

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№ 19

май 2023

цена:

2,5 лари

Где найти

Гормоны счастья

стр.22

История из жизни

Начать сначала!

стр.24

Шопинг

С подростком

стр.26

Необычный

гороскоп

стр.32

Какие эмоции

повышают давление

стр.7

Ирина Поворознюк:

стр.16, 17

«Ребенку нужно давать чувствовать жизнь»

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Пришло время снять пуховик и облачиться в стильный тренч, классический деним, яркий бомбер и не только.

Как красиво раздеться весной



Тренчи: удобно и стильно

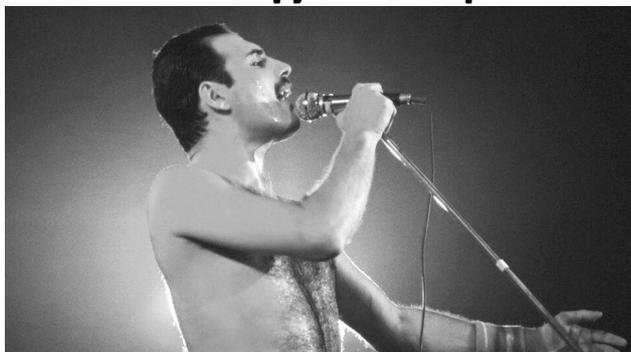
Идеальный выбор для межсезонья. Актуальны свободный крой, длина миди, отложной воротник. Также этой весной стилисты рекомендуют обратить внимание на интересные детали - сочетание разных тканей в одном изделии, платок вместо пояса, аккуратная плиссировка, асимметричный подол. Что выберете вы?

Если вас не привлекают классические модели, используйте тренч с объемными рукавами/ накладными карманами и капюшоном. В тренде - нежно-розовые, ярко-оранжевые и светло-зеленые тренчи.

Самый популярный материал - экокожа. Рекомендуем обратить внимание на тренч с тиснением под кожу рептилии. Носите его с джинсами (или классическими брюками) и кроссовками. Можно комбинировать тренч с платьем и туфлях на каблук.



**Кожаные шорты
Фредди Меркьюри продали за
14,5 тысячи фунтов стерлингов**



В этих шортах музыкант выступал в 1980 году на концерте в Бирмингеме. Кроме того, они упоминались в официальной биографии "Queen: как все начиналось".

"Фредди решил шокировать публику своим сценическим нарядом и выйти на бис в самых коротких, самых облегающих черных кожаных шортах, какие он только смог найти", – говорится об этой одежде в книге.

Также на аукционе фа-

наты Queen приобрели за четыре тысячи фунтов стерлингов (400 тысяч рублей) постер с выступления группы на рождественском балу в Университете Ливерпуля 8 декабря 1974 года. Ранее стало известно, что в сентябре аукционный дом Sotheby's выставит на продажу более полутора тысяч личных вещей Меркьюри, включая мантию и корону, которые музыкант надел в финале своего последнего живого концерта.

**Звезда «Игры престолов»
намекнул, что станет следующим
Джеймсом Бондом**



Актер из «Игры престолов» Ричард Мэдден выложил в социальную сеть видео, как они с коллегой по новому сериалу «Цитадель» Стэнли Туччи пьют коктейль. Казалось бы, что здесь особенного, но подписчики британского артиста сразу отметили, что в бокалах у мужчин

мартини с лимонной цедрой – любимый напиток Джеймса Бонда. Многие восприняли это, как намек на то, что 36-летний Ричард получил роль агента 007. Он действительно не раз фигурировал в списках актеров, которые могут прийти на смену Дэниелу Крейгу.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

**АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЭН–ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.**

Тел.: 5.99–37–59–58.



**Памела Андерсон спустя
30 лет повторила образ
из «Спасателей Малибу»**

Погрузиться в прошлое, вздыхать, вспоминая о юности, сегодня весь мир заставила Памела Андерсон. Правда, наглядно показав, что ей-то

плевать и на рамки, и на возраст.

Спустя 30 лет секс-символ 90-х решила повторить свой самый знаменитый образ из «Спасателей Малибу». Актриса и модель начала сниматься в этом сериале ещё в 92-м. А фотосессия в красном закрытом купальнике имела просто ошеломительный успех.

Единственное отличие – влажные локоны немного прикрывают лицо в 2023-м.

Кстати, это не первая попытка повторить те фото. В 2013-м они вышли куда более откровенными.



ЭД ШИРАН СПЕЛ В СУДЕ



Британский певец Эд Ширан сыграл на гитаре и спел в суде при присяжных, чтобы доказать отсутствие плагиата в своей песне Thinking Out Loud. Об этом сообщает CBS News.

На Ширана подали в суд представители авторов песни Марвина Гэя Let's Get It On, которая вышла в 1973 году. Судебное заседание проходило в Нью-Йорке.

“В четверг в полном зале судеб-

ных заседаний в Нью-Йорке Эд Ширан взял свою гитару и заиграл мелодию, из-за которой идет спор по вопросу авторских прав... Затем он спел несколько слов главной песни, заставляя улыбнуться некоторых зрителей в судебном зале”, — пишет издание. Позже он рассказал присяжным историю создания своей песни и как он написал мелодию, не зная нотную азбуку. Кроме того, он указал, что не всю песню написал самостоятельно.

Ранее Ширан уже давал показания по этому делу. Там он заявил, что песни, написанные в одной тональности, похожи друг на друга, потому что нот всего 12.

В марте интернет-пользователи сообщили о схожести песен главной фаворитки Евровидения-2023 из Швеции Лорин Tattoo и украинской певицы Мики Ньютон “В плену”. Кроме того, ранее вокалистку из Скандинавии уже заподозрили в плагиате композиции Flying Free группы Pont Aeri.

БРЮС УИЛЛИС ВПЕРВЫЕ СТАЛ ДЕДУШКОЙ

Американский актер Брюс Уиллис и его бывшая супруга актриса Деми Мур впервые стали дедушкой и бабушкой. У их дочери Румер Уиллис родилась девочка, об этом дочь звездной пары сама рассказала в социальной сети.

“Луэтта Айсли Томас Уиллис... Родилась дома во вторник, 18 апреля”, — говорится в сообщении, опубликованном Румер Уиллис. Она также опубликовала фотографию младенца.

Западные СМИ пишут, что это первая внучка Уиллиса и Мур.

Ранее Румер Уиллис, еще будучи беременной, рассказывала, какие черты хотела бы видеть в своем ребенке. Румер поразмышляла, что именно хотела бы видеть в малыше от собственных родителей,



особенно от Брюса. Главное, что ребенок должен перенять, по мне-

нию девушки, — дурашливость и чувство юмора своего дедушки.

АКТЕР ДЭНИЕЛ РЭДКЛИФФ ВПЕРВЫЕ СТАЛ ОТЦОМ

Британский актер Дэниел Рэдклифф, который исполнил главную роль в фильмах о Гарри Поттере, впервые стал отцом, пишет издание Daily Mail.

Издание публикует фотографию, на которой Рэдклифф запечатлен на улице, он везет детскую коляску. Также папарацци засняли американскую актрису Эрин Дарк, с которой актер встречается уже более десяти лет.



Известный актер познакомился с Эрин Дарк во время совместной работы над фильмом “Убей своих любимых” в 2012 году.

Ранее Дэниел Рэдклифф рассказал о своих отношениях с друзьями по фильмам о Гарри Поттере —актерами Эммой Уотсон и Рупертом Гринтом. По словам Рэдклиффа, они продолжают общаться, правда из-за насыщенных графиков это получается не так часто.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

О пользе кислот омега-3 слышал почти каждый. Но не все знают, какие функции выполняют кислоты и где найти эти полезные жиры.

Где прячутся полезные кислоты?



Жир жиру рознь!

Жиры необходимы нам для жизни. Они делятся на насыщенные и ненасыщенные. Насыщенные жиры - это твердые жиры из продуктов животного происхождения, которые помогают накапливать вредный холестерин в крови и приводят к появлению лишних килограммов. Ненасыщенные жиры (преимущественно растительные) полезны для нашего здоровья - они участвуют в целом ряде биохимических процессов, гораздо лучше всасываются и в разумных количествах не наносят вреда здоровью.

К ненасыщенным жирам относятся незаменимые жирные кислоты - альфа-линоленовая и линолевая. Они не вырабатываются в нашем организме. Мы можем получить их лишь извне, вместе с пищей. Альфа-линоленовая кислота относится к группе омега-3 кислот, а линолевая - к группе омега-6.

В рыбе и овощах

Кислот омега-3 много в рыбе (лососе, тунце, палтусе, скумбрии), морепродуктах, льняном семени и льняном масле, пророщенных зернах пшеницы, орехах. Также омега-3 кислоты содержатся в зеленых листовых овощах, белокочанной и цветной капусте, брокколи. Кстати, не надо недооценивать эти овощи - полезных жирных кислот в них больше, чем, например, в некоторых орехах. Но самый богатый источник

ненасыщенных жирных кислот - это льняное семя, которое по количеству омега-3 превосходит рыбу почти в 4 раза!

Кислоты омега-6 содержатся почти во всех продуктах. Их особенно много в растительном масле, подсолнечных и тыквенных семечках, кунжуте. Другие источники омега-6 - яйца, свиное сало, сливочное масло.

Ненасыщенные кислоты омега-9 содержатся в конопляном масле и других нерафинированных растительных маслах. Эти кислоты можно получить не только из пищи, организм способен вырабатывать их самостоятельно.

Кому добавки?

Если вы сидите на диете и стараетесь есть меньше жирного, в том числе растительного масла и рыбы, или же просто едите мало продуктов, содержащих омега-3 (съедаете менее 3-4 порций рыбы в неделю), принимайте кислоты

Сплошная польза

По мнению японских диетологов, омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, способствуют образованию особых жировых клеток. Они не откладываются на животе и бедрах, а идут на обогрев организма, укрепляют мышцы и сжигают калории.

омега-3 в виде биологически активных добавок.

Но к выбору таких добавок нужно отнестись внимательно. В составе может быть указано наличие кислот омега-3 и омега-6, но это не означает, что в такой добавке будут присутствовать те самые незаменимые кислоты альфа-линоленовая и линолевая. Вполне возможно, что препарат содержит другие кислоты группы омега-3 и омега-6. Поэтому следите за тем, чтобы на этикетке средства были обозначены именно те кислоты, которые организм не может синтезировать сам.

Где искать?

Чтобы сохранить максимум полезных жирных кислот в продуктах и не навредить здоровью:

- ✓ пользуйтесь нерафинированными растительными маслами;
- ✓ льняное семя измельчайте в блендере или кофемолке и добавляйте в салаты и готовые блюда;
- ✓ орехи не жарьте, а вымачивайте (грецкие орехи на сутки оставьте в воде, чтобы они потеряли горечь);
- ✓ не покупайте «дикую» рыбу. Несмотря на то, что омега-3 в ней больше, чем в специально выращенной, морская рыба может содержать соли тяжелых металлов;
- ✓ не злоупотребляйте слабосоленой семгой и форелью. В такой рыбе слишком много соли и жира, которые могут нанести вред здоровью и фигуре.

**Ю. Вениаминова,
диетолог.**

Избыток омега-3 может привести к раздражительности, снижению свертываемости крови, гипотонии, поэтому соблюдайте дозировку препаратов, содержащих эти кислоты.



ПОЧЕМУ БОЛИТ ШЕЯ? 4 НЕОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ

Болезни, при которых появляется дискомфорт в области шеи, способны снизить качество жизни и вызвать опасные изменения в организме. Вот почему не стоит просто «глушить» боль таблетками.

Наиболее частыми считаются вертеброгенные боли в шее, то есть вызванные патологическими процессами в позвоночнике. Обычно такие боли затрагивают близлежащие области, например, могут отдавать в затылок или в плечо.

Существует еще несколько причин неприятных ощущений в шейном отделе.

1. Хлыстовая травма

На травмы приходится до 80% всех случаев боли в шее. Хлыстовая травма возникает при резком движении головой, чаще всего во время ДТП, слишком интенсивного занятия спортом.

Из-за этого в мышцах шеи возникает спазм, который вызывает боль (при попытке повернуть голову вправо или влево), отдающую в голову, плечи, руки. Характерным признаком подобной травмы является «ощущение тока» в шее и спине. В некоторых случаях возможны нарушения со стороны нервной системы - повышенная тревожность, необъяснимый страх, бессонница.

Иногда такие травмы проходят сами, если обеспечить шее покой. Но при сильной боли необходимо обратиться к врачу. Как правило, назначается прием анальгетиков и физиотерапия.

2. Проблемы с внутренними органами

Иногда дисфункция шейного отдела позвоночника связана с проблемами с внутренними органами. Каждый позвонок отвечает за функционирование определенного органа. Так, позвонок С2 отвечает за слух

и зрение, С4 - за здоровье носоглотки, С7 - за состояние щитовидной железы, а С6 связан с мышцами.

При дискомфорте в каком-либо участке шейного отдела может потребоваться обследование органа, с которым он связан.

✓ *Воспаление лимфоузлов и болезни щитовидной железы в некоторых случаях проявляются болью в шее. УЗИ выявит патологию.*

3. Последствия офисной жизни

Все чаще именно офисные сотрудники сталкиваются с болями в шейном отделе. Ученые объясняют это особенностями образа жизни: неправильная поза за компьютером, низкая физическая активность, постоянно опущенная голова вниз (когда человек смотрит в свой смартфон). Все это может привести к тянущей или стреляющей боли в шее.

Как правило, дискомфорт проходит после отдыха или после курса массажа. Но если запустить ситуацию, могут появиться дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках: остеохондроз, протрузии, спондилез, межпозвоночные грыжи.

Из-за длительного пребывания в одной позе возникает мышечно-тонический синдром: мышцы спазмируются, дает о себе знать боль в районе шеи, груди, подмышек. В таком случае возможны ночные и утренние боли, которые утихают в дневное время. Этому синдрому больше всего подвержены люди, вынужденные долгое время проводить в неестественной позе (швеи, мастера маникюра), а также любители узких воротничков и галстуков.

Лечение включает в себя медикаментозную терапию, физиопроцедуры, ЛФК, ношение специальных корсетов. Также полезно делать простые упражнения на растяжку и практиковать цигун (дыхательная гимнастика).

4. Сердечно-сосудистые заболевания

Если боль локализуется в области шеи, но отдает в лопатку, стоит посетить кардиолога. Такие ощущения нередко возникают при проблемах с сердечно-сосудистой системой. Боль в шее может стать началом стенокардии, кардиосклероза или ишемической болезни сердца.

✓ *Не менее частые причины боли в шее - инфекционные заболевания, воспалительные процессы в организме.*

Тупая или тянущая боль?

В некоторых случаях патологию можно определить по характеру боли. Так, тупая боль возникает при невралгии и переохлаждении, тянущая - при воспалении. Если дискомфорт локализуется в передней части шеи, следует проверить щитовидную железу.

Острая боль говорит о защемлении нервов, грыже или протрузии. При вентрально-клиновидной деформации позвонков болезненные ощущения появляются не только в зоне шеи, но и в области поясницы, паха.

Также существуют «отраженные боли»: например, правая сторона шеи может болеть при дисфункции желчного пузыря. Для диагностики необходимо посетить врача.

Какие анализы и обследования нужны

Врач предложит сделать МРТ (в некоторых случаях - рентген или КТ шейного отдела), сдать общий и биохимический анализ крови. Если нарушений со стороны позвоночника не будет выявлено, потребуются УЗИ щитовидной железы, а также анализ на гормоны щитовидной железы.

Евгений Александров,
невролог.

Последние исследования показывают: негативные эмоции и гипертония тесно связаны. На фоне стресса, тревоги или раздражения может повыситься артериальное давление.

Какие эмоции повышают давление



Более 50% гипертоников в той или иной мере страдают от невротических расстройств. Ученые из университета Киото в Японии считают, что повышенный уровень гормонов стресса - кортизола, норадреналина и адреналина - не только усугубляет уже имеющуюся гипертонию, но и является фактором риска для развития сердечных заболеваний у здоровых людей.

Что такое "гипертонический характер"

Считается, что гипертоники в большей степени могут быть раздражительными, тревожными и эмоционально неуравновешенными. Они часто нервничают по пустякам и страдают от ипохондрии. В медицине такой набор характеристик получил название «гипертонический характер».

Пока неизвестно точно: формируются ли эти черты под воздействием болезни или же гипертония возникает из-за особенностей характера. Современная медицина склоняется к версии, что данные явления взаимосвязаны. Получается, человек усугубляет свое состояние негативными эмоциями. Из-за частых приступов гипертонии он чаще испытывает разрушительные эмоции. Замкнутый круг?

Тревога и ярость

Самая опасная эмоция - тревога. Во время беспокойства в организме под воздействием гормона стресса запускаются определенные реакции: учащается сердцебиение, появляется одышка, а главное - сужается круговая мышца артерии. Эти процессы приводят к резкому скачку давления, а следовательно, к приступу гипертонии.

Состояние нормализуется, когда тревога проходит. Но если стрессовые ситуации случаются часто, то со временем у человека

может развиться хроническая гипертония.

✓ *Замечено, что тревожные люди чаще других злоупотребляют алкоголем и ведут нездоровый образ жизни - это тоже факторы риска для развития гипертонии.*

Артериальное давление может повышаться во время приступа ярости. Срабатывает тот же механизм, что и при тревожности.

Другая теория британских исследователей гласит: сдерживание эмоций ведет к повышению давления. Специалисты предполагают, что привычка подавления чувств появляется в детстве. В этом случае медикаментозную терапию необходимо сочетать с психотерапией.

Опасные сигналы

Как понять, есть ли у вас гипертония, или давление повысилось однократно на фоне негативных эмоций и стресса? Могут возникать головная боль и шум в ушах, «мушки» перед глазами, дискомфорт в области сердца, учащенное сердцебиение и дыхание. Если всему виной стресс, то через 15-30 минут состояние человека нормализуется (хотя бывают исключения). Эти же

Невероятно, но правда!

Обратная реакция

Иногда тревожность в сочетании с депрессией не повышают, а понижают показатели артериального давления. В Норвегии провели масштабное 22-летнее исследование здоровья государственных служащих и выяснили этот парадоксальный факт.

Правда, ученые до сих пор не знают, в чем причина такой реакции организма. Возможно, все дело в механизмах поверхностного дыхания при приступах тревоги и последующем расширении кровеносных сосудов.

симптомы при гипертонии сохраняются более длительное время.

Другой маркер повышения давления от эмоций - ощущение беспричинного страха, которое не появляется при гипертонии.

Приобретите тонометр, чтобы не спутать гипертонический криз с реакцией организма на стресс или панической атакой и вовремя вызвать скорую помощь в случае необходимости.

Спокойнее, еще спокойнее...

Если вы страдаете от скачков артериального давления на фоне стресса, прежде всего стоит посетить врача, чтобы он назначил комплексную терапию. В ее основе медикаментозное лечение.

Вот несколько дополнительных мер.

Физическая активность. Наилучшим способом расслабить вегетативную нервную систему являются активные виды спорта - бег, велосипед, скандинавская ходьба. Последние исследования американских ученых показали, что снизить давление также помогает стретчинг (растяжка). Выберите несколько простых упражнений и выполняйте их ежедневно.

Психотерапия. Если вы страдаете от повышенной тревожности, возможно, есть повод обратиться к психотерапевту. Хорошо себя зарекомендовали поведенческие подходы. Благодаря им пациент обучается конструктивным моделям поведения. В перспективе снижается уровень тревожности, а значит, и риск гипертонии.

Практики осознанности. Исследование, проведенное учеными из Шотландии, показало, что практики осознанности помогают снизить артериальное давление. Достаточно выбрать определенную практику (наблюдение за дыханием, сканирование тела и т.д.) и выполнять ее в те моменты, когда вы ощущаете стресс.



АРИТМИЯ У ТЕХ, КОМУ ЗА

Врач сказал, что нужно больше отдыхать...

Мне 82 года. Четыре месяца назад утром холодной водой помыл голову, да, видно, переборщил. Заболел гриппом. В теле была такая слабость, аппетита не было. А с дыханием стало совсем плохо. Вызвали скорую, врач сказал, что у меня аритмия, нельзя поднимать тяжести, нужно больше отдыхать. Ничего другого не посоветовал. В больницу ложиться не нужно, мол, давление в норме. До этого случая я не болел. Работал на огороде и по дому. Мы живем в поселке, поликлиника находится в 50 километрах. Посоветуйте, как лечить аритмию в домашних условиях.

P.S. Заметил, что мне помогает разгадывание кроссвордов. Как только начинаю задыхаться, сажусь на диван и начинаю заполнять клеточки - тогда заметно становится легче.

Заирбег.

Аритмия разная бывает...

Различают несколько видов аритмии. У них похожие симптомы, и все же разница есть.

Брадикардия. Сердце бьется чересчур медленно, с частотой сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту. Обычно возникает при нарушении кровоснабжения сердечной мышцы, хронической сердечной недостаточности.

Тахикардия. Слишком быстрое сердцебиение (больше 100 ударов в минуту). При тахикардии пожилые мужчины и женщины могут испытывать замирание сердца с последующими внезапными его «кувырками».

Аритмия синусового типа. Сердечные сокращения происходят с

разной ритмичностью (быстрые чередуются с медленными). Такая аритмия - результат естественных возрастных процессов, старения органов и тканей.

Мерцательная аритмия.

Очень частые неритмичные сокращения предсердных камер, которые приводят к нерегулярному ритму сердца. При отсутствии лечения такая аритмия рано или поздно осложняется инсультом.

Перебои сердечного ритма опасны

Чаще всего аритмия у пожилого человека проявляется как учащение или замедление сердцебиения, то есть нарушаются интервалы между ударами сердца. Эти перебои связаны с гипертонией, возрастными изменениями в миокарде, болезнями сердечно-сосудистой системы. Неприятные симптомы увеличивают риск инсульта и могут стать причиной смерти. Поэтому при первых признаках недомогания важно немедленно обратиться к врачу. После обследования он назначит лечение, способное восстановить нормальную работу сердца.

Предсердия

трепещут и мерцают

Люди преклонного возраста чаще всего страдают от так называемой мерцательной аритмии. Свое название она получила из-за того, что предсердия начинают работать несинхронно: подергиваются, трепещут, мерцают. По-другому аритмию называют фибрилляцией предсердий. Провоцируют такую аритмию большие физические и эмоциональные нагрузки, малоподвижный образ жизни.

Мерцательная аритмия развивается у тех, кому за... если человек страдает атеросклерозом сосудов, гипертонией, сердечной недостаточностью, перенес инфаркт, инсульт. У пожилых людей они точно есть.

Способствуют нарушению работы сердечной мышцы и развитию аритмии наследственность, злоупотребление вредными привычками - алкоголем и курением, гормональные сбои, сахарный диабет, ожирение, вегетососудистая дистония, вирусные и бактериальные инфекции. Мерцательная аритмия может развиваться, если пациент долго принимает мочегонные или антиаритмические препараты.

Тревожные симптомы

На какие симптомы нужно обязательно обратить внимание. Аритмия сердца в пожилом возрасте коварна тем, что на первых этапах практически никак себя не проявляет. Причем пациенты могут испытывать разные ощущения, имея один и тот же диагноз. Чаще всего это:

- ✓ слабость и одышка;
- ✓ головокружения и тошнота;
- ✓ нехватка воздуха, затрудненность дыхания;
- ✓ повышенная утомляемость;
- ✓ потливость;
- ✓ учащенный пульс (выше 100 ударов в минуту);
- ✓ тревожность, беспричинное беспокойство;
- ✓ боль в груди, покалывания;
- ✓ предобморочное состояние.

На фоне аритмии нередко возникают симптомы недостаточного кровоснабжения мозга: возбуждение, эмоциональная нестабильность. Также ухудшается память, и, прогрессируя, это со временем может привести к старческому слабоумию, или деменции.

Нарушение сердечного ритма, брадикардия, тахикардия, мерцательная аритмия диагностируются у 85% людей старше 65 лет.

Домашними средствами от аритмии избавиться сложно. Но, если выполнять рекомендации врача, можно помочь сердцу нормально работать без перебоев.

Особенности лечения пожилых пациентов

Поставить точный диагноз без исследований невозможно. Не стоит заниматься самолечением, если вы обнаружили у себя симптомы аритмии. Пусть это сделает врач.

Как лечат аритмию

✓ Как правило, назначаются антикоагулянты, или препараты, разжижающие кровь. Они улучшают циркуляцию крови и предотвращают риск образования тромбов в сосудах.

✓ Препараты, нормализующие сердечный ритм, замедляющие проведение импульсов. При неправильном применении эти лекарства могут быть опасны, поэтому важно точно соблюдать дозировку и правила приема. И еще необходимо постоянно, как минимум 2 раза в день, измерять давление.

✓ Бета-блокаторы. Способствуют улучшению снабжения тканей кислородом и нормализуют давление. Эти препараты нужно принимать длительное время, так как они отличаются накопительным действием.

✓ Антагонисты кальция. Регулируют работу сердечной мышцы и замедляют частоту ударов сердца.

Когда консервативное лечение в течение длительного времени не приносит результатов, доктор может принять решение о проведении операции, если у пациента нет противопоказаний.

Сердце скажет спасибо

Для профилактики аритмии пациентам пожилого возраста часто назначают лекарства с калием и магнием в составе. Эти микроэлементы благоприятно действуют на работу сердца. Дополнительно можно принимать витамин В6. Сердце также скажет вам спасибо за прогулки на свежем воздухе.

В рацион надо включать свежие овощи, морепродукты, орехи, сухофрукты - они богаты магнием и калием. Важно не переедать. Возможно, стоит отказаться от кофе и крепкого чая, заменить их компотами.

В. Черномазов, кардиолог, кандидат медицинских наук.

После еды раздуло живот. Боль и дискомфорт под ложечкой или около пупка. Нарушен стул...

Эти симптомы указывают на синдром раздраженного кишечника.

Синдром раздраженного кишечника

Этим страдают многие

Неудивительно: люди часто и не всегда оправданно принимают антибиотики, изменяющие микрофлору кишечника. В результате возникает дисбактериоз. А еще неправильно питаются: на бегу, всухомятку. Делают большие перерывы между приемами пищи. Любят заедать стрессы...

Синдромом раздраженного кишечника нередко страдают пожилые люди. С возрастом в кишечнике происходят изменения, возникает нехватка ферментов, и пища не может нормально перевариваться.

Говорят, что синдром раздраженного кишечника возникает у людей, которые раздражаются по пустякам и много нервничают. Это так, но этот недуг встречается и у тех, кто по характеру мнительный, придирчивый. Запускают синдром раздраженного кишечника: дисбактериоз, глисты, непереносимость определенного продукта и пища, богатая углеводами.

Почему урчит в животе

В нашем рационе много продуктов, богатых углеводами. Одна из разновидностей углеводов - фруктаны. Их много в пшенице, ржи, ячмене, чесноке, топинамбуре, корня цикория. Избыток фруктанов вызывает вздутие живота: ферменты под-



желудочной не могут хорошо переварить такие продукты, поэтому подключаются бактерии кишечника. Возникает сильнейшее брожение.

Что делать? Многие люди, наученные собственным опытом, не обращаясь к врачу, начинают есть меньше пищи, богатой углеводами, и переходят на тушеные овощи и каши. Но для начала не мешало бы обследоваться.

Какие анализы сдать

Важно проверить, достаточно ли ферментов вырабатывает поджелудочная железа: сдать анализ на панкреатическую эластазу в стуле, сделать исследование кала (копрограмму), проверить кал на яйца глистов. Также рекомендуется сдать общий анализ крови и определить запасы железа в организме. Для этого надо сдать кровь на ферритин. Если показатель повышен, то в кишечнике может быть воспаление. Не помешает выяснить уровень витамина В12 и по возможности - фекальный кальпротектин - белок, который является маркером воспаления в кишечнике. Хорошо бы сделать колоноскопию. Если обследование покажет, что с кишечником все в порядке, справиться с дискомфортом поможет диета, которую порекомендует врач.

А. Гринев, гастроэнтеролог.

О еде, питье и нервах

✓ **Не пропускайте приемы пищи. Тщательно прожевывайте еду. Не ешьте на ночь. Налегайте на продукты, содержащие пищевые волокна. Ешьте курагу, кукурузу, фасоль. Добавляйте в готовые блюда отруби, но не перестарайтесь.**

✓ **Употребляйте достаточно жидкости. Пейте успокаивающие тра-**

вяные чай и отвары. Но ограничьте употребление чая и кофе до трех чашек в день, а также жирную и сладкую еду.

✓ **Увеличьте физическую активность: ходите пешком, катайтесь на велосипеде, плавайте. Старайтесь меньше нервничать.**

Зачем лечить желудок, если заложен нос

На вопросы читателей отвечает гастроэнтеролог Николай ПЕНЬКОВ.

Полип оказался просто складкой

? УЗИ показало полип желчного пузыря. Врач посоветовал удалить желчный. Я согласилась. Оказалось, что внутри желчного не полип, а гипертрофированная складка. Надо ли было удалять? Анастасия.

Я не направляю на удаление желчного пузыря из-за полипа, если он не является причиной каких-то проблем. Например, если полип провоцирует дискинезию, рекомендуется соответствующее питание с растительными маслами, усиливающими желчеотделение, назначаются препараты растительного происхождения, улучшающие текучесть желчи. В вашем случае не было смысла удалять желчный пузырь. Может, был воспалительный процесс? Или развился холестероз (отложение холестерина в стенке желчного пузыря)? Если никаких осложнений не было, удаление напрасно. Тем более, что кроме складки ничего не обнаружено.

Изю рта плохой запах

? Мучает запах изю рта. В ротовой полости проблем нет, с зубами все нормально. Что посоветуете? Действительно это может говорить о проблемах с желудком? Р. Алиев.

С зубами все нормально? Не верю. Потому что зубы у вас могут быть и крепкими, но десны и ткани периодонта могут оказаться нездо-

ровыми. Не всегда даже стоматолог-терапевт может определить с глаз проблемы с пародонтом, также как участковый терапевт не может диагностировать гинекологические заболевания. Чтобы определить состояние пародонта, надо обратиться к пародонтологу. Дело в том, что всего 10% пациентов, имеющих неприятный запах изо рта, имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом. Остальное - стоматология.

От запора грелка поможет?

? Замучили запоры. Мне посоветовали прикладывать теплую грелку к животу. Сказали, что это помогает.

О. Новиков.

Пользы от нее никакой, а вот неприятности вероятны. Тепло торозит моторику, расширяет сосуды, следовательно, к кишечнику приливает больше крови. А еще тепло активизирует патогенные микроорганизмы, обитающие в кишечнике. Это может привести к воспалению, брожению, образованию газов и возникновению боли. Так что использовать грелку при запоре - опасная рекомендация.

А может, рефлюкс виноват!

? У меня искривлена носовая перегородка, ринит. Может ли рефлюкс-эзофагит быть

причиной частой заложенности носа?

Евгений.

Несомненно. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, или рефлюкс-эзофагит, с недостаточной запирающей функцией сопровождается поступлением паров соляной кислоты в глотку и носоглотку. Пары провоцируют воспаление, атрофию, химическое поражение органов дыхания. Поэтому нужна грамотная диагностика и лечение. Рефлюкс-эзофагит может быть причиной лордозной и пульмональных проблем.

Как бороться с лишним весом?

? Уже три года болею гипотиреозом. Постоянно приходится принимать «Эутирокс», и «Йодомарин». Это плохо стало сказываться на печени (увеличились показатели АЛТ и АСТ), а также быстро начал расти вес. Чем поддержать печень? И как бороться с растущим весом? Валерия.

У вас уже лекарственный гепатит. Как лечить? Первое: ваш эндокринолог должен заменить эти препараты или поменять их дозировку. Второе: параллельно с препаратами для лечения гипотиреоза надо принимать гепатопротекторы. Лишний вес у страдающего гипотиреозом, несомненно, связан с нарушением обменных процессов. Поэтому измощать себя голодными диетами бессмысленно. Это не поможет похудеть и ни к чему хорошему не приведет. Эндокринолог должен творчески подойти к вашему лечению. Хорошо бы проконсультироваться и у гастроэнтеролога, чтобы он подобрал препараты для поддержки печени индивидуально.

Если чаще чем 2 раза в неделю мучает изжога, кислый привкус во рту, вздутие живота, диагноз рефлюкс у вас налицо.

Такие пациенты искренне не считают себя сердечниками, хотя на самом деле их жалобы с сердечно-сосудистой системой никак не связаны. О каких симптомах идет речь?

«Жар ка-а-а-к пойдет по всему телу!»; «Такая дрожь... Начиная прямо от головы и вниз, до кончиков пальцев!»; «Слабость, ничего делать не хочется, как будто кислорода не хватает...»;

“ЖАР КАК ПОЙДЕТ”

Странные симптомы, с которыми нередко обращаются к кардиологу.

«Руки отнимаются и мурашки по ним бегают, особенно по левой, - это ведь сердце!»

Такие симптомы не надуманы, они вполне реальны, но не факт, что имеют отношение к кардиологии. Задача кардио-

лога - оценить состояние пациента, провести диагностику, чтобы не пропустить сердечно-сосудистое заболевание, или отправить к другому врачу, например к неврологу. Однако убедить пациентов лечиться не от сердца бы-

вает трудно или невозможно. Самые частые отговорки для отказа от лечения: «Я вообще лекарства любые плохо переношу», «У меня на все лекарства аллергия», «Я прочитала - там столько побочных. Принимать не буду!»...

**В. Захарович
Зеренков,
кардиолог, врач
II категории.**

Слизь чаще образуется в носу, способствует развитию синусита. Если ее много, закладывает нос, и это заставляет человека просыпаться ночью. Мокрота вырабатывается легкими, по своей структуре она очень похожа на слизь.

СЛИЗЬ В НОСУ И МОКРОТА В ГОРЛЕ - НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Когда человек немного приболел, слизи образуется больше, чем обычно. Какие продукты не стоит включать в рацион, чтобы не усугублять ситуацию.

Сахар, добавленный в чай, кофе и другие напитки, способствует активному образованию слизи. Если вы пьете много сладких напитков, попробуйте заменить сахар медом. Количество слизи сократится, и вы перестанете кашлять и отхаркиваться.

Молочные продукты - сыры, йогурты, кефир, молочные десерты и само молоко способствуют увеличению количества слизи. Все дело в казеине и лактозе. Ограничьте употребление молочных продуктов или на время откажитесь от них. Иначе много слизи будет скапливаться в горле и пазухах носа.

Простудились? Откажитесь от мяса и рыбы. Когда человек про-

стужен, количество слизи и так увеличено, а при употреблении мясных и рыбных продуктов оно удваивается. Неудивительно, что в такие дни закладывает нос, и это не позволяет нормально дышать.

Продукты из сои. В сое, как и в мясе, много белка. Из нее делают соевое молоко, соусы. Эти продукты также становятся виновниками ускоренной выработки слизи, поэтому их надо употреблять в меру.

Откажитесь от зерновых - выпечки, хлеба, макарон и всего того, что произведено из зерна. Чтобы быстрее выздороветь и свободно дышать, откажитесь также от бобовых.

Алкоголь. Любой алкогольный напиток вообще не рекомендуется, тем более в период болезни. Он обезвоживает организм, это приводит к формированию более густой и тягучей слизи. Причем чем больше выпивать спиртного, тем больше



слизи накапливается в пазухах носа и в горле.

Польза овощей и фруктов велика, они снабжают организм витаминами и минералами. Но во время простуды от сладких овощей и фруктов типа моркови, свеклы, клубники и прочих вкусностей лучше отказаться. Они тоже способствуют образованию слизи.

Если соблюдать эти рекомендации, дыхание вскоре станет чистым и свободным, а кашель исчезнет сам по себе.

Н. Сняtko, диетолог.

Существует 2 группы веществ, влияющих на работу иммунитета - иммуностимуляторы и иммуномодуляторы. Если коротко, то стимуляторы - ускоряют, а модуляторы - нормализуют работу иммунной системы. И те и другие бывают химически синтезированные и природные.

В основе большинства синтезированных иммуномодуляторов лежит механизм ускорения выработки интерферонов. На сегодняшний день большая часть научного сообщества склоняется к мнению, что эффект от применения синтезированных стимуляторов сомнителен.

Для эффективной работы иммунитета и производства антител организму требуется много

Как весной укрепить иммунитет?

Весна - ежегодный период снижения иммунитета.

Зимой в рационе питания уменьшается доля свежих овощей, фруктов и возникает дефицит: витаминов, микроэлементов, биофлавоноидов и антиоксидантов. Многих интересует вопрос: чем укрепить иммунитет?

биологически активных элементов, витаминов, микро- и макроэлементов - на этом основан механизм действия большинства синтезированных им-

муномодуляторов. Как правило, это поливитаминные комплексы и БАДы.

Природные стимуляторы и модуляторы иммунитета - это женьшень, эхи-

Продукты пчеловодства - богатый источник натуральных витаминов, микроэлементов, биофлавоноидов и антиоксидантов, необходимых для нормальной работы иммунной системы и повышения жизненного тонуса организма.



нация, элеутерококк и др. растительные средства, а также продукты пчеловодства: маточное молочко, гомогенат личинок восковой моли и трутневого расплода - трутневое молочко, пчелиная обножка, перга. Среди природных средств, для укрепления иммунитета, особого внимания заслуживают продукты пчеловодства.

Они нормализуют работу иммунной системы и являются мощным природным иммуномодулятором и адаптогеном (веществом, повышающим сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий). А также способствуют выработке специфической иммунной толерантности - оказывают иммунологическую защиту на клеточном и тканевом уровне.



Избежать дисбактериоза невозможно

Основная задача антибиотиков - подавление патогенной микрофлоры. При этом они не могут работать выборочно и убивают все микроорганизмы, которые присутствуют в кишечнике, в том числе и полезные для человека.

Нарушение состава микрофлоры (дисбактериоз) негативно сказывается на здоровье всей пищеварительной системы. Нарушается работа кишечника, снижается иммунитет, ухудшается всасываемость витаминов. Из-за дисбактериоза ухудшается состояние волос, зубов, ногтей. Кожа становится серой, так как хуже усваиваются питательные вещества. Избежать дисбактериоза после антибиотиков невозможно. К его признакам относятся: ощущение вздутия живота, метеоризм, болевые ощущения (спазмы), приступы тошноты, неприятный запах изо рта, неприятный привкус во рту, чередование диареи и запоров. А также аллергическая реакция на некоторые продукты, которой раньше не было. Поэтому сразу же после завершения курса необходимо восстановить микрофлору.

Что в тарелку положить

В первую очередь нужно отказаться от вредных продуктов: жареных и

При затяжных бронхитах

Подсушите скорлупу от 10 куриных яиц и разотрите в порошок. Выжмите сок из 10 лимонов, залейте им скорлупу и поставьте в темное место на 10 дней. Процедите смесь через марлю. Взбейте 10 куриных желтков с 10 ст. ложками сахара и залейте бутылкой коньяка. Перемешайте сок лимона с порошком из скорлупы и соедините со смесью коньяка, желтков и сахара. Прини-

КАК ВОССТАНОВИТЬ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА ПОСЛЕ ПРИЕМА АНТИБИОТИКОВ.

ДИСБАКТЕРИОЗА ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ ИЗБЕЖАТЬ НЕЛЬЗЯ

жирных блюд, фастфуда, полуфабрикатов, кондитерских изделий. Под запретом алкоголь и сладкие газированные напитки.

Свести к минимуму придется и употребление капусты, винограда, хлеба, мясных продуктов, грибов. Не рекомендуется пить черный чай, лимонад, а также кисели.

Питание должно быть дробным - не реже 5 раз в день, порции - небольшими. В сутки нужно выпивать не меньше 2 л воды.

Если дисбактериоз сопровождается запорами, старайтесь вводить в меню больше свежесжатых соков, свеклы, чернослива, овсяной каши, отрубей.

В рационе обязательно должны быть овощи и фрукты. Особое предпочтение отдавайте цветной капусте и моркови, а также печеным яблокам. Пользу принесет бульон, сваренный на косточке.

Кишечная микрофлора быстро восстановится, если употреблять кисломолочные продукты. Хорошим эффектом обладают бифидок и ацидофилин. Обязательно ешьте творог и йогурт, дополненный злаками. Старайтесь включать в меню кислые ягоды, например клюкву или плоды шиповника. При выборе каши на завтрак отдавайте предпочтение геркулесу, гречке и перловке.

Из напитков разрешен зеленый чай. В него желателен добавлять лимон, мяту и мед. Полезны компоты из малины и смородины. Их можно пить по 2 стакана в день, но без сахара. В качестве сладостей выбирайте сухофрукты.

Хорошо влияет на микрофлору кишечника и пшеничный хлеб. Но увлекаться им не стоит из-за высокой кало-

рийности. Можно есть птицу и рыбу, приготовленные на пару. Продолжительность такой диеты не меньше месяца.

О пробиотиках

Поддержать и восстановить уровень полезных бактерий в кишечнике помогают пробиотики. Выбор их в аптеках сейчас широкий. Правильно выбрать препарат поможет врач. Здесь все зависит от возраста, имеющихся проблем, целей приема - лечение или профилактика. Естественные источники пробиотиков - йогурт, кефир, квашеная капуста.

Доказано, что прием пробиотиков при лечении антибиотиками снижает риски побочных реакций, таких как тошнота, диарея, вздутие.

Народные рецепты

✓ Очень эффективен в борьбе с дисбактериозом чайный гриб. Его нужно настаивать не меньше 4 дней и пить по стакану перед едой.

✓ Порубите ножом головку молодого чеснока, выложите в стеклянную емкость. Влейте 250 мл подсолнечного масла и настаивайте сутки. Добавляйте чесночное масло в салаты, каши... Оно ускоряет процесс размножения полезных бактерий. Или смешайте 2 измельченных зубчика со стаканом кефира. Пейте за пару часов до сна.

✓ Введите немного прополиса в 1 чайн. ложку меда. Смесь растворите в стакане теплой воды. Пейте раз в день неделю.

О. Дзагоев, гастроэнтеролог, врач I категории.

майте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Начиная прием, приготовьте следующую порцию, чтобы не было перерыва в лечении.

Сердечко шалит?

При возрастной аритмии и любом сбое в работе сердца (если пульс не стал реже) каждый день ешьте кашу, приготовленную следующим образом. Прокалите пшено на сильном огне так, чтобы оно не изменило цвет. Третью стакана такого пшена промойте, добавьте 2/3 стакана воды

и на слабом огне сварите кашу. Подсластите и посолите по вкусу.

Замучил насморк?

Залейте 8 чайн. ложек листьев или верхушек побегов с цветками Melissa 500 мл горячей кипяченой воды. Настаивайте 4 часа в закрытой (не металлической!) посуде и процедите. Добавьте 1-2 капли пихтового масла на 1 стакан настоя и промывайте носовые ходы.



✓ Жиры и углеводы - стресс для печени. Сахар по сути - искусственно созданный концентрат, содержащий одни лишь пустые калории. Тем не менее организм тратит энергию на их переработку. В итоге углеводы увеличивают потребность организма в витаминах, особенно группы В. А дефицит витаминов приводит к обменным расстройствам. Особенно тяжело обходится переваривание жиров. Поэтому неблагоприятны сочетания сахара и жира - торты, пирожные, сдоба, кексы. Эклер вообще можно сравнить с пищевой бомбой.

Весь этот заряд сахара и жировых веществ, хлынув в кровь, атакует печень. Витаминов, защищающих клетки печени, весной в организме очень мало. Поэтому важно ограничивать жирные и сладкие лакомства.

Чтобы помочь себе перестроиться, начните с двух-трех «несладких»

Сосискам весной на столе не место

Проблемы со здоровьем гарантированы, если весной и летом продолжать питаться так же, как зимой: тяжелой, жирной, жареной пищей.

дней в неделю. Вводите в рацион цельные крупы. Они богаты витаминами группы В, которые отлично сохраняются, а также минеральными веществами. Варите крупяные и овощные блюда в плотно закрывающейся кастрюле, не допуская бурного кипения. Подавайте их на стол свежесваренными.

✓ Мясные полуфабрикаты не добавят здоровья. Это сосиски, все виды колбас, кроме сырокопченой, ветчина. Ведь в них мало мяса, но много крахмала

и других наполнителей. Пищевые добавки и усилители вкуса мешают усвоению витаминов В1,

В6, В12, С, солей фолиевой кислоты и холина. А все эти вещества очень важны для памяти. Что делать? Увеличьте в меню количество печени, яиц и рыбы.

Любимыми блюдами должны стать соя, фасоль, цветная капуста, грибы, богатые фолиевой кислотой.

✓ Про маринованные огурцы и корейскую морковь. Многие считают их

полноценной заменой овощам и потому обходятся без салатов из свежих продуктов. Эта привычка может дорого обойтись в конце зимы и в начале весны, когда соленые или маринованные огурцы, содержащие уксус и соль, лишней раз раздражают слизистую желудка, особенно уязвимую в этот период. Избыток соли мешает усвоению многих витаминов, поскольку организм требует после них обильного питья, а это усиливает вымывание водорастворимых веществ через почки.

Что же касается салата из моркови, то это ценный источник каротина - вещества, из которого в организме образуется витамин А. Но при длительном хранении его количество стремительно убывает. А при соприкосновении с железом, когда морковку трут на терке, и хранении на свету вообще падает до минимума.

Весной очень важно насытить организм витамином А. Он укрепляет клетки слизистой, через которую в организм попадают вирусы. Поэтому не забывайте о черемше, тыкве, зеленом луке, петрушке, салате.

В МОЙВЕ ПОЛЗЫ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ В ЛОСОСЕ

Тот, кто думает, что самой ценной рыбой может быть только красная, сильно ошибается. Мойва по своему составу ничуть ей не уступает.

Диетологи посоветовали обратить внимание на мойву. Во-первых, из-за скромных размеров она не успевает накопить соли тяжелых металлов и микропластик. В этом ее главное отличие от других пород рыб, в том числе дорогих. Во-вторых, в мойве содержится очень много омега-3 жирных кислот, фосфора, железа, кальция, селена. Достаточно съесть в день несколько рыбешек. А еще это источник легко усваиваемого диетического белка. Он очень хорошо распадается на нужные аминокислоты, которые идут на построение мышц, гормонов. Из-за этого белка мы худеем. Мойва богата таким веществом, как лицин, который улучшает кровотоки, синтез коллагена, делает красивой кожу, укрепляет су-

ставы, поддерживает иммунитет. Мойва помогает нормализовать давление, укрепляет сосуды. Регулярное употребление этой рыбы - хорошая профилактика ишемической болезни сердца. Одна порция мелкой рыбешки содержит суточную норму йода.

Еще одно преимущество мойвы в том, что она почти не вызывает аллергии и ее можно есть и детям, и беременным, и пожилым. По полезности мойва сопоставима с сельдью и скумбрией, но не такая жирная. Благодаря своему составу эту мелкую рыбку рекомендуется есть диабетикам. Причем ее лучше запекать. А вот в копченой мойве много соли и канцерогенов, вызывающих рак. Есть мойву нужно не реже двух раз в неделю.

Для тех, у кого диабет

Тефтели из овощей и фарша

0,5 кг куриного фарша, яйцо, маленький кочан капусты, по 2 моркови и луковицы, 3 зубчика чеснока, стакан кефира, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец, растительное масло.

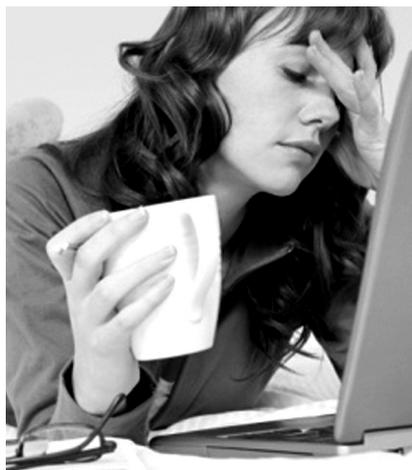
Капусту нашинкуйте, лук измельчите, морковь натрите. Обжарьте лук, добавьте морковь и капусту. Тушите 10 минут, остудите. В фарш добавьте яйцо, специи, соль, соедините с овощами. Сформируйте тефтели и выложите в форму. Кефир смешайте с пропущенным через пресс чесноком, посолите, полейте тефтели. Сверху смажьте томатной пастой. Запекайте при 200 градусах примерно час.

Тыквенные кексы с творогом

200 г тыквы, 400 г 9%-ного творога, 2 яйца, 50 г овсяной муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, сахарозаменитель по вкусу, щепотка соли.

Очищенную тыкву измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Добавьте сахарозаменитель, половину муки, творог, протертый через мелкое сито. Вбейте яйца, посолите. Остаток муки смешайте с разрыхлителем, соедините с тыквенно-тыквенной смесью и вымесите. Кекс можно готовить в одной большой форме или в маленьких. Выпекайте при 160 градусах до готовности.





ЧИТАЕМ – ГЛАЗА ПЕРЕГРУЖАЕМ

Самую большую нагрузку глаза получают во время чтения. Система Бэйтса предлагает упражнения для близоруких, дальнозорких и астигматиков.

Как не переутомить глаза

✓ Чаще отрывайтесь от строчки. После нескольких строк оторвите взгляд от книги и посмотрите на какой-нибудь предмет вдали 1-2 секунды. Затем во время чтения плавно двигайте книгу или голову, чтобы дистанция между глазами и страницей чаще менялась. Можно изменять и угол, под которым держите книгу, если читать приходится долго.

✓ Еще лучший способ облегчить процесс чтения, предупредить усталость глаз - во время чтения акцентировать внимание не на самом черном шрифте, а попытаться представить под буквами белую яркую полоску и сосредоточить внимание на ней. Вы сразу заметите, что чтение идет быстро, легко и без всяких усилий. Периодически закрывайте глаза при чтении, давая им отдых.

✓ При всех видах нарушения зрения считается полезным время от времени читать мелкий шрифт при пламени свечи. Полезно читать при хорошем освещении и пламени свечи попеременно.

✓ Читайте мелкий и более крупный шрифт поочередно.

✓ При чтении слегка раскачивайте тело взад-вперед, меняя расстояние до текста.

Еще несколько полезных советов

✓ Надо держать книгу ниже уровня подбородка, чтобы не было необходимости поднимать веки. Верхнее веко всегда должно быть опущено и расслаблено.

✓ Почаще моргайте. Можно моргать в конце каждой строки, на каждом знаке препинания или два раза на каждой строке. Благодаря частому морганию глаза меньше устают и отпадает потребность прерывать чтение для отдыха

✓ Не читайте на солнце, из-за отражения солнечных лучей от белой бумаги глаза быстро устают.

✓ Держите книгу на таком расстоянии, откуда шрифт лучше всего виден.

✓ При чтении не наклоняйте голову и тело сильно вперед, чтобы не нарушить циркуляцию крови.

✓ При чтении лежа голова должна быть обязательно приподнятой. Не забывайте при этом так же часто моргать.

✓ Расслабляйте во время чтения мышцы кистей, рук и плеч, обычно их напряжение остается незамеченным.

✓ Никогда не читайте при чувстве усталости или если болит голова. Лучше хорошенько расслабиться.

Надо сформировать правильную привычку при чтении фиксировать взгляд в центре строки. Для этого можно вырезать карточку с отверстием 1 см и перемещать ее вдоль строки, со временем вы научитесь правильно фиксировать свой взгляд.

Никогда не смотрите не только что написанные буквы, а перемещайте взгляд все время вперед, за кончиком пера. Можно даже прикрыть только что написанный текст бумагой. Чаще моргайте при письме.

Сидя у экрана телевизора

Старайтесь смотреть на экран без очков, дайте возможность глазам немного потренироваться.

✓ Подбородок должен быть слегка приподнят, а верхние веки немножко припущены, держите глаза полузакрытыми, в расслабленном состоянии.

✓ Не смотрите все время пристально на экран, чаще моргайте.

✓ Постоянно перемещайте свой взгляд по экрану (вверх, в угол). Иногда отрывайте взгляд от экрана.

✓ Полезно иногда закрывать глаза и, прикрыв их ладонями, некоторое время сидеть так перед экраном.

✓ Следите за дыханием. Не сдерживайте его.

К концу просмотра (иногда раньше) снова наденьте очки. При постоянном соблюдении этих советов через некоторое время вы сможете смотреть телепередачи без очков.

И еще один совет. Когда едете в машине, не «прилипайте» взглядом к вывескам и тому, что мелькает за окном. Не забывайте почаще моргать.

Я. Смолкин, офтальмолог, врач 2-й категории.

Приучите себя в любой ситуации автоматически выполнять эти упражнения.

✿ **Полезно закапывать теплое парное молоко и смазывать глаза молоком снаружи. Наши бабушки, подоив корову, непременно смазывали веки молочной пенкой. Поэтому они свободно без очков вдевали нитку в игольное**

Стали хуже видеть?

ушко. Парное молоко, если его закапывать в глаза, помогает при многих глазных болезнях, даже трудно излечимых.

✿ Цитрусовый эликсир - от дальнозоркости.

Выжмите сок из 2 средних лимонов, 1 апельсина и 3 грейпфрутов. Как следует перемешайте и добавьте 1 л воды. Принимайте по 1/2 стакана перед каж-

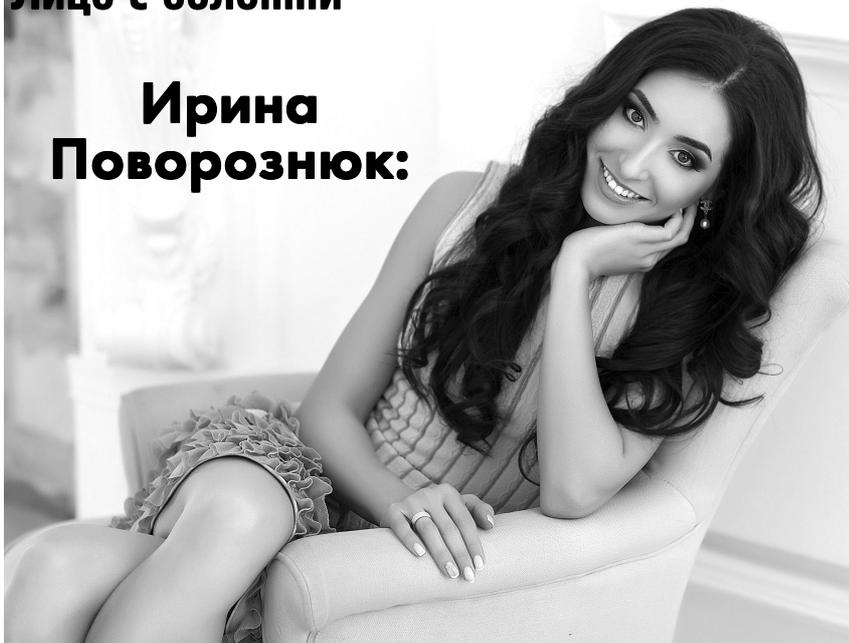
дым приемом пищи, но не больше 2 стаканов в сутки. Храните напиток в холодильнике, чтобы не потерял своих полезных свойств.



Отдыхай!

Эмиссия ценных бумаг	На них встаёт лошадь	У него всегда праздник	Пора на Заречной улице	Кешью, сорт орехов	Рыболовная ловушка	Все оттенки радуги	Мелочь молекулярная	Порт на Чёрном море
Коровьи груди	Мопед, "отброшенный" педали	Финский фольклорист	Мундир синьора Помидора	Английский дворянин	Кайф глазами поэта	Картон с дёгтем	Брус, не дающий крыше ехать	Утечка из кошелька
Рукопись студента со слов препода	Захватчик в каске			Сосуд для вина на Кавказе	Трава на второй укус	Должность ба-тяни у "Любэ"	Иа-иа, что хвост потерял	Воспитанник военной школы
	Шоколад, который пьют	Получатель гонорара за роль	Людское море на площади	Эмалированный ...	Мягкая круглая шапочка	Пологий спуск		
	Нокдаун по истечении 10 секунда	Пышная "шевелюра" дерева		Не пропустит ни одной юбки	"Жигули" на экспорт	Грузовик московского автозавода	Образ политика	Приверженец идеи
	Интернет-ресурс	Иномарка - "четыре кольца"	Игровой период в футболе	Рыдание	Простейший оптический прибор	Музыканты на плацу	Штепсель	
	Музыкальный интервал	Переносное жилище в Азии	Африканская страна с Бамако	Нижняя поверхность корабля	Арап по-современному	Затасканная фраза	Дорожная авария (аббр.)	
За ней прячутся кукловоды	10 линии, 25,4 мм		Камень на кадушке с капустой	Молитва мусульман	Ход событий в романе			
Биржевой агент	Булочка в полбублика	Золотая тесьма на кителе	Бывшая валюта Италии	Венгр среди автобусов	Орудие каменного века	"Последний поэт деревни"	Кровавый закат	Стрекошет по ночам на юге
	Взятка азиатскому тестю	Паяльная или керосиновая	Переходник	Большой спец	Главный католик	Платье-"обёртка" Индиры Ганди		Домушник или карманник
	Проценты с имущества, капитала	Ставит сети на цокотух	Цветок с шипами		Принудительная доставка в суд	Река с "Авророй"		
			Сказка викингов			Лисья хата		

Ирина Поворознюк:



«РЕБЕНКУ НУЖНО ДАВАТЬ ЧУВСТВОВАТЬ ЖИЗНЬ»

- Ирина, с самого детства вы занимались танцами и добились больших высот в этом направлении. Сейчас вы ведете мероприятия на масштабных площадках, ведете различные ТВ-проекты. Расскажите, как начинался ваш путь в качестве ведущей?

- Всею виной случай. Однажды мне нужно было расписать постановку шоу-программы. Когда мои коллеги с ней ознакомились, им понравилась идея. Оказалась, что именно такой формат актуален для съемки в формате интервью, и, поскольку все сошлось на мысли, что никто лучше меня эту темы не раскроет, так определилась моя судьба и я стала телеведущей.

- Вы с детства танцуете, а не было ли у вас ощущения, что это хобби и творчество не может быть профессией?

- Всегда было ощущение, что танцы со мной навсегда. Так и случилось.

- Обычно профессиональные хореографы мечтают о собственной школе или шоу-балете, например... Хотелось ли вам открыть собственную школу танцев?

- Поработав штатным хореографом-постановщиком у меня был свой штат балета из 250 человек на разные типажи, разные стили танцев - и тектоник и современные, и народные - разные народностей - в общем было. Это все уже пройденный этап. И школа своя была, но школа требует внимания, и доход немножко отличается от того,

как я видела свою жизнь в дальнейшем. Поэтому я мечту осуществила, я это попробовала, реализовала и поняла, что всё хорошо, я это сделала, поняла, пошла дальше. Поигралась, так сказать.

- Не секрет, что вы работали со многими как российскими, так и зарубежными звездами, в том числе с Михаилом Шуфутинским и Филиппом Киркоровым. Поддерживаете ли вы сейчас связь с Михаилом Захаровичем и Филиппом Бедросовичем?

- Конечно! С Михаилом Захаровичем у нас хорошие отношения, я бываю у него в гостях. Считаю его мудрейшим человеком, он всегда поддерживает развитие участников своего коллектива. Скоро у него день рождения, я с удовольствием поздравлю его и проведу время в его компании.

С Филиппом Бедросовичем мы работали в туре, а это практически пройти огонь, воду и медные трубы, такое не забывается.

- Сотрудничество со звездами - это обычно особенная сфера деятельности. С какими самыми необычными требованиями вам пришлось столкнуться?

- Самое необычное требование было - это покрасить волосы, подстричь их на такую забавную косую стрижку - я привыкла к весьма консервативному виду своей прически - это длинные волосы, никаких челок и так далее. Но однажды мне пришлось покраситься и меня покрасили в такой баклажанный от-

лив - как меня заверили, что на сцене это будет супер вау. Мы отбеливали зубы и делали прически под артиста. Честно говоря, это был первый и последний раз, когда я на это согласилась, потому что дальше я решила остаться самой собой.

- А с кем из звезд вам бы еще хотелось поработать в качестве хореографа? Или эту часть профессиональной деятельности вы для себя закрыли?

- Такой вопрос мне периодически задают. На самом деле я проработала практически со всеми звездами эстрады в разном формате, для кого-то индивидуально, для кого-то в общем потоке для сборных концертов, даже довелось поработать с Натальей Орейро, которая легенда для многих. Поэтому на сегодняшний день я перешла немножко в другой формат и закрыла для себя эту деятельность, но периодически я делаю постановки, которые не затрагивают суперзвезд, но не менее интересны по наполнению, потому что мир меняется и сейчас раскрыть тему, к примеру, Шекспира в какой-то постановке не менее интересно, чем поработать с кем-то из знаменитых звезд.

- Вернемся к телевидению. С какими трудностями вы столкнулись впервые, когда попробовали себя в новом амплуа - ведущей? Чем удивила вас новая сфера?

- Пока особых трудностей, с которыми столкнулась и ох как тяжело, не было. Я всегда волнуюсь за начинку беседы, за темы, за глубину, вот это меня всегда волнует. Но на сегодняшний день получается быть на уровне, что очень радует, но каждый раз я подхожу пока с трепетом и с переживанием к тому, как выстроится общая картинка нашего диалога или концерта, но в основном стараюсь не упасть в грязь лицом.

Меня не напрягает грубо говоря «штукатурка» - внешний вид, осанка и так далее, потому что это уже воспитано во мне, но беседа, диалог, начинка - меня всегда волнует.

Новая сфера меня удивила тем, что мне в ней комфортно.

- Всем интересно, что происходит за кулисами популярных телешоу. Расскажите, как проходит подготовка к новому проекту? С какими трудностями вам пришлось уже столкнуться?

- Подготовка к новому проекту - это зависит от проекта. Но вот на примере одного из последних - масштабная работа, в которой собрано очень много разных людей - кто-то отвечает за реквизит, кто-то за режиссуру, кто-то за актеров - это большой пласт. Когда вы смот-

рите простой сериал или шоу, имейте в виду, что иногда приходится нам - артистам играть совсем не себя, какая я в жизни и на экране может сильно отличаться, и это труд.

Самое сложное в проекте - как раз подготовка, это организация, это подведение каких-то графиков, читка текстов, подбивка текста, где тебе не подходят какие-то фразы, ты их редактируешь под себя.

Трудности на сегодня - это как раз таки график, потому что успеть и договориться с разными площадками и организовать все параллельно - вот это, наверное, самое сложное.

- Если сравнивать постановку танцев для звезд и работу телеведущей, что вам далось сложнее?

- Вы сравниваете оранжевое и 11 (улыбаясь) если говорить о сложности работы. Про интриги ничего не знаю, всегда делала своё дело и не интересовали такие темы. Понятно, что где-то фонили разные истории, но плотнее с интригами была работа хореографом. В качестве телеведущей, например, в интервью я сама могу обходить или набором развернуть такие темы. Но больше обхожу, потому что в жизни столько интересного.

Хореографом-постановщиком я уже всё повидала, все сделала. А вот в качестве телевидения еще есть незакрытые вопросы, поэтому сравнить профессионализм в том направлении и незавершенные дела в этом сложно. Это несравнимые вещи.

- Ирина, вы растите дочь Софию. Сложно ли совмещать материнство и карьеру? Как вам удается это? Считаете ли вы, что ребенок с детства должен сам совершать ошибки и учиться на них же?

- Сначала было очень сложно, потому что я пыталась все успеть сама. Сама на работе, сама на родительских собраниях, сама отвезти-привезти. А потом я пришла к тому, что пекарь должен печь хлеб, потому что я покупаю хлеб, а не контролирую, как он его печет. Поэтому на сегодняшний день у меня есть помощница по дому - гувернантка называется правильно, но звучит пафосно, могу назвать ее няней, которая контролирует ее промахи в оценках где-то, может докупить какие-то папки для школы, но при этом я в курсе и тем, которые она проходит по математике, по русскому, и довольно часто я беру её с собой в поездки и делаю с ней уроки в поездках, если она пропускает пару дней школы. Поэтому ребенок должен видеть жизнь, оберегать ребенка от реалий - это плохо, он не выживет потом, не выплывет,

будет думать, что за него кто-то что-то должен сделать. Поэтому ребенку нужно давать чувствовать жизнь, давать ошибаться, но при этом, конечно же, быть плечом.

- Хотели бы вы, чтобы дочь пошла по вашим стопам - работала в творческой сфере - или все же она должна получить, как говорят, серьезную профессию?

- Наверное, больше нет, чем да, потому что она и похожа, и отличается от меня. Она про логику, она не человек-артист, как мне кажется. Мы ходим, безусловно, на танцы, на скрипку, мы развиваем эти навыки, чтобы они были ей по жизни удобны, но при этом вижу, что она может быть офигенным архитектором или что-то связанное с логистикой. В наше время это очень хорошо, очень доходно и не привязывает и не обязывает. Потому что артист - это непросто. Как говорит наш один известный певец, артист себе принадлежать не может.



- Вы в прекрасной форме. Это все благодаря танцам, или у вас есть другие секреты стройности? Придерживаетесь ли вы каких-нибудь диет?

- Я верю в факт, что помимо генетики, все закладывается в детстве и это нужно поддерживать. Так я сразу после того, как отвожу Софию в школу, еду в спортзал, исключение это гастроли или любой другой отъезд. Но и там я обязательно нахожу себе нагрузку. После 30 действительно нужно внимательнее относиться к здоровью. И я стараюсь контролировать питание, поначалу надоедало и срывалась на всякие вкусные бесполезные блюда, но сейчас получается держать себя в полезных привычках. Местами казалось каторгой, но сейчас так много способов «полюбить» сельдерей и брокколи.

- Как ухаживаете за собой? Предпочитаете салонный уход или домашний? Из чего состоит ваш ежедневный уход?

- По-разному. Я довольно поздно увлеклась домашними уходами, но зато сейчас уже машинально тянусь к уходовым средствам по утрам и перед сном. Конечно, хочется просто прийти в салон и уйти красивой, но пока это сложно сделать, учитывая мой график. Поэтому ко мне раз в неделю приходит косметолог на дом. Честно говоря, мне кажется сейчас, когда есть замечательные сети магазинов косметики, где консультанты отлично подбирают средства для домашнего ухода, можно смело отказаться от салонов, и экономно, и стабильность - залог успеха.

- Какие тренировки, на ваш взгляд, эффективнее всего для похудения?

- Тут главное не навредить. Я года два назад открыла для себя систему MyZone - это датчик, который можно купить в интернете, в фитнесе. Ты его на себя надеваешь, вводишь туда данные - вес, возраст, рост, частоту нагрузок и дальше он высчитывает требования в расходе калорий ежемесячно. Когда его цепляешь на себя, он показывает зоны, в которых ты худеешь, а в которых нагружаешь сердце больше, чем нужно. Я использую этот датчик и поэтому в принципе я знаю, что в этой зоне я скидываю вес и дальше мне ходить не нужно. Если сердцебиение учащается, то датчик показывает красным, что мне нужно выйти из опасной зоны, я немного замедляю свою интенсивность нагрузок. Благо, что в 21 веке у нас есть такие технологии, которые помогают нам разгрузить мозг и довериться считыванию датчиком и рекомендации по норме сердцебиения.



ВСЕ В СЕБЕ

Почему прятать эмоции опасно

Когда несколько лет назад я обратилась к психологу, моя мама отнеслась к этому скептически: как можно говорить с чужим человеком о наболевшем, личном? В тот момент я не понимала, что протестует она не против моего решения, а против откровенности в целом. И только недавно мама призналась мне, что разговор по душам для нее - самое тяжелое испытание. Тогда я осознала, что годами делилась с ней своими чувствами, но почти ничего не слышала о ее собственных страхах, сомнениях, переживаниях... Она все держала в себе.

По статистике, скрывать свои эмоции привык каждый четвертый житель планеты - и это разрушительно даже для самой устойчивой психики.

ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ ОТКРЫТЬСЯ

Привычка доверять другим людям формируется в детстве. И если этот момент был упущен, то человек, повзрослев, вряд ли будет легко идти на контакт.

«У нас в семье не принято было делиться», - объяснила мне мама. И так заведено во многих семьях. Вместо того чтобы строить эмоциональный мостик между собой и ребенком, некоторые родители допускают ошибки, которые в будущем стоят их чадам доверительных отношений и здоровья.

Вот какие самые распространенные родительские заблуждения называют психологи.

1. Главное - накормлен! К сожалению, некоторые понимают заботу только как удовлетворение первичных потребностей: «сыт, одет, обут - и хорошо». Однако для гармоничного развития маленькому человеку нужно постоянно де-

литься своими переживаниями со взрослым. И если в такой важный момент от ребенка отмахиваются, если вместо внимания он встречает недовольное выражение лица, то однажды замкнется в себе.



2. Меньше слов - больше дела. Даже если близкий человек не даст вам дельный совет, согласитесь, порой просто необходимо обсудить с кем-то свою проблему, чтобы найти решение. Однако есть семьи, в которых не принято «переливать из пустого в порожнее». Привыкнув к такой «стратегии», взрослый не может попросить о помощи, предпочитая «препарировать» проблему в своей голове.

3. Сильные не плачут. Эту мысль чаще носят в себе мужчины, но и многие женщины получают «в наследство» от родителей убеждение, что чувства - проявление не позволенной слабости. В зрелом возрасте такие «стойки» никогда не плачут прилюдно и не жалуются, им сложно проговорить свои чувства, что провоцирует напряжение и в личных отношениях, и на работе.

Есть еще одна причина, почему, повзрослев, мы держим все в себе, - негативный опыт. Возможно, однажды вы уже пытались открыться кому-то и встретили совсем не ту реакцию, на которую надеялись: над вами посмеялись, ваши чувства обесценили, не поняли или не стали слушать. Этот эпизод врезался в память и теперь не позволяет «обнажить» душу даже перед близкими.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ МОЛЧАНИЕ

«Знаешь, иногда мне кажется, что я тону, - призналась мне мама. - Я так долго оставалась наедине со своими мыслями и чувствами, и теперь их настолько много, что я просто не могу из них выбраться».

Нам с мамой повезло: мой опыт

работы с психологом, правильные деликатные вопросы и ее желание получить помощь позволили найти ту ниточку, за которую она «держится», когда начинает раскрываться. К сожалению, чаще всего люди так и остаются «молчунами».

Если человек привык годами удерживать эмоции и переживания в себе, у него может возникнуть иллюзия, что «резервуар» - бездонный. Однако, стоит ему оказаться в критической ситуации или под давлением обстоятельств, он теряет контроль над происходящим, потому что не умеет полноценно проживать свои чувства.

К слову, возможность поделиться, обсудить, получить реакцию со стороны - это и есть часть «проживания». А нынешние реалии обнаружили, что «переполненных» людей среди нас ох как много.

Кроме того, молчание провоцирует проблемы в общении и ощущение обособленности, непричастности. Порой «молчуны» все-таки испытывают порыв поделиться с кем-то радостью или печалью, но не могут выйти из привычной роли, отчего чувствуют себя еще более одинокими. А невозможность разобраться в какой-то ситуации своими силами критически снижает самооценку «молчуна»: ему кажется, что с ним что-то не так, а у всех остальных с эмоциями полный порядок.

И, конечно, такое напряжение не может не сказываться на здоровье. По статистике, «молчуны» в 3 раза чаще страдают от бессонницы, нервных расстройств и депрессии, а также оказываются на приеме у онколога: увы, уже установлена прямая связь между раковыми за-



болеваниями и накопленными внутри обидами и переживаниями.

«КАК-НИБУДЬ САМО ПРОЙДЕТ...»

Самый опасный вариант - думать, что эмоции, с которыми вы не справляетесь, однажды все-таки «улягутся». Этого не будет: им просто некуда «укладываться». А вот вы рискуете неожиданно для себя и окружающих превратиться в сломленного, неуравновешенного и даже агрессивного человека.

РАЗМОТАТЬ КЛУБОК

Как и большинство полезных навыков, умение говорить о себе - результат усердной внутренней работы. Открываться другим - непросто, поэтому для начала вам нужно найти первого слушателя. Лучше, если это будет психолог.

Причем к этой встрече стоит относиться, как к визиту к врачу. Собственно, так и есть. Вы ведь не будете молчать, допустим, на приеме у кардиолога. Психолог - тот же доктор, только следит за здоровьем вашей психики.

Чтобы было легче решиться, еще перед началом общения обозначьте правила: например, оставить за собой право не отвечать на вопросы, в любой момент поменять тему или вовсе уйти, если вам станет не по себе. А потом расскажите специалисту, как у вас дела. Как правило, это банальное «вступление» разматывает клубок проблем, которые давно не дают вам покоя.

Нужно понимать, что делиться эмоциями - здоровая потребность, в которой вы по какой-то причине себе отказываете. Пренебрегая ею долго, вы лишаете психику необходимой разрядки.

ПО ДУШАМ - ДЛЯ ДУШИ

Если вы не готовы к терапии, найдите возможность поговорить с близкими, которые достаточно деликатны, чтобы не советовать, не осуждать, а просто выслушать.

Возможно, вам пригодятся те же договоренности, что и для беседы с психологом. Ощущение контроля над ситуацией вернет вам уверенность, которую вы, возможно, потеряете, когда начнете говорить.

Кто-то спросит: зачем мне это, если я и сам себе неплохой собеседник, советчик и поддержка? Поверьте, умение делиться может стать для вас тем кислородом, которого не хватает в запертой комнате. И чем раньше вы приоткроете дверь в свою душу, тем легче вам будет дышать.



Звезда



РОМАН КОСТОМАРОВ

Испытание на прочность

Последние несколько месяцев все следят за судьбой олимпийского чемпиона Романа Костомарова. Сильный, успешный, талантливый, он и в страшном сне не мог представить, какие испытания ему приготовит судьба.

Пока его сверстники мечтали о более приземленных вещах, Рома грезил о зарубежных странах. Надеялся, что однажды поедет в Америку, купит сладкую колу, несколько упаковок жвачки, вкусных шипучих конфет. Вот это жизнь!

Мама, Валентина Николаевна, однажды услышав о желании сына, рассмеялась. Ведь в те времена путь за границу был открыт разве что дальнбойщикам или летчикам. «Учись, будешь летчиком», - посоветовала она.

ТОЛЬКО НЕ С ДЕВЧОНКОЙ: ЗАСМЕЮТ!

Семья Костомаровых была самой обычной. Мама работала поваром, папа - электриком. У Романа подрастал младший брат Денис.

Костомаров некоторое время занимался спортивной гимнастикой. Но когда решил пойти в профессионалы, его не взяли. Нужно было искать новое увлечение.

У знакомых родителей дочка каталась в театре на льду и позвала туда Романа. Так он и встал на коньки. Всерьез заниматься фигурным катанием получилось только с девяти лет, когда его заметили тренеры по танцам на льду. Одна из них, Лидия Караваева, как раз искала партнера для своей дочери.

На предложение составить пару Екатерине Давыдовой Костомаров ответил согласием. Правда, в школе юноша никому не говорил, что танцует на льду с девчонкой, - засмеют ведь! Пришлось соврать, что он выступает один.

Вместе с Давыдовой Костомаров выходил на лед десять лет. Дебютировали они на мировом юниорском чемпионате, а затем стали одну за другой выигрывать медали. На свои первые призовые деньги Роману удалось купить автомобиль. Правда, владел он им недолго - подвели природная вспыльчивость и юношеский максимализм.

Приближалась зима 1997 года. В первом танце Костомаров и Давыдова заняли третье место, хотя рассчитывали как минимум на вторую ступень. С горя фигурист наелся мороженого и наутро не смог выйти на лед - заболел.

От руководительницы группы ему попало по первое число: старт спортсмен пропустил. Тем же вечером он, выпив лишнего, начал на чем свет стоит ругать ту самую руководительницу в разговоре с приятелем. Кто же знал, что она стояла рядом и все слышала?.. Костомарова дисквалифицировали до конца соревновательного сезона.

В ПОИСКАХ ПАРТНЕРШИ

Первая дисквалификация показала молодому человеку делом рядовым. Фигурист выводов не сделал и продолжил куролесить. Так, выиграв с партнершей бронзу на турнире в Австрии, Роман решил отпраздновать медаль. Тот вечер он запомнил плохо, но утром ему напомнили. Спортсмен с приятелем крушили все вокруг, приставали к прохожим на улице, поливали друг друга из огнетушителя.

После такого веселья Костомарова мало того что не пустили на показательные выступления, так еще и обязали оплатить материальный ущерб. Тогда-то и пришлось продать купленный автомобиль.

Эта ситуация фигуриста отрезвила. Он взял себя в руки и решил на перемены в карьере. В 1998 году Костомаров перешел в группу Натальи Линичук. Тренер предложила ему выступать с Татьяной Навкой. Оставив прежнюю партнершу, он согласился.

Жить и тренироваться спортсменам приходилось в США. Вроде бы сбылась долгожданная мечта Романа. Но, как это часто бывает, реальность оказалась куда менее впечатляющей. Спортсменам выдавали по 150\$ в месяц на жилье и питание. Комнату оплачивать не приходилось - ребята жили в «Русском доме». А вот на питании нещадно экономили - в основном ели сосиски или фаст-фуд.

Откатавшись с Навкой год, Костомаров обратил внимание на Анну Семенович. Правда, пара Семенович-Костомаров просуществовала недолго. Они откатали пару сезонов, заработав серебро Чемпионата России, и разошлись в силу профессиональных и психологических разногласий. Сплетничали, что у Романа уж слишком непростой характер... Но дело было не только в этом.

Вернувшись как-то раз в Москву, спортсмен заглянул к своему старому другу Александру Абту. Мать Александра в сердцах поинтересовалась у фигуриста: «Что же ты наделал? Зачем перестал кататься с Таней?»

В ту ночь Роман спал плохо - думал и думал... А на следующий день позвонил Навке в Америку и поговорил с ней. Уже через две недели он выходил из самолета в США, с надеждой глядя в будущее.

ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО

Тренировать новую пару стал супруг Татьяны - Александр Жулин. Первые результаты не впечатляли: на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити На-



Татьяна Навка и Роман Костомаров. Многие называли их красивой парой, но они были вместе только на льду

вка-Костомаров сталидесятыми. Но оба будто чувствовали, что это только начало.

По-настоящему звездной парой стала в 2004 году. Они не проиграли ни одного старта. Да и для самого Романа период оказался более чем удачным. Именно тогда он повел под венец свою возлюбленную - фигуристку Юлию Лаутову.

Вместе супруги стали тренироваться в Америке. Юлия понимала, что муж полностью сосредоточен на своей карьере, и старалась не предъявлять претензий по этому поводу.

В конце концов, оно того стоило! В 2006 году на Олимпиаде в Турине Татьяна Навка и Роман Костомаров стали золотыми призерами. А их танец «Кармен» судьи назвали блестящим.

Осознать, какой высокой планки он достиг, спортсмен смог только через две недели. Тогда и появились слезы радости, ощущение завершенного этапа.

Кстати, свою профессиональную карьеру после Олимпиады Навка и Костомаров также решили завершить. Они пообещали радовать зрителей на ледовых шоу, но выступать на соревнованиях больше не захотели.

Костомаров вернулся в Россию и вспомнил о своей личной жизни. Оказалось, что в браке с Лаутовой все не так уж и гладко. Роман обвинял любимую в том, что та слишком часто отлучалась в Москву, пока он трудился в Америке. Юлия парировала: фигурист уделял ей мало внимания. В 2007 году пара разошлась.

Тем интереснее было узнать, что уже через пару месяцев Роман начал появляться в компании совсем другой фигуристки...

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА?

Злые языки поговаривали, что Костомаров положил глаз на Оксану Домнину, еще будучи в браке. Отчасти это было правдой: спортсмен признавался, что его к Оксане тянуло как магнитом. Отношения с Юлией постепенно сходили на нет, так что фигурист позволил себе увлечься новой пассией.

Сама же Домнина не сразу ответила на его симпатию. Причина простая: Лаутова была ее подругой. Окружающие тоже не сразу приняли новую пару. Даже мать Романа почти год принципиально не разговаривала с Оксаной, считая ее разлучницей. Потом ее сердце оттаяло: она поняла, что сын, похоже, действительно нашел свою любовь.

Когда спортивная карьера Костомарова была закончена, Домнина только шла к своим главным победам. Девушка много времени уделя-

ла спорту, а тренировалась, как и Костомаров в свое время, в Америке. Рома, находившийся в России, страдал и скучал, но поделаться ничего не мог - сам отпустил. Пара воссоединилась лишь в 2010 году.

А еще спустя год в семье случилось пополнение - родилась дочь Настя. Многие тогда шептались: почему же спортсмен не делает предложение матери своего ребенка? Сам Роман рассуждал так: «Во взаимоотношениях у нас и без загса все хорошо. Хотя, наверное, Оксане, как и любой девушке, хочется надеть белое платье».

Конечно хотелось! Но Домнина молчала и ждала до последнего, а потом устала. В 2013 году она закрыла роман с партнером по проекту «Ледниковый период» - актером Владимиром Яглычом. Девушка честно призналась, что ее уход от Костомарова только кажется импульсивным, на самом деле это обдуманное и взвешенное решение.

Со стороны казалось, будто история этой пары окончена. Роман страшно страдал. Даже сделал на руке татуировку: «Love – crucifixion» («Любовь - распятие»), намекая на свою боль. Но узнав, что в новых отношениях его возлюбленной не все так гладко, фигурист начал действовать. Еще спустя пару месяцев они вновь были вместе.

Медлить больше было нельзя - в апреле 2014 года Домнина и Костомаров официально стали супругами. Чуть позже обвенчались в церкви, подтвердив свои серьезные намерения. А союз закрепили рождением второго ребенка - сына Ильи - в январе 2016 года.

РОМА, ЖИВИ!

После завершения профессиональной карьеры Костомаров чувствовал нехватку адреналина. Хотелось новых эмоций, творческих побед. Спортсмена спас Илья Авербух, пригласив его в свой проект «Звезды на льду», который позже был переименован в «Ледниковый период».

С 2006 Года Роман - неизменный участник шоу Авербуха. Партнершами Костомарова были Юлия Ковальчук, Алена Бабенко, Сати Казанова, Регина Тодоренко. Он успел попробовать себя и в роли актера: вышли три фильма с его участием.

Встретив Новый 2023 год, семья Романа, как обычно, засиживаться за столом не стала. Фигурист принимал участие в ледовом шоу «Волшебник страны Оз». Некоторые выступления проходили на открытых катках. В какой-то момент спортсмен почувствовал, что простудился, но возможности сделать паузу у него не было.

Костомаров катался до последнего, уже с температурой, пока его 10



С первой женой Юлией Лаутовой. Им так и не удалось понять друг друга



В браке с Оксаной Домниной у фигуриста родилась дочь. Он чувствовал себя самым счастливым

января не госпитализировали в реанимацию. Левосторонняя пневмония быстро переросла в двустороннюю. Спортсмена подключили к ИВЛ и аппарату ЭКМО, очищающему кровь. Это спасло его жизнь: врачи признавались, что без этих действий исход мог быть летальным.

Выбранная тактика лечения имела свои недостатки. Медики заметили нарушения кровообращения, из-за чего возникли проблемы с сосудами рук и ног. Началось отмирание тканей, пришлось провести ампутацию - сначала голенистопа, затем нескольких пальцев на руке.

Официальной информации о том, какие операции были совершены, нет до сих пор, потому что семья не делится этими подробностями. Но в день рождения Костомарова, 8 февраля, Оксана Домнина прервала молчание: «Ровно год назад мы и представить себе не могли, даже в самом страшном сне, что такой переворот в жизни может произойти... Но сейчас так. И мы все преодолеем, со всем справимся, я верю! Только живи».

Борьба фигуриста за жизнь еще не окончена. В последнее время приходили тревожные вести из больницы - якобы Роман перенес несколько инсультов, вновь начался сепсис... Близкие просят пока не вмешиваться в происходящее и просто молиться за его здоровье. Роман - сильный, он должен справиться.

Самоанализ



ГДЕ НАЙТИ ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

Хорошее настроение человека зависит от нейромедиаторов, или гормонов счастья. Как усилить их выработку?

Дофамин создает чувство приятного удовлетворения, окситоцин - ощущение влюбленности, а эндорфины вызывают эйфорию. Все эти гормоны нормализуют эмоциональный фон. Их синтез можно стимулировать с помощью занятий спортом и следующих психологических приемов.

ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Прийти в ресурсное состояние поможет визуализация. Выберите время и место, когда никто не будет вас отвлекать. Сядьте в удобную позу, закройте глаза. Сосредоточьтесь на собственном дыхании. Вызовите в памяти воспоминание, когда вы были счастливы. Попробуйте вспомнить все до мелочей: что вас окружало в тот период, какая была погода, кто был рядом. Но главное - постарайтесь воспроизвести ощущения, которые вы испытывали: радость, удовольствие, вдохновение.

Так мозг получит сигнал вырабатывать соответствующие гормоны. После данной практики ваше настроение улучшится.

• Нехватка витамина D может быть причиной низкой выработки организмом гормонов счастья. У людей, не страдающих от дефицита этого витамина, практически не бывает депрессии.

ОБНИМИТЕ СЕБЯ

Доказано, что выработку окситоцина повышает тактильный контакт: поцелуй, объятия, прикосновения, массаж. Это хороший повод чаще обнимать близких или даже... самих себя. Особенно актуально для тех, кто нередко испытывает страх, отчаяние, тревогу. При желании можно слегка покачаться из стороны в сторону.

Данная техника снижает уровень гормонов стресса, позволяет обрести спокойствие.

СТАВЬТЕ ЦЕЛИ И ДОСТИГАЙТЕ ИХ

Дофамин отвечает за мотивацию и вознаграждение, поэтому его уровень повышают любые законченные дела. Достигнув цели, человек испытывает ощущение внутреннего комфорта. И поэтому заставляет тело снова и снова совершать действия, которые обеспечивают возникновение этого чувства. Например, бегун снова выходит на дистанцию, а футболист стремится поразить ворота.

Подумайте и запишите, какие задачи вызывают у вас неподдельный интерес в данный момент. Разделите их на подзадачи, составьте план и начинайте действовать. Хвалите себя даже за маленькие успехи. Таким образом вы не перегорите в процессе достижения цели и получите удовольствие на пути к ней.

ФИЛЬТРУЙТЕ СВОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Во время общения активизируются зеркальные нейроны, то есть мы начинаем неосознанно ставить себя на место собеседника.

Вы замечали, что после разговора с подавленным человеком ваше настроение снижается? А при общении с позитивными и спокойными людьми ваш эмоциональный фон улучшается. Именно поэтому психологи рекомендуют тщательно фильтровать свое окружение.

Старайтесь проводить больше времени с теми, кто удовлетворен



Забота о домашнем питомце стимулирует выработку окситоцина, и настроение человека повышается

жизнью, отмечайте их привычки и черты характера и «примеряйте» на себя. Кстати, это касается не только знакомых и коллег, но и блогеров и звезд, за которыми вы наблюдаете в социальных сетях. Позитивный контент повышает уровень гормонов счастья.

ДЕЛИТЕСЬ УСПЕХАМИ

Ученые из Японии доказали: когда человек получает от окружающих признание собственных заслуг, его уровень серотонина повышается. Так что нет ничего плохого в том, чтобы поделиться своими достижениями с родными или друзьями. Или опубликовать пост в социальной сети и прочитать потом множество позитивных комментариев. Полезно для нервной системы!

• Следите за осанкой: по данным американских исследователей, у тех, кто постоянно сутулится, со временем снижается уровень серотонина в крови и, естественно, ухудшается настроение.

СМЕЙТЕСЬ ЧАЩЕ!

Во время смеха напрягается внутренняя гладкая мускулатура, за счет чего происходит стимулирование синтеза эндорфинов. Поставьте эксперимент: в течение 45 дней подряд (столько нужно для формирования нейронной связи) найдите повод посмеяться - смотрите комедии, читайте анекдоты, общайтесь с веселыми людьми. Через какое-то время вы заметите, что ваш эмоциональный фон стабилизировался.

Другой способ повысить уровень эндорфинов - заняться спортом. Включите ежедневные тренировки в свой привычный график.

МЕНЯЙТЕ СТАРЫЕ ПРИВЫЧКИ

В вашем мозге уже сформировались нейронные связи, приводящие к выработке гормонов счастья. Триггеры могут быть разные: для кого-то это общение или танцы, а для кого-то - сладости или алкоголь.

Составьте список того, что вызывает у вас ощущение счастья, удовольствия и покоя. И проанализируйте: какие триггеры деструктивны? Постепенно постарайтесь заменить их полезными привычками. Так, если вы обычно поднимаете себе настроение с помощью шоколада, то в следующий раз, когда в момент грусти рука потянется к десерту, переключитесь на что-то другое. Например, выйдите на прогулку или сделайте несколько простых физических упражнений. Так вы «перепрограммируете» свой мозг. Это небыстрый процесс, но результат того стоит.



НАЧАТЬ СНАЧАЛА!

Когда я узнала о том, что муж никогда меня не любил, моя жизнь разделилась на «до» и «после». Я не знала, как выбраться из болота жалости к себе. Но вскоре все изменилось.

Когда муж уехал в другую страну, чтобы реализовать себя в новой сфере, я не волновалась. Была уверена в его чувствах ко мне и дочке. Но оказалось, что я многого не знала.

Как-то раз, во время телефонного разговора мы повздорили, муж вспылил и бросил в сердцах: «Я женился на тебе, чтобы забыть другую. Ты была лекарством от тоски!». Сначала я не поверила своим ушам, а потом стала сопоставлять факты. Однажды я нашла в его ноутбуке папку с фотографиями, озаглавленную именем «Оля». На всех снимках мой муж позировал с темноволосой красавицей. Расспрашивать не стала. А надо было! Выяснилось, что Оля была мечтой всей его жизни.

Я отпустила его, оплакивая в душе наши беззаботные дни.

ВЛЮБИЛАСЬ?..

Спустя полтора года пришла в себя. Много работала, крутилась, как могла, - надо было поднимать дочь.

На Новый год Дед Мороз преподнес Дашеньке красивую коробочку. Кроме сладостей там был билет в аквапарк с открытой датой. Кутерьма зимних праздников нас затянула, и посетить аквапарк мы смогли только в первый день весны.

В будний день в аквапарке не так много народу. Мы обошли все горки - от самых маленьких до самых крутых и извилистых. У меня уже голова кругом шла. Когда меня окликнул мужчина в синих плавках, я растерялась.

- Очки для плавания уронили!

Мужчина протянул мне очки, держа их за ремешок. Пластиковая дужка успела отвалиться.

Дочь потянула меня в сторону горки, я быстро кивнула незнакомцу в знак благодарности, на том и расстались.

Второй раз мы столкнулись с ним у дверей в сауну. Наплескались мы с дочкой в тот день вдоволь, а потом спустились в кафе перекусить. И кто же сидел за соседним столиком? Тот самый мужчина! Первыми потянулись друг к другу дети. Даша показала мальчику своего динозавра, у того тоже была какая-то игрушка, и они увлеклись игрой.

- Вы с сыном очень похожи! - я попробовала завязать беседу.

Антон неожиданно рассмеялся.

- Это мой племянник. Сестра сейчас переживает развод, вот я и развлекаю пацана.

Я из вежливости посочувствовала его сестре, обмолвилась, что сама недавно пережила развод... Слово за слово, так и разговорились. А потом тепло попрощались и обменялись телефонами.

МОЖЕТ, ПОУЖИНАЕМ?

В конце недели меня ждал свободный вечер и поход в театр. Раньше мы с мужем часто ходили на спектакли, а сейчас было не с кем развлекаться. «Чайку» смотрела уже раз пять, и каждый раз спектакль раскрывался по-своему. Я вышла из зала окрыленная и увидела пропущенный вызов от Антона. И сообщение: «Как дела? Может, поужинаем вместе?»

Весь вечер я была поглощена общением в приятной атмосфере. А придя домой, задумалась. Нравлюсь ли ему я так же сильно, как он нравится мне? И вообще, зачем ему роман с разведенной женщиной, у которой и ребенок есть?

После того вечера мы стали встречаться чаще. Так начался наш роман.

СЮРПРИЗ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Свой тридцать третий день рождения я готовилась отметить вместе с любимым и родными. Больше в гости никого не ждала, но у судьбы были свои планы. Бывший муж приехал без приглашения с шоколадным тортом (я не люблю шоколад) и букетом лилий (единственные цветы, на которые у меня аллергия).

- Дай мне еще один шанс! - заплетающимся языком, видимо от нахлынувших чувств, пролепетал он.

- Как ты здесь оказался? Ты же должен быть в Испании!

Оказалось, он закрутил роман с молодой испанкой, об этом узнали ее родители и попытались заставить моего бывшего жениться на своей дочери. Тот отказался. Тогда глава семейства сломал ему руку и пообещал - это только начало. Ничего не оставалось, кроме как вернуться на родину.

После того странного разговора он предложил снова сойтись. Осыпал меня комплиментами. Сказал, что совершил ошибку, когда бросил свою семью.

Я вытолкала бывшего мужа за дверь.

ОКАЗЫВАЕТСЯ, Я НЕВЕСТА!

Вскоре приехал Антон. Вот уж кто меня действительно порадовал. Внимательный к мелочам, он принес мои любимые гладиолусы, а на десерт корзиночки с кремом.

За большим столом собралось много гостей. Кроме Даши и Антона здесь были его сестра с племянником и мама, а также мои родители. И все бы хорошо, но в разгар веселья появился бывший муж.

У моего папы в неожиданных ситуациях всегда подсаживало давление. Не успела я убежать на кухню за таблетками, как в дело вмешался Антон. Он вызвал соперника на мужской разговор. Что они обсуждали на балконе, я не слышала, но Соколов после этого сдулся как шарик. Антон быстро выпроводил наглеца.

- Больше к моей невесте с подобными предложениями не подходи!

Вот так сумбурно я получила предложение руки и сердца.

КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Если человеку ничего не хочется и ничто не радует, ему обычно советуют прогнать негативные мысли, поменять режим дня, найти хобби, одним словом - переключиться. Иногда это помогает, но вскоре все возвращается на круги своя. И человек снова приходит к вопросу «Почему меня ничего в жизни не интересует?». Причины могут быть разными.

ВЫ ВСЕ ОТКЛАДЫВАЕТЕ НА ПОТОМ

Вы откладываете реальные действия до наступления более благоприятного времени, хорошей погоды, получения денег и т.д. Неудивительно, что в постоянном ожидании с вами ничего не происходит, и появляется апатия.

Что делать? Ставьте перед собой задачи и рассказывайте о них людям, на которых вам бы хотелось равняться, перед которыми вам не хотелось бы потерпеть неудачу. Эта мотивация заставит вас встать с дивана и начать действовать.

ОТ ВАС НИЧЕГО НЕ ЗАВИСИТ?

Возможно, вы занимаете позицию жертвы обстоятельств и чувствуете себя удобно. Однако чем дольше вы в ней находитесь, тем никчемнее будете ощущать себя. Тут уж не до желаний.

Что делать? Подобное мироощущение - это самообман, вызванный постоянным нахождением «внутри» проблем. Если посмотреть на ситуацию со стороны, то выход увидеть можно, и не один. Начните с малого: составьте план действий и следуйте ему. Это позволит вам увидеть свои реальные возможности.

НЕПРИНЯТАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



Легко обвинять во всех проблемах и неудачах других людей: родных, начальство, друзей, правительство. Логическая цепочка такова: если во всем виноват кто-то другой, то от вас ничего не зависит. Что бы вы ни делали, как бы ни старались, вы не получите желаемое, а значит, нет смысла и желать.

Что делать? Когда что-

то не получается, задавайте себе вопросы: что пошло не так? Почему? Что я могу сделать? Может ли мне кто-то помочь? Так вы увидите, что сами являетесь творцом своей жизни и что именно вы отвечаете за то, что у вас есть и чего нет. Ответы на перечисленные вопросы помогут восстановить связь между действием и результатом.



УГОДИТЬ ВСЕМ, КРОМЕ СЕБЯ

Возможно, причина апатии в том, что вы живете не своей жизнью из-за ложного альтруизма. Воспитание и заповеди о помощи ближнему здесь ни при чем. Ведь самый большой грех - это нелюбовь к себе, а именно на нее у вас просто не остается времени.

Что делать? Если у вас есть планы, которые вы постоянно откладывали из-за других людей, - са-

мое время начать их воплощать. Уделяйте с каждым разом все больше времени себе. Так ваше хобби может перерасти в новую профессию. Энергия и силы на работу есть только от того, что идет от души, в том, чем вы готовы заниматься без выходных и бесплатно. Когда у вас появится такое дело, вы непременно почувствуете всплеск сил и увидите новые горизонты.

ОКРУЖЕНИЕ

«ВЫСАСЫВАЕТ» ЭНЕРГИЮ

Речь идет о людях из вашего круга, которые сами ни к чему не стремятся и тянут вас за собой вниз. Если вы будете жить в закрытом мирке и каждый ваш день будет похож на предыдущий, то вам и не придется в голову жить иначе.

Что делать? Постепенно меняйте окружение. Если вас сдерживают и ограничивают ваши близкие люди, с которыми вы не можете прекратить отношения, меняйте акцент в общении с ними. Разговаривайте на нейтральные темы или те, что не оставляют места для негатива. Параллельно заводите новых знакомых, схожих с вами по духу и образу мыслей.

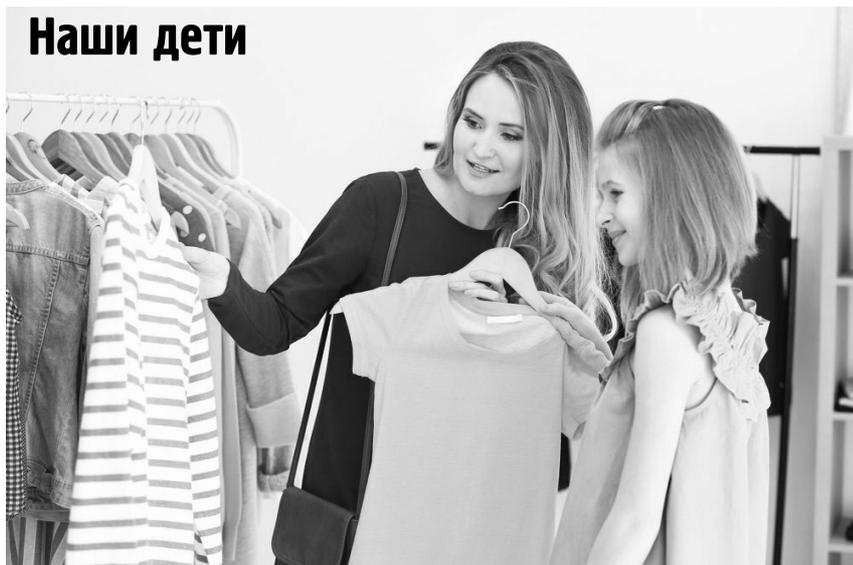
СТРАХ ОТСТАИВАТЬ СВОИ ИНТЕРЕСЫ

Боязнь конфликтов, стремление никого не обидеть, угодить всем, быть для всех хорошим - обычно корни этих проблем лежат в детстве. Вы боялись разочаровать родителей или педагогов, молчали и подстраивались под правила других ценой собственной свободы.

Что делать? Принимать самостоятельные решения и настаивать на них. Каждый шаг навстречу мечте принесет вам удовольствие. Конечно, это не обрадует тех, кто привык паразитировать на вашей безотказности. Не

переживайте из-за этого: качество вашей жизни будет расти.





ШОПИНГ С ПОДРОСТКОМ

Как не сойти с ума

«Цвет не тот, фасон дурацкий, так вообще никто не носит!..» У вас начинает дергаться глаз, когда вы отправляетесь на шопинг вместе с подростком? Запаситесь терпением. И советами, как облегчить себе жизнь.

В нашей семье только я могла уговорить своего младшего брата обновить гардероб: выбросить любимые, но протертые до дыр брюки, купить рубашку по росту и - о, ужас! - затронуть такую деликатную тему, как покупка нижнего белья. Мама много работала, уставала и порой не могла договориться со своим сыном. Она делегировала мне это неблагодарное дело. Я вспомнила о том полезном опыте, когда сама стала матерью. У меня мальчик (14 лет) и девочка (7 лет).

КОМФОРТ ИЛИ СТИЛЬ?

С сыном проще: ему пока важен исключительно комфорт в одежде. Ребенок отказывается надевать джинсы, так как «они жесткие». Готов носить каждый день тренировочные штаны или шорты, в зависимости от сезона. И ненавидит рубашки на пуговицах, при этом учится в гимназии с дресс-кодом.

Мы пришли к компромиссу: я покупаю ему трикотажные поло с длинным рукавом и брюки из комфортного эластичного материала (никакой костюмной ткани!). Сын одет соответственно требованиям гимназии, но чувствует себя комфортно.

Как и любой мальчишка 14 лет, он увядает при одном упоминании о поездке в магазин. Спасением для меня стала покупка одежды на маркетплейсах: я заказываю вещи по его меркам в ближайший пункт выдачи.

НИКАКОЙ КРИТИКИ!

Дети моих знакомых часто просят родителей купить им вещи под влиянием трендов из социальных сетей. Учитывать запросы ребенка при выборе одежды нужно: какого эффекта он хочет добиться? Подrostки самовыражаются посредством внешнего вида, часто они пытаются таким образом транслировать свои эмоции.

Мой совет: уважайте их выбор и старайтесь обойтись без жесткой критики. Попробуйте вспомнить свое детство? Например, я благодарна маме за то, что она разрешила мне выбирать вещи самостоятельно. И мне не стыдно показывать друзьям старое фото, где я в нарядном платье и летней панамке стою возле новогодней елки.

СОГЛАШАЙТЕСЬ НА ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Я обычно соглашаюсь на эксперименты моих детей со стилем, последствия которых легко исправить. И вам советую.

Когда мой сын начал смеяться над товарищем по футбольной команде, который покрасил волосы, мне стало интересно, почему он так отреагировал. Поговорили по душам: оказывается, он сам не прочь поэкспериментировать с волосами, но боялся об этом сказать.

Я купила смываемую краску и собственноручно выкрасила в красный несколько прядей на его вих-

рах. Баловство? Я так не считаю. Мое убеждение: если сегодня запрещу такую малость, как смываемая краска, а потом еще какой-нибудь эксперимент, то в ребенке будет зреть протест. И где гарантия, что в 16 лет он не наколет огромную татуировку? Муж, который сначала был категорически против экспериментов с окрашиванием волос, обдумал ситуацию и согласился.

ЧТО У МАМЫ В КОСМЕТИЧКЕ?

Дочка пока не предъявляет требований к одежде, но уже интересуется косметикой. Пару раз залезала в мою косметичку. Я убеждена: девочку с детства можно приучать делать макияж. Не спешите осуждать меня!

У большинства девочек рано возникнет желание накраситься, у многих уже в детском саду. Но мамина косметика может навредить детской коже. Я пошла таким путем: купила гипоаллергенные средства, объяснила, как важно правильно очищать и увлажнять кожу. Для наглядного примера продемонстрировала ребенку несколько снимков из Интернета с прыщиками и другими кожными проблемами.

Теперь дочка пользуется прозрачным блеском для губ, иногда красит ресницы и ногти. Не вижу в этом ничего плохого.

ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ НА БЕРЕГУ

Передаем как отправиться в магазин с ребенком за одеждой (или косметикой), стоит провести подготовительную работу.

1. Заранее обсудите сумму, на которую может рассчитывать чадо. Вдруг ему захочется дорогие кроссовки, как у модного блогера? Не у каждой семьи есть возможность исполнять все желания подростка.

2. Составьте список планируемых покупок. Это уберезит вас от ненужных трат. Осмотрите имеющийся гардероб ребенка, чтобы купленные вещи удачно вписались в него.

3. Не лишайте подростка права голоса. Важно дать ему возможность самому распоряжаться выделенной суммой. Например, подросток может выбрать три недорогие вещи или одну, более качественную. Пусть учится расставлять приоритеты.

4. Делайте покупки осознанно. Зачем приобретать десяток похожих вещей, которые будут пылиться на полке? Покупайте только те предметы гардероба, которые ребенок действительно будет носить.

Долой беспорядок!

Когда мы с любимым поженились, то очень боялись, что быт отравит наше семейное счастье. И действительно, мы стали часто ссориться по мелочам: кто-то забыл посуду за собой помыть, кто-то натоптал в прихожей и т.д.

Решение проблемы оказалось очень простым. Мы купили игрушку - большого плюшевого поросенка. Теперь, когда кто-то «насвинячил», другой оставляет на «месте преступления» поросенка. Получается забавный намек без разборок и препирательств.

Алина.

Находчивый ребенок

Когда мой младший сын пошел в детский сад, я переживала, что Андрюша не будет полноценно питаться там - он капризуля в плане еды. Каждый вечер расспрашивала его, что давали на обед, что он ел. Сын подробно рассказывал о еде, даже не забывал про салат и гарнир.

Пару дней назад я обнаружила в карманах Андрюшки остатки еды - кусочек котлеты и немного пюре. Оказывается, сын, чтобы не забыть, чем его кормили, иногда прятал часть порции в куртку или джинсы. Цитирую его слова: «Мама, нам дают много еды! Я не запоминаю! А так в карман положил, пальцами пощупал и вспомнил».

Евгения.



ДОБРО ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ!

Мама моей подруги Татьяна - удивительный человек. Она всю жизнь помогает тем, кто нуждается в этом, тратит свое время и деньги на чужих людей. И многие знакомые не понимают ее, даже смеются: «Вот человеку заняться нечем!»

А эта женщина уже помогла одной старушке издать собственные мемуары, которые та писала всю жизнь. Рукопись особой ценности не имеет, но старушка была счастлива, когда осуществилась ее мечта.

В прошлом году Татьяна заметила, что в ее подъезде поселились бомжи. Она познакомилась с ними,

узнала историю каждого - кого-то ограбили, кого-то лишили имущества обманным путем - и помогла им восстановить документы. Двое из них уже нашли работу.

Однажды ее квартиру пытались вскрыть грабители, бомжи увидели это и кинулись на непрошенных гостей с кулаками. Грабители спасались бегством. А недавно та старушка, которая написала мемуары, отдала Татьяне на все лето свою дачу - в полное владение. И не взяла ни копейки, чему моя знакомая очень обрадовалась - она обожает природу, а загородного домика у них нет. Добро всегда возвращается!

Елена.

ПОДРУГА ОКАЗАЛАСЬ ЛЖИВОЙ...

Знала бы, что задумала моя подруга, никогда бы не предложила ей пожить у нас. Она приехала в Москву, попросила приютить ее на некоторое время. Обещала помогать по дому. Я тогда была на шестом месяце беременности и решила, что помощница мне не помешает.

Но Лена не собиралась помогать, даже посуду за собой не мыла. Она не обращала внимания на мои просьбы. А вот с мужа моего глаз не спускала. Сначала я решила, что просто накручиваю себя. Ну, подумаешь, Лена по дому в ночнушке ходит - она, наверное, так при-

выкла. Улыбается мужу - так это же просто вежливость. Но скоро я осознала, как глубоко ошиблась.

Ночь, все спят. Слышу, как любимый ворочается. Встал. Взял ноутбук и пошел на кухню. (Он иногда так делает, если долго заснуть не может, - уходит, чтобы мне не мешать.) Я почти провалилась в сон, как вдруг до меня донеслись голоса с кухни.

Как увидела - так и застыла от ужаса. Лена уселась на стол, чуть ли не на ноутбук моего супруга, и сладким голосом уговаривает его: «Я же вижу, что мой интерес взаимный. Жена твоя спит - ничего не услышит». В этот момент муж отталкивает ее и говорит: «Совсем с ума сошла? Иди вещи собирай. И чтобы больше я тебя здесь не видел».

Все закончилось тем, что Лена съехала от нас той же ночью. Мне было плохо и радостно одновременно. Плохо, потому что подруг я, видимо, выбирать не умею. Но зато с супругом я не прогадала.

Мария.





ШУТКИ ПО-КОРОЛЕВСКИ

Часто монархи держали при дворе шутов, чтобы те их развлекали. Но некоторые королевы и царицы и сами могли рассмешить кого угодно.

Королевские шутки не всегда оказывались безобидными. Многие зависело от характера монарха. Так, Екатерина II славилась добрым нравом, а от племянницы Петра I, Анны Иоанновны, можно было ожидать чего угодно.

АННА ИОАННОВНА И ЕЕ ЛЕДЯНОЙ ДОМ

У кого шутов было предостаточно, так это у Анны Иоанновны. Императрица от души смеялась над курьезными выходками. Если придворный совершал неловкое движение, он тут же переводился на должность шута, был обязан кривляться перед монархом.

Одну из своих шутих, Авдотью, Анна Иоанновна называла любимицей. Тем не менее, однажды поступила с ней более чем жестоко. Девушка, которая не отличалась красотой, как-то раз пожаловалась, что уж больно ей хочется замуж. Императрица, усмехнувшись, тут же назначила ей жениха - дворянина Михаила Голицына, 53 лет от роду, тоже шута волею судеб.

В честь свадьбы Анна Иоанновна приказала выстроить ледяной дом. Она оставила в нем новоиспеченных супругов на брачную ночь. Выходить из дома было нельзя: у дверей стоял караул. А внутри было так холодно, что зуб на зуб не попадал.

Авдотья оказалась смекалистой. Попросила охрану дать им полушубок за внушительную сумму. Благодаря этому предмету одежды молодожены смогли пережить ночь.

ЕКАТЕРИНА II: ЧУВСТВО ЮМОРА, КОТОРОМУ ПОЗАВИДУЕШЬ

Екатерина II была столь великодушна, что даже ошибки придворных превращала в шутки. Однажды она поручила князю Безбородко срочно подготовить указ, но тот про него благополучно забыл.

Спустя время Екатерина спросила: «Что ж, готов указ?» Безбородко засуетился и тут же придумал выход. Он взял чистый лист и стал зачитывать с него, будто на листе что-то было написано. Императрице услышанное понравилось, и она



велела подать ей лист для подписания. Что оставалось князю делать?

Увидев чистую бумагу, Екатерина и глазом не моргнула. «Прекрасно!» - промолвила она и поставила внизу подпись.

Впрочем, подданные не раз пользовались добротой и чувством юмора монарха. Как-то раз Екатерина II работала в своем кабинете. Императрице понадобилась справка, и она позвонила в колокольчик. Никто не отозвался. Позвонила еще раз - снова никого. Пришлось лично отправляться на поиски чиновников.

Оказалось, они увлеклись игрой в карты и ничего вокруг не замечают. Не оставалось ничего другого, кроме как просить одного из игроков сходить за справкой, а самой сесть за стол и играть вместо него.

АННА АВСТРИЙСКАЯ: «НЕ СТАНЦУЕТЕ ЛИ ВЫ МНЕ?»

Французская королева Анна Австрийская, супруга Людовика XIII, умела острить не хуже российских императриц. Долгое время за ней ухаживал кардинал Ришелье, но монархиня оставалась равнодушной. Видимо, в какой-то момент происходящее ей наскучило, и Анна Австрийская заявила: «Я готова сдать!» При одном условии...».

Королева призналась Ришелье, что скучает по своей родине, и попросила станцевать для нее старинный испанский танец под названием сарабанда. Танец был непостоян - танцоры выставляли с колокольчиками, развешанными на всех предметах одежды. Кардинал согласился.

В назначенный день он явился в королевские покои, звенящий бубенцами, и принялся исполнять все необходимые па. В какой-то момент Ришелье заметил, что за гоубеленами происходит движение. Позже стали слышны смешки. Посрамленный, он выскочил из комнаты под звуки веселья.

Кто под маской?

Станным чувством юмора прославилась императрица Елизавета Петровна. Она любила балы-маскарады и устраивала их регулярно. Императрице нравилось носить мужские костюмы, монархиня с удовольствием появлялась на публике в камзоле и кафтане, притворяясь другим человеком. Выглядело это весьма забавно. Гостям было неловко, зато Елизавете Петровне смешно.



1. Вы легки на подъем?
 а) скорее да, чем нет;
 б) пожалуй, нет;
 в) всегда готовы куда-нибудь сорваться.

2. Обычно вы полностью используете свой отпуск.
 а) в зависимости от обстоятельств, бывает, что это не получается сделать;
 б) далеко не всегда;
 в) как правило, стараетесь отпуск отгулять целиком.

3. Здоровый отдых для вас - это...
 а) пребывание за городом на природе или садовом участке;
 б) лежание на диване и просмотр спортивных телепрограмм или сериалов;
 в) игры на свежем воздухе, походы, велопогулки и все в этом роде.

4. Жить на отдыхе вы предпочитаете:
 а) в палатке;
 б) в отеле;
 в) неважно где, важно - с кем.

5. Вы в компании за городом на свежем воздухе, а погода испортилась. Какая из песен бывает созвучна вашему настроению?
 а) «У природы нет плохой погоды»;
 б) «Ромашки спрятались, поникли лютики»;
 в) «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной!».

6. С каким из предложенных высказываний вы согласны?
 а) «Бестолковый отдых утомляет хуже работы»;
 б) «Человек отдыхает от одной работы, лишь взявшись за другую»;
 в) «Отдыхать надо еще до того, как почувствуешь усталость».

7. У вас командировка в город, в котором вы не были. Как вы проведете свободное время?
 А) на природе;
 Б) в гостинице у телевизора и(или) компьютера;
 В) ознакомитесь с городом и местными достопримечательностями.

8. Лето для вас лучшая пора для отдыха?
 а) да, солнце, фрукты, водоем;

УМЕЮЩИЙ ОТДЫХАТЬ ХОРОШО РАБОТАЕТ

Этот тест подскажет, всегда ли вы способны провести свободное время с умом.

б) вы не очень любите жару;
 в) для отдыха любая пора хороша.

9. Вы любите отдыхать...
 а) в кругу близких;
 б) в уединении;

в) в шумной компании.
10. Отдых, по вашему мнению, должен сочетать в себе:
 а) приятное с волнующим;
 б) бесполезное с расслабляющим;
 в) приятное с полезным.

Подведем итоги

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» - 1 балл, за ответ «в» - 3 балла. Суммируйте баллы и подведите итоги.

10-16 БАЛЛОВ. У вас не всегда получается разнообразить свой досуг. Мудрость гласит: человек, недостаточно заботящийся об отдыхе, подобен ремесленнику, которому некогда

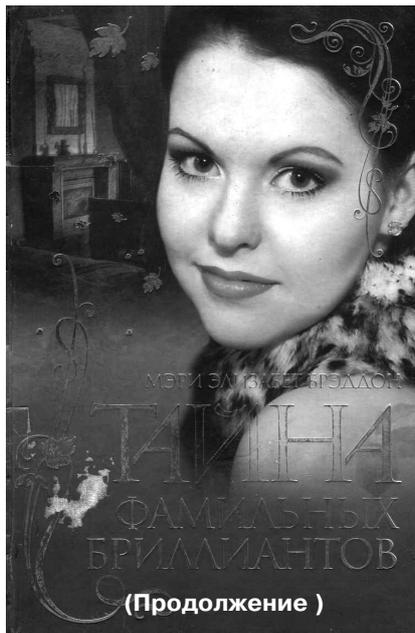
наточить свои инструменты. Отправляйтесь на дачу или на море.

17-23. Если захотите, сможете организовать досуг со вкусом. Не отказывайте себе в удовольствии, откладывая отпуск в долгий ящик. Кстати, экстрим не для вас.

24-30. Вы умеете найти занятие по душе, развлечь себя. Ваш отпуск обещает быть ярким и интересным, если выберете правильный маршрут.

ТЕМНЕЕТ В ГЛАЗАХ?

- Резкое снижение артериального давления - вот из-за чего в глазах становится темно и кружится голова.
- Если такое иногда бывает после физической нагрузки или когда пришлось резко встать, нагнуться, не беспокойтесь.
- Такое происходит регулярно? Это говорит о плохой работе сосудов мозга. Другая причина - низкий уровень гемоглобина в крови.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Шелли — ангелом; но, если б вы прочли ей какой-нибудь стих, она не сумела бы сказать, чей он — Байрона или Бен-Джонсона. Со всем другое дело Маргарита — какое чудное имя! Если бы я не опасался, что новозеландец вздумает напечатать этот дневник, я, кажется, покрыл бы все его страницы этим дорогим именем. Если б новозеландец, как скромный человек, только описал бы мой восторг, я не имел бы ничего против этого, но он в моих возгласах легко может найти пищу для критической статьи о нравах и обычаях английских влюбленных XIX века. Поэтому я постараюсь умерить свой восторг и не очень распространяться о моей милой Маргарите. Но как смею я так ее называть? Ведь может опять явиться какой-нибудь пастор!

По-видимому, мы уже старые друзья с ней, но я ничего не знаю о ее прошлой жизни. Она никогда не говорит о своем семействе. Раз два упомянула о своем отце и хотя с нежностью, но с тяжелым вздохом; мне кажется, что ей горько, тяжело произносить его имя.

Несмотря на всю нашу дружбу, она ни разу не позволила мне проводить ее домой, хотя маменька и предлагала ей мои услуги. Она отговаривается тем, что привыкла ходить и днем и ночью одна. Она, по-видимому, ничего не боится, и, действительно, только дикий зверь решился бы побеспокоить такое чистое, чудное создание.

VII

СПУСТЯ ТРИДЦАТЬ ПЯТЬ ЛЕТ

На пристани Джозеф Вильмот терпеливо ожидал прихода «Электри». Появление парохода было встречено радостными криками встречающих.

Пассажиры начали сходить на берег около одиннадцати часов. Среди них было много детей с английскими няньками; трое или четверо мужчин с военной осанкой; несколько дам с более или менее загоревшими лицами; три лакея и мужчина аристократического вида, лет около пятидесяти пяти, щегольски одетый, в черной, высокой шляпе и лакированных сапогах. Его одежда очень походила по цвету и покрою на платье, выбранное Джозефом Вильмотом.

Этот мужчина был Генри Дунбар. Высокий, широкоплечий, с седыми волосами и усами, он держал вы-

соко голову, и гордая улыбка играла на его красивом лице.

Джозеф Вильмот неподвижно, как статуя, стоял среди встречающих и рассматривал своего старого предателя.

— Несильно же он изменился, — прошептал Вильмот, — очень мало изменился. Горд, самолюбив и жесток был он прежде — горд, самолюбив и жесток он теперь. Он постарел, пополнел и седел, но все тот же человек, каким был тридцать пять лет назад. Это видно по его лицу.

Когда англо-индиец оказался на берегу, Вильмот подошел к нему.

— Вы мистер Дунбар? — спросил он, снимая шляпу.

— Да, я мистер Дунбар.

— Я к вам от конторы, с улицы Св. Гундольфа, сэр, — отвечал Джозеф. — Я имею письмо к вам от мистера Балдерби. Я прислан встретить вас и предложить свои услуги.

Генри Дунбар сомнительно взглянул на него.

— Вы не служите в конторе? — спросил он.

— Нет, мистер Дунбар.

— Я так и думал. Вы не похожи на конторщика; но кто же вы такой?

— Сейчас объясню вам, сэр. Я заменяю другого человека, который заболел дорогой. Но теперь нет времени говорить об этом. Я пришел предложить вам свои услуги. Не прикажете ли посмотреть за вашими вещами?

— Да, потрудитесь.

— С вами нет слуги, мистер Дунбар?

— Нет, лакей мой заболел на Мальте, и я его оставил там.

— В самом деле? — воскликнул Вильмот. — Какое несчастье! — при этих словах глаза его дико сверкнули.

— Да, чертовски неприятно. Вещи мои адресованы в лондонский дом. Потрудитесь посмотреть, чтобы их немедленно отправили по назначению. В каюте моей чемодан и мешок, которые поедут со мной.

— Я посмотрю за этим, сэр.

— Благодарю вас. В какой гостинице вы остановились?

— Я еще не заходил ни в какую гостиницу. Я только что приехал. «Электри» ожидали завтра утром.

— Так я отправлюсь в «Дельфин», — сказал мистер Дунбар, — и буду вам очень благодарен, если вы, справившись с вещами, придете ко мне. Я хочу, если возможно, еще сегодня ночью уехать в Лондон.

Генри Дунбар удалился, гордо

С тех пор мисс Вентворт приходила к нам три раза в неделю, и не знаю почему, но даже гаммы вовсе не беспокоили меня. Я читаю книгу или газеты или гуляю по лужку в течение урока. Временами долетает до меня чудный голос Маргариты (я буду называть ее в дневнике Маргаритой — так приятнее, чем мисс Вентворт). К концу урока маменька просыпается от послеобеденного сна и настоятельно приглашает Маргариту выпить чашку чаю. Мы садимся за чайный стол и разговариваем при тусклом свете угасающего дня или мерцании лампы. Мы говорим о книгах, и по какой-то странной игре случая вкус и понятия Маргариты совершенно сходны с моими. Мисс Карпентер ничего не смыслила в литературе: называла Карлейля дураком и только притворялась, что любит Диккенса. Я одолжил Маргарите некоторые из моих книг и нашел завядшую розу в страницах Вильгельма Мейстера, когда она мне возвратила это сочинение. Я вложил розу в конверт и запечатал. Пора, кажется, сжечь волосы мисс Карпентер.

Прошел всего месяц с того вечера, когда я увидел объявление в окошке вандсвортского магазина, но Маргарита и я сделались друзьями. В продолжение целого года переписки мисс Карпентер и моя особа не могли сойтись никоим образом; а с Маргаритой мне даже не нужны слова, которые бы сказали, что я понят. Взгляд, улыбка, движение ее прекрасной головки — все это служит лучшим ответом, чем глупые письма мисс Карпентер. Последняя принадлежала к числу девушек, называемых эффектными, и называла Байрона душкой, а

подняв голову и размахивая тростью. Он принадлежал к тем людям, которые вполне убеждены в своем достоинстве. Преступление, совершенное им в юности, очень мало беспокоило его совесть, и когда он вспоминал об этой старой истории, то она только возбуждала в нем неудовольствие на отца и дядю Гюга за то, что они обошлись с ним так жестоко.

А несчастный, который помог ему, — ловкий, веселый, решительный мальчик, его орудие и сообщник, был совершенно забыт, как будто его никогда и не было на свете. В «Дельфине» мистера Дунбара провели прямо в большую гостиную, застланную брусельскими коврами, на которых стояли стол и стулья. Он приказал подать бутылку содовой воды, сел в мягкое кресло и принялся читать «Таймс». Но вскоре отложил газету и вынул из кармана жилета часы, к которым был подвешен золотой медальон. Генри Дунбар открыл этот медальон, в котором скрывался портрет хорошенькой девочки с великолепными выщипанными волосами и чудными голубыми глазами.

— Моя бедная, маленькая Лора! — прошептал он. — Будет ли она рада увидеть меня? Она была еще ребенком, когда уехала из Индии, и едва ли меня помнит. Но надеюсь, она обрадуется моему приезду; надеюсь, она меня встретит.

Он спрятал медальон и вынул из бокового кармана письмо. Адрес на нем написан был женским почерком, а конверт окружен черным траурным бордюром. Он прочел про себя следующие строки:

«Если что-нибудь в состоянии утешить меня после потери дедушки, то это мысль, что вы наконец возвратитесь и что я вас опять увижу. Вы никогда не сможете понять, милый папа, сколько горькой грусти причиняла мне жестокая разлука с вами. Мне всегда казалось очень жестоким, что мы, при всем нашем богатстве, разлучены, тогда как дети нищих остаются при их родителях. Деньги кажутся такой ничтожной дрянью, когда они не могут сблизить нас с теми, кого мы любим. А я люблю вас, добрый папа, истинно и от всей души, хотя я не помню вашего лица и не имею даже портрета, который напоминал бы мне о вас».

Письмо было довольно длинное, и Генри Дунбар погружен был еще в чтение, когда в комнату вошел Джозеф Вильмот.

Англо-индеец спрятал письмо в карман и лениво поднял глаза.

— Все ли вы устроили? — спросил он.

— Да, мистер Дунбар, ваши вещи уже отосланы.

Джозеф Вильмот не снимал еще с головы шляпы; он нерешительно прошелся по комнате, как человек, у которого есть что-то на уме, но он никак не может решиться, как ему поступить.

Мистер Дунбар не обращал на него внимания. Он держал в руках газету и ни разу не удостоил взглядом своего собеседника. Он привык, чтобы за ним ухаживали, считал слуг существами низшего разряда, и потому не имел и мысли позаботиться об этом посланнике с улицы Св. Гундольфа.

Джозеф Вильмот вдруг остановился по другую сторону стола, за которым сидел мистер Дунбар и, положив руку на стол, спокойно сказал:

— Вы спрашивали меня, кто я такой, мистер Дунбар.

Банкир равнодушно взглянул на него.

— В самом деле? О да, я помню; и вы сказали, что присланы из конторы. Этого совершенно достаточно.

— Извините меня, мистер Дунбар, но этого недостаточно. Вы ошибаетесь: я не сказал, что прислан из вашей конторы. Я, напротив, сказал, что пришел вместо другого лица, которому приказано было вас встретить.

— В самом деле? Да это ведь все одно. Вы мне кажетесь очень ловким малым и, конечно, будете для меня столь же полезны, как человек, которого вы заменяете. Очень было любезно со стороны мистера Балдерби прислать встречающего. Очень, очень любезно.

Голова англо-индийца опять опустилась на сафьяновую подушку кресла, и он с полузакрытыми глазами лениво взглянул на Вильмота.

Джозеф Вильмот снял шляпу.

— Мне кажется, вы ни разу не посмотрели на меня хорошенько, мистер Дунбар, — сказал он.

— Я не посмотрел хорошенько на вас! — воскликнул банкир. — Что вы хотите этим сказать?

— Всмотритесь попристальнее в мое лицо, мистер Дунбар, и скажите, не напоминает ли оно вам прошлое?

Генри Дунбар вздрогнул, широко раскрыл глаза и с удивлением посмотрел на лицо стоявшего перед ним человека. Оно было столь же красиво и почти так же аристократично, как его собственное. Природа по странной игре случая положила весьма мало разницы между банкиром, имеющим полмиллиона фунтов, и беглым каторжником, не имеющим и шести пенсов.

— Я вас где-нибудь встречал? — спросил он. — В Индии?

— Нет, мистер Дунбар, не в Индии. Вы это знаете не хуже меня. Перенеситесь в прошлое, в последнее время, проведенное вами в

Англии перед отъездом в Индию.

— Ну так что ж?

— Помните, как вы однажды потеряли значительную сумму денег на скачках в Дерби и как в отчаянии схватили пистолет, висевший на стене в вашей комнате, и грозили застрелиться? Помните, как вы обратились за помощью к мальчику, который вам прислуживал и любил вас, как брата, хотя он по положению в свете был гораздо ниже вас? Помните, как вы упрашивали этого мальчика, который имел несчастную способность подделывать чужие подписи, хотя до той минуты он ни разу не употребил во зло свое умение, помните, как вы упрашивали его помочь вам в одной проделке, с помощью которой хотели удовлетворить своих кредиторов, пока не достанете денег у отца? Что, помните вы все это? Да, по вашему лицу я вижу, что вы помните и меня — Джозефа Вильмота.

Он ударил себя кулаком в грудь и устремил взгляд на Генри Дунбара. Его глаза странно блеснули: в них видно было какое-то дикое торжество, словно один взгляд на своего врага уже был пищей для его ненасытной жажды мщения.

— Я вас узнал, — медленно произнес Генри Дунбар. Смертная бледность покрыла его лицо и холодный пот выступил на лбу; он поспешно обернул его своим надушенным батистовым платком.

— Вы меня узнали? — повторил Вильмот, и выражение лица его не изменилось.

— Да, и поверьте, я очень сожалею о прошлом. Я уверен, что, по вашему, я жестоко поступил с вами в тот несчастный день в конторе, но я, право, не мог иначе поступить. Мое собственное положение было столь ужасно и мучительно, что не мог же я подвергать себя еще большей опасности, защищая вас. Впрочем, теперь я сам себе хозяин и могу вознаградить вас. Верьте мне, я вознагражу вас, я заглажу прошлое.

— Вы загладите прошлое! — воскликнул Джозеф Вильмот. — Можете вы сделать меня честным человеком или уважаемым членом общества? Можете вы снять с меня позорное пятно и вернуть мне то положение, которое я мог бы занять в свете, если бы вы меня не погубили? Можете вы снять с меня тридцать пять лет горя и несчастий? Можете вы вернуть мне жизнь моей матери, умершей от горя? Можете вы воскресить мертвых? Можете вы дать мне счастливое прошлое, чистую совесть и надежду на прощение Бога? Нет, вы ничего подобного сделать не можете.

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



МЕЧТА СБЫВАЕТСЯ?..

Наверное, у каждого человека найдется одно, самое заветное желание. У кого-то это касается любви, у кого-то - карьеры, а у кого-то - материальных ценностей. Мы же дадим совет, как сделать мечту реальностью.

ОВЕН

Представители «огненного» знака очень общительны и разговорчивы, даже болтливы. Они рассказывают о своих мечтах всем, кто готов или не готов их слушать. Вот только этим Овны сами себе оказывают медвежью услугу. Им стоит чаще вспоминать отличную поговорку «Не говори "гоп", пока не перепрыгнешь».

ТЕЛЕЦ

Импульсивность Тельцов хорошо знакома их родным и друзьям. Они прямо-таки излучают энергию, только не всегда знают, в какое русло ее направить. Тельцу следует мысленно сосредоточиться на своем желании и расходувать внутренние ресурсы на его осуществление. Например, учиться концентрироваться и идти к намеченной цели небольшими, но верными шагами.

БЛИЗНЕЦЫ

Главное для «близняшек» - определиться, чего же они все-таки хотят. Их настроение, стремления и мечты меняются чуть ли не каждый день, и это не дает им сбыться. Как только Близнецы поймут, что именно им нужно, они начнут работать ради этого в 100 раз больше, забывая об отдыхе. Они обязательно добьются своего, если снова не отвлекутся на что-то постороннее.

РАК

Рожденные под этим созвездием

нуждаются в более сильном друге или партнере. В одиночку им трудно достигнуть желаемого. Наиболее предпочтительный вариант для Рака - рассказать о своей мечте близкому человеку, которому он всецело доверяет.

ЛЕВ

Гордые и независимые Львы часто себя переоценивают. Если «царь зверей» решил, что через год он непременно встретит вторую половину/купит машину/отправится в экзотическую страну, то будет впахивать в полную силу. Но лучше ему не переусердствовать, а, наоборот, отвлечься ненадолго от своей цели, чтобы та не переросла в манию.

ДЕВА

Рассудительным и практичным Девам легче идти к мечте, когда они могут оценить, сколько уже сделали для ее исполнения и сколько им предстоит сделать. Деве рекомендуется вести специальный «дневник мечты», куда он/она будет записывать свои шаги. Главное - не увлекаться самокритикой и хвалить себя за самые, казалось бы, незначительные свершения. Ведь из них и состоит путь к заветной цели.

ВЕСЫ

Появившиеся на свет в разгар осени - люди непостоянные и колеблющиеся. Они часто страдают от неуверенности в себе, хотя и не показывают этого. Для осуществ-

ления мечты им нужно всего-то поверить в то, что она уже сбылась. Просто представить себя на своем же месте, но в ситуации, когда желание стало частью реальности. Тогда уверенности в своих силах точно, прибавится.

СКОРПИОН

Те, кто родился в конце октября - в ноябре, обладают особой чувствительностью. Они улавливают тонкие вибрации Вселенной и могут научиться обращать их себе на пользу. Скорпионам необходимо чаще анализировать мысли, сны и другую ментальную информацию. Может, в них скрыто послание самой Вселенной. Стоит расшифровать его - и мечта исполнится.

СТРЕЛЕЦ

Помните, как в детстве писали письмо Деду Морозу? Стрельцу стоит попробовать этот метод. Только письмо писать не кому-нибудь, а самому себе. Текст письма должен описывать саму мечту, способности ее достижения и обязательно рассуждение на тему: «Почему мечтатель достоин ее осуществления?». Перечитывая письмо, Стрельцу необходимо анализировать его.

КОЗЕРОГ

Трудолюбие и целеустремленность «детей» данного созвездия вызывают восхищение у окружающих. Кажется, нет той цели, которой бы не смог добиться Козерог. Беда в том, что Козероги часто мешают сами себе. Слишком рьяное усердие лишь отдалит их от заветной цели.

ВОДОЛЕЙ

Переключиться - вот что нужно Водолею, чтобы его мечта сбылась. Звучит необычно, но так и есть. Оставить заветное желание в глубине души и заниматься другими делами. Тогда оно сбудется словно само себе. На самом же деле сработает закон действия от противоположного. Стоит Водолею ослабить контроль над ситуацией, и она тут же сыграет в его пользу.

РЫБЫ

Вселенная посылает Рыбам ситуации, которые необходимы им, чтобы духовно развиваться, учиться и расти. Им кажется, что она нарочно отодвигает исполнение их желания. Но дело в том, чтобы Рыбы научились выражать благодарность и извлекать урок из сложившихся обстоятельств, а не ждали очередного подарка судьбы. Когда Вселенная понимает, что человек готов ради мечты на многое, она не оставит его одного.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ХИМЧИСТКИ

Перед тем как убирать пуховик на хранение, его нужно почистить. И совсем не осязательно нести одежду в химчистку. Постирать пуховик можно и дома.

* Сначала изучите этикетку изделия. На ней должно быть написано, можно ли вообще его стирать, и если да, то при какой температуре. Нельзя стирать пуховики с отделкой из натурального меха, а также с металлическим или глянцевым напылением на ткани. Если на этикетке нет значка ручной стирки, то можно смело доверить пуховик стиральной машине.

* Если изделие с натуральным или синтетическим пухом, положите в машинку теннисные мячики. Они будут прокатываться по куртке в процессе стирки и не дадут наполнителю сбиться в комки.

* Для пуховиков подходит режим для стирки верхней одежды, деликатных вещей, шерсти или шелка. Стирать нужно при температуре 30°C. Отключите функцию отжима или выберите режим до 60° оборотов в минуту, чтобы наполнитель пуховика не сбился.

* Проверьте карманы, не забудьте снять съемные детали и декоративные элементы. Если капюшон отличается по цвету, отстегните его и стирайте отдельно. А вот все молнии, наоборот, застегните, сам пуховик лучше вывернуть наизнанку.

* Теперь о том, чем стирать. Сухие порошки сильно пенятся, и есть риск, что пена плохо смывается, а на пуховике останутся полосы и разводы, поэтому выбирайте гель для стирки.

* Если на пуховике есть свежее пятно, аккуратно промокните его салфеткой. С застарелой грязью машинка, скорее всего, полностью не справится. Застирайте загрязнения хозяйственным мылом и только тогда кладите в барабан. Если манжеты, карманы и воротник слишком засаленные, лучше и по ним пройтись мылом или пятновыводителем.

* Сразу после стирки слегка встряхните изделие, чтобы наполнитель равномерно распределился и лег ровно. Сушите куртку в вертикальном положении, оставив вывернутой наизнанку и развесив на плечиках. Так и вода стечет быстрее, и изделие примет изначальную форму. Постиранный пуховик должен хорошо просохнуть (желательно в течение 2 дней).

* Храните пуховик в чехле. В шкафу вокруг него должно быть немного свободного пространства, он должен «дышать».

Намотай на ус

* **Силиконовые формы нельзя нагревать более чем до 220°C.**

* **В алюминиевой посуде нельзя готовить блюда с добавлением уксуса и другими кислотами.**

* **Стекланные кастрюли и сковороды считаются самыми безопасными.**



МОЕМ ПОЛЫ

* **Никогда не мойте линолеум горячей водой или водой с добавлением соды или нашатырного спирта - покрытие тускнеет и портится. Можно мыть теплой водой с хозяйственным мылом, потом смыть и вытереть насухо.**

* **Раз в 3 месяца протирайте линолеум натуральной олифой, затем тщательно стирайте ее мягкой тряпочкой. Можно натирать линолеум смесью нагретых воска, парафина и скипидара (1:1:5).**

* **Паркетные полы хорошо протирать влажной тряпкой, смоченной в холодной воде с добавлением глицерина (1 ст. ложка на стакан воды). Мыть паркет горячей водой не рекомендуется.**

КАКАЯ СКОВОРОДА САМАЯ БЕЗОПАСНАЯ



посуда из тефлона содержит перфтороктановую кислоту, которая может вызывать онкологию. Чтобы тефлоновая сковорода не навредила здоровью, не оставляйте ее надолго пустой нагреваться (достаточно 1,5 минуты, чтобы сковорода достигла опасной температуры). Не используйте пластиковые и тем более металлические лопатки. Силиконовые могут выделять токсичные вещества при готовке, а металл царапает антипригарное покрытие. Если на сковороде появились трещины, царапинки, покрытие отслаивается - ее пора выбросить. Максимальный срок службы такой посуды - 2-3 года, даже если на ней нет повреждений.

Вкус и польза приготовленных блюд зависят не только от умений хозяйки и продуктов, но и от посуды. Поэтому так важно, чтобы сковорода была сделана из безопасных материалов.

Самой опасной сковородой считается тефлоновая. Дело в том, что тефлон безопасен только тогда, когда покрытие остается неповрежденным. А если вы поцарапали его ножом или вилкой, уронили на сковороду что-то тяжелое, посуда будет испарять вредные вещества. При вдыхании паров перегретого тефлона 4-10 часов подряд (чаще всего такое случается в общепите), может развиваться полимерная лихорадка, очень похожая на грипп. Кроме того,

алюминиевая посуда тоже токсична, потому что этот металл, попадая в организм, вызывает нарушения в работе нервной системы.

В чем же готовить? В старой «бабушкиной» чугунной посуде, а также той, что имеет 100-процентное керамическое покрытие или другое с маркировкой «без ПФОА» (перфтороктановой кислоты).

МАСТЕРИЦА



ПУЛЬТ КАК НОВЫЙ

Если у пульта телевизора стали заедать кнопки, не обязательно покупать новый, просто почистите его.

Я открыла батарейный отсек и вынула батарейки. Взяла отвертку и выкрутила все винтики, которые соединяют пульт вместе. Положила винтики в чашку, чтобы не потерять их. Батарейки положила туда же. Смочила спиртом ватную палочку и стерла налет с платы несколько раз. Затем прошлась по ней сухой ватной палочкой. Проверила, не осталось ли на плате ворсинок от ваты. Тканью без ворса протерла оставшуюся часть пульта (сверху, снизу, по бокам внутри батарейного отсека) спиртом.

То же самое проделала со всеми кнопками пульта. После чистки дала кнопкам высохнуть на воздухе, а можно просто протереть чистой салфеткой без ворса, чтобы влага не попала внутрь собранного пульта. Ватным тампоном, смоченным в спирте, аккуратно прочистила щели, окружающие кнопки на пульте. Зубочисткой удалила грязь из шва между двумя половинками пульта. Когда все детали высохли, собрала пульт и закрутила все винтики. Пульт заработал как новенький!

О. Ивлева.

ЦИТРУСЫ ПРОТИВ ТЛИ



Не спешите выбрасывать кожуру citrusовых. Это лучшее средство от тли. Я всю зиму собираю кожуру апельсинов, мандаринов и ли-

монов. И весной готовлю настой для опрыскивания деревьев и ягодных кустарников. Заливаю 200 г сухой кожуры или кожуру от 2 крупных апельсинов 2-3 стаканами горячей воды, настаиваю несколько дней. Полученный настой вливаю в ведро воды, добавляю немного хозяйственного

леного) и опрыскиваю страдающие от тли и плодовой жорки растения.

С. Никифорова.

Если засорилась раковина

В стоке кухонной раковины частенько скапливается грязь. Чтобы устранить засор, нужно не реже раза в неделю выливать в раковину кипящий раствор соды - 2 ст. ложки соды на 1 л воды. Причем соду нужно сыпать прямо в кипяток. Но есть способ и попроще: всыпьте в горловину слива горсточку кальцинированной соды, а когда она растворится, добавьте туда 1/2 стакана уксуса и затем промойте водой. А если от капающей воды на поверхности раковины остаются некрасивые желтые пятна, стереть их поможет подогретый уксус, в который добавляю немного соли.

И. Титова.

Чтобы кот не драл обои

Кошкам необходимо иногда точить когти. И плохо, если для этого ваш любимец выбирает мебель, а не специальную когтеточку. Приучать котенка к когтеточке нужно с раннего детства. В тот момент, как малыш начнет точить



когти о диван или кресло, возьмите его на руки, отнесите к когтеточке и положите его лапки прямо на нее. Если это не поможет и котенок все равно дерет мебель и углы, когтеточку сбрызните слегка валерьянкой. Когда кот будет вновь драть мебель, строгим низким голосом пригрозите ему. Также можно прикрепить к излюбленному месту стены или дивана кусок упаковочной пузырчатой пленки. Когти кота увязнут в пузырьках, он напугается странных хлопков и больше не пойдя к этому месту.

О. Мухина.

Как вернуть блеск столовым приборам

Красивые блестящие столовые приборы - гордость каждой хозяйки. Но со временем они мутнеют и теряют блеск. Но есть способ вернуть им утраченный блеск. Для этого достаточно поместить их на несколько минут в воду, оставшуюся после варки картофеля. Затем вынуть и насухо вытереть. Ваши приборы засияют как новенькие!

О. Маркова.



ПОСЛЕ РЕМОНТА ОСТАЛИСЬ ОБОИ...

Несколько идей, которые помогут найти им удачное применение. Выбор за вами!

Лоскуты на стене

После ремонта у меня осталось много небольших кусочков разных видов обоев. И я решила оклеить одну стену, можно и дверной проем. Это делает акцент на определенной части комнаты или же позволит разбить пространство на зоны. Нарезала обои на одинаковые квадраты, можно и на прямоугольники, и распределила в определенном порядке - шахматном (зигзагообразном или хаотичном}. Не

забывайте о сочетаниях цветов: выбирайте не более трех основных оттенков.

Декорируем мебель

Оклейте обоями торцы ящиков - и комод или тумбочка преобразятся до неузнаваемости. При желании можно декорировать не только боковую стенку, но и фасад или внутреннюю поверхность ящиков комода. Особенно выигрышно будет смотреться такая мебель,

если цвет обоев станет перекликаться с оттенком штор или декора в комнате. Используйте в процессе клей ПВА или обойный. Когда обои высохнут, снова покройте их тонким слоем клея. После высыхания клея нанесите лак на водной основе.

Объемные панно

Особенно красиво будут смотреться картины с монохромным или крупным рисунком на обоях. Основой для них может стать ДСП, тонкая фанера или картон. Основу нужно загрунтовать и оклеить обоями с лицевой стороны, завернув края бумаги на обратную сторону. С «изнанки» необходимо прикрепить подвес.

Можно на стену повесить одно панно, а можно несколько или сделать модульное панно.

З. Насырова.

ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА ДЕЛАЮ САМА

Я никогда не покупаю в магазинах освежители воздуха. Справиться с неприятными запахами мне помогает освежитель собственного приготовления. В нем я использую только натуральные ингредиенты. К тому же можно составлять самые разные ароматы, исходя из собственных вкусов и предпочтений. И еще: если использовать для изготовления освежителя цитрусовые, кото-

рые обладают антибактериальными и противогрибковыми свойствами, он будет не только освежать помещение, но и дезинфицировать его.

Я снимаю с лимона или апельсина кожуру, мелко ее режу, складываю в стеклянную банку примерно до половины, заливаю доверху водкой, накрываю крышкой и оставляю на несколько дней. Настойку переливаю в бутылочку с рас-

пылителем и разбавляю пополам с водой. Если бутылочка прозрачная, то можно положить в нее для красоты и усиления аромата несколько кусочков свежей кожуры, порезанной соломкой. При желании в освежитель можно добавить несколько капель эфирного масла. С цитрусовыми отлично сочетаются имбирь, лаванда или мята.

И. Белова.



НА ПЯТКАХ ТРЕЩИНКИ...

Сухие и потрескавшиеся ступни - обычная зимняя проблема, которая возникает из-за тесной обуви, перепада температур. Наши советы помогут сделать кожу мягкой и гладкой.

Держите ноги чистыми и сухими

- * Лишняя влага может стать причиной грибка. Чтобы этого не случилось, пользуйтесь присыпкой для ног. Сухой должна быть и сама обувь.
- * Если любите ванночки для ног, не используйте слишком горячую воду, лучше слегка теплую. Мыло или крем-мыло должны быть с нейтральным pH (например, для интимной гигиены). Частое использование агрессивных моющих средств (с ПАВ) ведет к чрезмерной сухости и повреждению кожи. Время на одну процедуру - не больше 10 минут. После ванночки тщательно высушивайте кожу, особенно между пальцами.
- * Носите удобную и не слишком тесную обувь. Последняя может нарушить

кровоток, и ноги будут быстрее замерзать. Кроме того, в узкой обуви затруднена вентиляция, что может усугубить развитие грибка. Подбирайте такую обувь, в которой пятка, подъем и подушечка стопы находятся в устойчивом положении и вы можете пошевелить пальцами.

- * Кожу ног в зимнее время нужно обязательно увлажнять. Нанесите крем после ванны или душа. Усилить его действие можно, если надеть хлопчатобумажные носки на всю ночь.

- * Если кожа на стопах сухая и грубая, раз в неделю отшелушивайте ее с помощью пилинга или скраба. Перед этим ступни обязательно нужно распарить (достаточно принять душ), а после процедуры обязательно наносите питательный крем.

Домашние средства для ухода

Ванночка для ног. В таз с теплой водой добавьте пару ложек пищевой соды. Она быстро разрыхляет верхний слой кожи. Достаточно подержать ноги в теплой воде 10 минут, чтобы хорошо размягчить кожу и обработать ступни и пятки скрабом, теркой или пемзой. После процедуры хорошо вытрите ноги, и нанесите крем для ног.

Маски. Теплый отварной картофель разомните вилкой в пюре и нанесите толстым слоем на ступни. Оберните их пленкой и оставьте на 30 минут. Смойте теплой водой и нанесите питательный крем. Можно смешать по 2 ст. ложки овсяных хлопьев и растительного масла и 1 ст. ложку жидкого меда. Нанесите смесь на распаренные ступни на полчаса. И еще одна маска - смешайте 1/2 стакана манной крупы, 2 ст. ложки морской соли, по 1 ст. ложке меда и сметаны. Нанесете кашицу на стопы на 15-20 минут.

Компрессы для пяток и стоп. Сде-



лейте лепешку из 2 ст. ложек муки и 1 ст. ложки меда. Приложите ее к распаренным ногам и обмотайте пленкой. Наденьте носки оставьте на ночь. Можно смешать сок лука и алоэ с оливковым маслом, нанести смесь на распаренную кожу стоп. Обмотать пленкой, надеть носки и оставить на ночь. Хорош также компресс с облепиховым маслом. Смочите в нем ватный диск и приложите к трещинам или очень сухим участкам на стопе. Оставьте на ночь.

✓ **Регулярно, но не чаще раза в неделю, избавляйтесь от грубой кожи на пятках с помощью пемзы.**



ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ?

Остановить выпадение помогут домашние маски. Делайте их несколько раз в неделю.

- * **Медово-луковая.** Луковицу измельчите в блендере и добавьте 1 чайн. ложку меда. Полученную массу вотрите в кожу головы, оставьте на 50 минут. Потом смойте теплой водой. Если волосы выпадают очень сильно, проводите процедуру не меньше 2 раз в неделю. Чтобы избавиться от неприятного запаха лука, ополосните волосы водой с небольшим количеством уксуса или горчицы.

- * **Кефирная.** В стакан кефира добавьте сок луковицы, 1 чайн. ложку репейного масла и яичный желток. Смажьте волосы и кожу головы, накройте полиэтиленом и подержите час. Преимущество этой маски в том, что кефир приглушает запах лука.

- * **Хлебная.** Залейте 2-3 ломтика черного хлеба двумя яичными желтками. Добавьте разведенную в теплой воде 1 ст. ложку горчицы. Нанесите смесь на корни волос, подержите 40 минут, после смойте шампунем и бальзамом.

СТИЛЬНЫЕ СТРИЖКИ

ВЕСНА-ЛЕТО - 2023

С помощью стрижки можно визуально изменить овал лица, замаскировать недостатки или подчеркнуть достоинства внешности и освежить образ. Вот, что нам предлагают стилисты в этом сезоне.



Асимметрия

Асимметричная стрижка позволяет создать неординарный образ. А еще сбросить до 10 лет. Чаще всего выполняется на короткие волосы или волосы средней длины. Комбинируется с ярким окрашиванием.

Советуем обратить внимание на стрижку-шапочку. Короткая длина с одной стороны лица удачно сочетается с длинными прядями с другой стороны лица. Прическа подчеркивает скулы и шею.



✓ Для укладки непослушных волос подойдет спрей с морской солью - нанесите его на мокрые пряди, а затем воспользуйтесь феном с насадкой-диффузором.



Каре

Нестареющая классика. Каре всегда актуально, меняются лишь детали. Этой весной стилисты советуют сделать выбор в пользу ровного среза, как по линейке, и среднего пробора.

Выигрышно такая стрижка смотрится на прямых волосах средней длины, однако допустима небольшая волна для создания романтического образа.

Приятный бонус - каре визуально корректирует форму лица (в сторону овала).

«Детская» челка

Если вы не из робкого десятка и открыты к экспериментам, предлагаем вам примерить «детскую» челку. Это короткая волнистая челка, которая заканчивается примерно на середине лба. Сочетается с каскадом, бобом, каре, пляжными локонами. Эффектно смотрится на блондинках.



Каскад

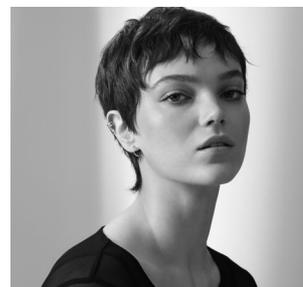
Не сдает свои позиции в новом сезоне стрижка каскад, она идеально подходит для длинных волос. Придает объем даже тонким прядям и сочетается с челкой-шторкой.

Уложить волосы можно при помощи текстурирующего спрея и щетки-брашинга. Другой вариант - использовать бигуди.

Ультракороткая

Такие прически позволяют сэкономить время на укладке и сделать акцент на шее. Так, пикси подойдет тем, у кого «острые» скулы, боб - идеальный выбор для круглой формы лица, а многослойный каприз - для овальной формы.

Советуем комбинировать ультракороткие стрижки со сложным окрашиванием и лаконичными аксессуарами.



МАНИКЮР: ЦВЕТОЧКИ, ЛЕДЕНЦЫ И ОБЪЕМНЫЕ РИСУНКИ



Главные тренды весеннего маникюра - мотивы природы и «сладкий» дизайн.

Незабудки. Ярко-синие цветы на однотонном покрытии смотрятся симпатично на ногтях любой длины. Вы можете использовать нейл-арт для 2-3 пальцев, либо «покрыть незабудками» все ногти.

«Леденцовый френч». Для формы ногтей миндаль и овал подойдет «леденцовый френч». Отличается цветными лунками.

Бордо. Глубокий винный, классический красный и морковный - три модных оттенка маникюра в 2023 году. Допустимо комбинировать с несложным дизайном.

«Глазированный пончик». Тренд появился с легкой руки модели Хайли Бибер. Представляет собой перламутровый маникюр. За счет белой основы и полупрозрачного покрытия получается сияющий финиш, напоминающий глазурь на пончике.

Рисунки с эффектом 3D. Превратят ваши ногти в произведение искусства. Выбор редакции - изображения лаванды, бабочек и птичек.



СВИНИНА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

600 г свинины (мякоть), 2 сладких перца, 1 морковь, 1 крупная головка лука, 2 ст.л. томатной пасты, 300 мл воды, 1-2 щепотки сахара, соль, специи - по вкусу, растительное масло.

Мясо вымыть и нарезать кубиками, как для гуляша. Морковь очистить и нарезать кружочками или полукружочками, очищенный лук - кубиками. Сладкий перец вымыть, убрать семена и нарезать мякоть крупными кубиками.

На сковороде на сильном огне разогреть растительное масло. Выложить кусочки свинины в раскаленное масло в один слой, на небольшом расстоянии друг от друга, и жарить 5 минут, до румяной корочки, переворачивая. Обжаренное мясо посолить и поперчить, переложить шумовкой на тарелку. Таким образом, в несколько подходов, обжарить все мясо.

В той же сковороде обжарить лук, морковь и перец (5 минут). Добавить к ним мясо и перемешать. Влить разведенную водой томатную пасту, довести до кипения, посолить, приправить специями. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить свинину с овощами 30-40 минут. В конце приготовления всыпать пару щепоток сахара, перемешать. Дать блюду настояться под крышкой 10-15 минут, а затем подать.

КУРИЦА, ТУШЕНАЯ С АБРИКОСАМИ

3 куриных окорочка, 500 г сладких абрикосов (вес указан без косточек), 2 головки лука, 1 ст.л. муки, 200 мл сухого белого вина, 200 мл воды, куркума, сладкая паприка, соль, растительное масло.

Окорочка разрубить на порционные куски, вымыть, обсушить. Смешать соль, паприку, куркуму и хорошенько втереть смесь в куски курицы. Обжарить их на сковороде в разогретом растительном масле до румяного цвета. Переложить мясо в казан или кастрюлю с толстым дном. В оставшемся на сковороде масле обжарить до золотистого цвета нарезанный кубиками или полукольцами лук. Влить к нему вино, всыпать муку, перемешать, чтобы не было комочков, и прогреть. Переложить полученный соус в казан с курицей. Влить воду, посолить по вкусу и тушить на медленном огне 10 минут. Затем добавить разрезанные пополам или на 4 части свежие абрикосы. Тушить еще 15 минут, периодически перемешивая. При подаче украсить зеленью.



КУРИНЫЕ «ПАЛЬЧИКИ» В ОРЕХОВО-СЫРНОЙ ПАНИРОВКЕ

600 г куриного фарша, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст.л. овсяной муки (смолоть хлопья в кофемолке), 2 ст.л. измельченных ядер грецких орехов, 3 ст.л. натертого на мелкой терке сыра, 100 г панировочных сухарей, соль, специи для курицы - по вкусу, куркума, растительное масло для фритюра.

Фарш выложить в миску, добавить яйцо, натертую на терке или очень мелко нарезанную луковицу, овсяную муку, соль, специи и перемешать. Затем выбить фарш, бросая его на стол. Влажными руками сформовать овальные котлетки-«пальчики».

Смешать в глубокой тарелке измельченные орехи, тертый сыр, куркуму и панировочные сухари. Обвалять в этой смеси «пальчики» из фарша и обжарить их во фритюре либо запечь в духовке на пергаменте.



СУП-ПЮРЕ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

200 г красной чечевицы, морковь, луковица, 30 г томатной пасты, помидор, 1 л воды, соль, перец, 1 ст. ложка растительного масла.

Морковь натрите, лук нарежьте кубиками. Слегка обжарьте овощи на растительном масле в кастрюле с толстым дном. Добавьте промытую чечевицу, перемешайте. Влейте воду. Доведите суп до кипения и убавьте нагрев до умеренного. Добавьте измельченный помидор без шкурки и томатную пасту. Посолите, поперчите. Накройте кастрюлю и томите 20 минут. Готовый суп пюрируйте блендером. При подаче можно приправить сметаной.

ИНДЕЙКА С РИСОМ В ДУХОВКЕ

400 г филе индейки, 150 г риса, 300 мл бульона, луковица, морковь, 3 ст. ложки растительного масла, сушеный базилик и прованские травы, соль.

Морковь, лук и индейку нарежьте небольшими кубиками. Обжаривайте овощи на растительном масле 5 минут. Филе тоже обжарьте со всех сторон на масле до румяной корочки. Рис промойте несколько раз в холодной воде. На дно формы, смазанной маслом, выложите рис. На него - овощи. Посолите, добавьте травы. Сверху разложите индейку. Залейте горячим бульоном, он должен покрывать все ингредиенты. Слегка перемешайте, если нужно, подсолите. Закройте форму фольгой и запекайте 45 минут при 180 градусах.

САЛАТ СО СНЬТЬЮ, СВЕКЛОЙ И СЫРОМ

По пучку зеленого лука, укропа, петрушки и сныти, 250 г сыра, свекла, чеснок, по 1/4 стакана сметаны и майонеза, 1 чайн. ложка горчицы, растительное масло, соевый соус, соль.

Зеленый лук, укроп и петрушку, листья сныти промойте и погрузите в сильно соленую воду на 15 минут. Дайте воде стечь и обсушите зелень на полотенце. Сыр натрите, 4 зубчика чеснока мелко порежьте, добавьте к сыру, влейте 1 ст. ложку растительного масла, перемешайте. Вареную свеклу очистите, натрите и добавьте 1 ст. ложкой растительного масла. Зелень мелко порежьте, добавьте 1 чайн. ложку соевого соуса и 1 ст. ложку растительного масла. Перемешайте все ингредиенты. Приготовьте заправку: соедините сметану, майонез, горчицу и заправьте салат.



Сладкие слоики со щавелем

400 г слоеного теста, 150 г щавеля, 3 ст. ложки сахара, яйцо (желток) - 1 шт. Щавель некрупно нарежьте, засыпьте сахаром и перемешайте. Тесто раскатайте, разрежьте на квадраты. Мысленно разделите каждый квадрат наполовину и с одной стороны сделайте несколько надразов, но до кон-

ца не прорезайте. Разложите на целой стороне начинку, накройте «дырявой» стороной, защипните и пройдитесь по краю вилкой. Смажьте слоики желтком. Выпекайте при 180 градусах до румяности (минут 15).

Сдобные крапивные булочки

400 г пшеничной муки, 100 г цельнозерновой

ВИТАМИННАЯ ВЫПЕЧКА

муки, 250-300 мл теплой воды, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка меда, по 1 чайн. ложке соли и сухих дрожжей, 30 листочков крапивы, яйцо для смазывания, сода.

Крапиву залейте холодной водой с 1 ст. ложкой соды на 20 минут. Воду слейте, промойте крапиву, залейте кипятком. Через несколько минут воду слейте. Отложите 16 листочков для украшения, остальные измельчите. Смешайте муку с солью и дрожжами. Добавьте воду, мед, крапиву и масло. Замесите тесто. Вымешивайте до гладкости, положите в смазанную маслом миску, накройте и поставьте в теплое место на 2 часа. Разделите тесто на 12-16 частей, сформируйте булочки, выложите их на противень, оставьте под полотенцем на 45 минут.

Смажьте заготовки яйцом, украсьте крапивой, поверхность еще смажьте яйцом. Выпекайте 25-35 минут при 200 градусах.

Блинчики с зеленью

1 л молока, 2 яйца, 400 г муки, 1 чайн. ложка соли, 1/3 чайн. ложки соды, немного сливочного и растительного масла, любая зелень (петрушка, укроп, зеленый лук, базилик). Яйца взбейте, посолите. Добавьте к ним муку и соду, влейте половину молока и хорошо перемешайте. Потом влейте оставшееся молоко (получится тесто консистенции сметаны). Оставьте на час в тепле. Затем добавьте растительное масло и всыпьте нарезанную зелень. Пеките как классические блинчики.



5 СЕКРЕТОВ АФРИКАНСКОЙ КРАСАВИЦЫ

Фрезия - гостья из далекой Африки, которая давно стала украшением садов и прочно заняла место в сердцах цветоводов. И это неудивительно - форма цветка, напоминающая ирис (фрезия относится к семейству ирисовых), многообразие разновидностей - белая, желтая, фиолетовая, розовая, красная. И у каждой разновидности свои волшебные свойства!

1. Белая фрезия

«Впитывает» в себя энергию радости и любви. «Облако», состоящее из этой энергии, противостоит негативному влиянию, исходящему от недоброжелателей, посещающих ваш дом.

Важно то, что белую фрезью необходимо подпитывать положительной энергией. Если такая энергия не исходит в необходимом количестве от вас и других обитателей жилища, чаще включайте для фрезии веселую музыку. В благодарность цветов принесет вам радость и обеспечит теплую атмосферу вокруг.

Рядом с пессимистами белой фрезии нечего делать, она даже может начать вянуть. Поэтому старайтесь оградить ее от всевозможных жалоб на жизнь, выяснений отношений и прочего нытья. Место фрезии - там, где люди шутят, смеются и приятно проводят время. Гостиная это, кухня или другое помещение - абсолютно неважно.

2. Желтая фрезия

Поддерживает в доме активную, «деловую» атмосферу, подстегивает своего владельца. Защищает его от воздействия зависти, сплетен и мелочных

мыслей. Часто именно они заставляют сомневаться в собственных силах и преувеличивать трудности.

Желтая фрезия необходима тем, кто частенько ленится. Например, вам предстоит большая работа, а вы все время оттягиваете ее начало и никак не можете сделать первый шаг. Сила цветка поможет вам не отлынивать от работы и позволит быстрее увидеть плоды своих трудов.

Учтите, что желтая фрезия довольно эгоистична. Она не любит присутствия рядом других цветов, даже из ее родного семейства, например тех же ирисов. В ее присутствии они начинают вянуть и желтеть. Сама же фрезия не проявляет магических свойств, пока не останется в гордом одиночестве.

3. Фиолетовая фрезия

Таит в себе огромную силу, которой делится с людьми. Ее следует заводить в домах, где живут или часто бывают мягкие, внушаемые личности, зависящие от мнения окружающих и переживающие из-за их оценок.

Слабый характер человека, его эмоциональная зависимость от других создают в доме настроение замкнутости. Она как бы разделяет атмосферу на не-

сколько участков. Каждый участок связан с эмоциональным фоном определенного человека или ситуации. Такое состояние атмосферы может быть причиной дискомфорта в доме и многих заболеваний домочадцев.

Фиолетовая фрезия раскрепощает замкнутую энергию. Благодаря ей в доме создается непринужденная атмосфера. У людей поднимается настроение, появляется желание делать что-то приятное друг другу.

Главное, держите фиолетовую фрезью подальше от металлических предметов: они плохо влияют на ее силу.

4. Розовая фрезия

Самое интересное свойство розовой фрезии - умение помочь своему владельцу разобраться в собственных чувствах и желаниях. Рядом с ней особенно хорошо думается, легче усваивается информация.

Также розовая фрезия помогает философски относиться к своим проблемам. Она пробуждает в человеке мудрость, которая позволяет смотреть на мирскую суету сверху вниз.

Под ее влиянием развивается возможность видеть то, чего не видят другие. Это могут быть знаки-подсказки, которые судьба посылает нам каждый день. Научившись их читать, можно совершать меньше ошибок и неразумных действий. Такие подсказки приходят в виде случайных телефонных звонков, неожиданных встреч и снов. И розовая фрезия помогает их верно трактовать. Помните: этот цветок долго привыкает к владельцу, дому. Он должен находиться рядом с вами довольно долго, несколько месяцев, чтобы раскрыть свою магическую силу. Но ожидание того стоит!

5. Красная фрезия

Ее полезно иметь там, где очень много говорят о неприятных вещах грубым, раздраженным тоном. К примеру, в офисе или рабочем кабинете.

Если рядом с вами люди, постоянно чем-то недовольные и высказывающие свое недовольство, красная фрезия вам просто необходима. Энергия неприятных слов и таких же мыслей плохо влияет на энергетику пространства, что может привести со временем к депрессии или даже хроническим заболеваниям. Красная фрезия облагораживает энергию слов и мыслей. Таким образом, негативная энергия не будет оказывать на вас давление. Как бы ни была сильна магическая сила цветка, ему все равно нужен отдых и «подзарядка». Поэтому советуем время от времени уносить красную фрезью туда, где атмосфера доброжелательная и спокойная. Хорошую подзарядку дает красной фрезии вода. Во время отпуска поставьте ее рядом с аквариумом или емкостью, наполненной водой.

Замечательно на силе цветка сказывается соседство с домашними животными - кошками, собаками, грызунами, пернатыми.

Стих трубадура	Махно по убеждениям		"Косметика" для мелодии	Перпендикуляр к ширине		Элитный кофе из Йемена		Право - символ Индии	У него от дам отбоя нет	То же, что и потворщик									
						Цели Прометей						Пусть ... в глаза	Приём игры на гитаре	Возчик соли из Крыма				Котёда едоков лова	
	Атрибут джигита		Деление на линейке						Парад... в цирке				Яблочный сорт	Конструктор для ребятни				Не дура под носом	
						Рачок - пища кита						Испанское вино							
	Минеральная вода		Мощь струи из крана						Многочисленные заботы		Караван телег	Надсмотрщик при сироте							
	Фильм "... Шиндлера"		Место для моделей		Конспект допроса		Спец по рыбам										Кавказский ковбой	Крутинка "Цейлонского"	
	"Шкирка" пальто						Тронный венец		Сирена на маяке	Давно не бритый парень									
					"Головотоп" палача					Многодетная ...		Священный бык	Завершение симфонии				"Платье" свечи		
Создатель произведения		Бдительная группа						"Наждак" для пяток					Мокнатый фрукт						
					Двойная жена быка									Боковая улица в деревне					
В нём пылятся дела		Крен спецшколы						Играют все!						Флоппи ...					
То, о чём диспут					Древний язык медицины							Шинель в трубочку							

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №18

СКАНВОРД НА СТР. 15

С	В	А	Д	Ь	В	А						
П	А	М	Ы	Ш	И	С	Т					
О	П	Т	И	М	И	С	Т					
Д	Ш	Е	Р				Е	К				
Т	И	П						К				
А	О							Р				
Н	О	Л	О	М	О	Т	Ь					
Н	О	О	Е	Е	Е							
И	О	Л	Е	Н	Ь							
Н	О	У	Т	Б	У	К		О	Н			
М	А	Л	Ь	Ч	И	Ш	А	П	Ь	Е	С	А
А	О	У	К	Л	А	Д	К	А	О	В		
Н	О	М	Е	Р	Е	К	Х	А	Л	В	А	
Е	О	К	А	М	Ф	О	Р	А	И	О	Л	
К	И	Н	Ж	А	Л	О	У	Л	И	Т	К	А
Е												
Н												
Ш												
И												
К	Ш	Т	А	Н	Д	Е	Р	В	Ь	Ю	Г	А

СКАНВОРД НА СТР. 4

Ч	З	Ф	Ш	А	Р	Р	Г	Л	К						
З	А	Г	А	Ш	Н	И	К	И	К	А	К	О	Б	О	
А	А	М	А	Ш	Г	У	Ш	А	Г	Р	О	Т	П		
В	А	З	А	Р	И	А	Т	А	А	У	Р	А	Я	Г	О
Р	Я	Х	А	Р	А	К	Т	Е	Р	Р	У	А	Н	Т	
Т	З	Р	И	Т	Т	Т	Г	О	Р	Е	С	У	Ш		
О	Б	О	Р	Н	А	Л	П	О	М	О	Р	С	А		
А	Н	И	В	А	С	П	А	Д	И	Ш	А	К	О		
К	А	Т	А	Б	Е	Г	У	Н	Т	О	К	И	А	О	
Ж	У	К	А	С	А	Т	И	К	И	А	О	К	О		
А	У	Н	Р	А	З	Ы	А	Р	А	Г	И	Е	А	Х	О
Р	А	И	Р	А	Н	О	Н	Т	И	Р	Е	С	И		

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Блоха. Лекало. Эврика. Ромул. Вариатор. Скопище. Оксана. Каскад. Судак. Офис. Тесто. Облака. Аудит. Дрофа. Рем. Жетон. Небосклон. Зидан. Торец. Декрет. Корнишон. Обгон. Лори. Пани. Рурк. Зола. Поволока. Кимвал. Азимут. Лесото. Кенаф. Полир. Руж. Туес. Каисса.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Трапеза. Пике. Версаче. Коло. Кокс. Сидр. Двор. Ваня. Самокат. Иена. Рибоза. Лупа. Олтмен. Лифт. Болид. Диплом. Олеша. Купе. Отвес. Кон. Атос. Карниз. Аэродром. Оклик. Вика. Джотто. Лиена. Раскол. Рено. Брамс. Пита. Фагот. Рагу. Ворс. Кончик. Фойе. Фанатус. Жара. Сазан. Цинк. Ложа.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА ISSN 1987-6009
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
пр. Ал. Казбеги, 47,
4-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
(Звонить по понедельникам)

В дайджесте использованы материалы,
фото и скандворды из зарубежных
журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы,
не заказанные редакцией, гонорары не
выплачиваются.



В ДОРОГУ С ПИТОМЦЕМ

Планируете длительную поездку на автомобиле с домашним питомцем? Вот что нужно учесть, если хотите избежать стресса в дороге - и у животного, и у вас.

Начнем с главного: котов нежелательно куда-либо перевозить, так как эти животные за пределами дома нередко становятся тревожными и агрессивными. Их поведение кардинально меняется. Например, обычно ласковый котик вдруг превращается в неуправляемого питомца, который «распускает» когти и мяукает без остановки. Путешествие на автомобиле с собакой, как правило, создает меньше проблем хозяевам. Но к нему нужно подготовиться.

Что взять с собой?

Даже если поездка будет непродолжительной, с собой возьмите следующие предметы.

Корм и вода. В солнечную погоду автомобильный салон быстро нагревается. Для человека это может быть некритично, а вот у собаки не исключено обезвоживание. Питьевая вода и регулярные остановки для того, чтобы подышать свежим воздухом и прогуляться под кустик - обязательные условия для комфортного путешествия с питомцем.

Спланируйте поездку так, чтобы собака не оставалась в машине без присмотра даже на несколько минут. Не увеличивайте уровень стресса питомца.

Привычные предметы из дома. Животное перенесет путешествие спокойнее, если рядом с ним будут привычные вещи: домашняя подстилка, люби-

мая игрушка. Предметы со знакомыми запахами действуют на собак успокаивающе.

Аптечка. Многие пренебрегают этим пунктом («Да нам ехать-то всего ничего!»), и поездка проходит хорошо. Другим везет меньше, особенно когда у животного имеются хронические заболевания. Но зачем рисковать, если можно просто взять с собой аптечку? Ваш минимум: антигистаминные препараты, антисептик для обработки ран, адсорбент (помогает при отравлении), препараты от укачивания (да, и такое придумали для животных), бинт, лейкопластырь, пинцет для удаления клещей.

Ошейник с контактной информацией. Во время остановок может



произойти все, что угодно. Например, животное испугается резкого звука и убежит в неизвестном направлении. Обязательно наденьте на него ошейник с вашим адресом и телефоном. В худшем случае развития событий вы сможете надеяться на то, что беглеца все же вернут вам.

✓ **Если предстоит поездка с питомцем на большое расстояние, стоит провести несколько тест-драйвов на короткие дистанции. Это поможет адаптировать животное к автомобилю.**

Кормить или нет?

Покормите собаку за 4 часа до выезда легкой пищей. Порция должна быть скромной. Если животное отправится в путешествие после сытного обеда, не исключено, что его укачает. И содержимое желудка окажется на сиденье или коврик в машине.

Тем, кто хочет взять в дорогу кота, советуем использовать седативный препарат для животных (после консультации с ветеринаром). Котик будет сонным, спокойным и послушным. Препарат нужно дать с кормом за 3 часа до выхода.

Мордочку в окно?

Лучше не надо!

Собака не откажется от возможности высунуть морду в окно - на радость другим водителям и прохожим. И все же лучше не позволять ей этого.

Во-первых, возможны травмы из-за щебня или окурков. Во-вторых, не исключена инфекция от попадания пыли и грязи. В-третьих, миниатюрные породы рискуют выскочить из автомобиля. В целом, рекомендуется ограничить передвижение животного по салону. Это вопрос безопасности, в том числе вашей. Согласно, собака на переднем сиденье выглядит забавно («Смотри, какой штурман!»). Но в случае испуга она помешает управлению, а значит, повышается риск ДТП. Кроме того, сработавшая подушка безопасности может травмировать питомца.

Используйте ремни безопасности для перевозки крупных пород. Они представляют собой шлейки с креплениями к замкам ремней в машине. А миниатюрные породы будут комфортно себя чувствовать в переноске.

Крупных собак иногда перевозят в багажнике. Это возможно только, если у вас кроссовер, универсал или просторный хэтчбек.

«Усы, лапы и хвост - вот мои документы!»

Для поездки на дачу документы для животного вам, естественно, не понадобятся. А вот если вы планируете пересечь границу РФ на автомобиле, то заранее оформите для питомца ветеринарный паспорт. В нем должны быть отмечены даты вакцинации и обработки от паразитов.

Также нужно установить микрочип. По нему будет легко найти хозяев в случае потери животного. А еще вам потребуются ветеринарное свидетельство формы №1, которое оформляют накануне поездки.



Деним всегда актуален

Классическая джинсовая куртка давно стала элементом базового гардероба. Она подходит для создания образов в стиле кэжуал. Сочетайте такую куртку со всеми видами одежды и обуви.

В новом сезоне популярны классический голубой деним, а также джинсовки в бежевых, пастельных тонах. Вариант для смелых - двухцветная куртка.



Куртка-рубашка

Прямой фасон, застежка на пуговицах, отложной воротник - куртка-рубашка поможет создать повседневный лук. Дополните его широкими брюками, мини-юбкой или воздушным платьем.

Из обуви подойдут сапоги в ковбойском стиле или ботинки из замши. Для эклектичных образов используйте туфли на каблук.



Цветной бомбер: почувствуйте весну!

Объемные бомберы согревают весной и поднимают настроение благодаря яркой, сочной расцветке. Такая куртка подойдет вам, если вы ведете активный образ жизни: она не сковывает движения (но при этом плотно сидит за счет резинок) и сочетается практически с любой одеждой - будь то джинсы, юбка или платье.

Еще один хит весеннего сезона - стеганая верхняя одежда. Современные бренды экспериментируют с тканями при создании стеганых курток. Они используют плотный трикотаж, экокожу, замшу, болонью.

Стильно выглядят модели со стежкой «клетка» и «ромб». В этом сезоне сочетайте такую куртку с предметами гардероба нейтрального цвета.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

На 4 персоны: 4 молодых кабачка, 100 г бекона, 1 луковица, 1 долька чеснока, 200 г брокколи, 2 стол. ложки натурального йогурта, 2 стол. ложки натертого сыра, 1 стол. ложка кунжутных семян, тертая морковь, соль, перец.

Кабачки промойте под струей проточной воды, разрежьте острым ножом вдоль пополам. Удалите часть мякоти из сердцевины каждого кабачка и нарежьте ее. Уложите кабачки в жаропрочное блюдо, предварительно смазав его растительным маслом. На хорошо разогретой сковороде без добавления масла обжарьте мелко нарезанный бекон, лук и чеснок, пока жир из бекона не растопится, а затем продолжайте жарить все до готовности. Добавьте к луку и бекону брокколи и нашинкованную мякоть кабачков.

Продолжайте жарить все еще в течение 2-3 минут, постоянно помешивая. Посолите, поперчите, добавьте натуральный йогурт и выложите массу внутрь кабачков, утрамбовывая по мере необходимости. Смешайте сыр и кунжут, посыпьте этой смесью кабачки, запекайте в хорошо разогретой духовке, примерно при 200 градусов около 25 минут, пока сверху они не зарумянятся и не станут мягкими. Подавайте горячими, украсив тертой морковью.

Совет: точно так же, как кабачок, вы легко можете приготовить любые другие овощи: баклажаны, перец, помидоры.

САЛАТ С СЫРОМ

На 4 персоны: 3 стол. ложки майонеза, 1 стол. ложка растительного масла, 1 стол. ложка белого винного уксуса, соль и перец по вкусу, 1 вилочек кочанного салата, 175 г сыра типа «Чеддер», 4 нарезанные веточки сельдерея, 175 г копченого окорока, 1 красный сладкий перец, 1 пучок кинзы, кресс-салата или петрушки.

Подготовьте продукты для салата: нарежьте квадратиками сыр, копченый окорок, красный сладкий перец. Возьмите кочан китайского салата, переберите его и промойте под струей холодной воды. Половину листьев салата выложите на дно глубокой салатницы. Приготовьте пикантный соус для заправки. Для этого смешайте растительное масло, белый винный уксус, майонез, посолите и поперчите по вкусу. Сельдерея, кинзу, кресс-салат или петрушку тщательно помойте и мелко нашинкуйте. Налейте половину соуса в салатницу, затем выкладывайте слоями заранее подготовленные сыр, копченый окорок, красный сладкий перец, сельдерея, кинзу, сверху положите оставшиеся салатные листья. И все снова залейте соусом. Дайте салату постоять в холодильнике примерно 30 минут, чтобы он пропитался. Подавайте на стол, украсив сверху зеленью петрушки или кресс-салата.

Совет: чтобы у салата был более пикантный вкус, в соус вместо обычного черного перца добавьте перец с лимонным ароматом.

КЛУБНИЧНО-ОРЕХОВЫЕ КЕКСЫ

На 12 персон: 140 г муки пшеничной высшего сорта, 120 г муки грубого помола, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 0,5 чайн. ложки соды, 0,5 чайн. ложки молотой корицы, 60 г рубленых грецких орехов, 200 г клубники, 1 яйцо, 200 г сахарного песка, немного растительного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 250 г йогурта, 12 формочек.

Возьмите пшеничную муку высшего сорта, просейте в миску и тщательно перемешайте с мукой более грубого помола, добавьте разрыхлитель, немного соды, предварительно погашенной уксусом, корицу и измельченные грецкие орехи. Клубнику промойте, удалите плодоножки и крупно порежьте. Яйцо взбейте миксером, положите сахарный песок, йогурт и еще раз все хорошо перемешайте, соедините с мукой и замесите тесто. В заключение положите нарезанную клубнику. Готовое тесто выложите в специальные формочки, предварительно смазав их растительным маслом. Духовку разогрейте до 180 градусов. Выпекайте примерно 20-25 минут до образования золотистой корочки. Дайте кексам остыть примерно 5 минут, затем достаньте из формочек и подавайте к столу теплыми.

Совет: точно так же в качестве начинки вы можете использовать любые другие фрукты, которые есть под рукой.

