

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА ПЛЮС

№12

Апрель 2025

цена:
3 лари

Гороскоп
на апрель

стр. 20, 21

Цветы
и КОТИКИ

стр.31

Витамины
красоты

стр.12

История
из жизни

стр. 24, 25

Сделать
правильный выбор

стр. 18

Юлия Франц: стр.16

«Живу обычной жизнью и рада этому»

Весенние тренды-2025

Пастельные оттенки, богемный стиль и смелые анималистичные принты – какие еще тренды ждут нас в новом сезоне?



Анималистичные принты

В тренде остается анималистичный принт – жираф, зебра, змея, тигр, корова. Особенно стильно он сочетается с базовыми однотонными вещами классического кроя. Отдайте предпочтение замшевым и шерстяным изделиям – ворс материала должен быть гладким.



Стиль бохо

Богемный стиль по-прежнему сохраняет актуальность. Смело носите летящие платья природных оттенков, голубые джинсы, замшевые и кожаные куртки и, конечно, казаки и танкетки. Дополните образ крупными украшениями – массивными серьгами, жесткими браслетами и тяжелыми колье.



Тотал Белый

Благородный total white подойдет как для повседневных нарядов, так и для официальных мероприятий. Изысканно смотрятся вещи из шелка, сатина или тонкой шерсти. А правильно подобранные аксессуары контрастного оттенка помогут превратить дневной образ в вечерний.



Сумка-акцент

Сумка – интересный акцент! А если она необычной формы или цвета – вдвойне. В новых коллекциях вы найдете разнообразные модели – в виде животных, сердец, флаконов духов. Основные тренды в дизайне – заклепки и шипы, металлические обвесы, аппликации и вышивка, бахрома.



Фисташковый



Нежно-зеленый оттенок смотрится легко, благородно и дает простор для любых цветовых сочетаний. Например, фисташковый пиджак с белыми брюками-кюлотами и бежевыми лодочками – отличный выбор для офиса. Стильно будут выглядеть и сочетания с лавандовым, сливочным или светло-голубым.



Костюмы

В тренде остается контраст изящества и маскулинности: классический костюм свободного кроя «с мужского плеча», с акцентной линией плеч, подчеркнет вашу хрупкость. Особенно стильно выглядит такой костюм в сочетании с белой рубашкой и галстуком.



Клетка

Крупная яркая клетка станет акцентом повседневного образа, а более сдержанная прекрасно впишется в деловой гардероб. Для смелых модниц – сочетание нескольких видов клетки в образе.



Пудрово-розовый

Мягкий пудрово-розовый оттенок прекрасен в монохромных образах, а также служит отличным фоном для добавления ярких аксессуаров. Создайте эффектное сочетание – розовое мини-платье с черными кожаными сапогами и шерстяным пальто насыщенного бордового или шоколадного оттенка (напоминаем, цвет года – мокко мусс!).

ДЕМНАЯ ГВАСАЛИЯ — НОВЫЙ КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР GUCCI

В модной индустрии продолжают кадровые ротации. Стало известно о назначении грузинского дизайнера Демны Гвасалии новым креативным директором итальянского бренда Gucci. Об этом известила французская компания Kering, которой принадлежит модный дом.

повлиять на статус бренда и его восприятие. Другие же видят в этом возможность обновления, что позволит сочетать смелые решения с традиционной эстетикой Gucci. Что ж, каким станет модный бренд под руководством Гвасалии в скором времени увидим!



В настоящее время Гвасалия заканчивает работу в Balenciaga и приступит к своим новым обязанностям в июле 2025 года. До него этот пост с 2023 занимал итальянец Сабато де Сарно, чей срок полномочий завершился 6 февраля 2025 года.

«Демна внес значительный вклад в развитие индустрии, Balenciaga и успех группы. Его творческий потенциал идеально соответствует духу Gucci», — говорится в официальном заявлении Kering.

«Я безумно рад присоединиться к семье Gucci. Для меня большая честь внести свою лепту в развитие дома, который я глубоко уважаю и которым давно восхищаюсь», — прокомментировал свое назначение Гвасалия.

На самом деле многих удивило это назначение, ведь под руководством Гвасалии Balenciaga стал олицетворением дерзости и модного бунтарства, тогда как Gucci традиционно ассоциируется с классической роскошью и элегантностью.

Мнения о новом креативном директоре разделились. Одни считают, что этот шаг рискован и может

Понятно, что французский люксовый холдинг Kering пытается возродить Gucci, главный бренд в его портфеле: на долю Gucci приходится половина продаж всей группы и две трети ее прибыли.

Бренд оказался одним из самых пострадавших на фоне ослабления спроса на люксовые вещи и аксессуаров. Это связано как с внутренними сложностями в развитии бизнеса, так и с высокой зависимостью от китайского рынка, переживающего экономический спад.

Напомним, Демна Гвасалия родился в Сухуми. Он получил дизайнерское образование и степень магистра в Королевской академии искусств в Антверпене (Бельгия). Стажировался в Louis Vuitton и Maison Margiela. Мировую известность ему принес бренд Vetements, созданный им вместе с братом в 2014 году.

В 2015 году Гвасалия стал креативным директором Balenciaga. Выручка бренда выросла почти до 2 млрд долларов к 2022 году с 350 млн долларов на момент прихода Демны Гвасалии. В октябре 2024 года Balenciaga продлил контракт с дизайнером на неопределенный срок.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

ДОНАТЕЛЛА ВЕРСАЧЕ УШЛА С ПОСТА КРЕАТИВНОГО ДИРЕКТОРА БРЕНДА

Донателла Версаче ушла с должности креативного директора Versace после 28 лет работы в роли главы бренда. Отныне она будет выполнять роль амбассадора модного дома.

«Для меня всегда было важно поддерживать новое поколение дизайнеров. Я хочу поблагодарить невероятную команду дизайнеров и всех сотрудников Versace, с которыми я имела честь работать почти три десятилетия. Для меня было самой большой честью продолжать дело Джанни. Он был настоящим гением, но я надеюсь, что у меня есть часть его духа и упорства», — прокомментировала 69-летняя модельер. Новым главным дизайнером вместо Донателлы станет Дарио Витале, который ранее занимал должность дизайн-директора Miu Miu, сообщает WWD.

«Это большая честь присоединиться к Versace в качестве креативного



директора и быть частью этого особенного и могущественного дома моды, созданного Джанни и Донателлой. Я хочу выразить искреннюю благодарность Донателле за ее доверие ко мне и неустанную преданность выдающемуся бренду, которым Versace является сегодня», — подчеркнул Витале.

Он станет дизайнером Versace с 1 апреля.



СЕЛЕНА ГОМЕС ПРОДАЛА БРИЛЛИАНТОВОЕ КОЛЬЦО ОТ ЖЕНИХА ЗА \$12

Американская поп-звезда Селена Гомес продала бриллиантовое кольцо всего за \$12. Украшение 32-летней артистке подарил ее жених, музыкальный продюсер Бенни Бланко в позапрошлом году в самом начале их отношений.

Гомес решила выставить на продажу украшение накануне выхода их совместного с Бланко альбома *I Said I Love You First* – в рамках кампании «12 дней по-настоящему редких вещей». Аукцию запустили, чтобы продать кое-что из личных «сентиментальных» вещей артистки ее поклонникам.

«В первый день «12 дней по-на-

стоящему редких вещей», которые также являются обратным отсчетом до выхода *I Said I Love You First*, мне показалось уместным выбрать что-то, что символизирует начало наших отношений. Это то самое кольцо, с которого началась наша любовь», – написала исполнительница на сайте своего магазина, объясняя выбор предмета для аукциона.

Кольцо с бриллиантом в форме буквы В – инициала имени Бенни, было изготовлено на заказ брендом *Jacque Aiche*. Как передает издание *Page Six*, Бланко заплатил за это украшение не менее \$3 250.

СЕРИАЛ «ТЕД ЛАССО» ПРОДЛЕН НА ЧЕТВЕРТЫЙ СЕЗОН



После релиза 3-го сезона комедийного шоу «Тед Лассо», который должен был стать логическим завершением истории об американском футбольном тренере, начали распространяться слухи о начале работы над потенциальным продолжением. В это было сложно поверить из-за отсутствия официального заявления, однако создатели шоу все же решили порадовать фанатов знаменитого сериала, объявив о новом четвертом сезоне на странице *AppleTV+* в *Instagram*.

«Сезон 4», – лаконично написали представители стримингового сервиса.

Пока известно, что в продолжении Тед Лассо будет тренировать женскую команду по футболу, а к своим ролям вернуться Джейсон Судейкис, Анна Веддингге, Бретт Голдштейн, Джереми Свифт и Джуно Темпл. Дата премьеры пока неизвестна.

ЮБИЛЕЙ НА ГАВАЙЯХ: ЧАК НОРРИС ОТПРАЗДНОВАЛ 85-ЛЕТИЕ

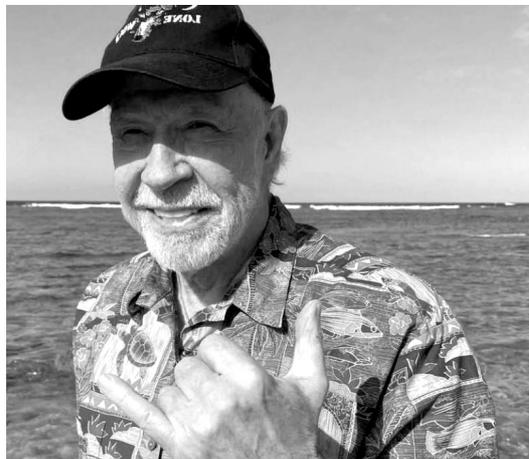
Легендарному американскому актеру и мастеру боевых искусств Чаку Норрису исполнилось 85 лет. Именинник отпраздновал свой юбилей на одном из Гавайских островов – острове Кауаи.

Фотографиями с курорта актер поделился в соцсети, на снимках Чак позирует на пляже в клетчатой рубашке и любимом головном уборе – кепке.

«Сегодня мне исполнилось 85 лет, и что может быть лучшим способом отпраздновать его, чем прекрасно провести время здесь, на Кауаи?» – подписал кадры актер.

Вместе с этим именинник поделился мыслями по поводу своей жизни. По его словам, учитывая быстротечность времени, самыми важными становятся воспоминания.

«Оглядываясь на свою жизнь, я невероятно благодарен за удивительные приключения и замечательных людей, которых я встретил на своем пути. Время может течь быстро, но моменты, которые мы создаем вместе, остаются на всю жизнь. За путешествие, которое впереди. Храни вас Господь», – добавил Норрис.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

О неполадках со здоровьем наш организм предупреждает с помощью различных типов боли. Как не пропустить опасные сигналы, чтобы вовремя успеть обратиться к врачу?

Внимание: боль!

1. Челюстная боль

Челюстная боль, как симптом, может быть связана с заболеваниями зубов, иногда так проявляется воспаление лимфоузлов. Причиной таких ощущений может быть также заболевание среднего уха.

Как правило, никто не связывает появление боли в челюстной области с заболеваниями сердца. Однако нередки случаи, когда боль в левой нижней челюсти может, как раз, свидетельствовать о прединфарктном состоянии.

Если боль в челюстной области появляется утром, об этом обязательно следует сообщить лечащему врачу, так как этот симптом может свидетельствовать о проблемах в сердечной деятельности. Если же боль в левой челюсти сопровождается одышкой, головокружением болями в левой грудной области, под лопаткой, то необходимо срочно вызвать скорую помощь, так как все перечисленное может свидетельствовать о начинающемся инфаркте миокарда.

2. Боль в ноге

Как правило, мы связываем боль в ногах обычно с мышечной усталостью от подъема тяжестей, от тя-

желой работы или просто от переутомления. Все это действительно может быть причиной болевых ощущений в конечностях. Также боль в ногах может присутствовать у людей, больных варикозом.

Но этот симптом может также сигнализировать о наиболее серьезном заболевании - тромбозе нижних конечностей. Тромб в любое время может оторваться и закупорить пространство артерии в легких или в сердце, и тогда возможен смертельный исход.

3. Боль в правом подреберье

Особое внимание нужно обратить на болевые ощущения в правом подреберье, поскольку такая боль может свидетельствовать о воспалении желчного пузыря, о непроходимости желчевыводящих путей. Это может привести к серьезным осложнениям - разрыву желчного пузыря или панкреатиту. Такая боль обычно бывает достаточно сильной и длительной. Иногда она отдает в спину. Если боль появляется через какое-то время после употребления жирной пищи, то это может быть симптомом холецистита.



4. Боль в пояснице

Эта боль может свидетельствовать о воспалении почек - пиелонефрите. Понаблюдайте за собой, возможно у вас есть и другие симптомы этого серьезного заболевания.

5. Боль во время менструации

Боль в животе во время менструации может быть вызвана таким заболеванием как эндометриоз. Это заболевание опасно тем, что оно сопровождается образованием спаек, которые могут привести к непроходимости маточных труб, что грозит бесплодием.

Всем известно, что болезнь легче вылечить в начальной стадии, поэтому будьте внимательны, следите за своим самочувствием. Наш организм устроен так, что любой сбой в его работе, как правило, сопровождается болевыми ощущениями. Любая боль должна вас насторожить и стать поводом для обращения к врачу.

Мне 62 года, пять из которых я живу с коксартрозом. Болезнь поразила один из моих тазобедренных суставов. Те, кто знает об этом заболевании не понаслышке, представляют мое положение. Периодически у меня случаются обострения коксартроза. Больной сустав будто выкручивает. Трудно найти положение, в котором боль ощущается не так остро.

Несколько лет назад знакомая предложила мне

ДОМАШНЯЯ МАЗЬ ОТ КОКСАРТРОЗА

попробовать рецепт мази, которой лечилась сама. Она утверждала, что средство, приготовленное по этому рецепту, не только успокаивает боль, но и помогает восстановлению хрящевой ткани. Я последовала ее совету и приготовила чудо-средство. Через несколько дней ис-

пользования этой мази я заметила, что боль стала не такой невыносимой, а еще через неделю она и вовсе прошла. Теперь это народное средство стало моим помощником. А ведь я перепробовала многие препараты. Очень рада, что наконец-то нашла свое лекарство.

Теперь расскажу рецепт этой мази. Нужно мелко нарезать свежие листья крапивы, растереть незрелые ягоды можжевельника и все это перемешать. Оба компонента берутся по 50 г. Затем в смесь необходимо добавить 20 г растопленного свиного жира и опять все перемешать до однородности. Когда состав остынет, им следует смазывать больной сустав 3 раза в день.

Анна



Что влияет на это?

✓ **Снижение иммунитета.** Увеличение светового дня «ломает» биоритмы, требует больших затрат энергии для поддержания работоспособности. А организм ослаблен зимними атаками вирусов - микроорганизмам легче преодолевать иммунный барьер.

✓ **Перепады ночных и дневных температур, атмосферного давления** «напрягают» вегетативную нервную систему, что бьет по защитным функциям организма.

✓ **Зимой мы меньше двигаемся** - после нее детренированные системы чаще дают сбой.

✓ Прежде медики подчеркивали роль «**весеннего авитаминоза**» в падении иммунитета. Сегодня значимость этого фактора ставят под сомнение. Ассортимент витаминной продукции в торговле гораздо шире, чем полвека

РАСПРОЩАВШИСЬ С ЗИМОЙ, МНОГИЕ ИЗ НАС СТАЛКИВАЮТСЯ С УХУДШЕНИЕМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

СЕЗОННОЕ ОБОСТРЕНИЕ

Каких болезней ждать весной

назад, изменились пищевые предпочтения населения. Поэтому нынче можно сетовать разве что на дефицит витамина D: он синтезируется под воздействием солнечного света, а зимой нам его не хватало.

Какие недуги провоцирует «весеннее обострение»?

1) Респираторные инфекции. Помимо снижения иммунитета виновата наша безалаберность: ранней весной, выбирая одежду, мы больше смотрим на календарь и моду, чем на реальную погоду за окном. Итог: обостряются хронические заболевания бронхов, легких, возрастает риск подхватить грипп и ангину. Переохлаждение из-за спешки со сменой гардероба сказывается и на росте угрозы мочеполовых инфекций, цистита, пиелонефрита, герпеса.

2) Гастриты, энтериты, колиты, язва желудка. Здесь к иммунному фактору добавляются смена рациона питания, желание «срочно похудеть», стрессы. Желудок реагирует увеличением выработки соляной кислоты, а она повреждает слизистую оболочку,

способствуя активизации той же бактерии *Helicobacter pylori*.

3) Сердечно-сосудистые заболевания. В межсезонье перепады атмосферного давления, температуры и влажности могут спровоцировать приступы гипертонии, аритмии, стенокардии, развитие инсультов.

4) Проблемы с опорно-двигательным аппаратом. У пациентов с такими хворями «метания» погоды усиливают боли в суставах. Да и «синдром дачника» дает о себе знать: нагрузка на позвоночник и суставы после зимнего затишья возрастает и «икает» ухудшением самочувствия.

5) Дерматологические болезни и аллергические реакции. Изменение гормонального фона, активизация пылевых клещей, а позже - цветочная пыльца вызывают раздражение кожи, угревую сыпь, конъюнктивит, обострение псориаза. Хотите радоваться приходу весны, а не страдать от старых и новых болезней? Укрепляйте иммунитет, соблюдайте режим сна и отдыха, правильно питайтесь и одевайтесь, больше гуляйте на свежем воздухе и не «фанатейте» на грядках. И контролируйте состояние здоровья, консультируясь с медиками.

Терапевт

От пяточной шпоры избавит морская соль

Хочу подсказать эффективный рецепт от пяточной шпоры. Он очень простой и стоит недорого. 3-4 горсти морской соли следует насыпать в таз и залить 4-5 л очень горячей воды. Когда соль растворится, в раствор необходимо опустить больную ногу на 10 минут, затем следует тщательно вытереть ее полотенцем и надеть хлопковые носки.

После этого в таз с солевым раствором нужно добавить немного медицинской желчи и стать в него ногой с пяточной шпорой прямо в носке. Да, согласна, немного неожиданно, но действительно помогает. Далее прямо на мокрый носок надо надеть целлофановый мешок, а сверху - шерстяной носок и лечь спать. Утром ногу нужно вымыть и идти по своим делам. Если же есть возможность, полезно походить с таким компрессом сутки. Лечебный курс состоит из 10 таких процедур. Обычно за это время боль проходит.

Галина

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ: КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Я человек немолодой. Имею букет болезней и стараюсь лечиться не только таблетками, но и народными средствами. Некоторые из них отлично справляются даже с серьезными болячками, поэтому решила поделиться их рецептами. Вдруг они будут полезны кому-то из читателей.

Предлагаю два рецепта, которые помогают вывести из организма соли. После приема этих средств становится значительно легче: не болят суставы, и в целом конечности становятся подвижнее. Одного лечебного курса хватает, чтобы вновь вести достаточно активный образ жизни. Оба средства я проверила на личном опыте.

Для первого средства требуется желчь домашней птицы. Я исполь-

зовала куриную, но, если вы достанете желчь, например, утки или индейки, подойдет и она. Через полчаса после приема пищи я скатывала небольшой шарик из хлебного мякиша, капала на него 5 капелек желчи и съедала. В день съедала не более 5 таких шариков, а оптимальная доза - 3 шарика.

Кроме того, я завариваю сбор из трех компонентов. Смешиваю по 2 части листьев земляники и черной смородины, а также 1 часть травы горца. 1 ст. л. растительной смеси заливаю стаканом кипятка и настаиваю полчаса в термосе. Пью такой настой 4 раза в день по 2 ст. л.

Лечение этими средствами занимает 20 дней. Для достижения положительного результата лучше использовать их параллельно.

Виктория



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГАРДНЕРЕЛЛЕЗА

В комплексной терапии гарднереллеза хороший результат дает спринцевание отварами и настоями из лекарственных трав. Познакомьтесь с наиболее эффективными рецептами этих средств для домашнего лечения.

✓ 1 ст. л. растительного сбора из ромашки и гусяной лапчатки или подорожника необходимо залить литром крутого кипятка и дать настояться полчаса. Затем настой необходимо процедить и использовать его для спринцеваний утром и перед сном. Курс лечения – неделя.

✓ 1 ст. л. измельченной дубовой коры следует залить 200 мл кипятка и выдержать на водяной бане в течение 10 минут. Затем отвар следует перелить в термос, оставить на 3 часа, после чего процедить и дать ему остыть. Готовое лекарство нужно использовать для спринцеваний на ночь. Курс лечения – 7 процедур.

✓ 1 ст. л. черемухи надо залить 300-400 мл воды и довести до кипения на сильном огне, затем огонь необходимо уменьшить и потомить отвар еще минут двадцать. Оставшим и процеженным отваром следует спринцеваться вечером перед сном ежедневно в течение недели.



✓ Соедините по 5 частей ромашки и листьев грецкого ореха, 3 части шалфея, по 2 части просвирника и коры дуба, измельчите смесь и тщательно перемешайте. В литр кипящей воды опустите 2 ч. л. данной смеси и прокипятите все это полчаса. Затем отвар процедите и используйте для спринцеваний дважды в сутки. В этом рецепте можно заменить растительный сбор календулой: 1 ст. л. сухих цветков на 100 мл воды, все это кипятится четверть часа.

✓ Приготовьте растительную смесь из листьев мать-и-мачехи и плодов можжевельника – по 3 части, тысячелистника, хвоща, лекарственного донника, эвкалипта и травы грушанки – по 2 части. 1 ст. л. получившегося сбора залейте стаканом кипятка и дайте средству настояться, пока оно не остынет, затем процедите настой и используйте его для спринцеваний по 50 мл через день курсом 2-3 недели.



Стресс влияет на состояние кожи

Состояние кожи, как показали исследования, напрямую зависит от здоровья психики. Стресс может не просто влиять на состояние кожи, но и провоцировать возникновение ряда кожных заболеваний, например, псориаза.

Специалисты из японского медицинского университета Иватэ пригласили для участия в исследовании 16 совершенно здоровых студентов. Для начала девушек подвергли сильному стрессу – они сдавали выпускные экзамены. Вторым этапом был стресс после возвращения из длительного отпуска.

Уровень стресса оценивался по двум биомаркерам – содержанию протеинов альфа-амилазы и хромогранина в слюне. Эти биохимические показатели точно отражали степень стресса испытуемых.

Проницаемость эпидермального

барьера оценивалась с помощью измерения трансэпидермальной потери влаги до, сразу после и через 4 часа после воздействия фактора, вызывающего стресс.

Оказалось, стрессовые ситуации существенно снижают проницаемость эпидермального барьера. Причем наиболее сильно эффект проявляется не сразу, а через несколько часов после воздействия стресса. Это значит, что чем больше мы нервничаем, тем более уязвимой становится наша кожа для внешнего влияния. Мораль проста: пора расслабиться, ведь ничто не стоит вашего здоровья и красоты.

Пить или не пить мелатонин?

? *Полгода назад после напряженного периода на работе у меня разладился сон. До поздней ночи крутилась в постели, долго не могла уснуть, а утром чувствовала себя разбитой. «Подсаживаться» на снотворное не хотелось, да и не была уверена, нужно ли оно мне. Коллега посоветовала некоторое время принимать мелатонин в виде пилюль. И действительно, уже спустя месяц стала засыпать гораздо быстрее, да и сам сон стал крепче.*
Надежда

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

О мелатонине сегодня не говорит только ленивый: нейрогормон ускоряет фазу засыпания. Но это не снотворное! «Гормон сна» действительно помогает сократить время засыпания; снижает негативное влияние на сон смены часовых поясов и концентрацию адреналина, норадреналина; восстанавливает эмоциональную и психическую активность; регулирует артериальное давление, деятельность нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, иммунной систем и работу пищеварительного тракта.

Однако есть и минусы: при длительном приеме и больших дозировках может приостановить процесс роста у детей; способен вызывать гормональный сбой у девочек в подростковом возрасте; растет опасность гипертиреоза; нарушения синтеза организмом собственного мелатонина.

Для начала советую простимулировать выработку гормона, не прибегая к аптечным препаратам. **Уровень мелатонина снижают:** свет ночью; если перед сном вы пьете чай, кофе, алкоголь и колете, курите. А еще некоторые лекарства и БАДы: высокие дозы витамина В12», парацетамол, аспирин, ибуклин и нурофен, препараты от давления, блокаторы кальциевых каналов.

Повышают: полная темнота ночью, легкий перекус перед сном, расслабляющие практики типа медитации, рацион с пониженной калорийностью. Из препаратов – триптофан, никотиновая кислота, витамин В6, кальций, магний.

Эндокринолог





Обычно в проблемах с репродуктивным здоровьем принято винить женщин. Но часто именно мужской фактор оказывается причиной бесплодия в паре или проблем «по-женски» у партнерши. В каких случаях партнер может нанести вред женскому здоровью и как этого избежать?

Венерические заболевания

По статистике, мужчины болеют венерическими болезнями гораздо чаще, чем женщины. Причиной являются интимные связи с малознакомыми партнерами, отказ от предохранения и заблуждения, связанные с анальным и оральным сексом. Поэтому, когда на прием к гинекологу приходит пара с ИППП (инфекции, передающиеся половым путем), виновником заболевания почти всегда оказывается мужчина, а женщина - пострадавшей стороной.

Есть и еще одна опасность. Слабый пол, как правило, подходит к лечению более ответственно и осознанно, в назначенной терапии идет до конца, до положительного результата. Мужчины же часто лечатся бессистемно и прекращают принимать лекарства, как только неприятные симптомы исчезают. Это неправильный подход, который приводит к рецидиву заболевания и повторному инфицированию партнерши.

✓ *Половые инфекции увеличивают вероятность выкидыша на 90%! Поэтому после прерывания беременности пару часто отправляют на обследование.*

Бесплодие

Представительницы слабого пола чаще всего обращаются за помощью в лечении бесплодия и проходят дополнительные обследования. Большинство мужчин сдает спермограмму только в том случае, если у партнерши не было выявлено отклонений.

Однако в 20% случаев причины бесплодия пары не связаны ни с одним из партнеров, а в 30% случаев именно мужчина является его причиной. Можно предположить, что в будущем этот процент будет расти: ученые заметили, что концентрация спермы современных мужчин резко снижается. В 40-х годах

Половые инфекции, молочница, эндометрит и даже бесплодие - часто в этих проблемах у женщин виноват мужчина.

ЭТО ОН ВИНОВАТ?

прошлого века среднее количество сперматозоидов в сперме молодых мужчин превышало 100 млн/мл. Сегодня это значение - 40 млн/мл и ниже.

Кроме того, ученые озабочены качеством спермы современных мужчин. Есть мнение, что обилие микророботов в пище и воде негативно влияет на жизнеспособность сперматозоидов.

Уреаплазмоз

Уреаплазма - условно-патогенная бактерия, которая провоцирует воспаление мочеполовой системы. Чаще всего она встречается у женщин, но именно незащищенный секс с мужчиной - носителем уреаплазмы может обернуться массой проблем. При условии сниженного иммунитета организм не справляется с бактерией, и ее численность возрастает настолько, что начинает представлять угрозу.

При этом женщина может даже не знать о своем инфицировании. Лишь в некоторых случаях уреаплазмоз сопровождается

дискомфортом при мочеиспускании или влагалищными выделениями. Со временем болезнь может перейти в хроническую форму и вызвать вульвовагинит, эндометрит, а при заражении оральным путем - воспаление слизистой горла.

✓ *Вероятность инфицирования снижается на 78%, если женщина избегает незащищенного секса с разными партнерами.*

Плохая гигиена

Ежедневно под крайней плотью мужчин скапливается секрет, отмершие клетки, остатки мочи, а иногда и патогенные микроорганизмы в малых количествах (например, кишечная палочка). Все это является благодатной средой для размножения бактерий.

Если партнер пренебрегает личной гигиеной, во время полового акта весь этот сомнительный «коктейль» попадает во влагалище. Это чревато воспалением женских репродуктивных органов, дисбиозом, циститом. Часто женщины годами не могут выявить истинную причину постоянных молочниц, эндометритов, кольпитов. Болезнь удается вылечить только после расставания с нечистоплотным партнером.

Стоит тщательно соблюдать личную гигиену и попутно следить за гигиеной партнера. Перед половым актом необходимо принять душ и тщательно вымыть интимную зону теплой водой с детским мылом.

Кто в ответе за плохое настроение?

Качество интимной жизни влияет на здоровье женщины. Во время оргазма в ее организме вырабатывается целый набор гормонов - тестостерон, эндорфины, эстроген, окситоцин. Они необходимы не только для поддержания здоровья, но и для хорошего эмоционального фона.

Однако оргазм наступает не всегда. Например, если мужчина не чуток к партнерше, страдает от эректильной дисфункции (импотенции) или преждевременной эякуляции. В этом случае «гормональный круг» прерывается. Не происходит выброс тестостерона - гормона возбуждения. Со временем либидо у женщины снижается, добавляются гинекологические проблемы, страдает психоэмоциональное здоровье.

КОГДА ПЕЧЕНЬ ПРОСИТ О ПОМОЩИ: ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Как и многие другие органы человеческого тела (и даже в большей степени - ввиду своей важности), печень обладает высоким запасом прочности. Тем не менее на ее состоянии сказываются нарушения пищевого режима, прием лекарственных препаратов, вредные привычки, частые стрессы и неблагоприятная экологическая обстановка. Нарушения функций печени могут проявляться внешними изменениями, о которых мы сегодня расскажем.

Морщины на лбу

Неправильная работа печени оказывает влияние на весь организм. Морщины - не только признак старения кожи лица: в определенных случаях это маркер проблем печени. Если печень перегружена, на лбу и чуть ниже (между бровями) появляются вертикальные морщины. Чем они глубже, тем выше вероятность печеночной дисфункции.

Пигментные пятна на лице

В печени происходит множество биохимических процессов. Если они нарушаются, это влияет на обмен пигмента меланина, играющего основную роль в формировании окраски кожи. Заболевания печени зачастую проявляются неправильной пигментацией кожи лица. Пятна зеленоватого или коричневого цвета возникают на лбу или висках. Избавиться от них с помощью осветляющих средств обычно не удается. У очень пожилых людей кожа лица, кистей рук, а затем и всего тела покрывается хаотично расположенными участками коричневатой пигментации (лентиго). Это явление специалисты также связывают с возрастными изменениями в печени.

Повышенная жирность кожи

Печень - главный фильтр организма. Именно она обезвреживает и помогает выводить из тела чужеродные и просто ненужные ему вещества. Если печень не справляется с избытком жиров, они

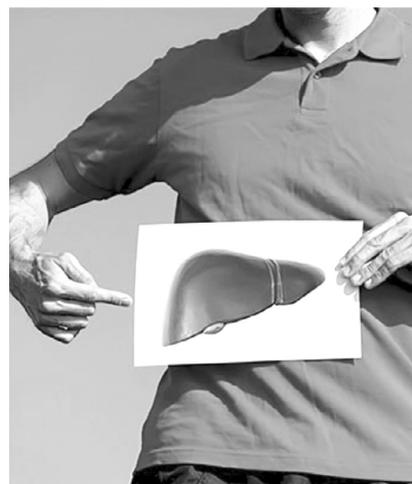
накапливаются в протоках сальных желез. Сбои в работе печени проявляются в повышении жирности кожи лица. Чаще всего косметический недостаток возникает на лбу и крыльях носа. Иногда жирность совмещается с усиленной потливостью тех же зон. Закупорка сальных желез нередко приводит к их заселению патогенными микроорганизмами; в таких случаях появляются угревая сыпь, прыщики и гнойнички.

Седина и облысение

Нарушения работы печени мешают правильному усвоению питательных веществ, обеспечивающих рост волос. В частности, снижение печеночной функции считается одной из причин ранней седины, особенно когда утрата естественной окраски волос начинается с темной части головы. О неполадках с печенью может свидетельствовать и быстрое облысение - как у мужчин, так и у женщин.

Изменение состояния глаз

Печень отвечает за выведение из организма продуктов распада гемоглобина. Если она плохо работает, одно из таких веществ - билирубин - скапливается в верхних слоях кожи и слизистых оболочках, меняя их цвет на желтый. Многие заболевания печени проявляются пожелтением склер. В запущенных случаях изменяются и другие части глаз: зрачки становятся белесыми, а радужные оболочки - тусклыми. Глаза теряют здоровый вид, кожа под ними тоже желтеет.



Воспаление слизистых оболочек

Некорректная работа печени в значительной степени сказывается на состоянии слизистой оболочки полости рта. Могут возникать сухость и (или) изменения окраски языка и неба, отечность и кровоточивость десен. Нередко развиваются воспалительные процессы полости рта и горла.

Необычный вид и запах стула

Печень играет основную роль в процессах переваривания и утилизации питательных веществ. Если они протекают неправильно, это отражается на внешнем виде и других качествах кала. Поводом для тревоги должны послужить следующие особенности:

- ✓ липкая текстура;
- ✓ сильный запах горечи;
- ✓ жидкая консистенция;
- ✓ жесткий, сухой стул в форме шариков;
- ✓ плавающий стул;
- ✓ светлая окраска (кал похож на белую глину).

Многие заболевания печени на ранних стадиях протекают практически бессимптомно. Отчасти дело в том, что ткань этого органа лишена нервных окончаний, и нарушение его функций не приносит пациенту болевых ощущений. Вот почему так важно прислушиваться к тем сигналам, которые подает организм. Заметив внешние признаки нарушения работы печени, необходимо без отлагательств обратиться к врачу.



Для снижения веса. Регулярно утром за полчаса до завтрака на голодный желудок и на ночь перед сном надо принимать смесь меда с корицей, предварительно заваренной в чашке кипятка. Готовить снадобье лучше перед сном. Вначале вскипятите 1 чашку воды. Возьмите 1 часть корицы на 2 части меда. Залейте корицу кипятком и накройте на полчаса, чтобы настоялась. Когда смесь остынет, добавьте мед (высокая температура разрушает полезные свойства меда). Одну часть смеси выпейте перед сном. Другую половину накройте крышкой и поставьте в холодильник, а утром выпейте ее. Не разогревайте! Пейте только в охлажденном виде или комнатной температуры. Ничего не добавляйте к этому рецепту: ни лимон, ни уксус. Нет необходимости пить смесь чаще или в другое время суток. Она действует только на голодный желудок и особенно на ночь. Это средство помогает почти всем - объем талии уменьшается, но, достигнув определенного результата, вы уже не сможете худеть дальше. Как только корица с медом очистит пищеварительный тракт, а заодно уничтожит паразитов и болезнетворные грибки и бактерии, которые замед-

ляют пищеварение, ваше похудение приостановится. Можно уменьшить дозу смеси, а лучше сделайте перерыв.

Болезни сердца. Ежедневно ешьте на завтрак хлеб, намазанный пастой из меда и пудры корицы. Это снижает уровень холестерина и спасает от инфаркта, а тех, у кого уже был инфаркт, - от повторного инфаркта. Если будете регулярно принимать мед с корицей, то избавитесь от одышки и укрепите мышцу сердца. В некоторых домах престарелых Америки и Канады все постояльцы регулярно употребляют мед с корицей для укрепления здоровья.

Слабость, упадок сил. Недавние исследования показали, что сахар в меде скорее полезен, чем вреден. У пожилых людей, ежедневно принимающих мед и корицу, взяты в равных пропорциях, улучшается внимание и суставы становятся подвижнее. В стакан воды добавляют по 1/2 ст. ложки корицы и меда и в течение нескольких недель выпивают с утра натощак и после полудня, примерно с 15.00, когда жизненные силы организма начинают снижаться.

Артрит. Страдающие артритом могут ежедневно утром и вечером принимать 1 чашку теплой

Мед, хоть и сладкий, но если принимать его как лекарство, в небольшой дозе, то он не принесет вреда даже диабетикам. Западные ученые утверждают, что при многих болезнях мед лучше употреблять вместе с корицей.

МЕД С КОРИЦЕЙ

воды с 2 ложками меда и 1 чайн. ложкой корицы. Регулярный прием этой смеси вылечивает даже хронический артрит. В Швейцарии доктора назначают своим пациентам, страдающим от болей в суставах, принимать перед завтраком по 1 ст. ложке меда и 1/2 чайн. ложки корицы. Через неделю у каждого третьего полностью исчезает боль, а в течение месяца большинство пациентов, которые из-за артрита не могли ходить или передвигаться, уже не ощущают боли и чувствуют себя здоровыми.

Укрепляем иммунитет. Ежедневно принимая мед с корицей, мы укрепляем защитные функции организма и защищаемся от бактерий и вирусов. Ученые обнаружили, что мед усиливает способность белых кровяных шариков сражаться с вирусными заболеваниями.

Воспаление мочевого пузыря. Рекомендуется принимать 2 ст. ложки корицы и 1 чайн. ложку меда, размешанные в стакане слегка теплой воды, - эта смесь убивает микробы в мочевом пузыре.

Кожные инфекции. Смешайте в равных количествах мед и корицу и нанесите на пораженные участки кожи. Так можно избавиться от экземы, грибка и других кожных болезней.

От прыщей приготовьте пасту из 3 ст. ложек меда и 1 чайн. ложки ко-

рицы. Смазывайте прыщи перед сном, а утром смойте теплой водой. За 2 недели прыщи исчезнут.

Укусы насекомых. Возьмите 1 часть меда и 2 части теплой воды, добавьте 1 чайн. ложку корицы и медленно втирайте в зудящие места. Через 1-2 минуты боль уменьшится.

Несварение желудка. 1 чайн. ложку пудры корицы насыпьте в 2 ст. ложки меда и съешьте перед едой - это снижает кислотность и помогает переваривать самую тяжелую пищу.

Язва желудка. Мед с корицей, взятые в равных пропорциях, снимают боль в желудке и залечивают язву. Исследования, проведенные в Индии и Японии, выявили, что эта смесь уменьшает вздутие желудка.

Запах изо рта. Жители Южной Америки с утра первым делом полощут рот горячим раствором меда с корицей, чтобы сохранить приятный запах во рту на целый день.

При простуде принимают 1 ст. ложку теплого меда с 1/4 чайн. ложки корицы 3 раза в день - это избавляет от любого хронического кашля и насморка.

Заболели гриппом? Испанские ученые доказали, что мед убивает вирусы гриппа и спасает от заболевания во время эпидемии.

Высокое давление? Откажитесь от конфет

Кроме того, нужно ограничить потребление жирной и сладкой пищи, а есть много овощей, фруктов и зерновых продуктов. Зерновые продукты - это хлеб с отрубями или из цельных зерен, каши, а также кукурузные, рисовые, мюсли со злаками. В день рекомендуется съесть не менее 7-8 порций такой пищи из расчета: 1 порция - ломтик хлеба, полчашки отварного риса или каши или 1 чашка хлопьев.

Овощи и фрукты необходимы гипертоникам как источник полезных веществ - калия, магния, пектинов и других пищевых волокон. В день рекомендуется съесть по 4-5 порций этих продуктов. Одна порция - это стакан фруктового или овощного сока, чашка сырых или полчашки приготовленных овощей, один фрукт размером со среднее яблоко или 50 г сухофруктов.

Каждый второй гипертоник может полностью отказаться от таблеток, соблюдая диету. Необходимо снизить употребление соли до 1 чайной ложки в день.

Молочные продукты - незаменимый источник кальция и легкоусвояемого белка. Наиболее полезны йогурт, кефир и творог жирностью не более 2,5%. Полезно съедать по 2-3 порции молочных продуктов ежедневно. Одна порция - чашка простокваши, кефира, ряженки или йогурта, стакан молока, 100 г творога, 50 г малосоленого сыра.

Мясо, птица и рыба обеспечивают организм белком, в состав которого входят незаменимые аминокислоты. В день желательно съедать не более двух порций этих продуктов. За 1 порцию принимают 100 г приготовленного мяса, птицы или рыбы.

Жиры и масла необходимы в количестве двух-трех порций в день. Порция - 1 чайная ложка растительного масла или 1 столовая ложка легкого майонеза.

Орехи, тыквенные или подсолнечные семечки рекомендуется есть 4-5 раз в неделю. Они высококалорийны, но необходимы в качестве источника незаменимых жирных кислот, магния, калия, микроэлементов и пищевых волокон. Одна порция - 40 г орехов или 2 столовые ложки очищенных семечек.

Сладости придется ограничить. Их можно есть лишь по одной порции не более 5 раз в неделю. Порция - 1 столовая ложка сахара, джема или желе, 2



шоколадные конфеты. Женщинам разрешается употреблять в сутки не более 350 мл пива, 150 мл вина или 35 мл водки.

Кроме того, гипертоникам очень важно укреплять сосуды при помощи продуктов, содержащих витамины С и Р. Чемпионами по содержанию веществ, полезных для сосудов, являются черника и апельсин.

Врач-диетолог

Черная смородина

Первые листья черной смородины содержат очень сильные биологически активные вещества. Чай из листьев смородины - богатейший источник витаминов ранней весной, им лечат даже цингу. Особенно много в нем аскорбиновой кислоты. Листья богаты эфирными маслами и дубильными веществами. Благодаря этому чай из них оказывает дезинфицирующее действие и даже справляется с дизентерийной палочкой. Он способствует выведению из организма избытка мочевой и щавелевой кислот, поэтому считается хорошим средством при ревматизме и подагре.

Горячий чай из смородиновых листьев оказывает потогонное действие, приносит облегчение при спазматическом кашле и простуде. Его заваривают при болезнях почек и мочевого пузыря (цистите, пиелонефрите). Залейте 1 л крутого кипятка 5 ст. ложек листьев черной смородины, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1 стакану 4-5 раз в день при отеках, простудных заболеваниях, камнях в почках и мочевом пузыре, а также при подагре и ревматизме.

Ежевика

Благодаря уникальному составу листья ежевики - отличное вяжущее,

ЧАЙ ИЗ ПЕРВЫХ ЛИСТОЧКОВ

Листочки лесной малины, ежевики, черной смородины - мощное природное поливитаминное средство, которое быстро вернет силы и поможет в лечении самых разных недугов.

кровоостанавливающее, жаропонижающее, противовоспалительное, успокаивающее, ранозаживляющее, мочегонное и кровоочистительное средство. Готовят листья впрок так: их на некоторое время оставляют привянуть, затем разминают, сбрызгивают водой, заворачивают в чистое полотно и выдерживают в темном месте двое суток. За это время листья перебродят, приобретут приятный запах. Их нужно быстро высушить и хранить в деревянной таре. Заваривать как обычный чай, который можно пить круглый год для укрепления организма. А чай из 4 частей молодых листьев ежевики, 2 частей дикорастущей малины и 1 части лесной земляники - одно из лучших средств лечения климактерических неврозов.

Малина

Кроме множества витаминов и других полезных веществ, листья красной малины содержат специ-

альные ферменты, усиливающие защитные силы организма. Они помогают не заболеть в периоды сезонных вирусных заболеваний. А если уж вы заболели, то чай с малиновым листом снимет жар и воспаление. Этот чай оздоравливает почки, помогает сбалансировать в организме кислотно-щелочное равновесие. Кроме того, малиновые листочки тонизируют мышцы матки и таза, оказывая при этом противовоспалительное действие.

Малиновые листья используют и для лечения конъюнктивита. С чаем из этих листьев, собранных вместе с цветками (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить), делают примочки. При дисфункции яичников по 1 ст. ложке листьев малины и черной смородины заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 минут. Пьют по 0,5 стакана 2 раза в день между едой. Через месяц надо сделать перерыв на 2 недели. Курс лечения - до трех месяцев.



Витамины красоты

Красота и здоровье кожи зависят не только от ухода, но и от питания. Витамины помогают сохранить упругость, увлажненность и защитные функции. Какие из них особенно важны?

✓ Если вы замечаете подобные изменения, попробуйте скорректировать рацион, добавив продукты, богатые нужными веществами.

Витамины группы В - против раздражения и шелушения

Эти витамины улучшают обмен веществ в клетках кожи, предотвращают сухость и ускоряют заживление. Помогают бороться с акне, воспалениями и раздражениями.

Где найти: цельнозерновые продукты, чечевица, фасоль, красное мясо, печень, рыба, яйца, молочные продукты, грибы.

Витамин Е - защита от сухости и морщин

Антиоксидант, помогает коже удерживать влагу, защищает от преждевременного старения. Укрепляет липидный барьер, делает кожу мягче. Также витамин Е уменьшает действие ультрафиолета и помогает бороться с раздражением.

Где найти: миндаль, фундук, семечки подсолнечника и тыквы, авокадо, оливковое и льняное масла, зеленые листовые овощи.

Витамин С - источник молодости

Этот мощный антиоксидант замедляет процесс старения и стимулирует выработку коллагена. Делает кожу более упругой, уменьшает морщинки, выравнивает тон и борется с тусклостью.

Где найти: болгарский перец, киви, клубника, смородина, шиповник, квашеная капуста.

Витамин А - гладкость и ровный тон кожи

Отвечает за обновление клеток, улучшает цвет лица, делает кожу гладкой. Помогает в борьбе с угревой сыпью и чрезмерной жирностью кожи.

Где найти: морковь, тыква, сладкий картофель, печень, молочные продукты, зеленые листовые овощи.

Витамин D - защита и эластичность

Способствует восстановлению кожи, уменьшает воспаления.

Где найти: жирная рыба, яйца, молочные продукты, грибы. Также витамин D вырабатывается в коже под воздействием солнечного света.

Витамины участвуют в обменных процессах, помогают организму вырабатывать коллаген, ускоряют обновление клеток, защищают кожу от вредного воздействия ультрафиолета и свободных радикалов. Когда организм получает все необходимые элементы, кожа выглядит свежей, гладкой и упругой.

Современный ритм жизни, экология, стрессы и несбалансированное питание негативно влияют на состояние кожи. Нехватка витаминов делает ее уязвимой: появляется сухость, шелушение, раздражение, снижается эластичность. А ведь кожа - это самый большой орган нашего тела, и ее здоровье во многом зависит от того, что мы едим.

Чего организму не хватает?

- ✓ Сухость и шелушение - нехватка витаминов А и Е.
- ✓ Тусклый цвет лица, потеря упругости - недостаток витамина С.
- ✓ Частые высыпания и воспаления - не исключен дефицит витаминов группы В.
- ✓ Чрезмерная чувствительность кожи, покраснения - нехватка витаминов D и Е.

Для сбалансированного получения витаминов рекомендуется принимать полезные детокс-напитки. Вот несколько рецептов, с которых вы можете начать:

Огуречный лимонад. Огурцы содержат много воды и электролитов, которые помогают поддерживать гидратацию кожи.

1 огурец + несколько листиков мяты + сок 1/2

СМУЗИ: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

лимона + 1 стакан газированной воды.

Нарезанный огурец, мяту измельчите блендером, добавьте сок лимона, процедите, добавьте газированную воду. По желанию добавьте мед или другой подсластитель.

Грейпфрутовый напиток. Грейпфрут содержит большое количество ви-

тамина С и витамины группы В.

Сок 1/2 грейпфрута + газированная вода + листики мяты + 1 ч.л. меда (по желанию).

Разбавьте сок грейпфрута газированной водой, добавьте мяту и мед по вкусу.

Зеленый смузи. Напиток содержит большое ко-

личество антиоксидантов, витаминов и минералов, которые помогают коже выглядеть здоровой, свежей, с красивым оттенком.

1 банан + 1 большое киви + 1/2 зеленого яблока + сок 1/2 лимона + 1 стакан воды (по желанию).

Измельчите ингредиенты, сбрызните соком лимона. По желанию смузи можно разбавить водой или растительным молоком.

ЭТО ВАЖНО! Витамины - это лишь часть комплексного ухода за кожей. Они не заменят защиту от солнца, полноценный сон, достаточное количество воды и консультацию дерматолога в случае проблем с кожей.

ПАТЧИ ДЛЯ ГЛАЗ ПРОТИВ МОРЩИН И ОТЕКОВ

Первые патчи для глаз появились в Южной Корее. Это были тонкие полоски ткани, пропитанные эмульсией. Сегодня мы пользуемся сильно усовершенствованной версией.

Какие бывают?

В продаже можно найти три основных вида патчей для глаз - тканевые, гидрогелевые и жидкие.

Тканевые сделаны из хлопка или биоцеллюлозы, пропитаны кремом или сывороткой. Из-за неплотного прилегания они хуже держатся, чем гидрогелевые. Эффекта разглаживания кожи они не дают.

Гидрогелевые состоят из натуральных полимеров, образующих плотную основу. Ее пропитывают активными ингредиентами, которые проникают в верхние слои кожи. Оказывают охлаждающее и успокаивающее действие.

✓ После использования гидрогелевые патчи можно растворить в горячей воде и нанести на кожу для увлажнения.

Жидкие патчи представляют собой концентрированное гелеобразное вещество, похожее на сыворотку или крем. Его наносят на область вокруг глаз. Средство впитывается в кожу по типу маски и не требует смывания.

Что должно быть в составе?

В составе можно найти различные ингредиенты - в зависимости от задачи, которую продукт выполняет.

Гиалуроновая кислота. Увлажняет кожу и удерживает влагу. Помогает бороться с мелкими морщинами.

Пептиды - строительный материал для клеток. Также спасают от темных кругов под глазами.

Коллаген. Слегка разглаживает поверхность кожи.

Кофеин. Тонизирует и убирает отеки.

Также в составе могут быть витамины, водоросли, глицерин, цетилла азиатская, улиточный секрет.

Как использовать правильно?

Патчи не дадут такого эффекта, как инъекционные или аппаратные методики. Однако при ежедневном применении изменения будут.

✿ Храните патчи (особенно открытую упаковку) в холодильнике. Такой продукт после нанесения будет охлаждать и тонизировать кожу.

✿ Хотите убрать отечность и мимические морщинки? Наклейте патчи зауженным концом ко внутреннему уголку глаза. Нужно устранить синяки? Тогда зауженная часть должна располагаться у внешнего уголка глаза.

✿ Не держите патчи на коже дольше 10-15 минут. В противном случае произойдет обратный эффект: продукт начнет поглощать влагу, которую сам недавно отдал коже.

✿ Не смывайте остатки состава после того, как патчи сняты. Лучше аккуратно распределить его подушечками пальцев по коже.

✿ После применения полезно сделать легкий массаж пальчиками с



помощью постукивающих движений. Это усилит кровообращение и сделает взгляд более свежим.

Микроиглы эффективны!

В последнее время популярность набирают патчи с микроиглами. Поверхность тканевой основы в данном случае покрыта конусообразными наростами, имитирующими иглы. Они создают в коже маленькие отверстия, через которые активные вещества проникают в глубокие слои.

Людям с чувствительной и очень тонкой кожей такое средство может не подойти. Остальным рекомендуется использовать 2-3 раза в неделю.

Одноразовые или многоразовые?

Косметологи рекомендуют одноразовые патчи. Можно приобрести упаковку из 80-100 патчей, ее хватит на 1,5-2 месяца.

При многоразовом применении есть опасность нарушения условий хранения.

✓ Патчи можно применять в любых зонах лица, требующих увлажнения. Например, на лбу, вокруг губ, на скулах.

1. Бережное очищение. Смывая макияж, нельзя тереть кожу, чтобы не растянуть. Используйте щадящие средства для очищения - молочко, тоник, пенку, мягкий гель.

2. Специальный крем. До 25-30 лет допустимо использовать в зоне вокруг глаз обычный крем для лица. Женщинам постарше требуется отдель-

5 советов по уходу за кожей вокруг глаз

Кожа в области вокруг глаз тоньше, чем в других зонах. Поэтому заботиться о ней нужно мягко и аккуратно.

ное средство с пометкой «Для кожи вокруг глаз».

3. Защита от солнца. Обратите внимание, чтобы крем был с SPF-фильтрами, а линзы у солн-

цезащитных очков с UV-фильтром 1-4-го типов.

4. Охлаждающие ролики. Для дополнительного тонизирующего эффекта по утрам можно об-

рабатывать кожу вокруг глаз специальным охлаждающим роликом с кофеином.

5. Антивозрастные компоненты. Начиная с 35 лет в составе крема вокруг глаз желательны следующие ингредиенты: коэнзим Q10, ретинол, омега-3, зародыши пшеницы, пептиды.



ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЕДАЕМ

По данным ВОЗ, каждый третий житель Земли имеет избыточный вес, а каждый десятый страдает ожирением. Причина, по мнению специалистов, коренится в одном малоутешительном факте: многие люди потребляют гораздо больше калорий, чем необходимо. Как же получается, что мы переедаем? Почему так сложно отказаться от лишней порции вкусенького или добавки? Попробуем выяснить, какие факторы мешают питаться с разумной умеренностью.

Просмотр телепередач во время трапезы

Вы имеете привычку ужинать после трудового дня, уютно устроившись перед телевизором? Во время завтрака просматриваете газету или сообщения, пришедшие на электронную почту? Риск утратить стройность фигуры для вас очень высок. Установлено, что человек, совмещая прием пищи с любым занятием, связанным с получением информации, съедает гораздо больше, чем ему нужно (и даже больше, чем собирался изначально).

Доступность еды

Речь идет не о стоимости продуктов, а о слишком легком доступе, когда они уже куплены и принесены в дом. Чем проще добраться до еды, тем чаще мы едим. Разумеется, никто не предлагает прятать продукты. Однако в некоторой степени повлиять на этот фактор можно, создав небольшие препятствия, не позволяющие слишком легко добираться до еды:

- ✓ не покупать фастфуд. В тех семьях, где пищу готовят сами, переедают меньше;
- ✓ хранить продукты в упаковках (контейнерах, закрытых пакетах, пищевой пленке);
- ✓ не держать конфеты, печенье и прочие «вкусняшки» в открытых вазочках на столе;
- ✓ постараться при приеме пищи располагаться подальше от холодильника;
- ✓ орехи и семечки покупать неочищенными, прочие продукты приобретать по возможности в мелкой расфасовке.

Большие порции

У многих людей существует укоренившаяся с детства привычка доедать все, что лежит на тарелке. Борьба с этим сложно, да и не нужно. Зато можно без проблем уменьшить

порции, используя посуду небольшого размера. Кроме того, есть смысл заменить глубокие тарелки и миски специальными чашками для супа, чтобы лучше контролировать количество съедаемой пищи. По статистике, в странах, где принято есть с помощью палочек (например, в Японии или в Китае), толстяков не так много, как в Европе или Америке. Это объясняется очень просто: брать пищу палочками сложнее, чем ложкой или вилкой. Заменяв традиционные столовые приборы палочками, вы снизите вероятность переедания.

Торопливый прием пищи

При наполнении желудка ощущение сытости возникает не сразу. Это значит, что человек, который старается потратить на трапезу поменьше времени, легко может съесть слишком много. Поэтому очень вредно перекусывать на ходу и ежедневно обедать в предприятиях быстрого питания. Обстоятельный и неторопливый прием пищи гарантирует не только умеренность, но и более тщательную оценку качества продуктов.

Возможность выбора

Иногда переедание связано с тем, какая именно еда находится в доме. Ученые установили, что человек поглощает на 25% больше продуктов, если может выбирать из нескольких вариантов. То есть, если в холодильнике, например, 2-3 разновидности колбасных изделий, они будут съедены гораздо быстрее, чем в случае, когда хозяева ограничились покупкой колбасы одного вида.

Недостаточная освещенность

Доказано, что чем лучше освещено помещение, предназначенное для приема пищи, тем меньше нужно съесть, чтобы почувствовать себя сытым. Поэтому важно установить яркие

светильники на кухне и в столовой. А при посещении предприятия общественного питания имеет смысл занимать столик, расположенный у окна.

Эмоциональный дискомфорт

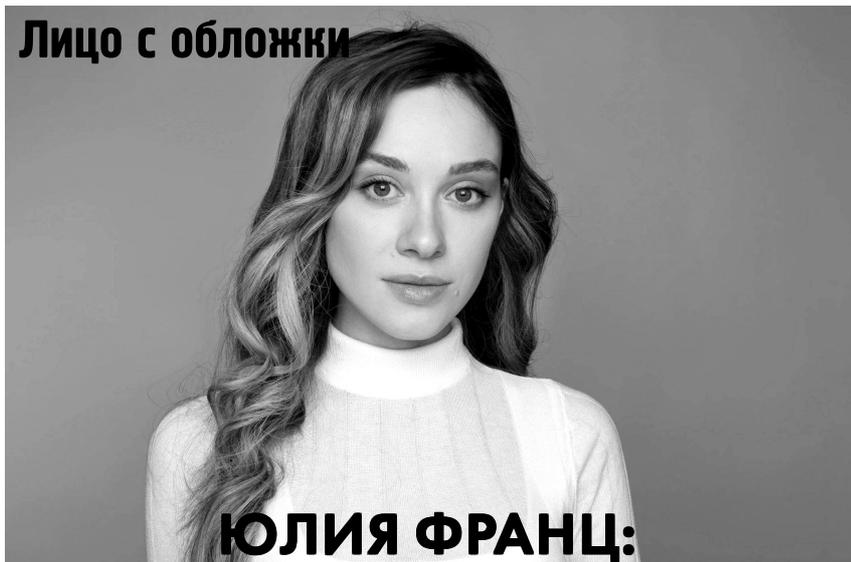
Многие склонны «заедать» плохое настроение. Это связано с тем, что вкусная еда с младенчества ассоциируется с ощущением безопасности. Справиться с подобной привычкой поможет физическая активность: занятия спортом активизируют выработку «гормонов радости», нейтрализующих последствия стресса. На случай, если вы все-таки в тяжелый момент захотите перекусить, стоит держать в холодильнике свежие фрукты, ягоды или овощи (огурцы, помидоры). Их употребление не перегрузит организм калориями, зато обеспечит витаминами, в которых он остро нуждается.

Коллективный прием пищи

Питаясь в компании, многие переедают. Это связано с двумя обстоятельствами. Во-первых, у человека, участвующего в беседе, ощущение сытости наступает позже, и он успевает съесть больше. Во-вторых, придя вместе в кафе или ресторан, люди обычно заказывают одинаковые блюда (что является доказанным фактом). Значит, женщина, посетившая такое заведение вместе с друзьями, скорее съест кусок жирного торта, чем овощной салат с куриной грудкой, который она бы заказала, питаясь в одиночестве.

Проблема переедания решается только одним способом: тщательно контролировать объем и состав продуктов, включенных в трапезу. Это не так трудно, как кажется. Достаточно в течение нескольких недель следить за собой - тогда образуется привычка, которая поможет съедать именно столько, сколько нужно вашему организму.

			"Остров свободы"	↓	Оценка спортсмена	↓	Титул у мусульман	↓		↓				
				↑						Богиня письма у египтян		Скоростное ...	Картофель в жире	
			Яд на кончике стрелы			Крыша		... Мария	↓					
				↑						... Кобзон		Жемчужина		
Тип застежки	Лакомка	↓	Амаретто	↓	Об него бьются	"Кака с титями" в Андах	Залом страницы		Рудники в старину	↓				
↓					↓	Детское заведение	↓			Головной убор		"Рубашка" Земли		
1				Документ на фене				Тик-так	День месяца	Сток жидкости				
↓						Масль крестей	Опахало в кузнице	↓	Одежда	↓				
	Католический храм		Раздел стиховедения	↓						Эсперанто	"Столица" стали			
↓				Плод из шишки	Рисованная загадка					Рачий полигон	↓			
	Сторона монеты		Столица Норвегии	↓			Папа Бурадино	↓						
↑	↓				Реальное событие				Драндулет	И степь, и тайга		Изготовитель тканей		
Тонкое различие		Курсант военного училища	"Шкура" рыбы	↓	Ку-клукс-...	2								
↑			↓		Немецкая миссис					Овечьи кудряшки				
Прыжок	Нога моста		Бодрящий напиток	↓	Дилемма	Бассейн		Восточная забегаловка		"Качание" прав	↓			
↑					Диалог о цене	↓						Марка автомобиля		
Насекомое	Балетные туфли	↓					Возглас ликования							
↑					Затылок у топора									
Муж сестры жены			Эос	↓										
Жирок на мясе	↑				62.2 мг									



ЮЛИЯ ФРАНЦ: «ЖИВУ ОБЫЧНОЙ ЖИЗНЬЮ И РАДА ЭТОМУ»

Актриса рассказала о том, как готовится к новым ролям, что ее вдохновляет и как она справляется с вызовами, которые ставит перед ней жизнь и профессия.

Актер, как мы знаем, во многом зависимая профессия. При этом я стараюсь не повторяться в характерах. Если вижу, что роль, герой и линия идентичны уже сыгранному когда-то мной, то отказываюсь. Очень важен текст и как он написан: если неряшливо, то я скорее откажусь от кастинга. И команда также важна», — рассказывает актриса Юлия Франц.

— **Юлия, как вы начали свою карьеру в актерском мастерстве? Что вас вдохновило на этот путь?**

— Скорее, точкой отсчета послужило поступление в театральный институт. Главные фундаментальные основы я начала изучать именно там. А задумалась впервые, когда увидела небольшую театральную постановку, в подростковом возрасте, находясь в гостях в Москве. До этого и долгое время после, когда вернулась домой, я не видела спектаклей своими глазами, но отчетливо запомнила те эмоции восхищения от студенческой работы. Возможно, это и было неосознанным вдохновением.

— **Как вы готовитесь к новым ролям? Есть ли у вас особые ритуалы, методики?**

— Все зависит от времени, отведенного на подготовку. В идеале мне хотелось бы знать весь текст до начала съемочного периода, но это обычно практически невозможно. Чаще есть ограничение по времени подготовки, которое я не могу контролировать. Помимо изучения сценария, я выделяю и работаю с линией моего героя, так как съемка сцен происходит не в хронологическом порядке. У меня есть полная выборка персонажа, я делаю заметки к сценам, чтобы понимать, что происходило до момента настоящего, какое в

принципе исходное событие. Важно, что происходит с героем за время всей истории, что меняется в нем, как это меняется и происходят ли изменения в принципе с этой личностью. Безусловно, многое зависит от жанра, это также важно.

— **Как вы справляетесь с эмоциональными нагрузками, связанными с работой на площадке, и популярностью?**

— Эмоциональные нагрузки я стараюсь восполнять эмоциональным спокойствием в обычной бытовой жизни: соблюдать режим сна, выбираться на природу. Стараюсь следить за здоровьем с помощью физических нагрузок, восполнения дефицитов под наблюдением врача. Не скажу ничего нового, но дисциплина и бережное отношение к своему здоровью действительно очень помогает при психологических нагрузках. И, конечно, общение с близкими людьми, друзьями. Если есть возможность съездить на море — замечательно. Насчет популярности мне сложно ответить, так как люди мне встречаются тактичные, вежливые, и я отношусь к ним соответственно. Живу обычной жизнью и рада этому.

— **Как вы относитесь к критике? Как она влияет на вашу работу?**

— В первую очередь важно, кто именно критикует. На площадке есть режиссер, авторы, которые направляют актера, и он обязан прислушаться к совету. Это командная работа. К конструктивной сторонней критике я отношусь с вниманием, как и к советам, которые могут мне помочь научиться чему-то новому и действительно необходимому. Критика — это хорошо.

— **Какие роли были для вас самыми запоминающимися и почему?**

— Я каждую роль люблю по-своему,

иначе зачем тогда принимать участие. Меня радует, что я работаю в абсолютно разных жанрах и каждый раз учусь чему-то новому. Каждый проект — новая возможность узнать больше о себе и о профессии, о психологии поведения человека в разных обстоятельствах.

— **Как вы относитесь к тому, что проект «Универ» возвращается на экраны? Что для вас значит этот сериал?**

— Это удивительный, интересный и сложный опыт в этом жанре. Когда меня повторно пригласили в новый сезон «Универ. Молодые», я согласилась сразу. У нас замечательная команда, и я с большим теплом отношусь к сериалу. В принципе, я актер драматического театра и кино, поэтому проект стал для меня ценным опытом. Я благодарна создателям за эту возможность.

— **Какие изменения, по вашему мнению, произошли с вашим персонажем с момента первого выхода сериала?**

— Да, изменения, конечно, есть. В первую очередь прошло достаточно большое количество времени и Вика уже не студент, а заместитель декана экономического факультета в институте. Она, как и любой человек, имеет разные грани личности. С одной стороны, она честная, хороший друг, ответственный работник с прагматичным мышлением. С другой же, Вика может быть вспыльчивой и чрезмерно эмоциональной.

— **Изменилось ли ваше восприятие персонажа?**

— Я люблю эту героиню, потому как доброго в ней гораздо больше. Хотя она сложный человек. Вика решила заняться преподавательской деятельностью и очень углубилась именно в карьерные достижения. После расставания с персонажем Антоном Мартыновым она не выстроила счастливую личную жизнь и в какой-то степени боится довериться и вступить в новые отношения. Обретет ли она женское счастье? Это мы узнаем из сюжета.

— **Как вы считаете, чем «Универ. Молодые» может привлечь новую аудиторию?**

— Я надеюсь, что зрители полюбят новых героев, которых воплотили молодые талантливые актеры. И, конечно, появится новая аудитория. Ведь истории будут также новыми и интересными.

— **Какие у вас планы после завершения работы над этим проектом? Есть ли новые роли, которые вы хотели бы сыграть?**

— В данный момент я также работаю над ролью в проекте «Золотое дно». Это драма. Режиссер Илья Ермолов. Далее у меня роль в проекте «Они существуют», где я играю героиню с ограниченными возможностями здоровья. Режиссер Урал Сафин. На данный момент мне необходимо сконцентрироваться в этих направлениях. Что будет следующим, пока не знаю, увидим.

Редкие короткие ресницы, блеклые волосы, невыразительные губы - мало ли недостатков можно при желании у себя найти. Конечно, не каждая женщина станет решать вопрос радикально - с помощью пластической операции, например. Есть куда более простые способы преобразить свою внешность. На первый взгляд они безобидны, но ровно до момента, как что-то пошло не так.

«ХОЧУ СТАТЬ БЛОНДИНКОЙ!»

23-летняя Юлия пошла на поводу у трендов. От природы ей были даны шикарные каштановые волосы, но вокруг было столько ярких блондинок, что девушка решила не отставать.

«Когда я пришла к мастеру, она долго уговаривала меня не портить свои волосы. Я не послушалась... С воодушевлением смотрела, как мне их обесцвечивают, затем тонируют. Увидела себя в зеркале и... результат восхитил. Но уже через несколько недель пришлось признать: за блондом нужен особый уход!»

Постоянно подкрашивать корни мне надоело уже спустя три месяца, и я решила вернуть каштановые локоны. Мастер, которая красила меня в блондинку, отказалась. «За результат не отвечаю!» — честно призналась она. Но в другом салоне согласились.

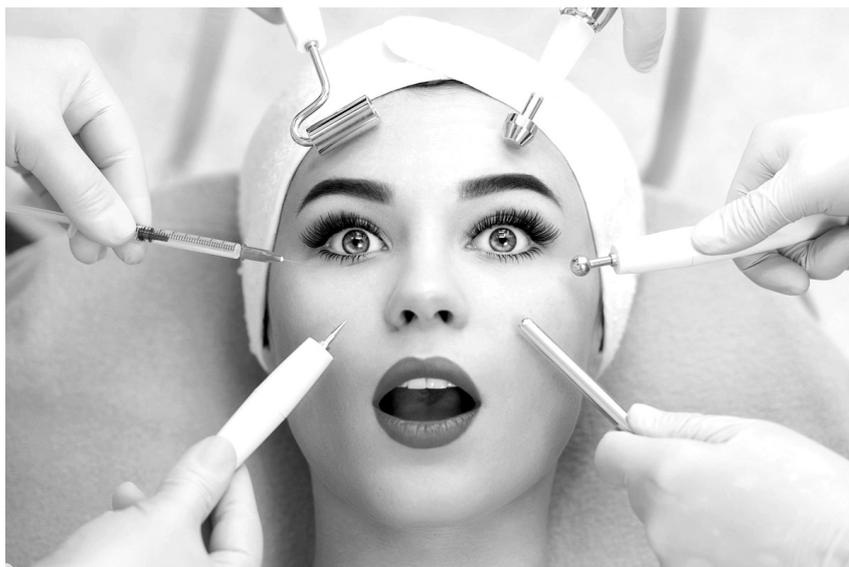
В итоге я приобрела не свой природный, а какой-то странный рыжеватого-помойный цвет. А спустя неделю волосы начали просто обламываться, пришлось сделать короткое каре. Отращиваю свою длину второй год...»

БРОВИ НА МЕСТО ТАК И НЕ ВЕРнулись

«Всем я была хороша, но брови всегда были моим слабым местом, - признается 27-летняя Полина. - В юности я от души их выщипала, из-за чего брови превратились в ниточки. А потом из этих ниточек я пыталась сделать что-то удобоваримое. Не получилось.»

О татуаже я узнала от подруги. Причем у нее самой шикарные брови от природы, а меня она по доброте душевной отправила к странному мастеру в подворотне. Мне было чуть за двадцать, и я так желала получить результат, что нырнула в эту самую подворотню, не задумываясь.

«Не переживайте, это не окончательный цвет. За неделю 50% смоемся», — предупредила меня молоденькая мастер перед тем, как дать зеркало. Очень вовремя! В отражении на меня смотрела Фрида Кало, только в плохом исполнении. Я что-то промямлила, отдала деньги и сбегала оттуда поскорее.



КОГДА КРАСОТА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В КОШМАР

Быть красивой хочется каждой, но нередко бьюти-эксперименты заканчиваются провалом. Единственным желанием остается вернуть все как было...

Все самое интересное началось позже, когда цвет ушел далеко не на обещанные 50%. На работе уже смотрели косо. Я стала замазывать брови тональным кремом, чтобы хоть как-то смягчить эффект.

В конце концов попыталась удалить краску у другого мастера, но получилось лишь отчасти. До сих пор проклинаю тот день, когда решила, что мои брови меня чем-то не устраивают!»

ШУГАРИНГ: ПРИВЕТ ИЗ АДА

Сегодня 35-летняя Надежда ходит на лазерную эпиляцию и благодарит прогресс за подобное новшество. Ведь десять лет назад она удаляла нежелательные волосы совсем другим способом... И вспоминает об этом с содроганием.

«Мы с подружками решили попробовать нашумевший в те годы шугаринг. На девичник перед свадьбой одной из девочек принесли пасту, нашли в Интернете инструкцию.

Первыми состав нанесли самые смелые. Да, больно, неприятно, но волоски исчезали. Я не решалась до последнего. На мне уже и паста закончилась, но решили приготовить еще - из остатков. Видимо, не соблюли пропорции...

До сих пор помню, как это было больно. Спустя двадцать минут все ноги у меня были алыми, а еще через пару часов на них расцвели сиканки. Выбранное на свадьбу платье

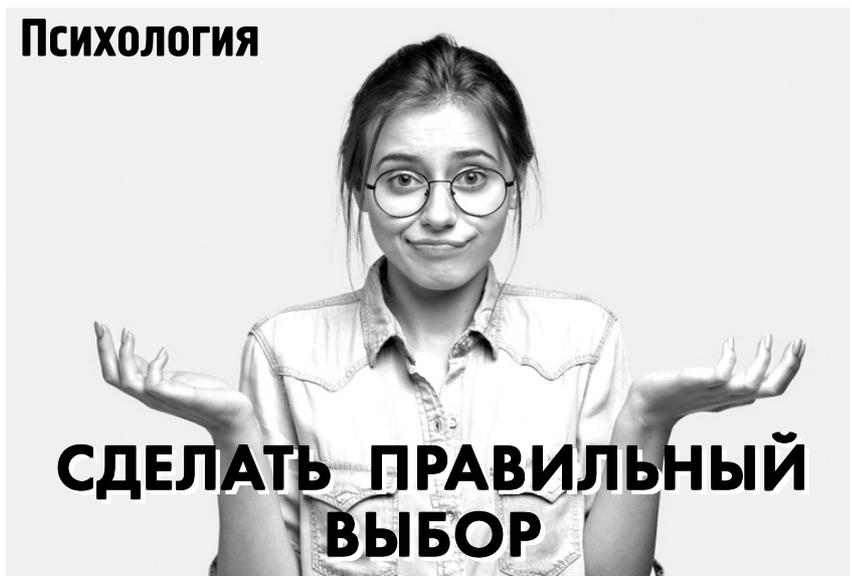
пришлось заменить брючным костюмом».

ДА БУДЕТ ЧЕЛКА!

Длинные - отрезать, короткие - нарастить, прямые - завить, кудрявые — выпрямить. Об этом правиле знает каждая девушка и каждая хотя бы раз в жизни набивала шишки, когда речь заходила о длине волос. Так, 31-летняя Василиса решила однажды отрезать себе челку.

Девушка рассказывает: «Вообще-то я привыкла доверять парикмахерам. Но тут все сошло: меня бросил любимый, мы с подругами встретились за бокалом вина и стали думать, как мне начать новую жизнь. Кто-то предложил подстричься, но у меня и так уже было каре. Укорачивать волосы дальше не хотелось. Зато мозг подсказал: сделай челку. В тот же вечер одна из подружек со словами «Будешь как Одри Тоту!» обкромсала мне волосы спереди. Наутро я поняла, что на француженку похожа не стала, зато на лохматого нечесаного бобика из подворотни - вполне.

Косая челка была слишком короткой чтобы укладываться, и ее невозможно было убрать даже с помощью заколок! Ситуация казалась критической, и я пошла сдаваться своему мастеру. Та посмеялась и... обкромсала меня окончательно, сделав модную стрижку пикси. Я отметила болезненное расставание и начало новой жизни».



СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

В стрессе сообщили мошенникам личные данные, забросили курсы французского языка, отказались от престижной работы, расстались с мужчиной, который нравился... Как отказаться от «вредных» решений и действовать правильно?

Даже самые разумные люди время от времени ошибаются в своем выборе. Это касается как глобальных жизненных решений (переезд, смена работы), так и повседневных бытовых задач. Ошибки часто приводят к страху выбора. Но страх в этом случае непродуктивен и мешает вашему развитию. Как помочь себе принимать более взвешенные решения, чтобы ошибаться реже?

ПОЧЕМУ МЫ ОШИБАЕМСЯ?

Категоричность - одна из основных причин неверных решений. Если наше мышление делит мир на черное и белое, правильное и неправильное, становится сложнее видеть разнообразие вариантов. Что бы мы ни выбрали, остальные шаги будут автоматически казаться неверными. Подобная картина мира сильно искажена.

Еще одна причина ошибок - предвзятость. По сути, принимая то или иное решение, мы логически подтягиваем аргументы к тому, что выбрали интуитивно. К примеру, если женщина готова простить провинившегося возлюбленного, она охотно поверит любым оправданиям, а если нет - найдет множество причин не верить ему даже вопреки очевидности.

Кроме того, весь наш предыдущий опыт подсознательно влияет на принятие новых решений. Так работает человеческая психика, что все незнакомое вызывает недоверие, а знакомое кажется более надежным, пусть иногда для этого нет оснований. Отчасти по этой причине человек предпочитает ходить «проторенными тропами», что

нередко приводит к повторению одних и тех же ошибок.

НЕ ДЕЙСТВУЙТЕ СГОРЯЧА

Начальник раскритиковал ваш план, и вы уже пишете заявление об увольнении? Поругались с мужем, и вы в сердцах указали ему на дверь? Старайтесь не принимать жизненно важные решения на эмоциях - подождите, пока страсти улягутся. Если вы думаете, менять работу или нет, покупать новый автомобиль или пока поехать на старом, начать стройку дачи или повременить - не стоит торопиться, дабы решение получилось взвешенным. Утро вечера мудренее!

НЕ ВЕРЬТЕ МНИМЫМ АВТОРИТЕТАМ

Модный блогер забеременела после гирудотерапии, известная певица похудела на кето-диете, подруга-бухгалтер купила дорогой курс «как заработать миллион без вложений» и советует вам? Не торопитесь слепо следовать чужим авторитетам. Для начала подумайте: является ли эта певица специалистом в области похудения?

Есть ли у блогеров знания в репродуктологии, чтобы вы могли ими воспользоваться без вреда для здоровья? Даже опытный врач может ошибиться в постановке диагноза, не говоря уже о дилетантах, которые раздают советы на своих страничках в соцсетях. Их мнение - не истина в последней инстанции, а наличие миллионной аудитории - не

Чтобы выбор оказался верным, он должен быть по-настоящему вашим.

гарантия того, что человек хорошо разбирается и в других областях.

НЕ ОБОБЩАЙТЕ

Зачастую мы грешим тягой к обобщениям, делая поспешные выводы на основании одного-двух случаев. Например: «Мой коллега и мой бывший — Близнецы по гороскопу, и они очень непредсказуемые и двуличные. Я познакомилась с новым мужчиной, но и он - Близнецы. Наверное, лучше сразу отказаться от отношений с ним!» При этом ваш избранник может быть замечательным, честным и надежным, но ложное обобщение и неготовность посмотреть на ситуацию шире мешают вам принять правильное решение.

Такие ловушки закрывают от нового опыта и укореняют далекие от реальности предубеждения, которые потом сложно выкорчевать из сознания.

ОСОЗНАЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Не понимая, что вы хотите получить, можно прогадать с выбором. Сосредоточьтесь на главном, а не на деталях. Прежде чем принять какое-либо решение, задайте себе вопрос: «Как это улучшит мою жизнь?» Оцените и материальные, и моральные выгоды. Например, чтобы не разочароваться в выборе новой работы, учитывайте не только размер зарплаты, но и личный комфорт. Оклад может быть приличным, но при этом у вас будет ненормированный график, частые долгие командировки и т.д. Как итог - разочарование в выбранной должности, несмотря на престиж и высокий доход.

Это правило распространяется и на другие, менее глобальные вещи. Например, при выборе ресторана для романтического ужина ориентируйтесь не только на уровень цен, но и на то, насколько это место подходит для такого формата. Остановившись на бюджетном пивном пабе, вы вряд ли будете довольны результатом.

Комментарий специалиста

ДУМАЙТЕ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

Принимая решение, всегда рассматривайте альтернативные пути. Прежде чем сделать выбор, подумайте: каковы возможные последствия? Что говорит опыт других людей? Это поможет увидеть ситуацию под новым углом. На случай, если ваше решение окажется неверным, стоит заранее просчитывать наилучшие варианты. Заранее составьте план действий — это минимизирует риски.

Сегодня в мире, живущем на бешеных скоростях и кишашем проблемами, человеку то и дело хочется куда-то сбежать. Сделать это в прямом смысле не позволяют обязательства. Зато уйти от реальности позволительно другими способами.

Со временем человек настолько привыкает к деятельности, которая дает ему всплеск дофамина и серотонина (гормонов счастья), что повторяет ее вновь и вновь. Возникает зависимость, или аддикция. Проявляется она у всех по-разному.

В ОБНИМКУ С ТЕЛЕФОНОМ

Если человек не выпускает из рук телефон, свободное время предпочитает проводить за монитором компьютера, вместо личного общения выбирает онлайн, можно говорить о зависимости.

Да, Интернет и соцсети прочно вошли в нашу жизнь, однако потреблять контент нужно грамотно. Ирина, 41 год, это понимает, но ничего не может поделать: «Я вроде взрослая женщина, но до сих пор, как подросток, „зависаю в телефоне“. Заметила, что, даже просыпаясь, первым делом лезу в телефон - посмотреть погоду, новости, проверить почту. Реальных друзей у меня почти не осталось, зато приложений для знакомств целых три!»

Многие уходят в виртуальный мир, потому что находят его гораздо интереснее реального. Стоит задать себе вопрос: как разнообразить жизнь, чтобы захотелось чаще отрываться от компьютера и телефона?

«НУ А Я БЕССМЕРТНЫЙ ПОНИ!»

Трудоголизм считается социально одобряемой зависимостью. Да и кто будет обвинять в чем-то человека, который любит трудиться, не ленится, зарабатывает деньги? Подумаешь, он постоянно задерживается в офисе по окончании рабочего дня, а в выходные не вылезает из-за ноутбука. Зато без дела не сидит!

Трудоголизм приводит к проблемам не только со здоровьем — боли в спине, болезни сосудов, снижение зрения, но и с психикой.

Эмоциональные и физические потери трудоголика на первый взгляд не видны. Да, устает, да, не высыпается, да, не отдыхает. Но ведь все так живут. Однако в долгосрочной перспективе у человека появляются проблемы с сердцем, трудности в установлении близких отношений, депрессия.

Нередко в работу убегают те,



Заесть проблему — не лучший выход

У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ!

Слыша слово «зависимость», мы тут же представляем себе сигареты, алкоголь или того хуже. Однако в современном мире люди злоупотребляют не только этим.

кто, кроме нее, больше ничего в своей жизни не имеет. Это попытка уйти от боли, избавиться от скуки, забыть о том, что существуют другие сферы жизни. С работой все проще: потрудился - получил финансовое вознаграждение. Зачастую, кстати, неплохое.

«ПРОЙДУСЬ ПО МАГАЗИНАМ»

Все мы так или иначе вынуждены выступать в роли покупателей. Но если большинство делает это по мере необходимости, то некоторые находят в этом свою страсть.

«Когда я получаю зарплату, первым делом захожу в „корзину“ на маркетплейсе. Там у меня обычно отложены вещи, которые нужно купить. Пара щелчков, подтверждение оплаты - и вот уже половина заработка нет. Близкие считают меня транжирой, но, честное слово, я покупаю только самое необходимое! - рассказывает Анна, 38 лет.

Приобретая вещи, которые нам совсем не нужны, или совершая шопинг слишком часто, взрослые люди пытаются заткнуть эмоциональную дыру глубоко внутри себя. Среди покупок могут быть товары для дома, подарки близким, косметика, безделушки, одежда. По сути, им все равно, на что тратить деньги. И даже когда они заканчиваются, шопоголика это не останавливает. Как любой зависимый, он ищет способы достать их.

Импульсивные неконтролируемые покупки рано или поздно приводят к долгам, кредитам, долговым ямам. Однако распутать клубок финансовых проблем зависимый человек не спешит: покупки — его единственная радость.

ЛУЧШЕЕ — ВРАГ ХОРОШЕГО

Сегодняшние стандарты красо-

ты не позволяют женщинам сидеть на месте. Чтобы не отставать от остальных, приходится подтягивать лицо нитями, колоть в губы филлеры, убирать морщины с помощью специальных уколов, откачивать жир с живота, увеличивать грудь. Индустрия красоты предлагает решение практически на любой запрос.

Тем, у кого не хватает средств на реальные улучшения, пользуются минимальными. Например, ретушируют свои фото в соцсетях, чтобы казаться краше. Но все это говорит лишь о низкой самооценке и непринятии себя.

Зависимость формируется ментально. Так, женщины, привыкшие к наращенным ресницам, без них уже не принимают свое отражение в зеркале. То же самое касается наращенных ногтей: обычные кажутся тонкими и ломкими. Если таких пунктов не один-два, а десятков, можно говорить о бьюти-аддикции.

Пожалуй, одной из самых опасных ментальных зависимостей в том, что касается здоровья, является пищевая зависимость. Если человек в какой-то момент привыкает заедать свои проблемы и стресс едой (чаще всего вредной), поставить этот процесс на паузу становится непросто. Нередко оказывается, что пища — единственное, что его радует, позволяет ощутить удовольствие. Такое состояние является опасным, его рекомендуется проработать с психологом.

ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ 2025 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН



В апреле 2025 года ваш зодиакальный знак будет чувствовать себя достаточно спокойно, несмотря на то что вы будете во многом ограничены. Речь идет о тех ситуациях, когда вы привыкли действовать напористо и самым активным образом. Сейчас такие моменты будут требовать принципиально иного подхода. То есть, конечно, активности вам будет хватать, не сомневайтесь, просто, к примеру, на рабочем направлении руководство или обстоятельства (что вероятнее) потребуют от вас большей размерности. Более того, выигрышной окажется максимально оригинальная стратегия и хорошо, если все вокруг будут находиться в неведении до самого последнего момента. Любовный фронт будет занимать вас гораздо больше, и это однозначно пойдет вам на пользу.

ТЕЛЕЦ



Зодиакальному знаку Тельца во второй весенний месяц можно посоветовать только одно – ничего не держите при себе. Если вы давно уже планировали открыться кому-то из своего ближайшего окружения, знайте, что лучшего времени вам не найти. Вообще, это хороший месяц для всевозможных разговоров по душам. Обстоятельства сами сложатся так, как вам будет необходимо, останется только сделать то, что нужно. Если будете неуверенными или (боже упаси!) ленивыми, все может обрести достаточно нелицеприятный оборот. На рабочем направлении от вас также потребуются це-

ленаправленные, а главное – своевременные действия, которые позволят использовать обстоятельства себе не пользу. Не стесняйтесь получать преимущества там, где это настолько очевидно, что каждый без труда мог бы это сделать.

БЛИЗНЕЦЫ



Второй весенний месяц для вашего знака может быть удивительным временем, с одной стороны – ярким и неоднозначным, с другой – умиротворенным и вполне гармоничным. И здесь речь идет вовсе не о каком-то метафизическом оксюмоне, все много проще. На рабочем направлении вас почти сразу подтолкнут к верным выводам и, руководствуясь своими собственными установками, вы без труда добьетесь желаемых результатов. Помните, сейчас решающее значение имеет квалификация. То же касается и сферы личных отношений. Но здесь понятие квалификации будет относиться скорее к вашей внутренней готовности принять и понять истинное чувство. Вы должны быть готовы к тому, что мир вокруг вас изменится в один миг, разумеется – при вашем деятельном участии.

РАК



Апрель 2025 года вы встретите в достаточно неоднозначном расположении духа. С одной стороны, вы будете готовы к тому, чтобы приступить к самым активным действиям на всех жизненных фронтах, и в то же время обстоятельства будут

склонять вас к тому, что сейчас не время для столь бурной динамики и активности. Оказавшись меж двух огней, вы, разумеется, должны будете выбирать, и здесь звезды умывают руки. То есть предсказать исход вашего выбора не представляется возможным, зато некоторые рекомендации все же имеют место. Во-первых, не стоит полагаться на чужое мнение, пусть даже вы безоговорочно верите этому человеку. Во-вторых, не теряйте мотивацию, без нее любой успех – лишь иллюзия. В-третьих, это не то время, когда имеет смысл гоняться за двумя зайцами сразу. Пусть приоритетом станут личные вопросы, потому что позже, как обычно, на них у вас может не остаться времени.

ЛЕВ



Ваш зодиакальный знак во второй весенний месяц почувствует мощное влияние Марса, хотя обычно вам помогает совсем другой объект Солнечной системы. На рабочем направлении вряд ли возникнут существенные трудности, так что просто двигайтесь вперед и давайте своевременного пинка подчиненным. Если не работаете на себя, сами готовьтесь к таким пинкам, что, в общем-то, вряд ли вас удивит. В итоге, вам обязательно повезет, но повезет – громко сказано, ведь на самом деле вы добьетесь своего собственными силами и удачное стечение обстоятельств здесь не при чем. А вот на любовном фронте капелька удачи была бы очень кстати, вы и сами это поймете, когда столкнетесь с ситуациями, требующими чего-то большего,

чем грамотная стратегия, неотралимый внешний вид и сногшибательная уверенность в своих силах.

ДЕВА



Второй весенний месяц, апрель 2025 года, станет для вас периодом изменчивым, но удачным. На рабочем направлении те Девы, которые работают на себя, могут задуматься о расширении бизнеса, но лучше отложить реализацию планов на следующий период. Сейчас стоит потратить имеющиеся средства на что-то другое, что-то более важное конкретно на данном этапе. Если своего бизнеса у вас нет, то звезды рекомендуют работать уверенно и качественно, а главное – не отлынивать от своих обязанностей. Не потому, что можете получить нагоняй, а потому что можете упустить реальную возможность, так что спешить не стоит. Сфера личных отношений будет в этом плане прямой противоположностью рабочего направления, потому что здесь вам предстоит постоянно действовать, пусть даже порой слепо и не разбирая дороги. Главное – не стойте на месте и не позволяйте своему сердцу замирать, ни на миг.

ВЕСЫ



В апреле 2025 года вы можете рассчитывать на улучшение собственных позиций на всех жизненных направлениях, хотя основной упор в любом случае придется делать на сферу личных отношений. Если перед вами встает действительно сложный вопрос, не стесняйтесь остановиться и подумать, а еще лучше – попросить совета у тех, кто вам дорог и кому дороги вы. Только не ошибитесь, не смотря на все положительные характеристики этого периода, ситуация может развиваться достаточно нестабильно. Речь идет о том, что область финансов может потребовать от вас особого напряжения сил, в частности – если у вас есть собственный бизнес. Не переживайте, если кажется, что ситуация выходит из-под контроля. Быть может, в определенный момент это будет необходимостью, а вовсе не вынужденным шагом.

СКОРПИОН



Ваш зодиакальный знак во второй месяц весны 2025 года в плане личных вопросов получит существенные бонусы, которые будут видны невооруженным глазом буквально в первые дни периода.

Не сомневайтесь в своих силах и действуйте так, как считаете нужным. Даже если ошибетесь, у вас обязательно будут силы подняться и сделать шаг вперед прежде, чем обстоятельства потребуют новых усилий. Не переживайте, если ваша пассивность ведет себя странно, не напирайте на нее, дайте ей время. Сами тем временем разберитесь с рабочими моментами. В отношении сферы бизнеса этот период окажется особенно важным, он потребует кооперации всех ваших ресурсов, особенно тех, что отличаются непостоянством.

СТРЕЛЕЦ



Второй весенний месяц для вашего знака станет на удивление стабильным, но как и для многих других – с упором на сферу личных отношений. Сейчас в области семейного очага звезды пророчат вам множество достаточно интересных ситуаций, которые, однако, не требуют одновременного решения. То есть здесь не будет бешеной деятельности, скорее речь пойдет об умеренном движении к намеченной цели. Если ваша пассивность меняет линию поведения – не спешите под нее подстраиваться, потому что, вероятно, это не окончательная метаморфоза. С другой стороны, в определенные моменты не стесняйтесь пробовать что-то новое, консерватизм сейчас будет скорее тормозить вас, чем давать почву под ногами.

КОЗЕРОГ



Этот динамичный период, апрель 2025 года, для Козерога может стать невероятно ярким и абсолютно де-стабилизированным временем, которое, однако, позволит вашему бизнесу перейти на следующий уровень, а вашим отношениям – занять достойное место в вашей жизни. Сейчас вы будете четко осознавать ценность тех или иных отношений, и это важно, потому что разница в восприятии, которая мешала вам и тем, кто вас окружает, на данном этапе нивелируется обстоятельствами. Не бойтесь быть гибким и в определенные моменты отходить от известных вам, тысячи раз исхоженных троп. В области бизнеса некоторые ситуации могут потребовать от вас не только уверенности в своих силах, но также надежной опоры в виде

друзей. Трудно сказать, насколько справедливо утверждение о том, что делать бизнес с друзьями нельзя. Вам предстоит либо подтвердить данный тезис, либо опровергнуть его.

ВОДОЛЕЙ



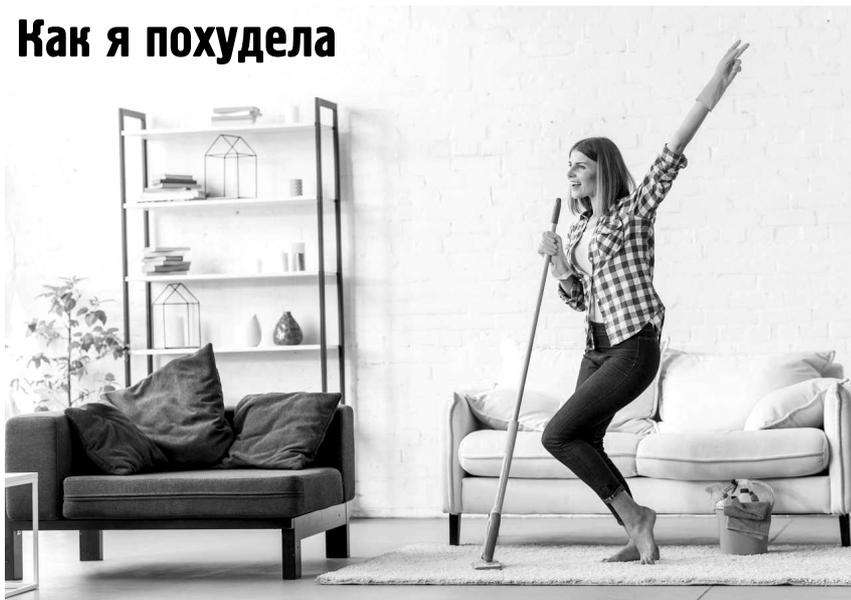
В апреле 2025 года сфера работы вряд ли порадует вас какими-то исключительными достижениями, тем не менее, сделать что-то важное для собственного будущего вы сможете. Если работаете на себя, не спешите принимать важные решения, позволяйте ситуации настояться и только потом действуйте. Так вы обойдете потенциальных конкурентов и не совершите критическую ошибку. В то же время определенные моменты могут потребовать от вас быстрых реакции, так что не стоит терять бдительность, чтобы не происходило. Если собственного бизнеса у вас нет, тогда можете действовать достаточно расслабленно, но лишь до тех пор, пока все развивается согласно вашим собственным представлениям. Не забывайте о том, что руководитель может и помочь вам при определенных обстоятельствах, особенно если вашей инициативе не хватает чего-то незначительного, и вы останавливаетесь в шаге до победы.

РЫБЫ



Второй весенний месяц позволит вам реализовать ваши самые тайные желания, но лишь в том случае, если вы будете вести себя достойным образом. Речь идет о том, что на любовном фронте вам предстоит действовать в достаточно непростых условиях, когда практически каждый из вашего ближайшего окружения будет стараться сбить вас с пути истинного. Нецеленаправленно, разумеется, но советы друзей и знакомых в действительности будут далеки от реальности. Не переживайте, если долго (как вам кажется) не можете найти выход, в конечном итоге вы обязательно придете к заслуженному финалу. Не ведитесь на провокации, будьте умнее тех, кто стремится обмануть вас, заставляя делать то, что вам делать не надо. Найдите помощь в кругу семьи, где вас ждет мир и покой. Но не задерживайтесь подолгу в статичном положении, иначе ситуация быстро изменится не в вашу пользу.

Как я похудела



ФИТНЕС-УБОРКА

Чистый дом и красивое тело

Если вы мечтаете о стройной, спортивной фигуре, но у вас нет времени на тренажерный зал 3 раза в неделю, не переживайте. Добиться красивого мышечного рельефа можно и домашними тренировками!

Настоящая женщина - это та, у которой и дом чистый, и тело красивое. Современные дамы, не успевая отличиться по обоим пунктам, предпочитают больше выполнять первый — т.е. быть хорошей хозяйкой. Но настало время сказать себе: «Довольно! Я замечательная хозяйка, но с завтрашнего дня забочусь не только о доме, но и о своей стройной фигуре!»

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ!

Говоря о регулярности проведения уборки - эффективнее выполнять ее чаще, но небольшими этапами. Если вы будете делать уборку раз в неделю, но при этом тратить на нее по 2-3 часа, она вряд ли окажется эффективной. Подумайте сами: шесть дней ваши мышцы будут в расслабленном состоянии, а на седьмой хозяйка устроит им настоящее испытание. Они скорее начнут сильно болеть, чем получат полезную нагрузку.

Каждый вечер выбирайте для себя область работ. Например, в понедельник - разобрать кухонный шкафчик, во вторник - протереть все зеркальные поверхности и стекла, в среду - почистить ковер и так далее. Время вашей работы не должно превышать получаса, ведь такой ежедневный труд необходимо сделать приятно-полезным развлечением, а не тяжелой обязанностью.

Фитнес-уборка обязана быть интенсивной. При выполнении каждо-

го движения фиксируйте свое внимание на том, как напряжены мышцы, как они работают.

ЧТОБЫ БЫЛО ЛЕГЧЕ

Облегчить фитнес-уборку и работать правильной настройкой вполне реально, если придерживаться следующих советов:

- **Найдите стимул.** Держите в мыслях надежную мотивацию. Может быть, вы худеете ради нового платья, а может, для того, чтобы избежать проблем со здоровьем, или вам просто не нравится отражение в зеркале.

- **Оденьтесь красиво.** Представьте, что вы идете в спортивный зал. Красивые легинсы, майка, собранные волосы, а вместо домашних тапочек - мягкие носочки или кроссовки для спортзала.

- **Занимайтесь под музыку.** Подойдет любой ритмичный танцевальный трек.

- **Составьте график.** Заведите себе блокнот, в котором каждое воскресенье составляйте график фитнес-уборки на следующую неделю. Распишите каждый день, продумайте все до мелочей.

- **Если хотите - занимайтесь в одиночку!** Если вы стесняетесь или вам неловко из-за посторонних глаз, выбирайте время, когда дома никого нет. Или улучшите момент, когда все заняты своими делами.

ПРИСТУПАЕМ К УПРАЖНЕНИЯМ

Любую физическую нагрузку в

процессе уборки вы можете сделать упражнением, если заранее продумаете, как ее оптимизировать и направить на тренировку мышц. В качестве примера для вас - пять домашних упражнений, которые каждая хозяйка совершает регулярно.

1. Работают: мышцы ног, ягодичцы, спина.

Пригодится, если: вы решили разобрать навесные полки на кухне или перебрать одежду на антресолях. Ваша цель - возвышенные поверхности.

Выполнение: Поставьте перед собой табурет или небольшую скамеечку. Вставайте на нее каждый раз, когда вам необходимо взять какую-то вещь. Установите правило: за один раз вы можете взять только одну вещь.

2. Работают: мышцы бедер и ягодич.

Пригодится, если: вы работаете с пылесосом.

Выполнение: Один выпад — одна очищенная полоса ковра. Выпады должны быть глубокими. Следите за тем, чтобы нога, на которую делается выпад, была согнута в колене под углом 90°, не меньше. В противном случае на колено будет приходиться слишком большая нагрузка, а это вредно.

3. Работают: мышцы рук.

Пригодится, если: вы собрались протереть зеркальные поверхности в квартире и стекла.

Выполнение: Без помощи табурета или стремянки старайтесь дотянуться до самой высокой точки зеркальной поверхности. Стремитесь к максимальной амплитуде движений. Протрите зеркало несколько раз.

4. Работают: спина, мышцы ног. **Пригодится, если:** вы хотите протереть пыль.

Выполнение: К примеру, ваша цель — детская стенка. Подойдите к ней, встаньте на одну ногу. В таком положении выполняйте уборку, время от времени меняя ноги. Следите за равновесием.

5. Работают: мышцы рук, плечи, спина.

Пригодится, если: вы выбиваете ковер.

Выполнение: Повесьте ковер на прочную перекладину или на веревку, если он не очень тяжелый. Возьмите в руку выбивалку и начинайте сверху вниз хлопать по поверхности. Не жалейте сил. После упражнения мышцы рук могут немного болеть, но это признак того, что вы неплохо поработали.

ВАЖНО! Есть после фитнес-уборки можно не ранее чем через час-полтора после ее окончания. Если вы выполняли ее поздно вечером, то отложите прием пищи до утра.

Ваш любимый сканворд

	Безнадежно больные	↘	Молодой бычок	↗				Офисный обитатель	↘	Предмет одежды	↘
	Воин. звание		Гимнастические штаны	↗	Чай из Англии		Мазь	↗			
		↖			Античные счеты		Кондит. изделие		Перелетная птица	↘	Веревка с петлей
	Район Санкт-Петербурга		"Двойное" судно	↗	↘			↘	↘	↘	
	Батя		Группа повозок	↗			Пес с розой на лапе	↗			
	↘			Афиша, спектакль	↗				Мышцы на голени человека		Виноградная ...
Стиральный порошок		Муза истории (греч.)	↗		Ехал ... через реку		Морская рыболовная сеть	↗			↘
↗			Лицо, икона	↘	Деталь очковой оправы		Полупроводник	↘	Одежда, наряд (устар.)	↗	
Западнославянский народ		"Непрощенный" (реж.)	↗	↘				Между он и она		Космонавт, Россия	
↘	Деформация проводов	↘	Район Санкт-Петербурга		Мамонт		Немильность	↗			↘
	Движение вниз	↗		↘			Буква кириллицы		Безудержная пьянка	Городки, предмет	Арийская ...
	↖		Остатки от сгорания угля	↗			↘	Головной ...	↘	↘	↘
	Большая закупка	↗			Простудный недуг	↗					
	Заливной хищник		Грузинский Ваня	↗			Друг Дарьяна	↗			
↖					Монах	Обшивки для очков	↗				



РАЗЛУЧЕННЫЕ

Говорят, если родился с золотой ложкой во рту, счастливое будущее тебе обеспечено. А уж если нет, работать тебе и работать. Но иногда привычный ход истории нарушается самым неожиданным образом.

В родильном отделении маленькой провинциальной больницы было малоллюдно. Врачи уже не ждали новых рожениц этой ночью, как вдруг в больничном дворе темноту прорезали фары. Из подъехавшей «буханки» выскочил мужчина средних лет и, открыв пассажирскую дверь, помог выбраться беременной женщине. Она морщилась, явно испытывая сильную боль.

НЕПРОСТОЙ ВЫБОР

Рожать Валентину привез муж. Эту пару знали в селе все. Еще бы: семеро детей, вечно оборванных и полуголодных. Семья не маргинальная, но такая бедная...

Муж Виктор трудился и на заводе, и охранником по ночам, но все равно получал копейки. «Поезжай в город!» — говорили ему. А как уедешь? Здесь хозяйство.

Соседи помогали чем могли — одеждой, игрушками для деток. Порой и продукты приносили. Сама Валентина была женщиной скромной и просить стеснялась. Но помощь принимала с благодарностью.

А потом в селе узнали, что женщина вновь беременна и сразу двойней! То ли радоваться, то ли плакать. Будучи крепкой и дородной, женщина до последнего работала в огороде. А муж ее чем ближе к родам, тем более хмурый ходил. Девять детей! Как прокормить такую ораву?..

Отправив супругу рожать, Виктор остался в коридоре и долго смотрел

в одну точку. Размышлял. Спустя час к нему вышла акушерка. «Радуйтесь, папаша, у вас две девочки!» Как же, радуйтесь.

То, что происходило дальше, надолго запомнили все местные. Каждый житель небольшого села знал, что родила Валентина двойню. Но домой она вернулась только с одной девочкой. Назвали ее Катенькой. Знакомые пытались выспросить, как так получилось, но она махала руками и вытирала слезы. И все поняли: об этом лучше не говорить.

Никто не знал, что произошло в ту ночь. Как Валентина не могла наглядеться на своих дочек, как пришел муж и прямо сказал: «Выбирай...» Как женщина в слезах ткнула в самую маленькую и беспомощную. Ей казалось: та, другая, крепче, она выкарабкается. И конечно, никто не знал, как болело материнское сердце.

НАТАША: СЧАСТЬЕ В КВАДРАТЕ

Утреннее солнце заглянуло в окно, и Наташа поежилась. Неужели пора вставать? Понежилась в постели, бодро сбросила с себя одеяло и побежала умываться.

Она привыкла жить по расписанию. Спасибо родителям, которые привили ей любовь к дисциплине. У отца был свой бизнес по грузоперевозкам, мать оставалась дома и занималась воспитанием дочери.

Почти 20 лет назад ее родители потеряли единственного сына. Завести еще одного ребенка не удалось, и

тогда они приняли в семью Наташу, от которой собственные родители отказались.

Правду об этом девушке рассказали вскоре после ее 20-летия. Впрочем, не было никакой драмы. Услышав свою историю, девушка обняла родных и сказала, что это никогда не изменит ее отношения к ним.

Детство у девочки было безоблачным. Свой дом с большим участком, любимая собака Лора, мама, которая всегда рядом, надежный и любящий папа, горы игрушек и нарядов.

Наташа выросла спокойной и уверенной в себе. Однажды мать предложила ей найти биологических родственников, но девушка отказалась: «Я им была не нужна тогда, не нужна и сейчас».

О том разговоре забыли быстро, жизнь закружила в своей счастливой карусели. Окончив университет, Наташа начала помогать отцу с бизнесом. Быстро вникнув во все процессы, она стала его полноценным заместителем. Когда Игорь Владимирович решил «уйти со сцены», все дела взяла на себя. Родители гордились.

Теперь они могли посвятить время отдыху. Тем более вскоре Наталья вышла замуж и подарила родителям внуков-близнецов. О том, что ее жизнь могла быть совершенно другой, девушка задумывалась редко. Некогда было! Счастливые будни сменялись не менее радостными выходными, настоящие и будущее настолько занимали мысли, что вытесняли из них далекое прошлое.

КАТЯ: ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

За окном было промозгло и лил дождь. Катя хотела выглянуть, но передумала. Что нового она там увидит? Грязные лужи, накренившийся угол дома, грязных кур во дворе?

После того как не стало родителей, каждому из братьев и сестер приходилось рассчитывать только на себя. Отец погиб, когда она была маленькой. В холодную зиму затопил печку в бараке, где подрабатывал, заснул и угорел. Мать слегла. За хозяйством присматривали старшие, а про Катю будто и забыли. Только соседка тетя Нюра все пеклась: «Как малехонькая-то?» Катерине было всего пять.

Угасала мать постепенно. Катя уже пошла в школу, а Валентина все лежала. Незадолго до смерти женщина пыталась что-то рассказать дочери, но, видимо, так и не решилась.

Со смертью родителей дети, прежде казавшиеся такими дружными, стали отдаляться друг от друга. Старшие уехали в город, средние устраивали свою жизнь кто как мог.

Когда Катерине исполнилось 16, сгорел дом, который столько лет служил семье верой и правдой. Катя пе-

реселилась в небольшой заброшенный домишко на окраине и как могла обогородила его — повесила занавески, намыла полы, убрала паутину. Стало светлее, но зимой было холодно, а летом роились полчища комаров. Вскоре Катя приняла решение. Ничто не держало ее в родных краях.

— Поеду я, тетя Нюр, — сообщила она своей доброй соседке, собрала вещи и села на рейсовый автобус до города.

Накопленных на первое время денег было мало, найти работу оказалось так же трудно, как и везде. Тем более не имея образования.

С горем пополам устроилась продавщицей в продуктовый магазин. Но довольно быстро понравилась и покупателям, и начальству. Нет-нет да и говорил кто-нибудь: «Такая девчонка, а пропадает в нашем захолустье!»

Катерина действительно была хороша. В городке нашла театральную студию и бегала туда, как только выпадала свободная минутка. Прекрасно пела, хорошо двигалась, знала наизусть стихи Ахматовой и Цветаевой.

— Тебе бы в театральное... - советовали соседи по квартире. И однажды Катя решилась.

ВСТРЕЧА, КОТОРОЙ НЕ ЖДАЛИ

Столица показалась Катерине огромной и неприветливой. Хорошо хоть было у кого из знакомых остановиться!

Пробы в театральную девушку провалила. На отборочном туре чи-

тала Ахматову. Волновалась и перебирала концы платка, пытаясь скрыть тревогу. Но педагога заметили.

— Вам бы продавцом пойти или секретаршей, — посоветовала женщина из комиссии, не жалея чувств девушки. — Но актрисой... Нет, это не ваше.

«Продавщицей я уже была, может, действительно в секретари?» - с грустью размышляла Катерина, возвращаясь с отборочного тура. Было ясно: нужно возвращаться домой. Тем более в магазине ей дали понять, что с радостью примут ее обратно. Но что, если она может больше?

Услышав историю о неудачном прослушивании, приютившая ее у себя в хрущевке Алла Афанасьевна предложила:

— А что, знаю я одно местечко. Требуется секретарша в компанию по грузоперевозкам. У меня там бывший муж работает! Говорит, работа неплохая, да и начальница нормальная.

На следующий день Катя стояла перед дверями офиса. Выглядел он весьма презентабельно, а вот сама она... Подвыцветшее старое пальтишко, прохудившиеся сапоги, скромный беретик.

— Проходите, Наталья Игоревна вас ждет, — пригласили ее в кабинет.

Руководительница встретила приветливо. Катя даже залюбовалась ею. Молодая девушка, по возрасту ее ровесница, одета с иголочки. Она держалась приветливо, много расспрашивала о прежних местах работы. Но что Катя могла рассказать? Как за-

вороженная, она осматривала кабинет, дорогие часы на стене, электронную фоторамку на столе, где мелькали снимки мужчины и детей. «Ее семья», - подумала Катя.

Она отказалась от чая и кофе, робко прошлась по кабинетам, пока Наталья Игоревна показывала, как у них все устроено.

— Вы мне очень понравились, Катя, — душевно сказала она в конце. — Пусть у вас нет достаточного опыта, но вы честная и трудолюбивая.

Катя заглянула ей в глаза. «Голубые, как у меня», — промелькнула мысль. Они заворожили. Хотелось остаться здесь, поговорить о жизни, рассказать обо всех трудностях, о ее делах послушать... Как будто она могла ей чем-то помочь! Вместо этого Катерина быстро собралась, пообещав завтра вернуться с документами. Но придя в квартиру, стала собирать вещи. Алла Афанасьевна удивленно всплеснула руками:

— Это что же! Приехала покорять столицу и сбегаешь?

— Не для меня это, понимаете? — со слезами призналась Катя. — И город не мой, и люди здесь... другие. Хорошие, но другие.

Алла Афанасьевна дала девушке денег на обратный билет и проводила со словами «Приезжай, если передумаешь». Но для себя Катя уже решила. Она возвращалась туда, откуда ранее так отчаянно бежала. На свое место. Даже не подозревая о том, насколько близка была к самому родному для нее человеку на всей земле.

«ИМ БЫ ПОНЕДЕЛЬНИКИ ВЗЯТЬ И ОТМЕНИТЬ...»

5 причин нелюбви начала недели

Выходные пролетели, тяжелое утро, настроение на нуле... Социологи утверждают: большинство из нас терпеть не могут понедельники! Для психики хуже этого дня, пожалуй, только пятница 13-го, но она случается нечасто. А тут каждую неделю — тащись на работу, проклиная все на свете.

ПОЧЕМУ ТАК?

1. Сбились биоритмы. В будни мы засыпаем и просыпаемся в одно и то же время, организм привыкает к этому. А в субботу и воскресенье хотим прогнать усталость лишним чашком, проведенным в постели. Такая чехарда не проходит бесследно. Вам приходилось летать в отпуск через несколько часовых поясов? «Понедельничный стресс» — из той же оперы: раздражение, ощущение физической «раздрызганности». Добавьте сюда воскресные обильные обеды (порой с выпивкой)... Пик последствий чревоугодия придется акkurat на понедельник.

2. Неприязнь к работе. Опять — планерка, ворчание шефа, «токсичные» коллеги, груда дел. Если у вас — так, то гормоны стресса начинают подтачивать настроение уже вечером в воскресенье. Не зря в понедельник заявления об увольнении люди пишут вдвое чаще, чем в другие дни.

3. Пугает неизвестность. Мало ли какие неприятности случились за выходные? Вдруг коллега заболел, и придется пахать за него. Начальник с утра «одарит» заданием со сроком выполнения «вчера». Или вздумает послать вас в командировку в Тьмутаракань... Всего этого может и не быть, но сама мысль о подобных «радужных» перспективах вгоняет в тоску.

4. «Эмоциональные горки». Жизнь в выходные радовала вас общением с семьей, визитом к старенькой маме, «гаражными» посиделками с друзьями, любимым хобби. В понедельник сложно переключить «тумблер» эмоций на серые будни.

5. Синдром выгорания. Тогда дело даже не в начале недели: вы

смертельно устали и за выходные не сбросили с себя это бремя. А до отпуски еще — как до Сиднея... Нет баланса между отдыхом и загруженностью делами — больше негатива в понедельник.

КАК БЫТЬ?

• **Не пытайтесь в выходные отоспаться на неделю вперед.**

• **Избавьтесь от привычки жить в ожидании выходных. Кто или что мешает и в будни скрашивать вечера любимым увлечением, общением?**

• **Взбодритесь утром стаканом воды с лимоном натошак и чашкой ароматного кофе — без тревожных мыслей и без смартфона в руке.**

• **Есть возможность — в понедельник добирайтесь на службу пешком: свежий воздух добавит эндорфинов.**

• **Угнетает работа? Так, может, пора сменить ее и найти занятие по душе?**



У КОГО ТЕЛЕФОН КРУЧЕ?

В детской среде соревнования под эгидой «кто круче» не избежать. В ход идут не только словесные перепалки, но и материальные доказательства.

Когда мой сын два года назад пошел в первый класс, я вручила ему самый простой кнопочный телефон. В такой в игры не поиграешь, зато позвонить маме в случае чего можно. Первое время мой первоклашка был рад, что ему в принципе достался столь ценный гаджет.

Однако всего спустя четыре месяца сын стал интересоваться сенсорными телефонами. Намекал: «Может, мама, тебе нужен новый телефон? А я бы забрал твой старый». Нет уж, мал еще! Вова окончательно сник.

Во втором классе сын продолжал меня мучить вопросом покупки телефона, но я держалась до последнего. Лишь к третьему классу проблема обострилась не на шутку. Вова признался: практически у всех его одноклассников сенсорные телефоны, у некоторых даже последние модели. «А я как дурак с этим кнопочным хожу...» - пожаловался сын.

Я подняла этот вопрос в роди-

тельском чате. Неужели действительно в третьем классе в школе так нужны дорогие гаджеты? Какая тут буря поднялась! «Если не можете позволить себе купить ребенку нормальный телефон, не судите других», «Хороший телефон в наше время необходим!», «Мой принцип: давать дочери только лучшее!»

Я попыталась объяснить, что не запрещаю их детям пользоваться телефонами. Но зачем же приносить их в школу, где такие дорогие игрушки в принципе отвлекают от учебы? Но достучаться до родителей мне не удалось.

В итоге я сдалась и к третьему классу купила Вове хоть и простенький, но все же смартфон. Пока он счастлив, но пройдет время, и сын вновь начнет просить версию поновее и подороже. Как жаль, что в школе, где в детях должны воспитывать лучшие качества, процветают высокомерие, хвастовство и зависть.

Анна

«Легко быть добрым, когда богатый»

Я всегда покупала дочери качественные игрушки - из экологически чистых материалов, интересные, развивающие. Когда она пошла в детский сад, то я заметила, что у детей в группе таких нет.

Поговорила с воспитателем, она дала добро, и мы с мужем принесли в группу качественные игрушки. Одни были нашими, другие закупили на свои деньги. От родительского комитета не потребовала ни копейки. Решила, что раз это моя инициатива, то и плачу я. И все же спустя пару недель в родительском чате кто-то поднял вопрос, что за симпатичные игрушки появились у наших детей.

Пришлось все рассказать. В основном я получила от родителей благодарность, но нашлась одна мамаша, которая язвительно заметила: «Легко быть добреньким, когда денежки есть». Понимаю, что она это из зависти сказала, но все равно мне до сих пор неприятно. С подружкой поделилась - она сказала, что не надо было выделяться, таких не любят. Вот и делай добро...

Елена

ИСПОРТИЛИ ИГРУШКУ? ПЛАТИТЕ!

Недавно у нас в школе произошла неприятная ситуация. Сын (5-й класс) пришел домой в слезах. На перемене они вместе с ребятами запускали радиоуправляемый вертолет, который принес один из учеников. Игрушка дорогая, но дети есть дети. Мой Миша вертолет сломал.

Сначала ему досталось от владельца игрушки - дошло до оскорблений и толчков. А вечером позвонила мама этого мальчика. «Вы хоть знаете, сколько вертолет стоит?» — спросила она.

Я честно призналась, что совершенно не в курсе цен, а если она знает, то зачем разрешила сыну брать игрушку в школу, где ее могут сломать. Женщина начала кричать и требовать деньги. Конечно, я не собиралась платить!

Мой Миша того мальчика стал сторониться, а я ему сказала: ничего не бойся! Но и предостерегла, чтобы больше чужие вещи не трогал. Кто знает, сколько они стоят...

Алла

ФОРМУ ВВЕЛИ, А НИКТО НЕ СОБЛЮДАЕТ!

Моя дочь в этом году пошла в девятый класс. Администрация заранее предупредила, что нужна форма конкретного цвета и модели. Обошлось это в кругленькую сумму, хотя одежда выглядела довольно невзрачно. Дочка расстроилась.

Еще обиднее ей стало, когда она поняла, что одноклассницы не стремятся соблюдать дресс-код. «Они одеваются как модели — юбочки, жилеты, кофточки разные, кто-то даже гетры надевает для образа. Здорово смотрится! Все в офисном стиле, но явно нестандартная форма... Я одна теперь, как замухрышка какая-то, в школьной форме хожу», — жаловалась Алина.

Конечно, я не могла диктовать другим девочкам, как одеваться, а их родителям - какую одежду покупать, однако было неприятно. Есть форма установленная - надо всем придерживаться!

Лилия

ТРИУМФ ЧЕРНОГО ПЛАТЬЯ

Маленькое платье в черном цвете было придумано столетие назад, но до сих пор не потеряло своей актуальности.

Считается, что маленькое черное платье создала Коко Шанель, однако на самом деле подобный наряд существовал и ранее. Но именно с ее легкой руки платье обрело новое звучание.

СТРОГО, ЧОПОРНО И ПРАКТИЧНО

В начале 20 века черные платья шили в основном из велюра, бархата и атласа, а также щедро украшали. Такой наряд был в гардеробе каждой уважающей себя женщины.

Позже элементы черного стали использоваться для шитья немаркой униформы для прислуги. Испачкаешь - никто и не заметит. Такой наряд можно было увидеть и на детях из воспитательных домов при монашеских орденах. В одном из таких прошло детство Коко Шанель.

Девочка на всю жизнь запомнила узкое черное платье с воротничком и белыми манжетами. Оно ассоциировалось у нее с бесконечными правилами и запретами. Все девочки были похожи друг на друга, вместе становясь похожими на огромное черное облако.

Когда Коко выросла, прежде всего ей захотелось начисто стереть неприятные детские воспоминания. Модельер пожелала надеть черное платье совсем иными ассоциациями.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НАРЯД

Это сегодня мы говорим «маленькое» платье и подразумеваем мини, но в 1926 году черное платье Коко Шанель выглядело совсем иначе. Прежде всего, длиной оно было чуть ниже колен, и неспроста! Модельер искренне считала колени самой некрасивой частью женского тела и всячески старалась их скрыть. Да и невозможно было представить в те годы длину короче - стыдно!

Эскиз модели платья Коко был опубликован на страницах журнала Vogue осенью 1926 года. Наряд выглядел необычно для своего времени. Его отличали простота формы, практичность, длинные узкие рукава, отсутствие лишних деталей. Из одного платья при желании можно было создать множество комбинаций. Несмотря на темный цвет, использовать его предлагалось для ежедневного гардероба.

В каком-то смысле эта деталь гардероба стала символом новой эпохи для женщин. Ведь раньше было принято менять наряды по несколько раз за день. Но после Первой мировой войны многие женщины были вынуждены работать и уже не имели ни столько свободного времени, ни возможности содержать прислугу.



**«Мое черное платье должно быть в гардеробе каждой женщины!»
Коко Шанель**

ДОСТОЙНО ЗВЕЗД И КОРОЛЕВСКИХ ОСОБ

Наделив маленькое черное платье новым смыслом, Коко Шанель быстро сделала его популярным как среди обычных женщин, так и среди звезд. Дизайнеры, каждый на свой манер и лад, стали создавать подобные модели.

Например, Юбер де Живанши сшил чуть более открытый наряд для героини Одри Хепберн в фильме «Завтрак у Тиффани». И дополнил его длинными элегантными перчатками. Образ сложился!

Многие запомнили черное платье на принцессе Диане. Наряд недаром прозвали «платьем мести». Диана надела его в тот день, когда ее супруг, принц Чарльз, публично признался в своих изменах. Принцесса назло нарушила протокол: ее наряд был с открытыми плечами, асимметричным низом и коротким шифоновым шлейфом.

Сегодня можно встретить немало вариаций маленького черного платья. Его продают в дорогих бутиках и в масс-маркете. Дополняют воротником, кружевами и оборками. Меняют длину в зависимости от случая. Неизменно лишь одно: до сих пор этот наряд — символ уверенности в себе, независимости и элегантности.

Черное платье можно было надеть на службу, а вечером в нем же отправиться в театр. Поистине универсальная вещь!





(Продолжение. Начало в №9)

— По-моему, все о'кей, — ответила Нэнси, но вид у нее был встревоженный.

Отъезд Майкла продолжал беспокоить ее, и чем дальше — тем больше. И дело было вовсе не в том, что могла сказать ему Марион — просто Нэнси не хотелось, чтобы он уезжал, а почему — она и сама не знала.

— Надеюсь, все пройдет хорошо... — робко прибавила она.

— Конечно, родная, конечно.

Майкл старался говорить беспечно, но они оба знали, что Марион Хиллард всегда поступает так, как считает нужным, слушает только то, что хочет слышать, и соглашается только с тем, что ее устраивает. Впрочем, он продолжал надеяться, что так или иначе им удастся настоять на своем. Иного выхода просто не было. Майкл не представлял себе жизни без Нэнси и готов был сражаться за нее до конца.

Он крепко обнял ее на прощание, потом повязал галстук и снял со спинки стула легкий пиджак, который оставил здесь утром. Майкл знал, что, когда он прилетит в Нью-Йорк, там будет тепло, даже жарко, однако, несмотря на это, он должен был появиться перед матерью в пиджаке и галстук. Это было важно: Марион признавала только деловой стиль и терпеть не могла вольности в одежде. Людей, не соответствующих ее стандартам, она называла «никто». Увы, к этим последним Марион относилась и Нэнси.

Оба — и Майкл, и Нэнси — прекрасно знали, какой нелегкий разговор предстоит ему, поэтому поцеловались на прощание особенно крепко.

ОБЕЩАНИЕ

— Счастливо тебе, Майкл.

— Я люблю тебя, Нэнси.

Когда он ушел, Нэнси долго сидела в пустой гостиной, глядя на фотографию с ярмарки. Ретт и Скарлетт — бессмертные любовники в нелепых фанерных платьях... Но их лица на фотографии выглядели бесконечно счастливыми, и Нэнси спросила себя, сможет ли Марион понять их, знает ли она разницу между глупостью и счастьем, умеет ли она отличить воображаемое от действительного. Вряд ли, подумалось ей почему-то.

ГЛАВА 3

Стол в обеденном зале блистал словно поверхность озера в штиль. Его безупречную гармонию нарушала только расстеленная на одном его конце бежевая салфетка из ирландского льна, на которой стоял кофейный прибор из тончайшего китайского фарфора — голубая с золотом чашка, блюдце, тарелка с пирожными и изящная молочница с изогнутым «губой» носиком. Рядом лежал серебряный колокольчик и стоял начищенный до зеркального блеска кофейник.

Откинувшись на спинку стула, Марион Хиллард выдохнула вверх дым только что закуренной сигареты. Она чувствовала себя до крайности усталой. Воскресенья всегда утомляли ее гораздо больше, чем все остальные дни. Иногда Марион казалось, что дома она работает гораздо больше, чем в конторе, и это было очень похоже на правду.

Воскресенья она, как правило, начинала с разбора своей личной корреспонденции. Потом Марион просматривала хозяйственные книги, которые вели повар и экономка, составляла списки мелких работ по дому, планировала необходимые приобретения для пополнения гардероба и утверждала меню на неделю. Это была скучная и утомительная работа, но Марион занималась ею уже на протяжении многих лет. Домашнее хозяйство входило в ее обязанности еще до того, как она занялась бизнесом. Когда умер муж Марион, ей самой пришлось возглавить корпорацию, однако она продолжала посвящать домашним делам все воскресенья, проверяя и организуя работу слуг и воспитывая Майкла, когда няня брала выходной.

Воспоминание об этом заставило Марион улыбнуться. Прикрыв глаза, она подумала, как мало было у нее этих драгоценных часов, когда она могла побыть с сыном. Увы, уже давно воскресенья Марион не на-

поминали собой те, давно прошедшие дни. Едва достигнув подросткового возраста, Майкл так и норовил исчезнуть из дома на весь уик-энд, и она оставалась одна...

Одинокая слеза задрожала на ее длинных ресницах, но Марион даже не пошевелилась, словно боясь спугнуть воспоминания. Она ясно видела перед собой Майкла, каким он был восемнадцать лет назад. Тогда этот очаровательный шестилетний мальчик целиком принадлежал ей, и Марион любила его всей душой. Она готова была сделать для него все, что только было в ее силах, — и делала. Марион сумела сохранить для него империю Коттеров и Хиллардов, сумела передать дело от поколения к поколению. Могущественная, жизнеспособная корпорация и была ее главным даром единственному сыну.

Стремясь приумножить те богатства, которые должны были достаться Майклу, Марион незаметно для себя сама полюбила бизнес. Он стал ей почти так же дорог, как и Майкл.

— Привет, мам. Ты прекрасно выглядишь. Вздрогнув от неожиданности, Марион открыла глаза и увидела сына. Майкл стоял на пороге гостиной и улыбался, а Марион едва не заплакала по-настоящему. Больше всего на свете ей хотелось броситься к нему навстречу, обнять и прижать к себе, как когда-то, но увы — она не могла этого себе позволить. Вместо этого она только слегка улыбнулась в ответ на приветствие сына.

— Я не слышала, как ты вошел.

В этих словах не было приглашения подойти поближе, как не было никакого намека на то, что Марион на самом деле чувствовала. Разобраться, что творится у нее в душе, всегда было трудно, порой просто невозможно.

— Я открыл дверь своим ключом, — объяснил Майкл. — Так можно мне войти?

— Конечно. Может, ты хочешь перекусить? Майкл медленно вошел в комнату и огляделся по сторонам с таким видом, словно он впервые видит роскошную обстановку и обшитые темными дубовыми панелями стены. На губах его играла неуверенная улыбка. Потом он вдруг посмотрел на стоящую перед матерью тарелку и облизнулся, словно мальчишка.

— Гм-м... что это у тебя такое? Шоколадные, да? Марион усмехнулась и покачала головой. Похоже, в некоторых отношениях Майкл все

еще оставался ребенком.

— Это профитроли. Хочешь?.. Я думаю, Мэтти еще здесь. Она убирается в кладовке, и...

— ...И доедает, что еще осталось, — закончил Майкл, и они оба рассмеялись шутке, в которой, как было прекрасно известно обоим, было достаточно много правды. Потом Марион взяла со стола колокольчик и позвонила.

Мэтти появилась в гостиной через считанные мгновения. На ней было строгое черное платье, отороченное кружевами, и белая кружевная накладка в волосах. Вся жизнь Мэтти только тем и занималась, что подавала, готовила и убирала за другими, и лишь изредка ей выдавалось свободное воскресенье, чтобы заняться своими делами. Впрочем, получив долгожданный выходной, она зачастую просто не знала, что с ним делать.

— Что прикажете, мэм? — спросила она и, искоса посмотрев на Майкла, не сдержала приветливой улыбки. Майкл всегда был ее любимцем.

— Принеси чашку кофе мистеру Хилларду, Мэтти. Как насчет десерта, дорогой? — обратилась Марион к сыну и, когда он отрицательно покачал головой, закончила решительно:

— Значит, один кофе, Мэтти.

— Хорошо, мэм.

На мгновение — и уже не в первый раз — Майкл задумался, почему мать никогда не говорит слугам ни «спасибо», ни «пожалуйста». Она держалась с ними так, словно все они были рождены для того, чтобы исполнять любые ее желания. Впрочем, он знал, что Марион именно так и думает. Вся жизнь она прожила в окружении слуг: гувернанток, секретарей, помощников, референтов и прочих.

Мать Марион погибла в автомобильной катастрофе, когда ей было всего три года. Вместе с ней погиб и старший брат Марион, который должен был унаследовать финансовую империю Хиллардов, но она оказалась ему достойной заменой.

— Как дела в университете?

— Отлично. И, слава богу, через две недели уже конец.

— Я знаю. И очень горжусь тобой, Майкл. Докторская степень — это не шутка, особенно — в архитектурном бизнесе. — «О, мама!..» — как в детстве захотелось воскликнуть Майклу, но он сдержался. — Кстати, насчет работы для этого твоего Эйвери... Мы свяжемся с ним на следующей неделе и все ему сообщим. Надеюсь, ты не проговорился ему?

По ее взгляду и голосу Майкл понял, что на самом деле Марион Хиллард совершенно безразлично, сказал он другу о том, что его ожидает,

или нет. Устроить Бену сюрприз — это была целиком его идея; Марион же смотрела на эту затею как на мальчишество.

— Нет, я не проговорился. Он будет очень доволен.

— Еще бы! Это отличное место.

— Бен его заслуживает.

— Надеюсь, что так... — Если бы Марион считала иначе, ничто бы не могло ее убедить, и Майкл отлично это знал. — Ну а ты? Готов взяться за дело? Твой кабинет закончат на следующей неделе.

При этих ее словах глаза Майкла невольно сверкнули. Его кабинет должен был быть таким же, как отцовский, — с богатой деревянной отделкой, с гравюрами на стенах, с роскошными кожаными креслами и диванами, с антикварным столом и книжными шкафами, которые Марион приобрела в Лондоне в прошлые выходные.

— Уверена, что тебе он понравится, — добавила Марион, и Майкл улыбнулся ей.

— Так оно и будет, мама. Я планировал повесить кое-что на стены, но, пожалуй, я подожду, пока не увижу весь кабинет в целом.

Ему показалось, что в глазах матери мелькнула тревога.

— Тебе не нужно ни о чем беспокоиться, — сказала она поспешно. — У меня есть что-то, что должно тебе понравиться.

Она имела в виду, конечно, гравюры — старинные и очень дорогие гравюры, которые принадлежали еще ее деду, но у Майкла было на этот счет свое мнение. Он хотел повесить у себя в кабинете картины Нэнси.

В его глазах вспыхнул упрямый огонек, и это не укрылось от внимательного взгляда Марион.

— Мама... — Майкл сел рядом с ней и вытянул под столом ноги. — Спасибо большое, Мэтти, — сказал он служанке, которая принесла кофе.

— Не за что, мистер Хиллард. — Мэтти снова улыбнулась ему. Майкл всегда был очень вежлив с ней и другими слугами и держался так, словно ему было неудобно беспокоить их по пустякам. В отличие от... — Что-нибудь еще, мэм?

— Нет, хотя... Может быть, мы перейдем в библиотеку, Майкл?

— Хорошо, идем. — Майкл кивнул, ибо ему пришло в голову, что в библиотеке разговаривать будет легче. Огромная гостиная матери всегда напоминала ему просторный балльный зал, который он видел в одном из загородных имений Хиллардов. Никакой откровенный разговор здесь был попросту невозможен.

Майкл поднялся и вышел из гостиной вслед за матерью. Библиотека была совсем рядом; чтобы по-

пасть туда, нужно было лишь пройти под аркой, повернуть налево и подняться на три невысокие ступеньки, застеленные толстым зеленым ковром.

Из окон библиотеки открывался прекрасный вид на Пятую авеню и Центральный парк. В камине горели настоящие кедровые поленья, и по всей комнате плыл их душистый смолистый запах. Две стены были сплошь заняты книжными полками, третья была свободна, и на ней висел портрет отца Майкла. Это был, пожалуй, самый удачный его снимок. На нем, во всяком случае, он выглядел нежным, внимательным и добрым — человеком, с которым каждому, кто глядел на портрет, хотелось познакомиться поближе.

В детстве Майкл часто приходил сюда, чтобы «поговорить» с отцом; сначала он беседовал с ним вслух, но Марион, однажды застав его за этим занятием, попыталась внушить сыну, насколько это глупо. С тех пор Майкл беседовал с отцом только про себя, но он знал, что мать сама часто приходит сюда и плачет, глядя на портрет.

В библиотеке Марион уселась в свое любимое кресло эпохи Людовика XV, обитое затканым золотыми розами светло-бежевым плюшем и стоящее перед самым камином. Ее платье было почти такого же песочно-желтого оттенка, и, когда на него упал оранжевый отсвет пламени, Майкл невольно подумал, что она прекрасна. Вернее, почти...

Когда-то Марион действительно была очень хороша собой, но сейчас ей уже исполнилось пятьдесят семь, и время не пощадило ее. Светлые, цвета спелого меда, волосы начали седесть, вокруг глаз залегли глубокие морщины, а в лице, где некогда буйствовали яркие краски лета и ранней осени, теперь царил холодное предзимье. Живость и непосредственность, когда-то сквозившие в каждой ее черточке, были вытеснены теперь другими заботами — главным образом заботами делового свойства, — и васильковые глаза Марион все чаще и чаще казались серо-стальными.

— Мне почему-то кажется, ты приехал, чтобы сказать мне нечто важное, Майкл. Что-нибудь случилось?

Ее голос казался спокойным, но в уме Марион лихорадочно перебирала все возможные неприятности. Майкл разбил чужую машину. Сделал ребенка понравившейся девчонке. Подрался в баре. Все это, разумеется, ничего не стоило уладить, лишь бы только Майкл ничего не скрывал. «Хорошо, что он приехал...» — подумалось ей.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
 Пряжа разных цветов (100% акрил, 50гр/200 м), крючок №3,5, горшочек пластиковый 6х7 см, деревянная палочка диаметром 0,5 см и длиной 15 см, наполнитель, синельная проволока, глазки, мулине.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
 Ка — кольцо амигуруми
 Сбн — столбик без накида
 Пр. — прибавка
 Уб — убавка
 В.п. — воздушная петля

1. Кашпо (фото 1)
 Свяжите 1-й ряд - 6 сбн и соедините в КА - 6 сбн. коричневой пряжей. 2-5-й ряды - пр. равномерно по 6 сбн. Итого 5-й ряд - 30 сбн. 6-й ряд - 30 сбн. за задние стенки петель. 7-й ряд — 30 сбн. 8, 10, 12, 14, 16, 18-й ряды - пр. по 2 сбн. Итого 18-й ряд - 45 сбн. 9, 11, 13, 15, 17-й ряды — вяжите без изменений. 19-23-й ряды - 45 сбн.

2. Грунт
 Свяжите 1-й ряд - 12 сбн в КА — 6 сбн. серой пря-

жей. При затягивании оставьте отверстие диаметром 0,5 см. 2-6-й ряды - пр. равномерно по 6 сбн. Итого 6-й ряд - 42 сбн. 7-9-й ряды - 42 сбн. 10, 15, 17, 18-й ряды - уб. равномерно по 6 сбн. Итого 18-й ряд - 12 сбн. 11-14-й — вяжите без изменений. Кашпо наденьте на горшочек. В грунт вложите наполнитель и вложите в горшочек. Пришейте кашпо по верхнему краю к грунту.

3. Стебель с черешками и листиками (фото 2)
 Для стебля зеленой пряжей наберите 18 в.п. + 1 петля подъема и провяжите прямыми и обратными рядами 4 ряда по 18 сбн. Полученной деталью оберните деревянную палочку посередине и сшейте продольные края. Для черешка зеленой пряжей наберите 35 в.п. + 1 петля подъема и

ДЕКОРАТИВНЫЙ ПОДСОЛНУХ

Пригласите солнышко в свой дом – свяжите декоративный яркий подсолнух!

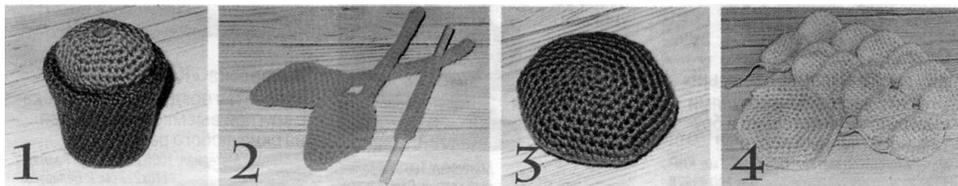
провяжите прямыми и обратными рядами 4 ряда по 35 сбн. Полученными деталями оберните отрезок из синельной проволоки длиной 15 см и сшейте продольные края. Для листиков свяжите 2 детали: 1-й ряд - 6 сбн в КА - 6 сбн. зеленой пряжей. 2, 4-11-й ряды - пр. равномерно по 6 сбн. Итого 11-й ряд - 24 сбн. 3-й ряд — вяжите без изменений. 12-17-й ряды - уб. равномерно по 2 сбн. Итого 17-й ряд - 12 сбн. 18-й ряд - уб. 5 сбн - 7 сбн. Внутрь листочков вставьте синельную проволоку, согнув ее дугой. Листочки пришейте к черенкам.

4. Серединка подсолнуха (фото 3)
 Свяжите 1-й ряд - 6 сбн в КА — 6 сбн. темно-бежевой пряжей. 2-10-й ряды - пр. равномерно по 6 сбн. Итого 10-й ряд - 60 сбн. 11-18-й ряды — уб. равномерно по 2 сбн. Итого 18-й ряд - 12 сбн. В деталь вложите наполнитель, петли стяните.

5. Лепестки и задняя часть подсолнуха (фото 4)
 Для лепестков свяжите

12 деталей
 1-й ряд — 6 сбн в КА – 6 сбн. желтой пряжей. 2-3-й ряды - пр. равномерно по 6 сбн. Итого 3-й ряд - 18 сбн. 4-10-й ряды - 18 сбн. 11-й ряд - уб. 6 сбн - 12 сбн. 12-й ряд - уб. 5 сбн - 7 сбн. 13-й ряд - 7 сбн. Задняя часть 1-й ряд - 6 сбн в КА – 6 сбн. желтой пряжей. 2-9-й ряды - пр. равномерно по 6 сбн. Итого 9-й ряд - 54 сбн.

6. Сборка цветка
 На серединке цветка установите глазки. Нитками мулине вышейте личико. Лепестки пришейте к середине цветка сзади. Затем пришейте заднюю часть цветка, оставив в нижней части незащищенный фрагмент для стебля. Для бантика в Ка провяжите 4 в.п., 6 столбиков с 2 накидами, 4 в.п., 1 сбн, 4 в.п., 6 столбиков с 2 накидами, 4 в.п. 1 сбн, соединительный столбик. Плотной обвейте деталь нитью посередине и пришейте на цветок. В грунт опустите стебель и пришейте по краю отверстия. Верхнюю часть стебля пришейте к цветку.





Кошки, а иногда и собаки, покушаются на комнатные растения по разным причинам. Зачастую они пытаются дополнить свой рацион цветами, когда им не хватает витаминов. Кроме того, при вылизывании шерсть нередко оказывается у них в желудке и собирается в комки. Чтобы избавиться от них, животные едят растения, пытаясь таким образом очистить кишечник. Иногда пушистики едят цветы на фоне стресса и... просто из любопытства.

Если ваши питомцы тоже заглядываются на комнатные растения, то прежде всего определите причину их интереса, а также позаботьтесь о том, чтобы на подоконниках стояли цветы, безопасные для здоровья животных. Таких растений не так уж и мало.

КАЛАТЕЯ ЛАНЦЕТОЛИСТНАЯ



Эффективное теневыносливое растение с крупными листьями с темно-зелеными крапчатостями и фиолетовой нижней стороной. Летом калатея нуждается в частых поливах, а зимой их количество сокращают до 1

раза в неделю. Растение не любит сквозняков, но ему нравится свежий воздух, поэтому комнату, где оно находится, нужно регулярно проветривать, пряча горшок от холодных потоков воздуха.

ПЕПЕРОМИЯ ТУПОЛИСТНАЯ

Это теневыносливое растение хорошо приспособлено к поглощению влаги, так как оно родом из тропических лесов. Однако это не значит, что можно допускать застой влаги в почве. От этого у пеперомии загнивают корни, и она может погибнуть. Поливать ее нужно после высыхания верхнего слоя грунта (он должен быть дренированным).



У пеперомии толстые темно-зеленые листья, и если весной провести легкую обрезку, то это стимулирует кущение. Пересаживают пеперомию в новый горшок каждые два-три года.

ХЛОРОФИТУМ ХОХЛАТЫЙ



Неприхотливое растение, которое не только приятно выглядит благодаря пучкам узких листьев с белыми полосками, но и

очищает воздух в квартире. Хлорофитум хорошо растет в комнате с ярким рассеянным светом - в тени полоски становятся менее контрастными, а ли-

ЦВЕТЫ И КОТИКИ

КАКИЕ РАСТЕНИЯ БЕЗОПАСНЫ?

Кошки любят пробовать комнатные растения «на зуб». Результат такой дегустации нередко заканчивается обращением к ветеринару. Что надо предусмотреть владельцам домашних животных и любителям растений?

ства из пестрых превращаются в зеленые.

Растение комфортно переносит как летнюю жару, так и зимнюю прохладу (до 12°). Весной и летом ему требуются более обильные поливы и регулярные подкормки органоминеральными добавками.

ГИПОЭСТЕС ЛИСТОКОЛОСНИКОВЫЙ

Необычное растение со множеством белых, кремовых или розовых пятнышек на крупных листьях. Любит обилие света, но не прямые солнечные лучи. Прекрасно относится к поливам и опрыскиваниям.



Чтобы кустик был более пышным, время от времени побеги нужно прищипывать. Цветки у растения обычно убирают, так как оно тратит на них силы, а особой декоративности в них нет. Главное эстетическое достоинство гипоэстеса — его пестрые листья.

ХАМЕДОРЕЯ ИЗЯЩНАЯ

Растение из семейства пальмовых с перистыми листьями на длинных тонких стеблях. Хамедорея хорошо растет



при рассеянном ярком свете и в полутени. Летом ей нужны частые поливы и опрыскивания, зимой поливы сокращают. Хамедорея любит проветривания, но не выносит резкого перепада температуры, сквозняки ей противопоказаны. Почву для посадки лучше использовать предназначенную для пальм.

БОСТОНСКИЙ ПАПОРОТНИК

Его длинные перистые листья выходят пучком от корня и красиво склоняются к полу. Нефролепис, так по-другому называют папоротник, любит влагу, его нужно часто поливать и держать подальше от систем отопления. Грунт должен быть рыхлым, чтобы вода не застаивалась.



✓ **В жаркий день кошки обожают отдыхать в ажурной тени листьев папоротника**



УХОД ЗА ЗИМНЕЙ ОДЕЖДОЙ

Как правильно ухаживать за одеждой и обувью и подготовить их к летнему хранению?

Зимой — погодные условия оказываются серьезным испытанием для верхней одежды и обуви. Соблюдая несложные правила, вы надолго сохраните их внешний вид и свойства.

ЧИСТИМ ОБУВЬ

Для обуви главная проблема — химические реагенты, которыми посыпают дороги, и повышенная влажность. Чтобы избежать преждевременного изнашивания, обувь следует сразу вымыть и высушить. Для защиты от промокания можно обработать ее специальным водоотталкивающим спреем.

Кожаную обувь рекомендуется очищать от солевых разводов уксусным раствором. Разведите уксус в воде 1:2 и протрите обувь. Затем тщательно просушите и нанесите крем.

Замшу лучше всего чистить специальной губкой для замши (продается в обувных магазинах). Также можно ис-

пользовать обычную стирательную резинку или мыльный раствор с добавлением нашатырного спирта. Если загрязнение сильное, потрите пятно щеткой с жесткой щетиной.

Мембранная обувь — наиболее практичный вариант для регионов, где зимой выпадает много осадков. Она содержит мембранный слой, препятствующий проникновению влаги внутрь, при этом эффективно отводит пот, сохраняя ноги сухими и теплыми. Однако такую обувь, следует регулярно тщательно очищать снаружи и изнутри, и при этом ее нельзя сушить обычным способом. Вытащите стельки, раскройте обувь насколько это возможно и оставьте сохнуть при комнатной температуре. Можно положить внутрь скотканную газету или силикагель. Также эффективны конвективные сушилки.

СТИРАЕМ ВЕРХНЮЮ ОДЕЖДУ

Пуховик. Стирать его следует на де-

ликатном режиме не выше 30°. Для стирки использовать гель, а не порошок. В машинку рекомендуется положить несколько специальных мячиков — они не дадут пуху внутри свалиться. Пятновыводители и отбеливатели противопоказаны: если есть сильные загрязнения, следует отдать пуховик в химчистку.

Шубы и шерстяные пальто рекомендуется отдавать в химчистку.

Куртку на синтепоне можно стирать дома, но для этого лучше использовать жидкий гель: он не повредит структуру утеплителя и сохранит влагозащитную пропитку.

КАК ПРАВИЛЬНО СУШИТЬ?

В холодное время года вещи медленно сохнут из-за высокой влажности. В процессе сушки регулярно встряхивайте и переворачивайте вещь. В противном случае утеплитель может закиснуть и скомковаться. Особенно это, опасно для пуховиков.

ПОДГОТОВИТЬ К ЛЕТНЕМУ ХРАНЕНИЮ

Верхнюю одежду храните в проветриваемом месте, желательно располагать вещи на расстоянии друг от друга.

Для **защиты от моли** положите в шкаф саше с травами (лавровый лист, розмарин, лаванда, тимьян, гвоздика, мята). Перед тем как убрать вещи на длительное хранение, их можно обработать специальным спреем. Но распыляйте его только в проветриваемом помещении или на улице.

Пальто, дубленки и шубы убирают в чехол и вешают на широкие плечики. Так они не обвиснут, не приобретут запах и не сомнутся. **Куртки на синтепоне и пуховики** удобно хранить в вакуумных пакетах. Это позволит сэкономить пространство в доме.

Обувь следует хранить в вентилируемых коробках, иначе может появиться грибок. Ее нужно тщательно очистить и просушить, при необходимости заменить стельки. Также рекомендуется обработать специальным спреем, который создаст защитную пленку и предотвратит пересыхание материала. Внутри необходимо положить специальную колодку либо плотно скотканную бумагу, а в голенища — картонный или пластиковый вкладыш, чтобы избежать заломов.

КАК НАКОНЕЦ-ТО НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Полезные привычки прививаются не просто. Но есть маленький прием, который облегчит вам эту задачу. К примеру, вы решили начать бегать каждый день. Но рвение быстро сходит на нет. Как настроиться, чтобы вам хотелось поскорее приняться за дело?

Очень просто: вознаграждайте себя! А чтобы полезная привычка прижилась, выбирайте ту награду, которая действительно вас пораду-

ет. Например, если вы любите слушать подкасты, аудиокниги — прослушивание нового выпуска во время пробежки будет вашей наградой.

Подготовьте спортивную одежду и кроссовки заранее. И всегда держите награду на виду. Положите наушники, налейте в термос чай. Поверьте, вам захочется поскорее приступить к делу!

Евгения



Пекарская бумага нужна и для жарки!

Бумагу для выпечки можно использовать не только в духовке. Я застилаю ею сковородку, слегка сбрызгиваю маслом и жарю на ней. Мясо и овощи получаются с румяной корочкой, как при обычной жарке. При этом сковорода остается чистой. Это очень простой способ избежать лишнего мытья посуды. А еще пища не пригорает и не прилипает. Попробуйте!

Екатерина

Самый полезный мармелад

Все дети любят сладости, и, увы, не всегда полезные. Состав в них порой страшно читать! Но я научилась готовить простые и вкусные мармеладки. В них всего два ингредиента и никакого вреда.

Вам понадобится 100 мл любого сока и 15 г желатина. Разведите желатин в соке, оставьте набухнуть. Если любите послаще, советую добавить сахар. Можно и подкрасить пищевым красителем (по желанию).

Нагрейте эту смесь на водяной бане или в микроволновке. Не доводите до кипения, желатин просто должен раствориться. Разлейте в формочки и уберите на 1 час в холод до застывания. Удобнее всего использовать силиконовые формочки для льда. Вот и все — это лакомство смогут приготовить даже дети!

Елизавета

Как быстро сварить нут



Нут не слишком популярен у хозяек, потому что очень долго готовится. А зря! Ведь это очень вкусный и полезный вид бобовых. Подходит и в салаты, и в супы. Конечно, мало кто захочет замачивать его на ночь и потом варить несколько часов. Но есть простой способ ускорить процесс!

Хорошо промойте нут в проточной воде и поставьте на огонь. Доведите до кипения, поварите 1-2 минуты и снова промойте, снимая тонкую кожицу. Так вы освободите бобы от клейковины, которая и мешает им развариться. Снова залейте нут водой, доведите до кипения и снимите с огня. Дайте ему постоять час и после этого поставьте вариться. Нут приготовиться всего за 40-50 минут.

Софья



СКАЖИТЕ НЕТ ПЛЕСЕНИ В ВАННОЙ!

Согласитесь, одна из самых неприятных проблем в доме - плесень. Ведь это не только некрасиво, но и вредно для здоровья. Особенно легко она образуется в ванной, где всегда высокая влажность. Как защитить стены? Самый

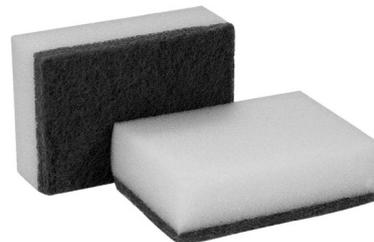
простой выход - обработать межплиточные швы. Для начала промойте и высушите их. Затем натрите восковой свечой. Тонкий слой воска защитит швы, плесень не появится.

Марина

ГУБКА ОТ ЗАСОРА

А вы знали, что губка для мытья посуды — это очень эффективное средство от засора? Нужно удалить абразивный слой и кинуть губку прямо в барабан. Перед полосканием не забудьте ее вытащить. Шерсть домашних питомцев и волосы соберутся на губке, и одежда будет чистой.

Светлана



Лак для волос

спасет от чернил на одежде

Совет: Чтобы удалить с одежды следы от ручки, сбрызните пятно лаком для волос и затем постирайте. Пятно отойдет!

Мнение редакции: Как ни удивительно, это работает! Пока пятно свежее, обильно сбрызните его лаком для волос (сильной фиксации) и немного подождите. Чернила начнут растекаться и отставать от ткани. После этого замочите вещь с хозяйственным мылом или сразу постирайте.

Наждачная бумага

против гололедицы

Совет: Чтобы обувь меньше скользила, приклейте на подошву кусок наждачной бумаги.

Мнение редакции: Даже если это эффективный способ уменьшить скольжение, тем не менее он неудобен. В помещении такая обувь будет портить покрытие пола, а при ходьбе

наждачную бумагу вы будете ощущать как неровность на подошве. В крайнем случае можно наклеить наждачку по ширине всей подошвы. Однако многие современные модели обуви имеют подошву с протектором от скольжения. Этот вариант гораздо эффективнее, безопаснее и эстетичнее.

Влажная салфетка

поможет собрать осколки

Совет: Когда бьется стеклянная посуда, по полу и рабочим поверхностям разлетаются осколки. И если самые крупные легко убрать, то совсем мелкие почти не заметны. Их удобно собирать влажной салфеткой. Просто протрите поверхность — они сами прилипнут.

Мнение редакции: Не стоит этого делать - есть риск поранить руки. Особенно если осколки не видны! Гораздо эффективнее и безопаснее будет собрать самые мелкие осколки пылесосом. Он от этого не испортится, а руки целее будут.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С РИСОМ

Рис 50–70 г, репчатый лук 1 штука, растительное масло 4–5 ст. ложек, яйцо 1 штука, зелень 1/2 пучка, куриный фарш 450–500 г, соль 1/2–2/3 ч. ложки, перец чёрный молотый по вкусу, мука пшеничная 100 г.

Рис отварите примерно за 20 минут. Остудите. Лук нарежьте мелкими кусочками. Обжарьте до мягкости с 1 столовой ложкой масла, остудите. Яйцо слегка взбейте вилкой. Зелень нарубите. Добавьте все подготовленные ингредиенты к фаршу вместе с солью и перцем. Тщательно перемешайте. Сформируйте котлеты и обваляйте их в муке. В сковороде разогрейте оставшееся масло на среднем огне. Обжаривайте котлеты примерно по 4–5 минут с каждой стороны.

ПАСТА С ГРИБАМИ И ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ

Очищенная тыква 400 г, растительное масло 3 ст. ложки + для тыквы, паста 250 г, репчатый лук 1 штука, шампиньоны 200–250 г, чеснок 2 зубчика, сливки жирностью от 20% 100–150 мл, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, хлопья красного перца по вкусу, пармезан или другой сыр 30–50 г, зелень несколько веточек.

Тыкву нарежьте средними кусочками. Выложите на застеленный пергаментом противень и сбрызните маслом. Запекайте примерно полчаса при температуре 180 °С.

Достаньте тыкву из духовки, сложите в миску и измельчите погружным блендером. Отварите пасту примерно за 10 минут, точное время смотрите на упаковке. Откиньте на дуршлаг. Лук нарежьте мелкими кусочками, грибы — пластинками. Чеснок пропустите через пресс. В сковороде разогрейте 2 ложки масла на среднем огне. Слегка подрумяньте шампиньоны и выложите на тарелку. Добавьте ещё ложку масла и обжарьте лук до мягкости и лёгкой румяности. Закиньте чеснок и помешивайте ещё полминуты. Выложите пюре в сковороду и мешайте 1–2 минуты. Влейте подогретые сливки, добавьте соль с перцем. Оставьте соус на умеренном огне ещё на 4–5 минут.

Выложите пасту и грибы в сковороду с соусом, перемешайте и готовьте всё вместе ещё несколько минут. При подаче посыпьте пармезаном и зеленью.

СЫРНЫЕ БЛИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

Сыр 80–100 г, зелень по вкусу, яйца куриные 2 штуки, соль 1/2 ч. ложки, сахар 1/2 ч. ложки, молоко 500 мл, мука пшеничная 160 г, разрыхлитель 1 ч. ложка, растительное масло 2 ст. ложки + для смазывания.

Сыр натрите на мелкой тёрке. Зелень измельчите ножом. Венчиком взбейте яйца сначала с солью и сахаром, а после — с молоком. Всыпьте просеянную муку вместе с разрыхлителем и перемешайте, чтобы не осталось комков.

Добавьте сыр, зелень и масло. Ещё раз перемешайте. Хорошо разогретую на среднем огне сковороду смажьте маслом. Обжаривайте блины до румяности с обеих сторон.

САЛАТ «ВЕДЖИ»

Яйца куриные 4 штуки, копчёный бекон 8 ломтиков, помидоры черри 100–150 г, зелёный лук несколько стеблей, майонез 120 г, сметана 240 г, пахта 3 ст. ложки, красный винный уксус 3 ч. ложки, вустерский соус 1/2 ч. ложки, чесночная соль 1/4 ч. ложки, перец чёрный молотый 1/2 ч. ложки, сыр с голубой плесенью 120–150 г, салат айсберг 1 кочан.

Яйца отварите вкрутую и остудите. Бекон нарежьте небольшими кусочками. Подрумяньте на сковороде без масла и выложите на бумажные полотенца. Яйца нарежьте небольшими кусочками, черри — половинками или мельче. Зелёный лук нарубите. Майонез смешайте со сметаной, пахтой, уксусом, вустерским соусом, чесночной солью, перцем и раскрошенным сыром. Удалите у айсберга вялые листья. Разрежьте кочан на 4 части и разложите по тарелкам. Каждую четвертинку салата полейте соусом. Добавьте яйца, бекон, черри и зелёный лук.



2009882682265