

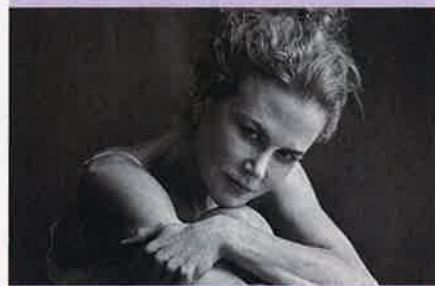
НАШ ДОСУГ



«ИГРЫ ШПИОНОВ»

Это фильм о битве разведок, а еще – о зыбкой границе между «своими» и «чужими». В основу сюжета легла реальная история британского бизнесмена Гревилла Винна (в его роли Бенедикт Камбербэтч), который был завербован спецслужбой МИ-6 для работы в СССР.

В кино с 18 марта.



В ОБЪЕКТИВЕ

В музее Эрарта (Санкт-Петербург) показывают одни из лучших снимков из календаря Pirelli. Зрители увидят черно-белые портреты звезд, созданные легендами фотографии: от Питера Линдберга и Ричарда Аведона до Энни Лейбовиц и Патрика Демаршелье.

До 6 июня.



«ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ»

Этого вопроса родители ждут и боятся как огня. Как на него реагировать? Как правильно и насколько подробно рассказать ребенку об этом, подскажет детский психолог и профессиональный сексолог Евгений Кашенко.



НЕЛАДНО ЧТО-ТО В КОРОЛЕВСТВЕ

Британская королевская семья остается неизменным поставщиком новостей для мировых СМИ. Особенно усердствуют принц Гарри и его супруга Меган: недавно они дали свое первое большое интервью, которое ожидаемо вызвало широкий общественный резонанс.

После того как герцоги Сассекские сбежали от дедушки и бабушки в США, рейтинг интереса к ним заметно снизился. Ребром встал и денежный вопрос, ведь королевского содержания их лишили. Не беремся упрекать Гарри и Меган в меркантильности наверняка, но выпуск сенсации – это один из самых действенных способов вернуть себе утраченные позиции.

ПРИНЦ ИЛИ НЕ ПРИНЦ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Пара дала двухчасовое интервью первой ведущей планеты – Опре Уинфри. Это интервью уже стало одним из самых дорогих телесобытий года, при этом, по словам Сассекских, они не получили за него ни цента. Но разве сиюминутная прибыль – главное в шоу-бизнесе? Нет, важен отсроченный эффект, проще – хайп. Попытка восстановить справедливость или тонкий расчет – чего здесь больше?

Главным пунктом обвинения Меган (говорила в основном она) стал расизм. Якобы члены королевской семьи

(герцогиня умолчала, кто именно) выражали озабоченность тем, насколько темной будет кожа ее еще не рожденного сына. А когда Арчи появился на свет, его из-за предрассудков лишили титула и охраны. Здесь герцогиня точно попала в настроения, царящие в Америке. Но правда в том, что в XX веке король Георг V принял закон, по которому титул принца наследует только старший сын старшего сына правящего монарха. А значит, Арчи по умолчанию и не должен был родиться принцем (к примеру, младшие дети Уильяма, Шарлотта и Луи, были удостоены титулов специальным распоряжением королевы). Меган и Гарри не могли этого не знать. Слукавили?

ШОУ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Интервью было разыграно как по нотам – в духе сказки о Золушке. Во дворце ее притесняла злая Кейт, давила многочисленными правилами и запретами, донимала прессы. Меган даже подумывала о самоубийстве, но ей запретили обращаться за психологической помощью. Если такое имело место, это, разумеется, ужасно, но была ли Меган



искренней в своих высказываниях на сто процентов? К слову, о Елизавете II, бабушке Гарри, она ничего плохого не сказала. Наоборот, поведала о теплом общении между ними. Было еще признание о тайном венчании ее и Гарри за три дня до официальной свадьбы в Виндзоре. Наконец, супруги обнародовали пол второго ребенка, которого они сейчас ждут: это девочка.

ХОД КОРОЛЕВЫ

В отличие от американцев, которые прониклись к Меган сочувствием, британцы, судя по опросам, заняли сторону королевской семьи. Многие отмечали неуместность интервью в то время, как дедушка Гарри, 99-летний принц Филипп, находится в тяжелом состоянии в больнице. Другие увидели в признаниях Меган обиду маленькой девочки, которой не додали внимания, любви и привилегий. А что королева? Букингемский дворец выпустил короткое заявление, в котором пообещал разобраться в ситуации, но заверил, что «Гарри, Меган и Арчи всегда будут любимыми членами семьи». Королева умеет держать удар. А продолжение истории наверняка не за горами.

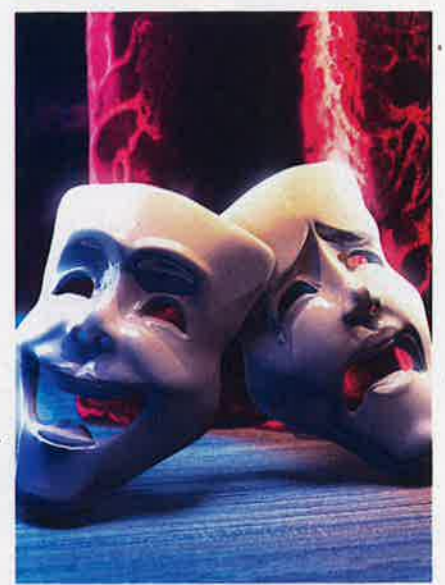
Фото: Shutterstock/Fotodom.ru; PR

ПРАЗДНИК НЕДЕЛИ

ДЕНЬ ТЕАТРА

Его отмечают во всем мире 27 марта.

Что может быть символичнее, чем открыть в этот день театральный сезон? К счастью, сегодня посетить театр можно не только виртуально – все работает после карантина. В праздник в афишах – лучшие спектакли. Будут и онлайн-показы. Без этого уже никуда! Следи за анонсами на сайте Культура.РФ (culture.ru). Кстати, на этой страничке еще и потрясающая коллекция спектаклей, которые составляют наш «Золотой фонд». Смотри в любое время!



Любишь оперу? Изучи афишу онлайн-показов из Метрополитен-оперы на сайте moscow.theatrehd.com/ru

СЛЕДИШЬ ЛИ ТЫ ЗА ЖИЗНЬЮ ЗВЕЗД?

Журнал «Лиза» Россия
Анонимный опрос

Проголосовало 177 человек

Люблю светские сплетни: интриги, скандалы, расследования	21.55 %
Интересна жизнь зарубежных звезд	10.5 %
Читаю только про наших знаменитостей	12.71 %
Да какие сейчас звезды... Лучше расскажите о советских актерах	13.81 %
Терпеть не могу такие новости	37.02 %
Свой вариант в комментариях	4.42 %

Проголосовал 181 человек

Публичный опрос в официальной группе «Лизы» в «ВКонтакте».

А ПОГОВОРИТЬ?

Переходи в группу «Лизы» в «ВКонтакте» и общайся!

- Как прочитать QR-код:
1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (проведи по экрану пальцем вправо из Ленты новостей).
 2. Наведи камеру на код.
 3. Нажми кнопку «Открыть».

У всех нас всегда находится что обсудить, но иногда сделать это не с кем. Переходи в нашу группу в приложении «ВКонтакте», общайся, участвуй в опросах и оставляй комментарии под обсуждениями, самые интересные мы опубликуем в нашем журнале.



VAGABOND



GANT



LACOSTE



ПЕСЧАНЫЙ КАРЬЕР

Бежевые оттенки во все времена считались элегантными и изысканными. Сегодня дизайнеры призывают нас не просто добавить их в свой гардероб, а отдать предпочтение монохромному образу, который уверенно подчеркнет твой безупречный вкус.

ICEBERG



MASSIMO DUTTI



12STOREEZ



PATRIZIA PEPE



Фото: PR

Тренч
Geox



Пальто
Paul&Joe



Свитшот
Benetton



Юбка
Pinko



Комбинезон
Marc Cain



Сапоги
Vagabond



Сумка
Coccinelle



НЕ ТУШУЙСЯ!

Если просто красить ресницы тушью кажется тебе скучным, попробуй один из шести модных приемов визажистов.



1. Тушь Lash Condom Mascara VERA BEAUTY.
2. Тушь Unlimited «Ресницы без границ» Avon.
3. Тушь объемная с эффектом накладных ресниц Femme Fatale Vivienne Sabo.
4. Тушь для ресниц Full Exposure Smashbox.
5. Тушь для ресниц, увеличивающая объем, Mary Kay.

1. ПРЯМЕЕ НЕКУДА

Вариант макияжа с прямыми ресницами понравится тем, у кого от природы они имеют слабый изгиб, а подкручивать их щипцами не хочется. В таком случае их нужно выпрямить, используя для этого удлиняющую тушь. Наноси ее на ресницы, удерживая щеточку на концах и вытягивая их вперед.



2. СЛОВНО БЕЗ ТУШИ

Если ты взяла курс на отказ от большого количества косметики, попробуй вообще не красить ресницы. Их можно подкрутить и покрыть прозрачным гелем для бровей. Он придаст ресницам блеск и зафиксирует.

3. КАК НАКЛАДНЫЕ

Если тебе нравится эффект накладных ресниц, но свои портить не хочется, попробуй получить его с помощью туши. Для этого сначала нанеси праймер (он сделает ресницы более плотными и объемными), а когда он высохнет – черную тушь.



4. ЛАПКИ ПАУЧКА

Это сегодня такой эффект в моде, а раньше ресницы склеивались из-за некачественной туши... Чтобы сейчас создать такой эффект, можешь нанести тушь в несколько слоев, не дожидаясь, когда каждый высохнет. Есть еще вариант – нанести тушь и специально склеить ресницы на верхнем и нижнем веках пальцами.

5. ЛИСИЙ ВЗГЛЯД

Чтобы получить необходимый разрез глаз, почти не прокрашивай ресницы во внутреннем уголке века, а при работе с внешним уголком максимально уводи руку в сторону. И не забывай про стрелку для завершения образа. Или как вариант – можешь прокрасить карандашом межресничное пространство.

6. С АКЦЕНТОМ НА НИЖНЕЕ ВЕКО

Если и выделять тушью только одно веко, то в классическом макияже это принято делать с верхним. Попробуй нарушить традицию и подчеркнуть только нижние ресницы, а верхние оставить как есть. Чтобы избежать дисбаланса, верхнее веко важно подвести ярким карандашом или лайнером. Также можно использовать неоновые тени.

СВЕТОФОР

Для полной картины в таком дизайне «светофоре» не хватает только желтого оттенка. Впрочем, ты можешь добавить его сама, выделив желтым лаком зону над кутикулой на нескольких пальцах. Лунный маникюр станет еще необычнее.



Гель-лак для ногтей The One Oriflame



ЦВЕТЕТ СИРЕНЬ

По-прежнему модно сочетать разные текстуры и оттенки, а еще подбирать их под украшения. Например, сиреневые лаки выгодно подчеркнут кольца с аметистом, танзанитом или шпинелью.



СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ

Тренд сезона – на одном из ногтей делать отличную от остальных форму: например, на безымянном. Попробуй с малахитовым лаком: он смотрится благородно на ногтях любой формы и длины.



Укрепляющая база и топовое покрытие Natural All In 1 Catrice

Лак Power Pro Nail, № 03 Vintage Rose, Kiko Milano



МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ

Как с помощью разноцветных лаков и наклеек разнообразить весенний маникюр – лови наши идеи!

Переводные наклейки Pinc Up Decor



ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ

В моде снова наклейки для ногтей. Выбор темы дизайнеры оставляют за тобой, только советуют украшать не каждый ноготь: парочки на руке будет достаточно.



Лак для ногтей Go Green Yves Rocher



СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Нежно-розовый, лимонный и другие «сливочные» оттенки будут идеально смотреться на коротких ногтях. Можешь дополнить их третьим цветом: например, полупрозрачным серым.



Ксения СОБОЛЕВА,
педиатр, к. м. н., ведущий специалист сети клиник «Семейная»

1. Разумно ли водить детей на «ветряночные вечеринки», чтобы они заразились и переболели, пока маленькие?

Данная тактика себя не оправдывает. Ветрянка – это болезнь, которая в ряде случаев переносится очень тяжело, может сопровождаться выраженными симптомами. Иногда после нее развиваются осложнения. Даже если ветрянка протекает в легкой форме, она причиняет сильный дискомфорт. Зудящая сыпь может поражать не только кожу, но и слизистые оболочки организма, в тяжелых случаях – даже внутренние органы. Часто ветрянка сопровождается высокой температурой, длительным карантинном. После нее нередко остаются рубцы на коже.

Помимо этого, больной ребенок может передать вирус другим людям, в том числе и тем, для которых он станет фатальным. После вакцинации все эти риски сведены к минимуму.

2. Правда ли, что иммунитет у переболевших людей устойчивее, чем сформированный после прививки?

Нет, поствакцинальный иммунитет после прививки длительный: 30 лет и более.

3. Можно ли повторно заболеть после перенесенной ветрянки?

16 Лиза 13/2021



НАДЕЮСЬ, это заразно?

В России новый тренд – ветряночные вечеринки. Их организуют мамы заболевших детей, чтобы «обменяться заразой». Ведь считается, что в детстве ветрянка переносится легко. К тому же иммунитет от перенесенной инфекции прочный и долговечный. А что думают об этом врачи?

Да, есть случаи, когда такое возможно. По статистике, около 3% людей заболевают повторно. Это происходит, если собственный иммунитет человека не может пол-

ноценно функционировать. Выработка антител происходит в неполном объеме, либо со временем антитела распадаются, позволяя вирусу снова нанести удар.

4. Можно ли заболеть, если человек привит? Такая вероятность крайне мала. Это возможно в случае ослабления общего им-



В ПОИСКАХ АНТИТЕЛ

Чтобы узнать, есть ли у тебя иммунитет к ветрянке, нужно сдать анализ крови на антитела к вирусу варицелла-зостер. Есть два вида исследований – ИФА и РИФ. Они выявляют специфические иммуноглобулины.

мунитета. Например, при приеме гормональных препаратов, иммуносупрессоров (препаратов, подавляющих иммунный ответ), а также при онкологических заболеваниях, после лучевой или химиотерапии.

5. Почему одни дети заражаются ветрянкой, а другие нет, даже если был контакт с заболевшим?

На это влияет врожденная иммунная защита, полученная от мамы. Она сохраняется примерно до 8 месяцев. Помимо этого, играет роль приобретенный иммунитет (возможно, заболевание протекало бессимптомно, без сыпи, но после него остались антитела). И, наконец, многое зависит от дозы инфекции. Если человек получил недостаточную инфицирующую дозу, то заражения не произойдет. Нужно учитывать и условия инфицирования: вирус ветряной оспы нестойк во внешней среде и быстро погибает под действием высоких температур, ультрафиолетового излучения, яркого прямого солнечного света. На открытом воздухе он погибает через 10–15 минут. Радиус распространения вируса – примерно 20 метров от источника.

6. Как узнать взрослому человеку, болел он ветрянкой в детстве или нет? Бывают же ситуации, когда сведения об этом в медкарте не сохранились...

Для уточнения иммунного статуса можно сдать антитела IgG к вирусу ветряной оспы в любой платной лаборатории.

7. Чем опасна ветряная оспа для детей и взро-



Я УКОЛОВ НЕ БОЮСЬ

Поствакцинальный иммунитет после прививки длительный – 30 и более лет. Экстренная профилактика снижает риск тяжелых форм заболевания на 100%. Иммунитет формируется через 6 недель.

слых? Какие бывают осложнения?

Ветрянка опасна развитием тяжелых форм болезни с поражением внутренних органов, присоединением пиодермии (гнояного поражения кожи), образованием стойких рубцов, развитием бронхита, пневмонии, миокардита, энцефалита.

8. Вакцинируют ли взрослых бесплатно?

Вакцина не входит в Российский Национальный Календарь. Вакцинация возможна на платной основе.

9. Что из себя представляет вакцина от ветрянки?

Это живая ослабленная вакцина. В РФ зарегистрированы две взаимозаменяемые вакцины – «Окавакс» (Япония) и «Варилрикс» (Бельгия). Также есть вакцина «Приорикс-тетра». Она содержит компонент против ветрянки. Вакцинация проводится двукратно детям старше года. Также возможна экстренная профилактика неболевших и непривитых детей старше 1 года и взрослых, имевших контакт с больным (не позднее чем через 72 часа после контакта). Вакцина вводится подкожно в область плеча.

Надо ли заражать детей ветрянкой специально?

ВОТ КАКИЕ ОТВЕТЫ НА ЭТОТ ВОПРОС ДАЮТ МАМЫ НА ОДНОМ ИЗ ФОРУМОВ В ИНТЕРНЕТЕ.

Мне сейчас позвонила сестра и сказала, что у ее дочка ветрянка. Пригласила в гости. Вот думаю, надо ли? Я ветрянкой не болела. Сын переболел в 3 года, а дочка еще не болела. Может, и правда лучше сейчас дочку заразить? Или понадеяться на то, что она, как и я, не заболеет? Вы бы как поступили? Незнакомка

А вы сами не боитесь заразиться? Вот, честно, детский сад какой-то. Я не болела в детстве, поэтому сделала прививку и себе, и сыну. Кстати, почему никто не ходит заражаться коклюшем, паротитом, краснухой? Не думали об этом? *Алло*

Если бы меня спросили неделю назад, я бы сказала, что стоит пойти. Но вот только что в очередной раз обмозгала дочку с ног до головы хлорофиллиптом под визги, крики и скулеж и теперь советую сделать прививку. Устала я уже. *Катя*

Я специально не собираюсь ничем заражать ребенка. Это дико по моему... *Советчица*

Меня специально заразили. Мне тогда еще вроде даже годика не было. Перенесла хорошо. После этого сидела с племянницей, больной ветрянкой – повторно не заразилась. *Катеринка*

Лучше сделайте прививку. У меня дочка ветрянку очень легко перенесла. Но осложнением стало сильнейшее снижение иммунитета и астма. Если б я знала о последствиях, точно бы сделала прививку. *Шейла*

Фото: Olesia Bilkei/stock.adobe.com; Shutterstock/Fotodom.ru



ПОПРОБУЙ ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ!

Почему в разных отношениях мы повторяем одни и те же негативные сценарии и что надо сделать, чтобы перестать наступать на «любимые» грабли?



**Александра
КОНДРАХИНА,**
клинический пси-
холог, нейропси-
холог, vk.com/
aleksandraprofi

ДОЛГИЕ ПЕРЕПИСКИ И РАЗГОВОРЫ ПО ТЕЛЕФОНУ... Но в какой-то момент все пошло не так: начались взаимные упреки, недовольства, претензии. Ты удивляешься – в чем дело, что произошло?! А дальше... Разрыв. Ты снова одна. Но и с другим мужчиной все опять повторяется...

ТЫ НАВЕРНЯКА СЛЫШАЛА, ЧТО ВСЕ НАШИ ПРОБЛЕМЫ, связанные с отношениями, из детства. И это так. Маленький человечек растет и развивается в кругу своих близких. Лет до 3 он прибывает в состоянии «здесь и сейчас»: все, что происходит в его поле зрения, он быстро схватывает и запоминает. Его первые учителя в построении взаимоотношений – родители. Ребенок видит, как они относятся друг к другу, слышит их интонации и воспринимает это как должное.

КОГДА У РЕБЕНКА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАЕТСЯ ПЕРИОД ПЕРВОЙ ВЛЮ-

БЛЕННОСТИ, его отношение и поведение на подсознательном уровне запускает именно те механизмы взаимодействия с противоположным полом, которые были приняты в его семье. Они ему привычны, депятны, более того, являются эталоном. Психика как бы «заточена» на такое проявление отношений, поскольку не знает другого. И так как мы все растем в разных семьях, то и модели поведения закладываются в нас разные.

В ОТНОШЕНИЯХ МЫ ВСЕГДА ИЩЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТКЛИКА. Если человек рос в атмосфере психологического насилия (скандалы, критика, претензии) или физического (наказания, драки), либо в условиях депривации (родители не проявляли заботы, поддержки, эмоциональной привязанности или проявляли крайне редко, «холодно»), то его психика будет искать и находить только того партнера, который вновь

и вновь будет вызывать в нем именно те переживания, что знакомы ему с детства.

МЫ МОЖЕМ МЕНЯТЬ ПАРТНЕРОВ – ВЫБИРАТЬ ТО БЛОНДИНОВ, ТО БРЮНЕТОВ, БОРОДАТЫХ ИЛИ ЛЫСЫХ, но сценарий построения отношений будет тем же. Ведь дело не во внешности, а в нашей модели мира, модели поведения и заточенности психики на определенный психотип. И лишь единицы в состоянии обратить внимание на то, что с ним уже такое было. Но даже в этом случае без помощи специалиста сложно что-то изменить. Ты можешь тихо завидовать семейному счастью друзей, хотеть таких же отношений, пробовать даже копировать их уклад жизни, но каждый раз возвращаться на круги своя, не подозревая, что видишь только внешнее, отчасти «показное» счастье, ведь дома между супругами могут быть чуть ли не войны.

ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

В ПОВТОРЯЮЩИХСЯ НЕГАТИВНЫХ СЦЕНАРИИ ОТНОШЕНИЙ ОБЫЧНО ПОПАДАЮТ ЛЮДИ С НЕЗРЕЛОЙ ПСИХИКОЙ, получившие в детстве психотравмы, не знающие, чего именно они хотят. На вопрос: «А как вы представляли себе семейную жизнь?» они отвечают: «Никак. Просто поженились – и все», а на вопрос: «Как вы хотели жить вместе?» часто слышишь: «Я не хотел(а), чтобы было, как в моей семье». Но потом выясняется, что живут они именно так, как жили их родители. Более того, этот «родительский» сценарий повторялся, а в некоторых случаях и усугублялся при каждом следующем браке.

ВСЯ НАША ЖИЗНЬ ПОДЧИНЕНА ОПРЕДЕЛЕННЫМ ЗАКОНАМ. Один из них – закон притяжения – мы притягиваем к себе все то, что находится внутри нас самих. Если мы привыкли, что нас не принимали такими, какие мы есть, были неуверенными в себе, то на нашем жизненном пути будут попадаться партнеры, которые всегда укажут нам на эти недостатки.

НАША ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА – РАЗВИВАТЬСЯ, УЧИТЬСЯ НОВОМУ, В ТОМ ЧИСЛЕ И В ОБЩЕНИИ.

Только в близких отношениях у нас есть возможность посмотреть на себя со стороны. И если нам в них что-то не нравится, это не значит, что плохие те, кто рядом с нами. Надо пробовать разбираться в ситуации. Да, это сложно. Но если этого не делать, а выбирать легкий путь (уход, развод), то есть риск вступить в новые отношения по тому же сценарию – с дополнительными условиями. Из-за них многим кажется, что отношения развиваются по-другому. Но они имеют тот же результат. Отрицая имеющийся опыт, не делая никаких выводов, невозможно наметить новый план действий, чтобы выйти из токсичных отношений и построить гармоничные.

Foto: fizkes/stock.adobe.com

ПЕРЕСТАНЬ БЫТЬ БЕЛКОЙ

Как же разорвать порочный круг и начать строить отношения по-новому? Как правило, на это способны только те люди, которые заметили, что наступают на одни и те же грабли. Но что делать тем, кто все еще считает, что ситуации разные?

1 ОСОЗНАНИЕ. Уединись, сядь поудобнее, сделай 3–4 глубоких вдоха через нос и выдыхай через рот (можешь закрыть глаза, чтобы тебя ничто не отвлекало). «Отмотай пленку» своей жизни назад и подробно вспомни все свои отношения: как они начинались, развивались и, главное, как закончились. Твоя задача – «включить наблюдателя» за собой, а не за поступками и действиями своих бывших. Постарайся, как в замедленной съемке, просмотреть все свои действия, слова, реакции в отношениях с разными партнерами. Затем сыграй в игру «Найди сходство». Возьми лист А4, раздели его на три колонки, подписав их: «Делала», «Говорила», «Чувствовала». Коротко запиши все совпадения в отношениях (даже если слова были другими, но смысл тем же).

2 В ЧЕМ МОЯ ВЫГОДА. Убедилась, что твои действия повторяются? Раз те твои по-

ступки, слова и чувства привели к разрыву, следовательно, их надо менять. Но сначала постарайся понять, что заставляет тебя так поступать с выбранным тобой же человеком. Может, ты боишься потерять свободу или не знаешь, что делать дальше, когда все хорошо (может, ты считаешь, что счастье – это страдание, ведь так было у тебя в семье). Найди свою выгоду.

3 ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ. Теперь тебе надо решить: оставить все как есть (в этом случае прими ситуацию целиком и прекрати жаловаться) или изменить свою жизнь.

4 ПЕРЕПИШИ СЦЕНАРИЙ. Если ты выбрала второй вариант, то приготовься к тому, что придется разрушить все до основания и строить заново. Чтобы получилось что-то новое, нужно четко представлять, каким оно должно быть. Возьми свой список со сходствами и внимательно изучи. Тебя уни-

жали и оскорбляли – значит, надо поднимать свою самооценку, тебя эксплуатировали – пора выстроить и отстаивать свои границы.

5 БУДЬ ГОТОВА! Прописав пошагово, что надо в себе изменить, будь готова к серьезной психологической работе. На каждом шагу все будут проверять, насколько ты тверда в своем решении жить иначе. В итоге ты можешь расстаться со своим избранником (не стоит об этом жалеть, ведь тебе нужны другие отношения), от тебя могут отвернуться друзья (но друзья ли они?), могут разладиться отношения с родными (ты меняешься, и им нужно время, чтобы принять тебя новой).

6 НЕ ОТЧАИВАЙСЯ. Огромное желание выйти из замкнутого круга «подгонит» тебе новых людей, создаст ситуации, в которых ты прокачаешь навыки общения. Но если сама не справишься, обратись к психологу.

НА ЖИЗНЬ – С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Для выхода из замкнутого круга нужна, казалось бы, самая малость – это жить как дети в осознанном состоянии «здесь и сейчас», принимать любую ситуацию, а не отрицать ее или избегать решения. Меняй свою модель поведения – и ты заметишь, как вокруг меняются и ситуации, и окружающие тебя люди.

Кто-то уходит из твоей жизни, так как выполнил для тебя свою задачу – помог что-то осознать, измениться. А тот, кто остается рядом, качественно меняет отношение к тебе. И тогда больше не приходится наступать на одни и те же грабли, менять партнеров, но попадать в те же негативные ситуации. Твоя психика станет стабильной, «взрослой», готовой к созданию действительно новых позитивных сценариев.

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

КАЗАЛОСЬ БЫ, ВСЕ ТАК ХОРОШО НАЧИНАЛОСЬ: ПЕРВЫЕ СВИДАНИЯ, ЗНАКИ ВНИМАНИЯ,

Закусочные ПИРОГИ

АНГЛИЙСКИЙ С МЯСОМ И ЯЙЦАМИ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 450 г замороженного слоеного бездрожжевого теста • 9 яиц • 2 луковицы • 2 ст. л. растительного масла • 6 веточек петрушки • 50 г зеленого лука • 4 ст. л. панировочных сухарей • 1 ст. л. горчицы • 750 г рубленой говядины • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Тесто выложить из упаковки и дать полностью оттаять при комнатной температу-

ре. Яйца (5 штук) сварить вкрутую и охладить проточной водой.

2 Лук очистить, мелко порубить и обжарить до золотистого цвета на растительном масле. Дать остыть. Яйца очистить.

3 Петрушку и зеленый лук вымыть, обсушить. Оборвать с веточек петрушки листочки и мелко нарезать. Лук нарезать колечками. Всю зелень перемешать с панировочными сухарями, горчицей и тремя сырыми яйцами. Добавить рубленую говядину, посолить, поперчить и перемешать.

4 Духовку нагреть до 190°. Форму для выпечки выстелить кулинарным пергаментом. Тесто раскатать в пласт и разрезать на две неравные части. Большую выложить в форму и распределить по ней приготовленный ранее фарш. Вдавить сваренные вкрутую яйца. Сверху распределить оставшийся мясной фарш.

5 Уложить оставшийся пласт теста, края соединить и защипнуть. Смазать яйцом и выпекать 50 мин. Дать остыть в течение 15 мин, затем переложить на тарелку.



НЕМЕЦКИЙ С КАПУСТОЙ И ШПИНАТОМ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 400 г муки • щепотка соли • 250 г сливочного масла • 1 ч. л. лимонного сока • 1 кг белокочанной капусты • 200 г шпината • 1 зубчик чеснока • 4 ст. л. растительного масла • 100 мл белого сухого вина • 100 г мелких маслин без косточек • 1 яйцо • кунжут по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Муку просеять с солью через мелкое сито. Сливочное масло нарезать кубиками. Соединить с мучной смесью и порубить. Влить 125 мл холодной воды и лимонный сок. Вымесить тесто и сформовать в шар. Завернуть в пленку и убрать в холод на 30 мин.

2 Капусту очистить от верхних листьев и разрезать пополам. Удалить кочерыжку. Листья капусты нарезать соломкой и посолить. Перетереть руками и оставить на 15 мин.

3 Шпинат вымыть и обсушить. Чеснок очистить и порубить. В сковороде нагреть 2 ст. л. масла и подрумянить на нем чеснок. Добавить шпинат и посолить. Тушить под крышкой 3 мин.

4 В другой сковороде нагреть оставшееся масло. Капусту слегка отжать. Выложить в сковороду и, помешивая, жарить 10 мин на среднем огне. Влить белое вино, добавить шпинат. Тушить все вместе 5 мин. Дать остыть, перемешать с маслинами и шпинатом.

5 Тесто разделить на две неравные части и раскатать в лепешки. Большую выложить в форму, формируя бортики. Сверху распределить начинку. Накрыть второй лепешкой и защипнуть края. Смазать яйцом, посыпать кунжутом и выпекать 35 мин при 190°. Перед подачей на стол пирог можно посыпать наструганным сыром.

ФРАНЦУЗСКИЙ С ЦУКИНИ И ШАМПИНЬОНАМИ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 2 луковицы шалота • 3 моркови • 1 цукини • 300 г шампиньонов • 2 ст. л. растительного масла • 300 г муки • 1 ч. л. разрыхлителя • 250 г мягкого диетического творога • 150 мл молока • 2 ст. л. оливкового масла • 3 яйца • 200 мл сливок (10%) • щепотка молотого мускатного ореха • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Духовку нагреть до 180°. Для начинки лук очистить и нарезать кольцами. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам и нарезать ломтиками. Шампиньоны почистить и нарезать пластинами.

2 В сковороде нагреть масло и слегка подрумянить лук. Добавить морковь, цукини и грибы. Жарить на среднем огне 10 мин, периодически перемешивая. Дать остыть.

3 Для теста муку просеять с разрыхлителем и щепоткой соли. Добавить творог, 2 ст. л. молока и оливковое масло. Влить 3 ст. л. холодной воды и вымесить тесто. Выложить его в форму, накрыть листом кулинарного пергамента. Сверху распределить любые сухие бобовые. Выпекать 10 мин.

4 Для заливки яйца взбить со сметаной и оставшимся молоком. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. С основы пирога удалить бумагу с бобовыми. Распределить начинку из овощей с грибами. Залить яично-молочной смесью. Выпекать 40 мин. Дать остыть в течение 20 мин, затем переложить на тарелку.





ЗАПРЕДЕЛЬНАЯ КРАСОТА

Ты не вылезашь от косметологов, а результат все равно не радует. Может, с помощью бесконечных бьюти-процедур ты пытаешься решить психологические проблемы?

Красота — понятие условное. Женщины в африканских племенах вытягивают шею и делают болезненное шрамирование, чтобы стать более привлекательными для своих мужчин. Барышни викторианской эпохи стремились к аристократической бледности и чрезмерной худобе (такие уж были стандарты) с помощью «диеты» на основе мышьяка. И это только начало огромного списка «стандартов красоты разных времен и народов».

Сейчас нам доступен целый мир бьюти-технологий — от массажа скребком гуаша дома у зеркала до «всемогущих» инъекций, которые позволяют быстро и почти безболезненно решить чуть ли не все проблемы, связанные с внешностью. Но если для одних женщин эти технологии становятся верными друзьями, которые помогают сохранить и приумножить то, чем наградила их природа, то другие, начав ходить к косметологу, уже не могут остановиться. Почему это происходит? Попробуем разобраться.

ЗАВИСИМОСТЬ, КОТОРОЙ НЕТ

По данным Американского общества эстетической хирургии, еще десять лет назад число женщин в возрасте от 19 до 34 лет, которые «укололи» себе ботокс, выросло больше чем на 40%. С тех пор состав инъекций изменился: они стали более безопасными и современными, в них используются различные альтернативы токсина и заполняющая гиалуроновая кислота. Но ситуация с растущим количеством все более молодых девушек и женщин, которые делают себе эти инъекции, сохранилась.

Такое положение дел привело к тому, что все заговорили о существовании зависимости от ботокса. Якобы в составе «сывороток красоты» есть что-то такое, что заставляет кожу к ним привыкать. Это примерно как с количеством сахара в кружке кофе: со временем сладость напитка притупляется, и вместо

одного кусочка ты незаметно для себя самой начинаешь класть два.

Идея в целом выглядела весьма привлекательно: было удобно обвинять ботулинический токсин и его «друзей» во всех смертных грехах. Только вот ученые очень быстро опровергли данную информацию. Выяснилось, что никакую физическую зависимость ботокс не вызывает. А все, что происходит с людьми, которые никак не могут от него отказаться, зависит только от них самих.

ДИАГНОЗ — ДИСМОРФОФОБИЯ

У нездорового пристрастия к косметологии есть научное название — дисморфофобия (или дисморфическое расстройство). Это общий термин, которым обозначается крайнее недовольство человека собственным телом. Но в каждом конкретном случае под прицелом может оказаться та или иная его часть.

Расстройство умеет принимать разные формы и масштабы, но суть остается одинаковой: ты видишь недостатки там, где их не видят другие. Сосредоточенность на «дефекте» постепенно становится все более навязчивой, человек не может нормально жить и заниматься рутинной деятельностью.

Такие люди могут тратить часы на то, чтобы замаскировать или скрыть свой «недостаток». А самое опасное здесь то, что чем серьезнее ситуация, тем выше шансы, что они никогда не будут удовлетворены результатами косметологических манипуляций. Именно поэтому в кабинет любимого специалиста они наведываются снова и снова.

Как проверить себя? Конечно, диагноз может поставить только специалист. Но можно проверить, есть проблема или нет, честно ответив себе на три простых вопроса.

- Насколько сильно тебя беспокоит этот недостаток?
- Как часто ты о нем думаешь?
- Ты уже пыталась справиться с ним раньше?

ПРОБЛЕМА БЕЗ РЕШЕНИЯ

Люди, одержимые красотой, верят, что изменения во внешности помогут им обрести уверенность в себе, найти любовь, заслужить уважение и так далее. Но это ложный путь, который ведет к пропасти. Потому что начинать всегда нужно с принятия себя и любви к себе. Тогда вдруг может выясниться, что никакие процедуры вообще не нужны, потому что ты и так прекрасна. А если что-то где-то и хочется подкорректировать, то сделать это можно с помощью макияжа, массажа и других неинвазивных решений.

Важно еще и то, что косметология и пластическая хирургия часто делают даже хуже. Потому что у людей с подобными проблемами часто завышенные ожидания относительно результата, который им хотелось бы получить. В итоге, когда косметолог показывает, «как хорошо мы закололи носогубочку», обнаруживается, что пациенту хотелось бы, чтобы та самая носогубочка была заколота покачественнее.

Профессиональный врач никогда не станет делать клиенту какую-то процедуру просто потому, что он его об этом просит. И он обязательно откажется, если видит, что имеет дело с зависимостью. Но, к сожалению, не все специалисты между ответственностью перед собой (а также клиентом) и деньгами, которые получают за работу, выберут первое.

Foto: benevolente / stock.adobe.com

ВСЕ ИДЕТ ИЗ ДЕТСТВА

Психологи сходятся во мнении, что эта история, как и многие проблемы ментального плана, тоже родом из детства. Возможно, кто-то когда-то сказал девочке что-то нелестное про ее внешность — про этот конкретный недостаток, с которым она всю жизнь борется, или вообще. А, может, она сама когда-то нашла у себя этот недостаток и, поскольку проблема не была решена вовремя, принесла его с собой во взрослую жизнь.

Неслучайно дисморфофобию чаще всего диагностируют у подростков. Специалисты даже дают рекомендации родителям, на какие красные флажки обратить внимание, чтобы не пропустить расстройство у ребенка.

Например, если ребенок не смотрит в зеркало (или, наоборот, делает это слишком часто, подолгу и пристально что-то рассматривая), носит одежду, скрывающую фигуру (не просто мешковатую, потому что так модно, а такую, в которой невозможно ничего разглядеть), отказывается фотографироваться (тем более смотреть на свои фото), это может быть тревожным звоночком. Хорошая новость: с тяжелыми проявлениями «боязни собственного тела» сталкивается только 1–2% населения нашей планеты. А плохая в том, что в легких формах она встречается повсеместно.

ГЛЯНЦЕВЫЕ СТАНДАРТЫ

Можно бесконечно долго говорить о том, что модели размера «плюс» совершили революцию в мире красоты и что сейчас, когда бодипозитив гордо шагает по планете, недовольных собой девушек гораздо меньше. Возможно, их станет еще меньше. Но что делать тем, кто вырос на глянцевого журналах с отретушированными моделями на обложке? Вопрос риторический.

Наш мозг — уникальная «машина», сложнее которой нет и никогда не будет. И так уж он устроен, что если на подсознательном уровне в нем что-то закрепилось, выбросить информацию из головы оказывается не так просто. И это сегодня у нас под рукой всегда есть Интернет, в котором можно посмотреть, как на самом деле выглядят звезды или модели без макияжа и фотошопа. Но когда всего этого еще не было, а под рукой были только идеальные картинки, у нас уже сформировалось представление «как должно быть». В корне неверное, но крайне трудно доставаемое из чертогов разума.

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Марина ФОКИНА,
психолог, ассоциированный
член Федерации психологов-
консультантов России

✓ **ДИСМОРФОФОБИИ ОСОБЕННО ПОДВЕРЖЕНЫ ЖЕНЩИНЫ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ БОЛЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫ,** больше прислушиваются к общественному мнению и в целом склонны себя менять. Все может начаться с реальной проблемы: например, девочка упала и ударилась — на носу образовалась горбинка. И вот она ждет, когда ей исполнится 18 лет, чтобы исправить его. Ей кажется некрасивым нынешний нос, она хочет старый, который до встречи с качелями ее вполне устраивал.

✓ **ДРУГОЙ ВОПРОС, ЧТО ОДНИ ЖЕНЩИНЫ ПОТОМ ОБО ВСЕМ ЗАБЫВАЮТ,** прекрасно живут с этой горбинкой, и муж их за ту самую горбинку любит особенно сильно. А другие женщины уверены, что именно из-за горбинки у них нет отношений, нормальной работы, перспектив в жизни и чего угодно еще.

✓ **ЛЮБОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО В ТЕЛО ДАЕТ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ.** Ты изменилась, стала лучше, как тебе кажется. Ты кайфуешь, у тебя повысилась самооценка. Ты стала получать больше комплиментов. На это накладывается физиологическая реакция, связанная с выбросом в кровь определенных гормонов. Какое-то время ты находишься в состоянии адреналинового скачка, а когда эффект спадает, снова хочешь почувствовать то же самое.

✓ **С РАССТРОЙСТВОМ ТАКОГО ТИПА ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ СПЕЦИАЛИСТ.** Всем нам в разные периоды времени что-то в себе не нравится — и это нормально. Но если нас на чем-то таком «закмывает» и кажется, что с такими оттопыренными ушами стыдно даже из дома выйти, это, конечно, повод задуматься.

