формируются в такие заболевания, как подагра и остеохондроз. Кстати, подагра - это действительно отложение солей (соединений мочевой кислоты - кристаллов уратов). Что касается остеохондроза, то наиболее опасным проявлением является отложение остеофитов в шейном отделе.

Казалось бы, шея - небольшая часть позвоночника, соединяющая его с головой. Однако через эту область проходит много важных сосудов, нервов, связок и других тканей. Любая проблема, возникающая в этой области, становится очень ощутимой.

Если заметили небольшой горбик на задней части шеи, это говорит о развитии остеохондроза. Горбик этот в народе еще называют шишкой бухгалтера, вдовьим холмиком, соевым загривком и просто холкой. Хотя соль здесь откладывается совершенно не та, что мы едим, она так же опасна нарушением подвижности, грыжами, протрузиями позвоночника, параличом конечностей, ишемией головного и спинного мозга и инсультом. И это не говоря о нарушении слуха, зрения, головокружениях.

Причин немало

Если раньше полагали, что избыток соли в рационе приводит к ее накоплению в организме, то сейчас винят нарушение обмена веществ. Конечно, преобладание острых блюд и мяса, малоподвижный образ жизни, работа за компьюте-

ром, а также генетика - все это также приводит к отложению солей. К тому же любая патология позвоночника способна спровоцировать солевые отложения.

Симптомы не всегда заметны

Однако несколько симптомов можно выделить.

- ✓ Появляется хруст в суставах, например при поворотах.
- ✓ Боль.
- ✓ Кружится голова.
- ✓ Звон и шум в ушах.
- ✓ Неустойчивость в ногах.
- ✓ Ограниченность в движениях, вплоть до полной обездвиженности.

Если у вас возникли подобные симптомы, не затягивайте с визитом к неврологу. Вовремя занявшись лечением проблемы, вы избавитесь от нее, затратив меньше времени, денег и сил.

Измените питание

- ✓ Как можно меньше ешьте (а лучше вообще исключите) острые и жареные блюда, соусы (майонезы, кетчупы), жирную рыбу и жирное мясо, пряности и маринады, потроха и слоеное тесто.

Сам себе доктор

Для растворения отложений в суставах на ночь нанесите на кожу над проблемным суставом горчицу. Поверх нее наложите листики подорожника, закрепите утепляющей повязкой. Утром повязку вместе с подорожником уберите, кожу промойте водой.

При отложении солей полезны миндальные и грецкие орехи. Они улучшают циркуляцию крови вокруг суставов.

- ✓ Употребляйте только постные растительные бульоны.
- ✓ Отлично будет увеличить в рационе свежие фрукты и овощи (кроме шпината, щавеля, винограда).
- ✓ Хорошо очищают организм от излишков солей сливы, дыня, хурма, арбузы, петрушка и укроп.
- ✓ Препятствуют накоплению солей гречка, лимоны, баклажаны, масло льна, чеснок, шиповник, лук, шелковица; черная смородина, брусника, грейпфрут.
- ✓ Принимайте пищу небольшими порциями и часто. Также стоит начать пить тыквенный сок.
- ✓ Ничего не пейте во время еды и сразу после.

О массаже

Отличным средством от солевых отложений на шее является массаж. Мануальный терапевт при помощи грубого массажа убирает солевой холмик, избавив от дискомфорта и боли.

Хороший массаж может освободить от необходимости глотать таблетки, но помните, что разбивание солевых наростов - болезненная процедура.

Нужны ли лекарства?

На этот вопрос ответит ваш врач. Все зависит от запущенности проблемы. На начальной стадии достаточно будет диеты, упражнений и массажа. При средней стадии, помимо гимнастики, может быть назначен прием обезболивающих препаратов, уколы. В некоторых случаях рекомендуют и трансплантацию дисков позвоночника. В тяжелой стадии

не обойтись без хирургического вмешательства.

Народные средства

✓ Полезны отвары и настои из сборов с календулой (цветки), зверобоем, мятой, травой фиалки, укропным семенем. Все смешайте в равных частях. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, проварите 5 минут на маленьком огне и остудите. Пейте отвар по 100 мл 4 раза в день. Курс - месяц.

✓ Рецепт для выведения лишней соли из организма. Залейте 200 г лаврового листа 300 г кипятка, кипятите 30 минут - и средство готово. Перед употреблением 1 ст. ложку разбавьте в 100 мл воды и в таком количестве пейте 2 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Отличным народным средством для выведения соли из организма является сок черной редьки. Понадобится 10 кг сочной редьки. Не очищая от кожицы, натрите ее на терке или прокрутите в мясорубке. Отожмите сок - вы получите примерно 3 л сока. Простерилизуйте 3-литровую банку, вылейте в него сок и поместите в холодильник. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день через час после еды.

Со временем дозировку можете увеличить до 5-6 чайн. ложек. Сок пейте, пока не закончится. Это весь курс очищения. Проводится он не чаще 1 раза в год. Во время лечения не ешьте пряности и копчености, сладости и соленья, животные жиры, кислые и острые блюда, алкоголь.

Д. Щebet,
ревматолог, врач высшей категории.

Пригодится

☼ При отложении солей пейте 8-10 стаканов воды в день.

☼ Травяные чаи, вишня и клубника, свекольный и морковный соки помогают вывести мочевую кислоту.

Зачем офтальмолог отправил меня к неврологу?

Мне 68 лет, со временем стали появляться проблемы со зрением, хотя раньше на него никогда не жаловался. Офтальмолог обследовал меня и отправил к неврологу. Зачем? Может, он просто не знает, что со мной делать?
Виктор Степанович.

Если объяснить очень упрощенно, то в зрении участвует две системы нашего организма - оптическая (с помощью которой мы принимаем световую волну) и мозг как часть нервной системы (он распознает изображение). Процесс такой:

☼ свет от источника приходит на сетчатку глаза;

☼ эта информация поступает в таламус - отдел мозга, который связан с органами чувств. Потом информация уходит в зрительную кору мозга;

☼ оттуда - в зоны мозга, где изображение окончательно распознается.

Таким образом, видеть может как с помощью глаз, так и с помощью мозга. Поэтому, если есть нарушение зрения, но офтальмолог не нашел ничего в оптике, то, возможно, проблемы вызваны сбоем в работе нервной системы. И тут нужен невролог, точнее, нейроофтальмолог.

Кровь просто не успевает дойти к голове

Когда я резко меняю положение тела, например, встаю, у меня кружится голова, иногда шатает. Не является ли это симптомом какой-то патологии?

Сергей Ивашевский.

Головокружение может говорить о самых разных сбоях в организме. Нужно знать, как оно проявляется.

О легком головокружении беспокоиться не стоит. Если вы сидите или лежите, а затем резко встаете, почувствовать легкое пошатывание, неустойчивость - нормально. Кровь просто не успевает

дойти к голове. Сердцу нужно время, чтобы прокачать ее. Врачи это называют ортостатической гипотензией. Пока внутренняя система организма нестраивается на изменение положения, человек может чувствовать легкое пошатывание, покачивание.

Гораздо опаснее такой симптом, как ощущение вращения в голове. Он может свидетельствовать о проблемах с вестибулярным аппаратом и возможной патологии. Если доктор говорит вам, что вы просто мнительны или ленивы, - сходите к другому врачу.

Кружится голова и шатает, это инсульт?

Частенько меня шатает, кружится голова. Соседка напугала меня, что так может начаться инсульт. Когда нужно вызывать врача?

С. Орехова.

Есть повод насторожиться, если сильное головокружение возникло внезапно и сопровождается мышечной слабостью в руке и ноге с одной стороны, онемением в половине лица и тела. А еще нарушением речи, глотания, перекосом лица, двоением в глазах.

Также опасно, когда головокружение сопровождается сильной головной болью. Во всех этих ситуациях необходимо немедленно обратиться к врачу.

Кровь течет десны? Разбавьте сок лебеды кипяченой водой в равных частях и полощите рот.

Поможет ли мне народная медицина?

Я давно на пенсии и уже год мучаюсь от головокружений. Поможет ли мне народная медицина?

Екатерина.

У головокружения десятки причин: заболевания нервной системы, сердца, сосудов, лор-проблемы, психические расстройства. Лечение зависит от заболевания. Народные средства практиковать не стоит.

А. Германов,
невролог, врач высшей категории.

Прихватило поясницу. Наверное, лучше полежать?

☼ **Когда болит спина, что лучше делать: лежать или двигаться?**

Юрий.

Как показывает опыт, пациенты с острой болью в пояснице быстрее выздоравливают, если занимаются лечебной физкультурой. Поэтому не стоит лежать в постели и ждать, когда

у вас все пройдет. Если вы не можете делать упражнения, то старайтесь по возможности больше двигаться и ходить.

А. Чусь, ревматолог.

Похоже на инсульт. Что делать до приезда скорой?

? Работаю в частном приюте для престарелых. Что нужно делать при подозрении на инсульт, пока не приедет скорая?

Ирина.

До ее приезда больного нужно уложить, приподняв верхнюю часть туловища и голову (головной конец) на 30-40°. Это положение наиболее благоприятно: улучшается отток крови от головы при сохраненном притоке, снижается давление на диафрагму, брюшное давление, что уменьшает отек мозга. Если есть тошнота и рвота, человека надо уложить на бок. Желательно измерить давление. Важно запомнить точное время появления симптомов. Когда больного доставят в больницу, на то, чтобы сделать компьютерную томографию (КТ) и ввести препарат, рассасывающий тромб (провести тромболитизис), есть всего 3-4 часа от начала появления симптомов. Но тромболитизис подходит не всем. Он применяется только при ишемическом инсульте, но исключается, если КТ показывает, что произошло кровоизлияние в мозг. Также нельзя проводить тромболитизис, когда проявления инсульта вроде бы небольшие, а обследование показывает обширную зону поражения. Значит, перекрыт крупный сосуд, и восстановление кровообращения может вызвать кровоизлияние. Относительным противопоказанием для тромболитизиса являются онкозаболевания, язвенная болезнь, склонность к кровотечениям. Осторожно эта процедура проводится тем, кому больше 80 лет, а также людям, которые недавно перенесли любую операцию.

Признаки инсульта: нарушение речи, онемение половины лица и кривая улыбка, слабость и онемение руки и ноги с одной стороны, ухудшение зрения.

Это одно из проявлений ишемической болезни сердца. Ее еще называют грудной жабой.

СТЕНОКАРДИЯ - КОВАРНЫЙ НЕДУГ

Симптомы болезни. Периодически возникают приступы сжимающей (давящей) боли в левой половине грудной клетки, отдающие в левую руку. Это вызывает чувство страха и слабость. Повышенное кровяное давление, тучность и диабет способствуют преждевременному развитию атеросклероза и появлению первых симптомов стенокардии.

Если сердце уже нездорово:

- ✓ исключите из диеты все жиры животного происхождения;
- ✓ откажитесь от продуктов животного происхождения как от источников холестерина. Особенно богаты холестерином мозги, яичный желток, сливочное масло, сметана, сливки, сыры, печень, почки;
- ✓ дважды в день гуляйте на свежем воздухе, взяв с собой таблетки нитроглицерина;
- ✓ для предупреждения приступов боли за грудиной принимайте лекарство до ожидаемого приступа;
- ✓ занимаясь физическим трудом или упражнениями, не доводите себя до физического переутомления;
- ✓ нельзя подниматься на верхние этажи по крутым ступенькам или в горы, носить тяжести и гулять на холодном ветру;
- ✓ следите за регулярностью опорожнения кишечника, прибегайте при необходимости к слабительному;
- ✓ забудьте о спиртном - алкоголь нарушает обмен веществ.

Лечат стенокардию и народными методами. Однако обязательно обсудите это с вашим лечащим врачом.



✓ При стенокардии, сопровождающейся, одышкой, поможет чеснок с медом. В эмалированную посуду отожмите сок 10 лимонов (для этого их можно пропустить через мясорубку), добавьте 5 измельченных головок чеснока

и смешайте все с 1 л меда.

Поставьте в прохладное место на неделю. Принимайте по 4 чайн. ложки 1 раз в день, медленно, с паузой перед приемом очередной порции. Курс лечения - 2 недели.

✓ Помогает настой боярышника и шиповника: 7 ст. ложек (с верхом) смеси ягод боярышника и шиповника залейте 2 л кипятка. Настаивайте сутки. Процедите, отожмите набухшие ягоды и поставьте настой в холодильник. Пейте по 1 стакану 3 раза в день во время еды вместо чая в течение 2-3 недель. Настой помогает больным, которые держатся только на нитроглицерине.

✓ Полезен сок свежей травы пустырника. На зиму его можно законсервировать. Залейте сок спиртом или водкой в соотношении 1:1. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение месяца.

✓ При хронических нарушениях коронарного кровообращения, учащенном сердцебиении и нарушении пульса: заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченного корня валерианы. Настаивайте ночь в термосе. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

**И. Тулеев, кардиолог,
врач высшей категории.**

Откажитесь от курения. Никотин является сильным сосудосуживающим средством.
Пейте соки и настои цветов и листьев боярышника - по 50-60 капель 2-3 недели.

Почему поджелудочная не любит крошку

Приступ панкреатита всегда подкашивает народ после майских гуляний. Главная причина этого не в спиртном, а в переедании и злоупотреблении зеленью. У врачей даже диагноз есть - летний панкреатит.

Зелень не лучше алкоголя

Сейчас в лидеры желудочно-кишечных проблем вырвались неалкогольные панкреатиты. Причем у молодых мужчин, женщин и даже подростков. Очень тяжело становится поджелудочной железе с появлением огородной зелени. Ароматная черемша, пряный базилик, хрустящий зеленый лучок, чесночок ядреный... Вот они, живые витамины - налетай не хочю! Вот мы и поглощаем все это великолепиие в громадных количествах. И напрасно.

Витамина С в огородной зелени не так много, он быстро выводится из организма - на весь год летнего запаса точно не хватит. Зато переваривается зелень трудно. Чтобы поджелудочная не испортила настроение, следите, чтобы в салатах или крошке свежей зелени было не больше 1/10 от общего объема ингредиентов.

К тому же едкие вещества, горечи и кислоты (щавелевая, лимон-

Сочетание редиски, зеленого лука и кваса заставляет поджелудочную железу пахать на износ.

ная, которыми богата зелень с острым, пряным вкусом) ощутимо бьют по железе. Особенно если наедаться зеленушки на голодный желудок. Так что не стоит каждый день уплетать крошку, максимум два-три раза в неделю. Сочетание редиски, зеленого лука и кваса заставляет поджелудочную железу пахать на износ.

Вы спите, поджелудочная пашет

Дачные посиделки с шашлыками всегда приходятся на вечер. Вот и получается, что вы отправляетесь на покой, когда в животе булькает гора

Первые симптомы

- Опоясывающие жгучие боли вокруг грудной клетки.
- Вздутие живота после еды.
- Медно-горьковатый привкус во рту на голодный желудок.
- Вязкий и нерегулярный стул.



жареного мяса в винном (или пивном) соусе. При жарке на открытом огне при температуре 180°C в животных жирах образуются тяжелые соединения. Они повышают выделение желчи, а также соляной кислоты в желудке. Так что старайтесь на поздний ужин есть хотя бы поменьше жареного. Чередуйте мясо, и рыбу. На гарнир берите запеченные без масла овощи или необработанный рис.

А если не лечиться?

Если запустить первые симптомы неполадок с поджелудочной, можно заполучить острый панкреатит. Это очень больно. Придется долго лечиться, сидеть на лечебном питании и надеяться, чтобы дело не приняло хронический оборот. Кроме того, возрастет риск диабета II типа. Ведь в поджелудочной вырабатывается инсулин, отвечающий за расщепление сахара в крови. А при воспалении железы, особенно хроническом, его выработка нарушается.

С. Конев, гастроэнтеролог, врач высшей категории.



Цикорий поможет сердцу. Залейте 1-2 чайн. ложки травы 1 стаканом кипятка. Настаивайте полчаса. Процедите. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Алфавит вам в помощь!

Почувствовали после 60-ти, что стрессы и напряженная работа начали сказываться на памяти? Тренируйте ее каждое утро, даже не вставая с кровати! Помогут в этом алфавит и порядок счета.

✓ Возьмите за правило, проснувшись, произносить шепотом слова, которые вы придумаете на каждую букву алфавита, соблюдая очередность (Автобус, Беседка, Велосипед, Город...) Если вдруг загнулись больше чем на 5 секунд, пропускайте эту букву и двигайтесь дальше.

✓ Перечислите 15 слов, которые начинаются с одной буквы, вслух пронумеровывая каждое (1 - Арбалет, 2 - Азбука, 3 - Арбуз, 4 - Авария...). Назавтра переходите к следующей букве алфавита.

✓ В течение 2-х минут перечислите вслух цифры от 100 до нуля.

✓ Подсчитывайте в уме суммы чисел: например, сегодня - от 5 до 15, завтра - от 6 до 16 и т.д.

Потратьте на зарядку для мозга всего 8 минут каждое утро - и бодрости прибавится, и память реже станет подводить.

ПАПА ВДРУГ НАЧАЛ НЕВНИТНО ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ...

? Ему 69 лет. Измерила давление - 180/100 мм рт. ст. Дала таблетку для его снижения и вызвала скорую. Врач заподозрил инсульт. Что меня удивило: он сказал, что снизить давление при ишемическом инсульте нельзя. Почему?

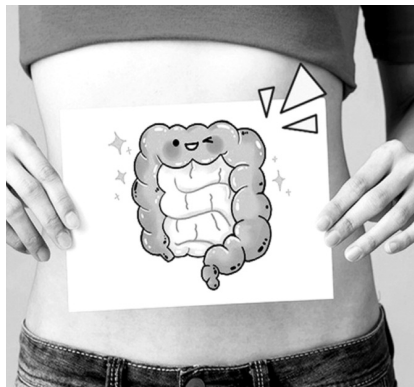
Мария.

При ишемическом инсульте мозг страдает из-за плохого кровообращения и нехватки кислорода: в сосудах, сдавленных отечными тканями, прекращается кровоток. Высокое давление рефлекторно проталкивает кровь даже через суженные сосуды, а если его снизить, то кислородное голодание усилится. Поэтому при ишеми-

ческом инсульте врачи не боятся давления у пациентов, даже если оно поднимается до 200 мм рт. ст. Но иногда бывает, что врач заподозрил ишемический инсульт, а обследование (обычно проводится компьютерная томография) показывает кровоизлияние в мозг - геморрагию. Тогда требуется другое лечение.

И. Травова, врач скорой помощи.





Диета для здорового кишечника

Кишечник - сложный орган, от состояния которого зависят иммунитет, настроение и здоровье в целом. Как питаться, чтобы он работал словно часы?

Как полезные, так и патогенные бактерии населяют кишечник. Если первые присутствуют в меньшинстве, иммунная система хорошо справляется с защитой организма от заболеваний и инфекций. Если же патогенная микрофлора подавляет полезную (такое состояние называют дисбактериозом, или дисбиозом), начинаются проблемы.

Нарушить баланс бактерий в кишечнике могут самые разные факторы - прием лекарств, несбалансированное питание, длительные диеты. Как помочь кишечнику оставаться здоровым?

Клетчатка всему голова

Для здоровой микрофлоры требуется достаточное количество клетчатки - пищевых волокон. Полезные бактерии в этом случае будут быстро размножаться и более активно бороться с вредными, сдерживая их рост.

Если клетчатки не хватает, патогенные микроорганизмы в кишечнике быстро становятся хозяевами положения, вытесняя «хорошие» бактерии. Итог - депрессивное состояние, кожные высыпания, ослабление иммунной защиты.

Ежедневно употребляйте богатые клетчаткой продукты - свежие овощи (особенно морковь и капусту), зелень, фрукты, ягоды, сухофрукты, отруби, цельнозерновые каши, бобовые, орехи.

Пробиотики и пребиотики

Пробиотики содержат готовые колонии «хороших» бактерий, пребиотики - питательные вещества, стимулирующие рост полезной микрофлоры.

Продукты, богатые пробиотиками, важно употреблять регулярно: содержащиеся в них полезные бактерии не задерживаются в кишечнике надолго. К пробиотикам относятся:

- натуральный йогурт. Выбирайте продукт с активной или живой культурой, без добавления сахара, с небольшим сроком годности;
- кефир (с небольшим сроком годности);
- ферментированные продукты. Полезны домашняя квашеная капуста и соленья естественного брожения, без добавления уксуса и сахара. А вот в маринованных овощах, которые продаются в супермаркетах, много уксуса и совсем нет живых полезных бактерий - в качестве пробиотика они использоваться не могут.

Природные пребиотики: корень цикория (сырой), топинамбур, зелень одуванчика, репчатый лук, лук-порей, чеснок. Присутствуют они и в натуральных кисломолочных продуктах. Также угнетают рост патогенной микрофлоры черная редька, острый стручковый перец, корень хрена, тмин, гвоздика, малина, бар-

Необходимо обследование!

Вызвать дисбаланс микрофлоры в кишечнике также могут: нарушение всасываемости, недостаток пищеварительных ферментов, наличие паразитов, заболевания желудка, печени и поджелудочной железы, аутоиммунные болезни, новообразования, вялотекущие или скрытые инфекционные заболевания. Если у вас уже имеются проблемы с пищеварением, не стоит рассчитывать лишь на правильную диету. Пройдите обследование, чтобы выявить настоящую причину неполадок и вовремя начать лечение.

барис, черника, шиповник, брусника, клюква, кизил, гранат, абрикосы.

✓ Дополнительно позаботиться о микрофлоре кишечника поможет курсовой прием аптечных про- или пребиотиков. Назначить его должен врач!

Без жирного и сладкого

Жирная пища требует дополнительные ресурсы для переваривания: это перегружает кишечник. Также она стимулирует размножение бактерий, способствующих всасыванию жира и ускоряющих развитие ожирения.

Сладкая пища создает комфортные условия для бурного размножения вредных бактерий.

Про фастфуд лучше вообще забыть: он - любимое угощение для патогенной микрофлоры!

К тому же, вредная еда перегружает желудочно-кишечный тракт. Все силы организма тратятся на переваривание - остальные процессы замедляются. Отказавшись только лишь от фастфуда, вы уже заметите облегчение и общее улучшение самочувствия.

Не забывать про воду

Если вы пьете достаточно чистой воды, организм знает: обезвоживание ему не грозит. Кишечник, в свою очередь, работает в спокойном, «штатном» режиме, не подключая механизмы усиления всасывания жидкости и уменьшения ее секреции (что способно привести к запору и дисбактериозу).

За 40 минут до завтрака выпейте стакан прохладной воды без газа. Затем в течение дня - около 1,5 л или чуть больше.

Гормон счастья серотонин производится, в том числе, в кишечнике. Если у вас стабильно сниженное настроение, проверьте работу этого органа.

**ГРАМОТНО ВЫСТРОЕННАЯ ДИЕТА МОЖЕТ ПОМОЧЬ КОМПЕНСИРОВАТЬ
НЕГАТИВНЫЕ МОМЕНТЫ ГИПОТИРЕОЗА.**

ПИТАТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ

За что боремся

Гипотиреоз - это заболевание щитовидной железы, вызывающее проблемы фактически во всех системах организма. Из-за низкой концентрации гормонов щитовидки замедляются обменные процессы. А это влечет за собой постоянную вялость, ухудшение памяти, сухость кожи, выпадение волос и ломкость ногтей, увеличение веса, отеки, запоры и многие другие симптомы, которые с развитием болезни проявляются все более явно. Конечно, если диагноз «гипотиреоз» уже поставлен, то главное – четко следовать указаниям лечащего врача, принимать препараты и соблюдать назначенный режим. Но правильное питание в этом случае тоже является действенным лекарством для организма. Судите сами, ведь цели, которых вполне реально добиться с помощью диеты, таковы:

- ✓ улучшение внешнего вида;
- ✓ предупреждение запоров и вздутия;
- ✓ плавное снижение веса;
- ✓ уменьшение отеков;
- ✓ снижение раздражительности, сонливости;
- ✓ профилактика атеросклероза, который часто бывает следствием нелеченного гипотиреоза.

Режим питания

Задачами диеты является облегчение процесса переваривания пищи и при этом обеспечение организма необходимыми нутриентами. Чтобы помочь себе в борьбе с гипотиреозом, следует:

- 1) перейти на дробное питание - до 6 раз в день небольшими порциями;
- 2) применять здоровые виды кулинарной обработки - варку, тушение, запекание без корочки, варку на пару;

3) стараться не употреблять холодные и горячие блюда и напитки - идеальная температура подачи 20-40°C;

4) ограничить потребляемую жидкость до 1,2-1,5 л в сутки для уменьшения отеков;

5) ограничить соль до 5 г в сутки и сахар до 50 г;

6) насытить рацион белковыми и витаминизированными продуктами, растительной клетчаткой.

Что можно

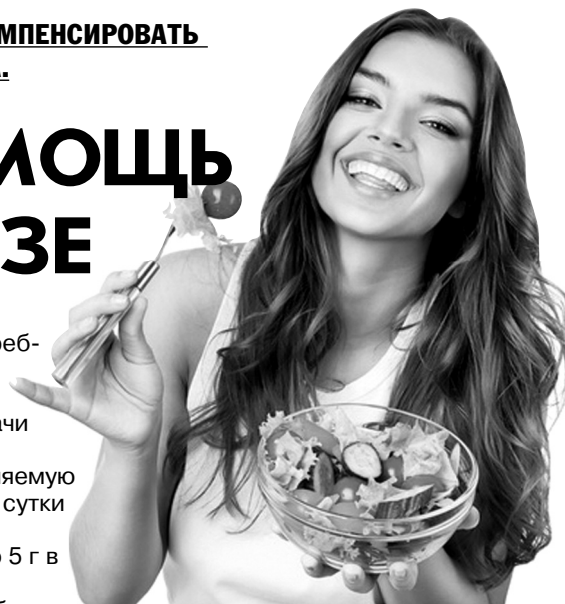
И ЧТО НЕЛЬЗЯ

РЕКОМЕНДОВАНО ЕЖЕДНЕВНО

- ✓ морская рыба (треска, скумбрия, лосось), речная рыба;
- ✓ морепродукты (мидии, гребешки, морская капуста, роллы);
- ✓ фрукты и ягоды, особенно хурма, фейхоа, киви, вишня, виноград, бананы, авокадо;
- ✓ овощи (кроме исключений);
- ✓ свежая зелень;
- ✓ слабозаваренный чай;
- ✓ свежевыжатые соки, отвар шиповника;
- ✓ молоко и кисломолочные продукты с невысокой жирностью, творог, сметана;
- ✓ хлеб подсушенный из муки 1 и 2 сорта, сухое печенье;
- ✓ мясо нежирных сортов, белое мясо курицы и индейки;
- ✓ растительные масла;

Важно!

Особое внимание следует уделить введению в рацион продуктов с содержанием йода, витаминов С и группы В. Не стоит резко сокращать объемы пищи и категорично перекраивать привычный рацион, нужно все делать плавно. А главное, при гипотиреозе ни в коем случае нельзя терпеть голод!



- ✓ яйца всмятку, блюда из яичного белка;
- ✓ каша гречневая, пшенная, ячневая.

МОЖНО 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

- ✓ варенье, мед, сухофрукты, сладости;
- ✓ сало;
- ✓ наваристые бульоны из мяса и птицы;
- ✓ колбасные изделия с невысокой жирностью;
- ✓ макароны, рис;
- ✓ яичный желток;
- ✓ сыр;
- ✓ сливочное масло.

МОЖНО НЕ ЧАЩЕ 1 РАЗА В МЕСЯЦ, НО ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ СОВСЕМ

- ✓ свинина, баранина, утка, гусь, субпродукты;
- ✓ алкоголь, крепкий чай, кофе, какао, газированные сладкие напитки;
- ✓ горчица, хрен, острые специи;
- ✓ хлеб и изделия из муки высшего сорта, сдобная выпечка, торты, пирожные, блины, оладьи;
- ✓ рыба копченая, соленая, рыбная икра, рыбные консервы;
- ✓ маргарин, кулинарные жиры;
- ✓ бобовые, грибы, капуста, репа, редька, редис, турнепс;
- ✓ копчености, соленья, маринады, фаст-фуд, полуфабрикаты.

Ольга Вельская.



КАК ВЕРНУТЬ ОБОНЯНИЕ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА

Ни один врач не назовет вам точный срок, в который должно вернуться обоняние, если вы недавно перенесли COVID-19. Нередки случаи, когда отсутствие запаха наблюдается два и более месяцев.

В чем причина?

Точный механизм anosмии при коронавирусе до конца не изучен. Первой была выдвинута версия о том, что вирус поражает обонятельные нейроны в мозге, однако тот факт, что обоняние может восстановиться резко, заставил ученых пересмотреть свою теорию.

В результате появилась версия о том, что причиной служат sustentacularные клетки, которые продуцируют белок ACE2. Он необходим частицам вируса для проникновения в клетку.

Сустентаккулярные клетки, пораженные вирусом, начинают отмирать, а без них невозможно нормальное функционирование обонятельных нейронов. В результате обоняние «отключается» до тех пор, пока клетки полностью не восстановятся. Это может произойти быстро, а может растянуться на несколько месяцев.

Искажение запахов

Потеря обоняния - не единственный симптом коронавируса. У некоторых пациентов развивается паросмия - искажение ароматов. Например, кто-то постоянно чувствует запах гари, кто-то жалуется, что кофе пахнет рыбой, а суп - сероводородом. Иногда обоняние, наоборот, слишком обостряется, и человек не может есть привычную пищу из-за сильного, часто неприятного привкуса. В этом случае врачи советуют слегка охлаждать еду перед употреблением, чтобы снизить интенсивность запаха. Также можно употреблять продукты с максимально нейтральным вкусом - рис, протеиновые коктейли, бананы.

Паросмия так же опасна, как anosмия. Искажение запахов происходит из-за неправильной работы коры

Для справки

Аносмия, или потеря обоняния, - один из распространенных симптомов коронавируса. По статистике, он присутствует почти у 60% заболевших. Итальянские ученые уверены, что способность ощущать запахи после перенесенного вируса должна полностью восстановиться в течение 80 дней, их коллеги из Германии говорят о 60 сутках.

головного мозга, поэтому стоит обратиться за помощью к отоларингологу и нейропсихологу.

Зарядка для носа

Восстановить запахи после COVID-19 поможет простое упражнение. Составьте себе «коллекцию ароматов» из эфирных масел, специй и любимых звучаний. Британский ринолог Саймон Гейн предлагает начать со следующего набора - гвоздика, лимон, роза, эвкалипт. Главное, чтобы все запахи были вам знакомы.

Вдыхайте один из ароматов в течение 15-20 секунд, даже если совсем его не ощущаете. Потом закройте баночку, сделайте несколько глубоких вдохов и переходите к сле-

Самолечение возможно?

Лечить anosмию и паросмию самостоятельно лекарственными препаратами нельзя. Необходима консультация врача, который исключит гайморит, аденоиды и другие патологии, которые также могут вызывать потерю способности ощущать запахи. Обратиться к докторам следует, если вы не ощущаете запахи более одного месяца после перенесенного коронавируса.

дующему образцу. Упражнение нужно повторять несколько раз в день. Это позволит восстановить нейронные связи.

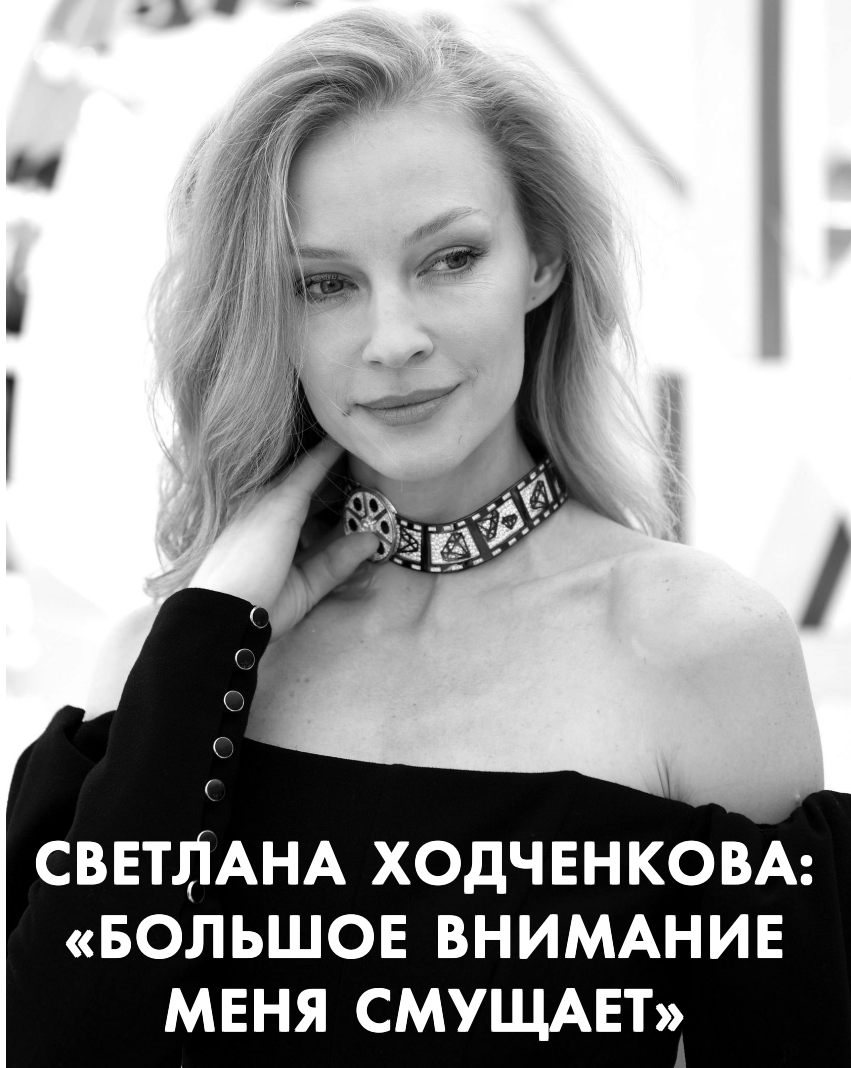
Эффективность данного способа подтвердили ученые из Технического Дрезденского университета. Она провели эксперимент среди 153 пациентов с полной или частичной anosмией и доказали: подобная тренировка действительно запускает обонятельные процессы. Причем особенно эффективным метод оказался среди пожилых людей.

Питание и витамины

Диетологи советуют изменить рацион, чтобы быстрее восстановить обоняние после COVID-19. В частности, в меню стоит ввести гранат - он подавляет вирус за счет большого содержания в нем витамина С. Аналогичным образом действуют квашеная капуста и моченые яблоки.

Возвращению обоняния способствуют продукты с ярко выраженным вкусом - например, апельсины, лимоны, имбирь. Фрукты нарезают и вдыхают их аромат. Это раздражает обонятельные рецепторы, и способность чувствовать запахи восстанавливается.

В качестве дополнительной меры врачи выписывают витамины группы В: они благотворно влияют на нервную систему и восстанавливают связи. Улучшить работу слизистой помогают прополис и живичный скипидар - можно капнуть несколько капель на салфетку и вдыхать запах. А вот от сосудосуживающих препаратов стоит отказаться. Также не стоит закапывать в нос агрессивные составы вроде лукового или чесночного сока. Это не поможет восстановить обоняние, но вызовет ожог слизистой.



СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА: «БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ МЕНЯ СМУЩАЕТ»

- Хочу поздравить тебя с отличной ролью в фильме «Северный ветер» Ренаты Литвиновой. Ты в этой картине такая острая, такая смешная — совершенная клоунесса. Я от тебя этого не ожидал, потому что мне всегда казалось, что Ходченкова — это больше «про пострадать», это больше про любовь, а тут гротеск — открытый, цирковой даже.

- Задача такая была. И я получаю огромное удовольствие. А по актерской игре это всегда видно, когда реально получаешь удовольствие, потому что иначе это же грусть- печаль. Зачем вообще заниматься тем, что тебе не приносит удовольствия?

- **Согласен. К идее поработать с Ренатой Литвиновой ты наверняка отнеслась с восторгом.**

- Я заочно согласилась, еще даже не прочитав сценарий, пото-

му что мне в принципе хотелось с ней поработать. Ну, во-первых, это красиво. Партнеры прекрасные. Я не всегда понимала, когда Рената говорит репликами из фильма, а когда обращается к группе как режиссер, это было такое эфемерное переключение!

- **Саша Молочников на съемочной площадке достаточно жесткий. А Рената?**

- Она очень любит актеров, безумно любит. Рената создает тепличные условия, в отличие как раз от Молочникова. Он тоже любит артистов, но по-своему.

- **А у тебя бывают когда-нибудь конфликты во время съемок?**

- Открытых конфликтов — нет, никогда не было. Съемки — это такой хороший тренинг психологического характера, потому что ты должен к каждому найти подход, тебе, прежде всего, должно быть комфортно на площадке. Поэтому

политкорректность, вежливость, попытка подстроиться под обстановку, найти баланс — это всегда очень важно. А какой смысл тратить время, нервы на какие-то разборки, когда вам всё равно работать вместе? Но мне, если честно, чаще везет. Моя первая съемочная площадка была у Станислава Сергеевича Говорухина, и я сразу попала в тепличные условия. Меня любили, берегли, обожали.

- **Помню тебя на той самой съемочной площадке: я делал репортаж о фильме «Благословите женщину» для своей программы. Ты, совсем юная, в паузах между съемками становилась абсолютно отрешенной.**

- Да я и сейчас такая. Мне надо периодически выключаться из процесса, не могу долго держать внимание, концентрацию. Я из кадра вышла — всё, мне надо перестроиться либо в себя уйти. Не могу быть всё время «в персонаже», в проекте, в общении с актерами, просто не могу.

- **Ты вообще такой отдельный человек.**

- Я? Да. Мне не всегда комфортно в больших компаниях. Я не любитель больших тусовок, вечеринок. Даже если проследить по моему инстаграму, у меня нет фотографий, где я и много-много людей: только я, Молочников максимум, кто еще? Саша Цыпкин. Раньше я думала, что, наверное, это плохо: все же люди общаются, надо быть в социуме, — я не очень социально ориентированная в этом плане. Но в какой-то момент, пообщавшись сама с собой, я пришла к решению, что, раз мне так комфортно, значит, это не является проблемой. Если кому-то только кажется, что я такая надменная, то почему это должно быть моей проблемой?

- **Мы с тобой встретились буквально на днях на благотворительном вечере фонда «Обнажённые сердца» и Vulgari. Ты была достаточно закрытой и непроницаемой.**

- Это был прекрасный вечер, но, когда много людей, мне сложно фокусироваться. Нужно поддерживать беседу со всеми, а я так не могу — я в одного человека включаюсь и уже не буду отвлекаться. Я сидела за столиком рядом со сценой, и Игорь периодически обращался ко мне. А когда внимание переключается на меня, я начинаю напрягаться, даже стесняться. Мне всё время хотелось сказать: «Ты, наверное, не со мной разговариваешь».

- **Ну а почему такая замкнутость?**

- Это очень странный элемент. Зрители, наверное, этого не знают,

но у артистов есть понятие «четвертая стена». Мы от зрителей отгорожены этой воображаемой четвертой стеной.

- А ты выстраиваешь психологический барьер и вне профессии.

- Когда заканчивается съемочная смена, я не иду с огромным количеством людей тусить дальше: остаюсь одна ну или с близкими людьми. Большое внимание, прикованное ко мне, меня смущает.

- Вот интересно, уже почти год прошел с того момента, когда случилась самоизоляция, и...

- ...это было отличное время!

- Я думал, ты, наоборот, скажешь, что это было ужасное время. Ведь ты работаешь.

- Потрясающее время, потому что не надо было никуда ходить. Я наконец смогла вести тот образ жизни, который люблю: иногда несколько дней просто сидела в тишине. Очень люблю тишину. Я нечасто слушаю музыку, даже в машине езжу только в тишине.

- Тебе нравится водить машину?

- Да. В полной тишине. Очищается немножко сознание — фильтр стоит. Поэтому дома во время самоизоляции было прекрасно. Я занималась орхидеями, проводила время с близкими.

- Дома много цветов?

- Я развожу орхидеи. Как-то так сложилось, что несколько лет назад мои друзья стали мне дарить после спектаклей орхидеи — не срезанные цветы, которые погибают, а прямо в горшочках цветы. Так и пошло. Теперь у меня больше десяти штук. Говорят, они очень чувствуют энергетику.

- Орхидеи — это хорошо. Но неужели на съемочную площадку не рвалась?

- Работать хотелось. Я это стала чувствовать по прошествии какого-то времени, потому что даже в раз-

говорах... Я, например, ненавижу видеозвонки, терпеть не могу. Когда я разговариваю просто по телефону без видео, я могу делать всё, что хочу, а тут я должна себя держать в рамках, ограничивать — а я дома, например, в пижаме. Поэтому я люблю общаться в наушниках, без всякой видеосвязи — так спокойнее и нет ощущения, что тебя контролируют. Так вот, спустя какое-то время я поняла, что мне не хватает игры, я даже по телефону, общаясь с близкими, пыталась как-то пошутить. И периодически слышала от друзей: «Да, театры закрыты, съемок нет, а чувствуется, что актрисе хочется поиграть». Я говорю: «Ну раз чувствуется, то дайте мне уже поиграть — успокоимся все». Энергии столько накопилось!

- Мы говорили про съемки у Молочникова. У тебя ведь еще до картины «Скажи ей» был экзотический опыт общения с ним, когда вы чуть ли не вдвоем поехали в Америку снимать короткометражку в спартанских условиях — такая авантюра, которая абсолютно у меня не ассоциируется с тобой.

- У меня, поверь, тоже с самой собой она не ассоциируется. До этой поездки мы виделись с Молочниковым раза три. Более того, после этой нашей поездки я была уверена, что никогда с ним работать не буду. Никогда. Мы там периодически так кричали друг на друга — я не была уверена, что мы вообще будем продолжать дружить.

- А как ты повелась на эту авантюру?

- Такой был вызов: смогу — не смогу. Интерес. У меня было свободное время. Мы даже в какой-то момент хотели назвать фильм «Выход из зоны комфорта». Я благодарна Саше, что эта поездка случилась в моей жизни.

- Такая психотерапия.



В фильме «Благословите женщину»

- Абсолютно. Это так круто было. Я училась доверять другим людям. Раньше мне проще было самой что-то сделать, самой проконтролировать: если, например, билеты заказать — то я сама заказывала. Всё сама. Саша меня научил доверять. Эти 10 дней поездки были, наверное, самым прекрасным путешествием в моей жизни.

- То есть ты вышла обновленной из этого опыта.

- После такой поездки сложно было остаться прежней.

- Сейчас ты попала в Театр на Малой Бронной: новая команда, новые впечатления.

- Я туда шла немножко настороженно. Там столько людей!

- Как будто в кинопроцессе людей меньше!

- Но на съемках ты можешь уйти к себе в вагончик, спрятаться ото всех. А здесь совсем иначе, несколько часов подряд ты находишься со всеми вместе.

- Вот и сейчас лицо выдает твою гармонию.

- Спасибо. Просто мне кажется, надо исключать из своей жизни те факторы, которые тебя травмируют, раздражают...

- И людей, которые раздражают.

- Людей, ситуации, обстоятельства — чем меньше этого всего в твоей жизни, тем тебе спокойнее, гармоничнее, приятнее находиться на земле.

- Ты уже научилась всё это регулировать?

- Я еще в процессе, но мне так нравится, мне так комфортно.



В фильме «Росомаха»

Психология

Бояться и волноваться - это нормально. Но если для тревоги нет причин, а вы все равно прокручиваете в голове негативные сценарии, пора принимать меры!



КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

Психологи уверены: люди, которые страдают из-за повышенной тревожности, почти всегда ожидают неблагоприятного развития событий. Негативные эмоции отнимают у них силы, нервы, энергию и мешают наслаждаться жизнью.

ЧЕМ ОПАСНЫ СТРАХИ?

Важно понимать, что беспокойство - это не всегда плохо. Иногда оно рождает осторожность, помогает избежать ошибок. Например, страх за свое здоровье заставляет человека проходить медосмотры и обращаться к врачу при появлении первых симптомов заболевания.

Однако в некоторых случаях беспокойство играет не в нашу пользу. Ольга знает об этом не понаслышке: «Когда мы с Денисом поженились, я не могла поверить своему счастью, ведь меня выбрал красивый, успешный и состоятельный мужчина. Меня, серую мышку! Я поймала удачу за хвост. Спустя полгода после свадьбы заметила, что контролирую каждый шаг своего мужа. Мне нужно было знать, где он, с кем, когда вернется домой, хотя на самом деле супруг не давал поводов сомневаться в нем. Я мучилась от ревности и боялась, что рано или поздно любимый оставит меня. Тревожные мысли не давали мне покоя, поэтому я устраивала Денису допросы с пристрастием трижды в неделю. В конце концов, он не выдержал и подал на развод. Получается, я своими же руками разрушила брак. Вернуть душевное равновесие мне помог психолог. Но я до сих пор сожалею, что поддавалась надуманным страхам...»

ВЕРНУТЬ ДУШЕВНУЮ ГАРМОНИЮ

Существует несколько способов, которые помогают справляться с тревожными мыслями и беспокойством.

Концентрация на текущем моменте. Богатое воображение и мысли о том, чем может обернуться ситуация в будущем, рождают переживания и тревоги. Самый простой способ вернуть себе спокойствие - сосредоточиться на настоящем. В момент, когда на вас накатывает волна беспокойства, присядьте на минуту, расслабьтесь. Возьмите в руки стакан с водой и сделайте глоток. Скажите себе: «Сейчас я пью воду». Эта фраза быстро вернет вас в настоящее, и вы перестанете думать о прошлом или будущем.

Разговор с другом. Общение с людьми, которых мы любим, позволяет почувствовать себя нужными, дает спокойствие и уверенность. Еще большее влияние оказывают на нас беседы с теми, кто нас вдохновляет. Разговариваешь с таким человеком и чувствуешь, как наполняешься энергией, словно сосуд. Если вы чувствуете беспокойство, не оставайтесь наедине с собой, обратитесь за поддержкой к близким людям.

Цифровой детокс. Доказано: люди, которые не расстаются со своим смартфоном ни на минуту, чаще других страдают от стресса. Возьмите за правило хотя бы 2-3 вечера в неделю отключать телефон. Старайтесь реже смотреть новости по телевизору и временно отпишитесь от новостных пабликов в

социальных сетях. Это поможет снизить градус напряжения.

Занятия спортом. Умеренные физические нагрузки делают нас заметно спокойнее. Эндорфины, которые вырабатываются в крови во время занятий спортом, снижают уровень тревожности. Это не означает, что нужно изводить себя трехчасовыми тренировками в спортзале. Достаточно выйти на пробежку, начать делать зарядку или заниматься растяжкой.

ЕСЛИ ХУДШЕЕ СЛУЧИЛОСЬ

Со страхами нужно научиться работать. В этом случае они будут вас беспокоить гораздо меньше, вы будете чувствовать себя намного увереннее.

Эффективный способ - проработка негативного сценария. Представьте, что то, чего вы боялись больше всего, осуществилось. Не жалейте себя - в красках визуализируйте все то, что будет происходить, а главное - то, что вы сами будете чувствовать в тот момент. Далее продумайте свои действия. Что вы предпримете в первую очередь? Как начнете действовать? К кому обратитесь за помощью?

Пошагово составьте план, который поможет вам справиться с непростой ситуацией. Практика показывает: ощущение контроля позволяет справиться с беспокойством. После подобного упражнения вы будете чувствовать, что даже если ваш страх станет реальностью, жизнь не остановится, - вы обязательно справитесь!

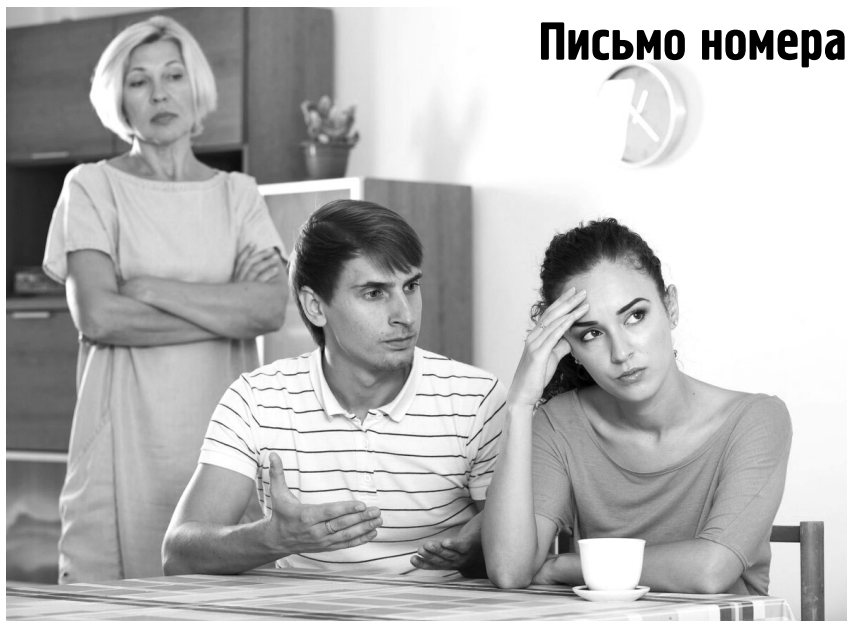
Тест

ЧАСТО ЛИ ВЫ БЕСПОКОИТЕСЬ?

Пройдите тест, чтобы узнать, страдаете ли вы от чрезмерного беспокойства. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Близкие люди говорят вам, что вы слишком часто тревожитесь, а порой и вовсе называют паникером.
2. Тревожные мысли мешают вам концентрироваться на ежедневных рутинных задачах.
3. Вы нередко думаете о потенциально опасных ситуациях, даже если нет никаких предпосылок для них.
4. Вы не всегда можете справиться с проявлениями тревожности - начинаете плакать, замыкаетесь в себе, избегаете окружающих.
5. Тревожность проявляется на физиологическом уровне - появляются потливость, сухость во рту, учащенное сердцебиение, слабость, дрожь в ногах, нарушение сна. Если вы ответили «да» на два и более вопроса, есть смысл пересмотреть свое отношение к различным сферам жизни и научиться работать с негативными мыслями.

Нам всем бывает необходима поддержка со стороны близких, особенно родной семьи. Но иногда родственники отворачиваются...



На днях мне позвонила сестра и будничным тоном спросила: «Мне нужны деньги. Сможешь дать?» Не одолжить, а именно дать! Увы, в нашей семье подобное в порядке вещей.

Бабушка, когда была жива, говорила, что я с детства была обречена на вторые роли и родительскую нелюбовь. В семье суждено было родиться старшей: следом за мной появились младшая сестра Ира и брат Костик. На них отец с матерью тратили все свое время и внимание. А я... «Ты была отрезанным ломтем», - сетовала бабушка, которая оказалась, пожалуй, единственным человеком, кто искренне меня любил. Бабуля водила меня в школу, проверяла уроки, ставила заплатки на порванную куртку. Когда она умерла, я почувствовала себя как никогда одинокой.

В юности, помню, я всегда была сама по себе. Другого выбора мне просто не оставляли. С Ирой и Костей отец с матерью носились, а мне всегда говорили: «Ты старшая, разберешься сама». И я разбираюсь - улаживала школьные конфликты, исправляла оценки, защищалась от одноклассников, когда те дразнили меня дылдой за слишком высокий рост. Впрочем, родственники от них недалеко ушли. Ира, выросшая миниатюрной, могла сказать за столом: «Маша, подай соль. У тебя такие длинные руки, что тебе даже вставать не придется». Родители, вместо того чтобы поставить ее на место, дружно смеялись.

Не было ничего удивительного в том, что я выросла обособленно. Никто никогда не участвовал в выборе института для меня, тем более, никто не собирался вкладывать в это деньги. Все сама! Как же трудно было! Но больше не из-за материальных проблем и неурядиц, а из-за того, что я оставалась без поддержки.

Однажды, когда мне было 20 лет, я набралась смелости и спросила отца, почему меня никогда не жаловали в семье. Он смутился и начал убеждать в обратном, а потом все же признался: «Мама всегда считала, что ты пошла в деда: и внешне, и характером. А своего отца она не любила, ты знаешь. Вот и тебя невзлю... Да что я такое говорю! Мы все прекрасно к тебе относимся!»

РОДНЫЕ МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ

Но слова были словами, а действия... В какой-то момент я решила перестать напрашиваться на любовь. Я уже была взрослой и могла по собственному усмотрению устраивать жизнь. Учеба на экономическом факультете давалась легко, впереди маячило прекрасное будущее. Окончив институт, я устроилась на стажировку в хорошую компанию. А когда испытательный срок закончился, меня решили оставить. С тех пор прошло пять лет: теперь я работаю руководителем одного из отделов и получаю хорошую зарплату.

Что случилось с моими родственниками? Мать с отцом вышли на пенсию, ждут внуков. Не моих, конечно, - на мне они давно поставили крест. Мама не раз открыто говорила: «Машенька, ты у нас вышла неказистая, зато умненькая», как будто это могло меня утешить. Ира родителям внуков пока не подарила. У Кости родился сын, но после развода его бывшая жена переехала с мальчиком в другой город. Брат теперь скитается в поисках постоянной работы, иногда выпивает. Жизнь свою менять не хочет. Ира жалуется на мужчин - говорит, не может найти достойного кандидата на роль мужа. А я смотрю на нее - вечно всем недовольная, чего-то требующая. Все это не перекроешь миловидной внешностью.

Но интересно совсем другое: несмотря на очевидную нелюбовь, в последнее время семья все чаще обращается ко мне. Правда, иллюзий строить не приходится - обращения все больше по материальным вопросам. Мама почему-то считает, что я должна их с отцом

обеспечивать, хотя на двоих они получают неплохую пенсию. «Может, нам этого мало! - возмущается она. - Вон у соседней Наталья родителям квартиру купила - вот это дочь!» Я промолчала о том, что они эту дочь всю жизнь на руках носили и души в ней не чаяли.

Ира и вовсе думает, что я ей «должна». Недавно заявила: «Ты старшая, а я младшая. Учись помогать!» И это при том, что Ирине уже скоро тридцать стукнет! Я не виновата, что из-за лени ей не удалось окончить институт и устроиться на нормальную работу.

Несколько месяцев назад я рассталась с мужчиной, с которым была вместе долгое время и строила планы на будущее. Так сложилось. Мне было эмоционально тяжело, и рядом не оказалось близкого человека, который мог бы поддержать. Не надеясь на успех, я решила обратиться к родственникам - мы же семья, как никак. Пришла в гости к родителям, ждала их участия и заботы, а в ответ услышала: «Ой, да все у тебя хорошо! Чего ты плачешься?» Это были слова матери, а отец добавил, что я как сыр в масле катаюсь, и припечатал: «Грех тебе жаловаться».

С тех пор я решила: к родным больше за поддержкой не обращусь и сама помогать им не стану. Устала быть для семьи денежным кошельком, из которого все только тянут, тянут, а взамен ничего не дают. Грустно, конечно, оказаться без помощи самых близких людей, но, видимо, остается принять это как факт и научиться жить в одиночестве.

Мария М.



КРИС ЭВАНС: «НЕУДАЧИ В ЛЮБВИ — МОЕ КРЕДО»

— Крис, совсем недавно ты закончил целую главу своей профессиональной жизни: сага о Капитане Америка завершена. Как ощущения?

— Ты знаешь, странные ощущения. На следующий день после того, как мы в последний раз вышли на красную дорожку, презентуя «Мстители: Финал», мне начали звонить, кажется, все журналисты мира. И все — с одним вопросом.

— С каким?

— Спрашивали, уйду ли я теперь на покой. Представляешь? Я как-то не задумывался об этом. То есть мне было тогда тридцать семь лет. Мужчина в самом расцвете сил. Я планировал участие в куче проектов, ощущал некоторое облегчение. Ведь, несмотря на всю мою любовь к «Мстителям», я мог стать кем-то, кроме Капитана. И вдруг такие вопросы. Кажется, я сказал кому-то в шутку: да, мне пора на пенсию уже. Ничего лучше этой роли меня не ждет.

И пресса приняла мою горькую иронию за чистую монету! Хочу прояснить этот момент: я никогда не говорил, что ухожу на покой. Актерство — это не то, из чего ты можешь вот так вот взять и уйти.

— Но в последнее время ты больше времени проводишь за камерой, чем перед ней. Давно ли тебя привлекает режиссура?

— Мне всегда нравилось руководить. Но, увы, мне никак не попадет достойный сценарий. Дело в том, что хорошие тексты сразу забирают себе великие режиссеры. А я новичок, и потому не могу позволить себе выбирать. Снимать же ради самого процесса съемок тоже не хочется. Вот и живу в своих мечтах о грандиозном будущем.

— Как ты относишься к критике? Знаю, что твой проект «Прежде чем мы расстанемся» был без особых восторгов встречен в Голливуде...

— Я легко ошибаюсь — и легко

признаю свои ошибки. Я не ждал, что первый мой опыт будет сразу удачным. Но это же опыт! Я узнал то, чего не знал, многому научился. Не понимаю, кто вообще мог всерьез обсуждать мой первый фильм.

— Вернемся к твоей актерской карьере. После заключительного фильма о Мстителях ты как-то замедлился. Если раньше в год выходило по три-четыре картины с твоим участием, сейчас — одна. Что тому причиной?

— Капитан Америка устал. Ну а на самом деле я просто не верю в магию момента. Я верю в трудолюбие и профессионализм. Пока я был Капитаном, я понял, что всех дел не переделать, волна моей популярности так или иначе станет меньше. Я не смогу быть всегда и везде. Осознав это, я перестал гнаться за количеством, переключился на качество. И речь здесь не про фильмы, в которых я снимался, — все они шикарные, я так искренне считаю. Я говорю про качество своей игры. Оказалось, что я лучше работаю, когда сосредоточен на одном образе. Ну и да, я конкретно устал.

— Как ты отдыхаешь?

— Практикую медитацию. Это моя броня, источник моего спокойствия и силы. Даже в самый загруженный день я нахожу время, чтобы очистить свой разум, и отключаюсь от этого мира с его вечной спешкой. А еще я рисую. Ты знаешь, что я хотел стать художником? Планировал работать на Disney, делать мультики. Анимация — моя страсть. Если меня все же выпроводят на пенсию твои коллеги, я подамся в аниматоры.

— Но если ты все же останешься в профессии и тебя, представим, вновь позовут играть супергероя — ты согласишься?

— Это зависит от многих факторов. Но, наверное, нет. Когда я прощался со своим прекрасным геройским костюмом (о, эти трико!), то плакал. Буквально плакал! Образ врос в меня, стал моей частью. И когда все закончилось, мне пришлось пережить болезненное расставание. Не знаю, готов ли я к повторению этой истории. И не уверен, что готов вновь видеть свое лицо на детских пижамах и пеналах. У медали популярности, знаешь ли, две стороны.

— Ты очень открыто говоришь о своих эмоциях и переживаниях...

— Я вообще очень открытый парень. Не могу представить себе, какво это — держать в себе что-то, строить из себя кого-то.

—...И это говорит человек, чья профессия — строить из себя кого-то.

— Обычно я четко разделяю реальность и образ. Именно потому мне

было сложно прощаться с Капитаном: мне несвойственно так прикипать к роли. Но этот парень... он такой крутой! Мне бы хотелось быть таким, как он.

— **Я знаю, что ты публично, не боясь осуждения и критики, заявляешь о своих душевных проблемах и тревогах. Как тебе кажется, современные мужчины постепенно учатся быть более чуткими к своему психическому состоянию?**

— Я надеюсь на это. Мне кажется, очень важно рассказывать о том, что ты чувствуешь. Я против всех этих игр человека с человеком — когда приходится угадывать, чего хочет твой партнер, потому что партнер этот строит из себя загадочного и не в состоянии рассказать, что ему нужно. Представь, какими бы счастливыми мы стали, если бы научились рассказывать о своих нуждах и желаниях!

— **Удивительно, что с таким осознанным отношением к отношениям, извини за каламбур, ты все еще не женат. И ни разу не был.**

— Я был близок к браку. Правда, моя несостоявшаяся жена теперь замужем.

— **Ты о Джессике Бил?**

— Да, о ней. Она прекрасная женщина, и мне повезло быть с ней рядом целых пять лет. Но сейчас я смотрю на то, как складывается ее жизнь, и радуюсь. В свое время мы оба хотели детей, были близки к серьезному шагу. С ней я не боялся быть романтиком. Помню, как Джессика рассказала прессе, что я осыпаю ее кровать лепестками роз. Я сначала очень разозлился: зачем, ведь это наше личное! Но потом понял: откровенность — часть моей и ее профессии. Она научила меня не закрываться в себе — и мне это пришлось по душе, ведь по натуре я человек прямой и честный.

— **Почему вы расстались?**

— Ох, это было так давно. Мы оба были юными, амбициозными. Молодость имеет множество бонусов и преимуществ перед зрелостью, но и свои недостатки тоже есть. Я, например, совершенно не справлялся со славой — а ведь тогда я не был столь известным актером. У меня буквально срывало крышу, я не умел управлять собой. Сейчас стыдно за это.

— **Ты говоришь так, будто в твоей биографии есть какие-то темные пятна. Но ведь нет! Можно сказать, что ты прямо-таки образцовый хороший парень, идеальная голливудская звезда. Ни одного скандала!**

— Спасибо моим родителям-католикам. Но для набожного мальчика я знатно наследил, пускай скандалов и вправду не было. Я говорю не о публичных проявлениях, а о травме, которую нанес своей душе. В детстве меня почему-то считали плохим, и я хотел соответствовать ожиданиям. Вся эта история затянулась, мне начало казаться, что во мне не осталось ничего хорошего, доброго. К счастью, друзья и семья вытянули меня, напомнили мне, кто я на самом деле.

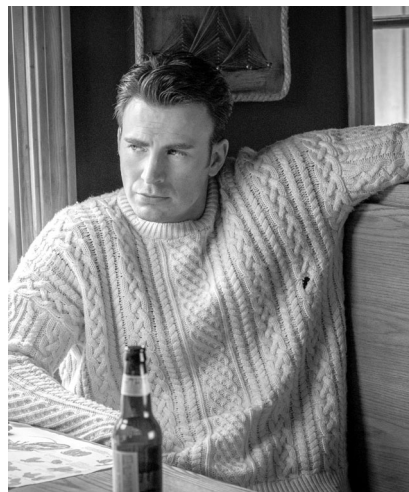
— **Твоя семья поддерживает тебя?**

— Безусловно. Достаточно сказать, что чердак нашего дома превратился в музей имени меня, — и сразу все становится понятно. Мой папа врач-стоматолог, мама — директор молодежного театра, это простые, честные люди. Поначалу им было непросто принять мой выбор, тем более, как я уже говорил, я собирался стать художником-аниматором. И когда в итоге решил быть актером, родителей это, мягко говоря, насторожило. Сейчас все в порядке: они увидели, что я пришел в себя, что популярность и деньги в конечном итоге не имеют для меня никакого значения.

— **А что для тебя важно?**



В роли
Капитана Америки



В фильме «Достать ножи»

— Возможность оставаться честным до самого конца. Быть простым человеком. Надевать джинсы на пафосные встречи и ответственные интервью. Право оставаться собой вне зависимости от того, сколько я зарабатываю и каков мой социальный статус.

— **Как ты приходишь в себя после съемок? Про рисование и медитации мы поговорили. Быть может, есть какие-то профессиональные секреты? Просто после Капитана Америки ты сыграл, например, в картине «Одаренная» — потрясающая драма, потрясающая роль! Или твой герой в «Достать ножи!» Кажется, что ты перерождаешься.**

— Мой секрет прост, и я советую пользоваться им всем. После окончания любого проекта ты сыграв дополнительные сессии у своего психотерапевта. Как бы ни было грубо с моей стороны такое заявлять, прошли времена безумных гениев, актеров, которые сжигали себя дотла перед камерой, разрушали свою жизнь в угоду индустрии. Процесс трансформации уже запущен, и меня это очень радует. Актеры могут быть адекватными — и достигать при этом успеха.

— **Ты говорил, что готов к созданию семьи. Но расстался со своей последней подругой, Дженни Слейт. Она — не та самая?**

— Очевидно, что не тот самый — это я. Неудачи в любви — мое кредо по жизни. Я из тех, с кем на выпускном ночь напролет танцует самая красивая девушка — а потом она возвращается к своему парню. Достаточно сказать, что мой сосед сейчас угадай кто? Джастин Тимберлейк. Пока я лишь смотрю на то, как другие вырезают тыквы со своими детьми на Хеллоуин и украшают рождественские елки. Но все впереди.



В ПОИСКАХ НОВОГО МЕСТА

Иногда люди ищут работу месяцами или даже годами. Рассылают резюме, ходят на собеседования, но все без толку. Почему так происходит?

Существуют объективные причины, по которым человек испытывает проблемы с поиском работы - серьезный кризис в отрасли, нехватка вакансий, отсутствие квалификации у соискателя и т.д. Но есть и другие, психологические, в результате которых возникает синдром «вечного безработного».

ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

«Я звезда и достойна большего! Офис в центре, зарплата выше рыночной, свободный график, должность не ниже начальника отдела» - если выходить на рынок труда с такими запросами, то действительно придется годами ходить в соискателях.

Решение. Поможет хорошая прививка реальностью и детальный анализ спроса и предложения. Чтобы получить адекватную картину, проанализируйте не менее 50 вакансий и резюме кандидатов, претендующих на те же самые должности. Что предлагают работодатели? Чего они требуют? Какими навыками, дипломами и опытом работы могут похвастаться ваши конкуренты на рынке труда? Такое сопоставление сделает самооценку более адекватной и поможет избавиться от нереалистичных ожиданий, которые присутствуют у тех, кто ищет работу.

НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Если у соискателя ранее имелись проблемы с выполнением обязанностей или возникали трудности в

общении с коллегами, у него могут развиваться комплекс неполноценности и неуверенность в своих силах. Ему будет страшно выходить из зоны комфорта, он заранее будет настроен на неудачу. В этом случае начнется подсознательный саботаж. Кандидат станет опаздывать на собеседования, вяло и незаинтересованно общаться с потенциальным работодателем.

Решение. Начните с составления подробного перечня своих профессиональных успехов и побед. В каких проектах вы участвовали? Каких результатов удалось добиться? Что умеете делать действительно хорошо? Наверняка вы увидите свои сильные стороны. Возможно, стоит пройти дополнительное обучение, чтобы получить новые навыки и компетенции. Отправляя резюме, начните с наименее привлекательных для вас компаний. На них отточите навык прохождения собеседования. Когда вы будете знать, что это интервью не является судьбоносным, вам будет легче расслабиться и почувствовать себя более уверенно. Таким образом пройдет подготовка к главному собеседованию.

Перед началом поиска работы распишите, кем вы себя видите, какой график вас устроит, на какую зарплату и должность рассчитываете.

Это поможет в процессе выбора.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Предыдущая работа выжала кандидата до последней капли. У него не осталось ни сил, ни энтузиазма, ни любви к своей работе. Только бесконечная усталость и чувство собственного бессилия. Собрав волю в кулак, он пытается устроиться на новое место, но работодатели видят его потухший взгляд и понимают, что такой сотрудник им не нужен.

Решение. Прежде чем приступить к поискам новой работы, необходимо прийти в себя и набраться сил. Однако если на счету в банке нет ни копейки, этот совет кажется нереалистичным. Нужно искать работу прямо сейчас! Проблема в том, что пока к вам не вернется былая энергичность, вы вряд ли найдете хорошую должность. Выгоревших сотрудников видно сразу. Поэтому ищите способы отдохнуть. Можно, например, взять подработку на несколько часов в день и зарабатывать ровно столько, чтобы хватало на коммунальные платежи и еду. Остальное время посвятите качественному отдыху. Вместе с выгоранием часто приходит ненависть к работе. Ваша задача - вернуть себе интерес к делу.

БАНАЛЬНАЯ ЛЕНЬ

Бывает, человеку просто не хочется работать. Он предпочел бы целый день лежать на диване и смотреть сериалы. Но привычка, самодисциплина и желание иметь деньги перевешивают, поэтому он отправляется на работу. Однако система может сдать сбой, и тогда человек начинает саботировать поиски работы. Он создает видимость деятельности - рассылает резюме и ходит на собеседования, но раз за разом находит повод соскочить с крючка.

Решение. Честно признайтесь себе, чем именно вам приходится расплачиваться за возможность не ходить на работу. Вы не можете купить себе новые вещи, реже встречаетесь с друзьями, не ходите развлекаться, не можете посетить хорошую парикмахерскую, питаетесь как попало, у вас портятся отношения с родными - список может получиться бесконечным. Хорошо, если он вас напугает, и побудит действовать. Далее сосредоточьтесь на том, какие бонусы дает работа, помимо зарплаты. Общение с интересными людьми, одобрение окружающих, социальный статус, возможность пощеголять в новом платье, наконец. почаще крутите в голове подобные мысли, и рабочий понедельник уже не будет казаться вам таким ужасным.

Ваш любимый сканворд

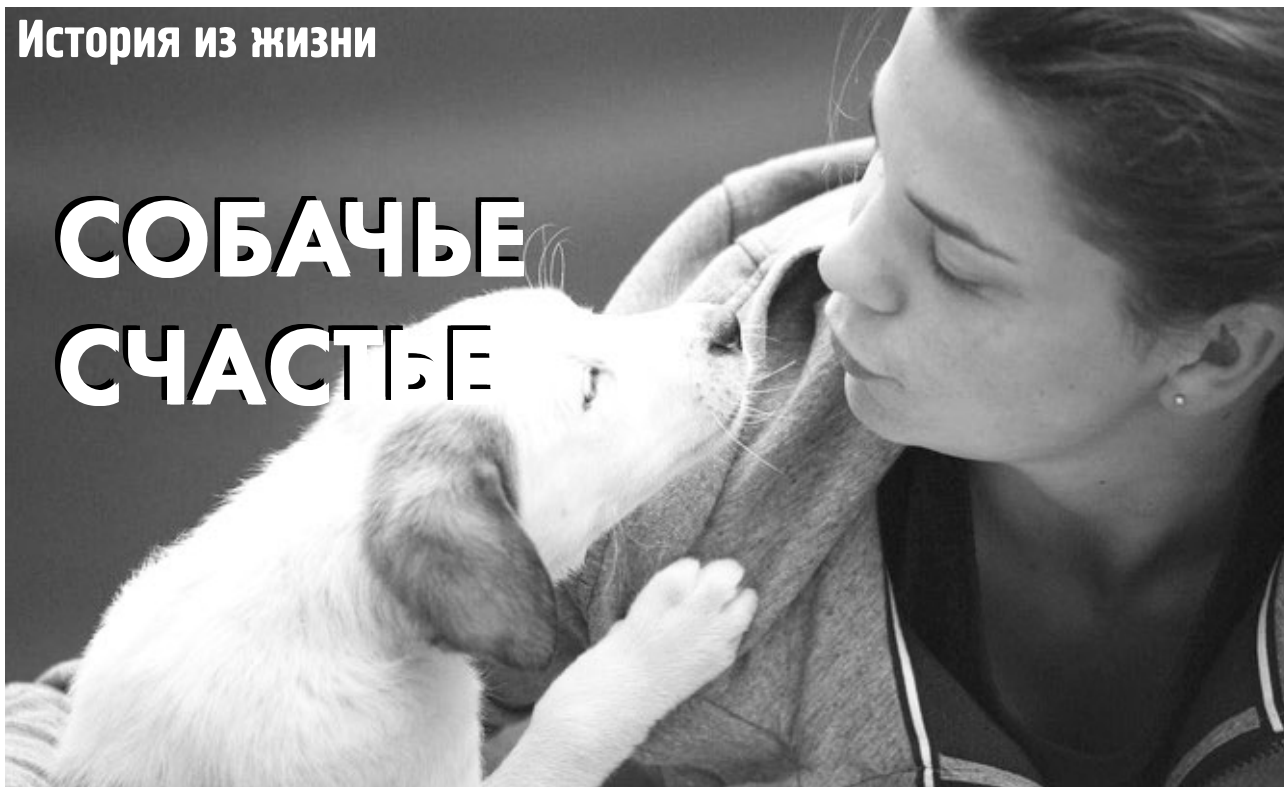
Учение о летающих тарелках									Наплечник мундира				
Дорожная колодина		...Щедрин, композитор	Карточная масть	Водоросли		Перечень имущества		Селедка	Женская сумочка		Равнина в горах	Ковер-картина	Благородный газ
Область у Северного полюса								...полетов (критика)					
Писатель... Полевой						'День Независим.', Уилл...					Служащий в офисе	Колцеобразный остров	
Штамп	Не в них счастье							Читают с трибуны					
Кошка ласково											Жаркое время года		
Измеритель глубин				Дерево из кленов									
											Газ Хе	'Алтын Толобас', автор	Крейсер Шмидта
Прямая или кривая		Буров	Печат блины зято										
											Линейка портного	Отплата	Бизнес на фильмах
Не... красит человека	Издательская работа												
				Азиатский обогреватель		Инструмент для покраски		Слушает учителя					
Сосуществование	Цепкое насекомое										Токай		
	Обильная и вкусная еда		Граненая емкость	Японская иномарка		Шинель через плечо		Иван Иванович...					
								Загон для овец		Каркас	Черноморский курорт		Цветок-звезда
	Сущность, роль	Смысл						Рыболовная сеть	Липовый луб				
						Альбом географических карт					Краснеет на морозе		
	Здоровяк	Ссора по старинке								Наезженная дорога			
						...-бобы для шоколада					Продукт кипения		
	Взята с оборота	По ту сторону от конца											
										'Звездные...', Эммерих			

1

Моллюск с рожками

1

СОБАЧЬЕ СЧАСТЬЕ



Лорд, Лорд! Иди сюда! Да куда ты спрятался, проказник? Обычно, заслышав шаги хозяйки еще на лестнице, пес скулил и громко лаял под дверь. Но сейчас Полину Сергеевну никто не встречал. В квартире было подозрительно тихо. Она поставила тяжелые сумки в прихожей, походила по комнатам, заглянула под диван. «Лорд, Лорд!» Пса нигде не было.

– Доченька! С Лордом Павел ушел гулять?

– Да! Ты не беспокойся, – ответила ее дочь Варя, упаковывая в большую коробку посуду.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Она не знала, как сказать матери, что Лорда больше нет. Варин муж Павел вывел его на прогулку, но назад не привел. Жене сказал, что пес сорвался с поводка и убежал. «Ничего, нагуляется – сам придет!» Потом признался, что вызвал собачников и сдал им пса.

...Варя вышла замуж за Павла почти год назад. Молодые стали жить в доме ее матери. Варя и раньше замечала за мужем неоправданную жестокость. В глубине души все же теплилась надежда, что когда они будут жить отдельно и у них появится ребенок, Павлик смягчится. Однако зять явно недолюбливал тещу. Она, видя такое отношение, тоже не слишком-то его привечала. Варя же любила обоих и сильно страдала. «Но ничего, скоро все уладится, ведь завтра мы уезжаем», – немного успокоившись, думала Варя.

...Полине было за тридцать, когда у нее родилась Варенька. Еще в детстве Полине нравилось быть мамой. Она играла в куклы, шила им наряды, кормила и прогуливала в детской коляске. Иной раз сажала туда дворовых щенков. «Кошатица-собачница ты моя», – только разводила руками мама, когда Полина приносила в дом очередную бездомную кошку или потерявшуюся собачонку. Ласковой и незлобивой росла она. В школе врагов у девочки не было, как впрочем, и друзей. Поля любила одиночество. Подруг заменяли подобранные кошки да собаки. Ровесницы уже поглядывали на мальчиков, шушукались, то и дело меняли наряды, бегали на танцы. Полю их жизнь не интересовала. И хотя была она далеко не дурнушка, шумных компаний избегала. Школу окончила без троек, по зову сердца поступила в ветеринарный. На факультете было много парней, однако на их ухаживания Полина не обращала внимания. После окончания института Полина устроилась работать в одну из ветлечебниц. Вот там-то она и встретила Его. Он привел больного пса, который и стал ее первым пациентом. Полина страшно волновалась, когда осматривала сенбернара. Но особенно взволновал ее хозяин. Довольно симпатичный мужчина лет тридцати пяти был учтив. Помогаю девушке, он с интересом заглядывал в ее карие глаза. Полина смушалась еще больше. Пса она вылечила. Но с тех пор непонятная грусть охватывала ее. Часто она

вспоминала свой первый рабочий день и хозяина собаки. Со временем грусть исчезла, и другие лица вытеснили образ хозяина сенбернара из памяти. Шли годы. Многие изменилось в жизни Полины. Умерла мать, самый близкий ей человек, воспитывавшая дочь одна. С кончиной матери Поля совсем замкнулась. Единственным утешением и отрадой была работа и благодарные глаза бессловесных пациентов. Так бы и прошла безмятежно ее жизнь в заботах о братьях меньших, если бы не тот памятный день.

ЗНАКОМСТВО, ИЗМЕНИВШЕЕ ЖИЗНЬ

...Это было в конце января. Вечерело. Полина, уставшая шла с работы. В свете фонарей искрился и тихо падал на землю пушистый снег. Полина умиротворенно наблюдала, как он ровно ложился на дорогу. Вдруг из-за поворота вылетел пес:

– Фу, Джек! Фу!

Радостно виляя хвостом, сенбернар облизнул руку девушки. А вот и хозяин. Он подбежал, дернул за поводок.

– Джек, как тебе не стыдно! Извините, он вас, наверное, напугал?

– Нет, – улыбнулась Полина, поглаживая пса. Мужчина поднял глаза на девушку.

– О, да мы, кажется знакомы?

Она тоже узнал его. Это был хозяин сенбернара, ее первого пациента. Удивительно, со дня их встречи прошло около четырех лет, но волнение вновь вернулось. Полина

смущенно поглядела на мужчину, который, казалось, тоже был сконфужен неожиданной встречей.

– Вас проводить?

Полина улыбку: «С такой охраной? Пожалуй...»

С тех пор мужчина с сенбернаром стал все чаще попадаться на ее пути. А затем случайные встречи переросли во что-то большее. Так началась история их любви. Михаил был женат – у него рос неизлечимо больной сын со страшным диагнозом – олигофрения. Михаил долго скрывал это от Полины, но однажды признался.

– Ты пойми, любимая, как я могу его бросить? Это мой крест.

Они встречались тайно. Для Полины же, уставшей от одиночества, редкие, но такие долгожданные встречи стали смыслом жизни. И хотя умом Полина понимала, что Михаил не будет ее мужем, сердцем все еще на что-то надеялась. Она чувствовала: из нее получится хорошая жена. Кому как не ей, досыта настрадавшейся без мужской поддержки, знать, какое это счастье, когда любимый человек рядом. Она мечтала, как будет готовить ему завтраки, встречать с работы, засыпать в его объятиях. Минуты, часы, проведенные рядом с любимым, она, словно губка, впитывала в себя, боясь расплескать мимолетное счастье.

Михаил очень трепетно относился к возлюбленной. Подарками и цветами старался сгладить свою вину перед ней. Винаватым он чувствовал себя оттого, что не мог дать Полине большего, не мог назвать своей женой. Роль любовницы оказалась трудной. Но особенно невыносимо было в выходные и праздники. В эти дни Михаил был с семьей. Ей же оставалось только ждать. В надежде Полина поглядывала на телефон. Не позвонит ли? А вдруг случится чудо – и любимый придет? Но чудес не бывает: праздники не для нее. Полина понимала, что больного сына Михаил не бросит. Втайне она мечтала о ребенке и очень обрадовалась, когда почувствовала, что беременна.

...Роды были тяжелые. Тупая ноющая боль становилась нестерпимой. Еле сдерживаясь, Полина обвела взглядом палату. На кровати напротив, скорчившись, лежала женщина. Из другого угла доносился дикий стон. «Нет, я не буду кричать! Я стерплю!» – убеждала себя Полина. Продолжительность между схватками становилась все короче.

– Пора! – Голос врача показался ей гласом Божьим.

– Тужься! – услышала она и закричала.

– У вас девочка!

Варенька родилась крепким здо-

ровым ребенком. Михаил часами простаивал около заветных окон роддома. С цветами забирал Полину из больницы. Он был несказанно рад рождению дочери, но не мог дать девочке свою фамилию. Он разрывался между двумя домами. Однажды Михаил все-таки остался у Полины. Неделя блаженства и полного счастья окончилась также внезапно, как и началась. Михаилу зачем-то понадобился паспорт, и он заехал домой. Открыл дверь своим ключом. Разулся, прошел в комнату. Жена с упрёком посмотрела на него, ничего не сказав. Когда Михаил вышел в прихожую, чтобы обуться и уйти, увидел, что его ботинки исчезли. Он заглянул в комнату и опешил: сын, прижав к груди грязную обувь, улыбаясь, смотрел на отца...

Больше Полина Михаила не видела. Правда, спустя несколько дней он ей позвонил. Рассказал, как пришел домой, как увидел глаза сына – и не смог уйти.

– Полинка, прости меня. Я больше не приду. Так нужно. И положил трубку.

Поля долго слушала щемящие душу звуки пустоты, не понимая, кому все это нужно? И зачем, зачем они только повстречались? Но за счастье бороться не стала. Встреч с Михаилом не искала. В душе знала, он так же страдает и любит, как и она. Что ж, крест есть крест. И его надо нести. Дочку воспитывала сама, как могла. Баловала, конечно, не без этого. Да разве для единственной кровинки жалко что? Водила Вареньку на балльные танцы, нанимала репетиторов. Ночами не спала, ухаживая за дочерью, когда та болела. На свою жизнь Полина не жаловалась. Ведь она знала, на что шла, рожая Вареньку. Теперь смыслом ее жизни была красавица-дочь. Школу дочка окончила хорошо, поступила в медицинский колледж, потом в академию. Муж есть. Что еще надо? Павел училище военное окончил. Завтра в Подмоскovie едут. Одиноко, конечно, Полине одной будет. Но ничего, привыкла уже. Вот и волосы серебром подернулись, а все одна до сих пор Полина Сергеевна Михаила забыть не может. А он, как ушел двадцать лет назад за паспортом, так Полина его и не видела. По почтовым переводам, которые он посылал исправно, знала, что в Чите живет ее любимый. И желала ему только счастья. Полина Сергеевна отмахнула от себя невеселые мысли, прошла в кухню, поставила чайник. Замесила тесто. Надо бы на дорогу молодым пирожков испечь.

– Варенька, что-то Павлика долго нет. Вам ведь завтра уезжать, а вещи еще не все собраны.

– Не волнуйся, мама, он сейчас с контейнером приедет.

И правда, за окном скрипнули тормоза, хлопнула дверца грузовика.

– Варя, – Павел, запыхавшись, вбежал в комнату. – Контейнер приехал.

И началась погрузка. Полина Сергеевна молча смотрела, как выносили годами ее же нажитые вещи. Павел, не стесняясь, отправил в контейнер почти всю мебель. Жалко не было. Ей-то ведь уже ничего не надо. Пусть только дети живут дружно. Да лишь бы Павлик Вареньку любил, не обижал. А она уже как-нибудь не пропадет. Да много ли ей надо? Вот только Лорд где? Не потерялся ли? В суматохе забыла спросить Полина Сергеевна о собаке.

Уехала дочь. Опустела квартира. От соседней узнала Полина Сергеевна, что нет больше ее любимого пса. Видели они, как собачник накидывал петлю на Лорда. Видели, да помочь не могли. Долго оплакивала несчастную собаку Полина Сергеевна. Да разве слезами ее вернешь? Теперь Полина Сергеевна подолгу задерживалась на работе, спасая чужих животных. Спешить ей уже не к кому. Вот и дочка упорхнула из материнского дома. Хоть бы почаще звонила. Волнуется Полина Сергеевна. Как поживает в далеком краю ее кровинушка? В последнее время Полина Сергеевна часто видит во сне дочь. Тоскует. Но чаще всего просыпается от другого, кошмарного сна. Она отчетливо видит, как собачник взмывает длинной палкой – и петля мертвой хваткой перетягивает горло Лорду. Она видит его полные ужаса глаза, кричит – но ее голос никто не слышит, даже она сама. Как-то Полина Сергеевна, собираясь на работу, услышала легкое постукивание под дверью.

– Лорд! – По привычке встрепелась она. В надежде торопясь, распахнула дверь. На пороге, смешно растопырив лапы, сидела мохнатая дворняга и, помахивая хвостом, доверчиво смотрела на женщину.

– Да откуда же ты взялась, родимая? Проходи, проходи, не бойся. Поди голодная?

...Вечерет. В свете фонарей искрится и тихо падает на землю пушистый снег. Полина Сергеевна медленно идет по заснеженной дороге. Впереди, весело помахивая хвостом, бежит лохматая дворняга по кличке Джек. Собачье счастье и единственное существо, ради которого она сейчас живет.

Но придет время, и когда-нибудь опять наполнится детскими головами этот дом, ведь Варенька общила, что ждет двойню.

Наши дети



БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ ДЛЯ МАЛЫША

В каждом ребенке живет неумный интерес ко всему вокруг. Однако не все предметы в доме безопасны для малыша!

В Интернете я нашла интересную рекомендацию. Родителям советовали самим встать на четвереньки и посмотреть на комнату с угла обзора малыша: до чего реально дотянуться; что может представлять опасность; какие вещи лучше убрать подальше.

Эксперимент был необычным, но информативным! Оказалось, наша квартира абсолютно не готова к малышу, который желает исследовать все вокруг.

В течение месяца, пока Артем был еще маленьким и не стремился познавать окружающую действительность, мы вооружились до зубов. Вот что у нас вышло.

Двери. Дверью можно стукнуться, она может прищемить маленькие пальчики. Чтобы этого не произошло, мы приобрели специальные приспособления. На некоторые двери поставили фиксаторы, препятствующие их движению в какую-либо сторону. На другие же сбоку прикрепили силиконовый амортизатор, который не дает двери захлопнуться полностью при закрытии.

Мебель. Мы убрали из поля зрения все мелкие предметы, до которых ребенок может дотянуться самостоятельно. Убедились в том, что книги надежно зафиксированы и не упадут на малыша, если он

вдруг к ним потянется. В целях безопасности даже зафиксировали шкафы, прибив их к стене. Также мы позаботились о безопасности открывания ящиков. Для этого приобрели блокираторы, которые препятствуют выдвиганию ящиков и открыванию дверей.

Окна. Помню, как я с ужасом каждое лето читала в новостях сообщения о несчастных случаях, когда дети выпадали из окна из-за халатности родителей. Поэтому с появлением ребенка в доме мы сразу же установили на окна безопасные системы! Наш выбор - специальные замки, ключи от которых следует хранить в недоступном для детей месте. Знаю, что также есть фиксаторы ручек, которые не позволяют створкам полностью открываться. Для дополнительной безопасности мы также отодвинули от окна мебель, с помощью которой малыш мог забраться на подоконник.

Электроприборы. Пришлось убрать как можно выше приборы для укладки волос, бытовую технику. Проверить, чтобы нигде не свешивались шнуры, которые могут привлечь внимание малыша. На всех розетках поставили надежные заглушки: они глубоко утопают внутри, а «открывашки» для них спрятаны.

Лекарства. В нашем доме все лекарства находятся в специальной аптечке, которая закрывается на ключ. Более того, располагается она высоко - ребенок достать не может.

Бытовая химия. Артем, повзрослев, пристрастился помогать мне со стиркой. Ему понравилось запускать стиральную машину под моим присмотром (у нас, кстати, модель с «защитой от детей»), развешивать со мной белье. И однажды он начал поглядывать в сторону бытовой химии, даже пытался открыть крышку жидкого стирального порошка. Я тут же это пресекла, убрав все бутылочки с химикатами в шкафчик с ключом.

Безопасность квартиры - это вопрос, в котором сложно учесть все до мелочей. Некоторые вещи замечаешь по мере взросления ребенка, что-то приходит с опытом. Так, например, у нас в ванне появился нескользящий коврик. Сделали мы этого после того, как ребенок, сидя в ванне, поскользнулся на попке, ударился головой о край ванны и умудрился уйти под воду. А ведь я была рядом! Все это произошло за несколько секунд. Теперь сыну комфортно купаться, сидя на коврике. Но даже его наличие не позволяет мне оставлять сына в ванной ни на минуту!

Наша квартира однозначно преобразилась с появлением в ней сына. На крышке унитаза у нас теперь стоят блокираторы, потому что один раз Артем утопил в воде мой телефон, а второй раз - от души поплескался там. На стеклянной двери в гостиную мы наклеили защитную пленку по совету знакомой: стекло может разбиться, и ребенок поранится. На конфорках у плиты у нас стоят специальные колпачки, чтобы Артем не крутил их постоянно. Конечно, можно ежеминутно одергивать его и говорить нельзя, но зачем? Со временем он и сам поймет, что нельзя, а пока - у него просто нет возможности что-то сделать «не то». Скатерти на столах мы не используем - вдруг сын стащит; опасных комнатных растений, которые ребенок может попробовать на вкус, теперь тоже в доме нет. А на даче бабушка с дедушкой купили ворота безопасности для лестницы. С их появлением у ребенка не осталось шансов самостоятельно и без ведома родителей забраться на опасные ступеньки.

Я рада, что в современном мире существует столько приспособлений, которые могут помочь защитить детей от неприятностей. Но и родителям стоит быть начеку, ведь за детьми нужен глаз да глаз!

Елена Коржова.

Эстетический интеллект - это способность человека понимать и выражать чувства, возникающая у него в ответ на какой-либо объект или переживание.

ВРЕМЯ РАССУДИТ

Мы привыкли употреблять «эстетичный» в качестве синонима к слову «красивый». В более широком смысле это означает «доставляющий удовольствие». Его мы получаем от того, что предмет воздействует на органы чувств - зрение, осязание, слух, обоняние.

В таком случае любой объект может быть эстетичным? Ведь один восхищается пятой симфонией Бетховена, а другой сходит с ума от рэпа. Но если все может быть красивым и доставлять удовольствие, получается, понятия «эстетика», «эстетический интеллект» теряют всякий смысл?

На самом деле есть один абсолютный и четкий критерий, который помогает разобраться, что достойно восхищения, а что нет. Этот критерий - время. Симфонии Бетховена, картины Веласкеса, аромат розы, нежность шелка, блеск изумрудов, красота мрамора доставляют удовольствие человечеству на протяжении столетий. За это время модные тенденции сменились тысячи раз, но эти ценности остались вечными.

ЗАЧЕМ И КАК РАЗВИВАТЬ?

Развивая эстетический интеллект, человек получает возможность выйти на новый уровень. Он выходит за рамки привычных суждений и материального мира. Становится более чувствителен к красоте, начинает видеть прекрасное во всем, с чем сталкивается. Психологи уверены, что это позволяет более позитивно относиться к жизни и избегать возникновения депрессий.

Не так сложно развивать эстетический интеллект, как это кажется на первый взгляд. Главное правило - постоянно получать новый опыт и выходить за выстроенные годами рамки. Можно посещать театры, филармонии, слушать музыку, читать интересные книги, общаться с людьми, которыми вы восхищаетесь. Второй шаг - начать замечать все то прекрасное, что мы видим каждый день. Солнце светит, сладкая булочка источает аромат, распускаются первые цветы, руки гладят теплый песок - эстетика окружает нас всегда.

ЕДА КАК ИСТОЧНИК ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Удивительно, но один из самых простых способов развить эстетический интеллект заключается в



ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Учимся видеть прекрасное!

потреблении пищи. Однако многое зависит от того, как вы это делаете, когда, в какой компании. В зависимости от вышеперечисленных обстоятельств, еда может развивать вкус или толкать его к деградации.

Обратите внимание, как вы обычно принимаете пищу. Что это за еда? В каких тарелках она находится? Как сервирован стол? Торопитесь ли вы съесть все как можно быстрее или наслаждаетесь каждой ложечкой? Несложно догадаться, что вкусное блюдо, лежащее на красивой посуде, съеденное с удовольствием, способно развить эстетический интеллект - способность чувствовать прекрасное.

Вот почему так важно экспериментировать с блюдами, время от времени пробовать новые рецепты. Поход в ресторан - также прекрасная возможность развить свой вкус.

УЧИТЬСЯ У ЛУЧШИХ

Эстетический интеллект не дается нам с рождения - он приобретается в процессе взросления путем обучения. А учиться нужно у лучших!

Особую роль в этом вопросе играют понятия «насмотренность», «наслышанность» и «начитанность». Чтобы научиться отличать

хорошую музыку от плохой, а прекрасных певцов от посредственных, необходимо иметь за плечами тысячи и тысячи часов прослушанной музыки. Чтобы понять, какие сочетания цветов действительно радуют глаз, нужно просмотреть тысячи картин признанных художников. Чтобы сделать красивый дизайн собственной квартиры, следует пролистать десятки журналов и прошерстить сотни интернет-страниц с работами ведущих дизайнеров.

Опыт, терпение, внимательность, критическое мышление и канонические образцы хорошего вкуса помогут развить эстетический интеллект и научат получать больше удовольствия от окружающего мира.

СТАДНОЕ ЧУВСТВО

Злейший враг эстетического интеллекта - чувство стадности. Когда человек идет за толпой, он теряет собственное мнение, впечатление, видение. Лишь отделившись от большинства, можно начать развиваться и совершенствоваться. Именно такие люди и привлекают внимание: они не похожи на всех, их выделяют чувство вкуса и собственный стиль жизни.



ЖЕНА ПОПРЕКАЕТ МАЛЕНЬКОЙ ЗАРПЛАТОЙ

Супруга обвиняет меня в том, что я не могу прокормить семью. Говорит, у ее подруг и машины, и дачи имеются, а мы живем в ипотечной квартире. Мне уже 50 лет, вариантов дополнительного заработка нет. Но и слушать претензии надоело.

Игорь.

Возникает ощущение, что проблема, с которой вы столкнулись в собственной семье, заключается вовсе не в размере вашей зарплаты. Она лежит гораздо глубже. Скорее всего, имеет место некая общая неудовлетворенность, которую испытывает ваша супруга и демонстрирует подобным образом.

Если вы с женой примерно одного возраста, то можно предположить, что в ее жизни наступил кризис. Происходит переоценка ценностей, подводятся итоги. У вашей супруги явно прослеживаются недовольство и неудовлетворенность. На кого еще она может их выплеснуть, если не на вас?

Отнеситесь к ситуации с пониманием. Это ваш любимый человек, который сейчас проживает не самый простой период в жизни. Будьте заботливы, но и свою позицию обозначайте четко: вы делаете все, что в ваших силах, чтобы обеспечить близких.

Поверьте, быть может, дело совсем не в деньгах. Более вероятно, что из ваших отношений ушли тепло, забота друг о друге, уважение. Если восстановить прежнюю крепкую связь, супруге даже не захочется заглядывать в чужие дома (где трава, как известно, всегда зеленее) и появится желание наслаждаться собственным счастьем.

ВРЕДНЫ ЛИ КУКЛЫ-МОНСТРЫ?

Моя семилетняя дочь обожает кукол-монстров. Но у меня они вызывают откровенный ужас. Неужели такое может нравиться? Переживаю за психику ребенка.

М. Олегова.

Людам, выросшим на куклах Барби, пупсах и мягких игрушках, могут показаться странными предпочтения современных детей. Однако таковы реалии. Понаблюдайте за тем, что смотрит ваш ребенок по телевизору, во что играет со сверстниками - и убедитесь, что выбор той же куклы-монстра - это событие, никак не связанное с психикой дочери. Это просто то, что предлагает современность. Все играют, и она играет. Да, эти куклы у некоторых вызывают ужас, но для кого-то и советский Чебурашка ка-

жется странным - несуществующее ведь животное.

Вам стоит обращать внимание не на то, во что играет девочка, а на то, как она это делает. Какие сюжеты при этом демонстрируются? Как она относится к героям? Как сами герои в ее исполнении себя ведут? Должно насторожить жесткое обращение с куклами, игнорирование, причинение им вреда.

Сама по себе игрушка - это временное. Вот увидите, совсем скоро у ребенка сменятся предпочтения.

Мама оставила без наследства. Так обидно!

Недавно у меня умерла мама. У нас всегда с ней были хорошие отношения, но я подозревала, что она больше тяготеет к моей сестре. И вот итог - все наследство она отдала ей. А мне - какую-то мелочь. Очень обидно, с этим чувством никак не справиться!

Вероника К.

Ваша обида естественна, но подумайте сами: сейчас вы не можете ничего сделать. У вас, по сути, есть два выхода. Первый - пережить и травить себя обидой из-за случившегося. Второй - принять все как есть, и жить дальше. В конце концов, это решение вашей мамы, и она его приняла по какой-то причине. Быть может, она просто думала, что вы увереннее стоите на ногах, и вам материальная помощь понадобится в меньшей степени.

Худшее, что вы можете сейчас, - затаить обиду на сестру и из-за наследства испортить отношения с ней. Родители уходят, а братья и сестры - это те люди, которые остаются с нами. Сестра - это ваша семья, с которой наверняка связано немало хороших воспоминаний. Поговорите с ней по душам, при желании расскажите о своем недовольстве по поводу случившегося и закройте все вопросы разом.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЭФФЕКТ ДЕЖАВЮ?

Нередко у человека появляется чувство, что он уже видел это прежде. Почему так получается?

Оказывается, в такие моменты наше прошлое и настоящее пересекаются, отчего и возникает эффект дежавю. Как правило, из-за стресса в памяти всплывают прежние образы или воспоминания. Некоторые психологи и вовсе считают, что в момент дежавю нам приходят символы из прошлой жизни или жизни наших предков.

Иногда таким образом дает свои подсказки интуиция. Шестое чувство сигнализирует о том, что что-то происходит в нашей жизни неслучайно, на это стоит обратить внимание.

В любом случае, в самом эффекте дежавю нет ничего удивительного. Его испытывают 60-70% населения Земли.

Находясь в поисках второй половинки, мы часто представляем себе конкретного персонажа. Каким вы видите своего идеального избранника?

Одни женщины тают от заботы и внимания, другим нужна твердая мужская рука. И каждая права по-своему. Настало время с помощью теста разобраться, какие качества в мужчине цените конкретно вы! Это поможет сделать правильный выбор.

1. В какой одежде вы чувствуете себя комфортнее всего?

А. В удобной, которая приятно прилегает к телу.

Б. В ярких вещах, выделяющих меня из толпы.

В. В романтично-нежных образах.

Г. В спортивной, ни к чему не обязывающей одежде.

2. Каким вы видите идеальное завершение ссоры?

А. Верное решение находится путем спокойного разговора.

Б. Хочу, чтобы правда в итоге осталась на моей стороне.

В. Мужчина первым идет мириться, успокаивает меня.

Г. Страстная ночь любви.

3. Мужчина приходит поздно вечером, хотя не предупреждал, что задержится. Вы:

А. Спрошу, что случилось. Мне даже интересно.

Б. Закачу скандал. Как он посмел?!

В. Буду плакать. Он даже не подумал обо мне...

Г. Обижусь. Мы же обещали всем делиться!

4. Чего вы хотите от отношений?

А. Уверенности в завтрашнем дне, чувства стабильности.

Б. Страсти, эмоций.

В. Защиты, заботы со стороны мужчины.

Г. Верного соратника рядом, надежное плечо.

5. Вы попросили об услуге, мужчина ее не выполнил. Как реагируете?

А. Скажу, что для меня это была неприятная неожиданность.

Б. Устрою ссору, буду недовольна.

В. Не на шутку обижусь. Что за равнодушие!

Г. Попрошу еще раз, всякое бывает.

6. Как вы бы предпочли провести совместный вечер?

А. Отправиться в ресторан или в кафе.

Б. Пойти в театр или на мероприятие.

В. Пройтись по магазинам, ку-



КАКОЙ МУЖЧИНА ВАМ НУЖЕН?

пить мне обновки.

Г. Сходить в кино, прогуляться.

7. Грустный мужчина вызывает у вас:

А. Порыв спросить, что случилось. Б. Желание пожалеть.

В. Недоумение. Мужчина всегда должен быть невозмутим!

Г. Потребность выслушать его.

8. Вы с мужчиной предпочитаете разный отпуск. Как быть?

А. Обсудить, прийти к компромиссу.

Б. Думаю, он должен уступить

мне в этом вопросе.

В. Он главный, пускай сам и решает.

Г. Учсть и его, и мои требования.

9. Как вы относитесь к «плохим парням»?

А. Для отношений они не подходят.

Б. Если только для мимолетной интрижки.

В. Они такие ненадежные...

Г. Они меня очень даже привлекают! С ними не заскучаешь.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вы нуждаетесь в надежном партнере, с которым будете чувствовать себя на равных. Американские горки и страсти вам не интересны: вы, скорее, нацелены на серьезные отношения и создание семьи. Вас привлекают сильные и опытные мужчины, готовые оказать поддержку - как моральную, так и материальную. Они, в свою очередь, видят в вас энергичную женщину, с которой можно построить крепкую пару.

Большинство Б

Вы - инициативный и энергичный человек, а потому зачастую вам оказывается проще с партнером, который будет мягче и неопытнее вас. Вам бы хотелось, чтобы к вашему мнению не просто прислушались, а считали его главным, ведущим. Инициатива все время должна быть в ваших руках, что по нраву далеко не каждому мужчине. Однако некоторые не откажутся спрятаться под ваше надежное крыло.

Большинство В

Может быть, в детстве вам не хватало родительской ласки и тепла, поэтому сейчас вы ищете себе мужчину-отца. Вам необходимо, чтобы он опекал вас, защищал от всех невзгод, решал за вас проблемы. Это несколько инфантильная позиция, однако именно в этой роли вы чувствуете себя максимально комфортно. Вы готовы быть маленькой послушной девочкой, которая откликается на любые предложения и готова идти за человеком, который сильнее ее.

Большинство Г

Друг, с которым можно посмеяться вместе над хорошей шуткой, - вот кто вам нужен. Вы находитесь в поиске человека, с которым вас будут связывать не столько романтические, сколько дружеские отношения. Вы хотите быть с ним на равных, делиться всем происходящим, как с верной подругой. В отношениях вам важны полное доверие и максимальная отдача друг другу.



ГЛАВА I

Под ярким летним солнцем широко распростерлась зеркальная гладь озера, в которой картинно отражался живописно раскинувшийся на его берегу город. Далеко на горизонте на фоне голубого неба четко рисовались покрытые снегом зубчатые вершины гор.

Среди вилл и садов предместья скромно приютилась небольшая дачка – одноэтажный домик, скромный снаружи и, по видимому, не скрывающий и в своих стенах особенной роскоши. Единственным его украшением была открытая веранда, вся увитая побегами дикого винограда; тем не менее благодаря светлым стенам и зеленому жалюзи на окнах домик выглядел очень милым и приветливым.

Вдоль веранды, защищенные от жарких солнечных лучей ее тенью, оживленно беседуя, прохаживались двое мужчин. Старшему было лет пятьдесят, но он казался рано состарившимся, – спина его сутулилась и волосы совершенно поседели. Глубокие морщины на лице свидетельствовали о борьбе и, может быть, о страданиях, перенесенных этим человеком, а резкая, не то горькая, не то саркастическая складка у тонких губ придавала его лицу почти отталкивающее выражение. Только в глазах мужчины еще блестел огонь, который не могли потушить ни годы, ни испытания.

Собеседник его, стройный, среднего роста человек с привлекательными чертами лица и серьезным взглядом голубых глаз, был еще молод. На его высокий чистый лоб падали светло каштановые волосы, легкая бледность лица не имела в себе ничего болезненного, а лишь указывала на напряженную умственную работу. Лицо молодого человека выражало спокойную твердость, весьма редко встречающуюся в двадцатисемидвадцативосьмилетнем возрасте.

– Итак, Георг, вы уже хотите покинуть нас? – спросил старший, и в его голосе послышалось сожаление.

– Уже? – усмехнулся молодой человек. – По моему, господин доктор, я и так слишком долго злоупотреблял ва-

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

шим гостеприимством. Я никак не думал пробыть у вас несколько недель; но вы приняли меня, чужого человека, связанного лишь университетской дружбой с вашим сыном, как близкого, любимого человека. Такой сердечности я никогда...

– Только без благодарностей за то, что мне самому доставило большое удовольствие! – прервал доктор. – Боюсь лишь, как бы вам не пришлось раскаяться. Едва ли ассессору Винтерфельду легко простят то, что он остановился у нас. Вы помните, я предупреждал вас, что пребывание в моем доме может повредить всей вашей карьере.

Это предостережение, произнесенное ироническим тоном, заставило молодого Винтерфельда слегка покраснеть, и он с живостью ответил:

– Мне кажется, я уже имел случай доказать вам, что сумею оградить свою самостоятельность при любых обстоятельствах. Надеюсь, мое положение не обязывает меня избегать дружеских отношений совершенно частного характера.

– А я убежден в совершенно противоположном, – возразил доктор. – Впрочем, это выяснится по вашему возвращении. Не забываете, Георг, что вы работаете под начальством Равена.

– Не думаю, чтобы мой начальник заботился о том, как его чиновники проводят свой отпуск, – спокойно заметил Георг. – Правда, он неумолимо строг в отношении всего, что касается службы, но никогда не вмешивается в частную жизнь своих подчиненных. Хотя я и не принадлежу к числу друзей господина Равена, однако должен отдать ему справедливость. Вам ведь известно, что я решительный противник представляемого им направления, а следовательно, и его личный противник, хотя в качестве подчиненного пока еще осужден на молчаливое повиновение.

– Пока еще? Уверю вас, Равен еще долго будет принуждать вас к такому повиновению и, если вы не проявите желания постичь его науку, постарается придавить и уничтожить вас. Таков стиль всех презренных выскочек.

Георг серьезно покачал головой.

– Вы преувеличиваете. У барона много врагов, и, я думаю, немало людей в тайне питают к нему неприязнь и даже ненависть, но презирать его, вероятно, никто еще не осмелился.

– Тем не менее я делаю это, – горячо воскликнул доктор, – и имею для того достаточно оснований.

Молодой человек молча взглянул на него, а затем сказал:

– Господин Бруннов, простите мне, может быть, нескромный вопрос: что произошло между вами и моим начальником? Услышав только его имя, вы проявляете такое горькое раздражение,

которое едва ли вызвано лишь разногласием в политических убеждениях. Вы хорошо знаете его?

– Когда то в молодости мы были друзьями, – глухо проговорил Бруннов.

– Как? – воскликнул Георг. – Вы и...

– Его превосходительство барон Арно фон Равен, губернатор Рской провинции, любимец теперешнего правительства, – закончил доктор, с резкой насмешкой подчеркивая свои слова. – Не правда ли, это удивляет вас?

– Разумеется; я не подозревал ничего подобного.

– С тех пор прошло более четверти века. Тогда его звали просто Арно Равен, и он был также беден и неизвестен, как и я сам. Мы учились в бурное, полное волнений время, и нас сблизил принадлежность к одной и той же партии. Равен, обладавший недюжинным умом, блестящими способностями и неутомимой энергией, вскоре стал нашим вождем; мы со слепым доверием следовали за ним, в особенности я, потому что я любил его, как никого на свете. Он был моим кумиром, на который я взирал с восторженным благоговением, моим идеалом, словом – всем... До того дня, когда он предал меня и нас всех, пожертвовал честью ради честолюбия и продался душой и телом нашим врагам, ценой нашей гибели купив блага себе... Умники, никогда не испытавшие разочарования, ни разу не пережившие минут отчаяния, называют меня человеконенавистником. Но если это и так, то я сделался им с того самого дня, когда вместе с другом потерял и веру в людей.

Доктор стремительно отвернулся; видно было, как бушевала кровь в этом человеке при одном воспоминании о прошлом.

– Следовательно, слухи о том, что в прошлом барона есть какое то темное пятно, не безосновательны? – тихо заметил Георг. – Мне не раз случалось слышать подобные намеки, но история не получила огласки, и в Равене все видят энергичного, неумолимого представителя власти.

– Ренегаты всегда становятся самыми беспощадными преследователями покинутой веры, – мрачно произнес Бруннов, – а Арно Равен всю жизнь отличался каким то роковым, пламенным, всепожирающим честолюбием. Оно, собственно, было двигателем всех его поступков. Он с ранних лет мечтал о власти и величии, жаждал господствовать, повелевать, и это его желание теперь исполнилось. Карьера Равена почти беспрерывна. Из тьмы и бедности он, ступенька за ступенькой, поднимался от отличия к отличию. Он стал зятем министра, любимцем которого был уже давно, добился баронского звания и теперь управляет одной из наиболее

важных провинций страны. Он поднялся на высоту, о которой некогда только мечтал.

Однако меня, попавшего благодаря ему в тюрьму и ссылку, прошедшего жизнь, полную разочарований, и на пороге старости вынужденного вести борьбу за существование, – меня не обманет его величие. Оно стоило Равену чести.

Бруннов оборвал свою речь и прошелся несколько раз взад и вперед, чтобы овладеть собой. Наконец он опять подошел к Георгу и снова начал:

– Я много лет не касался этой темы, но с вами хочу быть откровенным. Вы не принадлежите к тем людям, в которых, как в слепых и покорных орудиях, так нуждается Равен и которых он только и терпит возле себя. Поэтому, я думаю, наступит час, когда вам придется отказать ему в повиновении, если вы захотите отстоять свои убеждения и свою честь. Будьте тверды, Георг! В том противоречивом чувстве, которое вы питаете к этому человеку, звучит удивление перед ним, и это мне слишком хорошо понятно. Равен всегда обладал какой-то демонической властью над всеми, кто соприкасался с ним; вы тоже не можете совершенно избежать ее, потому что я и счел нужным выяснить вам все о Равене. Теперь вы знаете, кто он такой...

– Так я и думал! Они опять увлеклись политикой или своими обычными бесконечными дебатами! – раздался голос позади них. – Я ищу тебя, Георг, по всему дому... Здравствуй, отец!

Молодой человек, подошедший к ним с этими словами, был несколько моложе Георга, но выше и плотнее, а его свежее открытое лицо, ясный взор и густые белокурые волосы были очень привлекательны. Пытливо взглянув на раскрасневшееся лицо доктора, он продолжал:

– Тебе не следует так горячиться в разговоре, отец. Ведь ты знаешь, как вредно это действует на тебя! Да кроме того, я вижу, ты слишком напряженно работал сегодня.

Он подошел к стоявшему на веранде столу, заваленному книгами и бумагами, и начал перелистывать рукописи.

– Оставь, Макс! – нетерпеливо сказал доктор. – Вместо того чтобы заниматься глубокой научной исследовательской работой, ты только производишь беспорядок в рукописях.

– Потому что у меня нет времени на эти исследования. Молодой врач, больничный ассистент, не может позволить себе целыми днями корпеть над книгами. Ты же знаешь, что я по горло завален работой.

– Время нашлось бы, недостает лишь охоты!

– Пусть будет так – недостает охоты. Я предпочитаю врачебную практику и полагаю, что с ее помощью пойду не менее далеко.

– Разумеется, не дальше, чем влечет тебя твое честолюбие, – с нескрываемым пренебрежением в голосе отозвался старик Бруннов. – Во всяком случае ты приобретешь обширную практику и будешь смотреть на свое призвание, как на прибыльное ремесло.

Макс, явно борясь с поднимавшимся в нем раздражением, тем не менее спокойно возразил:

– Разумеется, я постараюсь возмож-

но скорее создать себе свою собственную практику. Ты мог сделать это уже двадцать лет назад, но предпочитаешь писать медицинские труды, которые кроме грошоваго гонорара в лучшем случае доставляют тебе известность в узком кругу специалистов. Вкусы различны.

– Так же различны, как и наши взгляды на жизнь вообще. Тебе ведь неизвестно, что значит жить ради науки и принести себя в жертву ей.

– Я ни для чего не хочу жертвовать собой, – упрямо заявил Макс. – Я добросовестно исполняю свой профессиональный долг и считаю это вполне достаточным. Ты, отец, любишь бесцельное самопожертвование, я – нет.

– Оставьте, господин доктор, этого неисправимого реалиста! – вмешался в их спор Георг. – Я уже давно отказался от мысли обратить его на путь истинный. А теперь не станем мешать вам больше. Макс еще утром обещал пойти со мной в рощу на прогулку.

– Теперь, в обеденное время? – удивился доктор. – Почему не позже?

На лице молодого Винтерфельда отразилось легкое смущение.

– Потом придется заняться сборами в дорогу, а мне хочется еще раз насладиться видом озера и гор. Разлука с ними будет для меня тяжела.

– Охотно верю! – со странным, почти злым выражением подчеркивая слова, заметил Макс, но тотчас умолк, заметив сердитый и в то же время простительный взгляд своего друга.

Бруннов, видимо, не придал этому обмену словами и взглядами важного значения и, кивнув на прощанье, отправился к своему рабочему столу. Молодые люди сошли в сад; Макс отворил калитку, и они зашагали вдоль берега озера.

Несколько времени друзья молчали и шли вперед. Георг казался серьезным и сосредоточенным, молодой врач был явно в дурном расположении духа, равным образом вызванном как недавним разговором с отцом, так и близким отъездом друга.

– Итак, это – последний день твоего пребывания здесь, – наконец произнес он. – Да, впрочем, что мне в том, как и во всем твоим посещениям? Полдня ты декларируешь с моим отцом взгляды на положение вещей в нашем любезном отечестве вообще и о диктаторской власти Равена в частности; когда же мне посчастливится отвлечь тебя от политики, ты злоупотребляешь моей дружбой, заставляя меня в полдень, при двадцати четырех градусах жары по Реомюру, стоять на часах... Нечего сказать, приятный гость!

– Что за выражение! – попрекнул его Георг. – Я лишь просил тебя...

– Позаботиться о том, чтобы никто не помешал твоей – разумеется, совершенно случайной – встрече с баронессой Гарднер. По моему, это и значит «стоять на часах». Сколько же таких «случайных» встреч у вас уже, собственно, было с моим участием и без него? Берегитесь, как бы мамаша не проследила эти совместные прогулки!

– Ты ведь знаешь, что мой отпуск кончается и что завтра мне нужно ехать, – коротко ответил Георг.

– И потому сегодня свидание продлится особенно долго! – вздохнул

Макс. – Прости, Георг, вам, понятно, очень интересно, когда при солнце ли, при луне и звездах вы клянетесь в верности друг другу, но для непричастного человека это крайне скучно, особенно при сегодняшней температуре.

Между тем молодые люди достигли группы каштановых деревьев, покрывающих своей тенью лужайку на берегу озера – излюбленное место прогулок горожан. Отсюда открывался великолепный вид на озеро и горы во всей их красоте. В этот знойный полуденный час уединенный уголок был совершенно пуст.

Георг опередил своего друга и стал выжидательно осматриваться кругом – никого не было. Макс медленно брел за ним. Наконец он подошел к могучему каштану, вздымавшемуся на самом выгодном для обозрения ландшафта месте, и опустился на дерн. Он расположился поудобнее и не то с насмешкой, не то с состраданием стал наблюдать за своим другом, обнаружившим почти лихорадочное беспокойство.

– Скажи, пожалуйста, Георг, что, собственно, может выйти из твоего романа? – снова начал Макс после продолжительного молчания.

– Я уже не раз просил тебя не говорить об этом в таком тоне!

– Разве я недостаточно деликатно выразился? По моему, в твоей любви немало романтического. Молодой чиновник мешанского происхождения, без всяких средств, и высокороденная баронесса и будущая наследница... тайные свидания, неизбежный протест всей семьи... борьба и волнения без конца... Поздравляю тебя с прекрасной перспективой! Я считаю такую ситуацию слишком неудобной.

– Охотно верю, – с легкой насмешкой ответил Георг, – но, милый Макс, ты плохой советчик в подобных вещах.

– Потому что обладаю совершенно прозаической натурой. Это для меня уже не ново. Отец довольно часто дает мне понять, что мне недостает идеалистического направления. Я не принадлежу к избранному натурам, как ты, например. Ты гораздо больше по вкусу моему отцу, и, мне кажется, он не задумался бы над тем, чтобы сменить на тебя своего сына.

– Если ты согласен, – слегка улыбнулся Георг, – я ничего не имею против.

– Попробуй, – сухо произнес Макс. – По отношению к тебе отец исключительно любезен, потому что питает к тебе какую-то особенную любовь, а вообще он недалеко от того, чтобы быть человеконенавистником. Ничто не удовлетворяет его, все возбуждает в нем раздражение и горечь, которые он считает неудовлетворенным идеализмом, и это служит поводом к вечной войне между нами. Он не хочет простить мне, что я отлично чувствую себя в ничтожном мире, с которым сам он не может примириться!

– Ты несправедлив к своему отцу, – заметил Георг. – Тот, кто, подобно ему, пожертвовал ради своих идеалов положением и свободой, имеет право прилагать высший масштаб к свету и людям.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжения следует).



ПЛАНИРУЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ НА МАШИНЕ

В начале лета начинается сезон путешествий на автомобиле. Как подготовиться к поездке, чтобы чувствовать себя комфортно в пути?

На планирование путешествия потребуется не меньше недели. За это время можно подготовить автомобиль к дальнейшей поездке, проложить маршрут, продумать остановки и запастись тем, что вам понадобится в дороге.

Автомобиль

В полной готовности

Перед путешествием рекомендуется пройти ТО (техническое обслуживание) или хотя бы просто осмотр двигателя, ходовой части, тормозов. Убедитесь, что у вас имеется запасное колесо. Обязательно возьмите с собой набор инструментов (ключи, отвертки и т.д.), буксировочный трос, фонарик, компрессор. Не лишними будут провода вспомогательного запуска для прикуривания, светоотражающий жилет. Огнетушитель, аптечка по правилам должны быть в автомобиле всегда. Убедитесь в том, что срок годности у них не прошел. Хорошо помогает в пути видеорегиистратор. При возникновении сложных ситуаций на дороге или аварии с вашим участием он все зафиксирует.

✓ **При планировании путешествия можете оформить страховку.**

Проложить маршрут

Выберите конечный пункт назначения. Отметьте на карте точки, которые вы бы хотели посетить по дороге. Рассчитать километраж можно с помощью специальных сайтов. Они покажут приблизительный расход топлива, обозначат заправки на протяжении всего маршрута. Не забудьте установить на мобильный телефон навигатор. Также скачайте карты на случай, если вы попадете на участок дороги, где не ловит мобильная

связь и не работают датчики GPS. Оцените свои возможности. Сколько километров в день вы сможете проехать? Практика показывает: опытный водитель способен преодолеть около 1000 км в день, если движется по скоростной магистрали. Однако такой темп утомителен. Продумайте, где вы сможете остановиться и отдохнуть. Хорошо, если с вами поедет второй водитель, который сможет подменить вас.

Что взять в дорогу?

Кроме основных документов, возьмите с собой несколько копий - они могут пригодиться. Также не лишней окажется инструкция по ремонту машины. Держите под рукой персональную аптечку - с болеутоляющими средствами, жаропонижающим, антигистаминным и другими препаратами. Позаботьтесь о запасе продуктов и воды. Если вам предстоит провести в машине несколько дней, продукты не должны быть скоропортящимися! Планируете ночевать под открытым небом? Понадобятся спальный мешок, туристический коврик и палатка. Не лишней будет газовая плитка с одной конфоркой (дополнительно приобретите к ней газовый баллон). Некоторые путешественники берут противопожарное одеяло - оно не занимает много места. Одна его сторона защищает от пламени, другая сохраняет тепло. Укомплектуйте багаж таким образом, чтобы на полную разгрузку автомобиля потребовалось немного времени.

В поездку с друзьями

Чем больше путешественников будет в одной машине, тем дешевле каждому обойдется поездка. Посчитайте, сколько денег потребуется на бензин (поможет специальный онлайн-калькулятор расхода топлива), и возьмите на треть больше.

Важно учесть человеческий фактор: вы можете случайно пропустить нужный поворот, сделать крюк. В таком случае траты на топливо увеличатся. Заправочный «фонд» лучше сформировать до поездки, чтобы во время путешествия не путаться, чья очередь платить.

Также старайтесь заправляться на проверенных станциях, не ведитесь на дешевый бензин - он может быть с примесями. Попробуйте уточнить у местных жителей, какие заправки предпочитают они.

Забронируйте номер в отеле. Большой компанией можно заселиться в апартаменты, а если вы путешествуете вдвоем, дешевле обойдется каучсерфинг (гостевая социальная сеть для путешественников). Достаточно заполнить анкету на специальном сайте, где люди выкладывают объявления о том, что готовы предоставить путешественникам, помощь и ночлег. По возможности, обращайтесь к проверенным каучсерферам и не ведитесь на слишком дешевые предложения - это могут быть мошенники.

ВНЕШТАТНЫЕ СИТУАЦИИ

Иногда водителя начинает одолевать усталость еще до приезда в гостиницу. В таком случае настаивайте на остановке, желательно в людном месте - рядом с заправкой или отделением полиции. 2-3 часа сна помогут восстановить силы и подарят заряд бодрости. Энергетики, кофе и другие стимуляторы дают временный эффект, а после их употребления усталость «накапывает» с двойной силой. Если автомобиль сломался за городом, постарайтесь связаться с эвакуационной службой ближайшего к вам населенного пункта. Обязательно выставите знак аварийной остановки и включите аварийную сигнализацию.

Два числа

Сначала нам нужно определить нумерологический код места, которое вы собираетесь посетить. В полном названии географического объекта сосчитайте количество букв. Далее прибавьте к этому числу код месяца, на который планируется отпуск:

январь, май, сентябрь - 2;
февраль, июнь, октябрь - 4;
март, июль, ноябрь - 3;
апрель, август, декабрь - 1.

Если отдыхать вы планируете на «рубеже» месяцев, то прибавляйте числовое значение того периода, в который ваш отпуск начался. Затем определите, четное или нечетное число у вас получилось в результате сложения.

Теперь нужно высчитать личный код. Выпишите в ряд те буквы, которые стоят в полной форме имени на нечетных позициях. Нас будут интересовать первая, третья, пятая, седьмая буквы. Если имя окажется длиннее, то все равно останавливаемся на седьмой букве. Еще один частный случай - двойные имена, в написании которых присутствует дефис. При подсчете на него просто не обращаем внимания. Например, в имени Анна-София на первом месте стоит «А», на третьем - «Н», на пятом - «С», а на седьмом - «Ф».

	Первая буква	Третья буква	Пятая буква	Седьмая буква
Гласная	11	21	31	41
Согласная	12	22	32	42

Для определения личного кода воспользуйтесь таблицей.

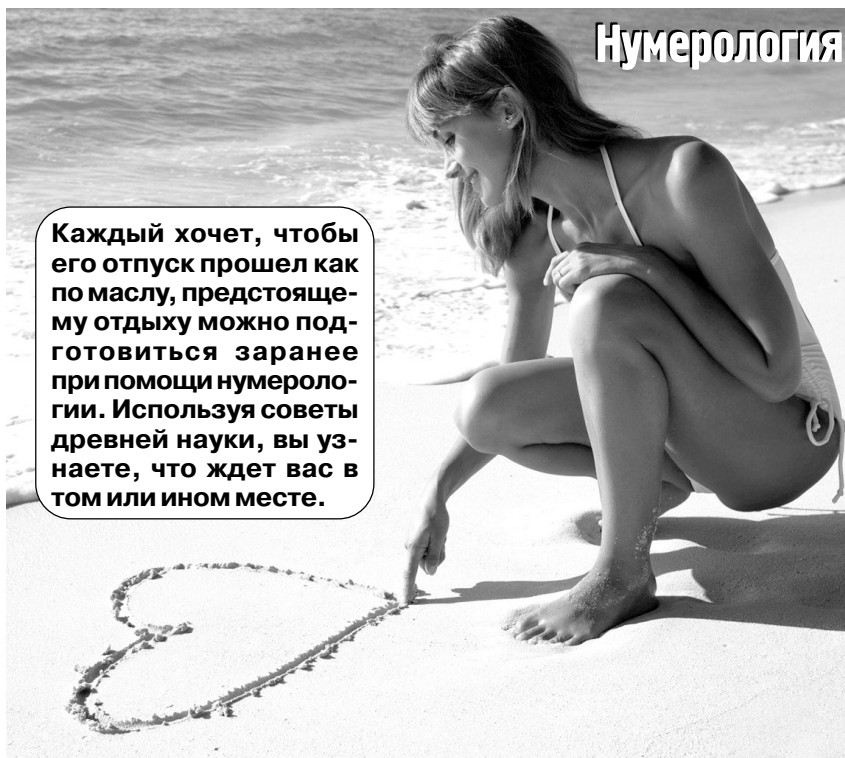
В русском языке две буквы не относятся ни к гласным, ни к согласным. Это «Ъ» и «Ь». В данном расчете эти буквы приравниваются к 0. Числовое значение всех букв сложите вместе, а результат приведите к однозначному виду. Нумерологическое значение места определяется двумя показателями: четностью или нечетностью кода географического объекта и личным кодом. Найдите нужные вам значения ниже и прислушайтесь к советам. Если результат вас не вдохновил, то попробуйте поменять пункт назначения - проведите отпуск в другом месте или перенесите отпуск, скажем, на следующий месяц.

1, четное / 9, нечетное

Место для амбициозных, целеустремленных и независимых людей, которые всегда держат руку на пульсе. Вы всегда, во всем и везде стараетесь найти пользу. Место отдыха - не исключение. Можно завязать деловые контакты, которые потом положительно скажутся на карьере.

1, нечетное / 9, четное

Отпуск обещает много новых знакомств, веселое времяпрепровождение, но не более. С пользой про-



Каждый хочет, чтобы его отпуск прошел как по маслу, предстоящему отдыху можно подготовиться заранее при помощи нумерологии. Используя советы древней науки, вы узнаете, что ждет вас в том или ином месте.

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

вести время тоже не получится. Ацент будет сделан на развлечениях.

2, четное / 8, нечетное

Отдых обещает быть богатым на впечатления. Вы встретите человека, общение с которым будет продолжено и после отпуска. Этот человек в будущем окажет влияние на одну из сфер вашей жизни.

2, нечетное / 8, четное

Отпуск сулит множество мелких неприятностей. Отдых можно считать удавшимся, если вы не будете обращать на них внимание и постараетесь видеть во всем положительное. Избегайте всего экзотического и неизвестного. Будьте осторожны с документами, так как есть риск потерять их.

3, четное / 7, нечетное

Вас ожидает обширная культурная программа. Ни в коем случае не сидите в номере. Тем самым вы упускаете драгоценное время. Это место отдыха способно открыть в вас новые таланты, у вас может появиться новое хобби, которое потом получится монетизировать.

3, нечетное / 7, четное

Ваш отдых пройдет непредсказуемо. Многого меняться будет в самый последний момент, планы придется резко и кардинально корректировать. В каких-то ситуациях вас вынудят к этому

обстоятельства, а в каких-то - это будет вашим взвешенным решением. Повернуть отдых в совершенно другое русло могут либо давние товарищи, с которыми вы случайно встретитесь, либо новые знакомые. Но этот отпуск вы запомните надолго.

4, четное / 6, нечетное

Отпуск вам придется совмещать с работой. Во время вашего отсутствия на работе возникнут вопросы, которые потребуют вашего немедленного вмешательства. Забот могут подбросить и близкие люди. От всех проблем отрешиться не получится, поэтому отпуск может быть испорчен.

4, нечетное / 6, четное

Вы будете заниматься тем, чем захотите. Впереди у вас время, наполненное гармонией. Атмосферу уюта и комфорта будут создавать окружающие люди. Отпуск, проведенный в данном месте, заставит многое переосмыслить. После такой переоценки крайне трудно возвращаться к повседневности.

5, четное / 5, нечетное

Предстоящая поездка обещает быть затратной. Дополнительные расходы «нарисуются» уже во время путешествия, а воздержаться от трат будет непросто. Чтобы отпуск оставил в памяти только хорошее, установите финансовый лимит, за рамки которого выходить не стоит. Расточительство аукнется после возвращения.

МАСТЕРИЦА

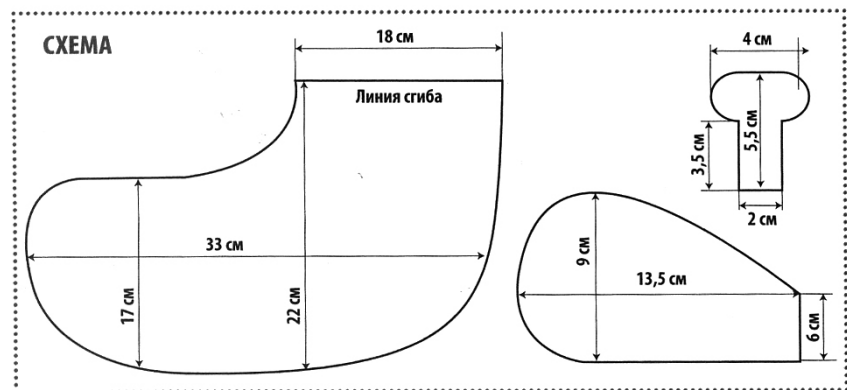
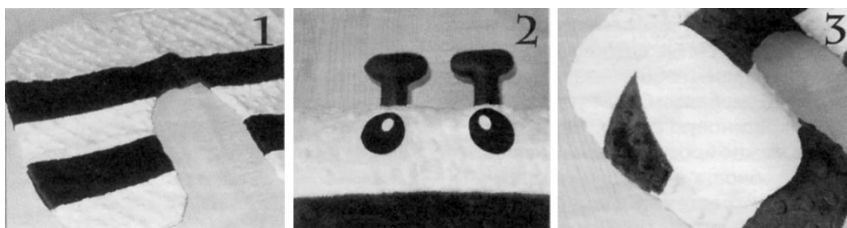


Добавить комфорта во время путешествий вам поможет оригинальная мягкая подушка в виде озорной пчелки.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

отрезы плюша желтого и коричневого цветов (50x50 см), кусочки фетра и флиса, ножницы, линейка, нитки швейные, наполнитель, швейная машинка, выкройка.

ПОДУШКА ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ



1 Из желтого плюша вырежьте две полосы шириной 10 см и четыре полосы шириной 7 см. Из плюша коричневого цвета вырежьте четыре полосы шириной 7 см. Сшейте по длинной стороне широкую желтую полосу и одну из коричневых полос. К коричневой полосе пришейте узкую желтую полосу. Далее, чередуя цвета, стачайте пять полос в единое полотно. Из оставшихся сшейте еще одно дополнительное полотно. Так как плюшевая ткань сильно осыпается, срезы лучше обработать на оверлоке или швом зигзаг.

2 Каждое полотно сложите пополам лицевой стороной внутрь, аккуратно совместив швы. К сгибу приложите выкройку основы подушки и вырежьте деталь по контуру, прибавив на припуск 1 см. Полученные детали сложите вместе, совместив швы, и прошейте по всему периметру, оставив сверху небольшое отверстие для выворачивания. Выверните получившуюся деталь на лицевую сторону. Из флиса белого цвета выкройте 2 крылышка. Из белого и черного фетра выкройте глазки. Из коричневого фетра выкройте 4 детали для усиков, сшейте их вместе и аккуратно выверните на лицевую сторону.

3 Подушку плотно заполните наполнителем, равномерно его распределив. В заготовки усиков вложите немного наполнителя. Вшейте их потайным швом в верхнюю часть подушки, одновременно зашивая оставленное ранее отверстие. Пришейте глазки. Потайным швом пришейте крылышки. Подушка для путешествий в виде пчелки готова. Берите ее с собой в поездки - и хорошее настроение вам будет обеспечено!

Автор изделия
Елена Киряшина.

ХРАНИМ БАНКИ ВЕРТИКАЛЬНО

Бывает, для банок с сыпучими продуктами или макаронами на полках кухонных шкафов не находится места. В таком случае предлагаю размещать их вертикально. Все, что для этого требуется, - надежно приклеить крышки банок к навесным шкафчикам снизу. Все, что вам останется, - вкрутить банку. Так все необходимое окажется под рукой.

Екатерина.



ОКНА БУДУТ ИДЕАЛЬНО ЧИСТЫЕ!

Однажды я вызвала на дом службу, которая вымыла мне окна. Ребята поделились со мной своими секретами, и теперь я прекрасно справляюсь сама. Например, они рассказали, что лучше всего мыть окна в пасмурный день - так разводы лучше видны. Начинать нужно непременно с рамы, там больше всего грязи. Для этой цели допустимо использовать старую зубную щетку.

Профессиональные моющие средства можно заменить на раствор собственного приготовления: 1 ст. л. уксуса, 1 стакан воды и 1 ст. л. нашатырного или медицинского спирта.

Также обратите внимание на шторы и тюль. Идеальный вариант - стирать их один раз в два месяца. Или хотя бы пылесосить.

Елена Вавилова.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОРИЦУ?

Корица - одна из самых распространенных приправ в кулинарии, но использовать ее можно не только на кухне.

Ароматизатор в автомобиль. Положите несколько палочек в небольшой холщовый мешок и подвесьте его. Можно вырезать из плотного картона любую фигурку, капнуть на картон несколько капель эфирного масла корицы и повесить ее в салоне.

Чистящее средство для ковров. Нейтрализовать неприятные запахи от ковров, матрасов и мягкой мебели можно, если смешать 1 ст. л. порошка корицы с 1 ст. л. пищевой соды. Распределите смесь равномерно на загрязненной поверхности и оставьте на 10-15 мин., после чего удалите с помощью пылесоса. Пропорции могут увеличиваться, если у вас большая площадь.

При проблемах с волосами. Корица помогает при выпадении волос, а также стимулирует их рост. Используйте кориичную маску: смешайте 1 ст. л. порошка корицы с 1 ч. л. жидкого меда. Слегка разбавьте состав водой до жидкого состояния и нанесите на волосы. Через 15 мин. смойте водой с применением шампуня.

Для избавления от моли. В вашем шкафу поселилась моль? Положите в

холщовый мешочек специальную смесь - корицу, гвоздику и душистый перец в равных пропорциях. Разместите его в шкафу - больше моль вас не потревожит.

От царапин на мебели. Если на темной мебели появились заметные царапины, возьмите небольшое количество порошка корицы и с помощью тряпки вотрите его в поверхность. Царапины исчезнут буквально на глазах!

Ванночки для ног. Огрубевшая кожа, натоптыши, сухость - со всеми этими проблемами ног поможет справиться ванночка с корицей. Для ее приготовления вскипятите в 1 л воды 10 палочек корицы. Слегка остудите воду до комфортной температуры и подержите в ней ноги 7-10 мин.

Удобрение для комнатных растений. Для ускорения роста растений и усиления их корневой системы используйте кориичное удобрение. В 1 л теплой воды растворите 1 ст. л. порошка корицы. Сделайте небольшие углубления в почве по периметру горшка и аккуратно влейте в них удобрение. Подкормку можно проводить 1 раз в месяц.

ВЫСОКИЕ ГРЯДКИ ИЗ СТАРЫХ КИРПИЧЕЙ

Вот уже два года я оформляю грядки на даче оригинально. С помощью кирпичей я укладываю по периметру высокий бортик. Получается аккуратно и функционально. Для этого можно использовать старые кирпичи, из которых по желанию легко выложить красивую композицию.

Вера Мещанинова.





БЕЗОПАСНЫЙ ЗАГАР АКТУАЛЬНО ДЛЯ ВСЕХ!

Средства с SPF-факторами предназначены для тех, кто любит солнце и красивый загар. Но многие пользуются ими неправильно. Пора развеять мифы и заблуждения!

Дерматологи предупреждают: загар не полезен для кожи! В ваших силах сделать влияние УФ-лучей щадящим для дермы.

Защита нужна не только при ярком солнце

Следует ориентироваться не на интенсивность солнечных лучей, а на индекс ультрафиолетового излучения. Кожа нуждается в защите, если его значение выше трех. Индекс зависит от времени суток, близости к экватору, высоты над уровнем моря и прочих параметров. Узнать его можно в любом погодном приложении.

Не стоит думать, что если на улице пасмурно, то солнцезащитный крем не нужен. Облака пропускают до 80% УФ-лучей, так что про санскрин - косметику для защиты от ультрафиолетового излучения - лучше не забывать.

Одного раза недостаточно!

Солнцезащитное средство после нанесения впитывается в кожу и смешивается с выделяющимися частицами пота. Поэтому его важно обновлять каждые 1,5-2 часа вне зависимости от того, активный у вас отдых или пассивный. Во время купания наносить санскрин следует после каждого захода в воду. Предыдущий слой крема удалять не надо. Вода не защищает кожу от УФ-

лучей, поэтому сгореть во время купания можно очень быстро. Подойдет водостойкое средство, в составе которого есть как физические, так и химические фильтры.

Каким должен быть SPF?

Фактор SPF (sun protection factor) защищает кожу от ультрафиолетового излучения. Чем выше его значение, тем меньше различается уровень защиты. Например, SPF 30 задерживает 97% лучей, а SPF 50-98%. Оптимальным считается фактор защиты от 30 единиц. Средство рекомендуется наносить на тело равномерно и в большом количестве (норма - 2 мг/см кожи). Если речь идет о лице, слой может быть более тонким. Однако, как правило, эти условия не выполняются, а значит, фактор защиты оказывается ниже заявленного на упаковке. Если SPF изначально невысокий и вы к тому же нанесли его неправильно или в недостаточном количестве, считайте, ваша кожа не защищена.

Фильтры: физические или химические?

Санскрины действуют за счет наличия в их составе физических или химичес-

ких фильтров. Физические (диоксид титана или оксид цинка) создают барьер на коже, отражающий лучи. Химические фильтры преобразуют излучение в тепловую энергию. Наносить такие средства нужно за 15-20 минут до выхода на солнце.

Важно исключить индивидуальную непереносимость физических или химических фильтров. Чтобы избежать аллергической реакции, протестируйте санскрин, нанеся каплю на локтевой сгиб. Если покраснения нет, средство можно использовать.

До сих пор ведутся споры о том, могут ли химические фильтры провоцировать заболевания кожи. Исследований, прямо доказывающих этот факт, нет!

Тональный крем - защита относительная

Даже если на тюбике с тональным кремом есть пометка «SPF-фильтр», этого недостаточно. Не так легко нанести тональное средство на лицо ровным плотным слоем. К тому же уровень защиты в декоративных средствах, как правило, невысокий.

Косметологи советуют сначала нанести на кожу слой санскрина, подождать, пока он высохнет, затем использовать тональное средство.

Крем, спрей, масло

Проще всего в качестве защиты от солнца использовать спрей. Он легко наносится, быстро впитывается, не оставляет следов на коже и одежде. Крем имеет более густую структуру, часто покрывает тело белыми пятнами. Масло же оставляет жирный блеск, но при этом хорошо увлажняет и питает. Помимо этих средств, существуют также эмульсии, пудры с SPF-фильтрами, специальныестики. Выбор за вами!

Водостойкий санскрин смывайте гидрофильным маслом, обычный - очищающим гелем.

Что защищает максимально?

Если на тюбике с солнцезащитным средством нет других пометок, кроме значения SPF, значит, крем защищает только от лучей типа B, вызывающих покраснение кожи. Гораздо важнее защита от лучей типа A: они проникают глубже, а потому более опасны. На упаковке средства, блокирующего оба вида излучения, помимо SPF, должна быть одна из следующих пометок: UVA-защита, PPD (от 8 до 42), PA (используется в азиатской косметике, от «+» до «++++»), IPD (до 90), broad spectrum или full spectrum.

Для дополнительного увлажнения и придания волосам блеска используйте в уходе такие средства, как маски, лосьоны и кондиционеры.

Кондиционер:

увлажнение и защита

Это средство ухаживает за волосами, изменяя их текстуру и внешний вид. Кондиционер создает вокруг волосяного стержня невидимую защитную пленку. Благодаря ему пряди становятся более гладкими и блестящими.

Для сухих и тусклых. Кожа головы может быть жирной, а сами волосы - сухими. В таком случае обратите внимание на бальзамы с антиоксидантами и увлажняющими компонентами. Ищите в составе экстракт алоэ вера (смягчает пряди), экстракт плодов облепихи (насыщает волосы витаминами), кокосовое масло (возвращает естественный блеск).

Для ломких, склонных к выпадению. Подойдут средства с укрепляющими компонентами, которые проникают в поврежденные участки волосяного стержня и восстанавливают его. Аминексил в составе кондиционера предотвращает ослабление прядей, а керамиды создают вокруг волосяного стержня защитную мембрану.

Для тонких, лишенных объема. Ваш выбор - увлажняющий бальзам с витамином Е, а также рамнозой (растительный сахар) и керамидами. Такой кондиционер усиливает гидролипидный барьер и возвращает волосам густоту и объем.

Любой кондиционер наносите на волосы после мытья головы по всей длине, исключая корни. Оставьте состав на 2-3 минуты, затем смойте. Средство «закроет» волосяную кутикулу.

Маска: питание

и восстановление

Маска проникает в корень волоса - кортекс - и оказывает на него благоприятное воздействие. Наносить средство рекомендуется, распределяя его по всей длине. Для этого используйте расческу с деревянными зубчиками. Предварительно слегка отожмите пряди и подсушите их полотенцем.

БЛЕСК ДЛЯ ГУБ, КОТОРЫЙ МЕНЯЕТ ЦВЕТ ПРИ ПОЦЕЛУЕ

Недавно американские эксперты создали блеск-трансформер для губ, который изменяет текстуру и цвет во время поцелуя. При нанесении он кажется матовым, но стоит вам кого-нибудь поцеловать, как губы тут же начинают мерцать. Кроме того, оттенок становится более насыщенным и глубоким. Эффект влажного финиша появляется благодаря теплу губ. Чем жарче поцелуй, тем интенсивнее цвет блеска. Остается только выбрать свой оттенок - коралловый, нежно-розовый или классический красный.



ПОДБИРАЕМ УХОД ПО ТИПУ ВОЛОС

Для ухода за волосами и кожей головы существует немало эффективных средств. Какое подойдет именно вам?

Обратите внимание на следующий ассортимент масок.

Глубокое увлажнение. Увлажнять нужно и сухие, и жирные, и нормальные локоны. Чем больше натуральных масел и растительных экстрактов в составе средства, тем лучше. Также производители часто добавляют в маски пантенол и аллантоин - они защищают волосы от пересушивания (особенно актуально для тех, кто пользуется феном и выпрямителем).

Интенсивное питание. В интенсивном питании нуждаются сухие и ломкие волосы. Помогут маски с аргановым и кокосовым маслами, кератином и протеинами шелка.

Устранение жирности. Компоненты в составе подобных средств снижают активность сальных желез, благодаря чему пряди дольше остаются чистыми. Как правило, для этих целей ис-

пользуются белая или голубая глина, водоросли, экстракты растений. На кончики состав наносить не стоит, чтобы избежать пересушивания.

Сохранение цвета. Если у вас окрашенные волосы, обратите внимание на маски с пометкой «для сохранения цвета». При использовании таких средств вокруг волоса создается защитная пленка, которая сохраняет пигмент.

Лосьон: насыщение и уход

Для решения конкретных проблем с волосами выпускают специальные лосьоны. Обычно их применяют в течение длительного времени - около 4-5 месяцев, чтобы добиться результата. Состав наносят на кожу головы и корни волос. Для удобства можно воспользоваться аппликатором, а затем аккуратно втереть средство. Лучше оставить лосьон на ночь, укрыв голову специальной косметической шапочкой.

В составе некоторых лосьонов присутствуют спиртосодержащие компоненты. Чтобы не иссушить кожу головы, в период их использования интенсивно питайте волосы с помощью бальзамов и масок.

В целом лосьоны помогают улучшить состояние волосяных фолликул, тонизируют кожу головы и уменьшают активность сальных желез.

! Кондиционер следует использовать после каждого мытья головы. Маску обычно применяют 2-3 раза в неделю, лосьон - раз в неделю.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Те, кто любят острые блюда, могут добавить в начинку для рулетиков немного молотого перца чили или несколько капель аджики. Вместо брокколи к рулетикам с грибной начинкой можно подать цветную капусту.

РУЛЕТЫ

С ОРИГИНАЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 порции: 1 зубчик чеснока, 4 ломтика хлеба для тостов, 10 листиков шалфей, 1 пеперони, 2 стол. ложки оливкового масла, 8 шницелей из индейки (по 100 г), 2 стол. ложки топленого масла, 200 мл бульона или белого вина, 100 мл сливок, 2 стол. ложки каперсов, тертая цедра лимона на кончике ножа, 1/2 чайн. ложки сахара, 1 стол. ложка крахмала.

Чеснок очистить и измельчить. Хлеб раскрошить. Шалфей вымыть, пеперони очистить. То и другое порубить, перемешать с оливковым маслом, крошками и чесноком.

Мясо смазать начинкой. Скатать, скрепить, обжарить в топленом масле. Влить бульон, сливки. Тушить 10 мин.

Добавить каперсы, цедру, сахар, тушить еще 4 мин. Развести крахмал, загустить им сок от жаренья, посолить и поперчить. Подать с рулетками.

СОЧНЫЕ СВИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

На 4 порции: по 1/2 пучка петрушки и лука-резанца, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 4 шампиньона, 1 луковица, 12 тонких свиных шницелей (по 70 г), соль, молотый черный перец, немного тертой лимонной цедры, 6 ломтиков бекона, 2 стол. ложки подсолнечного масла.

Зелень вымыть и порубить. Сладкий перец вымыть, очистить от семян, мякоть нарезать крупными кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой, очистить и разрезать пополам. Лук очистить и нарезать дольками.

Шницели отбить, посолить, поперчить и посыпать цедрой. Выложить на каждый по 1/2 ломтика бекона, посыпать зеленью. Скатать рулетками.

Насадить на шампуры рулеты, грибы, дольки лука и сладкий перец. Смазать маслом и обжаривать на гриле 15-20 мин, переворачивая. Посолить и поперчить.



РУЛЕТЫ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 порции: 100 г шампиньонов, 3 стол. ложки диетического маргарина, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 8 шницелей из индейки (по 70 г), молотый черный перец, 8 ломтиков вяленого мяса, 200 мл бульона, 200 г смеси длиннозерного и дикого риса, 400 г замороженной капусты брокколи, 1 стол. ложка крахмала, соль.

Лук и грибы очистить, порубить. Потушить лук в 1 стол. ложке маргарина. Чеснок очистить, измельчить и добавить в сковороду. Смешать с грибами и петрушкой, потушить.

Шницели поперчить. Выложить на шницели ломтики вяленого мяса и грибную начинку, скатать и скрепить.

Обжаривать рулеты 8 мин в 2 стол. ложках маргарина. Влить бульон и тушить 10 мин. Отварить по отдельности рис и брокколи в подсоленной воде. Загустить крахмалом сок от жаренья, посолить и поперчить. Подать рулеты с соусом, рисом и брокколи.

МОРСКОЙ ОКУНЬ С ОВОЩАМИ В ДУХОВКЕ

Понадобится: морской окунь - 2 шт., помидоры (мелкие) - 8-10 шт., горошек зеленый (замороженный) - 200 г, кабачок - 1 шт., лимон - 1 шт., петрушка - 2 веточки, масло растительное - 2 ст. л., масло сливочное - 50 г, перец черный, соль.

Рыбу выпотрошите, очистите от чешуи и черных пленок, срежьте спинные плавники. Сделайте в тушках неглубокие надрезы. Поперчите и посолите снаружи и внутри.

Горошек отварите в подсоленной воде (5-7 мин.). Кабачок крупно нарежьте. Лимон нарежьте тонкими полукружьями.

В брюшко окуня поместите по веточке петрушки, кусочку лимона и сливочного масла.

Застелите форму фольгой. Выложите рыбу, кусочки кабачка, помидоры и горошек. Сбрызните растительным маслом, накройте форму фольгой. Запекайте при 190 градусах 30 мин. За 10 мин. до конца приготовления снимите фольгу. При подаче в разрезы на тушках вставьте полукольца лимона.



КОТЛЕТЫ «ЦАРСКИЕ»

Понадобится: филе морской рыбы (треска, хек, судак, налим, минтай или др.) - 500 г, хлеб белый (черствый) - 125 г, молоко - 70 мл, яйцо - 1 шт., лук - 1 шт., масло сливочное - 3-4 ст. л., зелень укропа - 2 ч. л., масло растительное для жарки, соль, перец, мука для панировки.

Лук нашинкуйте, обжарьте на 1 ст. л. сливочного масла.

Филе и размоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку. Добавьте яйцо, лук, 1-2 ст. л. размягченного сливочного масла, соль, перец, укроп. Вымешайте фарш.

Сформируйте котлеты. Обваляйте каждую в муке и обжарьте на большом огне на растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Накройте сковороду с котлетами крышкой и на слабом огне готовьте еще 12-15 мин. Готовые котлеты полейте растопленным сливочным маслом.



БЛИННЫЕ РОЛЛЫ С СЕМГОЙ И АВОКАДО

Понадобится: для блинов: молоко - 500 мл, мука (просеять) - 250-350 г, сода и соль - по 1/2 ч. л., сахар - 1 ст. л., масло растительное для жарки. Для начинки: семга слабой соли (филе) - 150 г, авокадо (спелый) - 1/2-1 шт., сыр сливочный - 100 г, зелень и цедра лимона - по вкусу, икра красная для украшения.

Соедините ингредиенты для теста. Испеките блины.

Для начинки рыбу нарежьте тонкими ломтиками. Авокадо разрежьте пополам, выньте косточку, мякоть нарежьте полосками толщиной 4-5 мм. Зелень мелко нарубите, часть смешайте со сливочным сыром.

На блин нанесите сырную массу (1/3 часть блина оставьте свободной). Поверх нее выложите ломтики семги, сверху посыпьте цедрой лимона. Выложите оставшуюся зелень, полоски авокадо, сверните роллы. Нарежьте кусочками шириной 3-4 см, украсьте икрой.

СОЧНАЯ ТРЕСКА ПОД СЫРНОЙ ШУБОЙ

Понадобится: филе трески (или другой рыбы с небольшим количеством костей) - 700 г, помидор - 1 шт., сметана - 4 ст. л., чеснок - 3-4 зубчика, укроп, петрушка и тимьян - по 1-2 веточки, сыр твердый - 60-80 г, соль, перец черный молотый.

Нарежьте рыбу на порционные кусочки, посолите, поперчите.

Выложите в форму для запекания. Посыпьте измельченным чесноком, сверху смажьте сметаной.

Помидор нарежьте полукружьями, выложите поверх слоя сметаны. Зелень мелко нарубите, сыр натрите на крупной терке. Смешайте оба ингредиента, посыпьте блюдо.

Поместите форму с рыбой в предварительно разогретую до 200 градусов духовку. Запекайте 30 мин. Подавайте в горячем виде со свежими овощами.





ОВЕН

Этот знак упрям и взрывоопасен. А что тут подлаешь - им управляет магия Огня. Поэтому Овну на кухне нужно иметь много красного цвета: шторы, сочетания обоев с красным. И обязательно заведите горшки с перцем чили и болгарским перцем. Будете выращивать эти растения в кухне - не будете страдать лишним весом.

ТЕЛЕЦ

Телец - гурман, никогда не откажется от чего-нибудь вкусенького. Поэтому именно ему надо внимательно следить за фигурой. Для этого столовая должна быть наполнена геометрической мебелью. Никаких круглых столов и стульев с покатыми спинками. Столовые приборы лучше приобрести прямоугольной или квадратной формы.

БЛИЗНЕЦЫ

Представительницы этого знака тяготеют или к увеличенным порциям в питании, или же, наоборот, предпочитают яркий контраст в блюдах. Вообще, в жизни Близнецов желательно иметь всего по паре. Тогда их жизнь уравновешивается. Столовая, где вы едите, должна быть выдержана в светлых тонах, на столе держите статуэтки двух кошек, а в углу комнаты - небольшого размера пальму. Кошки поглотят лишнюю энергию приготовленных блюд, а пальма заберет ее излишек уже после еды у вас.

РАК

Раки - водная стихия. Им обязатель-

ХУДЕЕМ ПО ЗОДИАКУ

Любая женщина хотя бы раз в жизни задумывалась над таким вопросом: как похудеть? Многие из нас применяли различные диеты. Диеты хороши, когда у вас нет заболеваний, не нарушен обмен веществ, вы не склонны драматизировать лишние килограммы. Некоторые из нас использовали астрологические советы соблюдения правильного питания. Но кроме всего этого есть способ вообще не обращать внимания на еду и похудеть. Как? Все банально просто. Воспользуйтесь предметами вашего знака зодиака, и вы сбросите вес, не прилагая особых усилий.

ны процедуры в бане, вкусная еда и отдых. При этом помочь Ракам в похудении будет тоже вода. Очень хорошо, если на кухне у вас будет стоять небольшой водопад, который будет всегда действовать. А в столовой самым эффективным для вас будет аквариум с рыбками. Купите голубые фиалки и поставьте их в доме. Они также помогут вам похудеть.

ЛЕВ

У этого знака натура страстная и агрессивная, иногда он бывает вдумчив. Любит вкусную еду, при этом в выборе блюд прост. Для того чтобы Лев похудел, ему стоит обратить внимание на статуэтки из янтаря и приобрести их в дом, а также поменять свой столовый сервиз на посуду из дерева и купить в дом пахуру, комнатный орех. Он будет контролировать баланс вашей фигуры.

ДЕВА

Дева любит все изящное, тонкое, полупрозрачное. Если в ее доме есть высокие изящные вазы, стеклянные кувшины, то это значит одно - представительна этого знака всегда будет стройна и изящна. Еще хорошо помогают Деве похудеть высокие растения, такие как: хамедорея изящная, фикус, каламондин и китайская роза.

ВЕСЫ

У Весов вопрос с похудением всегда стоит остро. Натура у них противоречивая, всегда ищущая баланс у себя внутри. Для них самой эффективной помощью в сбросе лишнего веса будет служить хатиора. Это висячее растение удивительно быстро помогает им похудеть, если находится у Весов в кухне. Его тонкие стебли с небольшими желтыми цветками, как фильтр, захватывают избыток энергии и не дают ему оседать в виде лишних килограммов.

СКОРПИОН

Скорпионы замкнуты сами по себе, им надо иметь хотя бы небольшую щелку или трещину для выброса энергии. Чтобы она появилась, вам надо завести дома кенгуровую лапку. Она смягчит атмосферу в доме. Вы сможете расслабиться и дать волю эмоциям. Тем самым выйдет ненужная энергия.

СТРЕЛЕЦ

Похудеть всегда сложнее, чем поправиться. Для Стрельцов это сложнее, чем для других знаков. Для ускорения процесса сброса лишнего веса Стрельцам необходимо иметь дома небольшие геометрические вазы. Очень хорошо, если они будут стоять в спальне и столовой.

КОЗЕРОГ

Представители этого знака суровы во всем, а особенно к самим себе. Но иногда даже самые жесткие меры не дают результата. В таком случае стоит обратить внимание на мелочи, которые ускользали ранее. К примеру, больший эффект при похудении для Козерога будет иметь не диета, а покупка картин. Особенно эффективны в скором устранении лишнего веса будут натюрморты.

ВОДОЛЕЙ

Водолей должен дружить с лианами, которые струятся по волнам воздуха в доме. Они оттягивают на себя всю энергию, хорошо их поставить в столовой и кухне. И тогда даже самая жирная пища не повредит вашей стройной фигуре (конечно, если употреблять ее в разумных количествах).

РЫБЫ

Рыбам, как и Ракам, помогает вода. Желательно иметь в доме что-то водное. Очень хорошо, если в доме есть кувшинки в пиалах, расставленные для красоты по столовой и кухне.

Домашние любимцы

ЕСЛИ У ПИТОМЦА ТЕМПЕРАТУРА



В норме температура у собак и кошек составляет 37,5-39°. Поэтому, если вам кажется, что питомец горячий, это вовсе не значит, что у него обязательно жар. Например, животное может быть горячим, если оно перевозбуждено или чем-то взволновано.

Главный показатель - уши. Если пылают они, велика вероятность, что в организме действительно протекает воспалительный процесс. Как правило, именно он вызывает поднятие температуры. Параллельно питомец может быть вялым, отказываться от еды и воды, прятаться в укромных местах.

Померить животному температуру можно самостоятельно: делается это ректально. Если она повышена, лучше не заниматься самолечением, а сразу же отправляться в ветеринарную клинику. При 39-40° температуру обычно не сбивают. А вот если она выше, используются жаропонижающими средствами, предназначенными специально для животных.

У СОБАК БЫВАЕТ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ?

В период полового созревания собаки действительно могут хуже реагировать на команды хозяина и отказываться их выполнять. Обычно неповиновение приходится на возраст около восьми месяцев. В это время, например, псы могут не сразу выполнять просьбы, а также чаще, чем обычно, проказничать и совершать шалости. Точно не следует начинать заниматься обучением собаки в этом возрасте. Результатов вы, может, и добьетесь, но какими силами?

Кинологи предупреждают: в период непослушания важно не наказывать собак и не игнорировать их, демонстрируя обиду. Животные не понимают причин подобного поведения, и оно может лишь усугубить их собственные негативные поведенческие проявления в этом возрасте.

Интересно, что, чем меньше у пса привязанность к хозяину, тем раньше он достигает половой зрелости. Так что каждое животное надо рассматривать индивидуально.



ПОЧЕМУ У КОШЕК ШЕРШАВЫЙ ЯЗЫК?

Дайте коту лизнуть вашу руку и вы почувствуете, какой шершавый у него язык. Это неспроста!



Поверхность языка у кошачьих далеко не гладкая. Напротив, вся она покрыта «шипками» - острыми капиллярными сосочками. Эти приспособления даны нашим пушистым друзьям не просто так.

Контролируют температуру. Когда кошкам жарко, они высовывают язык. Капиллярные сосочки охлаждаются, понижая общую температуру тела.

Помогают умываться. Как известно, у кошек нет мыла и мочалки, чтобы навести чистоту. Их заменяет шершавый язык. Он к тому же способен расчесать шерсть, предотвратив появление колтунов.

Необходимы в процессе питания. С помощью сосочков кошки могут распробовать вкус еды. Они определяют, какой она температуры, консистенции,

что помогает им принять решение, стоит ли есть такой обед. К тому же благодаря шершавому языку животные пережевывают пищу, отделяют мясо от костей, если это требуется.

Увы, наряду с неоспоримыми преимуществами капиллярных сосочков они имеют и свои недостатки. Так, «шипы» мешают кошкам выплюнуть ту шерсть, которую они расчесывали. В итоге она оказывается в желудке, откуда ее необходимо достать. Помогают специальные лакомства и пасты для выведения шерсти.

Также кошачьим бывает трудно выплюнуть предмет, попавший к ним в пасть. Шершавый язык в буквальном смысле засасывает его внутрь. Так что хозяевам не следует оставлять мелкие предметы в поле зрения кошки!

Белая рубашка

Актуальные образы

Предлагаем по-новому взглянуть на классический предмет гардероба - белую рубашку. Перед вами самые актуальные образы 2021 года.



Снимите это немедленно!



Зеркальные очки

Солнцезащитные очки с зеркальными цветными стеклами больше не в тренде. Замените их моделями с глянцевыми линзами (темных или пастельных оттенков). Обратите внимание на очки в пластиковой или металлической оправе - последние прослужат вам дольше.

Выбирая рубашку, обратите внимание на воротник - он должен быть мягким. Лучше остановиться на хлопковой модели, которая идеально подходит вам и не смотрится так, словно вы сняли ее с мужского плеча.

Откажитесь от сочетаний с черными юбками-карандашами, классическими брюками - иначе у вас получится образ скучающего клерка. С чем сегодня носить белую рубашку, чтобы выглядеть стильно?

С бра. Короткие топы в бельевом стиле из плотной ткани, которые хорошо держат форму, надевайте поверх рубашки. Это оригинальный сет для вечеринки.

С жилетом. Комфортный вариант для прохладной погоды. Не забудьте о стильных аксессуарах: очки с широкой оправой, шляпка, клатч.

С кожаными брюками. В этом сезоне рекомендуется сочетать разные фактуры. Вместо брюк можно надеть кожаные шорты-бермуды или юбку.

С водолазкой. Наденьте белую рубашку поверх водолазки - и у вас получится многослойный образ, элегантный и лаконичный.

С джинсами. Беспроигрышное сочетание для тех, кто предпочитает стиль кэжуал. Допустимо заправлять рубашку в джинсы, носить ее навыпуск, закатывать рукава.



Носите с белой рубашкой яркие аксессуары - они освежают образ



Юбка клеш

«Капризная» юбка клеш, к которой непросто подобрать стильный верх, утратила актуальность в этом сезоне. Вместо нее - модели из денима, плиссированные или ассиметричные юбки, а также фасоны с запахом.



КРЕМ-БРЮЛЕ

Яйца (желтки) - 4 шт., сахар - 150 г (+2-3 ч. л. для посыпки), сахар ванильный - 1 пакетик, сливки (от 33%) - 500 мл.

Желтки соедините с половиной сахара и ванильным сахаром, взбейте миксером. В кастрюльку с толстым дном влейте сливки, всыпьте остальной сахар, доведите до кипения на небольшом огне. Аккуратно введите яичную смесь, перемешайте. Дайте пару минут покипеть на минимальном огне.

Снимите с огня, наполните огнеупорные бокалы. Когда крем остынет, уберите в холодильник для застывания.

Присыпьте застывший крем сахаром. Поставьте бокалы с кремом в глубокую форму с холодной водой и поместите в духовку, включив режим «Гриль». Крем готов, как только приборует коричневатым оттенком. Дайте остыть.

Перед подачей украсьте ягодами и листиками мяты.



МЕДОВЫЙ ТОРТ

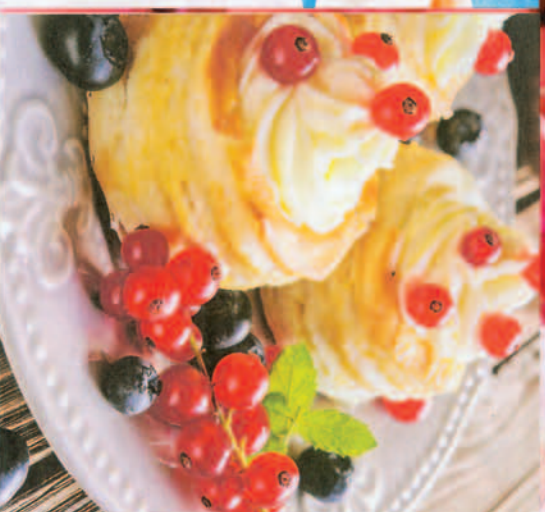
Масло сливочное - 200 г, сахар - 300 г, мука - 730 г, яйца - 4 шт., мед - 2 ст. л., сода - 1 ч. л., соль, гвоздика, корица, орех мускатный - по щепотке, молоко (3,2%) - 300 мл, сахар ванильный - 10 г.

Разотрите 3 яйца с 200 г сахара. Добавьте 50 г масла, соль, пряности, соду, мед. Нагревайте на водяной бане 15 мин., аккуратно помешивая.

Остудите до комнатной температуры. Добавьте 700 г просеянной муки, замесите тесто. Разделите на 8 частей. Раскатайте в пласти, наколите.

Испеките коржи (5-7 мин. при 180 градусах). Подровняйте, остудите. Обрезки измельчите. Для крема

взбейте молоко с двумя видами сахара, яйцом и мукой. Варите на слабом огне, помешивая, 3-5 мин. Переставьте посуду с кремом в емкость с холодной водой. Добавьте 150 г взбитого масла, еще раз тщательно взбейте. Аккуратно соберите торт, промазывая коржи кремом. Обсыпьте крошками. Уберите в холодильник на 6-8 ч.



ДЕСЕРТНЫЕ ВОЛОВАНЫ

Тесто слоеное (бездрожжевое) - 600 г, сахар - 100 г, масло сливочное - 100-150 г, мука - 25 г, молоко - 250 мл, желтки - 2 шт., ванилин - 1/4 ч. л., масло растительное - 2 ст. л.

Тесто разморозьте, раскатайте в пласт толщиной 5 мм. Вырежьте кружочки диаметром 6-7 см. В половине кружков в центре вырежьте отверстие (должны получиться колечки). Целые кружки наколите вилкой, смажьте растительным маслом. Сверху уложите колечки, тоже смажьте. Выпекайте при 180 градусах 30 мин. Для крема желтки соедините с мукой, ванилином и сахаром. Влейте молоко, аккуратно взбейте венчиком. Поставьте на минимальный огонь и варите до загустения, непрерывно помешивая.

Снимите крем с огня, когда начнут образовываться пузырьки. Остудите, добавьте сливочное масло, взбейте миксером. С помощью кондитерского шприца наполните кремом волваны. Украсьте.



240098824611425



ПРОФИТРОЛИ

Масло сливочное - 220 г, сливки (30%) - 150 г, мука (просеять) - 260 г, яйца - 3 шт., молоко топленое - 400 мл, желтки - 6 шт., сахар - 200 г, сахар ванильный - 2 ч. л., шоколад темный - 100 г.

Сливки с 120 г масла доведите до кипения. Помешивая, введите 200 г муки. Нагревайте, помешивая, пока тесто не начнет отставать от стенок. Перемешивая блендером, введите яйца. Противень застелите смазанным пергаментом. С помощью

кондитерского мешка отсадите шарики теста на расстоянии 4 см друг от друга. Выпекайте 15 мин. при 200 градусах. Желтки взбейте, добавив оба вида сахара, муку. Влейте горячее молоко, взбейте миксером. Нагревайте на слабом огне, помешивая, до загустения. Остудите до комнатной температуры. Добавьте 100 г взбитого масла, перемешайте до однородности. С помощью кондитерского шприца начините кремом профитролы. Полейте растопленным шоколадом.