

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОТТА

ПЛЮС

№17

май 2025

цена:
3 лари

**Целебные
ванны**

стр. 14

Уютное

кардио

стр. 22

Скрытые признаки

ОНКОЛОГИИ

стр. 6

Что расскажут

карты Таро

стр. 31

Умеете ли вы

радоваться жизни?

стр. 27

Руперт Гринт:

стр. 16, 17

**жизнь и проблемы с законом
актера из «Гарри Поттера»**

Бохо-шик

Как носить замшу в новом сезоне?

Замша возвращается! Этой весной особенно актуальными станут сапоги, сумки, юбки и пиджаки из этого материала. Как носить их в стиле бохо-шик?

Возвращение замши в модные ряды связано с новой волной популярности эстетики бохо. Отличительные черты данного стиля – легкие струящиеся ткани, бахрома, кружево и вышивка.

- Классические оттенки для замши – карамельный, песочный, черный, коричневый тона и цвет горького шоколада. Однако яркие цветные варианты тоже будут смотреться интересно.

- Популярна верхняя одежда из замши – пальто в длине миди, бомбер с высоким воротником, тренчи, пиджаки и косухи. Особенно эффектно вещи будут смотреться, если их украсит бахрома.

- Обратите внимание на жакеты, жилеты, шорты и просторные брюки из замши. В этом сезоне популярностью пользуются модели с завышенной талией и свободным кроем.

- Если говорить об обуви, стоит отдать предпочтение сапогам с высоким голенищем или казакам. Выбирая сумку, остановитесь на тоуте или бареде.



Джинсы

От офисного стиля до романтики



Джинсы – основа практически для любой капсулы. Каждый модный сезон удивляет нас новыми моделями, которые сразу попадают в вишлисты самых стильных персон.

В этом сезоне актуальны широкие модели, укороченные, клеш, прямые и джинсы-бочки. Однако при выборе фасона учитывайте особенности своей фигуры. Итак, какие образы с джинсами будут актуальны весной 2025-го?

Креативный фасон. Это могут быть вставки других цветов, стрелки или необычная форма кроя.

Больше цвета. Вместо синей и голубой классики выбирайте фуксию, сиреневый или насыщенный зеленый.

Сочетайте с блузами. Материалы со струящейся или летящей фактурой сделают образ более утонченным.

«Да» – ярким аксессуарам. В тренде пояс-цепь, сумки необычной формы, украшения-заявления.

Акцент – на обувь. Добавьте к образу обувь с принтом или в ярком цвете. Эта деталь станет центральной в стильной комбинации.

Тотал-деним – вечная классика! Комбинируйте разные оттенки и фактуру денима. ■



ПОДДЕЛЬНЫЙ ДЕНИМ

Новым трендом стали спортивные штаны с джинсовым принтом. Они выглядят как обычные джинсы с карманами и молнией. Однако на самом деле это стильные и удобные джогеры – хлопковые штаны с резинкой на талии, скрытой молнией и удобной посадкой.



С КЕЙТ МИДДЛТОН ВЫШЕЛ КОРОТКОМЕТРАЖНЫЙ ФИЛЬМ



Кенсингтонский дворец презентовал короткометражный фильм с Кейт Миддлтон в главной роли. Его съемки проходили в Озерном крае. В ролике принцесса Уэльская появляется вместе с группой скаутов в возрасте от 10 до 15 лет.

Супруга принца Уильяма, которая с 2020 года является президентом Фонда скаутинга, присоединилась к юным исследователям, когда они изучали карту гор, окружающих озеро Уиндемер.

Кроме этого, она побеседовала с главным скау-

том Великобритании Дугласом Филдсом о своей связи с природой и как она помогла ей обрести внутреннее спокойствие и эмоциональное равновесие после борьбы с недугом.

«Возможно, не у всех одинаковые отношения с природой, но для меня это очень значимое место, где можно обрести равновесие и обрести своего рода чувство покоя и воссоединения в мире, который в противном случае был бы очень суетливым», — отметила Кейт Миддлтон.

РАМИ МАЛЕК И ЭММА КОРРИН РАЗОРВАЛИ ПОМОЛВКУ



Очередной брейкап в Голливуде. На этот раз отношения завершились у 43-летнего американского актера Рами Малека и 29-летней звезды сериала «Корона» Эммы Коррин. Роман пары длился два года, за это время влюбленные даже успели обручиться и приобрести роскошный особняк за \$6 миллионов в северном Лондоне для будущей семейной жизни. Однако, к сожалению, до свадьбы дело не дошло.

Как сообщает Daily Mail, ссылаясь на инсайдера, пара уже некоторое

время живет отдельно. Тем не менее официального заявления о разрыве сами знаменитости пока что не делали.

Отношения между оскароносным актером, которого настигла мировая слава после роли Фредди Меркьюри, и обладательницей «Золотого глобуса» начались в 2023 году. Всего через несколько месяцев после разрыва Малека с его предыдущей партнершей — коллегой по фильму «Богемная рапсодия» Люси Бойнтон, с которой он встречался пять 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

КОМПАНИЯ PRADA КУПИЛА БРЕНД VERSACE ЗА 1,25 МИЛЛИАРДА ЕВРО

Два крупнейших итальянских бренда и вместе с этим ярые конкуренты объединились: компания Prada приобрела модный дом Versace.

Это уже вторая новость после того, как недавно стало известно, что Донателла Версаче покинула пост креативного директора Versace.

Сейчас, как сообщает BBC, модный гигант Prada выкупил Versace у холдинга Capri Holdings за немалую сумму — сделка сто-

ила аж 1,25 миллиарда евро. Однако теперь благодаря этому Prada станет итальянским конкурентом французских модных гигантов, в частности группы LVMH, утверждает издание.

«Это новое измерение, отличное, которое взаимодополняет нашу силу. У Versace огромный потенциал», — отметил генеральный директор Prada Group Андреа Герра, добавив при этом, что путь развития будет долгим.



КАНЬЕ УЭСТ ПОДТВЕРДИЛ РАССТАВАНИЕ С БЬЯНКОЙ ЦЕНЗОРИ ЧЕРЕЗ ПЕСНЮ

После почти трех лет отношений Бьянка Цензори рассталась с Канье Уэстом. Об этом стало известно из нового трека музыканта, в котором он попросил девушку вернуться к нему.

Рэпер выпустил новый трек BIANCA с подробным описанием того, что жена бросила его после его недавних противоречивых высказываний в социальных сетях — он называл себя нацистом и публиковал изображения свастики.

Песня BIANCA — из нового альбома WW3. В песне звучат такие строчки: «Бьянка, я просто хочу, чтобы ты вернулась». Во втором куплете он углубился в причину ее ухода, заявив, что Цензори пережила паническую атаку из-за череды его пугающих постов и сбежала.

Также рэпер сообщил, что возлюбленная пыталась поместить его в больницу. «Моя детка сбежала, но сначала она пыталась отправить меня в больницу. Не пойду в больницу, потому что я не болен, я просто не понимаю этого», — говорит он в своем треке.

Напомним, что в начале февраля в социальных сетях разгорелся скандал. Канье Уэст выпустил несколько десятков постов, в которых заявил, что он «нацист», «любит Адольфа Гитлера», «говорит, что хочет», а «все белые люди — расисты». Однако этим дело не закончилось, и спустя несколько недель он уже позировал в футболке с изображением свастики, а в своем профиле решил пройтись по некоторым знаменитостям.



В частности, обвинил исполнителей Travis Scott, Playboi Carti и Kid Cudi в том, что они «отвернулись от него» и сказал, что «все рэперы, как евреи», ведь они ведут себя «плохо», но ему «по-прежнему приходится с ними работать».

Впрочем, неудивительно, что после подобных выступлений Бьянка решила уйти от своего возлюбленного. Когда же Канье осознал, что любимая исчезла безвозвратно, по признанию из BIANCA, он стал следить за ней и определил местоположение ее автомобиля. Помимо этого, в треке Канье провел параллель между их отношениями и связью Кэсси Вентуры с Шоном Комбсом, более известным под псевдонимом Пи Дидди.

Уточним, что Кэсси Вентура считается главной жертвой опального продюсера. Она начала череду судебных разбирательств против него, которые в конечном итоге раскрыли один из самых больших секс-

скандалов XXI века. Пи Дидди сейчас находится под арестом, ему предъявлены обвинения в сексуальной торговле, изнасилованиях и содействии проституции.

Роман Канье Уэста и Бьянки Цензори завязался в конце 2022 года после громкого развода с Ким Кардашьян. В прошлый раз он тоже вел себя сомнительно: следил за бывшей женой, выкупил дом напротив ее особняка, чтобы препятствовать ее отношениям с новым бойфрендом Питом Дэвидсоном и неоднократно выступал с тирадами обвинений против нее в своих социальных сетях.

К слову, скандал между ними не утихает и до сих пор, правда, теперь он касается их общих детей: Норт, Сэнт, Чикаго и Псалм. Недавно Ким Кардашьян подала новый иск против экс-супруга за то что он выпустил трек, в котором одну часть исполнила его дочь, а другую — тот самый Пи Дидди.

ТОМ КРУЗ ПРОКАТИЛ БЫВШУЮ ДЕВУШКУ БЕНА АФФЛЕКА НА ЛИЧНОМ ВЕРТОЛЕТЕ

62-летний Том Круз и 36-летняя Ана де Армас снова подогревают слухи о романе. На этот раз актеров засняли в Лондоне: они выходили из частного вертолета Круза.

Журнал People уточняет, что в столицу Великобритании пара прилетела из Мадрида. Компанию актерами составили две собаки Аны, Элвис и Сальса.

Бывшая девушка Бена Аффлека и экс-супруг Кэти Холмс много времени проводят вместе. В сети уже несколько месяцев ходят слухи об их романе, однако близкие к паре источники утвержда-

ют, что звезды работают над совместным проек-

том и романтических чувств между ними нет.



Том Круз был женат дважды: его первой супругой стала Николь Кидман. У них двое приемных детей — сын Коннор и дочь Изабель. Второй женой актера была звезда сериала «Бухта Доусона» Кэти Холмс, у пары есть общая дочка Сури.

Ана де Армас в 2020 году встречалась с Беном Аффлеком, их отношения завершились в 2021-м. В ноябре 2024 года Армас, сыгравшая роль девушки Джеймса Бонда в фильме «Не время умирать», сообщила о своем романе с пасынком президента Кубы Мигеля Диаса-Канеля.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Межсезонье - самое подходящее время для того, чтобы сделать запас необходимых питательных веществ. В ароматных травах их больше всего.

Укроп укрепит кости, а тархун поможет уснуть

✓ **Зеленый лук снижает холестерин и уровень сахара.** В китайской народной медицине его использовали для лечения еще 2000 лет назад. В Европе - в XII-XIII веке. Средневековые рыцари и трубадуры считали, что лук улучшает либидо. Современная наука это не подтвердила, зато нашла другие его полезные свойства. В одном стакане нарезанного зеленого лука содержится витамин К (в 2,5 раза больше суточной нормы), витамин С (31% нормы), витамин А (25%), фолиевая кислота (16%), железо и магний (8%), а также кальций (7%). Оказалось, что лук снижает холестерин и уровень сахара. Активные вещества лука убивают вредные бактерии и вирусы.

Лучше употреблять его в сыром виде, чтобы сохранить антиоксиданты и избежать воспалений. С запахом поможет легко справиться мята.

✓ **Мята - от вздутия живота.** Ее используют в народной медицине для успокоения и расслабления. Мятую едят сырой, засушивают, заваривают, добавляют в салаты и мясные блюда, с ней настаивают воду и масла. В щепотке мяты содержится витамин А (9% суточной нормы), железо (7%), фолиевая кислота (4%) и магний

(6%). Большой ценностью обладает эфирное масло из мяты. Оно ослабляет боль при синдроме раздраженного кишечника, уменьшает вздутие живота и симптомы тошноты, после операционного наркоза и при беременности.

✓ **Тархун (эстрагон) для успокоения.** Как и мята, используется для успокоения и помогает заснуть. В средневековой Европе считалось, что тархун помогает при змеиных укусах. Научно это не подтверждено, зато если вас замучила икота или укачивает в машине, эстрагон, скорее всего, поможет. А еще эксперименты показали, что экстракт растения на 20% снижает сахар в крови и что в сухом виде одна столовая ложка тархуна содержит 7% дневной нормы магния и 3% железа.

Тархун прекрасно подойдет как добавка к са-



латам. С ним можно пить чай и делать заправки: например, мелко порубить зелень и смешать с оливковым маслом, солью, лимоном и медом.

✓ **Укроп снимет воспаление.** Самая популярная зелень. В одной порции укропа (примерно один стакан) содержится витамин С (8% суточной нормы), марганец (5%), витамин А (4%), фолиевая кислота и железо (3%), а также кальций, магний и фосфор, помогающие укрепить кости. Эфирные масла укропа оказывают антибактериальное действие и помогают женщинам снять менструальные боли. Антиоксиданты смягчают хронические воспаления и улучшают работу сердца.

Укроп - идеальная заправка для салатов. Его можно мелко порубить и

смешать с растительным маслом, солью и лимоном. Лимон легко заменить на огурец и добавить чеснок.

✓ **Петрушка снижает давление.** Самая популярная зелень у итальянцев: ей приправляют салаты, пасты, мясо, рыбу. В двух ложках петрушки витамина А - 12% суточной нормы, витамина С - 16% и витамина К - 154%. Доказано, что травка снижает уровень глюкозы в крови и улучшает работу поджелудочной железы и почек. А еще петрушка улучшает кровоток и снижает артериальное давление.

✓ **Кинза (кориандр) защищает от инфекций.** Ее называют китайской петрушкой. Содержит чуть меньше витаминов, чем обыкновенная петрушка. В одном стакане кинзы: витамина К - 78% дневной нормы, витамина А - 27%, витамина С - 9%, магния - 4%. Есть и другие важные полезные вещества. Например, додеценал - противомикробное соединение, которое защищает организм от инфекций и болезней, вызванных пищевыми отравлениями. Семена кориандра активизируют работу почек, это снижает задержку воды в организме и позволяет быстрее выводить токсины.

КОГДА ХОЖУ, СТОПЫ ПОДВОРАЧИВАЮТСЯ

Даже в кроссовках и другой удобной обуви без каблучков у меня подворачиваются стопы. Это из-за слабых связок?

Анна.

Если раньше у вас не было серьезной травмы, то такое подворачивание действительно говорит о слабости связочного аппарата стопы. А это может быть вызвано плоскостопием, деформацией первого пальца стопы или наследственной слабостью соединительной ткани. Нужна консультация ортопеда. Ведь частое подворачивание стопы может стать причиной подвывихов и вывихов голеностопного сустава.



Часто онкологические заболевания протекают почти бессимптомно, и выявить их может только внимательное отношение к своему здоровью.

Скрытые признаки онкологии

От того, на какой стадии было обнаружено заболевание, зависит прогноз лечения. Вероятность успешного исцеления на первой и второй стадиях достигает 90%, на третьей и четвертой - менее 50%.

Горло и ротовая полость

Любые изменения в области горла должны насторожить. Если появилось ощущение комка в горле, боль при глотании, отдающая в ухо, уплотнения, охриплость голоса, срочно обратитесь к врачу. Впрочем, эти симптомы могут говорить не только об онкологии, но и о проблемах с щитовидной железой. Необходимо посетить лора, сдать анализ крови на гормоны щитовидной железы и в идеале сделать УЗИ.

В полости рта онкология часто диагностируется на поздних стадиях. Тревожные сигналы: неприятный запах изо рта, незаживающие ранки на слизистых, расшатывание зубов, изменение формы губ.

Молочные железы

Врачи рекомендуют обследовать грудь самостоятельно хотя бы раз в месяц. При самопальпации должны насторожить не только уплотнения и боль. Симптомами рака могут быть следующие изменения: одна грудь деформировалась, стала больше другой; кожа поменяла цвет, стала похожа на апельсиновую корку; на груди проступает венозная сетка; сосок деформировался или втянулся, из него наблюдаются любые выделения.

Еще один тревожный сигнал - набухание лимфоузлов под мышками. Подобные симптомы наблюдаются при инфекционных заболеваниях, но если увеличение лимфоузлов не проходит более 1-2 недель, необходима консультация онколога, маммолога.

Раз в год женщинам показан осмотр у маммолога и УЗИ молоч-

ных желез, а после 40 лет рекомендуется проходить маммографию раз в два года.

Женская репродуктивная система

Онкология шейки матки долгое время протекает бессимптомно. Кровянистые выделения, боли и отечность - признаки уже запущенного заболевания. Но есть метод ранней диагностики такого рака - ПАП-тест. Это мазок на онкоцитологию, его берет гинеколог во время планового осмотра. Для своевременной диагностики онкологии достаточно сдавать ПАП-тест раз в три года.

Рак яичников тоже протекает бессимптомно, но диагностировать его не так просто. Часто болезни обнаруживают случайно, например, при удалении кисты или на УЗИ, и нередко уже на третьей стадии.

Скрининга рака яичников не существует, но есть симптомы, которые нельзя пропустить: сбой и изменение цикла, увеличение живота, ощущение быстрого насыщения, нарушения стула. Этот вид рака довольно быстрый и агрессивный, поэтому откладывать поход к врачу не стоит.

Рекомендуется два раза в год проходить осмотр у гинеколога и делать УЗИ яичников. Более информативным исследованием является МРТ с контрастированием.

Кожа

Стоит посетить дерматолога, если на коже появились новообразования с неровными контурами и неравномерной окраской, а также если родинки или родимые пятна начали быстро изменять форму и цвет. В патологическом новообразовании может ощущаться жар, боль, появиться кровоточивость или шелушение. Но даже если вас ничего не настораживает, возьмите за правило показывать любые новообразования дерматологу. Только врач может грамотно оценить состояние вашей кожи.

Легкие

Легочная онкология диагностируется на ранней стадии примерно в 14 случаях из 100. Первый признак болезни легких - одышка. С ростом опухоли может появиться боль при вдохе, кашель, который усиливается по ночам и сопровождается отхождением мокроты, осиплость голоса, свист. Если вы наблюдаете у себя такие проявления, следует сделать флюорографию. Однако, чтобы поставить точный диагноз, врач направит на биопсию легких.

Если вы курите, рекомендуется делать КТ легких раз в два года. Также эта процедура показана всем людям старше 55 лет.

ЖКТ

Пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка и кишечник составляют единую систему, и любые нарушения в переваривании пищи должны насторожить.

Диагностику онкологии ЖКТ на ранней стадии затрудняет схожесть симптомов с другими болезнями пищеварительной системы. Прежде всего, это неожиданное изменение аппетита: быстрое насыщение в сочетании с выпирающим животом - тревожный симптом. Повышенное газообразование, боли в животе, запоры и диарея чаще указывают на синдром раздраженного кишечника и нарушения микрофлоры, но провериться все равно стоит. Анализы, помогающие исключить рак кишечника, - колоноскопия и анализ кала на скрытую кровь. Если есть реакции со стороны желудка, проводится гастроскопия.

Мозг

Первые признаки онкологии мозга - частые головные боли, нарушение памяти и других когнитивных функций, ухудшение зрения, слуха и обоняния, беспричинная рвота. Постепенно болезнь накладывает отпечаток на личность человека: возникают перепады настроения, появляется агрессия, раздражительность, в запущенных случаях - галлюцинации. Для диагностики используют КТ и МРТ, но точный результат даст биопсия тканей опухоли.

Ранняя диагностика увеличивает шансы на успешное лечение!

ЧТОБЫ НОГИ НЕ БОЛЕЛИ

Практически каждый из нас периодически ощущает боль и тяжесть в ногах. Причины могут быть разными. Чтобы понять в результате чего возникают эти неприятные ощущения, следует, конечно же, обратиться к врачу. Ведь всем известно, что начинающееся заболевание вылечить гораздо проще, чем запущенное.



А если окажется, что дискомфорт, который вы ощущаете, не связан с серьезными заболеваниями, а просто результат усталости, избавиться от него поможет специальный комплекс упражнений. Выполняя эти упражнения регулярно, вы защитите себя от ряда недугов.

1. Стоя на полу, приподнимитесь на цыпочки, потом медленно опуститесь на пятки. Повторите 5 раз.

2. Проойдитесь на цыпочках несколько раз по комнате.

3. Постарайтесь пальцами стопы поднять с пола как можно выше мелкие предметы, лежащие на полу, например, карандаш или носовой платок.

4. Это упражнение следует выполнять стоя или сидя. Положите на пол шелковый платок. Встаньте на его край. Попробуйте движением пальцев ноги собрать платок под ступней. Затем медленно верните платок в исходное положение.

5. Сядьте удобно на стул, вытяните ногу вперед. Поднимите переднюю часть стопы и пальцы вверх и немного подержите. Потом сделайте аналогичное упражнение со второй ступней. Повторите это упражнение несколько раз.

6. Сожмите с силой пальцы ног, а затем растопырьте. Повторите несколько раз. Если упражнение сразу не получается, можно помогать руками.

7. В положении сидя проведите большим пальцем правой ноги по левой голени вверх, желательно - до колена, затем повторите это же упражнение на правой голени. Попробуйте сделать тоже самое пятками. При этом не забывайте, что сидеть следует прямо.

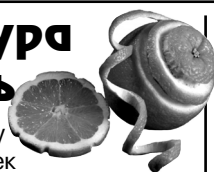
8. Массаж стопы. Захватите обеими руками ступню так, чтобы большие пальцы находились на столе, а остальные пальцы и ладони - на подъеме ступни. Интенсивно помассируйте подошвенную часть ступни большими пальцами, тщательно разминайте всю поверхность стопы. Закончите процедуру сгибанием стопы внутрь.

9. Положите ладонь на подошвенную часть ступни так, чтобы направ-

ления пальцев рук и ног совпадали. Пальцы рук должны выступать настолько, чтобы они могли обогнуть концы пальцев ног и лежать на них. Разогнув и выпрямив пальцы ног, сгибайте и разгибайте их руками вверх-вниз. Затем помассируйте каждый палец ноги.

10. Захватите пятку, расположив ладонь с задней стороны ступни и направив четыре пальца (кроме большого) вдоль подошвенной части ступни, вдавить концы пальцев в свод стопы. Не ослабляя надавливания, переставляйте пальцы вверх-вниз, таким образом разминая подошвенную часть стопы между пяткой и сводом. Аналогично поступите и со ступней другой ноги.

Апельсиновая кожура поможет похудеть



В состав кожуры апельсина входят витамины, активизирующие обменные процессы в организме, и эфирные масла, снижающие аппетит. Разумеется, просто грызть апельсиновую цедру не стоит. Зато напиток, приготовленный из нее, может помочь тем, кто стремится похудеть. Шкурки апельсинов раскладывают в один слой в теплое проветриваемом месте и хорошо просушивают, а затем разламывают на мелкие кусочки. Для приготовления полезного напитка сто-

ловую ложку сухих корочек заливают стаканом кипятка (лучше в керамической посуде), накрывают крышкой и дают настояться в течение 10 минут, после чего кожуру вынимают (если этого не сделать, настой будет горчить), а в жидкость добавляют мед (по вкусу). Таким напитком можно заменять привычный черный чай. Два стакана настоя в день способны значительно ускорить метаболизм и помочь избавиться от лишних килограммов.

Спите на здоровье!

Дневной сон минимум три раза в неделю по полчаса сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 37%, утверждают специалисты.

В течение шести лет ученые наблюдали за 24 тыс. добровольцев в возрасте от 20 до 86 лет. Оказалось, что риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний сокращается на 37% у тех людей, которые спят днем хотя бы по полчаса 3 раза в неделю.

Данное сокращение рисков умереть от сердечного приступа ученые связывают со снижением уровня гормона стресса - кортизола, который повышает риск инфаркта.

Ученые напоминают, что в странах, где послеобеденная сиеста считается традицией, смертность от инфарктов, как и в целом уровень сердечно-сосудистых заболеваний, значительно ниже.



СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ОПАСНО ИГНОРИРОВАТЬ

дром. К сожалению, значительный процент таких случаев не имеет ничего общего с перетруженными мышцами или защемленными нервами.

Боль в области поясницы может свидетельствовать о наличии различных недугов (например, об обострении почечнокаменной болезни). Очевидно, что применение наружных обезболивающих средств в данной ситуации совершенно бесполезно. Чтобы не усугубить проблему, необходимо срочно обратиться к врачу и пройти назначенное им обследование.

Боль в животе

Причин появления дискомфорта в области живота много. Это могут быть проблемы с почками, желудком и кишечником, легкими, а у женщин - с репродуктивными органами. Боль в подреберье, переходящая на спину, зачастую является следствием воспалительных процессов в поджелудочной железе. Неполноценная работа желчного пузыря проявляется болью в правой половине верхней части живота, а иногда и спины. Сильная боль в животе, сопровождающаяся тошнотой, рвотой, диареей, головокружением, ознобом, повышением температуры тела, - весьма серьезный признак, требующий немедленного врачебного вмешательства.

Боль в икрах

Боль в нижней части ног тревожит не только спортсменов. Она появляется при переутомлении, длительном ношении неудобной обуви. Регулярные боли в икроножных мышцах могут возникать и при нарушении венозного кровотока. Непосредственно причиной обычно становится изменение состояния самих сосудов либо нарушение состава крови (повышенное содержание факторов свертываемости). При игнорировании болезненных ощущений такого типа человек рискует стать жертвой тромбоза.

Жжение и покалывание в конечностях

Чувство покалывания и жжения в руке или ноге, которая долго находилась в неудобном положении, знакомо каждому. Если данные ощущения возникают регулярно и без видимых причин, это может указывать на повреждение нервных волокон или нарушение кровообращения. Разобраться в ситуации самостоятельно в подобном случае нельзя. Проблему может решить только опытный врач.

Ломота в мышцах

Некоторые пациенты жалуются на регулярно возникающие тянущие, навязчивые боли в мышцах. При отсутствии лечения процесс захватывает и кожные покровы, причиняя человеку серьезные неудобства и существенно снижая качество жизни. Причиной таких проявле-

ний может быть фибромиалгия. Недуг поражает преимущественно женщин. Больные нуждаются в тщательной диагностике и специфическом лечении.

Головная боль

Причинами головной боли бывают не только стресс и переутомление. Неприятные ощущения могут быть спровоцированы заболеваниями позвоночника, ЛОР-органов, глаз, зубов, суставов, головного мозга, патологиями сосудов, резкими колебаниями артериального давления.

Опасными считаются состояния, когда головная боль сопровождается:

- тошнотой;
- болезненной восприимчивостью к яркому свету, громким звукам и сильным запахам;
- головокружением;
- зрительными или слуховыми галлюцинациями;
- побледнением кожных покровов;
- сильным потоотделением;
- нарушениями речи;
- нарушением координации движений;
- потерей равновесия;
- чувством онемения конечностей.

В подобной ситуации больному требуются полный покой и срочная медицинская помощь.

Боль в суставах

Постоянные болевые ощущения в суставах обычно являются следствием патологических изменений в хрящевых тканях. Еще лет 50-60 назад такие недуги считались уделом пожилых людей. К сожалению, заболевания суставов стремительно молодеют, и врачи все чаще вынуждены помогать пациентам вполне трудоспособного возраста. Терпеть боль в суставах нельзя. Она будет усиливаться, могут начаться воспалительные процессы, которые чреваты существенным ограничением подвижности. Обезболивание с помощью местных средств тоже ни к чему хорошему не приведет: терапия суставных заболеваний должна быть комплексной. Назначить адекватное лечение сможет только специалист.

Боль в яичках

Эту чисто мужскую проблему могут спровоцировать пережатие семявыводящих канальцев, паховая грыжа или варикозная болезнь. Не исключено появление боли в яичках и по причине возникновения новообразований. Самостоятельно диагностировать и вылечить такие недуги невозможно. Промедление с походом к врачу чревато развитием половой дисфункции.

Помните, что в вопросе заботы о собственном здоровье мелочей не бывает. Любое навязчивое или острое болевое ощущение должно стать поводом для обращения за квалифицированной помощью.

У каждого бывают легкие недомогания, которые он переносит «на ногах», стараясь не обращаться за медицинской помощью. Аргументы при этом приводятся однотипные: «ерунда, само пройдет», «у меня слишком много важных дел», «не хочется тратить время на докторов» и т. д. При хорошем состоянии здоровья, нормальной трудоспособности и отсутствии мнительности нелюбовь к жалобам на проблемы вполне естественна. Это не самый правильный, но весьма распространенный тип поведения. Радикальные перемены в отношении к болезням у людей обычно происходят с возрастом, когда они быстрее устают и уже не могут так легко их переносить. Гораздо неприятнее может складываться ситуация для тех, кто пытается аналогичным образом не замечать признаки серьезных недугов. В подобных случаях бездействие нередко приводит человека на больничную койку и становится причиной различных осложнений. Симптомат, которые опасно игнорировать, посвящена эта статья.

Боль в нижней челюсти и горле

Большинство считает, что приближение сердечного приступа дает о себе знать неприятными ощущениями в левой части груди. Это далеко не всегда так. Признаком острой сердечной недостаточности может быть сильная резкая боль в области плеча, горла или нижней челюсти. Симптом проявляется внезапно, обычно в момент физического напряжения. Самое разумное в такой ситуации - немедленно прекратить работу, прилечь и срочно вызвать врача. Окружающие должны вести себя спокойно, не нервировать больного и не оставлять его в одиночестве до приезда медиков. Пренебрегать названными правилами, а также отказываться от предложенной госпитализации крайне опасно. Положение пострадавшего может оказаться очень серьезным и даже повлечь развитие инфаркта миокарда.

Боль в области поясницы

«Сорвал спину», «перетрудились», «неправильно повернулся»... Именно так мы порой объясняем болезненные ощущения в области поясницы, особенно когда они появляются в процессе интенсивной домашней работы или работы на дачных грядках. Для лечения применяются растирки и обезболивающие мази, призванные снять болевой син-

Что такое внутриматочная спираль? Как ее устанавливают и насколько безопасна такая контрацепция? Отвечаем на самые важные вопросы о спиральных.

Надежна ли спираль?



Один из самых популярных среди современных женщин видов контрацепции - внутриматочные спирали (ВМС). Они просты в применении, удобны и довольно надежны (96%). Поставив такую спираль, можно забыть о проблеме нежелательной беременности на 5-7 лет. Но у многих они до сих пор вызывают множество вопросов и опасений.

Какие бывают?

Внутриматочная спираль представляет собой Т-образное, Ф-образное или кольцевое приспособление, изготовленное из металла или пластика. Спираль бывает медьсодержащие и гормональные.

Медьсодержащие за счет металла в составе изменяют pH слизистой и вызывают воспаление внутреннего слоя матки. Таким образом большинство сперматозоидов погибает еще «на подходе», не справившись с измененной кислотностью, но даже если некоторым удастся попасть в матку и оплодотворить яйцеклетку, она не сможет закрепиться на стенке за счет увеличения вязкости слизистого слоя. Кроме того, реагируя на воспаление, маточные трубы становятся более подвижными и выход яйцеклетки может произойти преждевременно.

Гормональные аналоги содержат резервуар с прогестероном, который подавляет функцию яичников и препятствует беременности. Бывают также лечебные спирали, например, с антибиотиком. Их устанавливают на короткий срок - 10 дней.

Есть противопоказания?

Как у любого метода контрацепции, у ВМС есть противопоказания. Так, ее не рекомендуется ставить нерожавшим девушкам. Из-за малых размеров матки спираль может повредить орган.

Впрочем, даже у рожавших женщин не исключен риск травмирова-

ния стенок матки. Также нельзя ставить спираль тем, у кого есть внутриматочные воспаления, венерические заболевания, аномалии в строении матки или проблемы со свертываемостью крови.

Побочными эффектами ВМС чаще всего становятся обильные и болезненные менструации, боли в животе, риск инфицирования половых органов. Если ставить гормональную спираль, стоит быть готовым к постоянным колебаниям гормонов, которые могут сопровождаться перепадами настроения, высыпаниями на коже, увеличением массы тела.

✓ *Серьезные осложнения может вызвать несвоевременное извлечение спирали. Если «забыть» о ней, она может врасти в стенки матки, потребуется операция.*

Каким образом ставят?

Поставить спираль может только врач-гинеколог. Неправильно установленная спираль может повредить ткани или попросту выпасть.

Предварительно врач проводит осмотр, берет мазки на флору и цитологию, назначает ряд анализов и УЗИ органов малого таза. Если противопоказаний нет, на 3-4-й день цикла, когда шейка матки слегка приоткрыта, специалист ставит ВМС.

Как безопасно пережить смену контрацепции?

Смена контрацепции - стресс для организма, поэтому подходить к вопросу стоит ответственно. Врач предложит одну из схем: начать принимать новые КОК (комбинированные оральные контрацептивы) на следующий день после окончания приема предыдущих или сделать семидневный перерыв. Менять препарат в середине цикла приема нежелательно.

В этот период необходимо наблюдать за собственным состоянием, фиксировать изменения в настроении, самочувствии. Обильные кровотечения, боли, сильное снижение уровня энергии - повод обратиться к врачу.

Лучше на время отказаться от тяжелой работы, заниматься умеренной физической активностью. Обычно на привыкание к новому препарату уходит до трех месяцев. Если по истечении этого периода неприятные симптомы не прошли, возможно, данный КОК вам не подходит.

Процедура занимает всего несколько минут и не требует анестезии. В течение пары дней после установки может беспокоить дискомфорт, но он быстро проходит. Возвращаться к половой жизни можно через 1-2 недели.

Можно ли забеременеть после?

Практика показывает, что ВМС не влияет на способность женщин иметь детей в будущем, при условии отсутствия осложнений. По наблюдениям, до 96% женщин успешно беременели и рожали после извлечения спирали.

Однако не рекомендуется планировать беременность сразу. Лучше подождать 3-4 месяца, пока ткани матки не восстановятся полностью.

Влияет на качество секса?

Если спираль установлена правильно, она не ощущается ни в обычной жизни, ни во время интимной близости. Более того, благодаря ей за счет изменения гормонального фона может повышаться либидо. Если же во время секса появилась боль, дискомфорт или выделения, скорее всего, спираль сместилась или была установлена неправильно. Необходима консультация врача.



СТАТИНАМИ НАДО ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Недавно на приеме у меня побывала пациентка, которая лечилась статинами образцово неправильно. Поэтому я решил кратко разобрать ее историю, чтобы вы смогли сделать правильные выводы и не повторили ее ошибки.

Упаковка закончилась - и лечение тоже

Пациентке сейчас 70 лет. Ее отец умер в возрасте 52 лет внезапно. По-видимому, это была так называемая острая коронарная смерть на фоне атеросклероза сердечных сосудов, других сведений о его болезни нет. В 45-летнем возрасте у женщины впервые взяли анализ крови на общий холестерин. Он оказался резко повышен - 11 ммоль/л. И тогда же ей впервые назначили препарат из группы статинов. Принимала пациентка лекарство около месяца - пока не закончилась упаковка. Потом наступил большой перерыв... Диету пациентка не соблюдала и даже не знала, что существуют рекомендации по питанию для людей, страдающих повышением холестерина крови.

Снова у врача... через 15 лет

Повторно она пришла на прием к кардиологу через 15 лет, и то потому, что понадобилась справка для операции на коленном суставе. Анализ крови показал еще более высокий уровень общего холестерина, но липидограмму, которую назначил доктор, пациентка не сделала. Ей снова были назначены статины. Она согласилась их принимать, но самовольно уменьшила дозировку. Догадались почему? Боялась, что это вредно для печени, мол, не зря же пишут в инструкции о том, что статины влияют на печень. Кроме того, что женщина принимала назначенный препарат в мизерной дозе, она делала перерывы в лечении, чтобы «дать отдохнуть печени». При этом контрольную липидограмму, как и первую, ни разу не выполняла.

Три симптома атеросклероза

И вот в очередной раз пациентка пришла ко мне на прием. Несколько

дней назад она впервые в жизни выполнила липидограмму. Уровень общего холестерина на данный момент составляет 9 ммоль/л, ЛПНП (плохой холестерин) - 6,4 ммоль/л, несмотря на прием статина, правда, в смехотворно маленькой дозе. При осмотре выявлено также утолщение ахиллова сухожилия - это является признаком семейной дислипидемии. Что такое дислипидемия? Это нарушение липидного обмена в организме, закономерным следствием которого является развитие атеросклероза и тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний. Добавьте к этому плохую наследственность и чрезвычайно высокие значения холестерина. Этих трех симптомов вполне достаточно, чтобы уверенно поставить этот диагноз.

Пациентка уже давно болеет стенокардией. Каково состояние сосудов нижних конечностей и сосудов шеи, выяснится после получения результатов соответствующих исследований, если женщина посчитает нужным их пройти.

Почему до сих пор не случилось инфаркта?

Или никакой другой сосудистой катастрофы, например инсульта? Что замедлило прогрессирование атеросклероза, несмотря на неправильное лечение?

- ✓ Женщины более устойчивы к атеросклерозу, чем мужчины.
- ✓ У моей пациентки нормальные цифры артериального давления.
- ✓ Нет вредных привычек, она никогда не курила и практически не употребляет алкоголь.
- ✓ Женщина физически активна - много работает по дому и на огороде, любит ходить пешком, поэтому нет лишнего веса.
- ✓ У нее нет сахарного диабета.
- ✓ Доброжелательна, у нее спокойный характер.

Кстати, работники регистратуры поликлиники заметили, что пациенты, устраивающие скандалы в очереди,

обычно записываются именно к кардиологу.

Ошибки, допущенные пациенткой

✓ Принимать статины надо постоянно и непрерывно. Чаще всего статины назначаются пожизненно или пока не появятся противопоказания. Их отмена после короткого курса недопустима;

✓ прием статинов необходимо контролировать с помощью липидограммы, а не только уровня общего холестерина. Только зная концентрацию в крови ЛПНП и триглицеридов, можно сделать вывод об эффективности лечения;

✓ принимать дженерики (заменители оригинальных лекарств) нежелательно. Разница в цене между качественными препаратами и плохими аналогами не так велика;

✓ перерывы в лечении совершенно бессмысленны. Если по анализу крови (АЛТ, АСТ, дополнительно КФК) печеночные показатели в норме, лечение статинами можно продолжать. Обычно так и бывает. При повышении этих показателей выше нормы необходима повторная консультация кардиолога, чтобы определить, можно ли отменять или снижать дозу;

✓ прием статинов без соблюдения диеты снижает эффективность лечения;

✓ редкие посещения кардиолога, три раза за 25 лет - это мало. При наследственной (семейной) гиперхолестеринемии желательно бывать у врача 1-2 раза в год;

✓ самовольное снижение дозы - эта ошибка в пояснениях не нуждается. Есть целевые нормы холестерина, к которым надо стремиться. Семейная гиперлипидемия обычно требует приема статинов в максимальной дозе. Сам по себе прием статинов - это, конечно, лучше, чем ничего, но стремиться надо к целевому уровню.

**Кардиолог,
врач высшей категории**

Боль в горле может быть связана с тонзиллитом (ангиной) - воспалением небных миндалин. Но горло может болеть и при воспалении глотки - фарингите. Причем тонзиллит и фарингит нередко сочетаются. А еще боль в горле, если она связана с вирусной инфекцией, может быть при аденовирусной инфекции или парагриппе.

Если у вас ангина. Очаг инфекции расположен в небных миндалинах, при этом не только болит горло, но и повышается температура тела, совсем нет сил. При таком заболевании посещение парилки не только не принесет пользы, но и будет опасно. Организм может не выдержать нагрузки. Усиление кровообращения, которое происходит из-за расширения сосудов от горячего пара, спровоцирует распространение инфекции по всему организму. Понятно, что ничего хорошего это не даст.

Любая парилка - баня, хамам, сауна - это физиотерапевтический метод лечения. Стоит ли париться, если болит или першит в горле? Поможет ли это быстрее выздороветь?

В баню - с больным горлом

Фарингит. В отличие от ангины фарингит вызывают другие бактерии, менее опасные для развития ревматических осложнений. Однако, по большому счету, при фарингите также не рекомендуется посещать парилку по тем же причинам. Фарингит, в отличие от ангины, зачастую проявляется только болью в горле, без слабости, повышения температуры. Лечить его легче и быстрее, а прогревание горла даже полезно, если использовать УВЧ и другие физиотерапевтические процедуры. А вот от парилки до полного выздоровления лучше отказаться.

Вирусные инфекции. От высокой температуры вирусы гибнут. Но это не значит, что баня - лучший способ быстро выздороветь. Во-первых, в бане вы можете заразить десятки других людей. Во-вторых, ОРВИ нередко сопровождается подъемом температуры тела, причем значительным. А при наличии лихорадки посещать парилку уж точно не стоит.

Вывод: не стоит лечить больное горло в парилке. Это прекрасный метод предупредить появление любой из перечисленных болезней благодаря укреплению иммунитета и общего тонуса организма.

Терапевт

НА ТЕЛЕ МНОГО РОДИНОК

Если в вашей семье у кого-то была меланома, 2-3 раза в год проверяйте состояние родинок, родимых и пигментных пятен и других кожных образований у онкодерматолога.

Перерождение родинки в злокачественную опухоль могут спровоцировать:

1. Генетическая предрасположенность. Зачастую наличие меланомы у одного из родственников может передаваться по наследству.

2. Эндокринные нарушения. Сбой в работе гормональной системы может повлечь за собой серьезные последствия, в том числе и перерождение доброкачественного образования в злокачественное.

3. Гормональные колебания. В период полового созревания, во время беременности и после родов обычно появляются новые родинки. Причем некоторые родинки в этот период могут бесследно исчезнуть. Поэтому в моменты гормональной перестройки организма родинкам уделяйте повышенное внимание.

4. Травмы. Царапины, трение родинок об одежду, украшения могут стать причиной их перерождения в меланому.

5. Лучи солнца. Самым мощным толчком к раз-

витию новых и перерождению в недоброкачественные уже имеющихся родинок чаще всего служит неумеренное желание как можно сильнее загореть за лето. Активное воздействие ультрафиолета сушит кожу. На ней появляются ороговевшие участки, кератомы, которые в будущем могут легко превратиться в злокачественное образование. Сильнее всего подвержены воздействию солнечных лучей светловолосые и рыжеволосые люди с голубыми и серыми глазами и светлой кожей. К группе риска относятся и те, у кого много веснушек, пигментных пятен и родинок. Но меланома встречается и у чернокожих людей - на самых светлых участках тела: под мышками, в паху и на ладонях.

Правила защиты

Если в вашей семье у кого-то была меланома, 2-3 раза в год проверяйте состояние родинок, родимых и пигментных пятен и других кожных образований у онкодерматолога.

Если на теле много родинок, мойтесь только мягкой губкой, а те, что выступают, мойте рукой.

Если вы случайно сорвали родинку или у вас на коже появились подозрительные образования, ни в коем случае не лечитесь народными средствами, не прижигайте йодом или зеленкой и уж тем более не пытайтесь свести их самостоятельно или в косметическом салоне. Сначала покажитесь онкодерматологу!

После купания в море обязательно споласкивайте кожу пресной водой и насухо вытирайте: соленые капли создают эффект линзы, которая увеличивает облучение в тысячу раз.

Нанося на кожу солнцезащитный крем, не переусердствуйте. Толстый слой крема увеличивает риск развития меланомы в 3 раза! Дело в том, что в этом случае происходит закупорка потовых желез, а вместе с ней и зашлаковка кожи, в результате чего она теряет свои защитные свойства и быстро сгорает.

И главное, помните: родинка - это не бородавка и не прыщик, которые можно доверить заботам косметолога. Это бомба замедленного действия, которая при неосторожном обращении может взорваться.

Врач-онкодерматолог

Чтобы не отравиться

✓ Всегда храните лекарства и бытовые химикаты в их родной упаковке.

✓ Не наливайте в бутылки из-под напитков что-либо несъедобное.

✓ Ограничьте доступ детей к ящикам и шкафам, но не думайте, что это надежные меры. Все лекарства и химикаты должны храниться на верхних полках, чтобы дети не могли их достать.

✓ Никогда не принимайте лекарства в темноте.

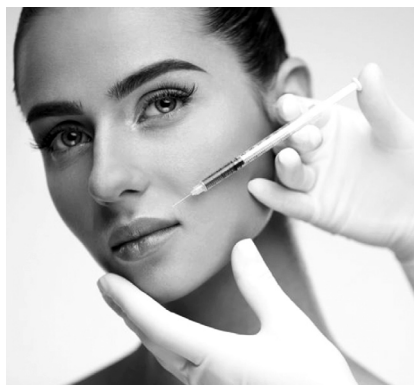
✓ Не смешивайте чистящие средства; при смешивании хлорки и аммиака может образоваться токсичное облако.

Настоем вишневых листьев снижаю давление



Полезных веществ в листьях вишни не меньше, чем в самих ягодах. Благодаря содержащемуся в них кумарину, настой листьев снижает риск образования тромбов, улучшает состояние кровеносных сосудов. Я гипертоник, и мне он помогает бороться с высоким артериальным давлением. Было время, когда оно не опускалось ниже 150/100 мм рт. ст. А теперь иной раз даже бывает 120/80 мм рт. ст. Как лечусь? Заливаю 1 ст. ложку сухих измельченных листьев вишни стаканом кипятка, процеживаю и выпиваю весь настой в течение дня. Настой вишневых листьев можно пить при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хронических колитах, поскольку в них содержится дубильные вещества.

Галина



УКОЛЫ КРАСОТЫ

Филлеры, ботокс, плазмотерапия... Как подобрать процедуру, которая подойдет именно вам? Разбираемся в этом вместе с врачом-косметологом.

Многие женщины обращаются к «уколам красоты» раньше, чем того требует состояние кожи. Объясняют они свое желание просто - действуем на опережение, чтобы отложить появление первых морщин. Этого лучше не делать. Если начать инъекционные процедуры в 23-25 лет, то спустя некоторое время в мягких тканях могут произойти необратимые изменения. Они потеряют свою однородность, станут менее эластичными. Инъекции рекомендованы после 33-35 лет.

Филлеры

Это натуральные или синтетические вещества, которые помогают разгладить морщинки и добиться правильных черт лица. Вот простой пример: скажем, у человека слишком тонкие губы или ярко выраженная асимметрия. В этом случае филлеры придадут губам объем и создадут более красивую форму.

Некоторые считают, что избавиться от горбинки на носу реально только при помощи пластической хирургии. Это не так! Если горбинка небольшая, ее можно устранить, используя филлеры.

✓ Для инъекций применяют коллаген, гиалуроновую кислоту, гидроксиапатит кальция, поли-L-молочную кислоту и другие компоненты.

При низком болевом пороге косметолог предложит анестезирующий крем. На местах уколов могут образоваться папулы (небольшие прыщики), они исчезнут в течение двух суток. Эффект от филлеров сохраняется до полугода.

Ботокс

Решиться на эту процедуру часто мешает страх: «А вдруг мое лицо

превратится в маску?» Основное вещество ботокса - нейротоксичный яд ботулотоксин, который производят бактерии *Clostridium botulinum*. Яд очищают от примесей, разбавляют нейтрализующим веществом и делают инъекции. Попадая в организм, ботокс блокирует импульсы определенных мышц, расслабляет мышечную мускулатуру, тем самым предотвращая появление новых морщин.

Профессионализм врача-косметолога заключается в том, чтобы ограничить подвижность тех мышц, которые провоцируют появление мимических морщин, не затрагивая другие. Важно правильно выбрать дозировку, чтобы «не перегрузить» лицо.

Современные препараты можно применять часто, они сохраняют лицо «живым». Например, ботулинотоксин типа А стирает морщины и не искажает мимику.

На ботокс может возникнуть аллергия. Место укола отекает, появляется зуд, покраснение. Также возможно опущение бровей, асимметрия лица. В этом случае нужна срочная консультация с врачом.

Если терапия ботулотоксином прошла неудачно, исправить ситуацию за один раз не получится. Но в ваших силах ускорить восстановление эпидермиса. Например, через две недели можно пройти курс электростимуляции. Она усиливает сокращение мышц и улучшает нервно-мышечную проводимость. Таких же результатов помогают достичь микротоковая терапия, гальванизация.

Мезотерапия

Цель мезотерапии - улучшить состояние кожи. Коктейли с витаминами, минералами и аминокислотами используются для инъекций, чтобы скорректировать кожные дефекты (пигментация, постакне), увлажнить эпидермис, разгладить морщины. Также мезотерапия при-

меняется для стимуляции роста волос, укрепления фолликулов.

Перед процедурой врач-косметолог очистит кожу пациента, затем применит обезболивающий крем. Далее мезороллером введет смесь активных веществ в нужные зоны. В среднем это занимает от 15 до 25 минут.

Ожидаемый результат проявляется через 3-7 дней после сеанса, а для максимального эффекта может потребоваться 3-6 сеансов.

Плазмотерапия

Врач-косметолог вводит под кожу микродозы плазмы. Плазма содержит различные микроэлементы, белки, аминокислоты и не вызывает аллергической реакции.

В начале сеанса у вас возьмут кровь из вены - около 8 мл. Затем врач отправляет пробирку с кровью в центрифугу, чтобы разделить ее на обогащенную тромбоцитами плазму и клетки крови (лейкоциты и эритроциты). И только потом плазма с тромбоцитами вводится в кожу.

Процедура длится 1 час. Результат замечен на 10-й день: улучшится тонус кожи, станут менее выраженными мимические морщинки, акне и постакне. Через 1-2 года можно записаться на плазмотерапию повторно.

Есть ли противопоказания?

Список противопоказаний у инъекций красоты внушительный: от ОРВИ до диабета и опухолей. Если у вас есть предрасположенность к аллергии, до процедуры нужно сделать аллергопробу.

После «уколов красоты» придется отказаться от посещения бани, сауны и спортзала на 7 дней. Не растирайте лицо (особенно места уколов) и не пользуйтесь масками, усиливающими кровообращение, в течение 2-3 дней после инъекций.

Гель, пенка, энзимная пудра или экзотический убтан?
Рассказываем, как подобрать очищающее средство по типу кожи.

Выбираем средство для очищения

Очищение - основной этап рутинного бьюти-ухода. В процессе удаляются излишки кожного сала, косметических средств и омертвевших клеток. Ассортимент средств для умывания широк. Как выбрать то, что нужно именно вашей коже?

Жирная и проблемная

Гель. Легкая, чаще всего на водной основе, текстура подходит для ежедневного умывания. Продукт удаляет излишки себума. Гель немного подсушивает, сужает поры и сокращает количество черных точек благодаря жидким кислотам в составе. Среди ингредиентов стоит искать цинк, салициловую, гликолевую или молочную кислоты, коко-бетаин. Спирта быть не должно.

Энзимная пудра. Подойдет обладательницам проблемной кожи, так как помогает бороться с расширенными порами, черными точками, воспалениями и выравнивает тон лица. Пудра действует как мягкий пилинг. Отличается от остальных средств более глубоким проникновением, поэтому использовать ее рекомендуется не чаще 1-2 раз в неделю. В составе бьюти-средства есть кислоты, фруктовые экстракты, кукурузный крахмал.

Сухая и чувствительная

Пенка или мусс. В отличие от гелей, в этих средствах содержится меньше ПАВ (поверхностно-активных веществ). У них более нежная, воздушная структура, они деликатнее очищают. Мусс похож на пенку, но имеет более кремовую насыщенную консистенцию. Обратите внимание, чтобы в составе не было лаурилсульфата или лауретсульфата натрия - эти компоненты могут подсушить и без того сухую кожу. Оптимальны мягкие ПАВ, например содиум кокоил глутамат.

Для любого типа кожи

Убтан. Вы - сторонник органического ухода без силиконов,

парабенов и агрессивных ПАВ? Попробуйте восточный убтан, который подойдет для любого типа кожи.

Это порошок, приготовленный из перемолотых трав, орехов (миндаль, фисташки, кешью) сухих лепестков, глины, специй, цедры лимона и других натуральных компонентов. Все частицы мелкие, не травмируют кожу, поэтому его можно использовать ежедневно.

✓ *1 ч. л. убтана разведите жидкостью - обычной, минеральной или цветочной водой, гидрофильным маслом, травяным отваром или молоком. Нанесите на кожу массажными движениями, через 1-2 мин. смойте.*

Гидрофильное масло. Это очищающее средство для кожи, состоящее из различных масел (например, макадамии, виноградной косточки, ромашки) и эмульгатора, который превращает его в эмульсию при контакте с водой. Оно хорошо удаляет даже водостойкий макияж и плотные по текстуре кремы, растворяет себум, увлажняет и питает кожу.

Сначала нанесите гидрофильное масло, через 1-2 мин. смойте его,

Сам себе доктор

✿ **При простуде, гриппе и ОРЗ заваривайте малиновый чай.** Его можно пить весь гриппозный период. Молодые стебли малины разрежьте на кусочки. Залейте 3-4 веточки 1 л кипятка, поставьте на огонь, доведите до кипения и держите на маленьком огне 10 минут. Пейте с медом, когда хотите.

✿ **Чтобы голос был звонче.** Певцам это снадобье помогает в кратчайший срок избавиться от профессионального фарингита. Надо залить 1/2 стакана анисовых семечек стаканом воды, кипятить 15 минут. Процедить, добавить 1/4 стакана липового меда и еще раз довести отвар до кипения. Затем снять с огня и влить 1 ст. ложку коньяка. Пить по 1 ст. ложке каждые полчаса. Курс лечения - неделя.



затем воспользуйтесь обычным средством для умывания. Это нужно для того, чтобы убрать остатки масла и загрязнения, которые не могут в нем раствориться.

Когда надо пожестче

Скраб. Подойдет любому типу кожи, кроме чувствительной, тонкой и очень сухой. Крупные абразивные частицы могут травмировать и без того нежную кожу. С осторожностью применяйте на проблемной коже. При наличии акне можно разнести инфекцию по всему лицу и окончательно забить поры, особенно если у средства кремовая текстура. Зато если у вас жирная и плотная кожа, этот продукт окажется очень кстати. Приготовить его можно в домашних условиях.

✓ *Добавьте к любому базовому маслу (растительное, оливковое, миндальное и т.д.) мягкие отшелушивающие частицы - кофе, засахаренный мед, молотые косточки абрикоса или сливы.*

Пилинг. Необходим для более глубокого очищения кожи. Пользоваться им ежедневно не имеет смысла, зато применение раз в неделю оправдано.

Пилинги делятся на мягкие и жесткие. Первый вариант подойдет обладательницам сухой и чувствительной кожи. В состав обычно входят АНА-кислоты - миндальная или молочная, например. Такое средство действует деликатно, эффект - не выраженный.

Более радикальный результат покажут срединные и глубокие пилинги, которые лучше выполнять под контролем косметолога. Они выравнивают кожу, избавляя ее от ороговевших частиц.



ЦЕЛЕБНЫЕ ВАННЫ

Теплая ванна поможет снять усталость в конце рабочего дня и настроиться на спокойный сон. А натуральные добавки улучшат состояние кожи, повысят иммунитет и защитят от стресса.

Травы

для восстановления

Собираясь принимать ванну, приготовьте травяной отвар. Так можно извлечь из листьев и цветков максимум пользы.

Липовый цвет снимет усталость. 100 г сухих липовых цветков залейте 300 мл кипятка. Дайте настояться 15 минут, после чего вылейте отвар в ванну.

Розмарин вернет сон. 100 г измельченных листьев розмарина залейте 200 мл кипятка. Оставьте на 1 час, процедите через марлю и добавьте в воду.

Ромашка восстановит силы. 150 г цветков ромашки залейте 300 мл кипятка и дайте настояться 10-15 минут. Добавьте готовый состав в теплую ванну.

Магний против стресса

Ванны с магнием помогают очистить организм от шлаков и токсинов и восстановить силы. Растворяясь в воде, этот элемент поглощает углерод, который входит в состав токсинов, за счет чего вредные вещества быстрее выводятся.

Процедура рекомендована тем, кто регулярно сталкивается со стрессом, ощущает физическое и эмоциональное напряжение, часто меняет часовые пояса, жалуется на раздражительность и упадок сил.

✓ *Магний оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Он способствует выработке гормона мелатонина, поэтому такие ванны желательно принимать перед сном.*

Исследование британских ученых показало: магниевые ванны улучшают состояние кожи. Английская соль смягчает дерму, борется с симптомами псориаза, снимает воспаление и уменьшает сухость кожи.

Если вас беспокоят отеки, мышечная боль, ванна с магниевой солью поможет справиться и с этими проблемами.

✓ *Наполните ванну водой (около 39°). Добавьте 500 г английской соли. Дождитесь, пока большая ее часть растворится. По желанию добавьте 2 ст.л. соды - это повысит тонус кожи. Погрузитесь в соленую воду на 20 минут.*

Эфирные масла: поддержка иммунитета

Вода в ванне не должна быть слишком горячей (достаточно 37-38°), чтобы эфирные масла не испарялись слишком быстро.

В сезон простуд. Масло эвкалипта обладает антисептическими и противовирусными свойствами. 7-8 капель масла эвкалипта добавьте в ванну, чтобы расслабиться и провести профилактику против простуды.

Для тонуса кожи. Смягчает и обновляет кожу ванна с добавлением масел розмарина, лимона и чабреца. 2-3 капли каждого масла растворите в стакане кефира. Получившуюся смесь влейте в ванну с теплой водой.

Против стресса. Эфирное масло мелиссы обладает успокаивающим эффектом. Такие ванны эффективны при бессоннице, головной боли и нервном напряжении. Достаточно "добавить 7-8 капель масла в теплую воду.

Взбодриться или расслабиться?

Самыми безопасными считаются теплые ванны, температура которых составляет 36-37°. Они расслабляют, согревают, улучшают сон.

Горячие ванны противопоказаны людям с сердечно-сосудистыми, кожными и легочными заболеваниями. Во всех остальных случаях они полезны: улучшают обменные процессы, выводят шлаки из организма. Сначала следует окунуться в теплую воду, затем добавить горячую, чтобы температура повысилась до 40°. В воде можно находиться не более 10 минут.

Прохладные ванны (28-30°) обладают закаливающим эффектом. Они бодрят и активизируют работу сердечно-сосудистой системы, но имеют противопоказания. Без консультации врача их лучше не принимать.

Полезные напитки для домашнего детокса

Малоподвижный образ жизни и недостаточное потребление воды приводят к застою лимфы и крови. Поможет домашний детокс на основе следующих напитков.

Зеленый чай. Богат антиоксидантами, особенно катехинами, которые ускоряют обмен веществ и вы-

водят токсины. Способствует улучшению работы печени.

Чай из крапивы. Обладает мочегонным действием, позволяя вывести лишнюю жидкость и токсические вещества. Также крапива укрепляет иммунную систему.

Напиток с гибискусом.

Содержит витамин С и антиоксиданты. Улучшает работу почек, кровообращение и дает бодрящий эффект.

Смузи с огурцом и лимоном.

Огурец обладает мочегонным эффектом, а лимон улучшает

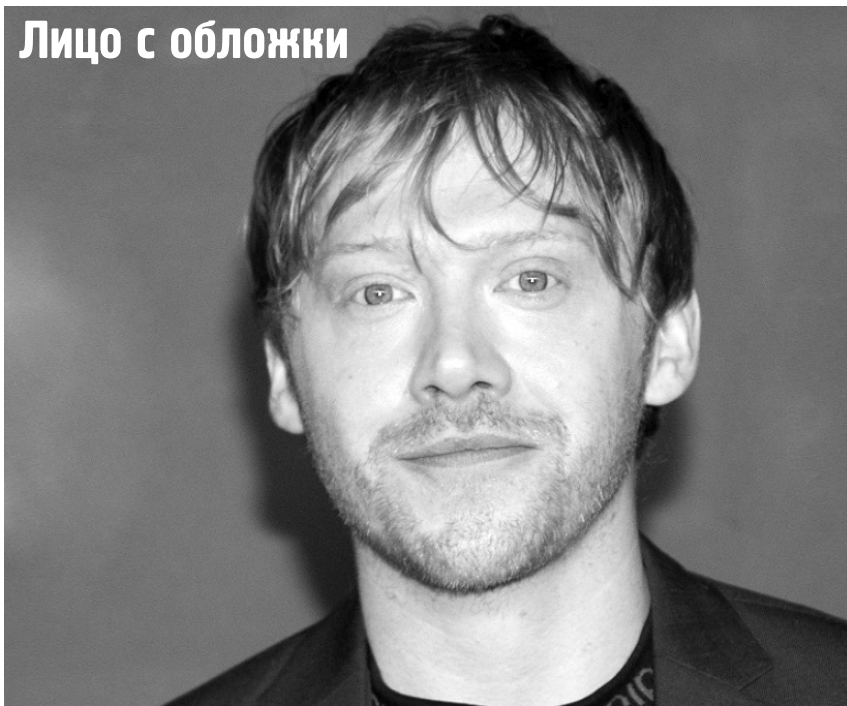


пищеварение и способствует детоксикации печени.

Кефир. Пробиотики в составе кефира поддерживают здоровье микрофлоры кишечника и иммунную систему. Кроме того, кисломолочный напиток способствует нормализации обменных процессов в организме.

								1			
				Часть микро-скопа	Англий-ский коп	Адрес-ный ...	Воинс-кая часть	Ишак	Камень млеч-ной белиз-ны		
				Щит с надпи-сями	Пере-крытие	Линей-ка для кривых	Червь для жабы	...Ата, город			
Кличка собаки		Плохая девоч-ка	"Антен-на" у раков			Бело-вежс-кий бык	Родич аиста с Нила	Генети-ческий "брат"			
			Лицо (груб.)		Нас-тавник Маугли	Одно-двор. по-сечение					
2		"Сарко-фаг" гу-сеницы	Япон-ский стих				Оценка спортс-мена				
						Фига, кукиш	Утоля-ющий голод	Еги-петский бог	Ее нет у вам-пира		
Вы-ходка, выпад	Вид до-рожной сумки	Старинная ви-зантийская монета			Лицо, отправл-письмо						
					Домаш-скот и птица	Охот-ник-ве-ликан	Утрен-ние слезы	Коса, банка			
Стихотворение из 15 строк		Щеголь	Тип па-русного судна			Компо-нент сакэ					
			Чин ни-же ата-мана		Физи-ческий термин						
Улет само-лета		Имя Образ-цовой				Медяк в Др. Риме	Икона	Деньги в ко-шельке	Ручная моло-тилка		
			... — ...			Тип природ. топлива					
"Враг" Моськи	Свиток бумаги	Фильм Соло-вьева				Обман мла-денца	Цикл Цвета-евой				
					Водосли	Трофей красно-кожего					
Характерное свойство		Большой котелок				Шифр домо-фона					
				Дам-ский голос	Буква латин-ницы						
Мучной "зама-нок"	Столи-ца Бе-ларуси	Гриб									
			Женское имя								

Лицо с обложки



РУПЕРТ ГРИНТ: жизнь и проблемы с законом актера из «Гарри Поттера»

Рон Уизли, друг Гарри Поттера, навсегда останется в истории. Кто скрывается за образом рыжего мага? Руперт Гринт, который его сыграл, прошел долгий путь от юного чародея до разностороннего актера.

ХОТЕЛ СТАТЬ ПРОДАВЦОМ МОРОЖЕНОГО

Руперт Александр Ллойд Гринт появился на свет 24 августа 1988 года в городе Харлоу (графство Эссекс, Англия) в семье Найджела и Джоанны Гринт. Его отец зарабатывал на жизнь продажей гоночных сувениров, а мама занималась семей, в которой Руперт был старшим из пяти детей.

Он воспитывался в духе христианских традиций, посещал католическую школу. Позже Руперт открыто признался газете The Guardian, что в детстве боялся Бога. С юных лет Гринт не грезил о красных дорожках и славе. Как актер рассказал газете-таблоиду Daily Mail, он мечтал стать продавцом мороженого. В школе мальчик стал играть на сцене, и в нем проснулась страсть к театру.

ЗАПИСАЛ РЭП НА КАСТИНГ «ГАРРИ ПОТТЕРА»

В 1999 году начались поиски актеров для экранизации романа «Гарри Поттер и философский камень». Руперт, который обожал книги о юном волшебнике, узнал о кастинге из телевизионного репорта-

жа. Вместо стандартного резюме он записал видео, где прочитал рэп о том, почему должен сыграть Рона Уизли. Неординарный подход мальчика покорила кастинг-директоров, и Руперта пригласили на личное прослушивание.

К августу 2000 года состав легендарного трио был утвержден: Дэниел Рэдклифф получил роль Гарри Поттера, Эмма Уотсон стала Гермионой Грейнджер, а Руперт Гринт сыграл слегка неуклюжего, но бесконечно преданного друзьям Рона Уизли.

Дебют Гринта на большом экране состоялся в 2001 году, когда «Гарри Поттер и философский камень» вышел в прокат. Фильм мгновенно стал сенсацией, собрал в прокате больше \$1 млрд по всему миру и завоевал сердца зрителей. За свою роль Руперт получил сразу две награды — Satellite Award и Young Artist Award.

ПОЛУЧАЛ ОДОБРЕНИЕ ЗА РОЛЬ РОНА УИЗЛИ

Год спустя он вернулся к роли Рона в «Гарри Поттере и Тайной комнате». Зрители заметили, как выросли герои, а критики хвалили

актера за более уверенную игру. В 2004 году в прокат вышел «Гарри Поттер и Узник Азкабана». Фильм оказался не только визуально насыщенный, но и эмоционально глубоким. Здесь персонажи Гринта, Уотсон и Рэдклиффа сталкивались с более серьезными испытаниями, чем раньше, и их игра получила высокую оценку.

Руперт выросл в каждом фильме о Гарри Поттере, на глазах у миллионов зрителей превращаясь из застенчивого подростка в уверенного актера. В 2005 году Гринт вновь сыграл Рона в четвертой части культовой франшизы «Гарри Поттер и Кубок огня». Эта картина, в отличие от предыдущих, добавила больше юмора и впервые серьезно погрузила зрителей в романтические отношения героев.

ОСТАВИЛ СЛЕД В ИСТОРИИ ГОЛЛИВУДА

Два года спустя, в 2007 году, на экраны вышла пятая часть — «Гарри Поттер и Орден Феникса». Картина побила рекорды сборов первого уикенда (\$394 млн) и оставила след в истории Голливуда. Трио исполнителей главных героев, Руперт, Дэниел и Эмма, оставили отпечатки своих рук, ног и волшебных палочек перед легендарным Китайским театром Граумана.

В 2009 году состоялся выход шестого фильма, «Гарри Поттер и Принц-полукровка», который снова покорила кассовые вершины, собрав \$933 млн. Эта часть оказалась одной из самых эмоциональных, а Рон, по словам самого Гринта, стал более уверенным и зрелым.

ПОЛУЧИЛ ПРЕСТИЖНЫЕ НАГРАДЫ ЗА РОЛЬ РОНА УИЗЛИ

Последняя книга о волшебном мире была разделена на два фильма. Первая часть «Даров смерти» вышла в 2010 году. В ней особенно ярко проявились актерские таланты Руперта. Критики хвалили его за глубину образа, картина принесла актеру номинации на MTV Movie Awards и National Movie Awards.

Финальная часть, «Гарри Поттер и Дары смерти: Часть 2», стала настоящим триумфом. Лента побила рекорды по кассовым сборам, став четвертым самым прибыльным фильмом всех времен. Так завершилась целая эпоха в жизни Руперта. Он попрощался с Роном, с которым вырос, но любовь зрителей осталась с ним навсегда.

ИГРАЛ В ТЕАТРАХ ЛОНДОНА И НЬЮ-ЙОРКА

После триумфа в роли Рона Уизли Гринт пробовал себя в других амплуа. Его дебют вне мира Гарри

Поттера состоялся в 2002 году в фильме «Гром в штанах». Затем последовали другие проекты:

комедийная драма «Уроки вождения» (2006);

драматический фильм «Вишневая бомба» (2008);

комедийный триллер «Дикая штука» (2010);

военная драма «В белом плену» (2012);

комедия «Супер Клайд» (2013);

боевик «Лунная афера» (2015);

криминальный комедийный сериал «По болезням» (2017–2018);

криминальная лента «Большой куш» (2017–2018);

триллер «Убийства по алфавиту» (2018);

психологический сериал «Дом с прислугой» (2019–2023);

мини-сериал-антология ужасов «Кабинет редкостей Гильермо дель Торо» (2022);

триллер «Стук в хижине» (2023).

Параллельно со съемками Руперт блистал на сцене. В 2013 году он дебютировал в театре Лондона в черной комедии «Моджо». Роль принесла Руперту первую театральную награду — WhatsOnStage Award в номинации «Лучший лондонский новичок». В 2014 году Гринт дебютировал на Бродвее в пьесе «Это всего лишь игра».

СТОЛКНУЛСЯ С ПРОБЛЕМАМИ С НАЛОГОВОЙ

В последнее время актер не так часто радует поклонников появлением на экранах. Причиной стали изменения в личной жизни. В 2018 году знаменитость женился, а в 2020-м на свет появилась его первая дочь Уэнсдэй. Его супругой стала британская актриса Джорджия Грум («Инвентаризация»), с которой он встречался с 2011 года.

В 2024 году Руперт оказался в центре налогового скандала, сообщает канал деловых новостей CNBC. Британский суд обязал актера выплатить 1,8 миллиона фунтов стерлингов (около \$2,3 млн) после того, как налоговая служба обнаружила нарушение в его декларациях за 2012 год. Гринт пытался классифицировать свой доход от фильмов «Гарри Поттер» как пророст капитала, что позволило бы ему платить налог по сниженной ставке. Суд счел это некорректным и постановил обложить средства полной ставкой.

Руперт Гринт сумел выйти за пределы образа Рона Уизли и превратился в актера, чья карьера продолжает удивлять и вдохновлять. Каждая его роль — это шаг в неизведанное, где он смело принимает вызовы и открывает для зрителей новые грани своего таланта.

КАКИЕ ОНИ В ДРУЖБЕ?

Овен. Нужен друг, с которым никогда не будет скучно — знакомьтесь с Овнами. Они всегда в движении, энергичны и инициативны.

Телец. Телец — это надежность. Будьте уверены, такой товарищ не бросит вас в беде. Но и взамен потребует того же!

Близнецы. С Близнецами весело, а еще они любят поболтать. Правда, не стоит ждать от этого знака душевности и глубокого внимания в ваши проблемы.

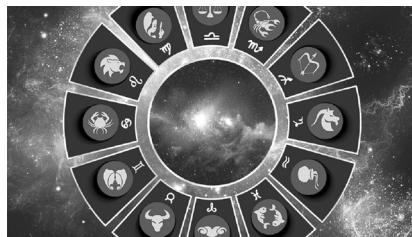
Рак. Рак будет помнить сорт вашего любимого кофе и сможет устроить сюрприз на день рождения. Очень заботливый друг!

Лев. Щедрость, веселье, широкая душа — все это про друга Льва. Но помните, что в паре он любит быть лидером, а вы останетесь на вторых ролях. В лучах его славы.

Дева. Долгие дружеские разговоры по душе равнодушным Девам. Вот кто может позвонить даже ночью, чтобы узнать, как у вас дела.

Весы. Рядом с Весами легко и спокойно, они чаще всего предска-

Коротко о знаках



зуют в отношениях. Но может, это и неплохо?

Скорпион. Дружба со Скорпионом — это настоящие американские горки. Возможны и ссоры, и бурные примирения. Вы к такому готовы?

Стрелец. Со Стрельцом приятно разделить особенные впечатления, он отличный компаньон в любых затеях и союзник в путешествиях.

Козерог. Пусть Козероги слегка приземленные, но в качестве друзей они незаменимы. Внимательные, верные, равнодушные друзья.

Водолей. Водолеи — предельно верные друзья. Они с вами пойдут и в огонь, и в воду. А еще этот знак любит от души повеселиться.

Рыбы. Учитесь, Рыбы — творческие натуры. Так что будьте готовы и к переменам в настроении, и к неожиданным идеям, и предложениям с их стороны.

ИЗМЕНИЛ ВО СНЕ — РАСПЛАТИЛСЯ НАЯВУ!

Однажды субботним утром я был озадачен скверным настроением жены. Оказывается, ей приснилось, что я изменил ей с ее подругой, живущей, слава богу, в другом городе. Пока мы пили сбежавший кофе с подгоревшими тостами, я убеждал супругу в непоколебимой верности супружеской клятве. В конце концов она оттаяла, но когда я собирался заняться своими делами, вдруг грозно сказала:

— Так, я не поняла. Ты, значит, Оленьку массаж делал, а мне?

В течение получаса мне пришлось исполнять трудовую массажную повинность. Решив, что в полной мере искупил свою вину за «преступление», я снова занялся своими делами. Но вдруг жена сказала:

— Так, я не поняла. Оленьку ты, значит, в кино водил, а я что, хуже?

Пришлось пригласить ее на вечерний сеанс романтической мелодрамы. Признаться, вечер мы провели неплохо, после фильма посидели в кафе, и уже на выходе из торгово-развлекательного центра, заметив ювелирный магазин, она вдруг, шлепнув себя по лбу, воскликнула:

— Серьги! Ты подарил ей серьги с сапфирами!

Решив не портить такой спокойный вечер скандалом, я согласился зайти в ювелирный. Жена осмотрела витрину и указала на серьги с тремя камушками. Я попытался возразить, что она только что говорила всего про один сапфир.

— Но она любовница, а я — жена! Поэтому и камней должно быть больше!

Поняв, что спор проигран, я покорился. В это время продавец-консультант — достала серьги и подала ей.

— Вот она, плата за измену! — примеряя украшение, довольно произнесла жена.

Консультант изумленно посмотрела на нее, затем перевела взгляд на меня. На ее лице отразилось неодобрение.

— Заметьте, — прервал я тишину. — Измена была во сне!

Не часто увидишь, как в ювелирном магазине так весело смеются чопорная консультантка и клиентка, примеряющая серьги с сапфирами.

Ну ничего. Кто же знает, что сегодня приснится мне!

Виталий



МАНИПУЛЯТОР РАСПОЗНАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ!

Манипулятор скрывает свои намерения под маской доброжелательности, методично стирая личные границы жертвы. Его цель — получить полный контроль над ее жизнью. Как не попасть в эту ловушку?

Жертвой манипулятора может стать каждый. Совершенно неважно, где пересекутся ваши пути - в родительской семье, на работе, в личных отношениях. Такой человек захочет присвоить ваши ценные ресурсы — время и эмоции.

ЭТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ!

В начале отношений (как романтических, так и дружеских) манипулятор кажется внимательным, заботливым и добрым. Он ведет себя так неспроста: пытается создать у жертвы ощущение зависимости. Вас должны насторожить следующие тревожные звоночки.

Торопит события. Спустя несколько недель после знакомства такой человек уже предлагает что-то серьезное — совместный отпуск, проживание в одной квартире, а иногда даже свадьбу и рождение детей. Все это происходит так быстро, что вы не успеваете осознать, как теряете свою независимость.

Катает на эмоциональных качествах. Сегодня он дарит цветы и говорит, что любит, а завтра обвиняет в том, что вы его не цените. Непредсказуемое поведение создает ощущение, что вы должны постоянно доказывать свою ценность в глазах манипулятора.

Перекладывает вину. Во всем всегда виновата жертва манипулятора. Если он не пришел на встречу или не позвонил - это ее вина. «Напомни-ла бы мне, и я бы все сделал вове-

мя», - так он пытается расшатать чужую уверенность в себе.

Нарушает личные границы. Унижения начинаются с вроде бы безобидных шуток: «Что-то ты поправилась, сладенькая». Но со временем они становятся более жесткими и унижительными: «Ты не сможешь найти никого лучше, чем я. Кто вообще на тебя посмотри?». Со временем манипулятор начинает контролировать вашу жизнь. Забирает время, не позволяет принимать любые решения, контролирует даже такие вещи, как мобильный телефон и доступ к соцсетям.

Жертва иногда пытается оправдать манипулятора: «Может, он не со зла? Может, у него что-то случилось, вот и срывается на мне?». Важно осознать: манипуляция - это не стечение обстоятельств, а намеренное действие. И направлено оно на то, чтобы выбить у вас почву из-под ног.

ПОРА ДЕЙСТВОВАТЬ!

Лучшее лекарство от манипулятора — это прекращение отношений с ним. Если по каким-то причинам вы не можете вычеркнуть человека из своей жизни, попробуйте следующее.

- Сохраняйте спокойствие, даже если он вне себя от гнева. Манипуляторы любят провоцировать окружающих на определенные эмоциональные реакции (негативные, конечно). Не вступайте в конфликт - они именно этого и добиваются!

- Переключите внимание. Если вы сохранили хладнокровие во время

выяснения отношений, сразу смените тему разговора или уйдите в соседнее помещение. Это вызовет недоумение манипулятора, и он на время успокоится.

- **Отзеркальте его действия. Вариант непростой, но действенный: манипулятор не привык к тому, что поведение жертвы резко меняется. Он заставляет отдать телефон, чтобы проверить переписки? Скажите, что сперва вам нужно прочитать его личные сообщения. Во время отзеркаливания сохраняйте спокойствие, негативные эмоции копировать не нужно.**

ГРАНИЦЫ ПОД ЗАЩИТОЙ

В общении с манипулятором важно четко обозначить личные границы. Это поможет дать человеку понять, что на свою территорию вы никого пускать не собираетесь.

Будьте прямолинейны в отношении того, что вам подходит, а что - нет. Например: «Я не готова обсуждать этот вопрос с тобой в данный момент», «Мне нужно побыть одной, чтобы восстановить силы», «Я не согласна с тем, как ты ко мне относишься, и буду ожидать уважения». Произносите эти фразы спокойно и с достоинством, не срывайтесь на крики обвинения.

Манипуляторы мастерски создают иллюзию чувства вины, чтобы вы начали сомневаться в своих действиях и принимать решения в чужих интересах. Главное - не позволить этому чувству укорениться в голове. Если вам предъявляют обвинения или критику, задайте себе всего один вопрос: «Это действительно правда, или мной пытаются манипулировать?».

- **Одна из причин манипуляции — неуверенность в себе. Люди с низкой самооценкой ищут жертву и пытаются подчинить ее себе, чтобы ощутить собственную значимость.**

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ В СВОЕЙ ЦЕННОСТИ!

Часто мы не защищаем личные границы, потому что сомневаемся в собственной ценности. Например, на уровне подсознания человек ощущает, что не заслуживает уважения, его мнение не имеет значения. Это порочный круг, который нужно разорвать. Работайте над самооценкой. Напоминайте себе о собственных достижениях, достоинствах и уникальности. Признавайте сильные стороны и принимайте слабости. Чем выше ваша самооценка, тем легче будет отстаивать личные границы. Уверенных в себе людей манипуляторы, как правило, обходят стороной.



ОН РАССКАЗЫВАЛ МНЕ СКАЗКИ...

Андерсен, Перро, братья Гримм и другие великие сказочники и рядом не стояли с некоторыми современными мужчинами. Они умеют сочинять так филигранно, что диву даешься!

Еще бабушка мне говорила: «Не верь мужчинам!» Но я тогда молодая была и многие ее советы пропускала мимо ушей. А зря! Сегодня, в свои неполные 40, я точно знаю, что мужчины порой готовы пойти на любые ухищрения, лишь бы добиться своего, а вот потом... И ладно, если от этого никто не пострадает, но ведь в большинстве случаев происходит наоборот.

Чаще всего жертвами оказываются женщины. Чего греха таить, и я была в их числе. Главным сказочником в моей жизни был муж - к счастью, бывший (и единственный!). Я влюбилась в него в 18 лет. Наивная, молоденькая. А он - на 10 лет старше, с кандидатской диссертацией за плечами, бывший школьный вундеркинд и начинающий ученый с мизерной зарплатой.

Первое время, конечно, мне и сказки никакие были не нужны - я готова была за своим милым бежать в любой шалаш. Но когда мы поженились и родилась дочь, стало понятно, что базовые потребности никто не отменял. А тем временем жили мы с его мамой, втроем ютились в комнатке площадью 15 метров и могли рассчитывать лишь на доход супруга, который был смешным.

Николай оказался умелым сказочником. «Скоро мои идеи оценят по достоинству», «Я вот-вот допишу книгу», «Жди, скоро ты услышишь о втором Перельмане» и прочие восторженные речи я слышала по вечерам, когда приходила жаловаться ему на нашу нелегкую жизнь.

Я предлагала супругу сменить работу или хотя бы найти подработку - его друзья несколько раз подкидывали ему неплохие варианты. Но Николай твердил о науке и считал, что я его недооцениваю.

Хорошо, что мне это вовремя надоело. А может, я просто перестала верить сказкам? Во всяком случае, однажды я поняла, что с таким мужем прозябать нам с дочкой в нищете до конца жизни. Развелась с легким сердцем, как только вышла из декрета. Стала работать сама, нашла хорошее место. Бывший муж, кстати, знаменитым ученым так и не стал, хотя прошло уже больше 10 лет.

Но я считаю, мне еще повезло. Вот моя двоюродная сестра по-прежнему встречала сказочника куда хуже - бескомпромиссного и жестокого.

Прежде чем признаться, что женат, Юрочка несколько месяцев влюблял в себя несчастную Катю. А когда преподнес ей «новость» на блюде, деваться той было уже некуда - казалось, лучше этого мужчины не существует вовсе.

Кто-то из подруг сказал, что она сама виновата, ведь могла в любой

момент уйти. Я тоже так считаю! Но Юра оказался не промах и придумал для них с Катей прекрасную историю с хэппи-эндом.

«Жену я не люблю, - часто повторял он. - Живу с ней только ради сыновей. Но скоро они подрастут, и я смогу стать наконец свободным. Тогда мы с тобой будем вместе официально!»

Что поделять! Катя терпела и молчала пять лет - и все ради счастья чужих детей, с которыми она даже не была знакома. А потом, как водится, неожиданно узнала, что супруга ее ненаглядного Юрочки беременна третьим ребенком. И транслирует в социальных сетях счастливую семейную жизнь. Тут уж, конечно, моя сестра не выдержала и «сказку» завершила. Только вот потраченных впустую лет и нервов ей никто не вернул.

Когда Катя рыдала от злости и отчаяния, мы ее успокаивали всем миром. Больше всех проявляла участие подруга сестры - Света, которая спустя год познакомилась уже со своим сказочником. И теперь пришел ее черед плакаться друзьям в жилетку.

Ее возлюбленный считался весьма завидным холостяком. 30 лет, высокий и статный, свой небольшой бизнес. За такого можно было выйти замуж не раздумывая. Только вот Влад замуж не звал. Говорил:

«Сначала мне нужно встать на ноги, расширить бизнес. Будет стабильный высокий доход - поженимся!» Звучало неплохо, и Света согласилась ждать.

Спустя год она услышала другую песню: «Надо купить квартиру, чтобы заводить семью». Возможности у ее избранника были, но он как будто специально тянул с этим.

Когда же жилплощадь была наконец куплена и девушка снова завела разговор о свадьбе... возлюбленный помахал ей ручкой. Правда, сделал это красиво: «Я понял, что недостойн тебя. Ты такая хозяйственная, домашняя, искренняя. Чувствую, что не должен портить твою жизнь...»

Вот так одна «сказка» сменилась другой, но смысл не поменялся: за красивым фасадом был мужчина, не желающий брать на себя ответственность, слабый и несамостоятельный, зато умеющий красиво говорить и много обещать.

Насколько я знаю, Света до сих пор одна. Как и я, впрочем. Встреча со сказочником нередко отбивает желание общаться с мужчинами. Кажется, что все они такие. А может, нет? Но ведь чтобы проверить, придется вновь довериться, подпустить к себе близко и стать уязвимой. Спасибо, больше не хочется!

Вера



ДМИТРИЙ НАГИЕВ

Устал быть секс-символом

Место главного секс-символа прочно занято Дмитрием Нагиевым. Хотя сам актер признается: в детстве подобном он мог только мечтать.

Кудрявый, с лишним весом и патологической застенчивостью, он вряд ли мог претендовать на звание кумира среди девочек. Ни о каких актерских способностях и речи не шло: от одного только предложения прочесть на публике стих Дима впадал в ступор. Как ему только удалось забраться на самую вершину шоу-бизнеса?

ГЛАВНОЕ — СЕМЬЮ ОБЕСПЕЧИТЬ

Его дед по отцовской линии был арабом. Во время Первой Мировой войны семья была вынуждена бежать в Азербайджан. В пути родители мальчика погибли, а сам он попал в детский дом, где и получил имя Николай и фамилию Нагиев.

Дима не успел хорошо узнать своего деда. Куда большее влияние на него оказал отец. По его настоянию Дмитрий стал заниматься боевыми искусствами.

На тот момент он был максимально далек от спорта — имел лишний вес, нередко становился жертвой в драках. Идти в секцию было страшно, но отец не оставил выбора. Болезненный Нагиев-младший то и дело пропускал занятия, и спустя несколько месяцев тренер выгнал его. «Только и знает, что сопли распускать!» — объяснил он отцу.

Вот тут-то и взыграло в Диме желание доказать, что он чего-то стоит! Он перешел к другому тренеру и стал так усиленно занимать-

ся, что в итоге получил звание чемпиона СССР по самбо среди юношеров.

Но спорт не позволял заработать больших денег, а именно они нужны были юноше как никогда. После развода родителей они с братом остались с матерью. Приходилось трудно: семья ютилась в питерской коммуналке, Людмила Захаровна разрывалась между несколькими работами.

Дима подрабатывал на почте и грузчиком в хлебном отделе, но хороших денег не получал. Затем перебрался на фарцовку. Перепродавать дефицитные вещи в СССР было незаконно, зато за это хорошо платили. Конечно, были и риски. Мальчик не раз попадал в детскую комнату милиции. А однажды его поймали с иностранной валютой на руках. Светил реальный срок — от трех до шести лет. Избежать участи можно было, лишь пойдя служить в армию, и решение было принято.

ФИРМЕННЫЙ ПРИЩУР

Вернувшись из армии, Нагиев решил осуществить детскую мечту своего отца. Когда-то Владимир Николаевич хотел стать артистом, но не вышло. Теперь в театральный собрался его сын. При конкурсе в 150 человек на место Нагиев умудрился поступить в Ленинградский театральный институт им. Черкасова.

Учился увлеченно и с интересом.

Но на выпускном курсе его поджидала беда. На одной из репетиций у Дмитрия случился приступ. По скорой он попал в больницу, где поставили диагноз паралич лицевого нерва. Первые несколько недель левая часть лица не чувствовала ничего. Но потом случился неожиданный прогресс. Как-то раз в палате, где лежал Нагиев, разбилось стекло. Испугавшись, юноша дернулся — оказалось, лицо не было уже столь неподвижным.

На восстановление ушло полгода, однако полностью вернуться к прежнему состоянию актеру так и не удалось. У него остался прищур с левой стороны, который позже он сделал своей отличительной особенностью.

На дипломном спектакле на сцене театра «Время» Дмитрий все же выступил. Спектакль увидели немецкие режиссеры, и по окончании троим выпускникам был предложен контракт за рубежом. Нагиев оказался одним из них.

Два года он прожил во Франкфурте-на-Майне, однако жизнь за границей не пришлась ему по вкусу. Тянуло домой! Тем более его ждала семья.

ПОПАСТЬ «В ТЕЛЕВИЗОР»

Это в детстве Дима Нагиев был полненьким и несимпатичным, а в юношестве привлекал немало внимания со стороны прекрасного пола. Его супругой стала Алла Сегищева под псевдонимом Алиса Шер. Они познакомились еще в 1980-х, когда Нагиев приехал в небольшой отпуск из армии. Чувства вспыхнули стремительно: на следующее утро молодые люди проснулись в одной постели.

После дембеля сыграли свадьбу. А через пару лет родился сын Кирилл, и у Нагиева появилась Новая мотивация для зарабатывания денег. Вернувшись из Германии, он устроился ведущим на радиостанцию «Модерн». Тогда и началось его плотное сотрудничество с Сергеем Ростом. Именно в авторской программе «Осторожно, модерн» впервые появился прапорщик Задов в исполнении Нагиева. Позже актер перенес своего героя на телевизионные экраны.

Прежде чем попасть «в телевизор», Дмитрий не один год проработал диджеем в клубах Петербурга. Иногда его приглашали сниматься в кино, однако роли были совсем небольшими. По-настоящему серьезный характер ему предложили сыграть лишь в 1997 году. Александр Невзоров собирался снимать «Чистилище» и на роль чеченского полевого командира Дукуза Ислаилова пригласил Дмитрия. Картина получилась проникновенной, но

сразу после нее предложения от других режиссеров не посыпались. А ему так хотелось сниматься!

К счастью, его пригласили в телепрограмму «Осторожно, модерн». Благодаря ей все поняли, что Дмитрий — блестящий комедийный актер. За его перевоплощениями (в том числе в женщин) следила вся страна. И предложения наконец посыпались как из рога изобилия.

Узнаваемым Нагиев стал после съемок в сериале «Каменская», а настоящую популярность обрел благодаря программе «Окна», где был ведущим. Подобный формат был весьма популярен на российском телевидении 2000-х годов. Подставные герои приходили в студию и открывали душу аудитории. Мат, драки и выяснения отношений присутствовали в каждом выпуске. Рейтинги были колоссальными!

ЖИЗНЬ НА ДВЕ СЕМЬИ

В начале нулевых Нагиев перебрался из Петербурга в Москву, в двухкомнатную квартиру на Котельнической набережной. Отныне он мог по праву называть себя москвичом. Однако популярные «Окна» вскоре стали терять рейтинги, а потом и вовсе закрылись.

Привыкший жить на широкую ногу Дмитрий набрал кредитов, но не знал, чем расплачиваться. В этот момент Константин Эрнст и предложил Дмитрию контракт на «Первом канале»!

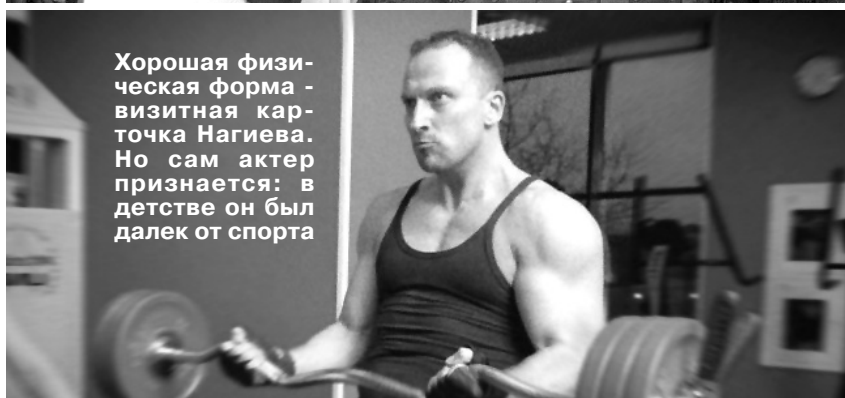
Далеко не сразу он приобрел имидж того брутального мачо, каким его узнали зрители в 2010-х годах. Но постепенно образ трансформировался. Проекты следовали один за другим: «Большие гонки», «Две звезды», «Голос». Режиссеры разглядели в популярном ведущем талант - пригласили сначала в ситком «Кухня», потом, в сериал «Физрук», где Нагиев сыграл колоритного Фому - человека с криминальным прошлым.

Популярность актера росла, но счастья в личной жизни ему не приносила. Напротив, соблазнов становилось еще больше, а сопротивляться им он не умел. Алиса Шер оказалась мудрой женой. Благодаря этому они провели в браке целых 18 лет, хотя в свое время союзу прочили не больше пары месяцев. Впрочем, за это время Нагиев успел не раз сходить «на сторону».

В 1990-м у актера был роман с Ларисой Гузеевой. «Красавчик» - прокомментировала она появление Дмитрия в студенческой курилке театрального института. За комплиментом последовало продолжение. Позже Гузеева шутила: «Я была такая дальновидная, что закрутила с ним интрижку еще до того, как это стало модным».



«Возвращение мушкетеров»
(2009)



Хорошая физическая форма - визитная карточка Нагиева. Но сам актер признается: в детстве он был далек от спорта

Позже Нагиев влюбился в актрису Анну Самохину, хотя та и была замужем. Вместе в 1998 году они записали музыкальный альбом «Полет в никуда». Дмитрий не знал о болезни своей музы и очень страдал после ее ухода из жизни.

Для официальной супруги последней каплей стал его роман с радиоведущей Натальей Коваленко. Она родила сына Марка - по слухам, от Нагиева.

Развод с Алисой Шер последовал в 2010 году, но новыми узами брака актер себя пока не связал. Зато купил своей тайной супруге Наталье коттедж под Петербургом, куда регулярно навещался в гости.

Однако Дмитрий не был бы настоящим мачо, если бы не имел козыря в рукаве. Козырь этот - еще одна возлюбленная, Анна Спектор. От нее у ведущего тоже есть ребенок, дочь Мира. Говорят, девочку он признал официально и дал ей свою фамилию. Эта семья живет в Москве, так что актеру с некоторыми пор приходилось разрываться между двумя городами.

ПОРА В ОТПУСК!

«Держать личную жизнь в секрете легко, - считает артист, - Просто не показывать - и все!» Впрочем, поклонники знают о двух его семьях от и до, хотя сам Нагиев об этом не рассказывает.

Кажется, ему куда интереснее

работать, чем разбираться в сплетнях. Сегодня он желанный гость в кино и на телевидении. Но больше, чем гонорар, Нагиева интересует сценарий проекта, в котором его зовут сниматься. Давно прошли времена, когда он брался за любое предложение. Одна из последних громких ролей - Виталий Калоев в фильме «Непрощенный». Сыграть реальную историю человека, который потерял семью в авиакатастрофе из-за ошибки диспетчера, было не так просто. Нагиев, получив сценарий, даже поинтересовался у режиссера Сарика Андреасяна: «Ты уверен, что это я?» Но в итоге не только Андреасян, но и зрители убедились: никто лучше не сыграл бы.

Летом 2022 года Дмитрий Нагиев взял творческую паузу. Он отказался вести шоу «Голос» и музыкальную премию канала «МузТВ». В соцсетях шоумен пояснил: «До свидания. Мы обязательно встретимся. Я вас люблю, несмотря на терпкий вкус утеранных надежд». Однако с ним продолжают выходить фильмы, знаменитый спектакль «Кыся» бодро шагает по стране, да и в рекламе Дмитрий охотно снимается. Но на телевидении его так часто уже не увидишь - говорят, с «Первого канала» актер уволился. Что ж, быть может, творческий отпуск пойдет артисту на пользу и вскоре он вернется отдохнувшим и полным новых идей.

Как я похудела



УЮТНОЕ КАРДИО НОВЫЙ ПОДХОД К ДОМАШНИМ ТРЕНИРОВКАМ

Если тренировки в спортзале вызывают усталость и стресс, но заниматься спортом все же хочется, вам точно понравится новый фитнес-тренд - уютное кардио.

Создательница уютного кардио - блогер Хоуп Цукерброу - столкнулась с проблемой, знакомой миллионам женщин. Ей было лень каждый день ездить в спортзал, а домашние занятия воспринимались как неприятная обязанность. Тогда она решила совместить приятное с полезным: заваривала кофе, включала любимый сериал и полчаса шагала на беговой дорожке. Вскоре тренировки стали радостным событием. Вы тоже так можете!

ТРЕНИРОВКИ С КОМФОРТОМ

Уютное кардио - это новый взгляд на домашние тренировки. Здесь внимание уделяется не столько тому, какие упражнения вы делаете, сколько тому, в какой обстановке проходит тренировка.

Согласно данной фитнес-философии, суть занятий заключается в том, чтобы создать психологический и физический комфорт и превратить тренировку в приятный процесс. В отличие от групповых занятий, уютное кардио позволяет тренироваться в своем темпе, делать передышки и не волноваться о том, как вы выглядите со стороны во время занятий!

СОЗДАЕМ АТМОСФЕРУ

Создатели данного фитнес-подхода дают несколько рекомендаций, как сделать домашние занятия максимально уютными и рас-

слабляющими.

Удобное время. Вам никто не должен мешать. Отправьте домашних по делам или попросите не заходить в комнату, где вы тренируетесь.

Особое место. Уберите лишние вещи, зажгите ароматические свечи, палочку санто или благовония, положите кристаллы или украсьте пространство цветами. Включите приятную музыку или любимый фильм.

Красивая одежда. Купите для занятий просторную и красивую одежду - пижаму, домашний или спортивный костюм.

Вкусный напиток. Можно приготовить себе вкусный напиток в красивом бокале. Лучше выбрать что-то легкое - домашний лимонад, чай или смузи. И начинайте тренироваться!

• Длительность тренировки не должна быть меньше 40 минут. Именно столько нужно организму, чтобы разогреть мышцы и перейти к жиросжиганию!

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

По мнению сторонников уютного кардио, ощущение комфорта и удовольствие от процесса являются лучшей мотивацией к регулярным занятиям, снижают уровень стресса, а также закрепляют за занятиями спортом статус «хочу» вместо «надо».

Однако серьезно похудеть или

накачать «кубики» пресса в таких условиях, увы, не получится. Этот способ больше подходит новичкам, а также тем, кто разочаровался в занятиях спортом или испытывает страх перед тренажерным залом. Уютное кардио поможет бережно и мягко войти в процесс, наладить отношения со спортом, поддерживать здоровье.

В долгосрочной перспективе подобных тренировок может оказаться недостаточно для снижения веса и укрепления мышц. В этом случае специалисты рекомендуют добавлять к домашним занятиям хотя бы 1-2 похода в спортзал в неделю.

• Уютное кардио предполагает нагрузки средней и низкой интенсивности: йога, пилатес, танцы, легкий бег на беговой дорожке.

5 СТРАТЕГИЙ ПОХУДЕНИЯ. ВЫБЕРИТЕ СВОЮ!

В вашем случае популярные диеты не работают, советы тренеров оказываются неэффективными, а вес стоит на месте? Возможно, вы выбираете неподходящие для себя стратегии похудения.

Активная жизнь. Ваш вариант похудеть — спортзал. Внесите в расписание как минимум три тренировки в фитнес-зале, желательно с тренером. Выбирайте активные занятия, сочетайте аэробные нагрузки с силовыми.

Забьете о доме и семье. Попробуйте домашний уход за собой и мини-тренировки в течение дня. Утром можно сделать зарядку с детьми или позаниматься на уличных тренажерах. Днем — сделать сто лимфодренажных прыжков. А вечером побаловать себя кофейным обертыванием.

Вы в декрете. Лучшим вариантом будет массаж, который поможет поддержать тело в тонусе и быстрее восстановиться после родов. Также полезно внедрять простые привычки: стакан воды утром, порция зелени в обед и т.д.

Привычка «заедать» проблемы. Ваш вариант комплексная работа с психологом, диетологом и терапевтом. Необходимо искать полезные замены привычным вредным продуктам (ягодное смузи вместо мороженого, греческий йогурт вместо майонеза), а также восстанавливать микробиоту кишечника и прорабатывать негативные установки в отношении еды.

Нет времени на спорт и диеты. Ваш вариант — косметическая хирургия. При этом важно найти хорошего специалиста, который расскажет про возможности и риски каждой процедуры, а также поможет подобрать то, что нужно именно вам.

Ваш любимый сканворд

							Мелкий бег					
Лошадиный символ удачи		Город в Сибири		Мелкий служащий офиса	Старинная монета, Кавказ		Коси коса, пока ...		Др.-рус. гусляр		Деталь часов	
Общее название гор в Испании							Линия по краю					
Материал для унитазов		Ротор наоборот		"Одежда" иконы					Гужевого пассажира		"И ты, ...?"	
	Вот и весь ...					Крестьянский дом		Строит плотины				
	Баба...		Франц. полисмен					Столица Швейцарии		Дитя, ребенок		"Овальная цифра"
			T-34		Ядовитая "игла"	Род морского рака						
	Запрет					Нужда, что ...		Сердитый брюзга				
				Невиновность				"Щит и меч", реж.	Военный блок		Загадка	
Предмет мебели						Машин. масло	Женское украшение					
Эстр. представление		... Родионова		Она с возу - кобыле легче					Снежный дом эскимосов	Морская сеть		Скандинавское божество
					Театральный этаж		Прохладит. напиток					
	Индийский рубль		Титул в Осман. империи									
					Консерватор		Жена Высоцкого					
	Бог индусов		Населенный пункт					Кавалерист				



ПОЧЕМУ ОТЦЫ УХОДЯТ?

Не каждый родитель способен принять то, что его ребенок оказывается болен. Картинка идеальной жизни рушится, а вместе с ней нередко рушится и семья.

Когда семья сталкивается с болезнью ребенка (необязательно тяжелой, но той, которая требует пристального внимания), родители проходят пять стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. До пятой стадии добраться удается не всем. Многие застревают где-то посередине, и тогда начинаются проблемы.

«Я НЕ ВЕРИЛ, ЧТО МОЙ СЫН МОЖЕТ БЫТЬ ТАКИМ...»

Геннадий, 44 года: «Три года назад моему сыну поставили диагноз аутизм. Не передать словами, что я испытал в тот день. Я отказывался верить врачу, нашел другого. А потом третьего. И четвертого. Но все твердили одно и то же: вашему ребенку нужна особая методика воспитания, запаситесь терпением.

Когда я понял, что надежды нет, то начал снимать стресс. Проще говоря, выпивать. Понемногу, но регулярно. Алкоголь помогал ненадолго. Я был противен самому себе. В отличие от меня, жена легче восприняла ситуацию, не была шокирована, как будто давно подозревала, что Антоха не в порядке. Включилась в коррекционные занятия, возится с ним.

Два года я прожил как в аду: жалел сына, но не мог смотреть на него без слез, избегал кровенных разговоров с женой, засиживался на работе допоздна лишь бы не идти домой и не видеть сына. Я пытался забыть о том, что мой ребенок особенный. Не вышло.

Это действительно тяжело - каждый день смотреть на своего ребенка и осознавать: он не такой. Развод был единственно верным решением. По крайней мере, мне так ка-

залось тогда. Сейчас я уже не знаю. Возможно, совершил ошибку... Да, я помогаю семье финансово, с Антошкой встречаюсь раз в неделю, как и положено воскресному папе. Кажется, что так всем нам легче. Выпивать бросил. Суровая реальность больше не закручивает меня в бараний рог».

«РАЗВОД БЫЛ ДЕЛОМ ВРЕМЕНИ»

Василий, 26 лет, узнал о том, что станет папой, в 19. Он вспоминает: «С Мариной мы встречались два или три месяца. И тут такое! Родные уговорили меня жениться.

Сейчас я понимаю, что развод был просто делом времени. Мы и до брака не особенно страстью пылали, а с рождением ребенка окончательно охладели. Марина перестала меня замечать. Она, что называется, погрузилась с головой в материнство. Потом еще выяснилось: у дочки нейродермит. Это что-то вроде аллергии, которая часто и сильно обостряется. Начались поездки по врачам, надо было постоянно покупать лекарства, следить, чтобы ребенок не перевозбуждался, не нервничал, из еды было много ограничений. Короче говоря, проблем прибавилось.

Однажды я проснулся и понял: не хочу там оставаться. Чувств между нами нет. Ребенок мой, и я от него не отказываюсь. Но жить под одной крышей мы больше не можем.

Марина устроила скандал и шоу для всех соседей. Но я не отступил от своего решения. Потом еще по судам бегал. Бывшая хотела запретить мне виденье с дочерью.

Сейчас все позади. У нее своя семья, у меня — своя. С дочкой ви-

жусь, алименты плачу. И, честно, не жалею ни о чем. Я поступил правильно».

«НАДОЕЛИ ИСТЕРИКИ»

Владимир, 37 лет: «Я не считаю своего ребенка больным. Да, у нее диагностирован СДВГ, но она просто подросток, который любит драматизировать. Бывшая жена была со мной не согласна, носилась с ней по врачам и заставляла принимать антидепрессанты. Разве это нормально? Девочке 13 лет!

Сколько всего я наслушался... У дочки то депрессия из-за одноклассника - влюбилась безответно, то панические атаки, которые она даже описать не может. Уверен, в Интернете начиталась и выдумывает. Депрессия закончилась бы моментально, получи Майя хотя бы раз в жизни ремня. Но нет. Она искусно манипулировала матерью, а мать - мной.

Полгода назад я ушел из семьи, потому что мне надоели постоянные истерики. Мне надоело, что к моему мнению никто не прислушивается. Я как будто был лишним в этом доме».

«Я СТАРАЛСЯ БЫТЬ ХОРОШИМ ПАПОЙ»

Марк, 31 год, признается: «Меня родители так воспитали - лучше быть честным с собой, чем притворяться. Вот я и подал на развод, когда понял, что больше не нужен супруге.

С рождением близнецов моя жизнь кардинально изменилась. Я изо всех сил старался помогать любимой: вставал к детям ночью, не задерживался в офисе, научился варить кашу. Что я слышал от жены? Постоянные упреки. «Неправильно надеваешь памперсы», «Где ты потерял пустышку?», «Зачем купил эти пюreshки? Надо было другие!»

Потом у одного из близнецов обнаружили проблемы с сердцем. В целом он в порядке, но за ним нужно присматривать, регулярно проверяться. У него особый режим и есть некоторые ограничения в занятиях спортом. Не трагедия. Но эту новость жена приняла странно: ушла в отрицание и стала еще чаще на меня срываться.

Я пытался спасти брак. Даже к психологу ходил - и один, и на парные сеансы. Но это не помогло. Мы так сильно отдалились друг от друга, что я вообще перестал узнавать супругу. Неужели это та женщина, в которую я когда-то влюбился? Неужели когда-то мы были счастливы?

Я подал на развод, но до сих пор убежден: жена меня вынудила это сделать. Она как будто пыталась избавиться от меня. И ей это удалось».

ХОЧУ, ЧТОБЫ НА МНЕ ПЕРЕСТАЛИ «ЕЗДИТЬ»!

Мне уже 30 лет, но я так и не научилась отстаивать свои права, не позволять себя эксплуатировать, защищать собственные интересы. Неужели я так и буду чувствовать себя размазанной? Можно ли изменить ситуацию?

Алена

Окружающие нарушают ваши границы в том случае, если вы постоянно нарушаете их сами - не умеете сказать нет и идете на поводу у других людей. Проявляя неуместную деликатность, поступая вопреки своим желаниям, вы даете понять: вы удобный человек, которого легко использовать в своих интересах.

Первое, что следует сделать, если вы хотите научиться себя защищать, это самой осознать свои границы. Составьте список «Как нельзя со мной поступать». Эти границы непозволительно переходить никому, даже вам.

Вы не менее ценны, чем каждый человек в вашем окружении. Осознав это, начните уважать свое время, силы, внимание. Для этого прислушивайтесь к себе и поступайте в согласии со своими желаниями. Не стесняйтесь ставить свои планы на первое место. Свой отказ можно облечь в вежливую и доброжелательную форму, однако извиняться за него необязательно.

К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ?

ВЗРОСЛЫЙ РЕБЕНОК СНОВА МАЛЕНЬКИЙ

Если ваш ребенок давно вырос, а во сне вы часто видите его малышом, это может означать, что назрели трудности в ваших отношениях с близкими людьми, особенно теми, кто для вас авторитетен (родители, старшие родственники, руководители). Не игнорируйте нарастающее напряжение, постарайтесь разобраться с его причинами и по возможности устранить их.

Также ребенок во сне может значить, что в вашей жизни что-то вышло из-под контроля, и вы неосознанно стараетесь вернуть себе этот контроль.



ОЧЕНЬ БОЮСЬ ЭКЗАМЕНОВ

У меня на носу экзамены. Иногда мне кажется, что я готова к ним, а иногда накрывает паника. Кажется, что не справлюсь... Можно ли научиться не тревожиться?

Полина

Экзамены — серьезное испытание, но важно понимать, что оно имеет свой конец. Когда речь идет о волнении, надо осознать, в чем его причина. В первом случае оно может возникать из-за неуверенности в собственных силах. Если кажется, что вы знаете не все и остались еще пробелы в знаниях, справиться с тревогой помогут конкретные действия. Пока есть время, садитесь за учебники и штудируйте их. Когда есть намеченный план и мозг чем-то занят, волнение уходит в сторону.

Во втором случае человек может знать все от А до Я, но тем не менее тревожиться. Тогда имеет место быть необоснованное волнение,

связанное с нестабильностью психики. В такой ситуации, наоборот, стоит отложить учебники и посвятить время расслаблению.

Воспользуйтесь проверенными способами — дайте телу физическую нагрузку, прогуляйтесь на свежем воздухе или просто ложитесь спать. Если потратить все силы на тревогу и страхи, непосредственно для экзамена их просто не останется.

В некоторых случаях важно дать понять себе: что бы ни случилось на испытании, вы все равно знаете, что делать дальше. Проработайте план Б на тот случай, если все-таки ситуация выйдет из-под контроля. Так вы будете знать, что не потеряете опору в любом случае.

ПО ВЕЧЕРАМ НЕ ТЯНЕТ ДОМОЙ...

Недавно заметила за собой нежелание возвращаться домой вечером после работы. Меня буквально не тянет туда...

Елена

Если подобные ощущения являются временными, переживать точно не стоит. Иногда просто хочется развеяться, пойти вечером не домой, а заглянуть в кафе или на встречу с друзьями. Это нормально.

Но если такой период затянулся, подумайте, что может за этим стоять. Быть может, в квартире есть какие-то вещи-триггеры, из-за которых вам некомфортно. Стоит их убрать - и восприятие поменяется. Или же само жилище несет в себе не слишком приятные

воспоминания. Допустим, совсем недавно вы проживали там с бывшим возлюбленным, и до сих пор некоторые вещи продолжают напоминать о нем.

Если конкретной причины не найдено, попробуйте освежить интерьер. Привычные вещи заиграют новыми красками. Можно дополнить комнаты интересными деталями, сменить цветовую гамму, добавить больше уютных вещей и впустить в помещения дополнительный свет. Квартира обретет новое звучание.



«ИЩУ РАБОТУ!»

Как не попасть к мошенникам

При поиске работы легко столкнуться с мошенниками, которые выдают себя за работодателей. В таком случае вы рискуете не только остаться без зарплаты, но и потерять свои накопления.

Практически все схемы фальшивых работодателей строятся по следующему принципу: соискателю предлагают легкую работу и невероятные перспективы в ближайшем будущем. Затем добавляются детали - для того, чтобы вызвать доверие и добраться до вашего банковского счета.

«ВНЕСИТЕ ПРЕДОПЛАТУ»

Соискателю предлагают вакансию, часто с высоким доходом, но с условием оплаты определенных услуг - обучения, оформления документов или приобретения программного обеспечения.

На самом деле. Как только вы пройдете «обязательный курс» для работников компании, заплатите за оформление документов или еще за что-нибудь, мошенники перестанут выходить на связь. Получив ваши деньги, они переключатся на других соискателей.

ФИКТИВНОЕ КАДРОВОЕ АГЕНТСТВО

Пролистывая доску бесплатных объявлений в Интернете, вы можете найти объявление от якобы крупного кадрового агентства. Оно обещает «эксклюзивные вакансии» и «прямой выход на работодателя». И вот ваша рука уже тянется к телефону, чтобы позвонить по указанному номеру, пока все вакансии не разобрали.

На самом деле. Как только вы заключите с ними договор и внесете деньги за доступ к базе вакансий, на этом все и закончится. Никаких реальных предложений поступать не будет.

• **Поиск отзывов о компании в Интернете – быстрый способ узнать, были ли случаи мошенничества. Обратите внимание на форумы и социальные сети.**

ДЕНЬГИ ЗА ОТЗЫВ

Обещание легкого заработка через Интернет — классическая схема мошенников, маскирующихся под работодателей. Например, вам могут предложить написать 30 отзывов на маркетплейсах, заполнить несколько анкет или объединить какие-то данные в общую базу. Все это можно сделать прямо из дома.

На самом деле. Обычно при такой схеме «работодатель» обещает выплатить зарплату только в том случае, если на вашей карте лежит определенная сумма. Объясняют это так: «Извините, требование платежной системы» или «Так нужно для безопасности». Далее у соискателя выманивают данные банковской карты (конечно, для перевода зарплаты, для чего же еще?). Как только со счета «нанятого работника» будут выведены все деньги, мошенники оставят его в покое.

НЕНАСТОЯЩАЯ ВАКАНСИЯ

Создаются поддельные вакансии от известных компаний, часто с привлекательными условиями. Затем проводятся «собеседования». Иногда это может быть сбор личных данных для дальнейшего использования в мошеннических целях (например, для оформления кредита).

На самом деле. После отправки резюме вас попросят предоставить копии паспорта, или других доку-

ментов. Встречаться при этом не нужно. Собеседование проводится онлайн. Ваши личные данные могут быть использованы по усмотрению мошенников.

• **Работодатель кажется вам ненадежным? Проверьте организацию через официальные реестры. Мошеннические компании часто не регистрируются официально.**

«ПРОЙДИТЕ СТАЖИРОВКУ. БЕСПЛАТНО»

Вас приглашают на стажировку, где придется работать бесплатно в течение длительного периода под предлогом обязательного обучения. Спустя несколько месяцев обещают золотые горы, медицинскую страховку, оплачиваемый отпуск и невероятные перспективы в надежной компании.

На самом деле. Ваша рабочая сила используется бесплатно. После прохождения стажировки работодатель говорит, что вы ему не подходите. Или ничего не говорит и просто перестает отвечать на поступающие звонки и сообщения. Догадываетесь, что происходит дальше? Правильно - компания нанимает нового «стажера».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЭТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ!

Вот что должно насторожить при общении с потенциальным работодателем.

Требование предоплаты. Настоящие компании в отличие от фальшивых не требуют денег за трудоустройство, обучение или оформление документов.

Обещание сверхвысоких доходов. Если предложенная зарплата значительно выше рыночной, это повод насторожиться.

Требование минимальной квалификации. Для «высокооплачиваемой» работы не нужны почти никакие навыки? И даже достаточно среднего образования? Нет, это не удача, а уловка.

Сбор конфиденциальной информации. Будьте осторожны с компаниями, которые просят предоставить копии личных документов или банковских данных на ранних этапах сотрудничества.

Отсутствие трудового договора. Прежде чем приступить к работе, убедитесь, что у вас есть подписанный трудовой договор, где четко прописаны условия — обязанности, зарплата, график работы, социальные гарантии. Если договор предлагают заключить позже или вообще не заключать, это мошенничество.

Так мало нужно, чтобы обеспечить себе хорошее настроение на весь день. Всего лишь послушать любимую мелодию, поговорить с близкой подругой или пройтись после работы пешком по залитым солнцем улицам... Но наслаждаться мелочами умеют далеко не все. А как обстоят дела с этим у вас?

1. Если за окном непогода, я...

А. Стараюсь заняться домашними делами. Не тратить же время зря!

Б. Страдаю от плохого настроения, погода сильно на меня влияет.

В. Найду чем заняться - буду вязать, читать книги, приму ванну с ароматной пеной.

2. Друзья пригласили на вечеринку, а вам нечего надеть. Как поступите?

А. Буду долго выбирать подходящий наряд, но все же пойду.

Б. Откажусь, не хочу выглядеть чучелом в глазах остальных.

В. Разве одежда имеет значение? Главное - настроение!

3. Часто ли сравниваете себя с другими?

А. Да, но стараюсь извлечь из этого пользу.

Б. Бывает, но этот процесс меня только расстраивает - я всегда проигрываю.

В. А зачем? Каждый уникален по-своему.

4. Вечер можно считать удавшимся, если...

А. ...я успела сделать что-то полезное по дому.

Б. ...никто мне не испортил настроение.

В. ...он просто был, и я его отлично провела.

5. Муж забыл о годовщине свадьбы. Ваши действия:

А. Обязательно выскажу ему все, что думаю по этому поводу.

Б. Буду молчать, но по моему поведению он поймет сам, что наговорил.

В. Просто сообщу ему о дате, и мы вместе ее отметим.

6. Впереди шикарное застолье, а вы на диете...

А. Буду успокаивать себя мыслью о красивой фигуре...

Б. Да что же такое! Не пойду!

В. Позволю себе отойти от диеты буквально на один вечер.

7. Часто ли вы опаздываете?

А. Бывает, но только по уважительной причине.

Б. Нет, я очень пунктуальный человек.

В. Всякое бывает, я не люблю спешить.

8. Ваши мысли после окончания трудного дела.

А. «А все-таки я молодец!»



Проверь себя

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ?

В бешеном ритме современной жизни бывает сложно остановиться и насладиться простыми вещами - пением птиц, вкусным кофе, улыбкой ребенка. А вы умеете это делать?

Б. «Пора приступать к следующей задаче, нечего расслаиваться».

В. «Нужно непременно чем-нибудь порадовать себя за такое!»

9. Следите ли вы за новостями?

А. Знаю основное от друзей и коллег.

Б. Да, слежу в Интернете и по телевизору. Нужно знать, что про-

исходит в мире!

В. Нет, моя жизнь интереснее мировых событий.

10. Как справляетесь с плохим настроением?

А. Стараюсь занять себя делами.

Б. Параллельно порчу настроение другим.

В. Вкусный десерт или встреча с подругой — и мне уже лучше!

ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А
ХОТЕЛОСЬ БЫ, КОНЕЧНО...**

Ваше настроение можно назвать переменчивым. Иногда вы легко радуетесь простым вещам и не страдаете из-за пустяков, но порой происходят события, которые выбивают из привычной колеи. Любая плохая новость может заставить вас скатиться в негатив, задуматься о том, не слишком ли счастливыми вы были в последнее время. Некоторые и вовсе считают, что в жизни «за счастье нужно платить». Подобный ход мыслей лишает простых радостей каждого дня, делает человека тяжелым на подъем, плохо приспособляющимся к внешним изменениям. Работа над собой не помешает!

**Большинство Б
РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ —
ЧТО ЗА БЛАЖЬ ТАКАЯ?!**

С трудом можно представить, как вы останавливаетесь посередине улицы, чтобы посмотреть на резвящихся в луже воробьев или порадоваться редким солнечным лучам. Вам все время нужно куда-то спе-

шить, стараться не опоздать. Все эти стремления хороши и могут быть оценены начальством, например, но для обычной жизни они губительны. Пытаясь все спланировать, вы теряете радость каждого отдельного момента. Не позволяйте чему-то неожиданному и чудесному войти в вашу жизнь. Попробуйте добавить немного спонтанности в свои будни — и увидите, что из этого получится.

**Большинство В
ЖИЗНЬ В МОМЕНТЕ**

Вы - легкий и позитивный человек. Относитесь к числу тех, кого легко рассмешить и кто вряд ли будет раздувать из мухи слона. Обычно у таких людей складываются отношения с окружающими, потому что те знают, что рядом человек, который будет не тянуть ко дну, а звать с собой к непокоренным вершинам. От вас не услышишь осуждения и критики: вы попросту не считаете нужным смотреть на остальных, когда есть собственная замечательная жизнь. Вам можно только искренне позавидовать!



(Продолжение. Начало в №9–16)

Марион, во всяком случае, явно ощущала разлитую в воздухе тяжелую ауру человеческих страданий и отчаяния, но, как ни странно, из-за дверей не доносилось ни звука, и лишь из-за одной раздавались приглушенные жалобные всхлипывания. Они были такими тихими, что сначала Марион решила, что это ей чудится, и только потом, рассмотрев номер палаты, она поняла, кто может плакать так горько и безутешно.

Марион остановилась так резко, что со стороны могло показаться, будто она налетела на какое-то невидимое препятствие. Несколько мгновений она так и стояла неподвижно, глядя на приоткрытую дверь палаты и на мягкий полумрак внутри. Потом она повернулась и, сделав несколько шагов, остановилась на пороге.

В палате было так темно, что Марион не сразу рассмотрела даже кровать в углу. Жалюзи на окнах были опущены, и плотные шторы задернуты, как будто пациенту был вреден дневной свет.

Она долго не решалась войти, хотя и знала, что должна это сделать. В конце концов Марион справилась с собой и сделала сначала один скользкий, осторожный шаг вперед, затем — другой и снова остановилась. Вдохновения теперь стали громче и чаще, и Марион разглядела на кровати очертания человеческой фигуры.

— Кто здесь? — Вся голова девушки была плотно забинтована, и голос звучал глухо и невнятно. — Кто здесь? — Она заплакала громче. — Я ничего не вижу.

Марион шагнула вперед, потом опять остановилась.

— В комнате темно, — сказала она. — Успокойся, с твоими глазами ничего не случилось, просто они зак-

рыты бинтами...

Ее слова были встречены новыми рыданиями, и Марион слегка растерялась, но тотчас же взяла себя в руки.

— Почему ты не спишь?

Голос Марион звучал совершенно буднично и монотонно. Она пришла сюда вовсе не для того, чтобы кого-то утешать, и ее слова были лишены всяческих эмоций. Все происходящее несло на себе легкий налет ирреальности, и Марион даже захотелось ущипнуть себя, чтобы убедиться, что она не спит и не грезит наяву. В душе ее шевельнулось что-то похожее на раскаяние, но она напомнила себе, что обязательно должна исполнить задуманное. Должна! Хотя бы ради Майкла...

— Разве тебе не дают никаких снотворных? — спросила она.

— Дают, только ничего не получается. Я все время просыпаюсь, — был ответ.

— Боль очень сильная?

— Н-нет... Просто все как будто онемело. Кто... кто вы?

Марион промолчала. Вместо этого она подошла к кровати вплотную и опустилась на жесткий пластмассовый стул. Руки девушки тоже были замотаны бинтами; они неподвижно лежали поверх тонкой простыни, словно что-то неживое, и Марион припомнила, как Вик говорил ей, что во время столкновения Нэнси машинально попыталась прикрыть руками лицо. Должно быть, поняла Марион, руки пострадали так же сильно, как и лицо, что было особенно печально, поскольку девчонка мнила себя художницей. Собственно говоря, конец пришел не только художественной карьере, но и всей жизни Нэнси. У нее не осталось ни работы, ни юности, ни красоты, ни любви...

Зато теперь у Марион было что ей сказать.

— Выслушай меня, Нэнси, — проговорила она и невольно замерла. За все время увлечения Майкла этой девчонкой она впервые произнесла это имя вслух, но теперь это не имело значения. — Знаешь ли ты, что... — в темноте ее голос прозвучал холодно и ровно, словно шелест тонкий китайский шелк, — ...что случилось с твоим лицом?

В палате установилась не правдоподобная тишина, которая, казалось, способна продолжаться вечно. Потом из-под бинтов донесся чуть слышный всхлип.

— Они сказали тебе, что твое лицо изуродовано? От этих слов сердце Марион непроизвольно сжалось, но выбора у нее не было. Она во что бы то ни стало должна была избавиться Майкла от этой женщины. Если она

освободит его, он будет жить. Почему-то Марион была совершенно в этом уверена.

— Тебе известно, что твое лицо восстановить очень трудно, практически невозможно? Вдохновения стали сердитыми.

— Врачи все время врут мне. Они говорят...

— Есть только один человек, который может это сделать, Нэнси, но операция будет стоить сотни тысяч долларов. Ты не можешь себе этого позволить. И Майкл тоже не может.

— Я... — Последовал судорожный вздох. — Я никогда бы не позволила ему. Я... никогда...

Теперь Нэнси явно злилась на незнакомый голос, на темноту, на судьбу, которая обошлась с ней так жестоко.

— И что ты собираешься делать? — холодно осведомилась Марион.

— Не знаю...

Рыдания возобновились.

— Сможешь ли ты предстать перед ним... с таким лицом?

Прошло несколько минут, прежде чем Марион услышала приглушенное бинтами неуверенное «нет».

— Не думаешь же ты, что Майкл будет по-прежнему любить тебя, когда увидит тебя такой? Безусловно, он будет стараться, ибо он знает, что такое верность и чувство ответственности, но долго ли это продлится? И как долго ты сама сможешь выдерживать это, зная, как ты выглядишь и что ему стоит не замечать твоего уродства?..

Звуки, которые теперь доносились из-под бинтов, тронули бы и каменное сердце. Как будто смертельно раненный зверек скулил в темноте от боли и отчаяния. Время от времени горло Нэнси перехватывала сильная судорога, словно ее тошнило, и Марион мимолетно подумала, что, если она не будет держать себя в руках, ее может вырвать.

— Выслушай меня внимательно, Нэнси, и постарайся понять... От тебя ничего не осталось. Буквально ничего. Тебя нет, и той жизни, которая была у тебя до вчерашнего дня, тоже нет. Это ясно?

Нэнси долго не отвечала, и Марион даже начало казаться, что она так и не дожидается от нее ничего, кроме горьких всхлипываний и сдавленных рыданий. Вместе с тем она понимала, что девчонка должна как следует прочувствовать ситуацию, иначе из ее затеи ничего не выйдет.

— Ты уже потеряла его, Нэнси, — негромко сказала Марион. — Потеряла навсегда. Я знаю — ты не сможешь причинить ему такую боль, об-

речь его на мучения. Он... он заслуживает лучшей жизни, честное слово! Если ты действительно любишь его, ты согласишься со мной. Что касается тебя, Нэнси, то судьба обошлась с тобой несправедливо, но ты могла бы начать жизнь сначала. Да, могла бы!..

Лежащая на кровати девушка даже не потрудились ответить. Она продолжала всхлипывать, но Марион не сомневалась, что она все слышит и понимает.

— Да, Нэнси, ты могла бы начать новую жизнь. В твоём распоряжении будет весь мир... — Марион дождалась перерыва между рыданиями и добавила:

— Для этого тебе нужно новое лицо. И ты могла бы его получить.

— Как?

— В Сан-Франциско есть один талантливый хирург, который мог бы вернуть тебе твою красоту. Он один может провести восстановительные операции на нервах и сухожилиях с такой точностью, что ты снова сможешь рисовать. Конечно, на это потребуются много времени, но дело того стоит... Не правда ли, Нэнси?

В уголке губ Марион появилась едва заметная улыбка. Впервые за все время она ступила на знакомую почву. То, что ей осталось сделать, было очень похоже на крупную сделку, которых за свою жизнь она заключила бесчисленное множество.

Из-под бинтов донесся прерывистый вздох.

— Мы не можем себе этого позволить...

Услышав «мы», Марион снова вздрогнула. Ни о каком «мы» больше не могло быть и речи! Да и никогда не было — Майкл был Майклом, а эта сирота без роду без племени всегда оставалась чужой, посторонней. Кто ей дал право говорить о ее сыне и о себе «мы»?

Марион вдохнула полной грудью и медленно выдохнула. Соберись, приказала она себе. Это нелегкая работа, но ты с ней справишься!

Именно так — как важное дело в ряду других важных проблем — она рассматривала то, что ей предстояло. О том, что будет с Нэнси, Марион не думала. Только Майкл имел для нее значение.

— Ты не можешь себе этого позволить, Нэнси, верно. Но зато я могу. Ты ведь знаешь, кто я такая?

— Да.

— И ты понимаешь, что потеряла Майкла? Что он все равно не сможет смириться с тем, что произошло с тобой, если вообще выживет после аварии. Ты это понимаешь, Нэнси?

— Да.

— И ты согласна, что с твоей стороны будет бесчестно, непорядочно и жестоко подвергать его этой пытке, заставляя день за днем доказывать

свою верность и преданность калекке, в которую ты превратишься?

Она намеренно не сказала «любовь». По ее глубокому внутреннему убеждению, девчонка не заслуживала любви Майкла. Да и чувство, которое питал ее сын к этой убогой, вряд ли было столь глубоко, чтобы назвать его этим словом.

— Ты понимаешь это, Нэнси? Последовала короткая пауза.

— Ну так как?

— Да. — Это третье по счету «да» прозвучало совсем слабо и безысходно, словно Нэнси утратила и мужество, и надежду.

— И тебе ясно, что ты потеряла все — абсолютно все, что у тебя было. Ты согласна?

— Да. — Теперь в голосе Нэнси не было уже никаких чувств, никаких эмоций. В нем даже не было ничего живого, словно она уже умерла.

— Так вот, Нэнси, я хотела бы сделать тебе одно предложение...

Марион хорошо понимала, что, если бы Майкл слышал ее сейчас, он без колебаний прикончил бы ее, но она не могла не гордиться мастерством, с каким она выбирала самый подходящий момент, чтобы навязать окружающим свою волю. Нэнси была раздавлена, уничтожена, и Марион не сомневалась, что сумеет заставить ее поступить так, как ей хочется.

— Я хотела бы, чтобы ты подумала о своем новом лице. О новой жизни и о новой Нэнси. И о том, что это тебе даст. Ты снова будешь хороша собой, у тебя будут друзья, ты сможешь спокойно ходить по магазинам, бывать в кино и в театре. Ты сможешь модно одеваться и встречаться с мужчинами. По-моему, это гораздо лучше, чем пугать людей своим обезображенным лицом. Ведь без операции ты будешь... чудовищем. Ты будешь вызывать у окружающих отвращение и жалость, ты не сможешь никуда выходить, не сможешь ни работать, ни иметь друзей. Каково тебе будет тогда? Но, к счастью, Нэнси, у тебя есть выход...

Марион ненадолго замолчала, выжидая, пока ее слова дойдут до сознания девушки.

— У меня нет выхода, — глухо ответила Нэнси.

— Нет, есть. Я могла бы тебе помочь, могла бы дать тебе новое лицо и новую жизнь. Я куплю квартиру в другом городе, где ты сможешь жить, пока врачи будут работать над твоими руками и лицом, и обеспечу тебя всем необходимым. У тебя будет все, что ты захочешь, Нэнси, и через год или полтора ты станешь совсем другим человеком. Кошмар останется позади.

— А потом?

— Потом — ничего. Ты будешь совершенно свободна. У тебя будет новая жизнь и кое-какие новые возможности, если только... — Последо-

вала бесконечно долгая пауза, во время которой Марион готовилась выложить свой главный козырь. — Если ты только пообещаешь никогда больше не встречаться с Майклом. Я полностью оплачу твои расходы на лечение, если ты откажешься от моего сына и поклянешься никогда больше не искать встречи с ним. Подумай хорошенько, Нэнси! Ведь если ты сейчас не примешь моего предложения, Майкла ты все равно потеряешь. Ты уже его потеряла, так зачем тебе мучиться всю оставшуюся жизнь? Зачем оставаться калеккой, уродиной, если можно этого избежать?

— Что, если Майкл не захочет играть по вашим правилам? Что, если он не захочет расстаться... и будет искать встреч со мной?

— От тебя, Нэнси, мне нужно только одно: чтобы ты пообещала мне, что будешь держаться от Майкла подальше. Что будет делать Майкл — это уж ему решать.

— И вы... вы согласны заключить наш договор на таких условиях? Если... если я еще буду нужна Майклу, если он станет разыскивать меня, то вы все равно готовы выполнить все, о чем сейчас говорили?

— Да, в любом случае я намерена исполнить свои обязательства.

И Нэнси, незрячая, страдающая от боли, лежащая в чужой, темной комнате, Нэнси, которая всего секунду назад была раздавлена, уничтожена и не знала, куда деваться от горя и отчаяния, неожиданно почувствовала себя победительницей. Она знала Майкла гораздо лучше, чем его собственная мать, и ни секунды не сомневалась, что он не бросит ее на произвол судьбы. Он непременно разыщет ее, чтобы помочь преодолеть все трудности.

Но к этому времени она уже будет на пути к выздоровлению, на пути к тому, чтобы снова стать собой. В этом пари мать Майкла просто не могла выиграть, как бы она ни старалась, и Нэнси даже подумала, что поступает не совсем честно, принимая ее предложение. Впрочем, выбора у нее действительно не было. Она должна была сказать Марион «да».

— А ты? Ты обещаешь? — Марион склонилась над Нэнси и, сдерживая дыхание; напряженно ждала слов, которые освободили бы Майкла от этой обузы.

И она их услышала, но для Нэнси эти слова означали победу, а не поражение. В них сосредоточилась вся ее вера в Майкла и в его любовь. Нэнси хорошо помнила его слова, сказанные над спрятанными под камнем смешными пластмассовыми бусами. Майкл поклялся, что никогда не скажет ей «прощай», и она не могла не верить ему.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



НЕБРЕЖНАЯ УКЛАДКА ПРОСТО И ЭФФЕКТНО!

Гладко зачесанные волосы нередко смотрятся неестественно. Совсем другое дело - слегка взъерошенные пряди, от которых веет свободой, молодостью и естественностью.

Определите текстуру своих волос. Если они густые, создать эффект небрежности не составит труда. Волнистые локоны также податливы и послушны в укладке. А вот с тонкими и прямыми придется поработать. Но нет ничего невозможного!

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Создать эффект небрежности в прическе помогут средства для укладки.

Вьющиеся волосы предварительно следует обработать специальным кремом для придания формы. Он сделает локоны более текстурными. Также можно использовать специальную косметику для вьющихся волос: она помогает сохранять укладку надолго. Из последних разработок - спрей с морской солью.

Для тонких и прямых волос рекомендуется использование воска или бальзама. И то и другое средство поможет не только уложить локоны, но и зафиксировать их на 6-8 часов.

С короткими волосами следует быть особенно аккуратными. Не стоит использовать слишком большое количество укладочных средств, иначе вы рискуете добиться неестественного эффекта.

КАК СДЕЛАТЬ?

Существует три способа добиться эффекта растрепанных волос.

1. Немного свободы

Возьмите текстурирующий спрей и распылите его на вымытые сухие волосы в достаточном количестве. Придайте прическе желаемую форму руками, по желанию формируя локоны и заломы.

2. С эффектом волн

Вымойте голову, позволяйте волосам немного подсохнуть естественным путем. Нанесите мусс для со-

здания прикорневого объема. Разделите волосы на крупные пряди, каждую скрутите в узел и зафиксируйте жгутом или резинкой. Сверху распылите на волосы текстурирующий спрей. Оставьте на 30-60 минут. Расплетите узелки, сформируйте прическу руками.

3. Невесомые локоны

Нанесите на сухие чистые волосы спрей с термозащитой. С помощью плойки или утюжка накрутите крупные локоны. Взъерошьте получившиеся кудри руками, чтобы добавить им немного небрежности.

✓ **У вас короткие волосы? Зафиксируйте влажные пряди заколками-невидимками в разных направлениях. Когда они подсохнут, то останутся лежать в заданном виде.**

СТРИЖКА — ЛУЧШИЙ ВЫХОД!

Эффект растрепанных волос отлично демонстрирует стрижка cowgirl bob - прическа девушки-ковбоя. По сути, это традиционный боб, в который внесли элемент небрежности. Укороченное рваное каре с редкой челкой и неровными прядями смотрится по-французски утонченно.

Такая стрижка подойдет даже для редких и тонких волос. Эффекта объема позволяет достичь специальная техника послышной работы с волосами.

Но главное - ковбойский боб не требует долгой и сложной укладки. Достаточно просто воспользоваться текстурирующим спреем и обычным феном. Пять минут - и готово!

✓ **Если у вас длинные волосы, соберите верхнюю их часть в маленький хвост сзади. Выпустите спереди несколько прядей. Стильная прическа готова!**



Используйте мусс или пенку, чтобы придать прическе объем



Заберите волосы в пучок, у лица выпустив несколько прядей



Короткие волосы достаточно слегка взъерошить руками



«Ковбойская» стрижка проста в укладке и эффектно смотрится

Карты Таро начали использовать еще в XIV веке, но исключительно как игральные. Первое время люди даже не подозревали, что с их помощью можно узнать свою судьбу! Догадались об этом только четыре века спустя. С тех пор каждый, кто умеет этим инструментом пользоваться, имеет преимущество перед остальными.

Арканы: Старшие и Младшие

В стандартной колоде карт Таро есть две группы карт — Старшие Арканы (22 штуки) и Младшие (56 штук, по 14 карт каждой масти). Масти здесь тоже не те, к которым мы привыкли. Они именуются: мечи, кубки, жезлы, пентакли (то есть монеты).

Жезлы символизируют огонь и говорят о любви, страсти, творчестве и движении вперед. Кубки ассоциируются со стихией воды: подразумеваются интуиция, чувства, внутренние силы. Пентакли — это стихия земли. Они отвечают на вопросы про деньги, тело, здоровье. Мечи, в свою очередь, воздушная стихия и символизируют идеи и мысли, которые крутятся в голове у человека.

Старшие Арканы — одни из самых древних карт. Они отображают духовный путь, пройденный конкретным человеком. Каждая из карт (повторюсь, их 22) отображает один из путей, которые может ожидать в будущем.

Колоды бывают разные, классической считается колода Артура Эдварда Уэйта. Именно с нее лучше всего начинать новичкам. Раскладов тоже множество, среди них Кельтский крест (предсказание по 10 картам), расклад на три карты (прошлое, настоящее и будущее), в форме подковы (карты располагаются дугообразно) и др.

Чтобы изучить каждый подход, требуются время и силы. Но если вы хотите пойти по простому пути, можно ознакомиться с инструкцией, которая обычно прилагается к конкретной колоде.

Получается не у всех?

Принято считать, что обучиться гаданию на картах Таро сложно. Однако были случаи, когда люди изучали колоду от и до, знали на зубок теорию, но при этом великими магами и провидцами не стали. И наоборот, некоторым достаточно взять карты в руки, перетасовать их, выложить несколько в ряд — и тут же увидеть свое будущее.

Главное в работе с колодой Таро — правильная интерпретация. Это тот инструмент, где нет четких ответов на вопросы. Многое зависит от того, как вы сами увидите ситуацию в раскладе.

Поэтому в процессе гадания рекомендуется пребывать в хорошем настроении, должны преобладать положительные эмоции и отсутствовать проблемы, которые бы волновали мысли. Всю энергию стоит направить на задаваемые вопросы, а разум — на получение ответов.

Простые правила

Прежде чем начинать гадание, с коло-



ЧТО РАССКАЖУТ КАРТЫ ТАРО?

Узнать о своем будущем, принять правильное решение, узнать, как относится к вам тот или иной человек — все это можно сделать с помощью карт Таро. Но важно знать, как!

дой следует досконально ознакомиться — не только теоретически, но и энергетически. Подержите карты в руках, несколько раз перетасуйте их — они должны войти с вами в контакт.

Далее задайте себе вопрос: что именно вы хотите узнать. Не менее важно спросить, готовы ли вы к ответу. Бывает, человек настраивается на один исход и злится, услышав иное. Карты такого не любят: любой результат стоит принимать как данность.

Вопрос должен быть лаконичным и конкретным. Продумайте его заранее, еще перед началом работы с картами. Пускай он будет простым, открытым и развернутым. В этом случае процент ошибки будет сведен к минимуму. После того, как вопрос задан, можно переходить к раскладу.

Об этом лучше промолчать

Многие воспринимают карты Таро как волшебный инструмент, который способен приоткрыть завесу будущего каждому. Однако карты избирательны! Далеко не на все вопросы они готовы отвечать. Вот на что колода не отвечает.

Закрытые вопросы. Если вы ждете ответа «да» или «нет», то совершенно напрасно. Так категорично карты не освещают ситуацию.

Время и место. Не пытайтесь выведать у них конкретные данные вроде точной даты или времени события. Конкретных имен Таро тоже не назовет, но при правильном запросе сможет указать пол человека и охарактеризовать его.

Чужая личная жизнь. Гадать другому человеку можно, если от него исходит запрос. В ситуации, когда вам просто интересно узнать «а как там у остальных», карты будут молчать. Болезнь и смерть. Колода не скажет, сколько вам осталось жить и не назовет точный диагноз. Лучше посетите врача и старайтесь думать о благоприятном исходе.

Вопросы картам

Вопросы картам Таро можно задавать относительно любых сфер жизни.

Деньги. Насколько успешным будет задуманный мною проект? В чем причина моих проблем с деньгами? Что я должна сделать, чтобы привлечь деньги в свою жизнь?

Любовь. Какое будущее меня ждет, если я свяжу его с этим мужчиной? Почему я притягиваю к себе не тех людей?

Семья. Что улучшит мои отношения с детьми? Как будет выглядеть моя жизнь при возможном разводе? Как вновь разжечь огонь в отношениях?

Здоровье. Насколько крепкое мое здоровье сейчас? Что привело меня к возникновению недуга? Какое будущее меня ждет после проводимого лечения?

Работа. Что я могу сделать, чтобы получить повышение по службе? Каковы перспективы на новом месте работы? С какими коллегами лучше держаться на расстоянии?



ЗОЛОТЫЕ ПЛОДЫ

Круглый год собирать урожай с лимонного дерева, выращенного на подоконнике, — дело не такое уж сложное, как может показаться на первый взгляд.

Времена дефицита фруктов и овощей давно прошли.

Сейчас можно купить все, и по доступной цене. Но все равно многие из нас с увлечением обмениваются семенами или рассадой, чтобы своими руками вырастить дома помидоры, перцы или, например, лимоны.

Наблюдать, как из маленького семечка вырастает сначала тонкий росточек, затем кустик, на котором появляются цветочки, а вслед за ними и плоды, — это так интересно! Холить, лелеять, поливать-удобрять свое растение, чтобы за все хлопоты потом получить награду. Это стоит того.

Да, иметь дома лимонное дерево очень приятно. Однако, для того, чтобы собирать урожай, необходимо приобрести дерево, специально приспособленное для плодоношения в комнатных условиях. Выращен-

ное из косточек растение сможет давать плоды только тогда, когда станет слишком большим для обычного жилища, а вкус лимонов вас, скорее всего, разочарует.

Сейчас в продаже есть карликовые деревца, рассчитанные специально для дома. По виду они напоминают настоящие деревья — ветвистые, с блестящей тесной листвой. Но самое главное — они способны приносить плоды уже в молодом возрасте.

Лучшими сортами для разведения в помещении считаются Лимон китайский карликовый, Лимон Мейера, Лимон Павловский, Лимон Майкопский (высотой 1 — 1,5 м). Особый интерес представляет Лимон Пандероза, плоды которого весят около 600—800 граммов.

Лимон — растение ремонтантное, то есть цветет оно в течение

длительного времени (весной, летом, зимой). Одновременно на деревце находятся бутоны, цветки и плоды.

Уход за ним совсем не сложен: любому цитрусовому нужен лишь хороший дренаж, отсутствие сквозняков, правильный полив, обильная подкормка и достаточно низкая (но не ниже 12°C) температура зимой. Предпочитает он также светлые и солнечные помещения.

Летом лимон любит, когда его выносят на свежий воздух. Поэтому, если есть дача, отвезите ваше деревце туда, если нет — выставите на открытый балкон или на лоджию.

СЕКРЕТЫ УСПЕХА

Чтобы лимонное дерево вас радовало вкусными и ароматными плодами (а их может быть до 20 на одном растении), учтите эти рекомендации.

- * Помогите растению во время цветения. Цветки следует опылять ватными тампонами, а в случае пожелтения листьев, что свидетельствует о недостатке магния, внесите удобрение.

- * Соблюдайте режим полива: летом — обильный, зимой — умеренный. Периодически проверяйте, нет ли застоя воды. Зимой опрыскивайте 2—3 раза в день.

- * Пересаживайте растение только по необходимости. Это можно делать ранней весной, так же как и размножать. Для укоренения следует брать однолетние вызревшие побеги. Субстрат используйте такой же, как для апельсинов.

- * Лимон требует обязательной подрезки, поскольку начинает плодоносить на ветках четвертого и пятого порядка.

ЭТО ВАЖНО

- * У молодого растения 20 см высотой обрежьте верхушку, оставив 5-6 почек. Из них образуются побеги первого порядка. Оставьте 3-4 побега.

- * Как только эти побеги подрастут, обрежьте и их, оставляя на каждой веточке по 3-5 почек. Этим вы создадите побеги второго порядка.

- * С появлением побегов четвертого порядка дерево вступает в плодоношение.

Французская выпечка имеет богатую историю. В каждом регионе страны есть свои фирменные блюда, которыми гордятся местные жители.

СЫТНЫЙ КИШ

Понадобится: мука — 1,5 стакана, сливочное масло — 100 г, яйца — 3 шт., филе лосося — 300 г, лук-порей — 1 шт., творожный сыр — 200 г, сливки — 150 мл.

Масло разотрите с мукой, добавьте яйцо, замесите тесто. Сформируйте его в шар, накройте пленкой, уберите в холодильник.

Достаньте через 30 мин. тесто, раскатайте и выложите в форму с бортиками. Сделайте проколы. Накройте пергаментом, испеките, уберите пергамент.

Белую часть лука-порея порубите, рыбу нарежьте. 2 яйца взболтайте, добавьте соль, творожный сыр, сливки. Соедините с луком-пореем и рыбой. Выложите начинку на основу. Выпекайте при 180° 1 ч.

ЛИМОННЫЙ ТАРТ

Понадобится: сливочное масло — 200 г, сахарная пудра — 1,5 стакана, сахар — 3/4 стакана, миндальная мука — 30 г, пшеничная мука — 1 стакан с горкой, яйца — 6 шт., соль — 1/2 ч.л., ванилин — щепотка, сок лимона — 3/4 стакана, цедра 1 лимона.

Соедините два вида муки, 3/4 стакана сахарной пудры, щепотку соли, ванилин. Разотрите с 80 г сливочного масла в крошку. Добавьте цедру лимона, 1 яйцо. Сформируйте из теста шар, накройте пленкой, уберите в холодильник на час.

Выньте тесто, раскатайте между листами пергамента, выложите в форму, обрежьте лишнее. Наколите вилкой, накройте пергаментом. Выпекайте 10 мин. при 180°, уберите пергамент, еще раз поставьте в духовку на 5-10 мин. Остудите в форме.

В кастрюле взбейте 3 яйца и 2 желтка с сахаром, добавьте щепотку соли, лимонный сок и взбейте. Добавьте нарезанное кусочками масло, поставьте на



ФРАНЦУЗСКИЕ ПИРОГИ

Когда говорят о французской выпечке, прежде всего вспоминают хрустящие и ароматные багеты и круассаны. Но французские пироги заслуживают не меньшего внимания!

водяную баню, продолжая перемешивать смесь.

Выложите загустевшую начинку на основу, разровняйте. Выпекайте при 180°, после остудите. Украсьте тарт белками, взбитыми с оставшейся сахарной пудрой, и кружочками лимона.

ДЕСЕРТ С ВИШНЕЙ

Понадобится: яйца — 3 шт., вишня — 500 г, сахар — 160 г, мука — 80 г, молоко — 250 мл, соль и ванилин — по щепотке, сахарная пудра — для посыпки, сливочное масло — для смазывания.

Из вишни удалите косточки. Выложите в сито, чтобы стек лишний сок. Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте молоко, ванилин, муку. Перемешайте. Выложите вишню в форму, смазанную сливочным маслом. Влейте тонкой струйкой жидкое тесто. Выпекайте при 180° около 1 ч. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

С КУРИЦЕЙ И ПОМИДОРАМИ

Понадобится: мука — 200 г (+1 ст.л.), сливочное масло — 120 г, яйца — 4

шт., куриное филе — 300 г, луковица — 1 шт., помидоры черри — 150 г, сливки — 150 мл, сыр — 50 г, прованские травы и соль — по вкусу, оливковое масло — для обжарки.

Куриное филе нарежьте кусочками, обжарьте на оливковом масле. В конце добавьте измельченный лук, соль и прованские травы.

Муку со сливочным маслом разотрите в крошку, вбейте 1 яйцо. Перемешайте, сформируйте в шар, накройте пленкой и уберите в холодильник на 30 мин. Выньте, раскатайте, выложите в форму с бортиками, наколите вилкой, удалите лишнее тесто.

3 яйца соедините с солью, добавьте сливки, тертый сыр, 1 ст. л. муки. Перемешайте, соедините с куриным филе. Выложите начинку на основу, сверху выложите черри целиком, наколов их зубочисткой, или половинки. Выпекайте при 180° около 1 ч. Подавайте, украсив петрушкой.

✓ Французские пироги хороши и в холодном виде — в качестве закуски.



Лимонный тарт



Десерт с вишней



С курицей и помидорами



ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ПЛЕДА

Если плед отслужил свое, не спешите его выбрасывать. Он может стать основой для изготовления симпатичного пуфика или даже сумки-шоппера.

При работе с пледом желательно иметь под рукой швейную машинку. Тогда он сможет обрести вторую жизнь в новых вещах. **Сумка.** Из пледа или покрывала получится бескаркасный вместительный шоппер. Ручки можно сделать из остатков ткани или использовать плотные ремешки.

Декоративная наволочка. Наволочка — одно из самых простых изделий для изготовления своими руками. Плед в этом случае может быть выполнен из любого доступного материала - полиэстера, хлопка, шерсти, микрофибры. Чем более интересная фактура у него будет, тем лучше.

Сидения для стульев. Сидеть на стульях станет мягче, если положить на них специальные подушки. Внутрь достаточно поместить поролон или любой другой наполнитель.

Чехол для грелки. Грелку будет приятнее держать в руках, надев на нее мягкий чехол. Основу легко сделать из старого пледа, а «ворот» — из свитера. Останется лишь соединить детали между собой в конце.

Мягкий пуфик. Главная задача - найти для него плотную основу, которая выдержит человеческий вес. Далее останется лишь обтянуть ее старым пледом. Отлично смотрятся яркие фактурные изделия с абстрактными или геометрическими узорами.

Чехол для кашпо. Ваши комнатные растения до сих пор стоят в обычных горшках? Давно пора смастерить для них симпатичные «костюмчики». Одного пледа может хватить сразу на несколько кашпо: получится композиция в единой цветовой гамме.



**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА**
жесткий и мягкий журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.

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 №16

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



РУЛЕТИКИ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА

Ингредиенты: тесто слоёное бездрожжевое 400 г, томатная паста 60 г, ветчина 120 г, кукуруза 70 г, оливки 50 г, перец чёрный молотый по вкусу, сыр 100 г, яйца 1 штука, кунжут 1 ч. ложка.

Тесто разморозьте и раскатайте в вытянутый прямоугольник. Смажьте по всему периметру томатной пастой. В центр вдоль выложите тонкие ломтики ветчины, кукурузу, нарезанные оливки. Посыпьте молотым перцем и натёртым сыром. Сверните в рулет и нарежьте на порционные рулетики. Смажьте взбитым яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте при 200 °С примерно 25 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИЦЕЙ И ШПИНАТОМ

Ингредиенты: картофель 4–5 штук, куриное филе 300 г, приправа для курицы по вкусу, растительное масло 1 ст. ложка, шпинат 1 пучок, сыр 150 г, сметана или майонез 1–2 ст. ложки, соль по вкусу.

Хорошо помойте картофель. Отправьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 40 минут.

Разрежьте картошку вдоль пополам. Шкурку можно оставить. Выскоблите мякоть, чтобы получились лодочки. Нарежьте курицу небольшими кусочками, смешайте с приправой. Обжарьте в сковороде с маслом. Порубите шпинат. Натрите сыр. Смешайте с курицей и сметаной или майонезом. Вырезанную картошку тоже можно добавить в начинку. Посолите лодочки и разложите по ним начинку. Запекайте при температуре 180 °С около 20 минут.

ПИРОЖКИ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ

Ингредиенты для теста: сметана жирностью 20–25% 350 г, яйца 3 штуки, сливочное масло 50 г, сахар 1 ст. ложка, соль 1 ч. ложка, мука пшеничная 500 г, разрыхлитель 10 г. **Ингредиенты для начинки:** яйца 6–7 штук, зелёный лук 1 пучок, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу. Можно добавить: укроп и кунжут по вкусу.

Добавьте к сметане 2 яйца вместе с растопленным маслом, сахаром и солью. Взбейте венчиком.

Муку просейте и соедините с разрыхлителем. Добавьте к остальным ингредиентам и замесите тесто. Заверните тесто в пакет или плёнку и оставьте на столе на 20 минут. Яйца отварите вкрутую. Остудите и нарежьте небольшими кусочками. Лук измельчите. Смешайте с яйцами, посолите и поперчите. Вместе с луком в пирожки можно добавить укроп. Разделите тесто на несколько частей, раскатайте в жгуты и нарежьте на примерно одинаковые кусочки. Возьмите одну заготовку и раскатайте в лепёшку. В центр добавьте начинку и залепите края. Таким же образом сделайте все пирожки. Застелите противень пергаментом и сбрызните маслом. Выложите на него пирожки. Венчиком взбейте яйцо и смажьте им пирожки. Если хотите, посыпьте кунжутом. Отправьте в разогретую до 200 °С духовку примерно на 20–25 минут.

КОРЕЙСКИЙ САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ЛУКА

Ингредиенты: зелёный лук 1 небольшой пучок, соевый соус 1 ст. ложка, рисовый уксус 2 ч. ложки, сахар 1 ч. ложка, перец кочукару 2 ч. ложки, кунжут 1 ч. ложка, кунжутное масло 2 ч. ложки.

Стебли лука сначала разрежьте поперёк на несколько частей, а после — соломкой вдоль. Сложите лук в миску, залейте холодной водой и оставьте на 10 минут. Слейте всю жидкость. Соедините соевый соус с уксусом, сахаром, кочукару, кунжутом и кунжутным маслом. Добавьте заправку к луку и перемешайте.

