

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДТГА

№29

июль 2024

ПЛЮС

цена:

2,5 лари

Коллекция

рецептов

стр.32

Как укрепить

отношения

стр.18

Избавляемся от

пигментных пятен

стр.31

Настроить

ребенка на успех

стр.24

Как простить

себе ошибку?

стр. 26

Генри Кавилл:

стр.16, 17

Ведьмак, Супермен, британский и шпион



Красивым ножкам – изящные украшения

Лето, а это значит – солнце, пляж, открытая обувь. И возможность обратить внимание на ножки, стройные щиколотки и полюбоваться красивым педикюром, а также сделать временное тату (почему бы и нет). Посмотрите несколько примеров украшений для ног. Думаем, вам что-нибудь обязательно понравится.



Украшения для ног

Многие девушки без ума от браслетов на ногу. В то же время, далеко не каждая модница знает о том, что у таких украшений имеется собственное название – анklet. Нет более универсального украшения, которое можно надевать в любое место и на любое мероприятие, если, конечно, позволяет погода. Это универсальный аксессуар, гармонирующий как с офисным, вечерним и даже свадебным образом, так и пляжным. Цепочка на ногу подойдет абсолютно любой девушке и женщине, главное правильно подобрать модель.



Педикюр

Лето обещает быть жарким, а значит, многие женщины наденут открытую обувь. Чтобы выглядеть ещё более стильно, нужно сделать красивый педикюр. Розовый педикюр — один из самых летних цветов, которые только можно придумать. Можно выбрать как яркий цвет, так и более спокойный — нежно-розовый, ярко-розовый или фуксию.



Втирка на ногтях

В этом году все больше набирают популярность мягкие перламутровые оттенки. Поэтому пройти мимо них это просто преступление. Можно выбрать прозрачные светоотражающие цвета или более яркие, даже неоновые.

Красный педикюр

В красных ногтях есть что-то бесконечно привлекательное. И они даже не нуждаются в представлении. Классический оттенок — фаворит лета. Но нельзя и забывать про вишнево-красный, огненный или винный. Все они просто невероятно будут смотреться на загорелом теле на фоне купальника.

Френч

Френч в педикюре — это уже классика. Нежный, минималистичный и простой, но при этом очень стильный вариант покрытия. Его можно сделать тонкими полосками, цветным. Или даже разнообразить втиркой и блестками.

Пастельный педикюр

Пастельные оттенки — тоже фавориты лета 2024!

Нежно-голубой, сливочное масло, лавандовый — это то, что нужно для жаркой погоды. Они нежные, милые и женственные. Поэтому если делать слишком яркие цвета вы не хотите, то присмотритесь к пастельным.



Тату

Летом, как никогда, хочется экспериментировать с собственной внешностью. Вид «поцелованной» солнцем кожи так и тянет оттенить металлическим блеском. Но если тяжеловесные украшения мешают вам жить «налегке», попробуйте сверкающие временные тату.



ДОЧЬ ТОМА КРУЗА ОТКАЗАЛАСЬ ОТ ЕГО ФАМИЛИИ



Похоже, в кругах голливудских непо-деток становится традицией отказываться от фамилии родителей. Так, вслед за потомками Брэда Питта от звездного имени отказалась и 18-летняя дочь Тома Круза и Кэти Холмс — Сури.

Девушка только что окончила Высшую школу музыки и искусств Ла-Гардия и по случаю поступления в Университет Карнеги-Меллон в Питтсбурге решила начать новую жизнь — без упоминаний о звездном отце. Сури выбрала своей фамилией второе имя Кэти Холмс — Ноэль, а не Ноэль Круз, как это было раньше.

Таким образом Сури

выразила свою поддержку матери, которая растила девочку одна, ведь знаменитый папа уже десять лет не принимает никакого участия в жизни дочери, сообщает Page Six.

Таблоид отмечает, что девушка хочет избежать ассоциаций с отцом и «начать все заново в колледже».

Сури — единственный ребенок, родившийся в браке 45-летней Кэти Холмс и 61-летнего Тома Круза. Причиной развода звездной пары в 2012 году стало якобы сильное влияние религиозно-философского учения сайентологии, которому Круз предан уже много лет.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

БЕН АФФЛЕК ОПРАВДАЛСЯ ЗА СВОЕ «ВЕЧНО НЕДОВОЛЬНОЕ ЛИЦО»

В последнее время голливудский актер Бен Аффлек часто появлялся в кадре папарацци с выражением лица, которое транслировало не слишком радостные эмоции звезды. Более того, лицо знаменитости уже даже получило славу мема с прозвищем – Ben ungru face.

Накануне Аффлек стал гостем шоу комика Кевина Харта Hart to Heart, в котором признался, что его не радуют заголовки в прессе, где его называют грустным или раздраженным Беном. Оказывается, 51-летний актер слишком застенчив и не любит, когда папарацци фиксируют каждый его шаг.



«Я не люблю чрезмерного внимания. Люди видят меня и спрашивают: «Почему этот чувак вечно недоволен?» Потому что кто-то сунул камеру пря-

мо мне в лицо!» – прокомментировал актер.

По словам Аффлека, особенно навязчивым внимание фоторепортеров стало после женить-

бы с Дженнифер Лопес, ведь она слишком популярна. «Она очень знаменита. Люди любят ее, она действительно представляет для людей что-то важное. Мне люди говорят: «Эй, я люблю твой фильм». А потом продолжают: «А-а-а, Джей Ло! Это потрясающе».

Актер также отметил, что общество предполагает о нем мнения, которые не соответствуют действительности, убеждая себя и других в том, насколько Бен счастлив или нет, оценивая исключительно выражение лица: «Люди проецируют на меня что-то, что я совсем не чувствую о себе».

ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА ВЕЩЕЙ ПРИНЦЕССЫ ДИАНЫ

На экспозицию-аукцион Juliens в Беверли-Хиллз выставили одну из самых больших коллекций одежды принцессы Дианы. На ней презентовали более 50 предметов одежды и королевских украшений, что стало самым большим собранием личных вещей леди Ди с 1997 года.

«Выбор принцессы в стиле одежды выходил за рамки простых модных заявлений. Они были преднамеренным выражением ее идентичности, где каждый ансамбль тщательно отобран», — говорится в описании выставки.

Среди самых дорогих экспонатов — темно-синее бархатное платье Murray Arbeid, украшенное серебряными звездами из бриллиантов. Его стоимость оценивается от 200 000 до 400 000 долларов.

Принцесса надевала этот наряд трижды в период с 1986 по 1987 — на



премьеру «Призрак оперы», ужин с королем Греции Константином и на спектакль «Золушка» в Королевском оперном театре.

Платье удалось продать на аукционе в рамках выставки за невероятную сумму — 780 тысяч долларов.

Еще один яркий образ леди Ди — желтый юбочный костюм — ушел с молотка за 325 тысяч долларов.

На выставке также показали любимые аксессуары принцессы, такие как пара изумрудно-зеленых вечерних туфель с драгоценными камнями и жемчужное ожерелье, а также рукописные письма, адресованные миссис Пендли, бывшей домработнице семьи Спенсер, в которых принцесса описывает свой медовый месяц с Чарльзом и рассказывает о рождении Уильяма.

Часть вырученных средств с аукциона направят на благотворительность.

МОДЕЛЬ ОЛИВИЯ КАЛПО ВЫШЛА ЗАМУЖ

Американская модель и победительница конкурса красоты «Мисс Вселенная» — 2012 Оливия Калпо вышла замуж. Ее мужем стал игрок в американский футбол Кристиан Маккеффри, с которым она встречалась около пяти лет.



Свадьба состоялась в родном штате 32-летней Оливии, Род-Айленде, который она представляла на конкурсе «Мисс США». Невеста прошла к алтарю в закрытом платье Dolce & Gabbana с круглым вырезом, длинными рукавами и застежкой на пуговицах на спине.

Также на ней была традиционная фата, украшенная кружевом, длиной около пяти метров. 28-летний жених надел классический черный костюм.

По словам Оливии, она не хотела, чтобы ее свадебный образ ассоциировался с сексом в какой-либо форме.

«Я хотела чувствовать себя свободно, чтобы платье подчеркивало мои достоинства, но не подавляло меня. В этом столько красоты и простоты», — рассказала Калпо в интервью Vogue, добавив, что ее любимый видит ее особенно красивой именно в таких элегантных и вневременных нарядах.

Напомним, слухи о романе между Оливией и Кристианом появились в мае 2019 года, а в апреле 2023-го пара объявила о помолвке.

ДОЛГ МАЙКЛА ДЖЕКСОНА НА МОМЕНТ СМЕРТИ ПРЕВЫШАЛ 500 МЛН ДОЛЛАРОВ

Выяснилось, что Майкл Джексон погряз в долгах на момент своей смерти в 2009 году. В распоряжении издания People оказались судебные документы, согласно которым король поп-музыки задолжал более 500 миллионов долларов по более чем 65 кредитам.

В петиции говорится, что у Джексона «на рассмотрении находилось более полудюжины судебных исков по всему миру», а «в отношении имущества было подано более 65 исков кредиторов, что привело к дополнительным искам, несколько из которых переросли в судебные разбирательства».

Наследники Джексона смогли «реструктурировать некоторые финансовые соглашения», включая сделку с Sony. Майкл имел право на издание синглов и альбомов некоторых музыкальных исполнителей и получал свои роялти. После его смерти договоренности были пересмотрены, чтобы избежать дальнейших убытков и погасить долги.

Компания Sony приобрела за 750 миллионов долларов Sony/ATV, которая



владела правами почти на 3 миллиона известных песен таких исполнителей, как Джон Леннон и Пол Маккартни, Дэвид Боуи и Тейлор Свифт.

Но даже эта сделка не спасла ситуацию. Наследники Майкла по-прежнему должны значительную сумму денег, поскольку «остаются сложные деловые, налоговые и юридические вопросы, с которыми продолжают сталкиваться исполнители и их адвокаты», говорится в петиции.

ДОЧЬ ДЖОННИ ДЕППА СТАЛА ЗВЕЗДОЙ НОВОЙ КАМПАНИИ CHANEL

Дочь Ванессы Паради и Джонни Деппа, 25-летняя актриса и модель Лили-Роуз Депп, приняла участие в новой рекламной кампании Chanel Beauty.

Визажисты сделали актрисе яркий



макияж с тенями лаймового цвета и фиолетовыми стрелками. На некоторых снимках Лили-Роуз позировала с маленьким цветком во рту.

Лили-Роуз еще в 15 лет стала амбассадором модного дома Chanel и с тех пор не перестает с ним работать.

Модель успела стать лицом помад Rouge Coco Bloom и Rouge Coco Flash, аромата No.5 L'Eau и часов J-12 и даже сняться в образе фигуристки для одной из рекламных кампаний.

К слову, дочь Деппа не только снимается для Chanel, но и выбирает наряды от модного дома для различных мероприятий. Ранее Лили-Роуз посетила званый обед в розовом наряде от Chanel в стиле «барбикор».

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Отдых на даче - один из самых популярных. Чтобы ничто не омрачило его, не забудьте собрать аптечку.

Летняя аптечка

Чем болеют летом?

✓ **ОРВИ.** Заболеть можно и в теплое время года, ведь погода переменчива. Среди самых распространенных ОРВИ - затяжной кашель и насморк.

✓ **Отравления и кишечные инфекции** - печальный «хит» лета. На свежем воздухе мы часто забываем помыть руки и перекусываем прямо здесь и сейчас, а то и тащим в рот только что сорванное с грядки. Плохо вымытые овощи и фрукты могут спровоцировать сильнейшее отравление, а самая «дачная» еда - шашлыки - оказаться плохо прожаренной или слишком тяжелой для пищеварения. В теплое время года продукты портятся быстрее.

✓ **Гастроэнтерит.** Его первые симптомы очень схожи с признаками обычного отравления, однако не проходят сами по себе. К ним присоединяются высокая температура тела - до 39°C, общая интоксикация организма, сильная боль в области живота. Тошнота и рвота при этом могут сохраняться более суток, а диарея - 6-7 дней. При первых признаках обращайтесь к врачу.

✓ **Укусы клещей.** Клещи могут быть переносчиками энцефалита, клещевого боррелиоза (болезни Лай-

ма) и геморрагической лихорадки.

✓ **Бешенство.** Ежи, лисы, белки - переносчики заболевания. Если контакта с ними избежать не удалось, до обращения в травмпункт тщательно промойте рану или царапину водой с мылом и обработайте антисептиками. Это снизит риск заражения, но не заменит вакцинации.

✓ **Травмы.** Царапины, порезы, ушибы, ссадины, растяжения, переломы - побочный эффект дачного трудолюбия. При ушибе незамедлительно приложите холод, чтобы уменьшить кровоизлияние. Од-



нако если травмы пришлись на голову, грудь или живот - вызывайте скорую.

“Тревожный” чемоданчик

✓ Препараты для постоянного приема, назначенные врачом. Обязательно возьмите их с запасом, вдруг их не окажется в продаже в загородной аптеке.

✓ Средства, которые вы принимаете эпизодически:

для снижения давления, сердечные препараты, мази от боли в суставах, жаропонижающее и капли от насморка для детей.

✓ Антисептики и перевязочные материалы: хлоргексидин или перекись водорода, пластыри и бинты, повидон-йод.

✓ Обезболивающие и жаропонижающие средства: парацетамол, ибупрофен.

✓ Лекарства от аллергии: антигистаминные препараты.

✓ Средства для лечения ОРВИ: оциллококцидум, арсеникум альбум С30, растворы для орошения носа (аква марис, аквафор, долфин и др.)

✓ Препараты от расстройства желудка и при отравлениях: активированный уголь, сорбенты, средства для профилактики обезвоживания (регидрон). От диареи - лоперамид. При пищевых расстройствах с коликами и тошнотой - купрум металликум. После переданной - антимониум крудум, а при остром гастроэнтерите - арсеникум альбум.

✓ Средства от укусов насекомых в виде спрея, геля, мази! (псило-бальзам, цикадерма).

Без комаров

Каждое из этих растений действует как отпугиватель конкретного вида насекомых. Часть из растений в списке сорняки. Если они уже растут на вашем участке, возможно, не стоит их уничтожать.

Хризантемы. В их цветах содержится вещество, которое воздействует на большинство вредителей подобно нервнопаралитическому газу.

Томат (листья). В них больше, нежели в других пасленовых, алкалоидов, способных извести тлю и паутинных клещей.

Чеснок. Как инсектицид известен давно, но эффективность его слегка преувеличена.

Ревень (листья). Прекрасный вариант, изгоняющий многие виды недружественных дачникам насекомых.

Хвоц. В виде настоев эффективно борется против вредителей и некоторых болезней.

Пижма. Яркий враг тли, гусениц, долгоносиков и земляных блошек.

Крапива. По эффективности вполне сравнима с пижмой.





По статистике, тромбоз встречается у 70% людей во всем мире. Особенно высок риск у тех, кто переболел COVID-19. Как вовремя обнаружить и предупредить возникновение тромбоза?

ЗАЩИТА ОТ ТРОМБОВ

В организме постоянно образуются тромбы, и большинство из них не представляет опасности. При травмах повреждаются сосуды, и тромбоциты участвуют в их восстановлении: образуется сгусток крови (тромб), который не позволяет крови вытекать из раны. Как только ткани восстанавливаются, подключаются вещества, которые растворят этот сгусток.

«Плохие» тромбы имеют более постоянную природу и частично перекрывают ток крови. В случае если тромб полностью перекроет жизненно важный сосуд или артерию, возникает ишемия - кислородное голодание органа.

Почему возникают тромбы?

Одна из основных причин образования «плохих» тромбов - повышенная свертываемость крови вследствие нарушений обменных процессов или гормонального баланса. Второй важный фактор - застой крови в организме. При малоподвижном образе жизни, употреблении продуктов с избытком трансжиров, сахара, алкоголя кровь сгущается и больше подвержена образованию тромбов.

Какие анализы покажут тромбы?

Риск возникновения тромбов могут определить следующие ана-

лизы (их нужно сдавать раз в год при попадании в группу риска).

- ✓ Коагулограмма - гематологическое исследование на свертываемость крови.
- ✓ Анализ на Д-димер - тест для ранней диагностики тромбообразования.
- ✓ Анализ на гомоцистеин (при тромбозе он повышен).
- ✓ УЗИ сосудов и сердца (на вероятность тромба указывает сужение артерии на 70% и более).
- ✓ ЭКГ (наличии аритмии может указывать на тромб).

Кто в группе риска?

После 45 лет возрастает риск образования тромбов. Это связано с изменением состава крови и повышением ее свертываемости. Важно контролировать этот показатель, особенно при наличии сердечно-сосудистых заболеваний, таких как варикоз, ишемия, диабет, атеросклероз, гипертензия, тромбоз вен.

Также серьезным фактором риска признан лишний вес. С этим соединены такие факторы, как малоподвижный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки (прежде всего курение). Прием некоторых лекарств (например, противозачаточных таблеток) также может спровоцировать тромбоэмболию.

Для того чтобы сохранить сосуды чистыми, необходимо заботиться о здоровье комплексно.

Рациональное питание - в ежедневный рацион должны входить продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты), полезные масла (нерафинированные), медленные углеводы и полезные жиры (из рыбы, орехов, авокадо). Следует избегать трансжиров (источник которых - жирное мясо, консервы, полуфабрикаты, жареные блюда).

Движение - не обязательно заниматься спортом, но чтобы кровь не застаивалась, важно регулярно разминаться: походите, поднимитесь и спуститесь по лестнице, сделайте приседания. Полезно переносить вес с мыска на пятку и обратно. Сидя, не следует класть ногу на ногу, чтобы не препятствовать току крови.

Прием витаминов - важная профилактическая мера. В первую очередь необходимы витамин С, рутин, ретинол, витамины А и Е, аскорбиновая кислота.

✿ *Витамины назначает врач на основе сданных вами анализов и только в случае выявленного дефицита.*

Компрессионные чулки или колготки полезны при наличии риска образования тромбов (в первую очередь - если у вас есть варикоз). Их рекомендуется носить 5-8 часов в день, а перед сном снимать.

Какие продукты делают кровь менее вязкой?

Грамотный подход к питанию может значительно снизить риск тромбоза, т. к. некоторые продукты способствуют разжижению крови. В рацион следует включить следующие продукты:

Овощи - такие как капуста белокочанная, огурцы, свекла, сладкий перец, томаты.

Фрукты. Помимо известных своей пользой яблок, очень важно регулярное умеренное употребление фруктов, богатых витамином С и аскорбиновой кислотой (гранаты, цитрусовые).

Мед. Этот продукт известен своей эффективностью в усилении восста-

новительных реакций организма, разжижает кровь и снижает уровень холестерина.

Также следует соблюдать питьевой режим, ежедневно потребляя 1,5-2 л чистой воды без газа и промышленных вкусовых добавок. Допустимо употребление и травяных

чаев, однако будьте внимательны: ряд трав обладает кровосгущающими свойствами, например шиповник.

Разжижают кровь также нерафинированные растительные масла (льняное, оливковое, облепиховое и др.) и некоторые специи (чеснок, имбирь, корица, мята, хрен, острые приправы).

Рисковая дача

Лето и дача - неразрывно связанные понятия. При этом обычно обсуждают риски тяжелого физического труда: работу на грядках, вскапывание, прополку и прочие манипуляции. Однако на огороде не всегда и не всем бывает безопасно и по другим причинам.



Слезы от рассады

При высаживании и выращивании рассады есть риск столкнуться с аллергическими и даже токсическими реакциями:

- ✓ конъюнктивиты - отек век, зуд кожи вокруг глаз, слезотечение;
- ✓ синуситы - ощущение зуда в носу, слизистое отделяемое, частое чиханье, заложенность носа;
- ✓ бронхиальная астма - нехватка воздуха, свист при вдохе и выдохе;
- ✓ дерматиты - atopический и контактный.

Такие реакции могут быть как у людей с уже имеющейся аллергией, так и развиваться впервые.

Коварные помидоры

Аллергены при работе на огороде могут быть разными.

- ✓ Удобрения: азотные, фосфорные, калийные, органические и прочие. Они содержат агрессивные веще-

ства, которые при попадании как на кожу, так и в рот, нос, глаза могут стать причиной раздражений. Если используете удобрения, обязательно защищайте тело масками и одеждой, а глаза очками. После работы с такими препаратами тщательно мойте руки.

- ✓ Биостимуляторы роста растений тоже могут содержать в себе аллергены или вещества, которые при попадании на кожу вызывают неожиданные последствия.

- ✓ Плесневые грибы в почве. От их присутствия никто не защищен, а биологическое их разнообразие буквально поражает воображение: - *penicillium notatum* часто встречается даже в домах, реакция на него бывает мгновенная, стоит вдохнуть споры:

- *cladosporium herbarum*, проникая в сосуды, может привести к аллергии и токсикореакции;

- *aspergillus fumigatus* выделяют огромное количество токсинов и

становятся причиной аспергиллеза; - *candida albicans* вызывают кандидоз.

- ✓ Растения. Те, кто склонен к поллинозу от пыльцы луговых, злаковых и сорных трав, рискуют столкнуться с реакцией при работе с растениями. Причем это могут быть самые обычные помидоры, перцы, баклажаны, цветы. Аллергенные белки нередко находятся на листьях растений или содержатся в их соке.

Защищайтесь!

Главное - соблюдать меры предосторожности: обязательно надевать перчатки, защищать глаза, носить специальную одежду во время дачных работ. Особенно важно это при работе с землей и рассадой.

Если вы знаете, что у вас есть реакция на растения, следует заранее проконсультироваться с врачом и начать прием препаратов. Последствиями аллергии может быть анафилактический шок.

Форма полумесяца (полукруга)

- это классика. И она самая правильная. Возражения против неё основаны на опасении, что обрезаемому таким образом ногтю проще врасти под кожу. А вросший ноготь мало того что причиняет боль, так ещё и воспаляется. Для здорового человека это, вероятно, и не так страшно, но для диабетика может закончиться ампутацией пальца или всей стопы. Так неужели надо оставлять уголки по краям ногтя? Нет, конечно! Как раз уголки-то и вливаются своей острой вершиной в кожу, особенно если обувь давит на пальцы, заставляя ноготок идти не тем путем.

ПОЛУМЕСЯЦЕМ ИЛИ С УГОЛКАМИ КАК ПРАВИЛЬНО СТРИЧЬ НОГТИ?

Казалось бы, простой вопрос, а ответ на него дают не один, а три. Первый - стричь полукругом, как большинство из нас обычно и делает. Второй - по прямой, не срезая уголки. Третий - полукругом на руках и по прямой на ногах. Так какой из них правильный?

Да и в удобной обуви можно получить тот же эффект, споткнувшись на ровном месте. От удара ногти изогнутся, а несрезанные края вопьются в кожу, в ранку попадет инфекция, начнется воспаление.

Если такое произошло, делаем 15-минутную теплую ванночку с солью, со-

дой или слабым раствором марганцовки, а потом срезаем впившийся в кожу край ногтя. Обычно этого достаточно, чтобы забыть о проблеме.

Но иногда ноготь (чаще всего на большом пальце ноги) с маниакальным упорством продолжает расти в ногтевой валик.

И тут уже тесная обувь и спотыкания ни при чём: дело в том, что ноготь усиленно растёт в ширину, а удлиняться в высоту попросту не успевает. Поэтому стригите его почаще, не позволяя травмировать кожу.

Иногда можно встретить такой совет: чтобы изменить направление роста ногтя, нужно подсунуть под растущий край толстую нить и оставить на несколько часов, а затем попытаться продвинуть её поглубже. Но если дело в диспропорции роста, то ниткой её не одолеть. Следует просто срезать край ногтя по мере его отрастания, то есть пару раз в неделю, причём по кругу, а не по прямой.



Болезнь не самая страшная

Однако она способна выбить из колеи даже молодого, полного сил человека. В одном ребре содержится около 12 тысяч нейронов! Невралгия - ущемление (сдавление) грудных спинномозговых нервов в месте выхода из спинномозгового канала. Причиной могут стать остеохондроз грудного отдела позвоночника, воспаление мышц, травма (ушиб, перелом ребер), сколиоз и нарушение осанки, грыжа межпозвоночного диска. А еще ОРВИ или грипп: болезнетворные микроорганизмы выделяют токсины, которые способны распространяться с током крови. Они поражают межреберные и другие нервы. Пусковым механизмом в развитии заболевания являются сидячий образ жизни, переохлаждение, вредные привычки (спиртное и сигареты нарушают обмен в нервных волокнах). Предрасполагают к этому недугу диабет и сердечно-сосудистые заболевания, дефицит витаминов группы В (встречается при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта). Невралгия может возникнуть при гормональной перестройке у женщин в менопаузе. Сегодня невралгию диагностируют даже у подростков, ведь по статистике у каждого второго молодого человека есть проблемы с позвоночником.

Диагностировать ее непросто

Недуг по симптоматике похож на кишечную колику, заболевание легких и очень часто на сердечную па-

ГРУДНУЮ КЛЕТКУ СВОДЯТ СПАЗМЫ. «ИНФАРКТ», - ДУМАЕТЕ ВЫ. НО ВРАЧ ПОСЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ СТАВИТ ДИАГНОЗ МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ.

Межреберная невралгия

тологию. Пациенты долго могут принимать сердечные препараты, лекарства, нормализующие давление, но безрезультатно, боль только будет нарастать. По каким же признакам можно узнать, что боль вызвана именно ущемлением нерва?

- ✓ При невралгии можно найти комфортную позу, в которой станет легче.
- ✓ Как правило, при невралгии не бывает высокой температуры.
- ✓ Если глубоко вдохнуть, чихнуть или кашлянуть, боль резко усиливается.
- ✓ Можно самому прощупать направление боли по ходу нерва. И еще при невралгии часто наблюдается онемение кожи над пораженным нервом.

Сердечная боль обычно не имеет четкой зависимости от движений. Ее снимают приемом нитроглицерина. Нередко она сопровождается нарушением ритма сердца, падением или повышением артериального давления.

Когда из-за межреберной невралгии боль возникает в области сердца (особенно под лопаткой с левой стороны), многие врачи подстраховываются, чтобы исключить сердечную патологию. И правильно делают! Кардиограмма, УЗИ сердца помогут уточнить диагноз. Обшир-

ный инфаркт миокарда тоже иногда сопровождается сильными болями, которые усиливаются и не снимаются от дыхательных движений и не снимаются приемом нитроглицерина. Поэтому, если боль возникает впервые и вы сами не можете определить ее происхождение, вызывайте скорую помощь!

Как успокоить нервы

В остром периоде врач назначит обезболивающие и успокаивающие средства, при необходимости делает новокаиновую блокаду (обкалывание нерва новокаином). Безусловно, будет назначен постельный режим в течение нескольких дней. Можете воспользоваться мазями и растворами, которые расслабляют мышцы, улучшают кровообращение, усиливая приток крови к проблемной зоне («Меновазин», «Гевкамен», «Финалгон», «Апизатрон», «Випросал»). После нанесения мази грудную клетку утепляют.

Как отвлекающую процедуру можно использовать перцовый пластырь или компресс из прополиса на околопозвоночную область, предварительно нащупав болевые точки. Чтобы снять нагрузку с воспаленных мышц, рекомендуется носить специальный медицинский корсет.

Как только состояние улучшится, врач пропишет лечебные физиопроцедуры: соллюкс, УВЧ, электрофорез с новокаином, импульсные токи. Пойдут на пользу и сеансы иглоукалывания. Хороший эффект оказывают инъекции витаминами группы В. Они необходимы для восстановления волокон нервных окончаний. Если во время обследования установлено, что невралгия связана с какой-то патологией позвоночника и гипертонусом мышц, понадобятся массаж, мануальная терапия, занятия лечебной физкультурой.

Врач-невролог

Знаете ли вы, что...

Количество крови в организме постоянно меняется. Оно растет пропорционально весу. Поэтому у людей, страдающих ожирением, в теле циркулирует много крови, а значит, и нагрузка на стенки сосудов очень велика. А еще люди с лишним весом мало двигаются, то есть мышцы не помогают венам перекачивать кровь. Это увеличивает риск варикоза.

ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ

Потерей плода заканчиваются 20% всех беременностей. Чаще всего это происходит на ранних сроках. Почему так получается и что делать, если вы столкнулись с перинатальной потерей?

Перинатальная потеря - это прекращение желанной беременности в связи с гибелью плода. Причины могут быть разные: выкидыш, аборт по медицинским показаниям, остановка развития плода, внематочная беременность, смерть младенца во время родов или вскоре после них. Это всегда травмирующее событие и для самой женщины, и для ее близких.

Никто не виноват

Марина, 28 лет, рассказывает: «Когда гинеколог сказала, что беременность замершая и нужен аборт, я не хотела жить. Винила в том, что произошло, себя, свое тело. Мне казалось, что я предала ребенка. Только через год боль начала утихать».

Почти все женщины, пережившие перинатальную потерю, обвиняют в этом себя. Но на самом деле в случившемся никто не виноват. Беременность может прерваться, даже если со здоровьем матери все в порядке.

До 80% выкидышей происходит на сроке до 12 недель. Основная причина - хромосомные аномалии и пороки развития. Например, на мутации, когда эмбрион развивается без плодного яйца, приходится до 55% всех случаев ранних перинатальных потерь. Другими словами, такой плод изначально нежизнеспособен. А значит, ничего не зависит от матери.

Можно ли было это избежать?

Полностью застраховаться от перинатальной потери невозможно. Однако есть шанс сократить риски возникновения проблем во время беременности, если регулярно проходить обследования и соблюдать назначения врача. Правильное питание, отказ от вредных привычек, прием витаминов, сокращение стрессов - это не общие советы, а то, что позволяет снизить риск про-

блем со здоровьем у мамы и малыша.

В случае если самопроизвольное прерывание беременности происходит более двух раз, следует провериться на аутоиммунные болезни, заболевания крови и эндокринной системы, сделать хромосомное тестирование, прежде чем планировать новую беременность. Обследование должны пройти оба партнера.

“Ты не одна”

В нашей стране тема перинатальных потерь пока достаточно табуированная. Женщину либо негласно осуждают, либо обесценивают ее чувства. Многие просто не понимают, как реагировать на подобное. Часто в этот период ухудшаются отношения с мужем, вплоть до развода. В результате женщина остается в изолированности, ощущает, что с ней что-то не так, что она-единственная, с кем случилось подобное. Но это не правда. Многие переживают подобный опыт.

Екатерина, 34 года, делится своей историей: «Я потеряла ребенка на четвертом месяце. Для меня это стало кошмаром. Пробовала говорить об этом с родителями, подругами. Они сочувствовали, утешали, но не могли понять меня по-настоящему. Спасением стала группа для женщин, переживших подобное. Сначала я читала их истории на форуме, потом пришла на

Справ-
ляться с пе-
ринатальной по-
терей лучше не в
одиночку, а вместе
со специалистами
- репродуктоло-
гом и психоло-
гом.



встречу и рассказала свою. Мне стало легче».

Как помочь себе?

Не стоит замалчивать произошедшее, делать вид, что ничего не произошло. Если хочется плакать - плачьте, хочется кричать - кричите. Потерю нужно отгоревать. Важно проговаривать чувства. Если есть возможность, поработайте с психологом, воспользуйтесь этой возможностью.

Проблема заключается и в том, что для прощания со взрослым умершим человеком есть особые ритуалы, но для проживания перинатальной потери их нет. Но нечто подобное каждая женщина может придумать себе сама. Кто-то пишет письма не родившемуся ребенку, кто-то ходит в храм, кто-то в память о малыше сажает дерево или рисует картину.

Важный момент - физическое здоровье женщины. Как бы сложно ни было, нужно восстанавливать режим дня, заниматься питанием, больше гулять на свежем воздухе, спать не менее 8 часов в сутки, браться за несложные бытовые дела. Это возвращает опору, ощущение стабильности, заземляет.

И снова мама!

Если беременность прервалась на сроке до 12 недель, планировать новую можно уже через пару месяцев, когда придет в норму цикл. Если это случилось после 12 недель, организму потребуется на восстановление 3 месяца и более.

Речь идет о выкидыше на позднем сроке? В этом случае, прежде чем снова решиться на зачатие, рекомендуется пройти тщательное обследование и выяснить причину по-

тери. Не стоит принимать гормональные контрацептивы сразу после прерывания беременности, так как они могут помешать восстановлению естественного гормонального фона.

Лучше не планировать новую беременность самостоятельно, а подключить к этому гинеколога и психолога. Врач поможет составить план подготовки, психолог - преодолеть страх перед новой беременностью и возможными осложнениями.



ТУТ ВАЖНО НЕ ОШИБИТЬСЯ. ВЕДЬ ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ КОЛИЧЕСТВО ТАБЛЕТОК, КОТОРОЕ ВЫ ЗАПИХИВАЕТЕ СЕБЕ В РОТ.

ПОД КАКИЕ НЕДУГИ ЛЮБИТ МАСКИРОВАТЬСЯ ДЕПРЕССИЯ

Абдоминальный синдром

Боли, тяжесть, распирающие, холод или жар в животе, тошнота, снижение аппетита. Все это может быть просроченная плесень на сыре. Однако часто эти симптомы используют депрессия, чтобы пустить врачей по ложному пути. С утра в животе что-то творится. Лишь во второй половине дня вы снова начинаете с грустным видом ковырять содержимое тарелки, чувствуя облегчение. В таком состоянии пациенты поступают в больницу с подозрением на острый аппендицит и холецистит, но вмешательство хирургов облегчения не приносит.

Головная боль

Сказать, где конкретно болит, человек не может. Чаще боль ощущается как железный обруч, сдавивший череп, или как что-то ползает внутри головы. Состояние, как и в случае с животом, ухудшается утром, а к вечеру проходит. Таким больным ставят диагноз мигрень или вегетососудистая дистония, и они годами пьют бесполезные обезболивающие.

Лицевая боль

Хитрая депрессия маскируется под невралгию тройничного нерва (он идет

от уха к брови и нижней челюсти) и воспаление височно-челюстного сустава. Доведенные до отчаяния пациенты просят стоматологов удалить им совершенно здоровые зубы. Иногда это приносит временное облегчение. Кстати, человек, страдающий депрессией, может рассказывать об удивительно ярких ощущениях «шершавости» и «волосатости» языка.

Кардиалгия

Человек приходит к врачу с жалобами на перебои в работе сердца, жжение или холод за грудиной. Но кардиограмма показывает: с сердцем все в порядке. Однако врачи из жалости выписывают пациенту сердечные препараты. Они уменьшают боль, но не снимают ее полностью.

Артралгия

Вы полагаете, что у вас радикулит, артроз или артрит, а может, невралгия. Но врач, посмотрев ваш рентгеновский снимок, крутит пальцем у виска. При этом суставы у вас болят не там, где надо, а несколькими сантиметрами выше. Вот это и есть депрессия...

Бессонница

Иногда она может быть вообще единственным симптомом замаскированной депрессии. Вы просыпаетесь неотдохнувшим, завтракаете через силу, а потом приезжаете на работу

уже уставшим и сразу хватаетесь за сигарету или чашку кофе. Пики активности возможны, но обычно у здоровых людей они приходятся на 10-12 часов утра, а вы в это время не в себе, потому что вечером, несмотря на усталость, уснуть не смогли и всю ночь ворочались. И так каждый день...

Фобии

Вы понимаете, что акулы в ванне не водятся, инопланетянин не залетит в окно, но все равно не можете победить беспочвенный страх. В такие моменты развиваются панические атаки. Фобия усиливается обычно ночью и утром.

Сексуальные расстройства

Вы мужчина? Замечаете ослабление эрекции, ускоренное или, наоборот, замедленное семяизвержение? Возможно, дело опять же в депрессии. Кстати, знаменитый «бес в ребро» - тоже признак депрессии, причем обычно самый ранний.

Наркомания

или алкоголизм

Потворство вредным привычкам приносит кратковременное облегчение. Похмелье или ломки сопровождаются чудовищно бурными симптомами из предыдущих восьми пунктов.

Психотерапевт, врач 2-й категории

- Сколько живут после удаления мочевого пузыря по поводу рака?

- Если рак мочевого пузыря выявлен на ранней стадии, 96% пациентов после правильного лечения живут дольше пяти лет. Прогноз лечения зависит также от стадии развития опухоли и типа раковых клеток, из которых она состоит.

- Какие бывают опухоли в мочевом пузыре?

- Злокачественные опухоли мочевого пузыря подразделяются на 3 вида: переходноклеточный рак - самый распространенный, плоскоклеточный рак - очень агрессивный и аденокарцинома.

- Куда идут метастазы при раке мочевого пузыря?

Рак мочевого пузыря

На вопросы отвечает уролог-андролог, врач высшей категории.

- Рак мочевого пузыря обычно метастазирует в лимфатические узлы, легкие, печень и кости.

- Что чаще всего провоцирует развитие рака мочевого пузыря?

- Курение. С дымом в организм попадает целый ряд канцерогенных веществ. На сегодняшний день среди больных раком мочевого пузыря мужчин - курильщиков более 90%.

- Можно ли удалить мочевой пузырь?

- Операция по удалению всего мочевого пузыря назы-

вается радикальной цистэктомией. Во время операции врач удалит мочевой пузырь и некоторые лимфоузлы рядом с мочевым пузырем. После этого заново воссоздаст мочевыводящую систему.

- Что можно увидеть на УЗИ мочевого пузыря?

- УЗИ мочевого пузыря позволяет определить:

✓ аномалии строения мочевого пузыря;

✓ камни в мочевом пузыре и инородные тела;

✓ дивертикулы (выпячивание в стенке мочевого пузыря) и наличие воспаления в них;

✓ опухоли (полипы, рак);
✓ острый и хронический цистит;

✓ объем остаточной мочи.

- Папиллома в мочевом пузыре - частое явление?

- Папиллома мочевых путей развивается очень редко, причем у мужчин в 5 раз чаще, чем у женщин.

- Мочевой пузырь может порваться?

- Да, может. Разрыв мочевого пузыря - это крайне опасно. Мочевой пузырь взрослого человека вмещает от 350 до 550 миллилитров мочи. Когда он лопается, моча попадает в брюшную полость, что приводит к боли внизу живота. Человеку в таком состоянии требуется срочная медицинская помощь.

Огурцы для глаз - в самый раз



Брызнула из баллончика в лицо

Что делать, если случайно брызнула из аэрозольного баллончика с дезодорантом себе в глаза?

Нужно немедленно промыть глаза водой (обильно, длительно, в течение 10-20 минут), приготовить слабый содовый раствор и продолжить промывание им. Этот раствор нейтрализует уксусную и бензиловую кислоты, которые часто входят в состав дезодорантов. Можно закончить промывание чайной заваркой. Выпейте также таблетку «Супрастина» или «Тавегил». И срочно обратитесь к офтальмологу.

Огуречные примочки

У меня хронический дакриоцистит (воспаление слезного мешка). При обострении постоянно приходится пить антибиотики. Может, есть народные способы лечения?

Народная медицина советует делать примочки с настоем кожуры свежих огурцов. 1/2 стакана кожуры залейте 1/2 стакана кипятка и добавьте 1/2 чайн. ложки питьевой соды. А также рекомендуется 3 раза в день за полчаса до еды пить по 100-200 мл сока сладкого перца, отжатого из созревших плодов, с добавлением 1 ст. ложки меда.

При ангине листочек алоэ обмойте водой от пыли, оботрите и выдавите сок. Смешайте сок с равным количеством меда. Проглотите 1 ст. ложку смеси, ничем не запивая, несколько раз в день. **От лишая** приготовьте смесь из настойки валерианы, 5%-ного йода, подсолнечного масла (все по 1 чайн. ложке). Смазывайте больные места 3 раза в день. Курс - 10 дней.

Пригодится

Чтобы кожа рук оставалась безукоризненной, на ночь смазывайте руки касторовым маслом и надевайте варежки.

От фурункулов налейте немного свежей простокваши на капустный лист, посыпьте солью. Приложите к фурункулу, закрепив пластырем, и не снимайте сутки. Фурункул созреет и вскроется.

С сетчаткой проблемы

Что можно и чего нельзя делать при отслоении сетчатки?

- ❁ Если диагностирована отслойка сетчатки, больному запрещено заниматься тяжелым физическим трудом.
- ❁ Противопоказаны наклоны вниз головой и подъем тяжестей больше 3 кг.
- ❁ Нельзя спать на животе и бегать по асфальту, так как сотрясение тела во время бега может вызвать повторную отслойку сетчатки.
- ❁ Снижает риск отслойки сетчатки глаза витамин Е. Источниками этого витамина являются растительное масло (в первую очередь оливковое), орехи, семена подсолнуха.

Дочка стала косить...

У моей дочери, ей 2,5 года, стал немного косить левый глаз. Скажите, пожалуйста, опасно ли это для зрения?

Причиной косоглазия могут быть слишком большая близорукость или дальнозоркость. В таком случае коррекция зрения решит проблему. Она может появиться после травмы, испуга, если есть заболевание головного мозга. В любом случае с визитом к доктору лучше не тянуть. Чем раньше вы обратитесь к доктору, тем быстрее сможете вернуть ребенку нормальное зрение. Иначе глаз можете не сформировать или сформироваться неправильно. Косоглазие сегодня лечат терапевтическими методами (назначают специальные упражнения, контактные линзы или очки) и оперативно. Обратитесь к офтальмологу, при необходимости - к детскому неврологу. Кстати, нередко косоглазие бывает мнимым. С возрастом оно проходит, не оставляя никаких последствий.

Картофельную кашу смешала с яичным белком

Как-то утром проснулась, а у меня глаза красные и чешутся, к тому же еще болят и гноятся. Вот тут я и вспомнила о народной медицине. Стала прикладывать к глазам на 15-20 минут кашу из натертого картофеля, смешанного со свежим яичным белком. Компресс этот делала лежа. Я одолела болезнь чуть меньше чем за неделю.



С. Н.

Листья базилика спасли от блефарита

Однажды у меня воспалились веки глаз. Жена сказала, что это блефарит, и приготовила настой. Взяла по 1/2 чайн. ложки цветков ромашки и календулы, залила 1 стаканом кипятка, настаивала 8 минут, процедила и дала мне пить по 1/3 стакана 3 раза в день. А на веки накладывала свежие листья базилика. Через 2 дня воспаление прошло.



С. Н.

На каждый день

Чтобы избавиться от шума в ушах, запаситесь листьями кизила. В эмалированной посуде 20 измельченных листиков залейте 100 мл воды, доведите до кипения, проварите 1 минуту, охладите, процедите и закапывайте по 3 капли в каждое ухо 2 раза в день.





Пища - не просто топливо для организма

Сбалансированное питание оказывает на человеческий организм как разрушительное, так и чудодейственное влияние. Недополучая необходимые вещества из пищи, тело начинает слабеть, появляются хронические болезни, равно как и при злоупотреблении вредными продуктами. Как питаться, чтобы оставаться здоровым?

Питайтесь системно. Что это значит? Чем больше вы двигаетесь, тем больше нужно есть, и, наоборот, чем пассивнее жизнь, тем ограниченнее должен быть рацион. Причем приемы пищи должны распределяться равномерно, чтобы не переедать или не голодать в течение суток.

Питайтесь сбалансированно. Визуально разделите свою стандартную тарелку на четыре части - две четверти заполняйте углеводами, одну четверть - белками и еще одну - жирами.

Питайтесь разнообразно. И еще: ешьте чаще, но небольшими порциями. В каждом продукте содержится свой набор витаминов, минералов и микроэлементов, которые превращаются в полезную еду только в комбинации с чем-то еще. Из обычного списка продуктов можно придумать множество разных блюд, которые сделают обед праздником вкуса и удовольствия. К тому же, питаясь по 4-5 раз в день,

Сейчас вы молоды и полны сил, кости и суставы - последнее, что вас волнует, верно? Но вы женщина, а это значит, что с возрастом эти проблемы возникнут. Так уж устроен организм. Рассказываем, как этого избежать.

СКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ, И Я СКАЖУ, КОГДА У ВАС НАЧНУТСЯ ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ

вы забудете о переедании и не будете чувствовать голод.

Не исключайте ни сахар, ни соль. Сахар и соль можно есть, но делать это нужно правильно. Горький шоколад, свежие и сушеные фрукты, орехи и даже молоко на самом деле очень сладкие. Если откажетесь от газировки или других вредных сахаров, почувствуете всю прелесть натуральной фруктозы. О соли: в больших количествах она, конечно же, вредит суставам и сухожилиям, но, если добавить хотя бы немного в пищу, она раскрывает вкус продуктов.

Включите в рацион эти продукты

Как бы вы ни старались, с возрастом метаболизм ухудшается - и половина полезных веществ перестает усваиваться. С тридцати лет наступает время помогать своему телу и «подкармливать» его, чтобы сохранить крепкими кости, зубы и волосы, нужен кальций - он в больших количествах содержится в кисломолочных продуктах, но вымывается из организма и, к сожалению, не усваивается без витамина D3. Витамины А и Е, отвечающие за состояние кожи, работают вместе с коллагеном,

который дает гибкость мышцам и суставам. Но выработка коллагена прекращается в 25 лет. А жирные аминокислоты типа омега-3 и витамины группы В, медь, цинк вообще можно получить только с пищей. Все эти микроэлементы и витамины есть в самых доступных продуктах. Кальций и магний - в яйцах, белой рыбе, овощах и орехах. Витамины группы В - в печени, красном мясе и бананах, А и Е - в оранжевых овощах и фруктах: тыкве, персиках, дыне, хурме, паприке, боярышнике, в зелени, злаках и облепихе. Не стоит пренебрегать маслами: сливочное масло высокой жирности, оливковое и кокосовое масло, авокадо и орехи полезны для кожи и суставов.

А вот эти продукты исключите

Хотите сохранить здоровье? Забудьте о чипсах, снеках, пересоленных крекерах, картошке фри, синтетических соусах, кашах, лапше и пюре быстрого приготовления, консервах, шоколадных батончиках, леденцах. Откажитесь от газировки, соков из пакета и, по возможности, от алкоголя.

Да, от одной сладкой булочки, бокала вина никто не умирал, но во всем нужна мера. Заботиться о собственном здоровье нужно с таким же постоянством, как вы ходите в магазин за продуктами. Станьте для себя лучшим доктором, полюбите себя и будьте здоровы!

*Диетолог,
врач высшей категории*

Компресс с имбирем лучше аптечных мазей

Болят спина? Смешайте 2 чайные ложки порошка имбиря, 1/2 чайной ложки перца чили, 1 чайн. ложку куркумы и 2 капли кунжутного или горчичного масла. Добавьте немного горячей воды, хорошо перемешайте. Теплую смесь (если она остыла, ее нужно обязательно подогреть) нанесите на хлопчатобумажную ткань, приложите к больному месту, накройте полиэтиленом или компрессной бумагой и зафиксируйте повязкой. Уку-

тайте шерстяным шарфом. Через 30 минут снимите компресс, смойте имбирную массу теплой водой с мылом и нанесите на кожу питательный крем. После снова укутайте шарфом и отдохните 2-3 часа. Такое лечение действует не хуже самых эффективных аптечных мазей и быстро справляется с приступом радикулита.

Отвар овса - бальзам для печени

Залейте стакан неполированного овса водой так, чтобы она полностью

покрывала зерна. Оставьте на 8-12 часов, лучше всего на ночь. После воду слейте, залейте зерна чистой водой и поставьте на плиту. Варите на медленном огне час. Когда отвар остынет, добавьте 1 ст. ложку меда - это суточная доза. Принимайте снадобье 3 раза в день за полчаса до еды. Отвар овса нормализует обмен веществ, очищает печень от токсинов, способствует восстановлению поврежденных печеночных клеток. Эффективен он и при гепатите и циррозе. Помимо полезных свойств, такой напиток еще и очень вкусный.

Какие травы и листья заготовить летом?

Хотите зимой наслаждаться горячим ароматным чаем? Значит, стоит позаботиться об этом уже летом. Собрать листья и травы, из которых можно будет готовить настои и отвары.



Мята

Листья мяты можно собирать и использовать все лето. Это растение содержит органические кислоты, витамины С, А, D, группы В, эфирные масла, фитонциды, ментол, дубильные вещества. Настои из мяты уменьшают тошноту, снимают спазмы, укрепляют иммунитет, снижают проницаемость сосудов, замедляют старение, убирают воспаление слизистых. Полезны настои при проблемах с пищеварением, печенью, при депрессии, головных болях.

Мята хорошо сочетается с плодами шиповника, ромашкой, листьями смородины, малины, апельсином, лимоном.

ЧАЙ С ЦИТРУСАМИ

Заварить чайную ложку листьев мяты, дольку апельсина двумя стаканами кипятка. Через десять минут добавить сок лимона и мед.

С ШИПОВНИКОМ

Пару ягод шиповника, несколько листиков мяты заварить кипятком. Настоять и можно пить.

Цветы липы

Содержат цветки липы множество ценных веществ. Это фитонциды, танины, витамин С, глюкоза, эфирные масла, биофлавоноиды, сапонины, фитогормоны, гликозиды, микроэлементы. Напиток из цветков липы снимает жар и воспаление, убирает желудочные спазмы, тонизирует. Кроме того, он полезен при проблемах с почками, бронхите, головных болях, стоматитах, ревматизме, бессоннице. Липовый чай снижает уровень сахара в крови, нормализует гормональный фон, выводит лишнюю воду, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, снижает аппетит и ускоряет обмен веществ.

С ИМБИРЕМ

Лимон, зеленый чай, несколько ломтиков имбиря и пару ложек ли-

пового цвета залить литром кипятка. Настоять час и пить с медом.

С ВЕРЕСКОМ И ЗВЕРОБОЕМ

Взять по столовой ложке цветков липы, вереска и зверобоя, залить стаканом кипятка. Пить по 100 мл в день.

Клевер

Клевер луговой богат эфирными маслами, аминокислотами, фитостеролами, клетчаткой, смолами, дубильными веществами, органическими кислотами, витаминами А, Е, Р, К, С, группы В, кальцием, натрием. Настои и отвары из клевера обладают вяжущим, антисептическим, обезболивающим действием. Применяют их при гипертонии, анемии, артрите, ревматизме, пневмонии, бронхите, воспалениях почек и мочевого пузыря. Кроме того, используют настои из этого растения при заболеваниях кожи.

С МЯТОЙ И ЗВЕРОБОЕМ

Смешать по чайной ложке мяты и зверобоя, пять чайных ложек клевера. Взять столовую ложку смеси, залить кипятком на двадцать минут.

С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ

Смешать пару листиков смородины с чайной ложкой цветков клевера, заварить 300 мл кипятка. Через пятнадцать минут процедить, добавить мед и можно пить.

Тысячелистник

Для заготовки используют цветки и стебли с цветущими верхушками. Тысячелистник содержит флавоноиды, эфирное масло, жирные кислоты, терпеноиды, лигнаны, алкалоиды. Используют это растение для приготовления настоев и отваров при болях в кишечнике, сниженном аппетите, гипоацидном га-

стрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, метеоризме, болезнях почек и печени. Настои снимают раздражение, расширяют желчные протоки, избавляют от тошноты, бессонницы.

СО ЗВЕРОБОЕМ

Заварить по столовой ложке зверобоя и тысячелистника стаканом воды, варить пять минут. Пить по утрам.

С КРАПИВОЙ

Крапиву и тысячелистник заварить кипятком, настоять в течение получаса. Пить по половине стакана. Можно добавить мед.

Листья малины

Малиновые листья – это кладовая ценных веществ. Витамины С, РР, К, А, группы В, органические кислоты, железо, магний, йод, медь, калий, фосфор, дубильные вещества, полисахариды, эфирные масла. Чай с малиновыми листьями укрепляет иммунитет и тонизирует, восстанавливает силы, укрепляет стенки сосудов, останавливает внутренние кровотечения, ускоряет обмен веществ. Используется чай при болезнях верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистых заболеваниях, пищевых расстройствах. Малиновый настой нормализует гормональный фон, снимает усталость, расслабляет.

С ЧАБРЕЦОМ

По чайной ложке листьев малины и чабреца смешать, залить кипятком. Добавить дольку лимона, мед.

С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ

Заварить листья смородины и малины, пару долек апельсина. Пить с медом.

Собирать растения лучше в утренние часы после исчезновения росы. А сушить в тени в хорошо проветриваемом месте.



СУПЕРФУД ДЛЯ ОРГАНИЗМА СЕМЕНА ЧИА, ЛЬНА, КУНЖУТА

Замените жареные семечки подсолнуха полезной альтернативой - семенами чиа, льна и кунжута. С их помощью можно улучшить состояние кожи, волос, ногтей и замедлить процессы старения.

В крошечных зернышках сконцентрировано огромное - количество необходимых организму веществ - белок, клетчатка, жирные кислоты, минералы и витамины. За счет уникальных свойств некоторые семена стали называть суперфудом - продуктом, в котором концентрация полезных веществ превышает все ранее известные показатели.

Лен для здоровья ЖКТ

Наши предки использовали лен преимущественно для создания одежды, но со временем они стали употреблять семена льна и в пищу.

Жирные кислоты омега-3 в составе семян являются строительным материалом для кожных покровов, волос и ногтей, а также оказывают положительное воздействие на сердце и улучшают эластичность сосудов.

Кроме омега-3, лен содержит витамины А, D, Е, К, F, фолиевую кислоту. Его регулярное употребление снижает риск развития заболеваний ЖКТ, улучшает качество кожи, повышает уровень «хорошего» холестерина и снижает уровень «плохого».

Добавляйте семена льна в кашу, домашний хлеб, крекеры, печенье, мафины, кефир. Либо используйте льняное масло.

Врачи рекомендуют начинать день с 1 ст. л. льняного масла. Принимайте его натощак, чтобы запустить обменные процессы в организме.

✓ *Льняное масло отличается высокой калорийностью: в 100 мл содержится около 900 ккал. Не рекомендуется употреблять более 1-2 ст.л. в день.*

Кунжут против онкологии

Большая часть полезного состава семян кунжута - растительные жиры и белки. Также в них содержится сезамин - антиоксидант, который служит профилактикой онкологии.

Защита от инсульта. Достаточно употреблять 1 ч. л. семян кунжута в день (обжарьте их на сковороде без масла и добавьте в салат), чтобы обезопасить себя от возможного инсульта и заболеваний сосудов. Жирные кислоты в составе этих семян также снижают уровень «плохого» холестерина в крови.

Красивая кожа. Витамины группы В, кальций, фосфор, магний и омега-6, которыми богато кунжутное масло, повышают тонус кожи, обеспечивают ее здоровое сияние и стимулируют обновление клеток.

Профилактика простуд. Семена кунжута способны значительно повысить иммунитет в сезон простуд и гриппа. Для этого добавляйте их в выпечку, панировку, полезные смузи.

Поддержка костей и хрящей. Микроэлементы в составе кунжута обеспечивают скелет и хрящевую ткань необходимым питанием, а кальций возвращает костям прочность.

Семена чиа - источник молодости

Семена чиа бывают двух видов - белые и черные. Первые получают из растений с черными цветками (шалфей узколистный) и выращивают в основном в Южной Америке. Вторые же добывают из растений с синими цветками (шалфей голубиный) и выращивают в Центральной Америке. И те и другие идентичны по составу и отличаются только по цвету.

Испанский шалфей является богатым источником незаменимых жирных кислот омега-3. Также это растение способно восполнить запасы белка, клетчатки, витаминов А, С и Е, минералов (среди необходимых - кальций, фосфор, магний, натрий, калий и др.) и антиоксидантов в организме.

✓ *100 г семян чиа содержит в 8 раз больше омега-3, чем такое же количество лосося или грецких орехов.*

Семена чиа предотвращают развитие опухолей и предупреждают рак. Все дело в большом количестве антиоксидантов и альфа-линолевой кислоте - они тормозят канцерогенные процессы.

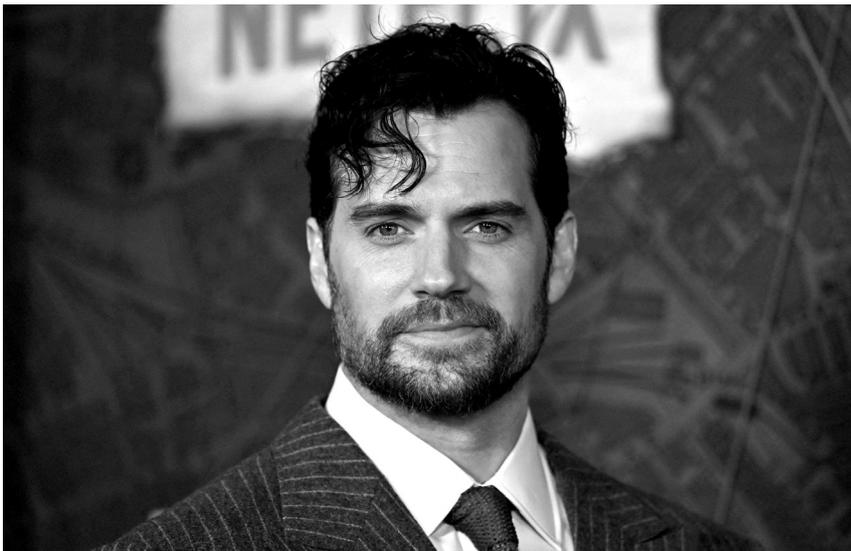
Добавить в свой рацион испанский шалфей стоит тем, кто хочет нормализовать работу ЖКТ. Благодаря большому количеству клетчатки семена чиа оказывают положительное влияние на ЖКТ.

Калий, которым богато это растение, помогает снизить артериальное давление. Витамин Е и жирные кислоты оказывают положительное воздействие на состояние кожи (повышают тонус, улучшают цвет лица). Кальций, железо и цинк возвращают волосам силу и блеск.

Семена обладают ненавязчивым приятным вкусом, быстро и легко готовятся. Достаточно залить 2 ст. л. семян 1 стаканом молока и подождать, пока они разбухнут (10-15 минут).

Благодаря высокому содержанию пищевых волокон семена чиа можно считать отличными помощниками в борьбе с лишними килограммами. Эти маленькие зернышки впитывают в себя жидкость, разбухают в желудке и надолго оставляют ощущение сытости.

В день можно безопасно съедать не более 2 ст.л. семян чиа.



ГЕНРИ КАВИЛЛ: Ведьмак, Супермен, британский шпион и несостоявшийся Эдвард Каллен

Актер начинал свою карьеру в 2000-х с экранизации романа Александра Дюма, а в 2013 году заботливо накрыл весь мир ярко-красным плащом Супермена. Совсем скоро Кавилл впервые станет отцом, так что такой важный рубеж — идеальный повод вспомнить, как британец из многодетной семьи покорял Голливуд, параллельно играя в компьютер.

ПО СОВЕТУ РАССЕЛА КРОУ

Генри Уильям Далглиш Кавилл родился в 1983 году на Джерси, который входит в состав Нормандских островов. Он был четвертым из пяти братьев в семье биржевого маклера и банковской служащей. В школе Генри интересовали две вещи — спорт и театр, — поэтому он играл в регби и хоккей на траве, а также участвовал в школьных спектаклях. Сначала в постановке «Бриолина» он играл одного из хулиганов-гризеров, затем получил главную роль в «Гамлете Догга» Тома Стоппарда. Однако в отличие от большинства британских актеров, сделавших карьеру в Голливуде, Кавилл никогда не учился актерской профессии. Зато школьником он встретил своего будущего криптонского отца Рассела Кроу, когда тот снимался в «Доказательстве жизни», и расспросил того о карьере. «Актерам хорошо платят, но отношение к нам дерьмовое», — вдохновенно ответил оскароносец.

ГЛАВНЫЙ ЗАПАСНОЙ ГОЛЛИВУДА

Язык не поворачивается назвать

Кавилла неудачником, но мало кто из актеров упускал столько культовых ролей в последний момент. Супермена Кавилл должен был играть еще в 2004-м у МакДжи, в итоге проект полностью переписал Брайан Сингер, взявший на роль Человека из стали Брэндона Рута. Фанаты «Гарри Поттера» видели Кавилла в роли Седрика Диггори, но в фильм позвали Роберта Паттинсона. Более того, будущий Бэтмен также увел у коллеги судьбоносную вампирскую партию в «Сумерках». Придумывая Эдварда Каллена, писательница Стефани Майер вдохновлялась игрой Кавилла в «Графе Монте-Кристо» и очень хотела, чтобы именно Генри сыграл кровопийцу. Продюсеры же сочли, что 24-летний Кавилл слишком стар для роли 108-летнего школьника. А создатели бондианы, наоборот, сделали выбор в пользу матерого Дэниэла Крэйга, когда перезапустили шпионскую франшизу с «Казино Рояль». Впрочем, Супермена британец в итоге сыграл, и букмекеры до сих пор прочат ему роль агента 007. В апреле фанатский трейлер «Бонда 26», смонтированный из

дипфейков с Кавиллом, собрал в YouTube больше 4 млн просмотров.

ЛЮБИТЕЛЬ ИСТОРИИ, ФЭНТЕЗИ И РИМСКОЙ ИМПЕРИИ

Как и полагается британцу, на заре карьеры Кавилл переиграл кучу второстепенных ролей в различных костюмных проектах. В «Графе Монте-Кристо» он был сыном Эдмона Дантеса, в «Тристане и Изольде» с Джеймсом Франко — преданным другом заглавного героя Мелота, в малобюджетной детской «Красной Шапочке» — бравым Охотником, а в крупнобюджетной «Звездной пыли» — высокомерным аристократом с усиками. Наибольшую славу Кавиллу принес исторический телехит Showtime «Тюдоры», в котором он исполнил роль военачальника Чарльза Брэндона, друга и преданного соратника Генриха VIII. Свою первую главную роль Кавилл тоже сыграл в фэнтези по мотивам греческих мифов. Хотя искусный режиссер Тарсем Сингх описывал эпик «Война богов: Бессмертные» как смесь «Бойцовского клуба» и картин Караваджо, продюсеры продали его как аналог «300 спартанцев». Тесей в исполнении Кавилла орет как Джерард Батлер, выглядит как бодибилдер и мстит Гипериону (Микки Рурк) за убийство матери. «Мой интерес к истории и фэнтези заставляет меня искать соответствующие роли. В моем воображении полно историй про эпичные битвы, героические поступки и взлет и падение Римской империи», — так Кавилл объяснял свой выбор ролей в 2013-м.

ПРОКЛЯТИЕ СУПЕРМЕНА

Летающего криптонца Кавилл все-таки сыграл у Зака Снайдера в «Человеке из стали», хотя прежде супергероя изображали исключительно американцы. Мнения критиков разделились: многим актер казался «деревянным» и «лишенным харизмы». Расширенная вселенная DC так и не достигла успехов Marvel. «Бэтмен против Супермена» разошелся на мемы, принес Кавиллу с Беном Аффлеком «Золотую малину» за худший дуэт и получил признание лишь спустя пару лет. «Лига справедливости» в разгар производства сменила режиссера и отправилась на пересъемки, из-за чего Кавиллу пришлось на постпродакшене замазывать пыльные усы, которые он не мог сбрить из-за участия в «Миссия: невыполнима». Как известно, получилось так себе. Кавилл до конца надеялся, что «Человек из стали 2» случится и исправит ситуацию. Однако в «Шазам!» и «Миротворца» Су-

пермен залетал на cameo, не показывая лица. Даже в новых сценах «Снайдерката», в отличие от Аффлека и Джареда Лето, актер участвовать не стал. Стало понятно, что Кавилл больше не у дел. И вдруг в 2022-м актер неожиданно для всех снова надел синее трико, появившись в сцене после титров в «Черном Адаме». «Теперь официально: я снова Супермен», — заявил актер в Instagram 24 октября. На следующий день режиссер Джеймс Ганн и продюсер Питер Сафран стали новыми руководителями DC Studios. И уже 14 декабря Кавилл объявил, что все же не вернется к роли Супермена. Фанаты негодуют до сих пор: Супермена Кавилла полюбили за физическую мощь, стоицизм и уязвимость.

ЧЕКАННЫЕ МОНЕТЫ ОТ NETFLIX

Пока Супермен стоял на паузе, Кавилл сыграл еще одного культового персонажа — охотника на монстров Геральта из Ривии в сериале Netflix по мотивам цикла романов Анджея Сапковского о Ведьмаке. Большой фанат одноименной серии видеоигр, Кавилл стал главной звездой фэнтезийного шоу. Грубый, загадочный и мрачный — таким он еще не был. Геральт не только эффектно машет мечом и сексуально лежит в ванне, но и весьма обаятельно рычит и хмыкает. Сериал получил смешанные отзывы среди критиков и фанатов книг и видеоигр, но никто уже не сомневался в харизме Кавилла. Однако сам актер после третьего сезона освободился от чар «Ведьмака». То ли его не устроило видение Netflix и шоураннера Лорен Шмидт Хиссрик, то ли он попросту поверил Warner Bros. и предпочел вернуться к Супермену. Как бы то ни было, теперь Геральта играет Лиам Хемсворт, а интерес к сериалу потеряли даже его самые преданные фанаты.

Помимо «Ведьмака», Netflix уговорил Кавилла на диалогию подрост-

товых детективов «Энола Холмс», снятых по романам Нэнси Спрингер про сестру Шерлока Холмса. Вероятно, актеру так хотелось изобразить знаменитого сыщика, что он согласился играть вторую скрипку у Милли Бобби Браун. Едва ли Кавилл войдет в историю как лучший Шерлок Холмс XXI века. Все-таки Роберт Дауни-мл., Бенедикт Камбербэтч и Иэн Маккеллен — артисты более широкого диапазона. Однако образ обаятельного и благородного викторианского джентльмена сидит на Кавилле как влитой.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ШПИОНЫ

Усатый и небритый агент ЦРУ Август Уокер оказался чуть ли не лучшим злодеем в шпионской франшизе «Миссия: невыполнима». И хотя самым крупным лицом на постере остался Том Круз, у Кавилла здесь немало ударных сцен: шестиминутная драка в туалете, где он «перезаряжает» руки; погоня на вертолете; схватка не на жизнь, а на смерть с Итаном Хантом на краю утеса. Кавилл доказал, что может играть не только положительных рыцарей, но и мерзких предателей с обожженным лицом. Стоила ли эта роль испорченной физиономии Супермена в «Лиге справедливости» Джосса Уидона? Однозначно да.

Гай Ричи — единственный режиссер, кроме Зака Снайдера, в фильмах которого Кавилл продолжает играть главные роли. Комедийное шпионское ретро «Агенты А.Н.К.Л.» можно рассматривать как подготовку к бондиане. Агент ЦРУ Наполеон Соло — стильный, очаровательный и остроумный шпион, который у Кавилла получился ближе к Бонду Пирса Броснана, нежели Шона Коннери или Дэниэла Крэйга. Эротического напряжения здесь нет, зато есть отличный броманс Кавилла с Арми Хаммером.

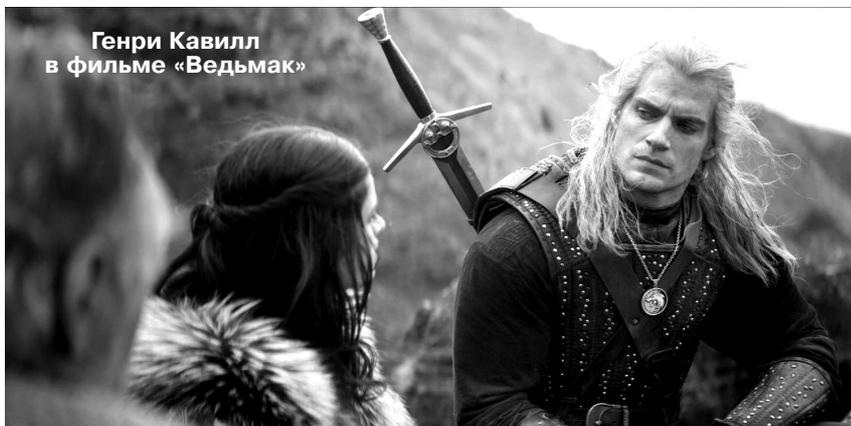
Совсем другого шпиона Кавилл сыграл у Ричи в «Министерстве не-



Генри Кавилл в фильме
«Министерство
неджентльменских дел»

джентльменских дел». Неуправляемый майор Гас Марч-Филлипс, крошачий фашистов во время Второй мировой, — самый безумный персонаж в фильмографии актера. Здесь он показывает язык врагам, прежде чем их расстрелять, постоянно ворует чужие вещи и ведет себя подчеркнуто эксцентрично. И снова Кавилла оставили без любовной линии, но с другом, на этот раз с дуэтом с Аланом Ричсоном. Кстати, Ричи и Кавилл уже закончили съемки третьего совместного окошпионского боевика — In the Grey.

Впрочем, Кавилл недавно также дуралчился в роли выдуманного секретного агента у Мэттью Вона, давнего соратника Гая Ричи. Хотя трейлер «Аргайл: Супершпион» намекал, что у Кавилла главная роль, в итоге кеноподобный Аргайл с дурацкой квадратной прической появляется в фильме в общей сложности минут на десять. Увы, самоироничный образ не привлек зрителей в кинотеатры — «Супершпион» с треском провалился. После ухода из «Ведьмака» и DC Кавиллу срочно нужен хит, чтобы не застрять в дешевых VOD-триллерах вроде «Игры Ганнибала», в которой он по какому-то недоразумению оказался в 2019-м (13% на Rotten Tomatoes!). Хочется верить, ситуацию поправит экранизация технофэнтезийной настолки Warhammer 40 000 от Amazon. На этот раз гик и геймер намерен лично выступить продюсером, чтобы не подводить фанатов.



Генри Кавилл
в фильме «Ведьмак»



Как укрепить отношения: ЗАДАЙТЕ 15 ВОПРОСОВ!

Слово - тончайший инструмент общения. Ваша манера общения с детьми, тон в разговоре с партнером имеют большое значение для общей атмосферы в доме. Даже если вы часто общаетесь с близкими, это еще не значит, что вы знаете их истинные желания, мысли, переживания. Поэтому лучший способ укрепить отношения и решить семейные проблемы - наладить коммуникацию.

БЫТЬ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

Попробуйте задать близкому человеку вопросы, приведенные ниже. Тем самым вы покажете, что действительно хотите знать о нем больше, быть с ним на одной волне. И, конечно, ответы принесут вам больше взаимного доверия и понимания.

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1. «О чем ты чаще всего думаешь?»** Этот вопрос должен нести в себе идею не из разряда «хочу полюбопытствовать», а для того, чтобы близкий человек мог открыться вам, поделиться своими мыслями, переживаниями, радостями.
- 2. «В чем тебе нужна помощь?»** Порой мы принимаем заботу и хорошее отношение к нам как должное и не задумываемся о том, что человеку может быть тяжело, но он не подает виду.
- 3. «Как тебе нравится начинать день?»** Казалось бы, простой и не особенно важный вопрос, но в действительности утренние ритуалы помогают понять, что нравится конкретному человеку, какой у него

темп и стиль жизни. Зная это, вы можете гармонизировать ваши отношения и каждый день начинать с взаимного тепла и понимания.

- 4. «Что ты делаешь, когда у тебя нет сил?»** Есть много способов вернуть себе растрченную энергию, но порой у человека просто нет такой возможности. Тогда ему можно помочь, посидев пару часов с ребенком, подарив сертификат на массаж, отпустив в гости или на прогулку. Имея в запасе такой «план Б», вы сможете в нужный момент подставить близкому человеку плечо.

- 5. «Что тебе больше всего нравится в твоей жизни?»** Простой и одновременно сложный вопрос. Дело в том, что более 60% людей (по статистике) не могут ответить, что доставляет им удовольствие и радость. Зная это о близком человеке, вы будете посвящены в одну из главных его тайн.

- 6. «Ты считаешь себя ведущим или ведомым?»** Ответ поможет внести ясность и расставить многое в ваших отношениях на свои места. Ведущие люди - это лидеры

по своей природе, а ведомые предпочитают отдать бразды правления в чужие руки. Найдите компромисс между вами.

- 7. «Какие личные цели перед собой ставишь?»** Возможно, даже то, что человек задумается над этим, подарит ему мотивацию в жизни, и он будет вам за это благодарен.

- 8. «Чем бы ты занимался, если бы не был ограничен во времени и в деньгах?»** Занимаясь делом, которое доставляет радость и положительные эмоции, мы совершаем лучшее для себя. Важно знать о своих близких людях, что действительно мило их душам.

- 9. «Что ты с нетерпением ждешь в будущем?»** Планы и мечты так же важны, как и цели. Мечтать полезно и просто необходимо, чтобы осознаться смысл своего существования.

- 10. «Какой суперспособностью ты хотел бы обладать?»** Это вовсе не детский вопрос, как может показаться на первый взгляд. Говоря о своих суперспособностях, люди произносят вслух то, о чем предпочитают умалчивать. Кому-то банально не хватает сил и времени, чтобы справляться со своими обязанностями, а кто-то мечтает стать лучшей версией себя, но не знает, как этого достичь.

- 11. «Какой день тебе запомнился больше всего?»** Самые яркие моменты жизни откладываются в памяти. Если вы хотите на 100% угодить человеку, поинтересуйтесь, при каких обстоятельствах он был очень счастлив.

- 12. «С кем бы ты предпочел оказаться на необитаемом острове?»** Кто из нас в гневе или усталости не мечтал попасть на остров Робинзона Крузо? Но только самых близких и любимых людей мы бы прихватили с собой. Узнайте, входите ли вы в их число.

- 13. «Если бы тебе пришлось жить только с одним из пяти чувств, какое бы ты выбрал и почему?»** Речь идет об осязании, обонянии, зрении, слухе и вкусе. Это отличный вопрос, чтобы раскрыть и расположить к себе человека.

- 14. «Что для тебя важнее всего в человеке, а что неприемлемо?»** Если ваш партнер скуп на эмоции и разговоры, а вам очень хочется узнать о его предпочтениях и соответствовать его идеалу, задайте ему этот вопрос.

- 15. «Считаешь ли ты, что каждый человек заслуживает прощения?»** Получив ответ на этот вопрос, вы многое сможете понять о ценностях человека и уже наверняка будете знать, как себя вести с ним в нестандартной ситуации.

Это была не первая лазерная эпиляция в моей жизни. Несколько лет я ходила на процедуры, и ничего плохого не происходило. Я была довольна состоянием своей кожи. Для поддержания эффекта раз в 3 месяца я приезжала к своему мастеру. А потом моя врач ушла в декрет и порекомендовала свою коллегу. Кто же знал, чем это обернется...

«ЧТО С МОЕЙ КОЖЕЙ?»

Я всегда делала процедуру на александритовом лазере. Сейчас появились более современные виды лазера, но меня и так устраивал результат: ноги гладкие, кожа нежная. Зачем искать что-то еще? Новая мастер убедила меня попробовать другой вид лазера - самый дорогой в клинике. «У меня все клиенты уже перешли на эту процедуру. Вы хотя бы разок сделайте, чтобы сравнить. Вдруг вам тоже понравится!» Звучало логично.

После стандартных вопросов о состоянии здоровья и заполнения анкеты мастер приступила к процедуре. Я сразу ощутила дискомфорт: ноги горели так, будто меня били ремнем. Специалист заверила: так и должно быть, нужно потерпеть. «Знаете, чувствительность кожи может повышаться в определенные дни цикла». И я ей поверила. Зря! Стойко вытерпела эту экзекуцию, получила рекомендацию мазать кожу пантенолом и не волноваться. За три дня покраснения должны были пройти. Помню, зашла в уборную в клинике и ужаснулась: бедра были опухшими и красными. Но я быстро совладала с собой - мне же сказали, что это нормально. Значит, переживать не о чем.

Через три дня покраснение действительно почти ушло, но на всей поверхности ног образовались корочки в виде полукруга. По размеру они напоминали насадку для лазерного аппарата.

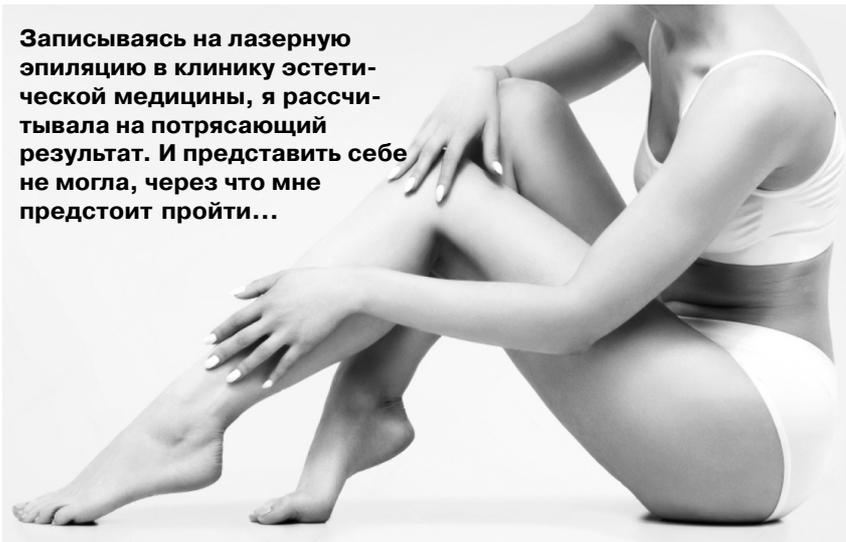
Честно скажу, я была в ужасе. Позвонила в клинику. Меня попросили прислать фото, а потом ответили: «Это индивидуальная реакция. Мажьте пантенолом. Корки отпадут бесследно. Это не ожог!» И я снова поверила.

А ЭТО — БОНУСОМ!

Через две недели корочки действительно отпали, но не бесследно - на их месте остались маленькие белые шрамы.

Я приехала в клинику с намерением разнести там все в пух и прах, если мне не помогут. Со

Записываясь на лазерную эпиляцию в клинику эстетической медицины, я рассчитывала на потрясающий результат. И представить себе не могла, через что мне предстоит пройти...



СХОДИЛА В ДОРОГОЙ САЛОН И ПОПЛАТИЛАСЬ!

мной разговаривал генеральный директор: «Мы приносим свои извинения. Такое иногда случается. Это ваша индивидуальная реакция на лазер. В подарок вы получите средства для восстановления кожи». В итоге я вышла оттуда с пантенолом и ретиноевым пилингом. Пользовалась по инструкции, соблюдала рекомендации. В итоге впридачу к ожогу я заработала ретиноевый дерматит. Кожа чесалась и горела. И снова клиника настаивала на том, что «это просто индивидуальная реакция».

Я приезжала к ним еще три раза. В конце концов они признали: аппарат лазерной эпиляции был неисправен во время процедуры. Но мастер ни при чем - просто делала свою работу. Она не знала о неисправности. Как будто это снимало ответственность с клиники!

Мне предложили пакет лазерной эпиляции на 10 процедур в подарок. Мол, сможете им воспользоваться, когда восстановите кожу. Спасибо, не надо.

Я СТЕСНЯЛАСЬ СВОЕГО ТЕЛА

Полгода я жила в личном аду. Делала что могла; пыталась выровнять цвет кожи в солярии, тратила деньги на дорогие средства от пигментации, делала пилинги. Бесплезно! Я уже думала, что навсегда останусь с «пятнистыми» ногами. С горькой усмешкой называла себя леопардом.

Почему я не подала в суд на клинику? Сложно сказать. Наверное, у меня просто не было сил и желания связываться с ними, настаивать на компенсации, оплачивать адвоката. В тот период я могла лишь плакать и прятать ноги под брюками. Спасибо мужу! Он ходил со мной по врачам, скупал лечебную косметику, которая тероретически могла помочь, и поддерживал меня.

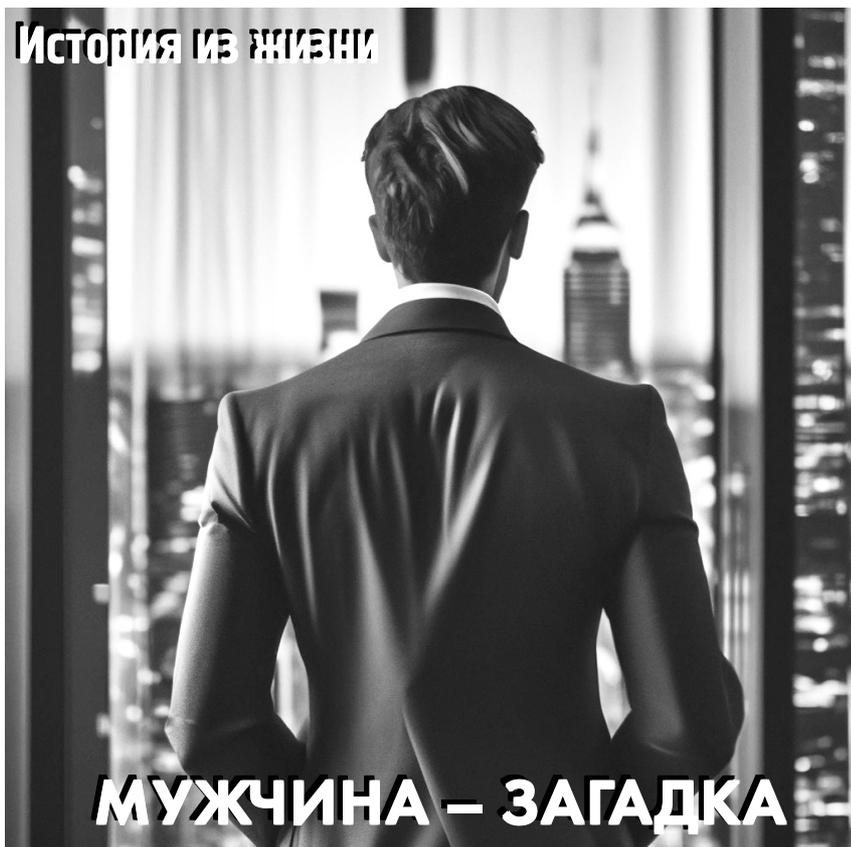
Примерно через семь месяцев после произошедшего я решила надеть купальник и показаться на пляже. Было ощущение, что все меня разглядывают. Конечно, это было не так, но свои ощущения и комплексы куда спрячешь?

После пляжного сезона я начала использовать средства с кислотами и инкапсулированный ретинол. Он считается более мягким и безопасным для кожи. Постепенно кожа обновилась, и теперь пятна практически незаметны. И все же легкая пигментация осталась.

Я потратила на ту злополучную процедуру приличную сумму. На восстановление ушло в три раза больше. Про нервы и говорить не стоит.

И все же я не считаю лазерную эпиляцию злом. Скорее всего, это ошибка мастера. Ведь в руках некомпетентного специалиста даже мицеллярная вода может быть опасна. Так что если чувствуете дискомфорт, лучше прислушаться к своему телу. Оно не обманет.

Ангела



МУЖЧИНА – ЗАГАДКА

Порой жизнь преподносит нам поистине удивительные сюрпризы. Человек, которого мы, казалось бы, знаем от и до, поворачивается другой стороной. И это меняет весь ход событий.

Когда Катя услышала заветное: «Мы вас берем!» - она была на седьмом небе от счастья. Долгие поиски официально завершены! Правда, уже на первой неделе она узнала от коллег, что начальник непростой и придирчивый...

НАСТОЯЩИЙ РОБОТ!

— Он идет! - прошептала забежавшая на секунду секретарша, и все невольно выпрямили спины. Чашки с кофе были отодвинуты, модные журналы спрятаны в стол.

— Лиза, мне, пожалуйста, крепкий чай. И попросите зайти нового менеджера, хочу познакомиться, - бегло сказал вошедший мужчина лет сорока. Он был не высок и не низок, не худой и не толстый. Какой-то... никакой.

«Увидела бы такого на улице - прошла бы мимо», - невольно подумала Катя, заходя в его кабинет: новым менеджером, которого он хотел увидеть, была она.

В кабинете приятно пахло терпкой мужской туалетной водой. А еще все было аккуратно расставлено, ничего лишнего. Катя даже испугалась такой хирургической чистоты. Да и сам начальник был одет, как будто над ним с утра уже потрудились стилисты.

— Имя, фамилия, опыт работы,

умения, таланты, — перечислил он тоном, не позволяющим возражать. Катя поняла, что должна рассказать о себе. Ей, наделенной отличными коммуникативными навыками, общительности было не занимать, но тут она будто язык проглотила. Что-то промямлила про предстоящую работу и замолкла.

Босс тем временем неотрывно смотрел на ее грудь. Катя хотела возмутиться, но вспомнила, что с утра пролила кофе на свою белую блузку. Вот ведь внимательный какой! Пятнышко она аккуратно прикрыла пиджаком.

— Ну он и душный! - спустя час делилась она с коллегами. — И как с таким жена уживается?

— А нет у него жены, - тут же положили ей. - Погибла два года назад. А он остался с дочкой-школьницей.

Кате стало жалко босса. Оказываетя, не просто так он очерствел... Она стала относиться к нему мягче и с меньшими ожиданиями. Не раскритиковал - уже хорошо, не задержал после работы — прекрасно.

— Зря ты ему сочувствуешь! — говорили коллеги. — Его все называют Терминатором. Мы, конечно, понимаем - личная драма и все такое. Но человеком тоже нужно оставаться!

Но Катя общей настрой не поддерживала. Смотрела порой на босса-Терминатора и представляла, как он по вечерам приходит домой, надевает фартук и готовит дочери ужин... Но все эти мечты были лишь до поры до времени, пока начальник не показал свою истинную сущность.

ОКАЗАЛАСЬ КРАЙНЕЙ

— Кто это сделал? - его громкоподобный голос был слышен во всем офисе. Сотрудники замерли. Кто-то совершил грубую ошибку в расчетах и перечеркнул месячную работу агентства.

— Если никто не признается, отработывать будет... - он оглядел офис холодным взглядом. - Допустим... Екатерина.

Катя даже не сразу поняла, что речь о ней. Она-то тут при чем? Девушка хотела возразить, но по лицам коллег поняла, что делать этого не стоит.

Следующие три недели Катя не вылезала из кабинета начальника. Он то и дело вызывал ее к себе, вносил правки в отчеты, просил остаться по вечерам. Ей так и хотелось сказать: «А не пора ли вам, Евгений Петрович, домой? Дочка, наверное, заждалась!» Но на личные темы переходить было нельзя, и Катя молчала.

Домой она еле приползала. И все думала: почему именно она? Что за каприз?

К концу испытания они, правда, немного сблизились. Однажды шеф даже кофе ей принес. «Не такой уж он и бессердечный!» - снова подумала она.

— Мужчину тебе нормального надо найти, а то скоро на своего начальника заглядываться начнешь, - посоветовала подруга. Катя рассмеялась. Она не могла представить женщину, которая смогла бы выдержать этого робота.

Но задумалась. С личной жизнью у нее действительно все было не просто. За плечами один короткий неудачный брак в восемнадцать лет. А потом - лишь мимолетные романчики. Но где знакомиться?

Выход нашелся просто. Конечно, в Интернете! Катя составила анкету и сама не заметила, как вскоре погрузилась в мир виртуальных кавалеров.

СЕТЬ ЗАТЯНУЛА

По кругам под глазами Кати коллеги понимали, что ночи она проводит без сна. Правда, вряд ли могли догадаться, что избранники у девушки не реальные, а виртуальные. Она общалась сразу с тремя мужчинами.

Первый, Михаил, был бизнесменом с приличным счетом в банке.

Второй, Олег, был творческой личностью. С первого же сообщения начал слать Кате свои стихи. Третий, Женя, сразу пленил ее сходством характеров. Им было о чем поговорить - вот с ним-то она и переписывалась до трех часов ночи, на нем и остановилась в итоге. Одно девушку смущало - все фото избранника были со спины, а о себе он рассказывал без подробностей. «Был женат, сейчас свободен. Офисный работник, - передала Катя подруге. - Но мы с ним прямо на одной волне!»

Наташа, будучи девушкой практичной, этой «волны» не понимала. «А на свидание он тебя зовет?» — спросила она.

В этом-то и была проблема. Они общались уже месяц, а он даже не намекал на встречу. Девушка все объясняла его скромностью.

Однажды, увлекшись перепиской, она незаметно уснула с телефоном в руках. Проснулась ровно в десять утра. В ужасе Катя подскочила с кровати, первой ее мыслью было: «Терминатор меня убьет...»

В офис Катя вбежала запыхавшаяся и растрепанная. Надеялась остаться незамеченной, но не тут-то было.

— Екатерина, зайдите ко мне, — прозвучал строгий голос.

Коллеги сочувственно проводили ее взглядом.

— Опоздываете? — заметил очевидное Евгений Петрович. Катя виновато кивнула. — Сегодня останетесь на отработку.

Как же так? А ведь она договорилась с избранником из Интернета списаться в семь, а может, даже созвониться... Все планы на смарку! Босс победно ухмыльнулся, а Кате захотелось взять с его стола статуэтку и бросить ему в голову.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРОГО БОССА

В тот вечер начальник был на редкость добродушным. Даже пиццу заказал, отметив, что уже поздно, а ужина так и не было. Катя невольно забыла о том, что собиралась провести вечер иначе.

После работы они какое-то время еще сидели в офисе и разговаривали. На часах было уже десять, когда они наконец разошлись по домам.

Сидя в автобусе, девушка размышляла о том, как трагедии ломают людей. Взять, к примеру, Евгения Петровича. Нормальный ведь мужчина, но только если найти к нему подход, изучить. А если такой возможности нет - Терминатор Терминатором, ни одной живой эмоции!

В тот вечер впервые за все вре-

мя Катя ничего не написала своему интернет-приятелю.

Со временем реальная жизнь увлекла девушку. Шеф предложил ей курировать новый проект. А это не только прибавка к зарплате, но и новые должностные обязанности, и переработки по вечерам. Но Катя уже не жаловалась.

— Не такой уж он и монстр, — сообщила она коллегам после одного совещания, где босс устроил всем разнос. — Просто к нему нужно найти подход, а вы этого не хотите делать.

О личной жизни ей думать было некогда. Но однажды прежний интернет-знакомый вновь о себе напомнил.

И ОН ПОДНЯЛ РУКУ...

Женя написал вечером. Признался, что скучает, - и почему бы им не поужинать вместе? Девушка опешила: не прошло и года! Но отказываться не стала - все-таки любопытно узнать, кто скрывается за этой сильной мужской спиной на аватарке.

На встречу Катя надела новое платье и каблук. Все-таки Женя пригласил ее в один из лучших ресторанов в городе! Девушка решила немного опоздать: они условились, что Женя поднимет руку, когда ее увидит.

В ресторан Катя входила медленно, чтобы не пропустить той самой поднятой руки. Медленно оглядывала каждого посетителя, пока вдруг не наткнулась на знакомое лицо. Евгений Петрович?

— А вы что здесь делаете? — спросила она у начальника, сразу подойдя к нему. Терминатор отвечать не спешил, лишь смущенно улыбнулся и слотнул.

— Вы кого-то ждете? - повторила свою попытку Катя. Вместо ответа начальник кивнул куда-то вверх. И тут вдруг она увидела его поднятую руку.

Мысли в голове смешались. Она стояла около столика в нарядном платье, неудобных туфлях и была готова расплакаться - не от разочарования, а от неожиданности и удивления. Получается, Женя - это и есть он, Терминатор? Это его спина? Как теперь осознать и сложить воедино все части пазла? Катя совсем растерялась от нахлынувших эмоций. Босс взял ее за руку и усадил перед собой.

— Скажи что-нибудь, а то мне ужасно неловко, — попросил он, и Катя невольно поверила. Все лицо Терминатора пошло красными пятнами, на лбу виднелась испарина.

Она рассмеялась сквозь слезы и взяла ситуацию в свои руки.

— Ну что ж, меня зовут Катя, а вас?

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ КОСМЕТИЧКА

Ее содержимое раскроет кое-какие черты характера подруги или коллеги



ОБРАЗЕЦ ПОРЯДКА

Идеальный порядок даже в косметичке говорит о том, что ее хозяйка — деловая женщина, которая ценит время, поэтому не хочет тратить драгоценные минуты на долгие поиски вещей.

САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ

Косметичка, в которой находится только самое необходимое (тушь, помада, румяна, тени), демонстрирует спокойствие, уравновешенность и достойную самооценку своей обладательницы.

А-ЛЯ БАУЛ

Косметичка огромного размера, в которой хранятся не только предметы для красоты, но и маникюрный набор, нитки, лекарства и т.д., принадлежит, как правило, даме, привыкшей в непредвиденных ситуациях рассчитывать исключительно на себя.

НАБИТАЯ ДОВЕРХУ

Если косметичка еле-еле вмещает в себя весь арсенал красоты — от карандаша для бровей до крема от морщин, — скорее всего, ее хозяйка не очень уверена в себе и нуждается в покровительстве.

НЕОБЫЧНОЙ ФОРМЫ

Выдает деятельную, но не очень пунктуальную натуру. Обладает дружелюбным характером и хорошим чувством юмора.

Проблема



ДЕНЬГИ ОБХОДЯТ МЕНЯ СТОРОНОЙ

Я упорно работаю, не ленюсь, ищу возможности для заработка, но деньги как будто обходят меня стороной. Может, я что-то делаю не так?

Анна

Не последнюю роль в финансовом положении человека играют негативные установки. Например, если с детства ему внушили, что деньги можно заработать только нечестным трудом или что деньги - это зло, переубедить себя будет непросто. Во взрослом возрасте могут всплыть негативные убеждения, которые мешают зарабатывать достаточно средств.

Также отрицательную роль может сыграть чрезмерное стремление к обогащению. Это работает так же, как в ситуации с поиском партнера. Когда мы слишком усердно ищем свою любовь, мужчины начинают от нас прятаться. С «деньгами та же история. Любое желание необходимо отпустить, чтобы оно начало претворяться в жизнь.

Что касается денег, важно относиться к ним с любовью, уважени-

ем, но без лишнего фанатизма. Прежде всего, поймите, для чего именно они вам нужны. Абстрактные понятия вроде «хочу жить лучше» здесь не работают. Продумайте, какие конкретно потребности вы сможете закрыть, если ваше финансовое положение улучшится.

Каждое новое денежное поступление встречайте с особой радостью. Никакой магии в этом нет: таким образом вы дадите своему мозгу понять, что любая работа хорошо вознаграждается, и он будет стремиться трудиться как можно больше и лучше ради положительных эмоций.

И главное: не убеждайте себя в том, что деньги обходят вас стороной. Так вы сами сформируете ту самую негативную установку относительно финансов.

СВЕКРОВЬ ПРИНЯЛА МОЕГО СЫНА, НО ВЫДЕЛЯЕТ РОДНОГО ВНУКА

Мать моего второго мужа - замечательная женщина. Она приняла моего сына от первого брака, но я все равно вижу, что родного внука она любит больше. И от этого мне обидно.

Наталья

Правда заключается в том, что мы не можем требовать от других людей тех или иных чувств. Нельзя заставить полюбить кого-то или относиться к нему положительно. Одно то, что женщина приняла неродного внука, уже говорит в ее пользу. Поверьте, есть немало примеров, когда свекрови попросту игнорируют детей от прошлых браков избранниц своих сыновей.

Для начала будьте ей благодар-

ны за тепло и положительный настрой по отношению к вашему ребенку. Это уже надежная база для дальнейшего сближения. В будущем старайтесь создавать поводы для их общения, совместного времяпрепровождения. Но не давите: этот процесс должен происходить естественно для обоих. Не исключено, что со временем у вашего сына появится еще одна любящая бабушка.

ВНЕЗАПНО ПОЯВИЛОСЬ ОТВРАЩЕНИЕ К ПАРТНЕРУ

Недавно завела роман с молодым человеком. Все было хорошо, но вдруг появилось к нему отвращение. Хочется все прекратить или как минимум поставить на паузу.

Евгения

В вас может говорить страх эмоциональной близости. Другими словами, у вас зарождаются романтические чувства к новому партнеру, но в то же время срабатывают защитные механизмы психики. Быть может, в прошлом имели место непростые отношения с мужчинами или эмоциональные травмы. Подобные проблемы стоит проработать - в одиночку или с психологом, чтобы не иметь проблем с личной жизнью в дальнейшем.

Возможен и другой вариант - например, если роман развивается слишком быстро, а вы к этому пока не готовы. Тогда имеет смысл поговорить с мужчиной о том, что вы чувствуете. Не бойтесь сказать: «Я не готова сближаться так скоро». Если вы важны для мужчины, он вас услышит.

Также есть вероятность, что вы сами поторопились принять окончательное решение о своем выборе. А теперь, в момент сближения с мужчиной, поняли, что все-таки это не ваш человек. Опять же, не молчите, мужчина имеет право знать о перспективе развития событий.

Интересный вопрос

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ ИГРУШЕК-АНТИСТРЕСС?

Если вы хотите расслабиться, возьмите в руки игрушку-антистресс. Казалось бы, мелочь, но это действительно работает. Тот же шарик с гелевым содержимым внутри оказывает воздействие на мелкую моторику, тем самым расслабляя мышцы.

Когда мы вертим что-то в руках, то переключаем внимание с волнующих тем на абстрактные предметы — в данном случае на мячик. Некоторые игрушки-антистресс имеют приятный аромат, что также позволяет сместить фокус внимания с насущных проблем.

Ваш любимый сканворд

И изъян, и супру- жество				Англий- ский эки- паж	Фасон рубашки	Мяч вне поля			
Крайние опоры моста	Двор ка- зака	Музей- заповед- ник			Деление на круге компыа	"Белый пудель" (Куприн)		Инстр. для за- жимания	
		"... еси" - молитва		Сибир- ская река		"Чума"			
	Оковы, кандалы	...-де- Жанейро			Настен- ный све- тильник			Красное дерево	
	Контора фирмы	Государ- ство в Африке	Бревно в спорте			Отвер- стие в игле	3, 14 в матема- тике		
			Посадка		Груз, тя- жесть (устар.)		Женская одежда		Много- летний лед
	И тя- жесть, и влияние			Священ- ный ти- тул		Белый ... Черное ухо	"Шао ..." (группа)		
Юлия в детстве или дома	Оплош- ность			Англ. пивнуш- ка			"Браво, ...!"	Плод фасоли	Имя де- вочки
		Вечно плачу- щее де- рево				Зев	Стан за- порож. казаков		
Поддел- ка под алмаз	Лихо		"...-хау"	Клич со- баке, охота			Супер- рак		"Речные рамки"
			Спор по- англий- ски	Кустар- ник сем. бобовых		Поцелуй мамбы			
	Место среза	Герой чешско- го на- рода			Марш		Палео- зой, ме- зозой	Секрет- ные цифры	
	Детский лепет	Не роз- ница				Ни в склад, ни в ...	Бывший		
		Деревня- альпи- нист		Мясное блюдо			Вращаю- щийся вал		
	Большой стог сена					Коровий коллек- тив			



НАСТРОИТЬ РЕБЕНКА НА УСПЕХ

Успех – это не только удача или везение, это прежде всего правильный настрой и уверенность в своих силах. Вот несколько советов, как помочь ребенку сформировать установку на успех.

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок вырос успешным и счастливым человеком, реализовавшим свой потенциал. Для этого важно самим быть хорошим примером. Дети во многом копируют поведение своих родителей. Если вы настроены пессимистично, часто жалуетесь и опускаете руки перед трудностями, не ждите от ребенка другого подхода. Демонстрируйте оптимизм, решительность и веру в себя — и ваш пример вдохновит ребенка. Расскажите ему о своих успехах и достижениях, о том, как вы преодолевали трудности на пути к цели. Покажите, что достичь успеха реально, нужно только верить в себя и не сдаваться.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РЕБЕНКА

Ваша вера в силы и способности ребенка — мощный стимул для него верить в себя. Отмечайте его успехи, хвалите за достижения и старания. Не скупитесь на похвалу, ободрение и поддержку. Показывайте, что вы в него верите.

Помните, что каждый ребенок талантлив по-своему - помогите ему найти и развить свои сильные стороны. Поддерживайте его увлечения и интересы, даже если они кажутся вам несерьезными.

Многие дети опасаются неудач и потому боятся пробовать что-то новое. Объясните, что ошибки — это нормально и неизбежно на пути к успеху. Научите воспринимать промахи как ценный опыт и возможность научиться чему-то. Вселите в ребенка смелость пробовать и не сдаваться. Рассказывайте истории об известных людях, которые добились успеха несмотря на неудачи и препятствия.

РАЗВИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Чем больше ваш ребенок будет полагаться на себя, тем увереннее он станет. Давайте ему возможность самому решать посильные задачи, не спешите делать все за него. Поручайте какие-то дела по дому, учите самостоятельно планировать свое время.

ПООЩРЯЙТЕ ИНИЦИАТИВУ И ТВОРЧЕСТВО

Успешные люди часто обладают нестандартным мышлением и креативностью. Поощряйте ребенка предлагать свои идеи, искать новые решения, проявлять инициативу. Не критикуйте его предложения, даже если они кажутся фантастическими. Вместо этого помогите найти рациональное зерно, подумайте вместе, как реализовать идею.

Давайте ребенку возможность экспериментировать, изобретать, творить - в процессе творчества развиваются воображение, креативность и умение нестандартно мыслить.

РАЗВИВАЙТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Умение общаться, находить общий язык с разными людьми, убеждать и вдохновлять - еще один важный фактор успеха. Поощряйте ребенка заводить друзей, участвовать в групповых активностях, выступать на публике. Развивайте его эмпатию, учите слушать и понимать других, уважать чужое мнение.

Ролевые игры, театральные постановки, дебаты - отличные способы потренировать социальные навыки. Кроме того, общение учит сотрудничеству, умению работать в команде — важнейшим компетен-

циям для успеха в современном мире.

НАУЧИТЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ И БЫТЬ УПОРНЫМ

Покажите ребенку как разбивать большие задачи на малые, составлять план и следовать ему. Отмечайте вместе промежуточные успехи на пути к цели, празднуйте даже небольшие победы. Это научит ребенка системному подходу, разовьет целеустремленность и дисциплину.

Приучайте ребенка доводить начатое до конца, не бросать дела при первых сложностях.

НАУЧИТЕ МЕЧТАТЬ

Мечты и цели - это мотор, который движет человека вперед. Поощряйте ребенка фантазировать, представлять свое счастливое будущее, строить планы. Вместе обсуждайте его мечты и желания, помогите поверить, что они достижимы. Мечтатели чаще добиваются успеха, чем те, у кого нет высоких стремлений. Научите ребенка визуализировать успех - ярко и детально представлять желаемый результат.

РАЗВИВАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный интеллект - ключ к построению крепких отношений, эффективному общению и лидерству. Научите ребенка распознавать и управлять своими эмоциями, сопереживать другим. Читайте вместе книги, обсуждайте чувства и поступки героев, делитесь своим эмоциональным опытом. Покажите, что эмоции - это нормально и ими можно управлять.

Позитивный настрой, уверенность в своих силах, упорство и умение мечтать — вот слагаемые будущего успеха вашего ребенка. Поддерживайте его на этом пути, станьте опорой и вдохновляющим примером - и вы непременно будете гордиться его победами и достижениями. Ваши вера и любовь помогут ему вырасти успешным и счастливым человеком.

Комментарий специалиста

НЕ СДАВАТЬСЯ ПЕРЕД ТРУДНОСТЯМИ

Важно сформировать у ребенка понимание, что успех — это не всегда победа с первой попытки. Хорошо, если он научится воспринимать поражение как шаг к успеху. Это позволит ему не опускать руки и не сдаваться, а искать новые пути к цели. Это закалит характер и научит нестандартно подходить к решению задач. А поддержка и положительный пример родителей в этом помогут.

В Интернете и на страницах глянцевого журналов частенько публикуются статьи с заголовками вроде «Женский коллектив. Стратегия выживания». Можно подумать, что речь идет о джунглях Амазонки или экспедиции в Арктику. Мы поговорили с тремя женщинами, не понаслышке знающими обо всех плюсах и минусах работы в женском коллективе, и узнали, как им живется в таких экстремальных условиях.

МИНУСЫ

Оксана, администратор торгового зала в супермаркете: «Что греха таить - всякое бывает. Мы, женщины, народ эмоциональный, поэтому, иногда эмоции бегут впереди логики и здравого смысла. Я недавно отчитала одну кассиршу за невежливое обращение с клиентами. В ответ она устроила форменную истерику. Начала со слов «Вот вы сами постоянно опаздываете», затем долго распиналась про сложную судьбу матери-одиночки, а под конец выдала: «Увольняйте меня, если хотите!» А ведь я всего лишь хотела, чтобы она спокойно приняла замечания к сведению и начала почаще улыбаться покупателям.

Еще мне кажется, что в женском коллективе процветает зависть. На предыдущей работе я видела, как сотрудницы, буквально, затравили девочку, которая одевалась в дизайнерские вещи, явно купленные не на зарплату простой продавщицы. Ну и сплетни, конечно, куда от них деваться. Недавно одна девочка плакала в подсобке, потому, что вся смена с шутками и прибаутками обсуждала ее интимную жизнь с мужем. Сама виновата - нечего было «по секрету» рассказывать приятельнице всякие интимные подробности. Чуть не забыла про болельщиков. Как только начинается эпидемия гриппа, у половины сотрудниц тут же заболевают дети, и ты не знаешь, как заткнуть дыры в графике. Да и без эпидемий график рабочих смен приходится постоянно перекраивать, ведь дети умудряются болеть даже летом».

ПЛЮСЫ

Елена, бухгалтер: «Я успела поработать в разных коллективах и комфортнее всего чувствую себя на теперешней работе, где собрались исключительно женщины. Я заметила, что если в отделе нет мужчин, то гораздо ярче проявляется женская солидарность. Если в кабинете сидит хоть один самый завалящий мужчиночка, то женщины начинают соперничать между собой. А без мужчин женщины расслабляются и становятся добрее друг к другу. Всегда можно пожаловаться, на-



В ЖЕНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

О женских коллективах любят рассказывать страшные истории. Будто бы в первой половине дня все заняты исключительно сплетнями, во второй - истериками, а в промежутках сотрудницы пудрят носик и делают вид, что работают. Но, так ли уж страшен женский коллектив, как его рисуют?

пример, на то, что младший ребенок часто простужается, и тебе тут же дадут сто тысяч советов и телефон хорошего иммунолога. И если просто хочется поплакаться на то, что муж и по дому не помогает, и с детьми не занимается, и денег мало зарабатывает, то тебя всегда выслушают, утешат и успокоят. Мне кажется, что тем, кто работает среди женщин, психологи не нужны. «Женсовет» всегда найдет правильные слова.

И если мне нужно пораньше уйти с работы или задержаться с обеда, чтобы отвести ребенка на танцы или сбежать к зубному, то я знаю, что девочки всегда прикроют меня перед начальством. И если мне в рабочее время нужно позвонить классному руководителю сына и выслушать получасовую лекцию о

том, как отвратительно он ведет себя на уроках, то никто не будет косо на меня смотреть. Все остальные сотрудницы прекрасно понимают мои проблемы, потому, что сами через все это прошли».

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

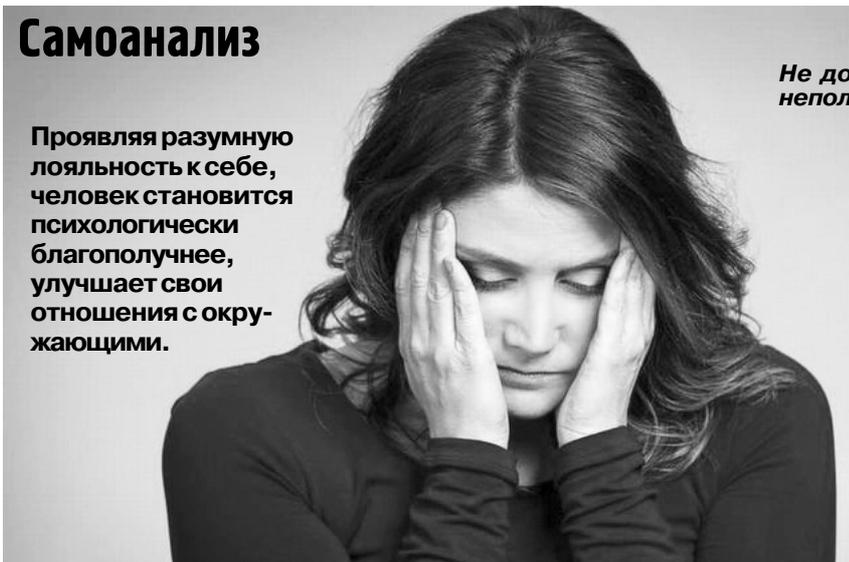
Лариса, учитель: «Не думаю, что для женского коллектива существуют какие-то особенные правила поведения. Если вы не хотите стать главной героиней местных сплетен, то не нужно откровенничать с коллегами или вести себя неподобающим образом. Если не хотите быть втянутой во внутренние разборки, то держитесь в стороне от основных сплетников и возмутителей спокойствия. Если не хотите, чтобы окружающие испытывали к вам нездоровую зависть, то не нужно рассказывать коллеге, едва сводящей концы с концами, какое шикарное кольцо подарил вам муж и как вы этой зимой собираетесь отдыхать на Мальдивах. Если не хотите, чтобы вас считали неадекватной истеричкой, то учитесь управлять своими эмоциями и спокойно воспринимать критику. Если хотите, чтобы вас воспринимали как профессионала и уважали ваше мнение, то работайте не по принципу и «так сойдет», а по принципу «что еще я могу сделать, чтобы улучшить результаты своей работы?»».



Не всегда стоит вести задушевные беседы «за чашечкой чая» на рабочем месте

Самоанализ

Проявляя разумную лояльность к себе, человек становится психологически благополучнее, улучшает свои отношения с окружающими.



Не допустить ошибок – значит прожить неполноценную жизнь.

Стив Джобс

КАК ПРОСТИТЬ СЕБЕ ОШИБКУ?

Если постоянно прокручивать в голове ошибки и промахи, можно долго топтаться на одном месте. После неприятного опыта следует незамедлительно вновь идти вперед. Но как же иногда это сложно сделать...

У многих из нас еще с детства срабатывает защитный механизм во время неудач. Вспомните, как вы расстраивались, когда делали что-то не так, и родители вас за это ругали. В голове крутилось: «Я ошибся, я плохой». Подобные мысли нередко посещают и взрослых людей.

Но крайне важно понимать: человек и его ошибка - это не одно и то же. Даже самый первоклассный профессионал может допустить промах.

«Я ПОДУМАЮ ОБ ЭТОМ... НЕДОЛГО»

Считается, чем меньше думаешь о своих провалах, тем лучше себя чувствуешь. Однако отрицание ошибок зачастую ведет к неверному восприятию собственных способностей. Человеку начинает казаться, что он всемогущ, но реальность возвращает его с небес на землю.

Психологи советуют не блокировать мысли о неудачах, но при этом и не заикливаться на них. Выделите для размышлений время: «Сегодня утром я потрачу полчаса, чтобы разобраться с тем, что со мной произошло» или «Завтра вечером я обсужу свою неудачу с подругой». Так вам будет проще не думать о провале до назначенного часа, а значит, удастся сэкономить силы и нервы.

НЕ БЕРИТЕ НА СЕБЯ СЛИШКОМ МНОГО

В вопросе об ошибках есть две крайности: первая - считать, что в них

виноваты исключительно другие, вторая — полагать, что все неудачи являются только вашей «заслугой». Желательно придерживаться баланса в этом вопросе. Стоит взять ответственность за происходящее на себя, но при этом не отрицать роль внешних факторов. Они вполне могли внести свой «вклад» в то, что с вами случилось.

ДАЙТЕ ВОЛЮ ЧУВСТВАМ

Признайтесь себе: «Да, мне больно, неприятно, стыдно». Примите всю ту бурю эмоций, которую обычно испытывает человек после совершения, как ему кажется, неоправданной ошибки. Даже если вы злитесь на себя - это нормальная реакция на происходящее.

Кому-то становится легче, когда он выплескивает свои мысли на бумагу, кому-то — во время импульсивного крушения всего вокруг (здесь могут пригодиться ненужные тарелки). Выпустить пар - нормально, плакать — нормально. Ненормально - делать вид, что ничего не произошло, если внутри бушует ураган.

ИЗВЛЕКИТЕ ЦЕННЫЙ ОПЫТ

Каждый промах - это ступень вверх, но лишь при условии, что человек извлекает урок из провала. Для этого порой требуется время: эмоции улягутся, и факты станут очевидными.

Можно бесконечно смаковать свой провал во всех подробностях, однако гораздо рациональнее решить, что делать дальше. Как выб-

раться из затруднительного положения? Кто поможет вновь набрать высоту? В каком направлении двигаться? Пошаговый план действий снижает уровень стресса и позволяет постепенно вернуться в привычную колею.

«ОТПУСТИТЕ» ЧУВСТВО ВИНЫ

Представьте ситуацию: вы пропустили важное совещание и получили серьезный выговор от начальства. Как станете действовать дальше? Люди с повышенным чувством вины будут долго корить себя, постоянно прокручивая случившееся в голове: «Как я могла так поступить?!», «Я вообще не понимаю, как получила эту работу. Специалист из меня так себе...»

Чувство вины снижает самооценку, вызывает фрустрацию. Также оно может подпитывать зависть и злобу - ведь окружающие позволяют себе наслаждаться жизнью и не чувствуют себя при этом виноватыми, как же так?

Проследите, в каких моментах чувство вины мешает вам двигаться вперед в эмоциональной, социальной и профессиональной сферах. Затем выпишите на лист бумаги свои сильные стороны. Обязательно хвалите себя и прислушивайтесь к собственным потребностям. Это поможет постепенно избавиться от деструктивного чувства вины и начать воспринимать себя в более позитивном ключе.

Конечно, простить себе ошибку бывает очень непросто. Этот процесс требует времени, терпения и работы над собой. Но если подходить к нему осознанно, шаг за шагом, то постепенно вы научитесь воспринимать свои неудачи как ценный опыт, который делает вас сильнее и мудрее.

Помните, что каждый человек имеет право на ошибку. Главное - не позволять промахам сбивать вас с пути и лишать веры в себя. Будьте к себе добрее, и тогда вы сможете достичь гораздо большего, чем представляли.

Учитесь на своих ошибках, извлекайте из них уроки, но не живите прошлым. Смотрите в будущее с оптимизмом и верой в свои силы. И тогда никакие преграды не помешают вам идти к своей мечте и добиваться поставленных целей.

Помните: ваша жизнь - это увлекательное путешествие, полное взлетов и падений. Принимайте себя такими, какие вы есть - со всеми достоинствами и недостатками. Любите себя, заботьтесь о себе и никогда не переставайте верить в свой потенциал.

Трудным собеседником может оказаться как коллега, так и близкий родственник. Можно ли выстроить разговор так, чтобы он завершился в вашу пользу?

После разговора чувствуете себя вымотанной и разбитой, тратите слишком много энергии на диалог и не в силах переспорить своего оппонента? Значит, вам попался трудный собеседник! Договориться с таким можно, если придерживаться определенных правил.

1 Соблюдать спокойствие

Любой разговор стоит вести без лишних эмоций. Скорее всего, ваш собеседник всяческими способами будет пытаться вызвать в вас агрессивную реакцию. Но знаете, как только вы отреагируете - вы проиграли.

Еще перед началом разговора постарайтесь на него настроиться. Решите для себя, что вы не будете поддаваться на провокации, потому что ваша цель - мирная беседа. Во время диалога найдите для себя точку опоры - пуговицу на пиджаке оппонента или светильник на стене - и фиксируйтесь на ней в тот момент, когда вам захочется ответить на провокацию.

2 Уметь выслушать

Дайте трудному собеседнику высказаться по вопросу, который вы обсуждаете. Слушайте его внимательно, сохраняя зрительный контакт. Покажите свою заинтересованность с помощью уточняющих фраз: «Виктор Михайлович, то есть у вас уже был такой опыт?»

Слушать гораздо труднее, чем говорить. На первых порах вы будете мечтать о том, чтобы заткнуть за пояс оппонента. Сдерживайте себя всеми возможными способами! «Какой хороший собеседник!» - скажут они потом о вас. Хотя вы в ходе диалога можете не проронить и слова.

3 Не переходить на личности

«А ты сама, мама, какой была? Неужели всегда вовремя приходила домой?» - может налететь на вас дочь. Ваша задача в такие моменты - возвращать человека к теме разговора. Вы можете сказать: «Речь сейчас не обо мне, а о том, почему у тебя не получилось сообщить нам, что ты задержишься». Более грубые и агрессивные собеседники могут сыпать колкостями - не опускайтесь до их уровня. Постоянно держите в голове мысль о том, что ваша задача - решить проблему, а не опускаться до оскорблений собеседника.



7 ПРАВИЛ ДИАЛОГА С ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ

4 Не перечить

Люди очень не любят, когда им указывают на их неправоту. И если вы допустили такую оплошность, то можете заранее попроситься с мирным исходом разговора. В глубине души вы, конечно, будете иметь собственную точку зрения, но преподносить ее нужно правильно. Например, вместо: «Ира, ты неправильно воспитываешь дочь» куда лучше произнести: «Ирочка, ты такая замечательная мать. Кстати, могу поделиться и собственным опытом...» После этих слов можете смело излагать свой вариант решения проблемы.

5 Пожалеть собеседника

Трудные люди не всегда, но довольно часто несчастны. Как только вы проявите к ним сочувствие, вы тут же предстанете в их глазах в другом свете. «Представляю, как ты устаешь на работе. Я бы не смогла выполнять все те обязанности, которые берешь на себя ты», - вот правильное начало диалога с мужем, который ни в какую не желает помогать вам по дому. Этим вы его буквально обезоружите. И не удивляйтесь, если после искреннего сочувствия, проявленного к супругу, он сам вызовется помочь вам вымыть посуду.

6 Найти что-то хорошее в человеке

Не всегда так легко удается отыскать что-то приятное в трудном собеседнике, особенно если он вам категорически не нравится. Но сделать это придется, если вы хотите, чтобы диалог завершился в вашу пользу. Еще до беседы подумайте, что есть хорошего в человеке, с которым вам предстоит разговаривать. Например, он трудно идет на контакт, но зато помогает, если о чем-то попросишь. Так вы сами подсознательно настроите себя на благожелательное восприятие собеседника. При разговоре он покажется вам куда более приятным, и вы легче найдете с ним общий язык.

7 Отложить разговор

Даже придерживаясь всех вышеизложенных правил, не всегда получается выстроить диалог с трудным собеседником в правильном русле. В таком случае единственно верное решение - перенести разговор на некоторое время. Ни в коем случае не говорите «Ты неадекватен! Поговорим, когда успокоишься!» Сделайте это мягче: «Я вижу, мы оба сейчас взвинчены, и ничего хорошего из этого диалога не выйдет. Может, отложим его?» Таким образом и у вас, и у собеседника будет время, чтобы еще раз все хорошенько обдумать.



– Послушайте, – наконец после долгого молчания произнесла женщина, – если вы не против поворочать тяжести, приходите в полицейское управление. Я могу проводить вас в наши архивы. Никто не будет возражать, если вы в них заглянете. У вас есть удостоверение представителя прессы, верно? Вы же из газеты?

– Да, из «Сизл Геральд».

– Отлично. Только постарайтесь, чтобы в вашей статье департамент выглядел достойно. Шеф выходит из себя, когда ругают его ведомство.

– Я постараюсь, – ответила я и повесила трубку, другой рукой сразу потянувшись за пальто.

– Удивлен, что вы сюда добрались, – улыбнулся младший офицер полиции. Он провожал меня по длинному коридору, который вел в архивы полиции в подвальном помещении. – Синоптики обещают, что после обеда выпадет не меньше пяти сантиметров снега.

Я указала на свои сапоги, на которых еще не растаял снег, и ответила на его улыбку.

– Это было непросто.

– Полагаю, у вас очень важное задание, не так ли?

Я кивнула.

– Да. По крайней мере, я так думаю.

– Так странно – буря весной, – продолжал он. – Одному из наших офицеров позвонила мать. Она живет в Сизтле с рождения и говорит, что такой же буря был в мае в тридцатых годах.

– Я знаю.

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

– О, у вас есть родственник, который об этом помнит?

– Нет, но я пишу о маленьком мальчике, который пропал в тот самый день, когда случился снегопад.

– У меня самого трое мальчишек, – сказал офицер, – пять лет, три года и годик. – Он с сожалением покачал головой. – Не могу представить, каково это – потерять ребенка. И я даже подумать не могу, что бы случилось с его матерью. Она бы никогда от такого горя не оправилась, вот что я вам скажу.

Я кивнула.

– Ни одна мать не должна терять своего ребенка. – Я не сводила глаз с двери, обозначившейся впереди.

– Думаю, именно поэтому эта история так важна для меня. Насколько я могу судить, этот маленький мальчик так никогда и не встретился со своей матерью. Я хочу узнать, что случилось.

Мы вошли в темную комнату, и офицер щелкнул выключателем. Над нашими головами зашипели и заморгали лампы дневного света.

– В каком году исчез мальчик?

Голос полицейского эхом отозвался среди серых бетонных стен.

Я вытащила из сумки блокнот, просмотрела записи.

– В тысяча девятьсот тридцать третьем.

– Нам сюда, – указал офицер. – Убийства вот в этом ряду, все остальное вон там, у стены.

Убийства.

Я оглядела полки, заставленные коробками, пытаюсь не думать о том, какие мрачные вещественные доказательства могут в них храниться. Одежда с пятнами крови. Орудия убийства. Кости. Я передернула плечами.

– Благодарю вас, – сказала я и направилась к полке с надписью «Пропавшие люди».

– Я буду в коридоре, если вам вдруг что-нибудь понадобится, – предупредил офицер, поворачиваясь к двери. Но спустя мгновение он уже снова смотрел на меня.

– Вы добрый человек, раз пытаетесь найти этого малыша.

Я пожалала плечами.

– Я всего лишь выполняю свою работу.

Воспользовавшись стоявшей неподалеку стремянкой, я сумела стащить несколько коробок с полки и начала перебирать хранящиеся в них папки, пока не дошла до буквы «Р». Я все просмотрела, но ничего не нашла. Я спустилась со стремянки разочарованная. Как он

мог исчезнуть так, что не осталось ни одной записи?

Я оглядела верхнюю полку. Или я что-то пропустила? Я снова забралась на стремянку и принялась внимательно оглядывать полку в поисках важной коробки. Но все коробки стояли в алфавитном порядке, и среди них была лишь одна с буквой «Р». А что, если та коробка осталась без подписи? Я открыла следующую коробку под буквой «С». Ничего. Тогда я заглянула в коробку под буквой «П». В самом дальнем ее конце я заметила две папки с буквой «Р». Должно быть, они положили папки не в ту коробку. Я вытащила первую папку, прочитала ее и отложила в сторону. Мои пальцы застыли, когда во второй папке я увидела напечатанное на машинке имя маленького Дэниела Рэя.

Вера Рэй из Сизтла сообщает, что ее сын, Дэниел Рэй, исчез. Последний раз его видели в квартире 2 в доме 4395 по Пятой авеню. Подозревается побег.

Как они могли так быстро прийти к выводу, что мальчик убежал? В три года дети не убегают из дома. Он был еще совсем маленьким. Нет, случилось что-то другое, страшное...

Я записала адрес, затем еще раз пробежалась по папкам, горя желанием найти еще какую-нибудь информацию. Но, потратив на поиски еще целый час, я так ничего и не обнаружила. Я вышла в коридор, и офицер проводил меня по лестнице наверх.

– Нашли что-нибудь? – спросил он.

– Да, – ответила я, выглядывая из двери на заснеженную улицу. – Адрес.

Мне оставалось только гадать, что ожидало меня там.

В два часа я вернулась в офис, надеясь сделать несколько телефонных звонков перед тем, как отправиться с визитом в бывший дом Дэниела Рэя и его матери Веры. Но я еще не успела поставить сумку на пол, как едва не налетела на Кассандру.

– О, привет! – поздоровалась она, стоя у моего отсека. На ней был шелковый топ, и кружево черной комбинации выглядывало в прорезь застежки.

– Привет, – откликнулась я, гадая, что она здесь делает. Но больше всего меня интересовало то, как ей удастся выглядеть такой свежей и идеальной. Чуть раньше мне удалось бросить на себя взгляд в зеркало в туалетной комнате, и я при-

шла в ужас от темных теней под глазами.

– Мы с Этаном только что вернулись с ленча в «Джанкарло» и принесли тебе кое-что, – сообщила Кассандра.

Мы с Этаном.

Я уставилась на маленький коричневый пакет, который она держала пальцами с идеальным маникюром.

Она поставила пакет на мой стол и заметила вазу с тюльпанами от Этана.

– Правда, они красивые? Мы проходили через рынок, и я сказала Этану, что он просто обязан купить их для тебя.

Мое сердце упало. Значит, цветы были ее идеей.

– Иногда мужчин нужно просто чуть-чуть подтолкнуть, – вещала Кассандра, накручивая на палец прядь длинных волос. – Мы же еще с тобой увидимся, правда? На торжественном вечере?

– Да, конечно, – без всякого выражения ответила я. – Увидимся вечером.

– Клэр, тебе действительно стоит попробовать это ризотто со спаржей. Оно было превосходным, – с этими словами Кассандра вышла.

Я кивнула, но не обернулась ей вслед, а потом швырнула пакет в мусорную корзину. В коридоре еще не стих звук ее шагов.

* * *

У меня было два часа свободно-го времени до начала подготовки к торжественному выходу. Поэтому я поспешила на улицу и остановила такси. Я назвала адрес водителю, гадая, что меня там ожидает. Старый многоквартирный дом? А вдруг мне повезет, и я найду кого-нибудь из жильцов, который помнит буран или маленького Дэниела?

Такси остановилось, а я настолько увлеклась поисками десятидолларовой банкноты в сумке, что не сразу обратила внимание на то, куда мы приехали. Но как только я взялась за ручку дверцы и подняла глаза, я просто ахнула от изумления.

– Прощу прощения, – пробормотала я, совершенно сбита с толку. Мы припарковались рядом с кафе «Лаванто», его зеленый навес над входом был припорошен снегом. – Должно быть, я дала вам неверный адрес. Это ошибка.

– Сорок три девяносто пять, Пятая авеню, так? – уточнил водитель, глядя на табличку с адресом в окне кафе.

Я заглянула в блокнот.

– Как бы там ни было, у меня записан именно этот адрес.

Расплатившись с таксистом, я вышла из машины. На холодном воздухе мое дыхание мгновенно

превратилось в пар.

В кафе было тихо, в кресле у камина сидел единственный посетитель. Доминика я нашла за стойкой. Он вытер столешницу посудным полотенцем и перебрал его через плечо.

– Захотелось какао во второй половине дня?

Я покачала головой.

– Если я вам расскажу, вы мне не поверите.

– Что ж, попробуйте.

Я вытащила папку из сумки, положила ее на стойку и открыла на том месте, где лежала вырезка из газеты 1933 года с расплывчатой черно-белой фотографией Дэниела Рэя.

– Этот маленький мальчик когда-то жил здесь, – объяснила я.

– Здесь?

Я посмотрела на потолок, представляя, как выстроен верхний этаж здания.

– Или, возможно, наверху. Квартиры были построены в начале XX века или даже раньше.

– Вполне вероятно, – отметил Доминик, внимательно вчитываясь в заметку. – Верхние этажи пустуют, только склад, но, пожалуй, там и в самом деле когда-то могли быть квартиры. Большинство зданий на этой улице были старыми доходными домами, в которых сдавали квартиры в аренду. Почти все они были перестроены под офисы или роскошные кондоминиумы.

Доминик с восхищением огляделся по сторонам.

– Я бы никогда не смог продать это здание.

Я улыбнулась.

– Но ведь вы не такой, как все.

Доминик явно смутился.

– Почему?

– Вы действительно любите это место, ведь так?

– Да, – просто сказал Доминик.

– В каком-то смысле оно меня спасло. Я пришел сюда работать, когда, как я думал, все потеряно, и даже не знал, что делать дальше. И теперь я владелец этого здания. Да я просто везунчик!

Я улыбнулась и указала на дверь, ведущую на верхний этаж.

– Та мансарда, о которой вы говорили мне вчера, – начала я, – не позволите ли вы мне на нее взглянуть? А что, если именно там располагалась квартира, в которой жили Дэниел и его мать?

– Пожалуйста, – Доминик с готовностью повел меня по коридору. Мы дошли до небольшой лестницы, слишком узкой, чтобы соответствовать нынешним строительным кодексам, и начали подниматься. Я шла следом за Домиником. Ступеньки потрескивали под нашими ногами. Мы вошли в поме-

щение, которое в прошлом, несколько десятилетий назад, вполне могло бы быть маленькой гостиной. К нему примыкала крохотная кухня, давным-давно не видевшая ремонта. Шкафчики цвета слоновой кости выглядели совсем древними, старая фаянсовая раковина потрескалась и пожелтела от времени. Возле слива темнели пятна ржавчины.

Заметив еще одну маленькую лестницу справа, я взглянула на Доминика.

– А что там?

– Всего лишь маленькая комната, – ответил он. – На самом деле чердак. Там мы храним коробки с документами. Полагаю, когда-то там была спальня.

– Вы не возражаете, если я взгляну?

– Совсе нет, – ответил он.

Лестница как будто прогибалась под каждым моим шагом. Когда я споткнулась на предпоследней ступеньке и едва не упала, Доминик успел подхватить меня. После пребывания в больнице я легко теряла равновесие и временами чувствовала себя как старушка.

– Спасибо, – немного нервно поблагодарила я своего спутника.

Я вошла в комнату и сразу обхватила себя руками, чтобы согреться.

– Простите, – извинился Доминик. – На этом этаже я не топлю. Сейчас нам придется экономить деньги на всем. Да и старый владелец не стал тратить на плитку, поэтому тепло мгновенно уходит.

Я подошла к единственному старому окну, которое выходило в проулок, внизу торчал большой пень. Потом повернулась к Доминику.

– Вы когда-нибудь чувствуете энергетику места?

Он кивнул.

– Честно говоря, – признался он, – в этой комнате у меня всегда появляются мурашки.

Я внимательно осмотрела стены со слоями отваливающейся краски и остатками обоев прошлых десятилетий.

– Здесь ее буквально чувствуешь кожей, – сказала я.

– Кого чувствуешь?

Я снова вытащила из папки вырезку и посмотрела на фотографию мальчика.

– Печаль, она ощутима. Здесь случилось что-то плохое.

Доминик кивнул.

– Как вы думаете, что именно?

– Думаю, этого маленького мальчика, – я махнула страницей с фотографией Дэниела Рэя, которую держала в руке, – украли отсюда в 1933 году.

**Сара Джио
(Продолжение следует).**



УСПЕХ МУЖЧИНЫ - В КОДЕ ЖЕНЩИНЫ

Мужчину делает женщина. И это не фигура речи. Это реальность, в которой мы живем. Женщина дает мужчине энергию. За которую он «платит» заботой и обеспечивает ей безопасность.

Если это так, то все хорошо – и в отношениях, и в жизни. Мужчина успешен и богат, а женщина счастлива и довольна жизнью. Если что-то в этой простой схеме дает сбой, то отношения рушатся.

СИНХРОНИЗАЦИЯ И ЗАРЯД

Как утверждают эксперты, для природы женщина – всегда главная, потому что она обеспечивает процесс передачи жизни. Мужчина же создан для того, чтобы ускорить эволюцию, защитить этот самый главный процесс передачи.

В женщине зашифрованы родовые коды – программы поведения, система ценностей, установок, оценок и проч. Задача мужчины – реализовать их. И очень важно, чтобы он их «вытягивал». Это очень просто объясняется на примере работы обычного сотового телефона. Мы покупаем ту модель, которая сможет обеспечить работу всех тех программ и приложений, которые мы в него закачаем. Именно они для нас наиболее важны — сам телефон не более, чем прикладное устройство для того, чтобы мы могли получить ко всему этому доступ.

Но для того, чтобы мы могли этот са-

мый доступ получать, чтобы все гармонично работало и давало нужный результат, необходимо соблюдать, как минимум, два главных условия. Во-первых, телефон должен быть синхронизирован с аккаунтом, на котором находятся все эти приложения и у него должно хватать мощности для того, чтобы их «тянуть». Но еще более важное условие заключается в том, что телефон все время должен быть заряжен! Если у него закончится заряд и вы его вовремя не зарядите, то какие бы программы и приложения вы в него не закачали и каким бы мощным он не был, он все равно не сможет вам ничего произвести.

ЗАБОТА И БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБМЕН НА ЭНЕРГИЮ

Постоянную подзарядку мужчине должна обеспечить женщина. Она дает ему энергию. Не свою собственную, а ту энергию, которую ей дает природа, ведь женщина для нее – главная, и она ее все время энергией снабжает. Женщина получает ее отовсюду: от воды и солнца, от вкусной еды и красиво сервированного стола, от прогулок и занятий спортом. Получает она энергию и от мужчины в том числе –

через заботу, защиту и секс.

Если он ей этого не даст, то и она ему ничего дать ему не сможет. Но прежде она должна его ею наполнить. Через уют в доме, через эстетику своей внешности, эротизм, поддержку, принятие, еду, которую она готовит и даже через совместный сон. Но самое главное – через искренний интерес к нему и верность. Мужчина должен всегда знать, что он хоть без ног с войны вернется, его будут ждать и у него будет возможность подзарядиться.

Если женщина не дает ему такой уверенности, не обеспечивает энергией, то и он ей ничего дать не может.

КАКОВ КОД, ТАКОВ ИТОГ

И если при этом он просто получает подзарядку, но не синхронизируется с новой женщиной, то все нормально. Именно про эту ситуацию принято говорить, что измена мужчины часто делает брак только крепче. То есть синхронизирован мужчина по-прежнему со своей супругой, реализует ее родовые коды и «вытягивает» ее «приложения», а другая женщина его только подзаряжает.

Такое положение вещей иногда может продолжаться довольно долго, если все всех устраивает. Но чаще всего бывает так, что мужчину захватывают новые отношения, у него появляется много энергии и ему кажется, что вот эта — молодая, красивая, длинноногая девушка будет его вечным двигателем по жизни. И он уходит от той женщины, с которой достиг того, что имеет на данный момент, совершенно не понимая того, что все эти достижения — не что иное, как реализация программ и раскрытие родовых кодов той, с кем он прожил все эти годы.

КОГДА НАЧНЕТ РУШИТЬСЯ БИЗНЕС, А ЭНЕРГИЯ И НАСТРОЕНИЕ ОКАЖУТСЯ НА НУЛЕ

К сожалению, именно так обычно и происходит. Потому что новая женщина, которая хорошо питала именно как батарейка, за редким исключением, оказывается не способной генерировать новые смыслы – «приложения» и программы, которыми наполнен ее «аккаунт», низкочастотны и маломощны для уже состоявшегося успешного мужчины.

Одно то, что она допускает и приветствует неверность мужчины своей жене, говорит о том, что в ее коде существует такая программа.

А если посмотреть внимательно на ее бывших мужчин, то среди них может оказаться алкоголик, который еще и руку на нее поднимал. И значит это тоже есть в ее родовом коде, и, соответственно, существует большая вероятность того, что и новый мужчина станет реализовывать эту программу тоже. Если не было мужчины, то смотреть надо на достижения отца и дедушки по материнской линии – именно они реализовывали родовые коды, переданные по женской линии.

Когда на коже появляются участки затемнения, можно говорить о пигментации. Оттенки пятнышек варьируются от бежевых до ярко-коричневых. Чтобы избавиться от этого недостатка, придется приложить усилия.

ПОЧЕМУ ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ?

Главная причина возникновения гиперпигментации - ультрафиолетовое излучение. Пигмент меланин необходим нашей коже как раз для защиты от ультрафиолета. Но когда его воздействие неконтролируемое, пигмент перемещается из глубоких слоев дермы к верхним. Там он поглощает солнечный свет, из-за чего появляется пятнышко.

✓ **Можно обгореть на солнце всего один раз и получить предрасположенность к появлению пигментных пятен на всю жизнь. Проявиться она может даже спустя несколько лет.**

Также гиперпигментация может возникнуть вследствие нарушения гормонального баланса – во время беременности или приема гормональных контрацептивов. Иногда она бывает посттравматической - так чувствительная кожа реагирует на некоторые косметические процедуры (дермабразия, пилинги). Наследственный фактор тоже нельзя исключить.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Сдайте анализы на витамины С и В. При дефиците принимайте их внутрь на постоянной основе. Первый обеспечит антиоксидантную защиту, второй питает кожу и сделает загар ровным.

Используйте косметику с антиоксидантами - коэнзимом Q10, экстрактом зеленого чая, экстрактом центеллы азиатской, селеном, бета-каротином.

Не находитесь под солнцем в опасные часы с 12:00 до 15:00. Ориентируйтесь на УФ-индекс: можно найти в специальном приложении. Только значения в пределах 0-2 являются безопасными.

КАК НАНОСИТЬ SPF ПРАВИЛЬНО?

Если у вас уже появились пятнышки, рекомендуется круглый год использовать косметику с SPF-фильтром не ниже 30. Остальным стоит пользоваться ею в теплое время года даже в пасмурную погоду.

✓ **Наносите SPF на все открытые участки тела. Если кожа в целом получит чрезмерную дозу ультрафиолета, пигментация может появиться в любой области.**



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Солнечные лучи увеличивают риск пигментации. Средства с SPF-фактором — хорошая защита, но и ее иногда бывает недостаточно. Как быть, если пигментные пятна все же появились?

Солнцезащитные средства необходимо регулярно обновлять на коже. Используйте следующую формулу: значение SPF умножьте на 10 и разделите на 60. Таким образом, если у вас SPF 20, вы можете безопасно находиться на солнце чуть больше трех часов.

✓ **Во время купания обновлять солнцезащитный крем рекомендуется после 3-4 заходов в воду.**

ДОМА И В САЛОНЕ

Косметолог-дерматолог может предложить ряд процедур.

Биоревитализация. Проводится курсом перед началом летнего сезона для восстановления водного баланса кожи.

Фототерапия. Воздействие происходит за счет широкополосного света. Он разрушает скопившийся пигмент и сужает расширенные сосуды.

Желтый пилинг. С помощью кислот отшелушивается верхний слой дермы. В результате кожа выравнивается.

В домашних условиях используйте осветляющие кремы с гликолевой

кислотой, токоферолом и ретинолом в составе. К народным рецептам вроде отбеливания пятен с помощью сока лимона следует относиться с осторожностью. Они могут вызвать раздражение. Другие «помощники» вроде зеленого чая или сока картофеля более безопасны, но не нужно ждть от них радикального эффекта.

КАКОЙ У ВАС ТИП ПИГМЕНТАЦИИ?

Пятнышко пятнышку рознь! От типа пигментации зависит дальнейший уход за кожей. Среди основных:

Веснушки. Самый распространенный тип, который становится более заметным летом. Чаще появляются у светлокожих и светловолосых людей.

Хлоазма. Это крупное пятно с неровными четкими границами. Часто возникает во время беременности.

Лентиго. Пигментация, которая появляется с возрастом. Располагается в местах, которые чаще всего подвергаются воздействию солнечных лучей.

ВОТ ЭТО ЗАКУСКА!

Помимо завтрака, обеда и ужина, должно быть два-три перекуса в день — максимально полезных для здоровья и фигуры! Приготовить их несложно — для этого понадобится минимум времени и самые простые ингредиенты.



БРУСКЕТТА С РЫБОЙ

Понадобится: хлебцы - 4-5 шт., творожный сыр - 100 г, яйцо — 1 шт., укроп - 2 веточки, лук - 1/2 шт., слабосоленая семга — 100 г, уксус (9%) - 0,5 ч.л., соль, черный перец — по вкусу, черная икра (или имитация) для подачи.

Лук нарежьте мелкими кубиками. Добавьте уксус, соль, перец, оставьте на 5-10 мин. Яйцо отварите вкрутую, отделите желток. Белок мелко нарежьте. Укроп измельчите.

Ингредиенты соедините, добавьте творожный сыр, перемешайте. Смажьте хлебцы. Семгу тонко нарежьте, выложите сверху. Украсьте икрой.

РАКУШКИ С СОУСОМ

Понадобится: макароны ракушки - 200 г, творожный сыр - 150 г, чеснок - 2 зубчика, базилик - 1 пучок, томатная паста — 100 г, красное вино 1 ст. л., растительное масло — 1 ст.л. соль, черный перец — по вкусу.

Макароны отварите в подсоленной воде до состояния аль денте. Откиньте на дуршлаг.

Зубчик чеснока пропустите через пресс. Базилик мелко нарежьте. Добавьте сыр, перемешайте, начините ракушки.

Разогрейте растительное

масло, положите зубчик чеснока. Жарьте до появления запаха. Уберите чеснок, добавьте томатную пасту, вино, соль и перец. Тушите под крышкой 2-3 мин.

Вылейте соус в форму для запекания. Выложите ракушки. Запекайте при 200° 5-10 мин.



ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Понадобится: кабачки (круглые) — 3 шт., фарш (любой) — 200 г, болгарский перец — 1 шт., морковь - 1 шт., лук - 1 шт., рис - 50 г, соль, черный перец — по вкусу, растительное масло.

У кабачков срежьте верхушку. Аккуратно выньте мякоть. Кабачки внутри и снаружи смажьте маслом.

Рис отварите до полуготовности. Фарш и лук обжарьте на масле. Овощи нарежьте кубиками. Добавьте к фаршу, жарьте еще 5-7 мин.

Добавьте рис, соль и перец. Перемешайте и начините кабачки. Прикройте



фольгой. Запекайте при 180° 25-30 мин.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

Понадобится: творог - 300 г, творожный сыр — 50 г, адыгейский сыр - 30 г, чеснок — 1 зубчик, кунжут - 1 ст. л., грецкие орехи — 2 шт.



Грецкие орехи очистите. Добавьте кунжут. Обжарьте на сухой сковороде, помешивая, 1-2 мин. Измельчите блендером в крупную крошку. Соедините творог, творожный

сыр, адыгейский сыр и чеснок. Измельчите блендером. Добавьте перец. Влажными руками сформируйте шарики размером с грецкий орех. Обваляйте в панировке.

РУЛЕТ С СЕЛЬДЬЮ

Понадобится: цельнозерновая лепешка (или лаваш, тортилья) — 1 шт., слабосоленая сельдь (филе) — 150 г, картофельное пюре — 200 г, творог (5%) - 2 ст.л., листовой салат - 2-3 шт., зеленый лук - 1 перо.

Вариант прослойки: авокадо — 1 шт., петрушка - 1 пучок, чеснок - 1 зубчик.

Зеленый лук мелко нарежьте. Смажьте лепешку картофельным пюре. Выложите листья салата, сельдь, творог и лук. Сверните рулетом. Нарежьте кусочками.

Авокадо, петрушку и чеснок измельчите блендером. Смажьте лепешку. Выложите салат, рыбу и творог. Сверните рулетом.



Эти собаки были выведены на японском острове Хонсю. Они использовались для охоты на дичь — кроликов, птиц и, по некоторым сведениям, даже кабанов. До середины XX века существовало три вида породы — синсю, мино и санин (названы в честь регионов, где были выведены щенки). Затем остался лишь один вид - синсю. На него больше всего похожи современные сиба-ину.

ПЕС ИЛИ ПЛЮШЕВЫЙ МИШКА?

Большинство заводчиков и хозяев очаровано внешним видом собак, родом из Страны восходящего солнца. Это неудивительно — щенки сиба-ину внешне напоминают плюшевых мишек или лисичек.

По стандарту порода отличается густым и мягким подшерстком. У нее заостренные ушки и слегка закрученный хвост. Окрас встречается белый, кунжутный, красно-рыжий и черно-серый.

Собака вырастает до 40 см, а ее вес может достигать 13 кг.

А ХАРАКТЕР-ТО НЕПРОСТОЙ!

Бытует мнение, что внешность «улыбчивой породы» обманчива, и сиба-ину способна свести хозяина с ума своим непростым характером. На самом деле все зависит от него самого.

Если заняться социализацией щенка с первых месяцев и обучить его базовым командам (может потребоваться помощь кинолога), любимец не доставит проблем.

Важно быть готовым к тому, что эти животные могут быть независимыми и иногда им требуется провести несколько часов в одиночестве. Не навязывайте сиба-ину свое общество — и вскоре питомец снова будет ходить за вами и вилять хвостом, требуя внимания.

У представителей породы ярко выражен охотничий инстинкт, а потому они не подходят тем, у кого уже есть питомец (кошка, хомячок, попугай). В противном случае придется постоянно контролировать собаку и запрещать ей гонять по всей квартире более мелких и слабых животных.

✓ **Когда эти собаки бурно радуются, они могут издавать оглушительный визг. Придется потерпеть!**

УХОД ЗА ШЕРСТЬЮ И НЕ ТОЛЬКО

Если вы завели сиба-ину, будьте готовы к линьке два раза в год (весной и осенью). Шерсть будет оставаться везде, где лежал ваш питомец. Через 2-3 недели линька завершится, а до этого момента нужно вычесывать собаку специальной



СИБА-ИНУ СОБАКА, КОТОРАЯ УМЕЕТ УЛЫБАТЬСЯ

Сиба-ину на пике популярности благодаря фотогеничности и очаровательной «улыбке». Но, прежде чем завести такого щенка, стоит узнать о характере и особенностях породы.

жесткой щеткой. Двигайтесь по направлению и против роста шерсти. Так вы не только удалите отмершие волоски, но и простимулируете образование нового подшерстка. Раз в два месяца подрезайте собаке когти. По мере необходимости очищайте уши и глаза сиба-ину от загрязнений. Для этого подойдет влажный ватный тампон (например, смоченный в ромашковом настое). Считается, что у породы крепкий иммунитет, а риск наследственных заболеваний минимален. И все же он есть. В этом списке гипотиреоз, низкая свертываемость крови, атрофия сетчатки глаз, почечная недостаточность и нарушение пигментации. Задача хозяина - ежегодно привозить собаку на осмотр к ветеринару, чтобы контролировать здоровье домашнего любимца.

СЛЕДИМ ЗА ФИГУРОЙ

До года допустимо кормить щенка натуральными продуктами до четырех раз в день. Подойдут крупы, отваренная куриная грудка,

овощи, кисломолочные продукты.

После года желательно перевести сиба-ину на промышленный корм суперпремиум класса и сократить приемы пищи до двух раз в день. Подбирать корм лучше вместе с ветеринаром, учитывая особенности собаки.

Чтобы избежать перекармливания и вытекающих отсюда проблем со здоровьем у животного, можно придерживаться такой схемы. В одно и то же время выставляйте миску с кормом, и, как только любимец поест, убирайте ее (даже если в миске что-то осталось). Перекусы между основными приемами пищи для представителей породы нежелательны.

* **На родине, в Японии, сиба-ину объявлена национальным достоянием страны. История породы насчитывает более 3000 лет.**

* **С японского языка сиба-ину переводится как «маленькая собака».**



4 СПОСОБА ПОВЫСИТЬ ПЛОДОРОДНОСТЬ ПОЧВЫ

Каждый год, одаривая огородников урожаем, почва истощается, а значит, нужно регулярно заниматься ее восстановлением.

Можно, конечно, взять бутылку с волшебной жидкостью и пролить почву - плодородность сразу повысится! Но гораздо эффективнее использовать не химикаты, а естественные способы.

ПРИВЛЕЧЬ ДОЖДЕВЫХ ЧЕРВЕЙ
Продельвая в земле ходы, дож-

девые черви улучшают воздухопроницаемость. Как же их привлечь на участок? Самое простое — соорудить компостную кучу. Это довольно медленный способ, зато совершенно бесплатный. Быстрее получится, если сделать неглубокую траншею, засыпать ее перегноем и зак-

рыть досками. Через пару недель в перегное должны появиться черви, которых можно будет расселить вместе с перегноем по участку.

ПОСЕЯТЬ СИДЕРАТЫ

Сидераты - растения, которые высаживают ради зеленой массы. После ее наращивания сидераты заделываются в почву и при перепревании обогащают ее питательными веществами. Обычно их сеют ранней весной, до посева основной культуры, или осенью, после уборки урожая.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОРГАНИКУ

Для восстановления плодородия почвы используют минеральные и органические удобрения. Многие огородники сегодня делают выбор в пользу органики - перегноя, компоста, навоза.

Готовые органические добавки недешевые, но тот же компост можно получить практически без вложений, если соорудить на участке компостную кучу. Еще проще тем, у кого частное хозяйство и есть своя живность.

СОБЛЮДАТЬ СЕВОБОРОТ

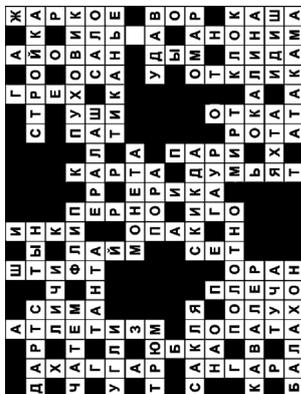
Когда одно и то же растение из года в год сажают на одном и том же месте, оно вытягивает питательные вещества из почвы и привлекает характерных для него вредителей и болезни. Все это плохо сказывается на урожайности.

Чтобы такого не происходило, нужно ежегодно менять место посадки растения, соблюдать севооборот. Кстати, если нет возможности поменять место посадки (такое бывает с тепличными растениями и картофелем), можно в качестве промежуточной культуры посадить сидерат.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
желтый и синий №29 и №30
О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: **574-03-21-59**
ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №28

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23





ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Мука - 150 г, **яйцо** - 3 шт., **сахар** - 100 г, **масло сливочное** - 150 г, **хлопья овсяные** - 150 г, **ванилин** - 1/2 ч. л., **сода** - 1 ч. л., **лимон** - 2-3 ч. л., **соль**.
Для начинки: **яблоки** - 8 шт., **ядра грецких орехов** - 100 г.

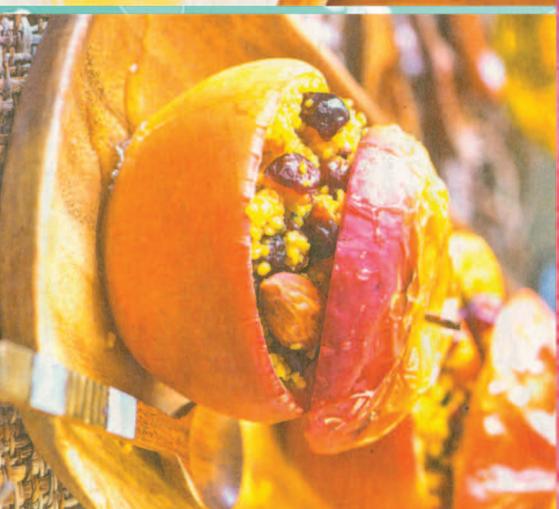
Из яиц, просеянной муки, измельченных овсяных хлопьев, размягченного сливочного масла, ванилина, соды, погашенной лимонным соком, и соли замесить тесто. Затем скатать тесто в шар, накрыть пищевой пленкой и положить в холодильник на 30 мин. Готовое тесто раскатать, выложить в смазанную маслом форму, наколоть вилкой в нескольких местах. Яблоки очистить от кожуры и семян, разрезать на 6 частей. По внешним сторонам каждой дольки сделать несколько надразезов. Сбрызнуть лимонным соком. Фигурно выложить яблоки в форму, слегка вдавливая их в тесто. Посыпать пирог измельченными грецкими орехами. Выпекать при 180 градусах в течение 45-50 мин. Можно подавать в горячем виде с чаем или молоком.



НЕЖНЫЕ ОЛАДУШКИ

Яблоки - 1 кг, **яйцо** - 2 шт., **сахар** - 2-5 ст. л., **крупа манная** - 2 ст. л., **корица молотая** - 1/2 ч. л., **мука** - 200-250 г, **масло растительное** - 4 ст. л.

Яблоки очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Добавить сахар, молотую корицу, яйца, манную крупу и тщательно вымесить. Оставить на полчаса, чтобы манка разбухла. Ввести просеянную муку - сначала 200 г, а если тесто получилось жидковатым, то добавить еще 50 г муки. На сковороде разогреть растительное масло. Выложить на нее тесто ложкой и жарить на небольшом огне, пока оладушки не зарумянятся. Обычно, это занимает по 3-5 мин. с каждой стороны. Подавать оладушки горячими со сметаной, медом, сладкими молоком или вареньем.
Совет. Если мякоть у яблок мягкая, их можно не тереть на терке, а мелко нарезать.

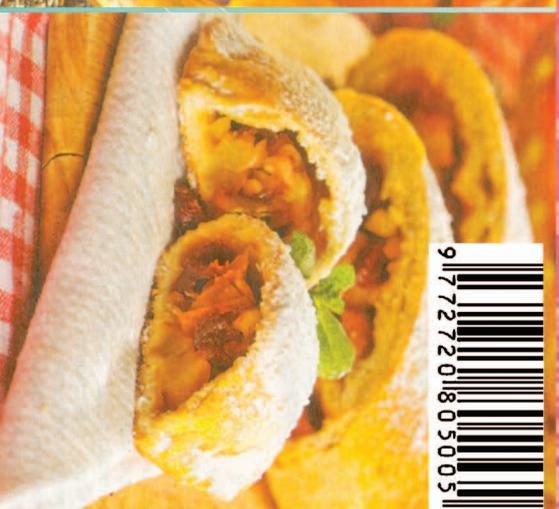


«БОЧОНКИ»

С СУХОФРУКТАМИ

Яблоки крупные - 4 шт., **орешки кедровые** - 1 ст. л., **миндаль** - 1 ст. л., **кешью** - 1 ст. л., **корица молотая** - 1 ч. л., **инжир сушеный** - 2 шт., **финики** - 2 шт., **изюм темный** - 1 ст. л., **порошок имбирный** - щепотка, **мед**.

Инжир и изюм промыть и залить теплой водой на 30 мин. Затем откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Финики, миндаль и кешью мелко нарубить. Смешать все сухофрукты и орешки, молотую корицу, добавить имбирный порошок. Яблоки вымыть, срезать «шляпку». Аккуратно вырезать сердцевину, стараясь не прорезать яблоки насквозь. Нафаршировать яблоки подготовленной начинкой и прикрыть «шляпками». Каждое яблоко завернуть в фольгу, оставив сверху небольшое отверстие для выхода пара. Подать форму с яблоками в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 30 мин. Подавать фаршированные яблоки можно как в холодном, так и в теплом виде, полив медом.



ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ

Для теста: **мука** - 200 г, **яйцо** - 1 шт., **масло растительное** - 2 ст. л., **уксус** - 1 ч. л. **Для начинки:** **яблоки** - 6 шт., **сахар** - 100 г, **сухари панировочные** - 2 ст. л., **изюм** - 3 ст. л., **сок лимонный** - 1 ст. л., **корица** - 1 ч. л.

В миску просеять муку, в центре сделать углубление, затем ввести остальные ингредиенты для теста, отложить 1 ст. л. масла. Влить 50 мл теплой воды, замесить тесто. Сформовать лепешку, обмазать маслом, накрыть пленкой и оставить на 30 мин. Яблоки очистить, нарезать кубиками со стороны 1 см. Сложить в миску, влить лимонный сок, перемешать. Изюм вымыть, обсушить. Тесто вытянуть руками или раскатать на столе, смазанном маслом. Присыпать сухарями, выложить яблоки. Присыпать сахаром, корицей, выложить изюм. Завернуть боковые стороны, свернуть рулет. Выпекать при 200 градусах до золотистого цвета (30-35 мин.).
Подавать теплым, посыпав сахарной пудрой.

