

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОЛТА

№12

март 2021

цена:  
2 лари

**Витамин D**

**КОМУ ОН ВАЖЕН**

стр.14

**Ламинируем**

**ВОЛОСЫ ДОМА**

стр.37

**Если муж**

**СОБСТВЕННИК**

стр.18

**Какие растения**

**ПОСТАВИТЬ В СПАЛЬНЕ**

стр.40

**Натали после**

**Пушкина**

стр.20-21

**Анастасия Панина:**

стр.16-17

**«В мелодрамах женщины узнают себя»**

# Цвета года 2021

Институт цвета Pantone объявил цветом года не один оттенок, а сразу два. Сияющий желтый и безупречный серый объединились, чтобы поддержать друг друга. Это партнерство символизирует стойкость и веру в будущее, которые помогли всем нам пережить сложный год.



В повседневном образе желательно использовать только одну вещь с желтым или серым принтом

## Идеальный тандем

Сочетание серого и желтого выглядит ярко и жизнеутверждающе.

Для создания элегантных вечерних образов выбирайте верх холодного желтого оттенка, а низ - стального серого. А ярко-желтый в тандеме с насыщенным серым - это отличный способ создать неординарный образ для вечеринки.

Когда вы облачились в серый костюм, не забудьте о ярких аксессуарах. Это может быть сумочка или туфли желтого цвета, шарф, перчатки, брошь. Достаточно одного яркого аксессуара, чтобы освежить образ.

**“Минари” получил “Золотой глобус” за лучший фильм на иностранном языке**



Премия “Золотой глобус” за лучший фильм на иностранном языке получила картина американского режиссера корейского происхождения Ли Айзека Чуна “Минари”.

За получение премии боролись такие картины, как “Еще по одной” датчанина Томаса Винтенберга, а также франко-гватемальская лента “Ла Йорона” режиссера Хайро Бустаманте. Кроме того, в данной категории были заявлены “Вся жизнь впереди” итальянца Эдоардо Понти и триллер “Ты и я” режиссера Филиппо Менегетти.

Ли Айзек Чун поблагодарил всех за победу, отметив, что “Minari - это семья”.

“Это семья, которая пы-

тается научиться говорить на собственном языке. Он идет глубже, чем любой американский язык или любой иностранный язык, это язык сердца, и я пытаюсь выучить его сам и передать”, - добавил обладатель “Золотого глобуса”, выразив надежду на то, что “всем удастся говорить на этом языке”.

Напомним, что 78-я церемония вручения наград премии Голливудской ассоциации иностранной прессы проходит в Лос-Анджелесе и Нью-Йорке.

Ранее стало известно, что Аарон Соркин стал обладателем “Золотого глобуса” в номинации “Лучший сценарий” за фильм “Суд над Чикагской семеркой”.

**Фото заснувшей у стилиста Ким Кардашьян стало мемом**

Фото заснувшей у стилиста американской звезды реалити-шоу Ким Кардашьян стало вирусным в Сети.



Дело в том, что когда звезде делали прическу, она так расслабилась, что задремала с приоткрытым ртом, пишет “Сплетник”.

Стилист Крис Эпплтон сфотографировался рядом со знаменитостью и выложил снимок в Instagram. Фото превратилось в мем, а интернет-пользователи стали ставить его на аватарки.

“О Боже, ваши аватарки, я просто рыдаю!” – отреагировала Кардашьян в Twitter.

Она также с юмором прокомментировала пост и самого стилиста:

“Черт побери, я тебя ненавижу. Ты просто замучил меня”.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

**Тел.: 5.93–200–223**

**Лента “Ход королевы” завоевала “Золотой глобус”**



Лента “Ход королевы” получила премию “Золотой глобус” в номинации “Лучший мини-сериал или телевизионный фильм”. Об этом было объявлено в ходе 78-й церемонии вручения премии, которая проходит в этом году в формате видео-конференции. Трансляцию вела телекомпания NBC.

За награду в этой номинации также боролись “Нормальные люди”, “Голос перемен”, “Отыграть назад” и “Неортодоксальная”.

Драматический мини-сериал “Ход королевы” повествует о жизни сироты Элизабет Хармон, которая становится шахматным вундеркиндом. При этом девушка борется с эмоциональными проблемами, а также с наркотической и алкогольной зависимостью. Лента основана на одноименном романе Уолтера Тевиса.

Актриса Аня Тейлор-Джой, которая исполнила роль Хармон, стала обладательницей “Золотого глобуса” в номинации “Лучшая роль в мини-сериале или телефильме”. Лучшим драматическим сериалом была признана “Корона” - картина, посвященная правлению королевы Великобритании Елизаветы II. Создателем и сценаристом телешоу выступает Питер Морган. В этой номинации за победу также боролись “Страна Лавкрафта”, “Озарк”, “Мандалорец” и “Рэтчед”.

“Золотой глобус” - американская премия, которая присуждается Голливудской ассоциацией иностранной прессы с 1944 года за работы в кинофильмах и телевизионных картинах по результатам голосования порядка 90 международных журналистов, живущих в Голливуде.

# МОЛОДАЯ ВДОВА ОСНОВАТЕЛЯ PLAYBOY НАШЛА НОВУЮ ЛЮБОВЬ

Вдова 91-летнего основателя журнала Playboy и компании Playboy Enterprises Хью Хефнера, 34-летняя американская модель Кристал Хефнер нашла новую любовь, сообщает The Sun.

Миллиардер Хефнер и модель Playboy Кристал Харрис объявили о помолвке в декабре 2010-го, когда девушке было 25 лет. Он привел ее в свой особняк, когда она еще была студенткой - на следующий день после их встречи. Пара устраивала экстравагантные вечеринки и привлекала к себе внимание прессы. Они должны были пожениться в июне 2011 года, но за четыре дня до мероприятия Хефнер объявил об отмене свадьбы. Тем не менее 21 декабря 2012 года он все-таки женился на модели. При этом брачный договор был составлен так, что жена не являлась наследницей издателя.

Хефнер скончался 27 сентября 2017 года. Представители Playboy уточнили, что смерть наступила от естественных причин. Несмотря на нежелание делать молодую супругу своей наследницей, миллиардер купил ей дом на Голливудских холмах за 5 млн долларов (более 373 млн рублей) и оставил ей все ее украшения.

По словам молодой вдовы, она подвергалась нападкам из-за отношений



с Хефнером в связи с разницей в возрасте и боялась давать интервью. Кристал опасалась, что у нее тут же начнут спрашивать про их половую жизнь.

“Люди сказали бы, что я тупая блондинка, фальшивка, охотница за деньгами, которая на самом деле не любила Хефа”, - сказала Кристал.

Как она рассказала, муж был “доб-

рым, сильным” и “казалось, он бессмертен”.

Сейчас Кристал Хефнер встречается с новым избранником - 32-летним инженером в космической отрасли Натаном Леви. По ее словам, ее первый муж осознавал их разницу в возрасте и то, что не сможет вечно быть с ней рядом - он говорил ей после его смерти “идти дальше”.

## Актриса из “Звездных войн” заявила о травле в соцсетях из-за внешности

Американская актриса вьетнамского происхождения Келли Мари Трэн рассказала о травле в социальных сетях со стороны фанатов саги.

В беседе с журналом The Hollywood Reporter 32-летняя артистка поведала о своих переживаниях по поводу расистских и сексистских комментариев в ее сторону во время работы над “Звездными войнами”. Мари Трэн сравнила пережитое ей с “публичным романом, который закончился громким расставанием”.

“Если кто-то не понимает меня или моего опыта, я не должна была терпеть их женоненавистничество и расизм. Может быть, им просто не хватает во-

ображения, чтобы понять, что в мире живут разные люди”, — рассказала в интервью актриса.

Оскорбления касались внешности и цвета кожи Трэн. По этой причине она удалила все записи из “Инстаграма”. Из-за травмирующего опыта актрисе пришлось отказаться от работы над некоторыми проектами ради своего эмоционального восстановления.

Родители Трэн переехали в США из Вьетнама. Роль в “Звездных войнах” стала для нее прорывной. До этого девушка снималась в коротких фильмах и сериалах. Келли Мари Трэн стала первой цветной женщиной за всю историю космической оперы, получившей одну из главных ролей во франшизе. В “Звездные войны: Последние джедаи” и “Звездные войны: Скайуокер. Восход” актриса исполнила роль пилота Роуз Тико.

“Последние джедаи”, которые вышли в прокат в декабре прошлого года, всерьез разозлили фанатов “Звездных войн”. Многие из них решили бойкотировать фильм “Хан Соло”, который посвящен ранним годам одного из самых известных героев саги. Картина в результате показала в прокате не очень выдающиеся результаты.



## Бритни Спирс поделилась фото с подростками сыновьями



Поп-певица Бритни Спирс впервые за долгое время поделилась в Instagram снимком с подростками сыновьями. Их она родила в браке с Кевином Федерлайном: Шону сейчас 15 лет, а Джейдену - 14. Как известно, после развода Спирс и Федерлайна мальчики остались жить с отцом, однако артистка старается видеться с ними как можно чаще. Несмотря на это, певица редко показывает Шона и Джейдена в социальных сетях.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Хроническая усталость - это не лень, а синдром, который нельзя игнорировать и не всегда получается победить самостоятельно.**

## Если нет сил

### Словарик

**Астения** – термин, который специалисты используют для обозначения хронической усталости, возникающей на фоне привычных умственных или физических нагрузок и сохраняющейся после отдыха.

### Просто переутомление?

Астению часто путают с усталостью. Но если обычное переутомление проходит после сна, выходных, то от астении отдых не спасает. Дело в том, что сон при хронической усталости нарушается. Отсюда дневная вялость. Может наблюдаться болезненная чувствительность к свету, звукам. Все это сопровождается слабостью, повышенной утомляемостью, снижением работоспособности, иногда даже раздражительностью, головной и мышечными болями. Из-за чего развивается астения? Виновато нару-

шение питания нервной ткани, в результате многие биохимические процессы разбалансируются. Спровоцировать астению могут как простуда, хронический или сильный стресс, так и травмы, операции, тренировки и жесткие диеты. Астения может сопровождать сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет. Она может стать результатом соматических заболеваний. Особенно вреден для здоровья регулярный низкоинтенсивный стресс, поэтому хронической усталостью часто страдают люди, чья работа требует высокой концентрации или эмоционального напряжения: врачи, управленцы, бухгалтеры и пр.

**КСТАТИ**  
Причиной астении могут стать прием некоторых средств и интоксикация организма во время болезни.

### Это интересно!

**По статистике, врачи общей практики сталкиваются с астеническим синдромом у пациентов примерно в 20-25% случаев. Причем у женщин хроническая усталость встречается в 2-3 раза чаще, чем у мужчин.**



### К какому врачу идти?

К терапевту. Врач должен провести обследование - это позволит исключить заболевания, которые могут вызывать симптомы астении. Если нужно - терапевт назначит анализы и направит к узким специалистам, чтобы те подобрали тактику лечения.

**Не стоит сдавать анализы самостоятельно. Это будет пустой тратой времени и денег, так как не существует специфических лабораторных показателей, характерных только для астенического синдрома.**

ческих лабораторных показателей, характерных только для астенического синдрома.

### Это лечится?

Да. Но действовать нужно комплексно. Если причина в стрессе - важно уменьшить его: пересмотреть нагрузки, распорядок дня, питание. Будут полезны массаж, ЛФК, иглоукальвание, психотерапия. Врач может рекомендовать прием тонизирующих препаратов, нормализующих работу нервной ткани, например на основе сульбутиамина, цитруллина малата или ацетиламиноянтарной кислоты. А если ничего не делать и пустить болезнь на самотек? В какой-то момент нервная система может не выдержать, и это обернется серьезным заболеванием, например депрессией.

**? У меня в семье были случаи ревматоидного артрита. Правда ли, что это заболевание передается по наследству? И по каким симптомам можно судить о начале болезни?**

**А. Суриков.**

**Отвечает ревматолог Евгений НАСОНОВ:**

- Ревматоидный артрит несет в себе генетический риск, однако наличие родственников с таким диагнозом еще не означает, что у вас непременно разовьется это заболевание. Хотя настороженность не будет лишней.

**По статистике, каждый третий человек в мире сталкивался с болью в суставах. Как справиться с проблемой?**

## КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ АРТРИТ?

Существует довольно продолжительная стадия заболевания, когда у человека уже есть предрасположенность к ревматоидному артриту, но еще нет специфичных симптомов. Обычно она предшествует развитию воспаления суставов в течение нескольких месяцев или даже лет. Обычно на этом этапе беспокоят боли в суставах, мышцах, связках, поднимается температура.

Следующий этап - специфические проявления болезни (симметричная припухлость суставов кистей рук, стоп, утренняя скованность в суставах). Если симметричная припухлость суставов в сочетании с утренней скованностью продолжается более 30 минут и сохраняется более трех недель, нужно срочно обратиться к врачу. Это ясное указание на начало ревматоидного артрита.



**Раньше считалось, что гастрит появляется из-за неправильного питания, но ученые доказали: истинная причина - бактериальная. Как распознать болезнь и чем помочь организму?**

## ЗАЩИТА ОТ ГАСТРИТА

мы: неприятный запах изо рта, утренняя тошнота. В этом случае нужно срочно обратиться к врачу.

### Чем лечить?

Для лечения гастрита врач пропишет комплекс антибиотиков и вспомогательных средств. Например, препараты с содержанием висмута. Это вещество ослабляет бактерии хеликобактер, делая их более уязвимыми для антибиотиков, а также создает в желудке дополнительную слизистую оболочку (защищает стенки от воздействия патогенной флоры и желудочного сока). Лечение проводится не менее 10-14 дней. Чтобы избежать дисбактериоза на фоне приема антибиотиков, врач назначит препараты для нормализации микрофлоры кишечника.

Дополнительно можно применять народные средства. Например, отвар из льняного семени или овсяный кисель с фенхелем обволакивают стенки желудка, снижая неприятные симптомы.

### Осторожно, язва!

Гастрит может перерасти в язву под влиянием разных факторов. Стоит учитывать генетическую предрасположенность и вредные привычки. Например, у курящих людей сужены сосуды, из-за чего питание стенок желудка нарушено. Риск развития язвы в этом случае увеличивается.

### Для справки

**Гастрит - заболевание слизистой желудка, вызванное бактерией хеликобактер пилори. Продукты жизнедеятельности бактерий разрушают клетки оболочки желудка и провоцируют воспаление. Иногда гастрит появляется на фоне инфекционных заболеваний, а также передозировки лекарств.**

Также имеет значение психологический настрой пациента. Ученые доказали, что частые стрессы, недосыпание истощают не только нервную, но и иммунную систему и ведут к обострению хронических заболеваний.

На развитие язвы может повлиять прием лекарственных препаратов, особенно обезболивающих, излишнее употребление специй, острой пищи, алкоголя.

### Помощь организму

Если болезнь уже дала о себе знать, врач назначит диету. Она предполагает исключение жирной, жареной и острой пищи, кофе, шоколада, алкоголя, сдобы, помидоров, кислых фруктов. При обострении гастрита рекомендованы каши, салаты, нежирная отварная рыба, овощные супы, отварное мясо птицы, кисели. Для профилактики достаточно сократить продукты-раздражители:

Врачи советуют питаться умеренно, небольшими порциями, тщательно пережевывая пищу зубами. Считается, что недостаточное пережевывание ведет к нарушению процесса пищеварения и увеличивает риск развития гастрита. Кроме того, врачи предупреждают: для профилактики гастрита важно позаботиться о полноценном рационе. Голодать недопустимо, как и переесть.

Поскольку гастрит - бактериальная болезнь, важно соблюдать гигиену. Бактерия хеликобактер пилори передается через плохо вымытую посуду, бытовые предметы, грязные руки, через слюну.

Для повышения иммунитета полезно пить пробиотики. Витамин С и бета-каротин снижают вероятность заболевания. В чай добавляйте куркуму - этот природный антибиотик убивает вредные бактерии, предотвращая их размножение в желудке.

**Э**то заболевание опасно тем, что влияет на весь организм. Из-за гастрита снижается гемоглобин, нарушается усвоение витаминов. В перспективе может развиться язва и даже рак желудка.

### Анализы, которые нужно сдать

Несмотря на то что бактерия хеликобактер присутствует у большинства людей, в 90% случаев она ничем себя не проявляет. Выявить бактерию можно, сделав гастроскопию. При этом исследовании берется частичка слизистой желудка для дальнейшего изучения в лаборатории и проведения pH-метрии. Также врач оценивает состояние слизистой и может диагностировать гастрит.

Современные методы позволяют выявить хеликобактер более комфортным путем. Можно пройти дыхательный тест, сдать на анализ кал или кровь. Также необходимо сделать УЗИ брюшной полости, так как симптомы гастрита похожи на симптомы заболевания других органов.

Наличие в анализах хеликобактер пилори не является показанием немедленно начинать лечение. Если же появились такие симптомы, как боль в желудке после приема пищи, тяжесть в области эпигастрия, нарушение стула, тошнота, отрыжка или рвота, необходимо посетить гастроэнтеролога и соблюдать все его рекомендации.

Выделяют также гастрит с пониженной кислотностью. Его симпто-

## Экспресс-тест

### СКОЛЬКО ЭНЕРГИИ У ВАС В ЗАПАСЕ?

#### 1. Часто ли вы испытываете стресс?

- A.** Практически никогда, я спокойный человек - 0 баллов.
- B.** Бывает, но я стараюсь их избегать - 1 балл.
- B.** К сожалению, довольно часто - 2 балла.

#### 2. У вас есть хотя бы одна вредная привычка?

- A.** Нет, я веду здоровый образ жизни - 0 баллов.
- B.** Я курю, но нечасто - 1 балл.
- B.** Я курю и периодически злоупотребляю алкоголем - 2 балла.

#### 3. Сколько часов обычно вы спите ночью?

- A.** Не менее 8-10 часов - 0 баллов.
- B.** В среднем, около 7 часов - 1 балл.
- B.** 6 часов и меньше - 2 балла.

#### 4. Занимаетесь ли вы спортом?

- A.** Нет, но много гуляю, веду активную жизнь - 0 баллов.
- B.** Да, занимаюсь иногда фитнесом - 1 балл.
- B.** Занимаюсь спортом регулярно - 2 балла.

#### 5. Как вы питаетесь?

- A.** Предпочитаю здоровую пищу, ем при возникновении чувства голода - 0 баллов.
- B.** Иногда нормально, иногда перекусами - 1 балл.
- B.** Часто ем вредную пищу, не по графику - 2 балла.

### ПОДВОДИМ ИТОГИ Сложите полученные баллы.

#### 0-3 БАЛЛА:

Вас можно похвалить! Энергии у вас хоть отбавляй. Вы тратите ее разумно, с толком. Не любите излишне напрягаться, заставляя себя что-то делать. Продолжайте в том же духе, чтобы сохранить здоровье!

#### 4-7 БАЛЛОВ:

Вам стоит задуматься над тем, разумно ли вы расходуете данную вам энергию. Некоторые вещи в вопросах питания, вредных привычек и отдыха вам стоило бы пересмотреть. Лучше заняться этим сейчас, чтобы потом не было поздно.

#### 8-10 БАЛЛОВ:

К сожалению, ваша жизненная и физическая энергии на исходе. Кардинально пересмотрите свой образ жизни. Скорее всего, вы регулярно испытываете стрессы и совсем не заботитесь о здоровье.



## Ленивые живут дольше!

**В современном обществе уверены: успешен тот, кто живет в быстром ритме. Врачи тем временем бьют тревогу - подобный образ жизни буквально высасывает энергию из организма, ослабляя его.**

В 1908 году немецкий врач и ученый Макс Рубнер предложил собственную теорию старения - энергетическую. Он считал, каждому человеку при рождении дается определенный ограниченный запас энергии. Как только она расходуется полностью, человек умирает. Соответственно, чтобы жить дольше, нужно тратить силы умеренно, с умом.

Прежде всего необходимо исключить из повседневной жизни негативные факторы - стресс, переживания, неправильное питание, чрезмерные физические нагрузки, недостаточное количество отдыха и т.д. Особенно это касается мужчин, которые, по статистике, и так живут меньше женщин - в среднем, на 5-7 лет.

Чтобы понять, как работает теория Рубнера, достаточно посмотреть на животных. По мнению ученого, вне зависимости от вида каждому существу дается равное количество энергии. Получается, оно одинаково как у слона, так и у пчелы. Только слон, как животное мудрое, не расточает энергию попусту - он в

меру ленив, малоподвижен, спокоен. В то время как пчела всю свою недолгую жизнь трудится, собирая мед. Разница в продолжительности жизни у слона и пчелы колоссальна, и теперь понятно почему - у пчелы раньше заканчиваются отмеренные ей силы.

Как можно повлиять на количество энергии у человека? Важно следовать формуле: «Меньше экстрима, больше отдыха». Это значит, не стоит бояться лениться, заниматься ничегонеделанием, как можно больше спать, а работать, наоборот, по возможности меньше. Желательно избегать стрессов, а есть только то, что нравится, но в небольших количествах.

Берите пример с домашних кошек, которые спят по 16 часов в сутки! Они умеют по-настоящему наслаждаться отдыхом, чему нам, людям, стоит у них поучиться.

Для сохранения здоровья нужно умеренно... регулярно... бездельничать!





## Почему возникает

Чаще всего малокровие вызывает потеря крови, недостаточная выработка эритроцитов или их повреждение, чему способствует неполноценное и нерегулярное питание и строгие диеты; гиповитаминоз, особенно витаминов В12, В9, железа и гипервитаминоз витамина С. Вредные привычки, употребление кофеинсодержащих продуктов, перенесенные ОРЗ и детские инфекционные заболевания; повышенная физическая нагрузка на организм и беременность также могут спровоцировать недостаточную выработку эритроцитов.

Не будем забывать и про наследственный фактор.

Еще одна причина анемии - разрушение эритроцитов, что бывает после отравления свинцом, уксусом, ядами при укусе змеи или паука. Также это состояние могут вызвать глистные инвазии, стресс, рак, болезни печени, тяжелые ожоги, нарушения свертываемости крови, артериальная гипертензия, увеличенная селезенка.

## Характерные симптомы

Особо хочу отметить, что анемия может быть бессимптомной, никак вас не беспокоить и неожиданно проявиться при медицинском осмотре.

- Если у вас повышенная утомляемость, головокружение, одышка при физических нагрузках, тахикардия, а цвет кожи и слизистые оболочки блед-

**Это знакомо каждому из нас. Но если мушки начали мелькать слишком часто, самое время нанести визит врачу. Ведь причин их появления много.**

# МАЛОКРОВИЕ - "ЖЕЛЕЗНЫЙ" АРГУМЕНТ

ны, возникает странное желание есть землю или бумагу либо появляются иные, вызывающие тревогу симптомы, лучше сходить на прием к доктору. Вообще же, каждому типу и виду анемии, а их немалое количество, присущи свои симптомы.

## ! Что такое анемия

**Это особое состояние, при котором в крови уменьшается количество эритроцитов и гемоглобина. Возникает при различных патологических состояниях и заболеваниях. Единственное исключение - железодефицитная анемия. Мы точно знаем, почему она возникает - по причине недостатка в организме железа.**

## Излечимо ли заболевание

Эффективность лечения анемии зависит от того, насколько точно известна причина малокровия. Поэтому так важна правильная диагностика. После того как причина выяснена, шансы на полное избавление от недуга очень высоки. В основном, лечение анемии производится в условиях стационара в зависимости от типа и патогенеза заболевания, а также лечения недугов, провоцирующих появление анемии.

## Какие анализы сдать

- ✓ общий анализ крови,
- ✓ биохимический анализ крови,

✓ общий клинический анализ мочи. Могут потребоваться:

- ✓ компьютерная томография,
- ✓ гастроскопия,
- ✓ колоноскопия.

## Нужна ли диета?

Меню пациентов с анемией должно быть богато витаминами группы В, особенно фолиевой кислотой и витамином В12, железом и белком.

## ПОЛЕЗНО:

- ✓ красное мясо, печень, рыба,
- ✓ масло и сливки,
- ✓ помидоры, свекла, морковь, картофель, кабачки, патиссоны, кукуруза,
- ✓ все зеленые овощи, грецкий орех, фундук, фисташки,
- ✓ горох, чечевица, фасоль,
- ✓ злаковые каши и дрожжи,
- ✓ морская капуста, гранат,
- ✓ яблоки, апельсины, бананы, вишня, черешня, айва, абрикосы и виноград,
- ✓ мед,
- ✓ фруктовые свежевыжатые соки,
- ✓ минеральные железо-сульфатно-гидрокарбонатно-магниевого воды.

## Профилактика анемии

Сбалансированная, богатая витаминами диета, прогулки на свежем воздухе и физическая активность - лучшая профилактика анемии. Ну и, конечно, особое внимание на уровень гемоглобина должны обращать женщины, которые во время менструации теряют много крови.

Причиной появления полипов в желчном пузыре могут быть нерегулярное питание, злоупотребление пищей, содержащей холестерин, и хронический холецистит, при котором нарушается отток желчи в двенадцатиперстную кишку.

Если полип с ножкой, рекомендуется проводить

## Полип на ножке... и без

УЗИ раз в полгода, если полип не на ножке, контрольные исследования делают чаще. Дело в том, что полипам, не имеющим ножку, свойственно перерождаться в злокачественные карциномы. Они быстро растут и представ-

ляют угрозу для жизни пациента. Безотлагательная операция в этом случае - единственное решение.

Показанием к оперативному вмешательству являются полипы размером от 7 мм и больше, а также полипы любого размера,

расположенные в области шейки желчного пузыря, поскольку они нарушают функцию органа, провоцируя хронический холецистит. Кстати, выход полипов за пределы желчного пузыря может привести к распространению в другие органы.

**В. Баранов, хирург.**

# Кружится голова

## Почему нужно обращаться к врачу?

Конечно, всем нам хотелось бы, чтобы голова кружилась исключительно от успеха, удачных событий, счастливых новостей и взаимных нежных чувств. Однако бывает так, что головокружение возникает внезапно, не к месту, и сопровождается отнюдь не самым приятным волнением. Тогда это будет сигналом о том, что есть необходимость обратиться к врачу, игнорировать головокружение не стоит ни в коем случае.

*Чем опасно это явление и как с ним бороться, рассказывает врач-невролог, невролог-вегетолог Елена БЕЛЕНКО.*

### Системные головокружения

У человека появляется ощущение, что предметы буквально кружатся вокруг него. Может проявляться при определенном положении головы или туловища, иногда при резком изменении положения тела, например, долго сидели и резко встали.

Практически всегда, в той или иной мере, такого рода головокружения сопровождаются шумом в ушах, тошнотой и даже рвотой. В такой ситуации врач может заподозрить заболевание внутреннего уха.

#### НАША СПРАВКА

**Внутреннее ухо является частью вестибулярного аппарата человека. Расположено оно в черепе и состоит из трех полукружных каналов. Относительно друг друга каналы находятся в разных плоскостях, тем самым обеспечивая чуткую реакцию на изменение положения в пространстве головы и тела в целом.**

Причин нарушения нормальной работы внутреннего уха может быть, по крайней мере, три.

✓ Одна из причин - образование отолитов, так называемых ушных камушков. В норме эти образования, продуцируемые клетками внутреннего уха, постоянно растворяются и не скапливаются в полости полукружных каналов. Однако при нарушении метаболических процессов, повышается их продукция или замедляется растворение. Тогда нерастворенные отолиты начинают свободно перемещаться в каналах внутреннего уха и вызывать ощущение головокружения.

✓ Другая причина - воспаление внутреннего уха, чаще возникающее как следствие инфекции верхних дыхательных путей.

✓ И третья - воспаление нерва, проводящего импульсы к внутреннему уху. Вызвать его могут вирусы, инфекционно-аллергические заболе-



вания, токсикоинфекции, нарушение обмена веществ.

### Несистемные головокружения

Несистемные головокружения ощущаются неустойчивостью и шаткостью при ходьбе, «туманом» в голове либо невозможностью сфокусироваться даже при спокойном положении тела. Здесь причиной могут быть сосудистые нарушения. Чаще всего это атеросклероз артерий, вызывающий затруднение тока крови из-за образования тромбов. Как следствие будет возникать ишемия, нарушение питания, тканей мозга и нервных окончаний.

В группе риска люди, страдающие сахарным диабетом, артериальной гипертензией, а также имеющие в анализах крови высокий уровень липидов (отложения, которые как раз и вызывают постепенное формирование тромбов).

**Как видно, причин головокружения достаточно много. Таким образом, ответ на вопрос, что делать с этим недомоганием, не так прост. И уж точно не имеет решения в виде волшебной таблетки или общих рекомендаций. Эта проблема требует глубокого и подробного разбора со стороны врача. Подходы к лечению будут значительно отличаться в зависимости от причин возникновения головокружений. Поэтому при появлении неустойчивости обратитесь к врачу-неврологу.**

Нам кажется, что ушная сера как минимум бесполезна, как максимум - вредна, поскольку нередко приводит к образованию пробки. Но она нужна нам для защиты от вирусов, бактерий, грибов и других микроорганизмов, которые в большом количестве живут на коже наших слуховых проходов.

Специальные железы выделяют в ушном канале вещества, обладающие антисептическими свой-

ствами (способными убивать микробов). Эти вещества обволакивают инородные примеси в ушной раковине, а затем естественным образом выводятся наружу - как правило, во время жевания. Так что ни взрослым, ни детям не рекомендую рьяно избавляться от серы. Особенно ватными палочками. Такое интенсивное очи-

## МОЙТЕ УШИ!

щение может привести к наружному отиту. К тому же палочки нестерильны и есть риск инфицирования кожи. Удаляя серу «до скрипа», вы обнажаете кожу, а мы помним, что сера - наш друг, который бережет уши от вредных раздражителей. Более того, вы можете протолкнуть серную массу вглубь слухового прохода, что действительно приве-

дет к образованию пробки. Поэтому:

- просто бережно мойте уши водой во время душа;
- после хорошо просушите ушную раковину снаружи и внутри полотенцем или феном. Если влага не выходит, лягте на спину, затем медленно поверните голову в сторону заполненного водой уха;
- пользуйтесь специальными ушными каплями, призванными размягчать серу.



# ЗУБНАЯ БЛЯШКА: ПОЧЕМУ ЗУБЫ “КАМЕНЕЮТ”

**Ежедневно на наши зубы совершают атаку колонии микробов, а продукты их жизнедеятельности - зубной камень - наносит немалый вред деснам и зубной эмали.**

**Как бороться с этим микробным полчищем, рассказывает врач-стоматолог-ортопед Николай СТРЕЛКОВ.**

## Чем опасны

### “микробные ласточки”

**- Николай Николаевич, что такое зубной камень и как он образуется?**

- Зубная бляшка, а именно так именуют зубной налет в официальной медицине, образуется тогда, когда на поверхности зубов возникает скопление микроорганизмов. Они сами, как ласточки, строят себе гнездо на поверхности зуба. Сначала это мягкая зубная бляшка, которая хорошо очищается. А со временем она минерализуется, становится твердой и превращается в зубной камень.

**- В чем опасность зубного камня?**

- Наличием в нем микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности. Микробы едят как все любые живые организмы, размножаются и выделяют продукты с кислым рН. Каждая бактерия - это колониеобразующая единица. Микроб начинает делиться и образует вокруг себя колонию.

Как известно, зуб состоит из кристаллов гидроксиапатита - органического соединения, в котором содержится кальций. А продукты жизнедеятельности микроорганизмов имеют кислую среду. И эта кислота вымывает кальций из гидроксиапатита и размывает коллагеновую матрицу дентина. Под зубной бляшкой образуется дырка и возникает кариес.

**- Зубной налет и зубной камень - в чем разница?**

- Зубной камень - это уже минерализованная зубная бляшка, которая не менее вредна, чем налет. Но если мягкие отложения на зубе можно

счистить, то с зубным камнем все намного сложнее.

Дело в том, что из зубодесневой борозды постоянно вытекает жидкость, и если минерализованный зубной камень закроет этот проток, а микробы будут продолжать выделять продукты жизнедеятельности, то произойдет разрушение десны и связок, удерживающих зуб в челюсти. Это прямой путь к пародонтиту, расшатыванию и потере зубов.

## Чистим зубы правильно!

**- Почему же так происходит?**

- В основном, из-за несоблюдения правил гигиены. Чтобы счистить мягкую зубную бляшку, необходима зубная щетка средней жесткости, не мягкая или жесткая, и зубная лечебно-профилактическая паста. Обратите внимание на ее состав, в ней должны содержаться фторирующие элементы. Кроме этого, в пасте должны быть обязательно абразивы, чтобы счистить мягкий налет, пенообразователи, стабилизаторы, эмульгаторы и антимикробный компонент - триклозан, чтобы и счистить, и убить те микробы, которые не дочистили.

**- Как часто нужно менять щетку?**

- Если хорошо чистить зубы, то щетка раз в месяц приходит в непригодное состояние. Поэтому и менять ее нужно раз в месяц.

По сути, мы чистим зубы только кончиками ворсинок, и чем более у них шероховатая поверхность, тем лучше. Если она абсолютно гладкая, то эффективно зубы вы не вычистите, а все из-за их рельефа. Поэтому,

чем больше неровностей на поверхности ворсинок, тем лучше.

**- А как часто нужно чистить зубы?**

- Два раза в день: первый после завтрака, а второй - перед сном. После обеда и после ужина рот лучше прополоскать.

**Если мы чистим зубы после завтрака, то мы увеличиваем их чистоту и большую часть дня пребываем с чистыми зубами. А это крайне важно!**

Если нет возможности их почистить, то нужно хотя бы закончить еду правильно, тем, что создает хорошую минерализацию слюны и выравнивает состав ротовой жидкости.

## Чем закончить трапезу?

**- И чем же правильно закончить прием пищи?**

- Для этой цели лучше всего подойдет нейтральный волокнистый фрукт или овощ, например, яблоко или груша, тыква, репа, редиска.

А вот если закончить еду твердым сыром, то доказано, что структура кристаллов ротовой жидкости становится более правильной, и количество содержания в ней углеводов резко уменьшается. Сыр создает благоприятную кристаллизацию слюны, которая препятствует возникновению зубного налета и распространению кариеса.

## Наводим глянец

**- Когда стоит обращаться к врачу?**

- Раз в полгода, в любом случае, нужно посетить дантиста для проф-

осмотра. Это увеличивает шансы не пропустить осложнения и начать проводить комплекс профилактических и гигиенических мер, направленных на профилактику возникновения зубного налета и камня - профессиональная чистка зубов с помощью щеток, паст, ультразвука.

Наша задача - убрать весь налет и вернуть поверхности зубов, пломб и коронок максимальную глянцевость, заполировав их. А все из-за того, что к шероховатой и матовой поверхности микробы прилипают намного быстрее, чем к глянцевой. Самостоятельно сделать это невозможно.

Во-первых, вы не сможете прочистить зубы там, куда может добраться инструмент стоматолога.

Во-вторых, доктор сделает это гораздо быстрее. Скорость вращения электрической зубной щетки 2-10 тыс. оборотов, у доктора - 60-200 тыс. А чем больше вращений, тем быстрее исчезнет камень.

В-третьих, в стоматологии для профгигиены применяют специальные пасты, которые не продаются в аптеках, а значит, профгигиену можно проводить только в кресле дантиста с помощью специального оборудования, медикаментов, знаний и навыков.

### Это интересно

**Б**ританские ученые провели исследование и выяснили, какой щеткой лучше всего чистить зубы. Две группы испытуемых с одинаковыми исходными данными дважды в день чистили зубы. Одни с помощью обыкновенной щетки, другие - электрической. После чего у каждого измеряли уровень зубного налета. Результаты оказались одинаковыми. Так что при наличии навыков и старания можно вычистить все зубы очень хорошо и обыкновенной зубной щеткой.

**Как известно, без глюкозы наш головной мозг не может нормально функционировать.**

## Упал сахар в крови Как действовать?

*Чем опасно стремительное падение уровня сахара в крови и как вести себя во время приступа гипогликемии, рассказывает эндокринолог Татьяна ФИЛАТОВА.*

### Опасность гипогликемии

Гипогликемия - падение уровня сахара ниже нормы, это один из симптомов сахарного диабета 1 или 2 типа. Уровень глюкозы в крови падает и вырабатывается адреналин, в результате чего и возникает приступ гипогликемии. Вся опасность в том, что такое состояние развивается быстро, и человек может внезапно потерять сознание. А внешне все это напоминает состояние опьянения. Так что, зачастую приступ гипогликемии путают с алкогольным угаром, и не многие горят желанием помочь.

Задача больного диабетом и его врача - не допускать подобных состояний. Если они возникают изредка, то можно их нормализовать, подняв уровень сахара в крови. А если часто, то это уже затянувшаяся гипогликемия, могущая повлечь осложнения. Когда уменьшается снабжение глюкозой и питательными веществами клеток мозга, прогрессирует энцефалопатия (поражение головного мозга). Плюс состояние гипогликемии крайне опасно для больного с кардиальной патологией и ишемической болезнью сердца.

Как только сахар упал, включаются компенсаторные механизмы, которые повышают уровень сахара в крови, усиливается свертываемость крови, увеличивается частота сердечных сокращений. Все это увеличивает нагрузку и потребность сердечной мышцы в кислороде, появляются аритмии.

### Что предпринять

Обычный человек при болях в сердце начинает принимать какие-то меры, например, положить нитроглицерин под язык, а такой больной ничего не чувствует и поэтому ничего не делает. А вся опасность в том, что может развиваться инфаркт миокарда. Поэтому



наша задача таких глубоких гипогликемий не допускать. А в случае, если они появились, сразу идти к доктору и проанализировать, почему они возникают: может быть, не подобрано лечение или используются не те препараты. Главное, не терпеть дискомфорт и сразу обращаться за помощью.

### Внимание на симптомы

Обычно перед приступом возникают предвестники гипергликемии:

- дрожь в теле,
- очень сильное чувство голода и холода,
- потливость,
- сердцебиение,
- раздражительность,
- головная боль.

**!** У каждого это состояние протекает по-своему, и каждый больной диабетом об этом знает. Важно, чтобы близкие люди знали алгоритм того, как действовать в подобной ситуации.

### Носите в кармане конфету

Действительно, в случае приступа нужно сразу: съесть что-нибудь сладкое - быстрые углеводы. Можно сделать то, что делать диабетикам в обычной жизни нельзя - выпить теплый чай с двумя ложками сахара, съесть конфетку, банан или выпить сок. Все эти продукты резко повышают уровень сахара в крови.

### При потере сознания

При потере сознания в случае, если родственники знают, что причина в сахаре, они могут смазать десна пострадавшего сладкой водой и положить ему под язык кусочек сахара, потому что так он начинает сразу всасываться в кровь.



# ЕДА ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

**Исследователи пришли к выводу, что некоторые продукты способны не только стимулировать работу кишечника, но и улучшать настроение. Пора добавить в свой рацион психобиотики.**

**В** последнее время ученые активно изучают связь между кишечником и мозгом. Так, например, удалось выяснить, что микробы, бактерии и грибки в кишечнике несут в себе примерно 20 миллионов различных генов. Исследователи полагают: этот орган влияет не только на состояние ЖКТ, но и на весь организм.

## Как действуют психобиотики

При употреблении психобиотиков состав бактерий кишечника меняется, серые клеточки начинают лучше работать, и настроение улучшается. Эти вещества эффективны при синдроме раздраженного кишечника. Также оказалось, что психобиотики помогают избавиться от стресса, тревоги. Вот как они влияют на мозг.

**1.** Производят активные соединения, которые воздействуют на кишечно-мозговую ось и, соответственно, психологическое состояние человека. Кишечник выделяет серотонин (гормон радости), а тот высвобождает молекулы, влияющие на наши реакции и поведение.

**2.** Участвуют в ответной реакции организма на стресс. В этой реакции задействованы мозг и железы-надпочечники. Когда их по-

## Для справки

**В**первые термин «психобиотики» был использован ирландскими учеными в 2012 году. Это живые микроорганизмы (полезные бактерии), которые при приеме внутрь в адекватном количестве влияют на самочувствие и настроение человека положительно.

вреждает хронический стресс, нарушается производство кортизола и других гормонов, связанных с тревогой. Это может привести к перепадам настроения.

**3.** Предотвращают воспалительные процессы. Врачи считают, что воспаление в организме (например, в кишечнике) может вызвать стресс, а это отражается на настроении человека. Психобиотики сокращают вероятность воспаления и снижают уровень тревожности. Некоторые ученые считают, что психобиотики могут быть эффективнее медикаментозных препаратов в борьбе с депрессией.

## Меню для мозга

По мнению исследователей, до 90% серотонина производится в пищеварительном тракте. Если в последнее время вы раздражительны,

подавлены, обратите внимание на то, что вы едите. Так, исследование 2013 года показало: люди, которые в течение трех недель употребляли натуральный йогурт (дважды в день), были более спокойны при воздействии на них раздражителей по сравнению с теми, кто не менял свой рацион. Итак, что поможет поднять настроение?

**Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт, сметана).** Бактерия *Lactobacillus rhamnosus* JB-1 в их составе обладает успокоительными свойствами. А пробиотики повышают уровень триптофана, который производит гормон счастья - серотонин. Кстати, исследования, проведенные в Великобритании, показали: регулярное употребление кисломолочных продуктов помогает преодолеть бессонницу, улучшить работу нервной системы.

**Кресс-салат.** Благоприятно влияет на щитовидную железу и работу эндокринной системы. При регулярном употреблении улучшает работу нервной системы, качество сна.

**Шпинат.** Содержит фолиевую кислоту (витамин B9), которая способствует выработке серотонина. При недостатке фолиевой кислоты в организме мы ощущаем уныние, тревожность, повышенную раздражительность.

**Помело.** В составе фрукта есть лимониды - вещества, улучшающие работу мозга. При регулярном употреблении помело снижается уровень стресса, повышается концентрация внимания.

**Брокколи.** Витамины и микроэлементы в составе брокколи не только улучшают настроение, но и помогают взбодриться. Возможно, вместо третьей чашки кофе есть смысл подкрепиться спаржевой капустой?

В настоящее время ученые продолжают изучать, какие бактерии лучше всего подойдут для производства психобиотиков. Возможно, вскоре на рынке появится препарат с живыми бактериями - для хорошего настроения и самочувствия.

## От этого лучше отказаться!

**В**рачи считают, что некоторые продукты и напитки негативно влияют на нашу продуктивность, могут повышать уровень тревожности и риск депрессии.

**Жареная пища.** Сосиски, жирные стейки, фастфуд и полуфабрикаты повышают вероятность депрессии в два раза.

**Продукты с высоким содержанием сахара.** После чая с конфетами появляется бодрость, но этот эффект быстро исчезает. Сахар всасывается в кровь, происходит скачок энергии, и организм начинает вырабатывать инсулин, чтобы понизить неестественный уровень глюкозы. Как итог - усталость, сонливость, раздражительность.

**Напитки с кофеином.** Черный чай или эспрессо делают нас более энергичными, но в то же время снижают уровень серотонина в мозге. Это может привести к перепадам настроения, быстрой утомляемости, снижению концентрации внимания.

**Рефлюкс-эзофагит - название, знакомое немногим. Однако проявления этой болезни - изжога, раздраженный пищевод, реж и боль - наверняка известны практически каждому. Поскольку это заболевание пищеварительной системы, то начинать лечение и профилактику необходимо с корректировки питания.**

# ПИТАНИЕ при рефлюксе-эзофагите

## 7 правил питания

Диета при рефлюкс-эзофагите имеет свои отличительные особенности: помимо ограничения вредных продуктов придется выработать режим, способствующий нормализации работы сфинктера пищевода.

**1.** Питаемся небольшими порциями 5-6 раз в день, чтобы не растягивать желудок и не стимулировать чрезмерную выработку соляной кислоты.

**2.** Предпочитаем теплые блюда температурой 25-50°C, избегаем холодных и горячих блюд и напитков.

**3.** Основу меню составляем из разнообразных блюд, вязких каш, протертых фруктов, мягкого творога, блюд в виде суфле.

**4.** Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

**5.** Не пьем сразу после еды, чтобы дать возможность пищеварительной системе сработать как надо - откладываем чай, воду, компот минимум на 40 минут после окончания трапезы.

**6.** Прекращаем есть жареное, чтобы не раздражать слизистую - отдаем предпочтение вареным, паровым, тушеным и запеченным без корочки блюдам.

**7.** Максимально ограничиваем соль, специи, острые добавки.

## 3 правила поведения

Нормальное переваривание пищи - это физиологический процесс, поэтому, чтобы поддержать организм в этом деле, потребуются соблюдать не только диету, но и телесную дисциплину.

**1.** Прекращаем есть на ходу, сосредотачиваемся на еде, тщательно пережевываем пищу - это

тоже поможет снизить нагрузку на пищевод и желудок.

**2.** Первый час-два после еды не ложимся, не занимаемся тяжелым физическим трудом, особенно связанным с нагрузкой на брюшную пресс, не наклоняемся вперед.

**3.** Лучше всего после приема пищи спокойно посидеть, неспешно походить, а через час уже можно прилечь - к этому времени пища из желудка уже перейдет в кишечник, и вероятность заброса в пищевод сократится.

## Разрешенные продукты

- ✓ хлеб белый подсушенный;
- ✓ гречка, рис, манка, овсянка (вязкие, протертые);
- ✓ цельное молоко, нежирные свежие кисломолочные продукты, сливочное масло, несоленые мягкие сыры, нежирный творог;
- ✓ яйца вареные всмятку, омлет;
- ✓ картофель, кабачки, цветная капуста и брокколи, тыква, морковь, свекла;
- ✓ говядина, телятина, курица, кролик, индейка;
- ✓ отварные печень и язык;
- ✓ тощие сорта речной рыбы (окунь, вобла, карась, судак и др.)

**СТАКАН ВОДЫ ПЕРЕД ЕДОЙ**  
Если перед едой выпить стакан теплой кипяченой воды, это поможет снизить кислотность желудочного сока. К тому же эта маленькая хитрость предотвратит обратный запрос пищи в пищевод. Погасить кислотность желудочного сока поможет и съеденный перед основным приемом пищи кусочек сырого картофеля, сухарик белого хлеба или ядрышко грецкого ореха.



✓ бананы, абрикосы, груши, сладкие запеченные яблоки, дыни, персики, сливы;

✓ некрепкий черный и зеленый чай, отвар шиповника, компоты и кисели из сладких фруктов и ягод.

## Стоп-лист

- ✓ любая сдоба, свежий хлеб, блины и оладьи, жареные пирожки и сырники, шоколад;
- ✓ белокочанная и краснокочанная капуста, редька и редис, бобовые, болгарский перец, репа, редька, шпинат и щавель, лук и чеснок, грибы;
- ✓ пшеница, перловка, ячневая и кукурузная;
- ✓ все кислые и твердые фрукты и ягоды;
- ✓ гусь, утка, свинина, баранина, мясные консервы и магазинные полуфабрикаты, сало, колбаса и сосиски, вяленое, карпаччо, копчености;
- ✓ крепкий чай, кофе и какао, газировка, сладкие и кислые морсы, квас, любой алкоголь;
- ✓ острые и пряные специи;
- ✓ острые, соленые и жирные соусы, маринады;
- ✓ твердые и копченые сыры.

## Знаете ли вы, что...

✿ В семенах дыни содержится большое количество цинка, который влияет на выработку спермы. Поэтому для повышения потенции мужчинам полезно принимать смолотые в порошок сухие семена дыни по 1 чайн. ложке 3 раза в день, запивая водой.

✿ Любый мужчина до 45 лет должен быть способен на 5-10 половых актов в сутки! Такая способность каждому мужчине дана природой от рождения. Но курение, вредная пища, стрессы понижают мужскую силу. Поэтому среднестатистический мусью способен заниматься сексом максимум 1-2 раза в неделю, а длительность полового акта - от 3 до 20 минут.

✿ Кофеин не только активизирует работу сердечно-сосудистой системы, но и «тормозит» либидо. Те, кто любит кофе, занимаются сексом чаще тех, кто предпочитает чай. У них реже случаются проблемы с эрекцией и дольше продолжительность полового акта.



# ВИТАМИН D

## КОМУ ОН ОСОБЕННО ВАЖЕН?

**В**итамин D синтезируется на коже под воздействием солнечного света и, попадая в организм, переходит в растворимую форму холекальциферол D3. Он поступает в печень, затем в почки. Из продуктов человек получает витамин D в форме эргокальциферола (D2). Обе формы необходимы для здоровья человека. «Солнечный» витамин укрепляет кости и предотвращает кариес, поддерживая баланс кальция в организме, повышает иммунитет, регулирует кровяное давление и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Есть несколько факторов, которые снижают уровень этого витамина.

### При веганстве

Основными пищевыми источниками витамина D являются жирная рыба, печень трески, яичный желток, молоко, сыр, сметана. В веганском меню эти продукты отсутствуют, поэтому дефицит стоит восполнять добавками. На рынке можно найти специальные препараты: витамин D3 в них получают из лишайников, D2 - из дрожжей.

Также следует ввести в меню грибы. Лесные сорта могут содержать до 1136 МЕ витамина D. А вот большинство фермерских грибов растут в темноте, поэтому парниковые шампиньоны и вешенки не являются источниками «солнечного» витамина.

Некоторые перенесли коронавирусную инфекцию в бессимптомной форме. Однако некоторые характерные признаки последствия заболевания все же остаются.

**Конъюнктивит.** При коронавирусе возможна повышенная слезоточивость, зуд и жжение в глазах.

## 5 признаков того, что вы переболели коронавирусом

**Диарея.** Беспричинную диарею чаще списывают на расстройство кишечника, а не на COVID-19. Но врачи настаивают: этот симптом может указывать на заражение коронавирусом.

**Боль в животе.** В некоторых случаях боль в животе говорит о воспалении в нижних участках легких, что характерно для COVID-19.

**Усталость.** На данный симптом люди редко обращают внимание, списыва-

Также стоит обратиться к врачу людям с хроническими заболеваниями печени и почек. Для синтеза усваиваемых форм витамин D должен проходить через эти два органа. Сбои в их работе создают дефицит, который негативно отражается на здоровье.

### При лишнем весе

По мнению польских ученых, похудение может увеличить уровень витамина D в организме, а прибавка в весе - снизить. Это происходит потому, что «солнечный» витамин является жирорастворимым. Чем больше жира в организме, тем больше витамина D он поглотит. Как правило, проблемы начинаются при индексе массы тела выше 32.

Верна и обратная взаимосвязь; восстановление баланса витамина D помогает похудеть. В журнале Nutritional Research было опубликовано интересное исследование. Подопытных крыс разделили на две группы. В рационе первой преобладала жирная пища, в рационе второй - сахар. Крысы из обеих групп, получавшие большие дозы витамина D, худели, несмотря на обильное питание. Это не означает, что допустимо есть вредную пищу, успокаивая себя: «Я принимаю витамин D, поэтому лишней вес мне не страшен». Но вы можете ускорить процесс похудения, если начнете принимать добавки.

Норма витамина D для взрослого человека - 1000 МЕ.

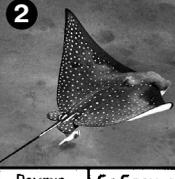
### После 50 лет

Возможность запастись витамином D с возрастом уменьшается. Так, в 50-60 лет эта способность на 75% ниже, чем у молодых. Достаточное количество витамина D в организме на 20% сокращает риск переломов. Дефицит же, наоборот, нарушает всасываемость кальция и приводит к хрупкости костей и остеопорозу. Также те, кто страдает от недостатка «солнечного» витамина, чаще других сталкиваются с иммунными и эндокринными заболеваниями, деменцией, болезнью Альцгеймера.

Олег Чернышев, врач-иммунолог: «Норма витамина D для людей старше 50 лет - 800-1000 МЕ в сутки. Усвоить из пищи и окружающей среды получается примерно 200-300 МЕ, поэтому требуется дополнительный прием препарата. Точную дозировку назначает врач, учитывая индивидуальные особенности пациента».

### При хронических заболеваниях

Существуют исследования, согласно которым прием витамина D при язве и болезни Крона приводит к улучшению состояния пациентов, повышает разнообразие кишечной микрофлоры. При целиакии лечение проходит более эффективно у людей с нормальным уровнем витамина D.

Трава, уложенная рядом	Светило в кармане	▼	Перечень целей партии	↖								Крым несколько столетий назад	
	"Ларзанка" для Маугли		Защита груди кавалериста		Всадник, участник корриды	Кварц с фиолетовым оттенком	"Тамбур" русской избы	↖	Орешек, что ищут в земле		1		
			Вулф-сыщик и цветочков	↖					Линия-стежок к стежку				
					"Сerp" коленного сустава	Сырье для скорняка			Далекое селение монахов	↖			
	Майн-писатель, Джон-журналист				Мебель, что может быть книжкой						1	Республика, помнящая Мамочку	
Балкон для певчих в храме	Лав как тезка Кокс						Аттракцион обзора	↖	Осенняя мысль				
Соленое свиное сало	Лрыжок мортале		Лодкадочная ткань в рубчик								2	Галоген, полезный для зубов	
	Половинка гривенника	Намотка на голове азиата	↖						Озвученная боль	Винное дерево и его плод		Манера спину держать	
					Документ, составленный комиссией				Разводная переписка				
	Переносной дом казаха								Лапа, но еловая				
					Птица-демограф	Вампир, борющийся с себе подобными	Собачья "сборная"						"Маракана" или "Узблн"
Слой бисквита в торте	3					Ударник по патрону						Обостренное внимание	
Итальянец Леонардо да ...	Бора или пассат		Неотесанный кусок бревна	"Задворки" фронта					Сладкая парочка в шоколаде				
					Джонатан среди литераторов	Морозный орнамент на стекле			Толстая пеньковая веревка				
	Надпись на кинокадре			Магия родом с Гаити					Судьбина высоким стилем	Отросток, удаляемый дантистом		Ящик, что нашел место в парке	
					Легкий пляжный ветерок					Двойка по поведению			
							Мышонок, бегавший от Тома						
					Большой коридор театра					Иномарка с ромбиком			
Чудище из ужас-тика							Синтетическое волокно						



# АНАСТАСИЯ ПАНИНА: «В МЕЛОДРАМАХ ЖЕНЩИНЫ УЗНАЮТ СЕБЯ»

Среди ожидаемых премьер — проект «Суррогатная мать», главную роль в котором исполнила Анастасия Панина. Актриса рассказала, каково ей было играть сложную женскую историю вместе с мужем.

— Анастасия, почему вы взяли за эту работу, чем пришла по душе история вашей героини Лизы?

— Изначально мне понравился хороший сценарий, сама героиня. Тема сериала, хотя она довольно деликатная и о ней не принято говорить вслух, но это реальность: по данным статистики, за последний год около 22 тысяч малышей появились на свет с помощью суррогатного материнства.

У моей Лизы есть все — сила, потенциал, работа, друзья, но нет самого главного — реализации в материнстве, это становится ее самоцелью, потому что у нее и срывает голову в определенный момент. Она настолько хочет иметь ребенка, что, может быть, даже не замечает своих не совсем положитель-

ных поступков.

— Вам, как маме, сложно было погрузиться в такие переживания?

— Я читала всевозможные форумы, где женщины пишут о том, что происходит у них внутри, как они приходят к суррогатному материнству. Мне достаточно легко было поставить себя в такие обстоятельства, потому что я понимаю их желание. Прибегнуть к такой истории, как суррогатное материнство, — это ответственный шаг, как со стороны женщины, так и мужчины. Тема очень деликатная, сложная, но по женски мне хотелось попробовать донести ее до зрителей, показать, что не надо ничего бояться.

— Как думаете, почему нам так нравится жанр мелодрам, что мы в нем находим?

— Признаюсь честно, я и сама его люблю. Порой интересно смотреть и узнавать себя в каком-то поступке, сюжете.

Мне кажется, что мы, женщины, в мелодрамах находим ответы на свои вопросы. Что касается нашего сериала, возможно, кто-то найдет в нем для себя выход из сложившейся ситуации, которая там продемонстрирована в полной мере.

— Вас с мужем, актером Владимиром Жеребцовым, сразу вместе пригласили в проект?

— Нет, сначала я пришла на пробы, меня утвердили, а вот в главном герое у создателей сериала были сомнения, решили попробовать пригласить Владимира. Мы вместе записали самопробы, и стало понятно, что сможем сыграть такую историю правдиво.

— Для вас эта семейная работа которая по счету?

— Четвертая, а если считать вместе с театром, то пятая.

— Добавили ли вы в отношения ваших экранных супругов Лизы и Максима что-то от вас настоящих?

— Думаю, что в каких-то живых вещах, например, в том, как мы смотрим друг на друга, в этих полутонах зрители увидят нас настоящих. Мне кажется, что они узнают не только наши черты, но и свои, ведь у любящих людей, которые прошли вместе определенный этап жизни, много общего.

— Играть любовь с собственным мужем, скорее всего, приятно и легко. А ссоры?

— Почему бы не поссориться, когда работа требует, тем более, если в жизни это не так часто происходит? Сейчас я немного спокойнее, а лет пятнадцать назад у нас в отношениях могли щепки и клочки лететь. На съемках можно в полной мере выразить все эмоции, в этом плане наша профессия хороша еще и тем, что есть возможность очиститься от своих внутренних переживаний, выплеснуть их в спектакле или в кино.

— Вы когда-нибудь представляли себе, что можете выйти за муж за артиста?

— Нет. Наверное, как и все девочки, я воображала себе принца на белом коне, сильного, смелого, ловкого, умелого, чтоб за ним как за каменной стеной. Был такой некий собирательный образ. И когда на моем пути повстречался Владимир, я почувствовала внутренний отклик.

— Есть мнение, что мужчины таких творческих профессий — ребята ветреные...

— Да, считается, что сказать «люблю» для актера — это как за

хлебом сходить. Профессия у нас сложная, соблазнов вокруг много, но мы оба как-то по-взрослому ко всему подошли. Может быть, это меня во Владимире и зацепило. Я почувствовала, что он смотрит на союз мужчины и женщины так же, как и я, как на долгосрочные взаимные отношения. Ощутила, что это тот человек, от которого хочу иметь детей, что немаловажная история для женщины. В спектакле «Пули над Бродвеем» он говорил мне: «Мы поженимся, и у нас будут дети». Это очень убедительно звучало, он говорил не словами персонажа, это была правда.

— **Что касается детей, не все артистки торопятся стать мамами, потому что боятся упустить свою ту самую роль. У вас подобного страха не было?**

— Страх — нет, но мысли посещали. Мне кажется, что в этом плане индустрия нас подгоняет, особенно женщин: у тебя мало времени, позовут на роль, а ты — беременная, потом толстая... Нужно уметь останавливаться и отгораживать себя от этих мыслей. Саша (дочери супругов Александр 11 лет.) мне приснилась еще до беременности, я была готова к ребенку и знала, на что иду. Естественно, какие-то проекты прошли мимо, какое-то время не звали на кинопробы, но был театр. В июне я родила, в сентябре вышла репетировать, а в декабре уже и съемки начались. Жаловаться не на что.

— **Муж возвращение в профессию поддерживал? Не обсуждалась схема, когда папа работает, а мама — дома с ребенком и чтоб никакой няни близко не было?**

— Владимир, слава богу, адекватен! Видите, как я не ошиблась и тогда точно почувствовала, что он — мой человек, который не скажет: «Давай теперь борщи мне навари-

вай, и все!» И потом, нам повезло, у нас есть моя мама, которая сразу предупредила, что она целиком и полностью наша, за что спасибо ей огромное, мы спокойно оставляли с ней Сашу и уезжали на съемки. Это ведь настоящее детство, когда ребенок под крылышком у бабули. Сейчас Саша выросла, и мы все вместе отправляемся в экспедиции.

— **Довелось уже появиться в кино втроем?**

— Когда Сашка приезжала со мной на площадку одного проекта, то сыграла в эпизоде. Потом мы с мужем вместе снимались в Грузии, маму и дочку взяли с собой, она, естественно, все время крутилась рядом и опять же в эпизоде с другими детишками была задействована. У нее нет такого рвения: «Мама, я хочу быть актрисой. Почему вы ничего не делаете для этого?»

— **А способности есть?**

— Конечно, мы вдвоем наградили ее. Она очень артистичная девочка, с юмором у нее все в порядке. Но желания двигаться в сторону актерской профессии не изъявляет. Захочет — попробуем, а пока пусть у нее будет настоящее детство. Она учится в обычной школе и в музыкальной школе — поет в хоре, занимается вокалом и сольфеджио, играет на пианино и на гитаре. Изучает английский с индивидуальным преподавателем. Кроме того, три раза в неделю занимается балетом, у Саши для этого есть все данные — худенькая, гибкая, ножки длинные, высокий подъем. Я ее спрашивала, хочет ли профессионально этим заниматься, показала документальный фильм о балеринах, она посмотрела и сказала: «Нет, мама, спасибо». Не захотела. А просто для себя ей очень нравится танцевать, у нее хорошо получается, они 2 раза в год

## ДОСЬЕ

**РОДИЛАСЬ:** 15 января 1983 года в г. Северо-Задонске (Тульская обл.)

**ОБРАЗОВАНИЕ:** Школа-студия МХАТ.

**КАРЬЕРА:** с 2007 года актриса Театра имени А.С. Пушкина. Снялась более чем в 60 фильмах и сериалах, среди которых «Скалолазка и последний из седьмой колыбели», «Физрук», «Психологины», «Свадьбы и разводы», «Ложь во спасение», «Грязная работа», «Горная болезнь» и другие.



В сериале «Физрук»

выступают с отчетными концертами. С ними вместе на одной сцене выступают солисты Большого театра. Саша сейчас в том возрасте, когда ей интересно все попробовать, и мы наблюдаем за ней и выстраиваем путь, исходя из ее желаний.

— **С появлением дочки вы стали избирательнее относиться к ролям? Важно, что она скажет о той или иной вашей работе, когда посмотрит?**

— Если бы столкнулась с определенными сценами, где слишком много обнажения, насилия, я бы взвесила, стоит ли мне в этом сниматься. Но пока все, что предлагается, в рамках разумного, и думаю, что ей не должно быть стыдно.

— **Когда выйдет сериал «Суррогатная мать», Саше его покажете?**

— Захочет посмотреть — почему нет? Наверное, ей в одиннадцать лет сложно будет осмыслить драму женщины, которая мечтает иметь ребенка и не может, но то, какие мы герои, какая моя Лиза сильная и целеустремленная, тему любовного треугольника, который сам по себе, — классический сюжет, она сможет понять, как и многие другие вещи. Может быть, в ней что-то откликнется как в будущей женщине, что-то останется в памяти.



С мужем Владимиром Жеребцовым



## ЕСЛИ МУЖ СОБСТВЕННИК

**Приятно, когда любимый мужчина проявляет беспокойство и спрашивает, во сколько вы вернетесь домой. Но бывает и так, что под вуалью искренней заботы скрывается чувство ревности, причем нездоровой.**

**К**огда Татьяна встретила Артема, ей очень льстило внимание поклонника. Мужчина, казалось, искренне интересовался ее жизнью. «Он всегда спрашивал, куда я иду, с кем, какая на мне одежда. И менялся в лице, если я говорила, что в компании были мужчины. Я думала, любимый так сильно беспокоится обо мне, так боится меня потерять... Мы быстро поженились, и я сама не заметила, как оказалась в клетке. Муж не пускал меня на встречи с подругами, гостей в нашем доме не жаловал. Благодарно предложил мне уволиться с работы и заняться хозяйством. Я ужасно себя чувствовала. По сути, Артем был единственным человеком, с которым я общалась. Хорошо, что вмешались родные и помогли мне уйти от него. Потом долго приходила в себя, восстанавливала душевное равновесие».

### ПОЧЕМУ ОН РЕВНУЕТ?

Ревность - нормальное явление в жизни многих пар. Ваш партнер имеет полное право ощущать беспокойство, если вы позволяете себе недвусмысленное поведение в общении с противоположным полом. Нездоровая ревность начинается тогда, когда нарушают ваши личные границы. Это сопровождается психологическим давлением, даже если вы просто решили встретиться на час с подругами.

Как правило, это чувство говорит о низкой самооценке и желании «привязать» вторую половинку к себе. Часто люди, страдающие от

нездоровой ревности, в прошлом получили психологическую травму (например, наблюдая за отношениями между отцом и матерью). И последствия этой травмы дают о себе знать во взрослой жизни. Определить провоцирующий фактор можно в кабинете психолога. Стоит бить тревогу, когда мужчина не признает проблему и ведет себя следующим образом.

### НЕАДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ВАШИ ПОСТУПКИ

Предположим, у вас разрядился телефон. Вернувшись домой, вы застаёте пугающую картину: партнер сидит, схватившись за сердце, и обзванивает все больницы. Даже если вы отсутствовали всего 1-2 часа, вам придется выслушать целую лекцию о том, как вы расстроили и обидели любимого человека.

Как правило, мужчины-собственники стараются вызвать у второй половины чувство вины и постоянно «подпитывают» его. Чем сильнее вы будете ощущать вину, тем проще будет вас контролировать.

### НЕУСЫПНЫЙ КОНТРОЛЬ

Партнер часто проверяет сообщения в вашем телефоне, ваши социальные сети и даже вещи. Он может найти у вас в кармане новую помаду и возмутиться: «Откуда? Чей-то подарок? Как его зовут?»

Мужчина подвергает тщательному отбору людей, которые вас окружают. Объясняет это так: «Я просто за тебя волнуюсь и хочу ог-

радить от тех, кто может навредить тебе», не замечая, что главный вредитель - он. Из «лучших побуждений» партнер постоянно просит отчета о том, где вы находитесь, куда направляетесь и что будете делать. Количество его звонков в день может превышать трехзначную цифру.

### «ДАЙ МНЕ ГАРАНТИИ!»

Ревнивец все время требует клятв и доказательств бесконечной любви. Это может выражаться так: «Скажи, тебе хорошо со мной?» Но чаще он задает другие вопросы: «Как сильно ты меня любишь?», «Ты же без меня прожить ни дня не сможешь! Я прав?», «Почему ты не проявляешь свою любовь?» И если сначала это кажется вам романтичным, то вскоре - пугающим. Любое отклонение от запретов вызывает у собственника гнев: «Ты же обещала, что будешь со мной всегда! А теперь хочешь провести время без меня! Как ты можешь?!»

### МАНИПУЛЯЦИИ И НАКАЗАНИЯ

Человек, который страдает от нездоровой ревности, часто прибегает к манипуляциям, чтобы удержать партнера. Он может угрожать: «Если ты уйдешь, я что-нибудь с собой сделаю», давить на жалость: «Кто еще поймет меня так, как ты? Не уходи, иначе я обречен на вечное одиночество...» Разыгрывая спектакль, ревнивец просто заставляет вас играть по его правилам.

Если вы совершаете поступок, который вызывает у партнера злость, обиду, то будьте готовы к наказанию. Это может быть молчание в течение недели, отказ от своих обязательств (например, муж перестает выдавать жене деньги на ведение хозяйства), психологическое давление.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Характерным признаком того, что вы находитесь в отношениях с собственником, является ощущение себя ребенком. Эта маленькая девочка постоянно в чем-то виновата, поэтому вынуждена извиняться, искать расположения партнера любыми способами. Изменить ревнивца практически невозможно: на него не действуют ни уговоры, ни угрозы, ни идеальное поведение. Остается либо смириться с постоянным ощущением вины и неусыпным контролем, либо разорвать нездоровые отношения. Самостоятельно сделать это не просто. Важно заручиться поддержкой близких людей и специалиста.**



**Д**ля каждой мамы рождение ребенка - удивительный момент. Близкие окружают любовью, кроха радуется первыми умениями... Но все складывается иначе, когда малыш рождается особенным.

Уверена, практически каждая женщина хотя бы раз задавалась вопросом: «А что сделала бы я, родись у меня ребенок, не похожий на остальных?» Одни честно признаются себе, что были бы не готовы к такому повороту событий, другие уверяют, что это ничего бы не изменило.

Спрашивала ли я себя об этом? Конечно, да. Когда в первом триместре делала тест на генетические отклонения, тревожные мысли были. Но, увидев результаты, я спокойно выдохнула. Все хорошо! Хотя на этот счет можно было не переживать.

Волнений мне и без того хватало. С отцом ребенка, Михаилом, мы были вместе уже три года, но к браку он за это время так и не пришел. Моя незапланированная беременность его не на шутку озадачила. «Я не готов!» - с ходу заявил Миша. Но спустя пару дней передумал - мама настоящая. Она же буквально привела Мишу под венец - расписали нас быстро, без лишней помпезности.

Я убеждала себя, что муж еще полюбит ребенка. Тем более на УЗИ нам «предсказали» мальчика. Какой мужчина не мечтает о сыне?!

До последних дней беременность протекала идеально. Но во время родов... «Плод слишком крупный», «Воды зеленые», «Тужься, тужься, ты же сейчас его задушишь!» и последнее «Таштите!». Я плохо помню, что произошло, но, когда я очнулась, ребенка рядом со мной не было. Медсестра объяснила: он пострадал в родах и лежит в реанимации.

Все было как в тумане. Я умоляла врачей дать посмотреть на него, но добились разрешения лишь на четвертый день. С виду он выглядел неплохо - крупный, совсем не истощенный, но цвет кожи синюшный, и весь обмотан трубочками.

Разговор с врачом состоялся на следующий день. Доктор во всем обвинил меня: «Рожать надо было лучше! Вы зажали ребенка - пришлось таштить его щипцами. И вот итог - родовая травма». Все оказалось страшнее, чем я предполагала. Сын отказывался от еды, слабо реагировал на раздражители, плохо спал, часто кричал. «Мозг поврежден, детский церебральный паралич», - объяснила мне своими словами одна из медсестер в реанимации. Врачи со мной разговаривали неохотно, а иногда даже грубо.

Мужу я позвонила сразу, как только узнала о диагнозе. Вся в

## ОСТАВЬ ЕГО В РОДДОМЕ!

**Не дай бог никому услышать когда-нибудь эти слова. А я, только что родившая малыша молодая мама, услышала. И от кого! От отца моего сына...**

слезах, сбивчиво рассказала о вердикте врачей, надеясь на поддержку. На том конце провода Миша заметно разволновался. Дослушав меня до конца, он вдруг выкрикнул: «Оставь его в роддоме! А мне больше не звони!» И повесил трубку.

Вечером того же дня на связь вышла свекровь. Она извинилась за сына, оправдав его решение страхами, но все же от себя добавила: «Олечка, малыша действительно лучше отдать в хорошие руки. Намучаешься ты с ним!» Мне не о чем было с ней разговаривать - я повесила трубку.

К счастью, мои родители полностью поддержали меня в решении бороться до конца. Жили они за тысячу километров от нас, но уже через пару дней приехали, чтобы быть рядом. Выходили из роддома мы вчетвером - папа, мама, я и Богдан. Богдан - значит «данный Богом».

Папе вскоре пришлось вернуться в родной город на работу. Мама вышла сразу же на пенсию и переехала ко мне - в одиночку с Богданом было не справиться. Сын плохо ел, спал, двигался. К нам приходили врачи из поликлиники, делали массажи, но все было тщетно. Както раз мы даже поехали к именитому профессору, тот обнадежил: «Нужна операция! Для мальчика это шанс».

Деньги собирали всем миром. Хорошо, у родителей были сбережения, что-то дали родственники. На недостающую сумму взяли кредит. У меня была мысль связаться с Мишей, рассказать ему о ситуации, но что-то остановило. Позже я узнала: мужу было все известно, но помогать он не стал. «Это

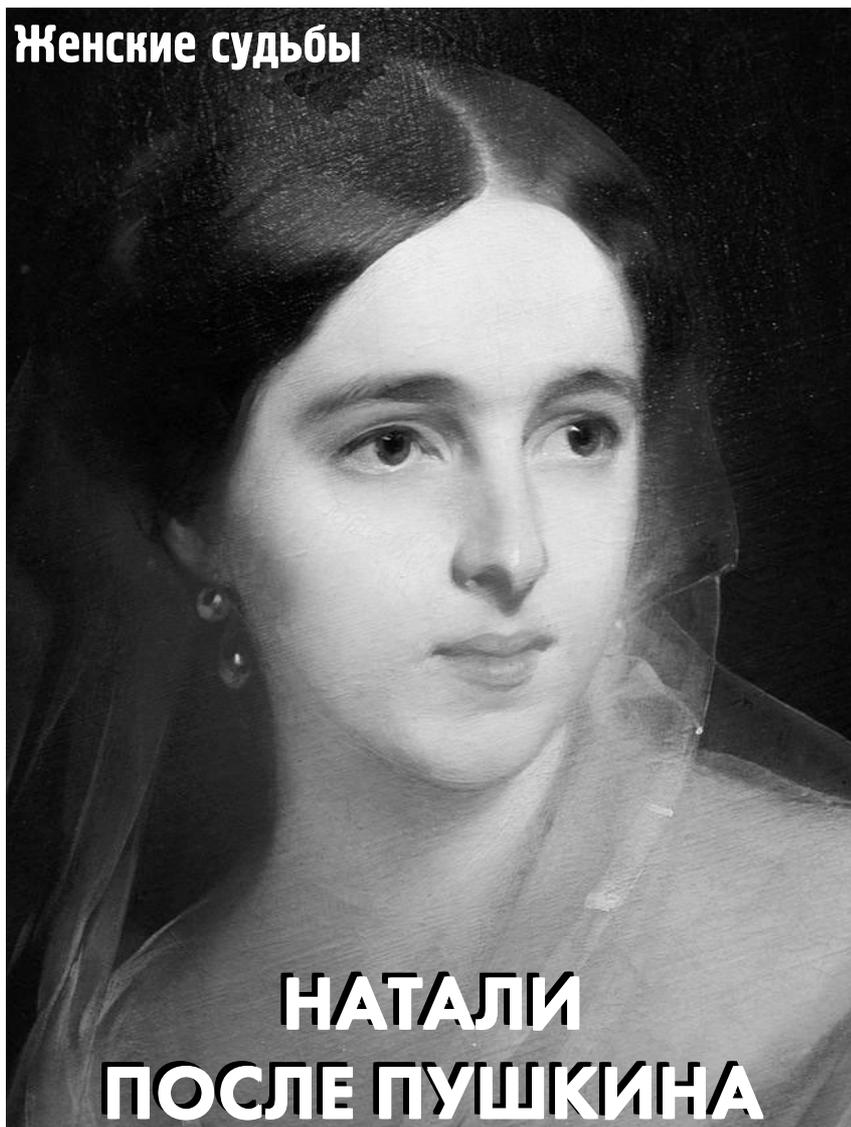
бессмысленно», - так сказал Миша друзьям.

Операцию Богдану делали в столице, куда мы поехали с мамой. Эти пять часов, проведенные около операционной, я не забуду, наверное, никогда. Я просто молилась и думала о том, что еще год назад и не представляла себе, какие испытания мне приготовила судьба. Время длилось бесконечно долго, и вот... «Операция прошла успешно». Да!

Потом были несколько месяцев восстановления. С каждым днем я видела, как сыну становилось лучше. Нет, он все равно не был похож на обычного ребенка. По сей день у него имеются особенности - например, он не так активен, как другие дети, многое делает медленнее, развивается хорошо, но с отставанием от сверстников. Но ведь развивается! И я уверена, что свое он нагонит! Общались ли я с тех пор с мужем? Нет. Когда Богдану исполнился год, Михаил подал на развод. Я пришла в суд, но оказалась там в одиночестве. Нас развели через месяц без присутствия супруга. По настоянию родителей и друзей я подала на алименты. В конце концов, Миша - отец, а значит, и у него есть свои обязанности перед Богданом.

Конечно, мне хотелось бы, чтобы он общался с ребенком и сын знал, что у него есть папа. Но, боюсь, с этим могут возникнуть трудности. Однажды Миша увидел нас, когда я гуляла с Богданом. Он замер, видимо, раздумывая, подойти или нет. А потом быстрым шагом скрылся за углом. Что ж, это его решение.

Ольга Громилова.



# НАТАЛИ ПОСЛЕ ПУШКИНА

**Наталья Гончарова вошла в историю как муза, супруга и причина гибели Александра Сергеевича Пушкина. Долгие годы исследователи творчества поэта на ее личность смотрели односторонне.**

**Б**ольшее 150 лет прошло с момента смерти первой красавицы Петербурга, Натали Гончаровой. Может, настало время восстановить историческую справедливость?

### «НУ ЧТО Ж? УБИТ!»

27 января 1837 года в половине седьмого в квартиру Пушкина на набережной Мойки ворвался Константин Данзас, друг поэта по лицу. Наталья Николаевна вышла к нему в переднюю и услышала горестную весть: Александр Сергеевич дрался на дуэли с Дантесом и ранен. «Но вы не беспокойтесь, рана легкая...» - поспешил добавить секунданта поэта и отвел глаза... Через минуту дядька Никита Козлов внес на руках окровавленного поэта и уложил на диван. Тут же послали за доктором. Рыдающую Натали увели в другую комнату, где она билась в истерике до

самого утра. «Отправляйся в деревню, носи траур по мне два года, а затем выходи замуж, но только за порядочного человека», - попросил Пушкин свою жену перед смертью. Через два часа 25-летняя Натали стала вдовой с четырьмя детьми на руках. «Пушкин! Пушкин, ты жив?!» - женщина отчаянно трясла тело ушедшего поэта.

Дом наполнялся людьми - друзья Александра Сергеевича, поклонники его творчества, незнакомые лица. «Ну что ж? Убит!» - сорвалась с чьего-то языка цитата Пушкина из «Евгения Онегина».

После смерти поэта на Натали обрушились мыслимые и немыслимые обвинения. Ее и при жизни упрекали в излишней легкомысленности, холодности, кокетстве, страсти к светским развлечениям. Говорили о ее романе с убийцей мужа и приписывали даже отношения с са-

мом императором. «Ты русских женщин срам и стыд!» - гласили анонимные послания. В бедной женщине видели причину гибели поэта. Даже столетия спустя биографы Пушкина отмечали лишь красоту его супруги, не видя в ней ни ума, ни способности на сильные чувства. Говорили, что Натали даже не знала названий произведений, которые писал ее муж. «Наталья Гончарова просто роковая женщина, то пустое место, к которому стягиваются, вокруг которого сталкиваются все силы и страсти. Смертоносное место», - писала Марина Цветаева в своем очерке «Наталья Гончарова». Анна Ахматова звала жену Пушкина «агенткой» Дантеса.

### «КОМУ В ТЯГОСТЬ МОИ ДЕТИ, ТОТ МНЕ НЕ МУЖ!»

Никакого наследства, кроме кучи долгов, известный поэт своей жене и детям не оставил. К счастью, Николай I заплатил кредиторам и назначил вдове поэта небольшой пансион. На эти деньги Натали и жила в калужском имении Полотняный Завод, рядом с матерью и братом. Никто не узнавал в этой скромно одетой женщине бывшую светскую львицу. Наталья Николаевна стала затворницей и никого не принимала. Она посвящала все свое время обучению детей и молитвам. Только раз вдова покинула деревню и приехала в Михайловское, чтобы поставить памятник на могиле супруга.

Два года пролетели быстро, и Наталья Пушкина вернулась в Петербург.

Город на Неве ожидал возвращения Натали на балы - ходили слухи, что горе лишь сделало ее краше. Однако женщина навсегда отказалась от светских визитов. И тогда к ее дому потянулась целая вереница из женихов: многие богатые и знатные мужчины желали видеть прекрасную вдову своей супругой. Однако никто не соглашался воспитывать детей Пушкина, предлагая отправить их в пансион. Это возмутило вдову: «Кому в тягость мои дети, тот мне не муж!»

### ВТОРАЯ ПОПЫТКА ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ

Все чаще и чаще в дом Пушкина на правах старого друга стал заглядывать генерал Петр Ланской. Он был сослуживцем брата Натали, имел репутацию заядлого холостяка, слыл человеком честным, но бедным. Глядя, как Петр возится с ее дочерьми и сыновьями, Наталья Николаевна ловила себя на мысли, что хотела бы видеть в мужьях именно такого мужчину. Неизвестно, было ли предложение руки и сердца Ланского для нее неожиданностью, но женщина согласилась, вызвав волну пересудов: «Ни у Пушкиной, ни у Ланского нет ничего, и свет дивится этому союзу голода с нуждой».

Через семь лет вдовства, в 32 года (преклонный возраст по меркам пушкинской эпохи), Натали вышла замуж во второй раз и стала Пушкиной-Ланской. Николай хотел быть посаженным отцом на этой свадьбе, но Наталья Николаевна вежливо отказалась, предпочтя скромную церемонию. Некоторые из биографов уверены, что женщина была любовницей императора, и тот просто нашел ей покладистого мужа: после этого брака карьера Ланского пошла в гору. Однако друзья Пушкина отзывались о генерале Ланском исключительно как о благородном и любящем муже, ставшем не только официальным опекуном, но и любящим отцом детям убитого поэта. Многие отмечали, что в их доме царят любовь и уважение.

### ИЗ СВЕТСКОЙ КРАСАВИЦЫ В ЛЮБЯЩУЮ МАТЬ

Сохранились письма Натали к мужу, подтверждавшие, что между супругами царили нежные отношения. «Пустые слова не могут заменить такую любовь, как твоя. Внушив тебе с помощью Божией такое чувство, я им дорожу. Я больше не в таком возрасте, чтобы голова у меня кружилась от успеха...» - уверяла Наталья Николаевна супруга. Во втором браке не бушевали страсти, но женщина действительно была счастлива. Ее не смущала скромность доходов избранника. Свою семью она оберегала, как самый драгоценный бриллиант. Появляться в свете Натали отказывалась: «Я нахожу, что мы должны появляться при дворе, только когда получаем на то приказание; в противном случае лучше сидеть спокойно дома».

Через год после свадьбы Натали подарила Ланскому красавицу дочь, а затем еще двух. Супруги взяли на воспитание четверых сирот, остав-

шихся после смерти дальних родственников. «Я никогда не могла понять, как могут надоедать шум и шалости детей, - писала в дневнике Пушкина-Ланская. - Как бы ты ни была печальна, невольно забываешь об этом, видя их счастливыми и довольными». Из легкомысленной светской красавицы, думающей о балах и новых нарядах, Натали превратилась в любящую и заботливую мать. Она нашла свое истинное предназначение в воспитании детей. Наталья Николаевна заботилась и о чужих малышах. В их гостеприимном доме часто гостили сыновья и дочери друзей. «Мое призвание - быть директрисой детского приюта. Бог посылает мне детей со всех сторон», - писала она.

Говорили, что своего первого мужа, Александра Сергеевича Пушкина, Натали не забывала никогда. Каждую годовщину его смерти она становилась грустной, запиралась в своей комнате, отказываясь от еды. Наталья Николаевна добилась того, чтобы авторские права на все произведения Пушкина перешли к ее сыновьям. Она хлопотала за возвращение из ссылки писателя Салтыкова-Щедрина, а также помогала и другим арестованным.

И без того слабое здоровье петербургской красавицы с годами становилось только хуже. Пушкина-Ланская страдала от приступов кашля, которые весной и осенью становились просто невыносимыми. Врачи рекомендовали ей морской воздух, и муж увез супругу на отдых. Они меняли один курорт за другим, но облегчение не приходило. Только в Ницце 50-летняя женщина почувствовала себя лучше, но ненадолго. Пришли плохие новости от младшей дочери Пушкина: та сообщила, что несчастна в браке и подает на развод. Вдова поэта винила во всем себя: жалела, что позволила дочери выйти



**Наталья Александровна Пушкина (Дубельт) и Александр Александрович Пушкин**



замуж за человека, который ей не нравился. Вскоре в Ниццу приехал зять, устроил скандал, от которого здоровье Пушкиной-Ланской снова ухудшилось. Желая хоть как-то помочь дочери, Натали передала ей 75 писем Пушкина, чтобы та опубликовала их, когда нужны будут деньги. Исследователи обращают внимание на то, что поэт в своих посланиях к супруге не стеснялся в выражениях и представлял ее в невыгодном ракурсе, подозревая в измене. И тем не менее Наталья Николаевна не уничтожила бумаги. Так могла поступить лишь благородная женщина и любящая мать.

Осенью Натали вернулась в Россию, чтобы присутствовать на крестинах внука. По дороге в Москву она простудилась, началось воспаление легких. Врачи оказались бессильны, и в возрасте 51 года Наталья Пушкина-Ланская скончалась.

Александра Ланская-Арапова издала мемуары, в которых хотела обелить имя матери. По ее словам, бедной Натали приходилось терпеть кутежи и измены Пушкина, а свою связь с Дантесом она всегда отрицала: «Допустим даже, что я могла бы изменить священному долгу, но вы упустили из виду одно: я мать! У меня четверо маленьких детей. Покинув их в угоду преступной страсти, я стала бы в собственных глазах самая презренная из женщин».



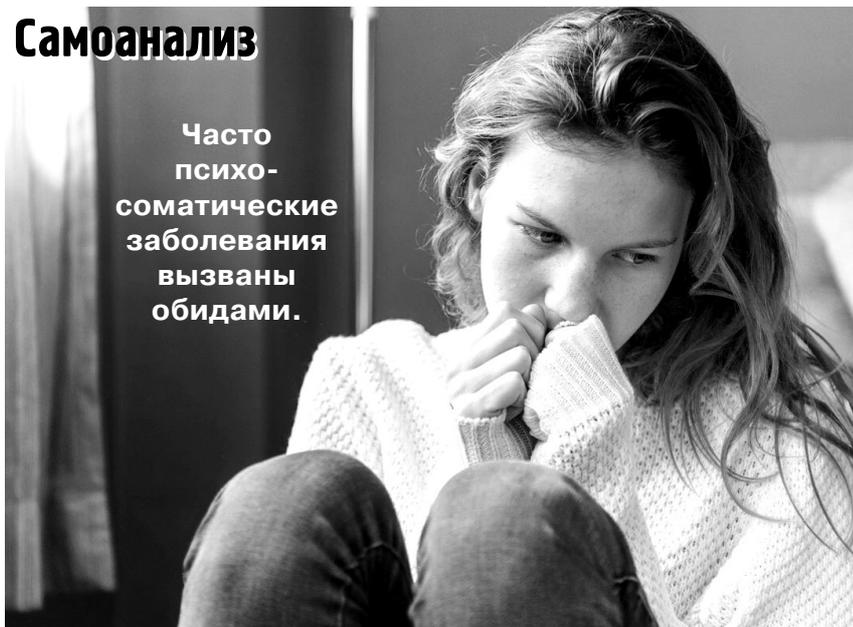
**Перед смертью Пушкин попросил супругу носить траур по нему два года, а затем снова выйти замуж**



**Вторым мужем Гончаровой стал Петр Ланской. Он не был богатым, но искренне любил Наталию и детей**

## Самоанализ

Часто психосоматические заболевания вызваны обидами.



# ГОРЬКАЯ ПИЛЮЛЯ

## Почему нельзя глотать обиды?

**Сколько раз вы проглатывали обиду, когда слышали что-то неприятное в свой адрес? И обещали себе, что потом обязательно дадите отпор. И давали, но только у себя в мыслях. Вот чем может грозить такая стратегия.**

**В** детстве мы вынуждены подчиняться различным родительским запретам. Во многих семьях не принято открыто выражать такие эмоции, как тревога, отчаяние, злость, ненависть, страх. Эти чувства малыш начинает быстро подавлять в себе. В противном случае при их проявлении получает ярлык «плакса», «трусиха», «невоспитанный» и т.д. А иногда и подзатыльник - за неуважительное отношение к старшим. В результате вырастает человек, который не привык обсуждать с близкими то, что наболело. А делать это жизненно важно: молчанка - далеко не лучшая стратегия, чтобы решать проблемы в отношениях. Кроме того, невысказанные обиды приводят к серьезным заболеваниям.

### ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ - ОПАСНО?

Отец Карины пил, но был любящим и добрым. Настоящим другом. В садик девочка не ходила. А мама была жесткая и эмоционально отстраненная. Маме нельзя было жаловаться. Ответ всегда один: «Нечего тут ныть!» Нельзя было делиться страхами: «Выдумываешь ерунду, делом займись!» Нельзя было обижаться: «Кто ты такая, чтобы судить взрослых?»

С папой делиться можно было

всем, кроме той боли, которую Карине приносили вечера, когда он приходит домой пьяный и скандалит с мамой. В обе стороны летели бранные слова. А иногда и тарелки. Каждый из родителей в такой ситуации призывал дочь в арбитры. «Я не пьяный, скажи маме!» - требовал отец - лучший друг. «Только попробуй...» - угрожающе шипела в ответ мать. Карина научилась молчать о своей боли и унимать скандал уговорами, разводя противников по разным комнатам. Однажды она решилась откровенно обсудить с отцом его проблему. Он не разговаривал после этого с дочкой неделю. Оставшись без поддержки любящего человека, Карина первый раз заболела гнойной ангиной.

Стратегию «страдать молча» она перенесла и в свой брак. Молча сносила обиды свекра, эгоизм и невнимание мужа, пока ей не поставили диагноз - рак щитовидной железы. Лечение этого органа протекало параллельно с психотерапией. Специалист помог понять женщине: ни в одном взрослом человеке сегодня она не нуждается так, как нуждалась ребенком в родителях. Карина выросла. У нее хорошая профессия, свое жилье. Больше нет необходимости молчать и страдать, как раньше, в детстве. А значит, не надо бояться открытых

высказываний по поводу проблем в отношениях. Карина преодолела недуг, когда начала разговаривать с мужем о том, что ей не нравится.

### КОГДА КОМФОРТ УДУШАЮЩИЙ

Александр работает в государственных структурах. Мужчине приходится молчать, когда его ругает по делу и не по делу высокопоставленный шеф. Но дома у него есть еще один грозный начальник - теща. Женщина приехала год назад из маленького городка помогать дочке с первенцем и закрутила домочадцев в бараний рог. На теще держится весь дом: готовка, уборка, ребенок. Перечить нельзя. Жена не может не работать - у них ипотека, и одной зарплаты не хватит. Два месяца назад Александру намекнули, что на его рабочем месте претендует молодая и перспективная сотрудница. У совершенно здорового мужчины на ровном месте начались приступы удушья, открылась бронхиальная астма. Со стороны складывается ощущение, что он наступает себе на горло регулярно: и на работе, и дома. У Александра есть все шансы «заработать» и более серьезные проблемы со здоровьем.

Психологи считают, что каждая эмоция имеет свой энергетический потенциал, «заряжена» на какое-то действие. Если подавлять обиды, то весь их потенциал останется внутри и начнет разрушать психику или тело. Именно поэтому на психотерапии так важно проговаривать эмоции и безопасно их утилизировать.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Те, кто не умеет открыто выразить гнев, обиду, душевную боль, недоверие, бояться, что их осудят или накажут физически. Как это случилось в детстве. В большинстве случаев взрослые просто подавляют эмоции ребенка вместо того, чтобы учить распознавать их и управлять ими. Прямо или косвенно, маленькому человеку дают понять, что проявлять эмоции - это плохо. И появляется паттерн: говорить об этом небезопасно. Во взрослой жизни люди продолжают действовать автоматически, мозг по привычке включает лампочку «Внимание, опасность!» Почему промолчать и проглотить обиду хуже, чем обсудить открыто? Непроговоренные, непрожитые чувства приводят либо к неврозу, либо к психосоматическим заболеваниям.**

# Ваш любимый сканворд

Сильное чувство	Купидон	Водитель "Т-34"	Гримаса	Рубашка																					
	Краска для век			Сипота		 <p><b>Ночная птица</b></p>					Швед, ансамбль														
			Ответ на зов	Город, Литва											Колье										
	Клавиша																							Шаг в танце	
			"Корма" лошади	Кулебяка																					
	Монгол, араб	Орган слуха				Сосед Алжира	Судовой "гараж"													Возвышенность					
			Аура							Неродной отец															
	Заглавие книги	Хижина								Роды буренки	"Т" у греков									Недуг Герасима					
Нахлебник				Стебель злака																					
Колодечная рыба	Основал Рим	 <p><b>Обливание водой</b></p>								Известняк															
											Велозаезд	Замкнутый...		...-Батор, город	Небесный царь									Надзор	
Размер стиха	Вид баржи										Моток														
											Низ ведра		Игра с бочонками												
Косая, стадо	Ядовитый гад									Тайфун															
			Новое забытое...	Договор						Базар	Душит жадину		Ромовая...	Горная индейка											
Овощ	Вертолет		Испарила							Визави потолка		Сверлит недра													
										Веер															
Полынь, настойка		Пивная в Англии	Лубяная сума									Костюмированный...													
										Вожак															



# КАК УЖИТЬСЯ СО СВЕКРОВЬЮ

**Оксане постоянно не везло, с самого рождения. По крайней мере, она так считала. Но в один прекрасный момент все изменилось...**

**К**онечно, что хорошего в том, что Оксану вырастила вечно уставшая мать, которая пыталась заработать как можно больше денег, чтобы не пришлось голодать? И что хорошего в вечно пахнущем кислыми щами общежитии и крохотной комнатке с продавленным диваном и пыльным ковром на стене? И уж точно ничего замечательного не было в том факте, что Оксана вечно одевалась хуже всех, донашивая вещи повзрослевших дочерей соседок по общежитию.

В общем, судьба Оксану явно не любила. Жизнь относилась к ней несправедливо долгих семнадцать лет, а потом вдруг все резко изменилось. Оксана поступила в престижный институт - сама, без помощи репетиторов и знакомых, - и поняла, что пословица «Каждый сам кузнец своего счастья» не врёт. И на судьбу жаловаться расхотелось! Комната в столичной общаге показалась ей раем на земле. В конце концов это всего лишь перевалочная база. Оксана была уверена, что вот-вот ей встретится «принц», пусть даже пеший, и заберет ее в свой трехкомнатный дворец со всеми удобствами.

### ЯБЛОЧКО С ЧЕРВОТОЧКОЙ

Принца пришлось ждать три года, в соответствии с другой пословицей. Он обнаружился в маленькой конторке, куда Оксана пришла устраиваться на работу, дабы не трать впустую свободное от учебы время. Королевича звали Михаил. Ему было двадцать восемь лет. Он был высок, темноволос и хорошо воспитан. От него пахло дорогим парфюмом и мятной жвачкой. Однако был у Миши один недостаток - его мама, Евгения Никитична. К сожалению, на это обстоятельство Оксана внимания сначала не обратила, а зря. Оксана была убеждена, что человек, который окончил на отлично три курса института, преодолевает любые сложности. В свои двадцать лет она считала себя самостоятельной, умудренной опытом женщиной, которая знает, как обращаться с мужчинами.

Завоевать Мишу оказалось делом несложным. Оксана, пусть и не разодетая в пух и прах, была девушкой очень привлекательной. Да и скромность, как известно, людей красит. Михаил растаял, как морозное в летний полдень. Уже через

месяц их бурного романа он признался Оксане в любви и предложил жить вместе. Да-да, в трехкомнатном дворце со всеми удобствами, включая... потенциальную свекровь Евгению Никитичну.

Мама Миши, в одночасье заполучив невестку, пусть и гражданскую, совсем не обрадовалась. Однако вида не показала и вежливо встретила на пороге Оксану с чемоданом в руках. Эта женщина жила по принципу: узнай, где у твоего врага слабое место, и только потом бей.

Спустя год Оксана поняла, в какое осиное гнездо попала. Однако она сама была виновата в том, что судьба снова повернулась к ней тем местом, откуда у животных растет хвост. Ибо не бывает принцев без изъянов. И за все в этой жизни надо платить.

Евгения Никитична считала, что у ее сына может быть только одна любимая женщина - и уж конечно, это не Оксана.

- Мать, - говорила свекровь, - это святое. Жен может быть три десятка. Или даже четыре. А мать - одна!

Оксана слушала ее напыщенные фразы, молча смотрела, как Миша согласно кивает головой, поглощая приготовленный гражданской женой суп, и думала о том, что бежать надо из трехкомнатного дворца, пока не поздно. Потому что хозяйкой она в нем никогда не станет.

## ИДЕАЛЬНЫЙ ПЛАН

С горя Оксана начиталась умных книжек по психологии отношений и даже начала вести дневник. На первой же странице она написала заголовок: «Как ужиться со свекровью». И, слушая советы замужних подружек, начала составлять план: любить Мишеньку, всегда и во всем помогать свекрови, мило улыбаться, дарить подарки, готовить хуже, чем свекровь, выслушивать все ее советы, со всем соглашаться, снова мило улыбаться...

Однако даже этот идеальный план не помог. Евгения Никитична не терпела, когда нарушались установленные ею самой правила. Она не разрешала делать ремонт в комнате, где жили молодые, рылась в отсутствие Оксаны в ее вещах, перекладывала их с места на место, будто оставляла послание невестке, запрещала принимать ванну после девяти часов вечера (одному богу известно - почему) и категорически отказывалась называть будущую невестку по имени. Оксана в глубине души свекровь понимала. Возможно, будь у Оксаны сын, она реагировала бы на всех симпатичных молоденьких девушек, сунувших нос в ее квартиру, ровно с таким же негативом. Однако ясно было одно: Евгения Никитична никогда не смягчится. И Оксана останется врагом номер один до скончания времен.

## НОЧНАЯ КУКУШКА ДНЕВНУЮ ПЕРЕКУКУЕТ?

Оксана собиралась было паковать свои вещи, как одно событие изменило всю ее жизнь. Умер отец Оксаны, вечно беспробудно пьянствующий, который не видел дочь лет десять, и оставил ей в наследство ужасно загаженную, но зато находившуюся в довольно приличном районе столицы квартиру. Других претендентов на жилплощадь, кроме родной сестры Оксаниного отца, не было. Мгновенно объявившаяся дальняя родственница, выяснив, в каком состоянии оказалась квартирка, махнула на все рукой и даже не стала связываться с нотариусами. Потратив накопленные за год совместной жизни деньги, Оксана и Миша сделали в судьбой подаренной однушке ремонт, переехали туда, подали заявление в загс и, наконец, официально стали мужем и женой. И все у них было бы хорошо, если б не Евгения Никитична, рьяно желающая добра своему сыну, но позабывшая спросить у драгоценного отпрыска, что он понимает под словом «счастье».

Пока Оксана писала и защищала дипломную работу, ей некогда было думать о холодной войне со свекровью. А Евгения Никитична, зная, как занята невестка, воспользовалась заминкой и начала активно сама «за-

нимать» Мишу, который, на ее взгляд, уж слишком прирос к юбке бестолковой жены. Благо предлог увести сыночка от Оксаны был - недостроенная дача. Все выходные Михаил проводил за строительными работами: то крышу крыл, то водопровод чинил, то высаживал огурцы на грядках, где никогда ничего не росло. В общем, дома он практически не появлялся.

Получив свой красный диплом, Оксана, наконец, очнулась и решила, что мужа надо возвращать обратно.

- Подкаблучник, - ворчала Оксана. - Но почему-то не у меня под каблучком. И ведь хороший мужик. Меня любит, деньги в дом приносит, в загулы не уходит... А ума - как у пятилетнего ребенка.

Вкусные ужины при свечах и ночные ласки не действовали. Михаил все равно по первому зову матери мчался достраивать дачу, уверяя жену, что старается для семьи, которая, между прочим, скоро пополнится, ибо Оксана на днях обнаружила, что беременна.

- Родит твоя дурочка, как миленькая, - ворчала свекровь, когда Миша жаловался, что жена стала раздражительной и вялой. - Все эти ее охи и ахи - сплошное притворство. Так и хочет она тебя подкаблучником сделать.

Услышав однажды, совершенно случайно, такие речи, Оксана истерически расхохоталась и спустя пять минут приняла решение не волноваться до самых родов вообще. И гори оно все огнем!

## МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

И ведь исполнилось ее желание. Как-то рано утром, когда до родов оставалось всего недели три-четыре, позвонила Евгения Никитична и, плача в трубку, пожаловалась, что этой ночью ее дача... сгорела дотла. И кто виноват - неизвестно.

Дача была временно забыта. Михаил снова начал проводить вечера и выходные дома, потому что и слышать больше не хотел ни о каком строительстве. Спустя месяц Оксана благополучно родила толстощекое мальчугана и перестала думать о свекрови, да и вообще обо всех проблемах. Ее жизнь наконец-то наполнилась счастьем. Из Михаила получился идеальный отец: все свое свободное время он возился с маленьким Сережей, а о мамочке даже не вспоминал. Евгения Никитична к уходу за внуком допущена не была - на это единственное условие Оксаны муж с неохотой, но согласился. Два месяца карантина, как советуют врачи: никаких посторонних в доме - все ради здоровья ребенка. Потом еще тысяча причин, которые новоиспеченная мать

придумывала с вдохновением писателя-фантаста, и вот Евгения Никитична уже сама не просится в гости, звонит не чаще раза в неделю. Оксана ликовала. Рядом с ней ее любимые мужчины: любящий и заботливый муж, прекрасный сын. И никаких соперниц рядом, даже свекрови. Она выиграла эту войну!

## А С КЕМ ВОЮЕМ?

Впрочем, с мыслями о соперницах Оксана поспешила. Однажды во дворе она сидела на скамейке и наблюдала, как двухлетний Сереженька лепит куличики в песочнице. Рядом завязалась драка: две девочки в коротких платьицах вырывали друг у друга формочки, отставляя право сделать для Сережки «пирожок». Смешные! Ну куда им лезть к ее сыну? Одна малышка рыженькая, вся в веснушках с головы до пят, вырастет явно не красавицей. Вторая одета в старые колготки - не под стать Сереже, который уже в два года щеголял в брендовых джинсах.

- Сыночек, пошли домой! Кажется, дождь собирается... - Оксана попыталась увести Сережу с площадки, подальше от дворовых драм, но малыш недовольно вырвался из маминой руки и вернулся к подругам по совочкам.

И тут Оксану пронзила неприятная мысль: а ведь через пару десятков лет ее обожаемый сынуля влюбится и приведет домой невесту. А что, если она будет страшенькой? А если глупой? Или в поисках стилистической прописки придет из какого-нибудь богом забытого провинциального городка? Как сама Оксана когда-то... Боже, она тоже когда-нибудь станет чьей-то свекровью! И ведь невестка будет с ней бороться, как она воевала с Евгенией Никитичной... Мысли плавно перетекли к воспоминаниям об отношениях с Мишиной матерью. Слово кинопленьки, Оксана прокручивала в голове день за днем - теперь она воспринимала все по-другому. Она понимала свекровь, ее беспокойство о единственном сыне, ее нежелание делить его с другой женщиной. Надо признаться, что Евгения Никитична вела себя с ней достойно. Конечно, дочерью никогда не считала, но и каверз особых не строила. Зачем же Оксана с ней воевала?..

...Однажды Евгения Никитична появилась на пороге квартиры невестки. Свекровь, с тортом в руках и пакетом детских игрушек, откашлялась и сказала:

- Оксаночка, я знаю, как ты сейчас занята. Вот, помочь пришла. С ребенком посидеть, по хозяйству что-нибудь сделать.

Оксана посторонилась, пропуская Евгению Никитичну в квартиру, и... мило улыбнулась.



# ПОРВУ ЗА СВОЕГО РЕБЕНКА!

**«Да я за своего ребенка любого порву!» - когда слышишь подобное заявление, хочется отойти подальше от пылкого родителя. Откуда берется такая агрессия? Это инстинкт, особенность характера или что-то иное?**

Недавно в новостях «прогремел» сюжет о конфликте в родительском чате, который закончился трагедией. После ссоры двух участников чата отец-одиночка оказался в больнице. Врачи не спасли мужчину. Выясняли отношения... из-за теста по родному языку.

Психологи считают, что желание защитить своего ребенка - это нормально, но только в потенциально опасной ситуации. Многие же часто «рвутся в бой» без причины.

### МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ

Благодаря материнскому инстинкту женщина обеспечивает безопасность потомству, заботится о нем, при необходимости жертвует своими интересами. Если вы волнуетесь за ребенка, не нужно подавлять в себе это чувство. Но одно дело, когда речь идет о физической агрессии со стороны постороннего человека (в этот момент инстинкт защиты сына или дочери включается сам собой). И совсем другое - если вашему чаду кто-то делает замечание на детской площадке или, например, чужой ребенок отнимает у него игрушку.

Почему мы часто невоздержанны, когда речь идет о детских конфликтах? Галина, 33 года, делится: «Я могу спокойно обсуждать политику, спорт и другие скользкие темы, но как только беседа касается моего сына Игоря, я меняюсь на глазах. Однажды учитель сказал мне, что

Игорь сорвал урок рисования. Моя первая реакция: «Нет, этого не может быть! Да как вы смеете? Вы не правы, не наговаривайте на моего ребенка!» Я еще даже не разобралась в том, что произошло, но уже встала на защиту сына». Галина - не единственная мать, которая готова порвать за своего ребенка. Вы можете столкнуться с такой женщиной в подъезде, на детской площадке - где угодно.

### С ХОЛОДНОЙ ГОЛОВОЙ

Инстинкт инстинктом, но мы живем в цивилизованном обществе, где действуют определенные нормы поведения. Очень важно принимать решения с холодной головой, когда вам кажется, что кто-то посягает на безопасность вашего ребенка.

Вы уверены, что чадо нужно защищать от других трехлеток в песочнице? Или испепелять взглядом соседку, которая сказала малышу: «Ты уже такой большой, а все с мамой за ручку ходишь!». Да, конечно, можно нахамить этой женщине, наслать на нее кару небесную или «порвать» как-нибудь иначе. Но зачем? Чего вы добьетесь, кроме скандала, выплеска негативных собственных эмоций, от чего облегчения все равно не будет?

Ирина Зойченко, психолог: «Мать часто становится на сторону ребенка, чтобы защитить его. Но я советую действовать грамотно. Предположим, кто-то при вас сделал замечание вашему малышу. Вместо того

чтобы бить себя в грудь со словами: «Да как вам не стыдно?!», скажите постороннему человеку, что вы не разрешаете незнакомцам воспитывать своего сына или дочь. Например, вот так: «Если вы хотите дать какой-то совет, то можете поговорить со мной, а не с моим ребенком». Скорее всего, такая реакция обескуражит собеседника. И у него пропадет желание вступить в конфликт с вами».

### ОСЛАБИТЬ КОНТРОЛЬ

Репродуктивная жизнь женщины изменилась. Когда-то в семье могло быть 5-8 детей, но сегодня мы подходим к этому решению осмысленно. Ценность материнства и, соответственно, детской жизни возрастает. Есть и другая тенденция: модно быть активным, вовлеченным родителем. Чем больше времени мать проводит с ребенком, тем лучше. Так чадо не испытывает недостатка любви и заботы, он знает: мама всегда будет рядом и позаботится о его безопасности.

Мы устанавливаем заглушки на окна, покупаем автокресла, используем умные часы и другие гаджеты, чтобы знать, где находится ребенок и т.д. Но при этом многие забывают о том, что человек не всемогущ. К сожалению, наш мир так устроен: не все зависит от нас, и мы не можем все контролировать.

Психологи рекомендуют принимать все меры безопасности, но в некоторых моментах ослабить контроль и не пытаться уберечь малыша от реальности. Иначе вы рискуете вырастить инфантильного, неспособного принимать решения человека. Полезно нарисовать диаграмму с двумя секциями: «Что зависит от меня» и «Что не зависит от меня». Следует сосредоточиться на том, что вы можете сделать.

Пытаться «порвать» за своего ребенка - это значит показывать ему негативный пример, учить агрессии. Так вы разрешаете сыну или дочери поддаваться эмоциям и не думать о последствиях. Более продуктивной является другая стратегия - заботиться о себе и своей семье, не пытаться превратить окружение в зону боевых действий.

Как быть, если вы чувствуете, что агрессия накрывает вас с головой? Психологи рекомендуют сделать глубокий вдох, затем выдох. Можно медленно сосчитать до десяти. А затем оценить ситуацию трезво: действительно ли моему ребенку грозит опасность или я драматизирую?

**«Если вы хотите дать какой-то совет, то можете поговорить со мной, а не с моим ребенком», - более правильный ответ вместо хамской реакции.**

## Мы не заслуживаем собак

Возвращаюсь с работы на прошлой неделе и вижу мужчину с собакой, который еле на ногах стоит. Ну, пятница, вечер. Многие любят «отдохнуть» с бутылочкой горячительного - тут все понятно. И все же мысленно пристыдила его: «Разве можно в таком состоянии питомца выгуливать? Аж смотреть тошно!» И вдруг тот человек упал на землю. Собака села возле него, стала облизывать лицо. А потом - лаять на прохожих. Метнулась в мою сторону, вцепилась зубами в сумку и потащила к хозяину. Тут меня осенило: мужчина не пьяный, ему плохо. Возможно, это инсульт. Вызвала скорую помощь, дождалась приезда медиков.

Потом размышляла о случившемся. Проходим этот человек был безразличен, все шаркались от него, как от прокаженного. И только одно живое существо сделало все, чтобы спасти ему жизнь. Мы не заслуживаем собак!

В.Л.

## Как я встретила свою любовь

Однажды я загадала желание на падающую звезду: «Хочу встретить свою любовь». Через неделю познакомилась с девушкой по имени Люба, мы дружим уже несколько лет. Желание сбылось? Конечно! Но я ведь хотела другого. С тех пор уточняю подробности. Правда, это не всегда помогает. Например, в новогоднюю ночь я загадала: «Хочу познакомиться с мужчиной, который полюбит меня, и это будет взаимно». И 1 января подобрала котенка на улице. Мужчина? Не совсем...

Но любовь огромная - тут не поспоришь. Не знаю, что я делаю не так. Возможно, у Вселенной на меня большие планы!

Юлия Гоголева.



## Коротко о главном

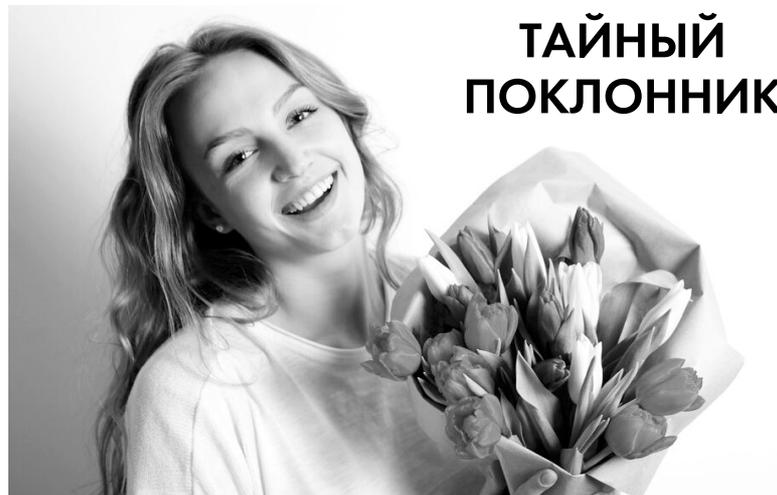
### И НЕ НАДО МНЕ УКАЗЫВАТЬ!

Когда мне исполнилось 30, я переосмыслила свою жизнь. Поняла, что с детства делала все, чтобы угодить родителям. Ходила в ненавистную мне музыкальную школу, которую выбрала мама. Была отличницей по математике - так хотел отец. Поступила на экономический факультет - опять же, по совету родных. И вакансию потом выбрала ту, которую одобрили родители.

А потом решила: была не была.

И уволилась. Пошла на курсы журналистики, как всегда мечтала. Сначала писала для интернет-изданий, через полгода отправила статью в гляцевый журнал о красоте и моде. И мне предложили сотрудничать. Я счастлива! А мама с папой на меня обиделись, заявили, что я трачу время на пустяки. Жаль, что им не понять меня. Но это моя жизнь, и никто больше не будет указывать, как мне ее жить!

Валерия И.



### ТАЙНЫЙ ПОКЛОННИК

Многие женщины проходили через это. Когда я рассталась с любимым мужчиной, мне показалось, что мир перевернулся и никогда не будет прежним. Не стану описывать, как плохо я себя чувствовала в то время. Не представляю, чем бы закончилась вся эта история, если бы не мой тайный поклонник.

Помню, как я сидела дома, смотрела романтический фильм и плакала. Как вдруг в дверь позвонил курьер. Он принес красивый букет с запиской: «Ты лучшая и достойна большего! Не раскисай! Тайный по-

клонник». Я стала получать такие записки с цветами регулярно и значительно повеселела. Моя самооценка поползла вверх, и мало-помалу я начала возвращаться к нормальной жизни.

Спустя полгода, когда я выбросила из головы неудачный роман, мой папа признался, что это он был тем самым поклонником. Папа хотел поддержать меня, поднять настроение. Какое счастье, что в моей жизни есть этот человек. Спасибо тебе, родной!

Татьяна Серова.

## Моя работа



# КАК Я РАБОТАЛА В ЧАСТНОМ ДЕТСКОМ САДУ

**Считается, что если детский сад платный, то дети там избалованные, а воспитатели вышколенные. Но есть и исключения из этого правила!**

**К**огда меня взяли работать в частный детский сад, это было настоящей удачей. «Там наверняка много платят!» - обнадежили друзья. «Но и спрашивают сlixвой...» - переживали родители. А я пошла на работу без всяких предубеждений, веря в то, что дети - они и есть дети, неважно, сколько за них платят и где они воспитываются. Не тут-то было!

### КТО ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ?

Помню, в первый день работы все малыши показались мне такими милыми... Ничего сложного! Хорошо себя ведут - хвали, плохо - будь построже. Или? «Дети здесь главные, - объяснила мне заведующая. - Сможешь им угодить - будешь на хорошем счету, нет - останешься без работы».

Уже в первую неделю я поняла, о чем идет речь. В один из дней я провела воспитательную беседу с четырехлетней Олечкой Матвеевой - она задираала других ребят. «Мама, Екатерина Павловна меня обижала!» - заявила Оля с ходу матери, когда та пришла за ней вечером. У женщины, чей маникюр и косметика стоили дороже моей одежды, глаза на лоб полезли. Хорошо, другие воспитатели подключились и встали на мою защиту. Конфликт был улажен.

Впрочем, проблема капризных и своенравных детей на этом не ис-

сякла. Вскоре оказалось, что у некоторых отпрысков своя система воспитания. Например, Даниле, видите ли, нельзя ничего запрещать. Когда он стал ломать детсадовское имущество в виде симпатичного детского стульчика, я была против. Отчитала мальчонку: без криков, но строго. На следующий день мне досталось от мамы мальчика. Она мне рассказала о правилах, которые действуют в их семье, а когда я намекнула ей, что в саду не поощряется вседозволенность, девушка заявила: «Вы же педагог! Вы должны знать, как воспитывать детей!»

### КТО ПЛАТИТ, ТОТ И ЗАКАЗЫВАЕТ МУЗЫКУ

За пятидневное пребывание в нашем учреждении родители малышей выкладывали немаленькую сумму. Неудивительно, что они хотели получить идеальный сервис. Хотя некоторые моменты и казались мне выходящими за границы.

Взять, к примеру, режим дня. Большинство мам приводили своих отпрысков не к тому времени, о котором просили воспитатели, а когда те проснутся. Вот и получалось: мы с малышами уже сидим на развивающих занятиях, как вдруг из раздевалки доносится крик: «Мишенька пришел! Разденьте его кто-нибудь, я убегаю!» Тут же все бросаются к

сонному Мише, ну а дети, соответственно, отвлекаются от того, чем занимались.

Я уже молчу о том, что родители просили нас, воспитателей, фотографировать буквально каждый шаг своих отпрысков. Мне то и дело на личный телефон приходили сообщения: «Покажите, что сегодня Сонечка ела на завтрак», «Чем занимается Егор? Хочу фото!», «Кирюша с утра был не в настроении. Как сейчас? Снимите видео, пожалуйста!» И ведь отказать - нельзя!

Отдельная история - камеры, которые в нашем саду установлены на каждом шагу. При желании родители могут наблюдать за своим чадом в режиме реального времени. Мы же, воспитатели, чувствуем себя как насекомые под лупой. Как бы не сказать и не сделать ничего лишнего... Однажды я надела на ребенка не тот шарф, как его мама уже вечером отчитывала меня: «Я все видела! Вы взяли синий, а должны были - зеленый, он теплее!»

### АДЕКВАТНЫЕ РОДИТЕЛИ ВСЕ ЖЕ ЕСТЬ

Была у нас одна девочка - Катюша, так ее мама одевала дочку по последней моде. Она обычно носила узкие обтягивающие джинсы, туфельки на маленьком, но все же каблукке, кофточка с миллионом пуговиц. И сколько бы мы не говорили о том, что детям главное - удобство, все наши слова были пропущены мимо ушей. «Зато какая она красивая!» - восхищалась Катина мама, забирая ее, плачущую, из сада. А плакала Катюша, потому что прическа с миллионом резинок и заколок была ей неудобна, но мама запрещала снимать все это великолепие.

Впрочем, адекватных родителей тоже было немало. Как-то раз после окончания рабочего дня я осталась с одним из воспитанников - родители его попросили не забрали. Их телефоны были отключены, и куда девать малыша, я не знала. Осталась с ним до девяти вечера в саду и уже собиралась забирать домой, как прибежал папа. Оказывается, у него случился форс-мажор (с кем не бывает!). Он очень извинялся и отблагодарил меня за то, что я посидела с ребенком.

Или другой пример - к нам в группу ходила дочка одного из директоров крупной фирмы. Поначалу мы, признаюсь, ждали худшего. Но на деле это оказалась очень приятная семья! Вежливые любящие родители, воспитанная Настенька. А главное - какая дисциплина! Они ни разу не пытались продвигать собственные правила и всегда прислушивались к нашим рекомендациям. Так что сад садом, а многое зависит и от людей!

Екатерина Б.

**К**аждый сам определяет комфортный уровень общения. Для одних привычны непрерывные диалоги и новые знакомства, а другим бывает достаточно пары встреч в месяц с близким другом. Чтобы определить, сколько общения нужно именно вам, пройдите тест.

**1. На улице вам предлагает познакомиться мужчина. Ваша реакция:**

- А. Буду смущаться.
- Б. Извинюсь и уйду, не люблю так знакомиться.
- В. Почему бы и нет? Познакомлюсь.
- Г. Вежливо переброшусь парой фраз, после чего уйду.

**2. Подруга уже почти час говорит с вами по телефону на неинтересную вам тему. Вы:**

- А. Неловко поддакиваю. Я явно здесь лишняя.
- Б. Молчу, надеюсь, что она скоро закончит.
- В. Поддерживаю беседу - поболтаем! Она же моя подруга!
- Г. Делаю глубокий вдох. Придется ее выслушать.

**3. Любите ли вы общаться в социальных сетях?**

- А. Да, но не всегда получается поддержать диалог.
- Б. Нет, пустая трата времени.
- В. Конечно! Это шанс всегда быть на связи.
- Г. Только по мере необходимости.

**4. Как бы вы провели выходные?**

- А. Напрошусь к кому-нибудь в гости.
- Б. В одиночестве - это идеальный вариант.
- В. Конечно, в компании. Вместе веселее!
- Г. С родными, иначе они обидятся.

**5. Вас зовут на встречу одноклассников. Пойдете?**

- А. Пойду, надеюсь, что не буду чувствовать себя белой вороной.
- Б. Придумаю отговорку, чтобы не идти.
- В. Однозначно соглашусь, я всегда хожу!
- Г. Приду. Традиция есть традиция...

**6. Вам комфортнее работать в одиночестве или в коллективе?**

- А. Комфортнее в одиночку, но хочется все же поближе к людям. Вот такая я разносторонняя!
- Б. Не люблю, когда мне мешают, предпочитаю работать одна.
- В. Без сомнений, в коллективе!
- Г. Работаю в коллективе, но мечтаю о собственном кабинете.

**7. Знакомые приглашают вас в гости. Ваша реакция?**

- А. Ничего себе, меня пригласили! Здорово!



## СКОЛЬКО ОБЩЕНИЯ ВАМ НУЖНО?

Пока одни устают от чрезмерного общения, другие его неуютно ищут. А насколько коммуникабельны вы?

- Б. Если и схожу, то ненадолго.
  - В. С удовольствием приду в гости.
  - Г. Придется согласиться, иначе неудобно.
- 8. Сколько времени вы можете провести наедине с самой собой?**
- А. Пожалуй, пару дней смогу.
  - Б. Сколько угодно! Мне нравится одиночество.
  - В. Даже сутки без компании для

- меня пытка.
  - Г. Неделя - это максимум.
- 9. Близкий человек обиделся на вас и молчит. Что чувствуете?**
- А. Неловкость. Но первой на контакт не пойду.
  - Б. Ничего, я сама такая же обидчивая.
  - В. Мне будет не по себе. Нужно срочно помириться с ним.
  - Г. Облегчение. Можно с ним не общаться!

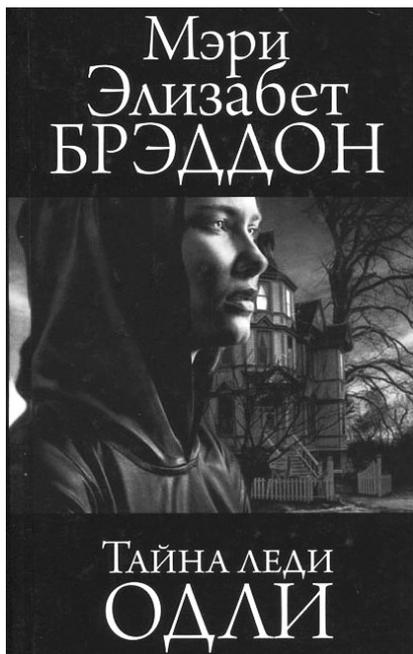
### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.** Вы любите большие компании, но с трудом устанавливаете контакт с окружающими. Стараясь быть в центре внимания, вы обычно добиваетесь прямо противоположного и уходите в тень. Среди знакомых можете прослыть человеком, который все время пытается попасть в хорошую компанию, но его там не замечают. Задумайтесь: может, не стоит гнаться за количеством друзей, а подумать о качестве своего общения?

**Большинство Б.** Общение точно не является ценностью для вас. Вы, скорее, причисляете себя к числу интровертов, для которых приятнее провести время наедине с собой любимым, чем в дружной шумной компании. Вы не стремитесь завести много друзей. Возможно, вам тяжело по-настоящему открыться кому-либо. Переступать через себя не стоит. Примите свою низкую потребность в общении как данность.

**Большинство В.** Вы - настоящий экстраверт! Только рядом с людьми вы чувствуете себя наполненным и полноценным человеком. Вы легко сходитесь с окружающими, а общения вам все время не хватает. Но в погоне за новыми знакомствами вы можете забыть про старые связи. Разве вы этого хотите? Подумайте о том, как укрепить свои взаимоотношения, а не только расширить круг друзей.

**Большинство Г.** Вы не слишком стремитесь к общению, но обстоятельства складываются так, что вам приходится контактировать с большим количеством людей. Возможно, вы работаете в крупной компании, участвуете в переговорах. Старайтесь держать баланс, чтобы избежать эмоционального выгорания. Приходится по долгу службы много общаться? Тогда дома давайте себе возможность побыть в одиночестве какое-то время.



(Продолжение. Начало в 21-11).

– Конюшни заперты, и люди уже спят, – шептала она. – Поднимется страшный шум и гам, чтобы приготовить экипаж, но, быть может, один из слуг потихоньку устроит это для меня.

– Но зачем вам выходить сегодня, госпожа? – вскричала Феба Маркс Завтра вполне подойдет. Ничего, если и через неделю, наш хозяин уведет пристава, если будет ваше обещание уплатить этот долг.

Леди Одли не обратила на ее слова внимания. Она быстро вернулась в гардеробную, сбросила шляпку и плащ, и вернулась в будуар в своем простом костюме, небрежно зачесав назад волосы.

– А теперь, Феба Маркс, послушай меня, – начала она, схватив ее за руку и говоря низким повелительным голосом, требующим повиновения. – Послушай меня, Феба. Я собираюсь в таверну «Касл» сегодня вечером, рано сейчас или поздно для меня не имеет значения, я решила пойти и пойду. Ты спросила меня почему, и я тебе ответила. Я иду, чтобы самой уплатить этот долг и проследить, что деньги пойдут туда, куда предназначены. Здесь нет ничего необычного. Я собираюсь делать то, что часто делают женщины в моем положении, – хочу помочь любимой служанке.

– Но уже двенадцатый час, – взмолилась Феба.

Леди Одли нетерпеливо нахмурилась.

– Если об этом станет известно, – сказала она, все еще держа Фебу за руку, – я готова ответить за свое поведение, но я бы предпочла, чтобы это дело осталось в тайне. Думаю, что я могу выйти из дома и вернуться так, что меня не увидит ни одна живая душа, если ты сделаешь то, что я велю.

– Я сделаю все, что вы хотите, госпожа, – покорно ответила Феба.

– Тогда ты пожелаешь мне спокойной ночи, когда моя горничная войдет

# Тайна леди Одди

в комнату, и пусть она проводит тебя из дома. Ты пройдешь через двор и будешь ждать меня в аллее на другой стороне арки. Я присоединюсь к тебе примерно через полчаса, так как не смогу выйти из комнаты, пока все слуги не лягут спать, но ты будешь терпеливо ожидать меня.

Лицо леди Одли больше не было бледным. Яркое красное пятно горело на каждой из ее круглых щек, и ее большие голубые глаза светились неестественным блеском. Она говорила непривычно четко и быстро. У нее был вид человека, поддавшегося сильному волнению. Феба Маркс смотрела на свою бывшую хозяйку в немом изумлении. Она начала опасаться, что госпожа сошла с ума.

На звонок леди Одли вошла ее изящная горничная, носившая розовые ленты, черные шелковые платья и другие украшения, неизвестные тем забытым людям, что сидели в нижнем конце стола в добрые старые времена, когда слуги носили грубую полушерстяную ткань.

– Я не знала, что уже так поздно, Мартина, – промолвила госпожа своим мягким голосом, которым всегда завоевывала симпатию слуг, желавших услужить ей. – Я беседовала с миссис Маркс, и не заметила, как быстро пролетело время. Мне больше ничего не понадобится сегодня, так что можешь ложиться спать.

– Благодарю вас, госпожа, – ответила сонная девушка, с трудом подавляя зевоту даже в присутствии своей хозяйки, так как в Корте привыкли рано вставать. – Мне проводить миссис Маркс, – спросила служанка, – прежде чем я лягу спать?

– О да, конечно. Остальные слуги, думаю, уже в постели?

– Да, госпожа.

Леди Одли засмеялась, взглянув на часы.

– Мы ужасно заболтались с тобой, Феба, – заметила она. – Спокойной ночи. Можешь сказать мужу, что арендная плата будет внесена.

– Большое спасибо, госпожа, и спокойной ночи, – пробормотала Феба, выходя из комнаты в сопровождении горничной госпожи.

Леди Одли послушала у двери, ожидая, пока приглушенный стук их шагов не замер в восьмиугольной комнате и на покрытой ковром лестнице.

– Мартина спит на верхнем этаже, – сказала она, – далеко от этой комнаты. Минут через десять я могу спокойно уйти.

Она вернулась в гардеробную и снова надела плащ и шляпку. Ее щеки все еще горели, а глаза светились неестественным блеском. Она была в таком сильном возбуждении, что ни ее тело,

ни мозг не чувствовали усталости. Как бы я ни старалась, я не смогу описать и десятой доли ее мыслей и страданий. Она пережила столько мук в ту единственную жуткую ночь, что они наполнили бы напечатанные мелким шрифтом тома объемом в тысячи страниц. Она испытала целые многотомники боли, сомнений и терзаний. Иногда вновь и вновь повторяя некоторые главы своих мучений. Иногда спеша сквозь тысячу страниц своего горя, не останавливаясь и ни разу не переведа дыхания. Люси стояла у низкой каминной решетки в своем будуаре, следя за минутной стрелкой часов и ожидая, пока она сможет безопасно покинуть дом.

– Я подожду десять минут, – промолвила она, – ни минутой больше, прежде чем снова пойду на риск.

Она прислушивалась к дикому завыванию мартовского ветра, поднявшегося из тишины и темноты ночи.

Стрелка медленно совершила свой неизбежный ход к цифре, указывавшей, что десять минут истекли. Было ровно четверть двенадцатого, когда госпожа взяла лампу и тихонько прокралась из комнаты. Ее легкая поступь напоминала какое то изящное дикое животное, и можно было не бояться, что эти воздушные шаги разбудят эхо в покрытых ковром коридорах и на лестнице. Она не остановилась, пока не дошла до вестибюля на первом этаже. Из этого вестибюля, который так же, как и передняя госпожи, имел восьмиугольную форму, открывалось несколько дверей. Одна из них вела в библиотеку, и именно эту дверь тихо и осторожно открыла леди Одли.

Выйти тайком из дома через любой из главных выходов было бы чистым безумием, поскольку экономка сама проверяла на ночь все двери с главного и черного хода. Секреты засовов, решеток и цепей, которыми были снабжены эти двери, были известны лишь слугам, отвечавшим за них. Но хотя все эти предосторожности предпринимались лишь в отношении главного входа в цитадель, деревянная задвижка и тонкая железная решетка, такая легкая, что ее мог поднять и ребенок, считались достаточными запорами для стеклянной двери, ведущей из комнаты для завтрака на гравийную дорожку и гладкий дерн во дворе.

Именно через эту дверь леди Одли решила выйти. Она могла легко поднять решетку и отодвинуть задвижку, и спокойно оставить дверь открытой на время своего отсутствия. Опасаться того, что сэр Майкл проснется, не приходилось: он крепко спал в начале ночи, а со времени болезни сон его стал еще более крепким.

Леди Одли пересекла библиотеку и

открыла дверь в комнату для завтрака. Эта комната была одной из современных пристроек. Это была простая веселая комната с яркими обоями и красивой кленовой мебелью, в которой больше всех времени проводила Алисия. Все, что требовалось для занятий юной леди, было разбросано повсюду – рисовальные принадлежности, незаконченные кусочки вышивок, запутанные клубки шелка и другие приметы девичьего присутствия, а картина мисс Одли – симпатичный рисунок цветным карандашом, изображающий розовощекую девочку сорванца верхом на лошади, висел над причудливыми старинными украшениями на каминной доске. Госпожа окинула взглядом эти знакомые предметы с презрительной ненавистью, светившейся в ее голубых глазах.

«Как она будет рада, если на меня падет позор! – подумала она. – Как она будет радоваться, если меня выгонят из этого дома!»

Леди Одли поставила лампу на стол у камина и подошла к стеклянному дверю. Она отодвинула железную решетку и мягкую деревянную задвижку и открыла дверь. Мартовская ночь была черна и безлунна, ее обдало холодом, порыв ветра наполнил комнату своим леденящим дыханием и задул лампу на столе.

– Неважно, – прошептала госпожа, – все равно нельзя было оставить горящей. Я найду дорогу, когда вернусь, ведь я оставила все двери открытыми.

Она быстро вышла на ровную гравийную дорожку и закрыла за собой дверь. Люси боялась, что коварный ветер откроет дверь, ведущую в библиотеку, и выдаст ее.

В лицо ей дул холодный ветер, натягивая шелковое платье вокруг ее фигуры с резким шелестом, словно морской бриз надувает паруса яхты. Она пересекла двор и оглянулась на мгновение назад, на огонь в камине, отсвечивающий сквозь розовые занавеси ее будуара и мягкий свет лампы за окнами комнаты, где спал сэр Майкл Одли.

«У меня такое чувство, как будто я убегаю, – подумала она. – Я чувствую, как будто скрываюсь тайком глубокой ночью, чтобы затеряться навеки. Возможно, послушаться его предупреждения и навсегда исчезнуть было бы наилучшим выходом из положения. Если бы мне можно было убежать и исчезнуть, как Джордж Толбойс. Но куда мне идти? Что со мной станет? У меня нет денег: мои драгоценности стоят не больше двух сотен фунтов, ведь я избавилась от лучших из них. Что мне делать? Я должна буду вернуться к старой жизни – тяжелой, жестокой, несчастной жизни, полной бедности, унижения, досады и неудовлетворенности. Мне придется вернуться, состариться в этой долгой борьбе и умереть – как возможно, умерла моя мать».

Госпожа с минуту стояла неподвижно на ровной лужайке перед аркой, опустив голову на грудь и сцепив руки, обдумывая это. В ней чувствовалась нерешительность и растерянность. Но вдруг произошла перемена – она вскинула голову, уверенно и с вызовом.

– Нет, мистер Роберт Одли, – громко сказала она низким отчетливым голосом, – я не вернусь. Если борьбе

между нами суждено стать поединком до смерти, я не опущу своего оружия.

Быстрым и твердым шагом она прошла под арку. Когда Люси проходила под этим массивным сооружением, казалось, что она исчезает в черную пропасть, раскрывшуюся, чтобы поглотить ее. Причудливые часы пробили полночь, и казалось, что прочная каменная кладка содрогается от этих тяжелых ударов, когда леди Одли вышла на другую сторону арки и присоединилась к Фебе Маркс, поджидавшей свою бывшую хозяйку у ворот.

– Итак, Феба, – сказала она, – отсюда три мили до Маунт Стэннинга, не так ли?

– Да, госпожа.

– Тогда мы сможем пройти их за час.

Леди Одли промолвила это, не останавливаясь; она быстро шла по аллее рядом со своей покорной спутницей. Несмотря на свое хрупкое сложение, она была хорошим ходяком. Люси привыкла совершать длинные прогулки по сельской местности с детьми мистера Доусона в прежние дни, и расстояние в три мили не пугало ее.

– Полагаю, твой драгоценный супруг будет ждать тебя, Феба? – спросила она, когда они углубились в открытое поле, чтобы срезать путь до большой дороги.

– О да, госпожа, конечно. Я думаю, они еще пьют с тем мужчиной.

– Каким мужчиной?

– С владельцем, госпожа.

– А, ну да, – безразлично промолвила леди Одли.

Казалось странным, что домашние заботы Фебы так далеки от ее мыслей в то время, как она предпринимала такие необычные меры, чтобы уладить дела в таверне «Касл».

Женщины перешли поле и свернули на большой тракт. Дорога до Маунт Стэннинга пролегла по холмам и казалась черной и мрачной во тьме ночи, но госпожа шла вперед с отчаянной храбростью, не свойственной ее эгоистичной чувственной натуре. Она больше не заговаривала со своей спутницей, пока они не приблизились к мерцающим огням на вершине холма, один из которых, светящийся красным светом сквозь занавески, указывал на то самое окно, за которым, возможно, клевал носом Люк Маркс над своим стаканом вина в ожидании жены.

– Он не ушел спать, Феба, – заметила госпожа. – Но другие окна не светятся. Думаю, мистер Одли уже в постели и спит.

– Да, госпожа, наверное, так.

– Ты уверена, что он собирался остановиться в «Касл» сегодня?

– Да, госпожа. Я помогала служанке приготовить ему комнату, прежде чем ушла.

Ветер был еще свирепее и безжалостнее на вершине холма, где воздвигла свои шаткие станы таверна «Касл». Резкие его порывы буйствовали вокруг этого хрупкого сооружения. Они резвились на разрушенной голубятне, разбитом флюгере, скакали по черепицам и бесформенным крышам, дребезжали в оконные стекла и свистели в щелях, насмехались над хилым строением от фундамента до крыши, и колотили, и хлопали, и мучили его своими яростными прыжками, пока здание не

задрожало и закачалось от этого грубого веселья.

Мистер Люк Маркс не потрудился запереть входную дверь, прежде чем усестись за выпивку с владельцем «Касл». Хозяин «Касл» был ленивым, чувственным грубияном, которого волновали лишь собственные удовольствия, и испытывавший злобную ненависть к любому, кто мешал ему развлекаться.

Феба распахнула дверь и вошла в дом, за ней госпожа. Дверь в гостиную была наполовину открыта, и леди Одли услышала грубый смех мистера Маркса, когда переступила порог таверны.

– Я скажу ему, что вы здесь, госпожа, – прошептала Феба. – Он пьян. Вы... вы не обидитесь, госпожа, если он скажет какую-нибудь грубость? Вы знаете, я не хотела, чтобы вы приходили.

– Да, да, – нетерпеливо ответила леди Одли. – Я знаю. Какое мне дело до его грубости? Пусть говорит, что хочет.

Феба Маркс распахнула дверь в гостиную.

Люк сидел у камина, вытянув свои неуклюжие ноги, со стаканом джина в одной руке и кочергой в другой. Он только что заснул ее в кучу черных углей и ворошил их, чтобы они разгорелись, когда его жена появилась на пороге комнаты.

Он выхватил кочергу из-за прутьев решетки и пьяно погрозил ею.

– Наконец то ты соизволила вернуться домой, – приветствовал он ее. – Я уж думал, ты никогда не вернешься.

Люк говорил грубым пьяным голосом, язык его заплетался. Он был пьян в стельку. Глаза были мутные и водянистые, руки дрожали. Грубый даже в трезвом виде, он был в десять раз ужаснее, когда напивался и ничего не сдерживало его невежественную грубость.

– Я... я почти не задержалась, Люк, – ответила Феба, пытаясь успокоить его. – Я видела госпожу, она была так добра и... она все устроит для нас.

– Ах, она такая добрая, не так ли? – пробормотал Люк Маркс с пьяным смехом. – Спасибо ей большое, только за что? Я знаю цену ее доброты. Вряд ли она была бы так добра, если бы не была обаяна.

Владелец, впавший в слезливое и почти бессознательное состояние после третьей бутылки, только глазел в немом удивлении на хозяина и хозяйку. Он сидел у стола. Скорее, он прилепился к нему локтями, чтобы не соскользнуть под стол, и делал безуспешные попытки прикурить трубку от пламени салевой свечи, стоящей перед ним.

– Госпожа обещала все устроить, – повторила Феба, не обратив внимания на слова Люка; она слишком хорошо знала упрямую натуру своего мужа и понимала, что бесполезно пытаться остановить его и побороть его тупое упрямство. – И она пришла сюда, Люк, – добавила она.

Кочерга выпала из его руки и с грохотом упала на золу у камина.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**

## Копилка советов



### АРОМАТИЗАТОР ИЗ КОРИЦЫ

С помощью корицы я освежаю воздух в доме. Для этого кипячу стакан воды, добавляю в него дольки апельсина или цедру и 2-3 палочки корицы. Ставлю стакан со смесью на подоконник. Также корица - это отличное

удобрение для комнатных растений. Для профилактики грибковых, инфекционных заболеваний раз в месяц я добавляю в почву растений 0,5 ч. л. молотой корицы.

*Валентина Илюшина.*

### МЕД ДЛЯ ВЫПЕЧКИ И НЕ ТОЛЬКО

Если вы едите мед только с чаем, то знайте, что он способен на большее.

**Продлит свежесть сдобы.** Мед работает как натуральный консервант. Он продлевает свежесть сдобы, печенья и тортов. Во время готовки добавьте 1 ч. л. меда в тесто (из расчета: 1 ч. л. меда вместо 2 ч. л. сахара).  
**Улучшит вкус соусов.** На мой взгляд, этот ингредиент придает соусам пикантную нотку. Я добавляю немного меда в заправки для салатов и маринады. Вы

можете смешать 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы и 1 ч. л. меда - это соус для овощных салатов.

**Подарит золотистую корочку мясным блюдам.** Если вы запекаете мясо в духовке, смажьте его медом (за 5 минут до окончания готовки). У вас получится глазурь, которая придаст блюду изысканный вкус. Лучше всего с медом сочетаются утка, курица и баранина.

*Наталья Дулинова.*

### СВИТЕР СЕЛ. БЕЗ ПАНИКИ!

Не торопитесь выбрасывать вещь, севшую после стирки. Вы можете спасти ее! Главное - действуйте сразу, пока та не высохла. Налейте в таз теплую воду, добавьте 1 ст. л. кондиционера для белья. Замочите свитер на 10 минут - так волокна размягчатся. Выньте вещь, но не отжимайте. Расстелите полотенце на ровной поверхности, положите на него «пострадавшего», сверху накройте вторым полотенцем. Скрутите оба полотенца в рулон, чтобы впиталась



вода. Затем переложите свитер на сухую поверхность, слегка растяните рукава до первоначального размера. Когда он высохнет, будет нужного вам размера.

*Аделина.*

### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ КРЕМ-ФРЕШ



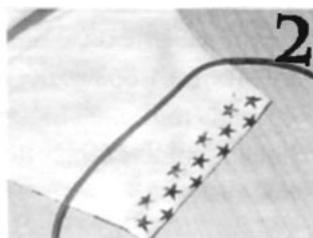
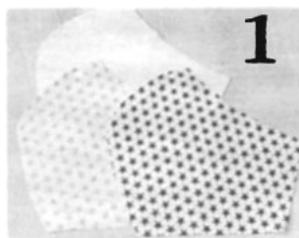
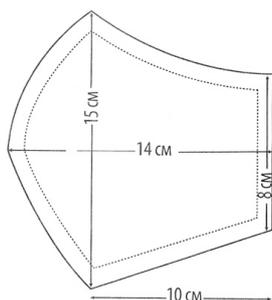
приготовить этот знаменитый вкусный французский соус, чтобы никто не заметил разницы.

Смешайте жирные сливки со сметаной в пропорции 1:1. Соус может получиться менее густым, чем вы привыкли, но это нормально. Добавляйте домашний крем-фреш в салаты, супы, вторые блюда. Домашние будут довольны!

*Евгения Молотова.*



**ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:** Ткань х/б; шляпная резинка; нитки, ножницы; швейная машинка; выкройка. Защитная маска - необходимость во время эпидемии коронавируса. Вы можете сшить маски для всей семьи по прилагаемой выкройке.  
**1.** Вырежьте из ткани 4 детали. Для верхней части я использовала хлопок с рисунком «звезды», для нижней части - белый хлопок. Припуски на швы по 0,5 см. На выкройке припуски уже учтены пунктирной линией (фото 1).



### КАК СШИТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ

**2.** Сложите заготовки попарно лицом вовнутрь и прошейте строчку по округлой части, разверните и шов отпарьте. Затем сложите полученные заготовки вместе, также лицом друг к другу, и прошейте. Выверните маску налицо и отпарьте.  
**3.** Чтобы изделие выглядело аккуратнее, сделайте отстрочку верха и низа маски, отступив от края 3 мм. А вертикальные боковые части

маски подогните на изнаночную сторону на 1,5 см и прострочите прямую строчку - получится кулиска. Отрежьте резинки по 25 см, проденьте внутрь кулиски, завяжите узелком. Узелок спрячьте внутрь кулиски (фото 2).

**4.** Маску отпарьте через влажную ткань. Теперь ее можно использовать (фото 3).

*Елена Киряшина.*



## 12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

**Используйте их, чтобы правильно обрабатывать продукты и готовить вкусную еду!**

1. Свежий хлеб намного проще нарезается, если повернуть буханку плоской стороной вверх.
2. Если форма для выпекания слишком большая, ее можно уменьшить с помощью свернутой фольги.
3. Чтобы из лимона или любого другого цитруса было легче выдавить сок, покатайте его по столу, слегка надавливая на плод ладонью.
4. Немного мутная вода, оставшаяся после варки макарон, содержит крахмал. Если добавить эту воду в соус, он получится легким и однородным. Такой соус лучше пропитает макароны, и они не будут слипаться.
5. Если у вас остался неиспользованный вареный рис, положите его в пакет для заморозки и отправьте в морозилку.

ку. Его можно использовать для супа, запеканок, начинки для блинчиков.

6. Добавив в тесто для оладьев соду, подождите, пока она начнет действовать и тесто подойдет. После чего ни в коем случае его не перемешивайте. Аккуратно берите тесто с края миски и сразу на сковороду. Оладьи получатся пышными и нежными.
7. Несколько крупинок морской соли, добавленные в чай или кофе, помогут раскрыть их истинный аромат и нейтрализуют любую горечь, содержащуюся в этих напитках.

8. Чтобы филе птицы или мяса было легче нарезать на тонкие полоски, подержите его в морозилке 10-15 мин., пусть немного затвердеет.

9. Во время чистки речной рыбы че-

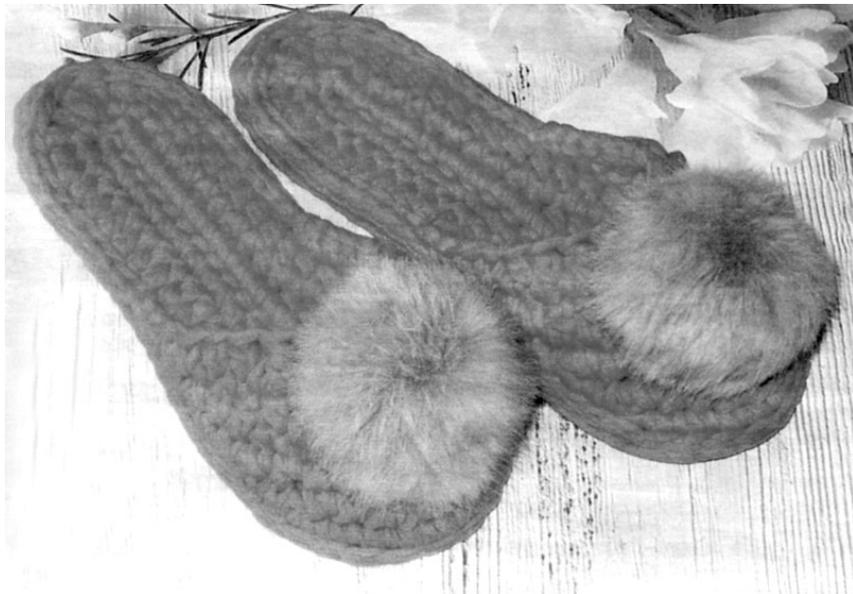
шущая не будет разлетаться во все стороны, если набрать в емкость воду, погрузить в нее рыбу и удалять чешую под водой.

10. При мелкой нарезке луковицу лучше не дорезать до конца, тогда она не расплывется после того, как ее нужно будет резать поперек.

11. Капуста для начинки пирогов не потеряет красивый цвет, если правильно ее подготовить. Нарубив капусту, обдайте ее кипятком, затем залейте на минуту холодной водой. Отожмите и жарьте или тушите на сковороде. Благодаря этому капуста не станет коричневой.

12. Разогревая в микроволновке пиццу, пирожки или круассаны, поставьте рядом с ними стакан воды. Влага, которая будет испаряться, предотвратит образование сухих краев, в результате выпечка будет такой же мягкой и сочной, как в день приготовления.

# МАСТЕРИЦА



## ТАПОЧКИ С ПОМПОНОМ

**Мягкие тапочки с пушистыми помпонами не дадут ногам замерзнуть и подарят вам уют и комфорт. А яркая расцветка поднимет настроение.**

Из трикотажной пряжи вяжут корзины, сумки, рюкзаки и даже тапочки. Мы остановились на коралловом цвете. Количество петель указано для размера 38-39, для меньшего или большего размера следует убавить или прибавить по 1 петле.

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
трикотажная пряжа (300 м) - 1 моток; крючок №5, №7; помпоны меховые - 2 шт.; тонкая резина (уплотнитель) - 1 шт.

Сокращения:

в.п. - воздушная петля,  
сбн - столбик без накида,  
ссн - столбик с накидом,  
псн - полустолбик с накидом,  
сс- соединительный столбик.

**1.** Приступим к первому круговому ряду. Используйте крючок №7. Наберите цепочку из 19 в.п. Начиная со второй от крючка петли провяжите 10 сбн, 1 псн, 6 ссн. В последнюю петлю цепочки провяжите 5 ссн. Далее вязание продолжайте с обратной стороны цепочки: 6 ссн, 1 псн, 10 сбн и в последнюю петлю 2 сбн. Ряд закончите ссн (**фото 1**).

**2.** Переходим ко второму круговому ряду. 2 в.п. подъема, 2 ссн в следующую петлю ряда. Далее вяжите по 1 ссн в каждую петлю до прибавочных ссн 1-го ряда. В первый прибавочный стол-

бик провяжите 2 ссн, в следующий - 3 ссн, затем - 2 ссн и 2 ссн. Далее продолжайте вязание с обратной стороны ссн до прибавочных. Провяжите 1 ссн и 2 ссн соответственно. В соединительную петлю 1-го ряда провяжите 2 ссн и закончите ряд сс во вторую в.п. подъема. Нить обрежьте, конец заправьте. Первая подошва готова. Вторую свяжите так же.

**3.** Из уплотнителя вырежьте стельку по форме полученной подошвы. Сложите вместе 2 подошвы (лицевая сторона нижней подошвы к изнаночной стороне верхней подошвы), а между ними вложите уплотнитель. Крючком №5 сшейте подошвы между собой. Введите крючок в крайний столбик первой подошвы, затем в этот же столбик второй подошвы и протяните через них нить. Введите крючок в следующие петли, протяните нить через полученную петлю. Прошейте всю подошву по окружности (**фото 2**).

**4.** Начинаем вязать закрытый мысок. Он состоит из 5 рядов. Нити от каждого ряда прячьте в процессе вязания вдоль петель.

1-й ряд. Отметьте по окату тапочки 10 петель соединительной косички и крючком №7 провяжите по ним 10 сбн. Нить закрепите и обрежьте.

2-й ряд. Отступите от одного края 2 петли соединительной косички, про-

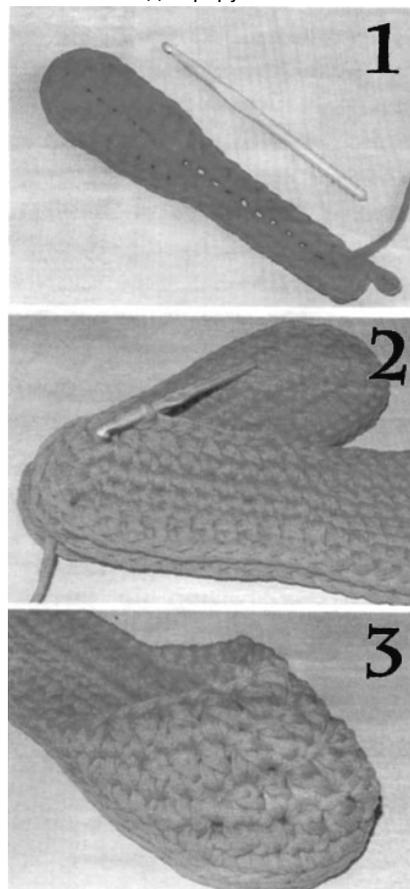
вяжите в них 2 сбн, затем 1 сбн в 1-й ряд основания, 2 сбн в петли 1-го ряда, 1 ссн, 1 убавка ссн, 1 ссн, 2 сбн, 1 сбн в 1-й ряд основания, 2 сбн в петли соединительной косички.

**5.** Продолжаем вязать закрытый мысок.

3-й ряд. Отступите от одного края 3 петли соединительной косички провяжите в них 3 сбн, затем 1 сбн в 1-й ряд основания, 2 сбн в петли 2-го ряда, 2 ссн, 2 убавка ссн, 2 ссн, 2 сбн, 1 сбн в 1-й ряд основания, 3 сбн в петли соединительной косички.

4-й ряд. Отступите от одного края 2 петли соединительной косички, провяжите в них 2 сбн, затем 1 сбн в 1-й ряд основания, 2 сбн в петли 3-го ряда, 3 ссн, 1 убавка ссн, 2 ссн, 1 убавка ссн, 3 ссн, 2 сбн, 1 сбн в 1-й ряд основания, 2 сбн в петли соединительной косички.

5-й ряд. Отступите от одного края 2 петли соединительной косички. Провяжите в них 2 сбн, затем 1 сбн в 1-й ряд основания, 2 сбн в петли 4-го ряда, 2 ссн, 5 убавок ссн, 2 ссн, 2 сбн, 1 сбн в 1-й ряд основания, 2 сбн в петли соединительной косички (**фото 3**). Вторую тапочку свяжите аналогично. Мыски декорируйте помпонами.





## Хозяйке на заметку

# КТО ТАКАЯ ФЛАЙ-ЛЕДИ, И КАК ЕЮ СТАТЬ?

**Систему флай-леди придумала американская домохозяйка Марла Силли. Она нашла необычный подход к вопросу наведения чистоты и порядка в доме. Домохозяйки многих стран мира оценили эффективность системы флай-леди, попробовав однажды воплотить в жизнь ее основные принципы. Так, система позволяет рационально организовать время, потраченное на домашнюю уборку, и подходит практически всем хозяйкам.**

### Самоорганизация

А попросто - внешний вид хозяйки. Как правило, домашняя одежда (чаще халат и тапочки) расслабляет и не позволяет держать себя в тонусе. Может возникнуть желание прилечь или расслабиться, сняв тапочки. Марла Силли предлагает одеться в удобную и красивую одежду, а также обуть легкую обувь, но обязательно на шнуровке, чтобы не возникало желания скинуть ее при первой же возможности.

### Островок порядка

Марла предлагает взять за «отправную точку» раковину на кухне. В любую минуту, вне зависимости от обстоятельств, она должна блестеть и сиять. Так, начав с раковины, постепенно в порядок будут приводиться все остальные зоны в квартире.

### Правило 15 минут

Суть его в том, чтобы в день на уборку тратить не более 15 минут. Заводим

таймер и трудимся в течение обозначенного времени в определенной зоне квартиры. По истечении 15 минут дела заканчиваем, на каком бы этапе они ни были.

### Определение «рутин»

«Рутин» - небольшие обязательные дела. Примером «рутин» может служить подготовка одежды на следующий день, мытье обуви после возвращения с улицы.

### Расхламление

Нужно выработать привычку периодически избавляться от 27 вещей, которыми вы долго не пользуетесь. Для определения необходимости той или иной вещи Марла Силли предлагает убрать ее на полгода. Если за данный период вы даже не вспомнили про эту «очень нужную вещь», то безжалостно от нее избавляйтесь. Кстати, для избавления от вещи необязательно ее выбрасывать. Можно ее отдать, подарить или обменять на более нужную для вас.

### Горячие точки

«Горячими точками» основательница системы называет те места, в которых чаще других скапливаются нужные и не очень мелочи, перемешиваясь между собой и тем самым создавая эффект захламления. Для создания более упорядоченного пространства можно воспользоваться органайзерами, коробками или корзинами.

### Избавление от старого...

...перед покупкой нового. Сначала освободите место для новой вещи, избавившись от старой, а только потом приобретайте новую. То же самое касается и продуктов: сначала дождитесь, пока ваша баночка, например, с крупой, опустеет, а только потом покупайте новую упаковку.

### Деление квартиры на зоны

В данном пункте речь идет об уборке в одной зоне в течение 15 минут. После завершения наведения порядка в одной зоне, постепенно наводим порядок в остальных зонах.

### Экспресс-уборка

Это поддержание чистоты и порядка после окончания каких-то дел: протирание поверхности, раскладывание вещей по местам. Экспресс-уборка помогает избавиться от отмывания застарелых пятен, очищения сложных загрязнений.

**Екатерина  
Счастливая.**

**Система флай-леди только с первого взгляда может показаться сложным делом. Попробуйте, и, возможно, вам придется по нраву эта система. Желаем удачи!**



## ЧЕЛКА-ШТОРКА

Этот вид челки был популярен во времена Брижит Бардо. Сегодня мода на «шторку» возвращается. Рассказываем, кому подойдет эта челка, и как правильно подобрать длину.



Дженнифер Лопес

Алекса Чанг

Хейли Болдуин

Такая челка не похожа на классическую - нет ровного среза, закрывающего лоб. Удлиненная челка-шторка распадается по бокам от лица и открывает его. И действительно напоминает штору или занавес. Короткая как бы спадает на глаза, добавляя образу загадочности. Поклонницами этой прически стали Дженнифер Лопес, Алекса Чанг, Хейли Болдуин и другие звезды.

### Кому подойдет?

Прическа скрывает слишком большой лоб, морщинки и выделяет глаза. Стилисты уверены: челка-шторка хорошо смотрится как на коротких, так и на длинных волосах. Но есть некоторые нюансы. Короткая челка-шторка подойдет девушкам с овальным лицом. Если форма лица круглая, лучше отказаться от классического варианта в пользу удлиненной челки. Для треугольного лица с острым подбородком подойдет ассиметричная челка-шторка. У вас форма лица квадратная? Тогда ваш вариант - удлиненная челка-шторка, желательна на волосах средней длины. Она визуально уменьшит лоб, скорректирует слишком резкие черты лица. Челка, доходящая до скул, идеально сочетается с волосами, собранными в хвост или пучок. Рваная челка-шторка - хороший компаньон для каскада или шегги.

Еще одно модное сочетание - удлиненная челка и каре или боб. Мягкие пряди, спадающие на глаза, придадут образу нежности, романтизма.

### Как укладывать?

Вы сможете сделать укладку с челкой-шторкой за 5-10 минут. Для этого слегка влажные волосы разделите так, чтобы пробор оказался посередине головы. Нанесите на челку мусс для укладки. С помощью круглой расчески высушите челку (сначала одну часть, затем вторую) - направляйте поток воздуха снизу вверх для дополнительного объема. Если потребуется, зафиксируйте прическу лаком. Вы можете укладывать челку каждый день по-разному. Четкий прямой пробор, косой пробор, идеально-гладкие пряди или веселые кудряшки - выбирать вам.

✓ Для укладки челки вместо мусса можно использовать текстурирующий спрей. Он сделает пряди аккуратными, а прическу - объемной.

Челку-шторку необязательно носить с распущенными волосами. Допустимо комбинировать ее с косичкой, высоким хвостом, «мальвинкой». Также челка интересно смотрится на плотных кудрявых волосах (желательно останьтесь на короткой шторке).

## ИДЕИ ДЛЯ МАНИКЮРА

**1. Белый лак + черный дизайн.** Лак белого цвета - это классика, которая никогда не выйдет из моды. Меняется только направление дизайна. Сегодня беспроигрышное сочетание в духе инь и ян - темные рисунки на светлом фоне.

**2. Оранжевый апельсин.** Яркий лак апельсинового цвета поднимет настроение, когда за окном слякоть и холод. Сочетайте его с темным лаком - черные, бордовые полоски или волны.

**3. Необычный французский маникюр.** Если вам надоел классический френч, сделайте выбор в пользу цветного дизайна. Полоски на кончиках ногтей могут быть фиолетового, синего цветов.

**4. Матовый дизайн.** Матовый лак (без ярко выраженного блеска) красиво смотрится на длинных ногтях. Выбирайте пастельные цвета: приглушенный розовый, бледно-голубой.

**5. Золото.** Выделите 1-2 ногтя золотым лаком - так любой дизайн заиграет по-новому. На остальные ногти нанесите лак спокойного оттенка.



1



2



3



4



5



# ЛАМИНИРУЕМ ВОЛОСЫ ДОМА

**Эта полезная процедура довольно проста. Главный ингредиент – желатин.**

Домашнее ламинирование можно выполнить и с помощью химических средств, которые продаются в интернете и специальных магазинах, но безопасность будет под вопросом. Все-таки с химией лучше иметь дело специалистам. А мы с вами научимся ламинировать волосы с помощью желатина. Это средство отлично питает и выравнивает волосы, избавляет от ломкости, делает их послушными и мягкими. Единственный минус желатинового ламинирования - недолговечность. Эффект пропадает после двух-трех помывок головы. Итак, нам понадобится один 10-граммовый пакетик желатина, если у вас короткие волосы, два пакетика, если средние, и три пакетика - если длинные. Также нужны любая маска для волос, шапочка для душа и фен.

## Шаг 1.

### Вымойте голову

Желатиновая масса не очищает волосы и кожу головы, поэтому перед домашним ламинированием их

лучше помыть с шампунем. Если волосы у вас чистые, можно наносить смесь и на сухие волосы. Но учтите, что тогда ее нужно делать более жидкой, чтобы желатиновая субстанция пропитала каждый волосок. Оптимальный вариант - чистые, влажные и расчесанные волосы.

## Шаг 2.

### Разведите желатин

Залейте желатин горячей водой (60°C). На 10 г желатина - 1/3 стакана воды. Перемешивайте, пока желатин набухает. Если появляются комочки, добавляйте горячую воду и размешивайте их.

## Шаг 3.

### Смешайте с маской

В теплую желатиновую массу (очень важно, чтобы она была жидкая и без комочков, иначе их потом будет очень трудно вымыть из волос) добавьте 1 ст. ложку любой маски для волос и смешайте. При соединении с маской желатин остывает и начи-

нает густеть, поэтому добавьте еще горячей воды. Быстро смешайте ингредиенты до однородной массы.

## Шаг 4.

### Нанесите

Массу для ламинирования нужно наносить быстро, пока желатин не остыл и не начал густеть. Покройте смесью все волосы почти до корней. На кожу головы наносить массу не нужно.

## Шаг 5.

### Нагрейте феном

Уложите пропитанные волосы на макушке и наденьте шапочку для душа. Можно использовать целлофановый пакет или пищевую пленку. Сначала прогревайте волосы феном, а потом остужайте. И так несколько раз в течение 30 мин. Во время нагревания чешуйки волос приподнимаются, желатиновая смесь проникает внутрь и запаивается там, когда при остывании чешуйки закрываются.

## Шаг 6.

### Смойте

Смывайте желатиново-масочную смесь обычной теплой водой без шампуня и дополнительных средств. Желатин вымывается чуть дольше, чем обычный кондиционер или маска.



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Трубочки лука-порея можно аккуратно заполнить начинкой, если использовать кондитерский шприц с длинной насадкой. По желанию вместо тертого пармезана можно посыпать блюда раскрошенной брынзой.

## ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК-ПОРЕЙ

**На 4 порции:** 4 стебля лука-порея, 2 тоста, 3 стол. ложки сливок, 100 г фарша, 1 желток, 1 чайн. ложка рубленой петрушки, мускатный орех, 1 луковича, 1 морковь, 2 стол. ложки сливочного масла, 150 мл бульона, 50 г тертого сыра.

Срезать со стеблей лука-порея белую часть, разрезать на кусочки, бланшировать 1 мин. Вынуть из кусочков сердцевинки, 60 г порубить. Полые трубочки на время отложить. Тосты замочить в сливках на 10 мин, отжать, смешать с фаршем и желтком. Добавить кубики лука-порея, петрушку, соль, перец и мускат. Нагреть духовку до 170 градусов. Заполнить фаршем порей. Луковицу нарезать кубиками, морковь - кружочками. Лук и морковь потушить в масле. Добавить фаршированный лук, залить бульоном, тушить 20 мин. Посыпать сыром.

## ОВОЩНОЕ АССОРТИ С КУКУРУЗОЙ

**На 4 порции:** 750 г цуккини, 350 г зеленой фасоли, 2 початка кукурузы, 750 г помидоров, 3 луковичи, 2 зубчика чеснока, 1 красный стручок перца чили, 2 стол. ложки растительного масла, 2 стол. ложки томата-пасты, 1/2 чайн. ложки сушеной душицы.

Цуккини очистить, нарезать крупными кружочками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками. Кукурузу отварить в соленой воде. Помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками.

Лук и чеснок очистить, нарезать кубиками. Стручок чили разрезать вдоль, удалить семена, мякоть порубить. Кукурузу разрезать на ломтики.

Потушить в масле лук и чеснок. Добавить цуккини, фасоль, чили, обжарить. Затем добавить кубики помидоров, кукурузу, томат-пасту, соль, перец, душицу. Тушить на слабом огне около 30 мин, подлив в конце тушения, по желанию, немного воды. Подать, украсив зеленью.



## ТАЮЩИЕ ВО РТУ ТАРТАЛЕТКИ

**На 6 порций:** 780 г лука-порея, 2 стол. ложки сливочного масла, 4 стол. ложки белого вина, 400 г готового слоеного теста, 100 мл сливок, 100 г сметаны, 3 яйца, 4 веточки базилика, 3 стол. ложки кедровых орехов, 80 г тертого сыра.

Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. В сковороде в масле потушить, помешивая, лук-порей. Влить вино. Дать остыть, посолить и поперчить.

На посыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто, вырезать 6 кругов (диаметр 12 см) и выложить их в смазанные жиром формы. В каждую выложить лук-порей. Нагреть духовку до 200 градусов.

Смешать сливки, сметану и яйца и залить смесью лук-порей. Базилик вымыть, обсушить, оборвать и порубить листики. Вместе с кедровыми орешками добавить в каждую тарталетку и выпекать 25 мин. Подать, украсив, по желанию, листиками базилика.



## ПРЯНЫЕ СЫРНЫЕ БУЛОЧКИ

с овсяными и пшеничными хлопьями и базиликом  
**На 12 порций:** 100 г сухих помидоров в масле, 125 г брынзы, 1 пучок базилика, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана пшеничных хлопьев, 3 чайн. ложки разрыхлителя, 2 яйца, 1 чайн. ложка соли, 1/2 стакана пахты.



пахтой и маслом от помидоров. Посолить, смешать с мукой и хлопьями и быстро замесить тесто. Добавить базилик, брынзу и помидоры.

Выложить тесто в формочки, поставить в духовку и выпекать около 25 мин. Готовым булочкам дать остыть и, по желанию, посыпать их колечками зеленого лука. Подавать как самостоятельное блюдо, но можно использовать и как закуску к пиву. Особенно хороши сырные булочки с салатом из свежих овощей.

Нагреть духовку до 180 градусов. Вставить бумажные формочки-корзиночки в формы для кексов. Слить помидоры (масло собрать) и нарезать их мелкими кубиками. Так же нарезать брынзу. Вымыть базилик, обсушить, оборвать листочки и мелко нарезать. Муку и хлопья смешать с разрыхлителем для теста. Взбить в миксере яйца с

✓ **Чтобы булочки получились воздушными, сначала отдельно смешайте сухие и влажные ингредиенты и лишь затем соедините все вместе. Замешивать тесто следует очень быстро, в противном случае булочки будут твердыми.**

## ОТКРЫТЫЙ ОВОЩНОЙ ПИРОГ

из слоеного теста с брокколи и сливками

**На 6 порций:** 1 пакет замороженного слоеного теста, 250 г брокколи, 1/2 кочана цветной капусты, 4 моркови, соль, 2 луковичы, 1 стол. ложка сливочного масла, 200 мл сливок, 4 яйца, перец, кайенский перец, щепотка тертого мускатного ореха.

Разморозить упаковку слоеного теста. Пласти сложить и раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности, выложить в форму для запекания, предварительно сполоснув ее холодной водой. Сделать высокий бортик. Тесто в нескольких местах наколоть вилкой.

Брокколи и цветную капусту очистить, вымыть и разобрать на соцветия. Морковь очистить и нарезать толстыми кружочками. Овощи бланшировать в соленой кипящей воде около 5 мин, затем слить на дуршлаг и обдать холодной водой, чтобы капуста не потемнела. Дать воде хорошо стечь.

Очистить лук и нашинковать мелкими кубиками. Обжарить в течение 5 мин в масле и разложить вместе с овощами на тесте. Нагреть духовку до 200 градусов.



Веничком взбить яйца со сливками, посолить, поперчить и добавить щепотку мускатного ореха. Полить овощи и поставить в духовку на 25 мин. Готовый пирог, по желанию, украсить петрушкой, ломтиками помидоров и лука.

✓ **Вместо брокколи и цветной капусты для начинки прекрасно подойдет лук-порей.**

## ПИРОГ ПО-ГАМБУРГСКИ

с начинкой из квашеной капусты, яблок и колбасы

**На 6 порций:** 500 г квашеной капусты, 1 луковича, 1 стол. ложка растительного масла, соль, перец, 1 яблоко, 1/2 упаковки полуфабриката песочного теста, 100 г салами, 1/2 стакана молока, 4 яйца, щепотка тертого мускатного ореха, 2 веточки петрушки.



порошка для теста и 1/2 стакана теплой воды замесить гладкое тесто. На посыпанной мукой рабочей поверхности раскатать круг толщиной 3 мм.

Нагреть духовку до 200 градусов. Смазать жиром форму (диаметром 26 см) и выложить в нее тесто. Сверху разложить капусту, яблоки и колбасу.

Взбить молоко и яйца, посолить, приправить щепоткой мускатного ореха и залить начинку.

Выпекать в духовке 40-45 мин. Вымыть петрушку, обсушить, оборвать листочки и посыпать пирог.

✓ **Чтобы начинка была пикантнее, сбрызните капусту яблочным или белым бальзамическим уксусом.**

Капусту отжать. Лук нарезать полукольцами и припустить в растительном масле. Добавить кислую капусту и тушить 10 мин. Посолить, поперчить.

Яблоки вымыть, вытереть, нарезать четвертинками и удалить косточки. Нарезать яблоки толстыми ломтиками. Из

## ТАРТАЛЕТКИ СО ШПИНАТОМ

в «лодочках» из песочного теста с миндалем

**На 1 порцию:** 50 г замороженного шпината, 50 г муки, 50 г молотого миндаля, 1 чайн. ложка сахара (без горки), соль, 60 г сливочного масла, 1 желток, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 3 стол. ложки молока, перец, 1 стол. ложка изюма, 1 стол. ложка миндаля.

Разморозить шпинат. Для теста смешать муку, молотый миндаль, сахар и 1/2 чайн. ложки соли. Добавить размягченное сливочное масло и желток. Руками замесить крутое тесто. Сделать шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 30 мин.

Смазать жиром 2 небольшие формы, посыпать дно и стенки мукой. Нагреть духовку до 180 градусов. Шпинат отжать в полотенце. Тесто разделить пополам и раскатать на два куса толщиной 2 мм. Выложить тестом формочки. Смешать сметану, яйцо и молоко. Как следует посолить и поперчить. Шпинат смешать с изюмом и разложить по формочкам. Сверху полить яично-молочной смесью и посыпать дробленым мин-



далем. Запекать в духовке до золотистой корочки около 30 мин. Вот и получилась отличная горячая закуска!

✓ **Чтобы сэкономить время, тарталетки из песочного теста можно выпечь заранее, а начинка подойдет любая: грибы или фрукты.**

## Зеленый подоконник



Комнатные растения способны вернуть утраченное эмоциональное равновесие и подарить здоровый крепкий сон.

### Орхидея

Этот цветок, в отличие от большинства растений, поглощает углекислый газ и вырабатывает кислород не только днем, но и ночью. Некоторые боятся приобретать орхидею, считая ее слишком капризной. Однако есть у этого цветка вполне неприхотливые виды - например, фаленопсис. Для нормального роста и продолжительного цветения ему

нужно не так уж много. Необходимо подобрать горшок (прозрачный, не слишком большой), субстрат (его можно приобрести в любом цветочном магазине), обеспечить достаточное количество света и правильный режим полива (увлажнять, только когда корни из зеленых становятся серебристыми).

### Спатифиллум

Этот цветок очищает воздух от аллергенов, формальдегидов и насыщает его кислородом. Считается также, что спатифиллум приносит удачу незамужним девушкам.

## КАКИЕ РАСТЕНИЯ ПОСТАВИТЬ В СПАЛЬНЕ?

Комнатные растения - это больше, чем красота и гармония. Некоторые из них помогают избавиться от стресса и улучшить сон.

кам. Его второе название - «женское счастье». Растение терпимо к недостатку света, но любит влагу. Поэтому поливают его часто и регулярно опрыскивают.

### Сансевиерия

Это неприхотливый цветок, который по праву считается рекордсменом среди комнатных растений по объему вырабатываемого кислорода за сутки. Улучшая качество воздуха, сансевиерия способствует хорошему сну. Этот цветок терпим к недостатку света, так что может без проблем расти даже на темном подоконнике. Поливают растение умеренно, особенно зимой.

### Лаванда

В лаванде содержатся эфирные масла, помогающие расслабиться и восстановиться после нервных пе-

регрузок. Они уменьшают симптомы ларингита, снижают уровень гормона стресса и улучшают сон. Для хорошего цветения лаванде необходим солнечный подоконник. Поливают растение умеренно и обязательно обрезают. После первого же цветения побеги укорачивают на 2 см.

### Английский плющ

Одно из немногих растений, которое подавляет развитие плесени и облегчает состояние людей, страдающих от аллергии на нее. Плющ очищает воздух и обогащает его кислородом. Однако это растение относится к ядовитым, поэтому его держат в месте, не доступном для детей и животных. Плющ хорошо развивается в комнате с рассеянным светом, не терпит сквозняков и переувлажнения. Прекрасно переносит обрезку.

## МОНСТЕРА - ВЕЛИКАНША ИЗ БРАЗИЛИИ

Эффектное растение способно украсить ваш подоконник. Если вы хотите, чтобы монстера радовала глаз как можно дольше, ухаживайте за ней правильно.

В южноамериканских тропиках путешественники обнаружили растение, которое своими корнями-щупальцами крепко опутало скелет человека. Ужаснувшись, они назвали его monstrum. Такова одна из версий происхождения названия монстеры.

### Усмирить гиганта

Монстера в высоту и ширину может разрастись на несколько метров. А ее плотные темно-зеленые листья достигают диаметра 30-40 см. Чтобы умерить рост зеленого гиганта, в горшок устанавливают прочную опору. Монстера цепляется за нее воздушными корнями, начинает виться и становится более компактной. Если рядом окажется еще какое-то подобие опоры, корни тут же ухватятся за нее.

### Зимний уход

В тропиках круглый год практически одинаковая температура, поэтому у монстеры нет выраженного периода

покоя. Но в домашних условиях зимовка ей необходима.

Если летом оптимальная температура для монстеры деликатесной 22-25°, то зимой стоит поставить растение в более прохладное место (не ниже 16°). С середины весны до осени монстеру подкармливают минеральными удобрениями. Зимой подкормки исключают, а поливы уменьшают. Однако регулярные опрыскивания необходимы - зеленый гигант любит влажный воздух.

### Монстера, не плачь!

При недостатке влаги на листьях могут появиться сухие коричневые участки. Если темные пятна влажные, и монстера начинает «плакать» (выделяются капельки сока на кончиках листьев), это признак переувлажнения. Правда, «слезы» могут быть и при перепаде атмосферного давления. Растению нужен рассеянный свет: прямые солнечные лучи монстера не переносит. Виды с вариегатными (пестрыми) листьями более требовательны к освещению.



### Как размножить растение

Чтобы размножить монстеру, достаточно отрезать боковой отросток с парой листочков и воздушными корнями. Этот черенок сажают в небольшой горшок с почвосмесью. Можно взять готовый субстрат или смешать его самостоятельно, взяв 2 части перегноя и по 1 части песка и торфа. На дно горшка обязательно насыпают дренажный слой.

Молодое растение пересаживают каждый год. После 5 лет монстеру не трогают, да и сделать это становится проблематично. И растение, и горшок к этому времени уже очень большие. Но верхний слой земли в горшке обновляют ежегодно.



## Домашние любимцы



### КОТ ПРОСТО ХОТЕЛ ВЫСПАТЬСЯ...

**Оказывается, коты готовы на все ради комфорта и покоя. Они даже могут покинуть привычное место и забрести в чужой дом - к удивлению хозяев.**

В социальных сетях активно обсуждают видео, которым недавно поделился один пользователь. Женщина вернулась с работы домой, хотела расслабиться и выпить чашечку чая, как вдруг ее внимание привлек шум из открытой форточ-

ки. «Неужели грабители?» - пронеслось в голове. Жила она в частном доме, мало ли что могло произойти. Она бросилась в комнату и застала интересную картину: довольно крупный, явно домашний кот самым бесцеремонным образом пытался

проникнуть в ее жилище. Это давалось ему непросто: животное повисло на форточке, пытаясь подтянуться на передних лапах, буксируя задними по скользкому стеклу. Незваный гость несколько раз соскальзывал, но своих попыток не оставлял. В конце концов ему удалось перевалиться через оконную раму и попасть внутрь. Хозяйка дома была в шоке: «Столько усилий, а ведь ты даже не живешь здесь!» Но выгнать животное не стала. Наоборот, покормила и разрешила полежать на диване.

На этом история не закончилась. Кот стал заходить в гости регулярно и каждый раз растягивался на диване, чтобы вдоволь поспать. Вскоре выяснилось, что это соседский питомец, который делит жилье с еще одним котом и собакой, а также с годовалым сыном хозяев. «Видимо, в такой компании выпастись сложно...», - решила женщина и смирилась с наглым пушистым гостем. Ведь он ничего плохого не делает, просто отдыхает по 4-5 часов в ее доме ежедневно, а в благодарность за гостеприимство приносит задушенных им грызунов. И это не единственный случай! Оказывается, коты в поисках комфорта могут покинуть привычное жилище и отправиться в чужое. Такие ситуации встречаются по всему миру. Нам остается только принять эту особенность пушистых друзей как данность.

Доказано: некоторые животные умеют снимать стресс не хуже медитации и других расслабляющих техник. Не верите? Эта история - тому подтверждение!

По словам хозяйки ретривера по имени Керит, ее собака всегда была ласковым и энергичным животным. Она словно была создана для того, чтобы делать людей вокруг счастливыми.

Когда в Калифорнии начались обширные лесные пожары, женщина предложила пожарным пообщаться с Керит. Каждый день она вместе с питомцем приезжала в лагерь. Мужчины проводили время с собакой перед сменой - они обнимали и гладили животное, играли с Керит, которая заряжала всех хорошим настроением.

Пожарные признавались, что работа в таких изнурительных условиях отнимает немало сил - как физических, так и душевных. Именно поэтому даже недолгое радостное



событие - общение с жизнерадостным ретривером - значит очень много. Оказалось, что Керит помогала мужчинам на время забыть об ус-

талости и боли и стала для них эффективным лекарством от стресса. И пусть она не приняла прямое участие в тушении пожаров, но все же

сыграла не последнюю роль. Теперь Керит - любимица пожарных и спасателей. Она нашла свое призвание - дарить людям радость.





Сияющий желтый и безупречный серый символизируют веру в будущее.



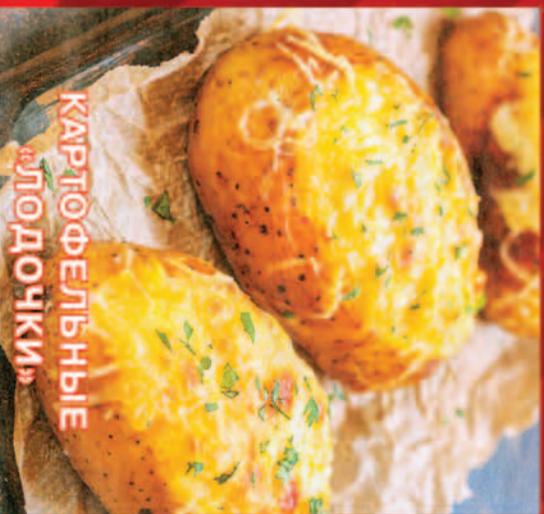
Со спокойным желтым сочетаются стальной серый, грифельный и маренго



### Интересные сочетания

Цвета года позволяют создавать множество комбинаций с другими цветами. Например, насыщенный желтый хорошо смотрится с глубокими оттенками изумрудных, синих, фиолетовых тонов. Также интересное сочетание желтого - с мятыми, бледно-голубыми, пастельно-розовыми цветами. Серый цвет - универсальный. Сочетайте вещи серых оттенков с базовыми (черный, белый, бежевый) либо любыми другими яркими цветами.





**КАРТОФЕЛЬНЫЕ  
«ЛОДОЧКИ»**

**Картофель** - 4 шт. (крупный), **сыр твердый (тертый)** - 200 г, **молоко** - 100 мл, **сливки** - 200 мл, **масло сливочное** - 70 г, **лук зеленый** - несколько перышек, **соль и перец** - по 1-2 щепотки, **бекон** - 8 ломтиков (по желанию).

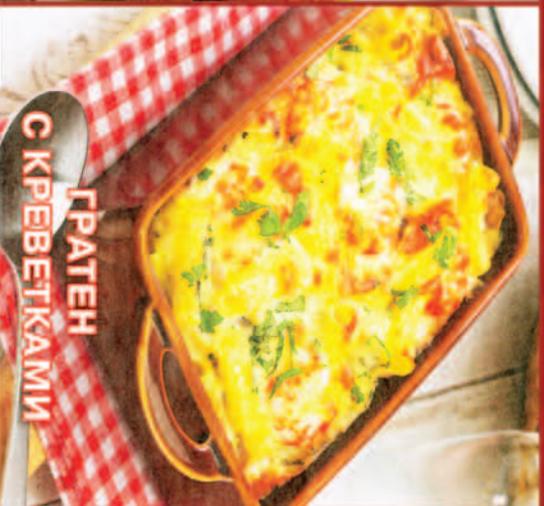
Клубни тщательно вымойте, выложите в форму для запекания. Отправьте в разогретую до 180 градусов духовку и запекайте до готовности (около 1 ч. или дольше). Остудите, разрежьте пополам. Ложкой выньте серединку, стараясь не повредить «лодочки». Поместите картофельную мякоть в глубокую емкость. Соедините сыр (немного отложите), картофельную мякоть с молоком и сливками, взбейте до однородности миксером или разомните вилкой. Добавьте мелко нарезанный обжаренный бекон, соль, перец, измельченный зеленый лук, тщательно перемешайте ингредиенты. Наполните начинкой «лодочки». Сверху посыпьте оставшимся сыром. Запекайте в духовке, разогретой до 200 градусов, до румяной корочки.



**ШАРИКИ ВО ФРИТЮРЕ**

**Сыр моцарелла** - 60-70 г, **картофель** - 400 г, **соль** - 1/2 ч. л. или по вкусу, **перец по вкусу**, **яйцо** - 1 шт., **мука пшеничная** - 1 ст. л. (с горкой), **сахари панировочные** **масло растительное для фритюра**.

Картофель тщательно вымойте, отварите в мундире до готовности. Остудите, очистите, натрите на мелкой терке. Добавьте соль, перец и яйцо, перемешайте. Просейте в глубокую массу муку, перемешайте до однородного состояния. Нарезьте картофель мелкими кубиками. Влажными руками сформируйте небольшие шарики из картофельной массы, вложив внутрь кусочек сыра. Каждый шарик обваляйте в панировочных сухарях. Опуская шарики порциями в хорошо разогретое растительное масло, обжаривайте до золотистого цвета со всех сторон. Готовые шарики выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла. Подавайте с томатным или майонезным соусом.



**ГРАТЕН  
С КРЕВЕТКАМИ**

**Креветки очищенные (замороженные)** - 150 г, **изделия макаронные** - 100 г, **лук репчатый** - 1 шт., **мука** - 1 ст. л., **вино белое сухое** - 50 мл, **молоко** - 100 мл, **сливки** и **вода** - по 2 ст. л., **сыр твердый (тертый)** - 2 ст. л., **сахари панировочные** - 3 ст. л., **соль** и **перец** - по вкусу, **масло сливочное** - 30 г, **петрушка (зелень)** - 2 веточки.

Креветок опустите в кипящую воду с добавлением воды и варите 5-7 мин. Откиньте на дуршлаг. Макароны отварите почти до готовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Лук нашинкуйте, тушите на масле до мягкости. Просейте на лук муку и тушите, помешивая, пока мука не растворится. Влейте вино и слегка потушите, чтобы испарился алкоголь. Влейте частями молоко, перемешайте. Когда масса начнет загустевать, посолите и поперчите. Опустите в соус креветок. Выключите огонь, добавьте макароны, перемешайте. Выложите в смазанную форму. Влейте сливки, посыпьте сухарями и сыром. Запекайте в духовке, разогретой до 200 градусов, 15-20 мин. Посыпьте зеленью.



**ЖАРЕННЫЙ КАМАМБЕР**

**Сыр камамбер** - 150 г, **яйцо** - 1 шт., **соль** - щепотка, **сахари панировочные** и **мука для обвалки**, **масло растительное для жарки**, **варенье брусничное для подачи**.

Яйца взбейте со щепоткой соли. Сахар и муку разложите по глубоким емкостям. Камамбер нарежьте ломтиками. Окуните каждый кусочек в яйцо, потом обваляйте в муке, затем вновь окуните в яйцо и в самом конце обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте сыр в большом количестве масла на среднем огне до образования золотистой корочки. Готовый сыр выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла. Подавайте в теплом виде с брусничным вареньем.

**\* Чтобы панировка хорошо держалась и не осыпалась во время обжарки, за полчаса до приготовления рекомендуется положить сыр в холодильник.**

