

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК

ПЮС

№13

апрель 2025

цена:
3 лари

Зависимые

ОТНОШЕНИЯ

стр.18

Прощай, лишний вес!

Весеннее обновление

стр.20, 21

5 секретов успешного

собеседования

стр.22

Как цвет влияет

на нашу жизнь

стр.27

Что важно

знать о груминге

стр.31

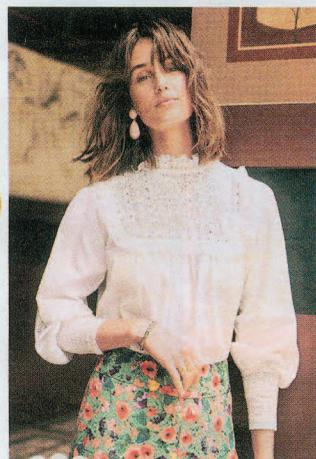
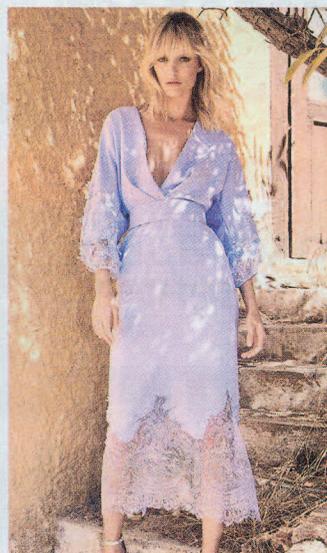
Наталья Земцова:

стр.16, 17

«Сын привык к моим авантюрам»

Современные романтичные образы

Романтический стиль – один из главных трендов этой весны. Ключевые элементы: банты, красные колготки, телесного цвета обувь и тонкие кружевные блузки.



Основа – кружево

Кружевое платье – идеальная основа для романтического образа. Но современный подход к этому стилю предполагает наличие в образе контрастных аксессуаров. В холодный сезон сочетайте такое платье с грубыми ботинками и светлой верхней одеждой. В теплую погоду – с белоснежными кедами, кроссовками или лодочками и элегантным клатчем.

Топы и блузы, выполненные из кружева, сегодня отлично носят в паре с классическими шортами, джинсами и легкими широкими брюками прямого кроя. А кружевные юбки и брюки прекрасно сочетаются с классической однотонной рубашкой, невесомой блузкой из шифона или базовой футболкой. Дополните наряд трендовыми украшениями.



Изысканно выглядит сумочка из жемчуга. Базовую модель можно украсить тонким платком или шарфиком.



В тренде жемчуг! Добавьте к образу ожерелье, подвеску на цепочке, браслет. Бижутерия может быть крупной, но не массивной.



Длинную нитку жемчуга перекиньте через плечо (кросс-боди) или оберните вокруг талии, имитируя пояс.



Длина миди

Платья и юбки длины миди выглядят женственно, но с ними можно создать и лаконично строгий образ. Платья длины миди отлично смотрятся с худой или толстовкой, с кардиганом, пиджаком.

Выбирайте модели с акцентом на талии. Многие фасоны платьев миди открывают зону декольте – в сочетании с длинной юбкой это выглядит особенно эффектно. В холодное время года такой наряд сочетается с высокими сапогами-трубами на устойчивом каблуке. Также хорошо смотрятся ботильоны или модели на плоской подошве. На более теплую погоду подойдут лодочки или кроссовки.

Для легкого романтического образа выбирайте пастельные оттенки.



И СБОКУ БАНТИК
Бант остается модной деталью: его можно увидеть на туфлях, платьях и блузках, в качестве сережек или аксессуара для волос. Эта милая деталь придаст романтичности и нежности любому образу.



Заряд энергии и страсти

Красный цвет привлекает внимание и помогает создать смелый яркий образ.

Количество красного – на ваше усмотрение. Один из вариантов – красная обувь. Поддержите ее сумкой, платком или джемпером, наброшенным на плечи. Дополнением могут стать красная помада, маникюр, элемент принта (например, красная полоска).



СИА РАЗВОДИТСЯ С МУЖЕМ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА



Австралийская певица Сиа подала на развод со своим вторым мужем Даниэлем Бернадом через 2 года после свадьбы.

Кроме этого, как сообщает издание People, оказалось, что многократная обладательница «Грэмми», которая ведет закрытый образ жизни и не делится его подробностями, успела стать мамой.

В судебных бумагах было указано, что 49-летняя артистка в начале прошлого года родила ребенка от Бернада. Малыш, которого назвали Сомерсальт-Вандер Бер-

над, появился на свет 27 марта 2024 года. Это первый совместный ребенок для Сии и ее мужа. До этого в интервью InStyle за 2020 год артистка рассказала о своем бесплодии, что подтолкнуло ее к решению усыновить двух 18-летних мальчиков.

Что касается развода, причиной разрыва с Бернадом сонграйтерша указала «непримиримые разногласия» и попросила суд о юридической и физической опеке над Сомерсальт, но не отказывается от права на посещение Бернада.

ХЕЙЛИ БИБЕР ГОТОВИТ ИСК ПРОТИВ ХЕЙТЕРОВ



В последнее время Хейли Бибер все чаще сталкивается с критикой со стороны пользователей соцсетей. Сперва в TikTok появилось видео, где якобы модель лайкает злобный пост о Бени Бланко и Селене Гомес. Это вызвало новые слухи о возможной вражде между бывшей и нынешней возлюбленными Джастина Бибера.

А последней каплей стало многосерийное YouTube-расследование с обвинени-

ями в том, что модель с детства преследовала Джастина Бибера, чтобы выйти за него замуж.

Ранее модель предпочитала игнорировать подобные комментарии, считая их не заслуживающими внимания, однако сейчас её позиция изменилась. Кажется, Хейли решительно настроена дать отпор недоброжелателям. Она подумывает о том, чтобы нанять адвоката, который будет «преследовать» блогеров и онлайн-комментаторов. Источники утверждают, что вся информация в Сети, которая появляется о модели, сфабрикована специально.

Уточняется, что Хейли уже обратилась за консультацией к известному адвокату Лизе Мур, которая ранее успешно представлял интересы Карди Би. Она помогла певице выиграть дело о клевете против блогера Таши Кей и отсудить 4 миллиона долларов.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

БИЛЛИ АЙЛИШ, БЕНСОН БУН И ДРУГИЕ ПОБЕДИТЕЛИ IHEARTRADIO MUSIC AWARDS



В Лос-Анджелесе состоялась 12-я церемония вручения премии iHeartRadio Music Awards 2025. В театре Долби собрались самые популярные звезды, чтобы получить награды за свои новые достижения.

Триумфатором премии ожидаемо стала Тейлор Свифт: она забрала целых восемь статуэток, среди которых – награды за «Лучший альбом» и «Лучшую артистку», а ее концертное шоу Eras Tour было названо «Туром века», передает Billboard.

Также среди альбомов выделили пластинку Билли Айлиш Hit Me Hard and Soft.

Кроме этого, победу в номинации «Песня года» получили Бенсон Бун за композицию Beautiful Things и Сабрина Карпентер за Espresso, исполнительницу, кстати, также признали «Поп артисткой года».

Забрать свою статуэтку вышла на сцену и Леди Гага — ее почтили наградой за «Лучшую коллаборацию», дуэтную песню Die With A Smile с Бруно Марсом.

Вместе с этим на шоу отметили специальными премиями Мэрайю Керри — она получила награду «Икона», а Гага была удостоена статуэтки «Новатор».

Шоу-бизнес

ПАТРИК ШВАРЦЕНЕГГЕР И ЭББИ ЧЕМПИОН СТАЛИ ЛИЦАМИ СВАДЕБНОГО КАМПАЙНА SKIMS

Основательница бренда белья Skims Ким Кардашьян снова доказывает свою способность чувствовать поп-культуру и реагировать на тренды молниеносно. На экранах лишь пятая серия нового сезона «Белого лотоса», а в рекламной кампании Skims уже появляется главная звезда шоу — актер Патрик Шварценеггер.

Но в стильном кампейне актер и модель появляется не сам, а вместе со своей невестой, топ-моделью Эбби Чемпион. Будущие супруги стали лицом коллекции Skims Wedding Shop 2025.

Кампанию снимала известный фотограф Карин Бекофф, которая смогла



передать нежную и чувственную атмосферу между влюбленными.

В кадре они демонстрируют кружевное нижнее белье, романтические корсеты, шелковистые пижамы, стильные боксеры и другие элементы свадебного гардероба от Skims.

Эбби Чемпион поделилась своими эмоциями этого сотрудничества:

«Это столь волнующий период в моей жизни. Не могу дождаться, когда надену эти замечательные модели на наши свадебные торжества и во время медового месяца».

Коллекция Skims Wedding Shop 2025 уже доступна для заказа на официальном сайте бренда.

КАНЬЕ УЭСТ ВЫПУСТИЛ ТРЕК С ДОЧЕРЬЮ И ПИ ДИДДИ — КИМ В ОТЧАЯНИИ

Канье Уэст и его экс-жена Ким Кардашьян снова оказались в центре конфликта. Кардашьян подала в суд из-за песни Lonely Roads Still Go to Sunshine, в которой приняла участие их 11-летняя дочь Норт.

Ситуацию накаляет тот факт, что к созданию трека присоединился скандальный Пи Дидди.

Кардашьян возмущена тем, что Уэст «втянул» их дочь в проект вместе со скандальным артистом, пишет DailyMail.

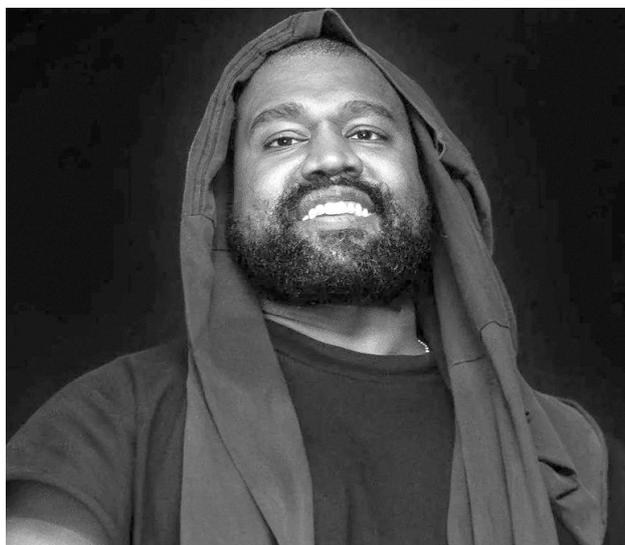
Скандал разгорелся после публикации Канье в соцсети X, где он официально назвал участников записи. По предварительным данным, в песне звучат голоса Норт, P. Diddy (Шона Комбса) и его сына Кристиана.

Рэпер и продюсер Шон Комбс обвиняется в растлении несовершеннолетних, многочисленных случаях изнасилований как мужчин, так и женщин, однако Канье Уэст продолжает поддерживать

своего друга.

Тем временем Ким Кардашьян решительно настроена добиться уда-

ме, благодарит Канье за ??поддержку. После этого в записи появляется Норт с коротким рэп-куп-



ления нового трека, чтобы ее дочь не ассоциировалась с подобным чело-веком.

Песня Lonely Roads Still Go to Sunshine начинается со слов Шона Комбса, который, находясь в тюрь-

летом о свете и сиянии.

Похоже, Уэст решил, что привлечь дочь к записи трека будет хорошей идеей, однако Кардашьян категорически не согласна. Как сообщает Daily Mail, она уже подала иск в

суд, требуя запретить выпуск песни и полностью ее удалить.

Ранее Канье опубликовал в соцсетях скриншоты своей переписки с Ким, но впоследствии быстро их удалил. В сообщениях он угрожал ей «настоящей войной» и заявил, что если она против участия Норт в треке, то он согласится убрать ее «только через свой труп».

Кажется, теперь, когда песня оказалась в сети, битва началась. Ким намерена сделать все, чтобы защитить детей от плохого влияния отца.

Добавим, что впоследствии Уэст опубликовал и вторую песню, в которой поет о Гитлере. Кроме того, он рассказал, что обложку нового альбома украсит красная свастика на черном фоне.

Раньше рэпер публиковал в социальных сетях неоднозначные заявления — он требовал освободить Пи Дидди, оскорблял евреев и полных женщин.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Пейте сок - будете здоровы!

Ученые из Университета Ридинга (Великобритания) провели исследование влияния апельсинового сока на когнитивные функции мозга. Пожилые британцы были поделены на две группы, одна получала апельсиновый сок, вторая - плацебо. Оказалось, что у тех, кто принимал апельсиновый сок, показатели внимания, памяти и скорости реакции были гораздо выше, чем у тех, кто получал «пустышку».

Ученые Токийского медицинского университета исследовали связь томатного сока и проявление симптомов климакса. 95 женщин в возрасте 40-60 лет, находящиеся в менопаузе, дважды в день два месяца пили по стакану томатного сока. Через четыре недели было отмечено, что физиологическое и психологическое состояние участниц эксперимента улучшилось, ощущение тревожности уменьшилось, частота сердечных сокращений нормализовалась.

О том, что клюквенный сок способен препятствовать воспалению мочевыводящих путей, было известно давно. Присутствующие в клюквенном соке проантоцианидины не позволяют бактериям прикрепляться к стенкам мочевыводящих путей, а значит, препятствуют их размножению и развитию воспалительного процесса. В клюквенном соке были обнаружены ин-

тересные углеводы олигосахариды, которые способны повышать антибактериальную активность этого сока.

Свекольный сок для снижения давления применяли с давних пор. В нем содержатся антиоксидант бета-лаин и неорганические нитраты. Ученые Великобритании экспериментальным путем подтвердили эффективность этого средства народной медицины, доказав, что свекольный сок нормализует артериальное давление.

Исследователи из бразильского Университета Петролина в ходе экспериментов пришли к выводу, что сок красного винограда повышает выносливость организма и может с успехом заменять специальные спортивные добавки.

Ученые ЮАР и Великобритании исследовали действие на организм вишневого сока. Добровольцы, средний возраст которых составлял



26 лет, получали утром и перед обедом по порции концентрированного вишневого сока. У всех участников было отмечено снижение уровня мочевой кислоты в крови. А ведь известно, что именно мочевая кислота становится причиной развития подагры.

Ученые из Университета Эдинбурга обнаружили, что гранатовый сок влияет на настроение и содержание тестостерона человека. 60 добровольцев 25-53 лет две недели ежедневно пили гранатовый сок. Специалисты контролировали артериальное давление и показатели образцов слюны до начала эксперимента и после него. Контролировалось эмоциональное состояние участников эксперимента. Оказалось, что уровень тестостерона в слюне мужчин вырос в среднем на 24%, настроение улучшилось, тревожность снизилась, давление нормализовалось.

Специалисты обнаружили, что от спиртного повреждаются части клеток, связанные с преждевременным старением и онкологическими заболеваниями. В частности, алкоголь вызывает стресс и воспаление в теломерах - концевых участках хромосом.

Напомним, что теломеры можно считать биологическими часами человека. Они уменьшаются в каждом цикле деления клетки; когда их длина доходит до критического значения,

АЛКОГОЛЬ ПРИВОДИТ К СТАРЕНИЮ

Употребление алкоголя ускоряет процесс старения организма и увеличивает риск возникновения рака. К такому выводу пришел коллектив итальянских ученых из Миланского университета.

клетки теряют способность делиться и умирают.

Итальянские ученые исследовали более 250 добровольцев, часть из которых выпивала ежедневно более четырех порций спиртного. Все испытуемые были примерно оди-

накового возраста. Прочие факторы риска также были схожи: диета, физическая активность, стрессы, связанные с работой, условия окружающей среды.

Результаты исследования показали, что алкоголь ускоряет уменьшение те-

ломер. А поскольку укорачивание теломер повышает риск развития рака, ученые говорят, что любители выпить подвергаются большей опасности заболеть раком. Самым заметным образом теломеры уменьшались у тех испытуемых, которые пили больше всего. У некоторых из них длина теломер была в половину короче, чем у тех, кто вовсе избегал спиртного.



- В аптеках продается множество препаратов кальция - дорогие и дешевые. Как выбрать правильный?

Кальций должен хорошо усваиваться и быть безвредным. Поэтому при выборе таких препаратов главное не цена, а тщательное изучение дозировок и состава на упаковке. Есть соли кальция, которые усваиваются лучше других. Всегда читайте инструкцию. Если в состав включен лактат или цитрат кальция, смело можно покупать. Эти вещества хорошо всасываются. Хуже усваивается глюконат кальция. Правда, его полезность можно повысить, если растолочь таблетку и капнуть на нее несколько капель лимона, пока не зашипит. Кальций переходит в форму, которая быстро всасывается в кишечнике. Карбонат кальция усваивается медленнее, чем другие формы. Однако его польза от этого не меньше. Здесь проблема в другом. Чтобы препараты на основе карбоната кальция были эффективны, нужны особые технологии. Их не всегда применяют, отсюда и опасность приобрести некачественный товар. Обнаружить подделку легко. Таблетку карбоната кальция опустите в стакан со столовым уксусом. Если в течение 30 минут она полностью растворилась, вы приобрели качественный препарат. Остальные соли кальция считаются малоэффективными от остеопороза.

Еще одно важное условие - дозировка. Норма кальция в сутки для взрослого человека составляет от 800 до 1200 мг. Нижняя цифра соответствует потребностям молодых, здоровых и подвижных людей. Верхняя - для беременных, быстро растущих подростков и женщин после 50 лет. Если вы регулярно употребляете молочные продукты и другие источники кальция, дозировку можно сократить вдвое, то есть до 400-600 мг. Учтите, что на этикетке препарата должно быть отмечено количество элементарного, или чистого, кальция. Нередко в таких препаратах содержится 20 мг чистого

Как выбрать препарат кальция для профилактики остеопороза, чтобы он лучше и без вреда для здоровья усваивался организмом.

Нужен кальций для костей

кальция. Он, конечно, не навредит, но и пользы не принесет.

- Правда ли, что магний или цинк улучшают всасывание кальция, поэтому в состав таблеток обязательно должны входить и эти микроэлементы?

Добавление этих минералов в препараты практически не влияет на всасывание кальция. Однако доказана эффективность магния и цинка в профилактике и лечении остеопороза. Они очень важны для здоровья костей. Так что кальциевые препараты можно пить параллельно с поливитаминами, в состав которых входят эти микроэлементы. А вот витамин D улучшает всасывание кальция. При остеопорозе рекомендуется принимать его не менее 400 МЕ в день. Пить кальций без витамина D - выбрасывать деньги на ветер.

- Стоит ли обращать внимание на цену?

Дорогие препараты не обязательно самые лучшие. В их цену, как правило, просто заложена рекламная кампания.

- Можно ли ограничиться поливитаминами, ведь там тоже кальций?

В поливитаминах его недостаточно. И еще один нюанс. В витаминно-минеральных комплексах кальций обычно находится в виде фосфата, который всасывается хуже. Поэтому при остеопорозе нужны специальные препараты.

- Как долго нужно принимать препараты с кальцием?

Кальций в таблетках нельзя принимать постоянно. Сроки определяет врач. В опасные периоды, то есть при ускоренном росте, во время менопаузы, выздоровления после переломов, необходимы курсы препаратов кальция. Обычно рекомендуют прием по несколько месяцев, а затем небольшой перерыв. Во время отдыха нужно налегать на кальций из пищевых продуктов.

- Речь о молочной пище?

Молочные продукты - самый доступный источник кальция. Но этот минерал содержится не только в них. Кальция немало в шпинате, яйцах, миндале. Но чемпионом по его со-

держанию является кунжут. Конечно, кунжутных семечек в натуральном виде много не съешь, но можно есть козинаки из них. Также неплохо ввести в свой рацион кунжутное масло.

Что же касается молочной пищи, лучше пить свежее натуральное молоко, есть домашние творог и сметану. Богатый источник кальция - твердый сыр. Выбирая молочные продукты, помните: чем ниже жирность продукта, тем выше содержание кальция в нем.

- Что может снизить или повысить эффективность препаратов кальция?

По данным ученых, лучше всего кальций усваивается вечером, после 19 часов. Ночью кальций вымывается из костей. Вечерний прием препаратов этот процесс приостанавливает. И еще для улучшения всасывания кальция рекомендуют принимать препараты во время еды или сразу после приема пищи. Если человек пьет кальциевые таблетки не во время приема пищи, у него повышается риск образования камней в почках. Запивать препараты лучше большим количеством воды. А при плохой выработке желудочного сока рекомендуется кислый сок, например апельсиновый.

Лучше принимать небольшое количество кальция несколько раз в день, а не сразу всю дозу. Малые количества лучше всасываются, поэтому полезнее принять 2 раза по 0,5 г, чем однократно 1 грамм. Ухудшают всасывание кальция кофеин и алкоголь. Поэтому бутерброд с сыром лучше не сочетать с кофе. Тем более не стоит запивать им, а также чаем таблетки.

- Есть ли какие-то ограничения в приеме препаратов кальция?

Препараты кальция и витамина D противопоказаны при мочекаменной болезни и при почечной недостаточности. У некоторых людей прием кальциевых препаратов может привести к болям в области желудка, запорам или тошноте. Некоторые таблетки трудно проглотить из-за большого размера. Поэтому можно попробовать разные формы препаратов, например, жевательные или растворимые таблетки. Выбирайте препарат, который подходит вам больше всего. Учтите, что шипучие формы лучше всасываются.

Остеопат

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ВЕНАХ

После операции по поводу варикозного расширения вен очень важно восстановить функции оперированной ноги. На вопросы отвечает сосудистый хирург.

- Если после выписки из больницы несколько дней держится температура 37,2°C, надо ли поспешить к врачу?

- После операции надо обязательно контролировать температуру тела. Некоторое время она может повышаться до 37-37,5 градуса, пока идет заживление операционной травмы на месте удаленных вен и рассасываются гематомы. Это временно и не требует специального лечения. Но если температура поднялась выше, кожа на ноге покраснела или стала резко болезненной, немедленно сообщите об этом своему врачу. И не забывайте приходить на контрольный осмотр каждые 3 месяца.

- Как ухаживать за оперированной ногой?

- Каждый день аккуратно мойте ее мягкой губкой с мылом, лучше детским. Осторожно просушите полотенцем, послеоперационные рубцы обрабатывайте зеленкой. Ни в коем случае не сдирайте корочки, покрывающие линии швов, они должны отшелушиваться сами.

- Когда можно принимать ванну?

- В течение полугода противопоказаны горячие ванны. Они увеличивают приток артериальной крови и ухудшают условия венозного возврата. По этой же причине необходимо отказаться от бани и сауны. Лучше ополаскивать

ноги прохладной водой, а вечером принимать контрастный душ, чередуя теплую и холодную воду. Это не даст венам расширяться и улучшит кровообращение.

- Стоит ли продолжать принимать лекарства, которые прописал доктор?

- Да, венотонизирующие препараты надо принимать еще в течение 2 месяцев после операции. Они помогут восстановить функции прооперированной ноги и предупредить повторное развитие болезни.

- Как долго надо носить эластичный бинт? Это так неудобно...

- Пользоваться эластичным бинтом придется еще 1,5-2 месяца, дабы предотвратить отек и направить кровоток по глубоким венозным сосудам. Продолжайте бинтовать всю ногу - от стопы до паха. А чтобы бинт не создавал неудобств, прежде чем бинтовать ногу, полежите 15-20 минут. Пусть сосуды примут удобную форму, затем перебинтуйте ногу начиная от пальцев стопы и выше. Учтите: каждый оборот должен закрывать предыдущий наполовину, тогда пятка и коленный сустав будут полностью закрыты бинтом. Эластичный бинт можно заменить специальными компрессионными чулками или колготками, носить их нужно еже-



дневно в течение года и более, снимая на ночь. Приобрести их можно в ортопедическом салоне или аптеке.

- Если больной до операции посещал спортзал, можно ли продолжать занятия после операции?

- Теперь противопоказаны интенсивные физические нагрузки, связанные с прыжками и поднятием тяжестей: они создают дополнительную нагрузку на вены. Советую поменять тренажеры на занятия в бассейне. Во время плавания мышцы ног, особенно икроножные, работают в наиболее щадящем режиме. Полезно также ежедневно гулять пешком, преодолевая расстояние в 2-3 километра. Чаще поднимайтесь по лестнице пешком, а не на лифте - это благотворно влияет на вены. Старайтесь избегать статических нагрузок, связанных с длительным сидением или пребыванием на ногах, поскольку они приводят к застою крови, провоцируя повторное развитие заболевания.

- А как быть тем, у кого сидячая работа?

- Старайтесь сидеть правильно: не перегружая плечи, на стуле с твердым покрытием, облокачиваясь на спинку. Ни в коем случае

не сидите в позе нога на ногу - это создает препятствие на пути кровотока. Чаще меняйте положение ног, шагайте на месте. Каждые полчаса выполняйте простые упражнения, их можно делать и сидя: переступайте с пятки на носок и с носка на пятку, двигайте носками влево-вправо. Если позволяет обстановка, сидите с горизонтально поднятыми ногами, положив их на стул. То же делайте дома, сидя у телевизора. Ночью подкладывайте под ноги валик, подушку или сложенное одеяло.

- Избыток веса плохо сказывается на состоянии вен. Неплохо бы его скорректировать. Но как?

- Лишний вес отрицательно влияет на состояние сосудов, поскольку создает дополнительное давление на венозные стенки, ухудшает кровоток, провоцирует венозные застои. Следите за своим весом. На строгую диету садиться необязательно, достаточно рационально питаться. Старайтесь не переедать, включайте в рацион овощи, фрукты, цельнозерновые и растительные продукты. Это нормализует пищеварение, предотвращает запоры, которые тоже неблагоприятно сказываются на состоянии вен.



Когда прозвонит первый звоночек?

? *Правда ли, что у мужчин и женщин опасные проблемы с сердцем проявляются в разном возрасте?*
Татьяна

Да, женщины узнают о сердечном недуге, когда болезнь уже хроническая, а для мужчин первый звоночек чаще звучит в виде инфаркта миокарда. Но у женщин, как правило, эта катастрофа протекает тяжелее, чем у мужчин, и чаще оставляет без работы из-за нетрудоспособности. Женщину подталкивают к ишемической болезни сердца 2-3 основных фактора риска, мужчину - 1-2. Кроме того, их значимость для мужчин и женщин тоже различается: например, сахарный диабет в развитии сердечной патологии более опасен для женщин, чем для мужчин. Эта болезнь ускоряет прогрессирование сердечных проблем у мужчин в 2-2,5 раза, у женщин - в 5,5-6 раз. Замечено,

что дамы, которых донимает повышенное артериальное давление, чаще, чем мужчины, либо уже страдают сахарным диабетом, либо находятся на пути к нему. Избыточная масса тела утяжеляет и делает более опасной ишемическую болезнь сердца у женщин по сравнению с мужчинами, особенно если жир откладывается на талии, а не на бедрах.

Поставили диагноз фарингит...

? *Горло болит больше месяца, ничего не помогает. Что делать?*
Мария

Фарингит - острый или хронический воспалительный процесс слизистой оболочки задней стенки глотки, чаще

Малина прибавит сил

✓ **При упадке сил 20 г сухих ягод малины залейте стаканом кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по стакану 2 раза в день.**

✓ **Аппетит пропал? Залейте в термосе 4 чайн. ложки ягод малины 2 стаканами кипятка. Настаивайте 3 часа. Пейте по 1/2 стакана.**

вирусной или бактериальной природы. Если фарингит продолжается больше недели, необходимо сдать посев из носоглотки и анализ крови на вирусы, чтобы определить, чем он вызван: вирусной инфекцией, бактериальной или смешанной. В зависимости от этого врач подберет препараты для лечения. Иногда длительно текущий фарингит может вызвать гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Тогда необходима консультация гастроэнтеролога.

Лечилась от пневмонии...

? *Сейчас опять болит в области правого легкого. Сделала компьютерную томографию - в плевральной полости область шириной 20 мм заполнена жидкостью. Признаки бронхита, лимфоаденопатии, правостороннего гидроторакса. Опасно ли это? Что делать?*
Инна

Скопление жидкости в плевральной полости - признак серьезного заболевания. Вероятно, не полностью вылечили пневмонию, но причин такого состояния может быть очень много. Советую обратиться к пульмонологу для детального обследования и выяснения причин. Потребуется посев мокроты, бронхоскопия и пункция плевральной полости.

Тяжелая история

- В конце октября у отца (52 года) появились сильные боли в груди, одышка. Положили в пульмонологию с диагнозом гидроторакс (плеврит?) слева. После флюорографии в легком обнаружили жидкость до 4-го ребра. Сделали две пункции, откачали 2,7 литра. На повторном снимке увидели, что уровень жидкости сократился незначительно, а на оголившихся стенках легкого есть какое-то образование. Провели бронхоскопию, УЗИ брюшной полости: бронхи чистые, второе легкое, другие органы, лимфатические узлы - здоровые. В результате цитологии в откачанной жидкости обнаружили атипические клетки. Поставили диагноз мезотелиома плевры и отправили отца в онкологию. Онколог сделал цитологию повторно и не увидел атипических клеток. Сказал, что это не злокачественная опухоль.

Все это время папа себя очень плохо чувствовал: сильно болело в груди, мучили слабость, одышка, температура поднималась до

У папы кашель с мокротой, как при простуде...

Это могут быть туберкулез, системное заболевание соединительной ткани, бактериальная пневмония... Без гистологии и точного диагноза лечиться нельзя.

38,5°C. Из-за антибиотиков началась сильная диарея. Обострился геморрой, поэтому папа почти не ел (хотя аппетит был) и сильно похудел. Кашель особо не беспокоил. В очень тяжелом состоянии отца перевели в торакальную хирургию. Там сразу сделали дренаж. Вышло еще 6 л жидкости.

После этого боли в груди перестали беспокоить. Общее состояние улучшилось. Жидкость больше не скапливается. Повторные флюорограмма и УЗИ в больном легком обнаружили три образования. Сделали биопсию - гистологи раковых клеток не обнаружили, но во время проведения биопсии врачи говорили что-то о грибковых поражениях легкого. И все равно ставят диагноз мезотелиома. Папе ска-

зали, что, скорее всего, она неоперабельна.

Сейчас отца снова беспокоят простреливающие боли в груди, температура в пределах 37,5°C, кашель с мокротой (мокрота обычная, как при простуде). Кашель появляется, когда папа лежит, а потом встает, а еще когда выходит на улицу и ночью. Теперь отца снова переводят в онкологию. Посоветуйте, что нам делать? Боюсь, что мы теряем драгоценное время.

Анна

КОММЕНТИРУЕТ ТОРАКАЛЬНЫЙ ХИРУРГ

К сожалению, без четкого заключения гистологического исследования ничего посоветовать невозможно. Непонятно, что брали на гистологическое исследова-

ние, - кусочек ткани, полученный при бронхоскопии, материал, полученный при открытой биопсии легкого, или кусочек плевральных образований? Если гистология при бронхоскопии или из плевры неинформативна, по моему мнению, необходимо делать открытую (или торакоскопическую) биопсию плевры и очагов в легких. Только это позволит поставить правильный диагноз, так как лечение злокачественной опухоли и грибкового поражения легких (насколько я понял, обсуждаются именно эти два диагноза) совершенно различны.

Возможны и другие причины: у вашего отца могут быть туберкулез, системное заболевание соединительной ткани, бактериальная пневмония... Без гистологии и точного диагноза лечиться нельзя. От чего? Да, по поводу диареи: если она сохраняется, надо обследоваться на псевдомембранозный колит (осложнение после лечения антибиотиками).

Хирург торакального отделения, врач высшей категории

Весна - время обострения почечных заболеваний. Как позаботиться о здоровье почек, рассказывает уролог, врач высшей категории.

Весной не ходите с голым животом!

- Сегодня диагноз острый пиелонефрит не редкость. Что может спровоцировать его?

- Заболеть пиелонефритом может любой, резко и внезапно, из-за переохлаждения или промолив ноги. И голые животы - такая молодежная мода - не способствуют здоровью почек. Пиелонефрит также может возникнуть после травмы и ударов по пояснице.

- Кроме того, что надо избегать переохлаждения и травм, какие еще советы можете дать?

- Люди, страдающие хроническим пиелонефритом, чтобы не случилось обострений, пьют отвары трав (в народе их называют почечными или мочегонными). Это почки и молодые листья березы, хвощ полевой, толокнянка (правда, она плохо переносится при желудочно-кишечных болезнях). Полезны петрушка, почечный чай, плоды можжевельника, корни стальника полевого, цветки бузины черной и василька синего, трава горца птичьего (спорыша), листья черной смородины, цветки и листья земляники.

- Долго ли можно принимать снадобье, приготовленное по народным рецептам?

- Как правило, врач назначает непрерывный прием трав в течение 1,5-2 месяцев 2-3 раза в год. То есть больной около 2 месяцев пьет их и столько же отдыхает. При мочекаменной болезни, которая всегда сопровождается пиелонефритом, назначается практически постоянный прием почечных трав.

- Какая из мочегонных трав особенно эффективна?

- Из мочегонных трав самая лучшая - свежая петрушка. Считаю ее мощным средством. Своих больных я учу так: возьмите пучок петрушки, промойте, положите в литровую банку и залейте доверху кипятком. Кипятить не надо - готовим настой, а не отвар. Когда петрушка настоится, получится снадобье бледно-зеленого цвета, но очень приятное на вкус, но чрезвычайно полезное. Пейте его по глотку в течение дня.

- Помогает ли такой настой при камнях в почках?

- Некоторые больные с помощью настоя петрушки выводят камни.

Петрушка обладает противовоспалительным, бактериостатическим и слабым мочегонным свойствами. Свежую петрушку можно купить круглый год, так что она всегда должна быть под рукой.

- Какую пищу надо употреблять для здоровья почек?

- Пища должна быть простой. Чем чаще на столе будут квашеная капуста и картошка, тем лучше. Вместо колбасы лучше съесть кусок отварного мяса. Для почек полезны сочные фрукты и овощи. Причем лучше отечественные, не напичканные химией. Они содержат много полезной воды. Отдельно надо сказать об арбузах. Это мощнейшее мочегонное средство, защищающее от мочекаменной болезни, изгоняющее мелкие камни.

- Говорят, если почки не здоровы, надо пить только очищенную воду...

- Ее обязательно нужно пропускать через очистители, чтобы избавиться от тяжелых металлов и хлора. И не забывать менять фильтры в очистителях. Почки и вся мочевыделительная система связаны с водой. Они реагируют на ее состав. Полезно пить талую воду. Готовится она так: пропустите воду через фильтр, налейте в пластиковые бутылки и поставьте в морозильник. Когда вода превратится в лед, выньте бутылку из холодильника и пусть вода оттеет. Из нее можно готовить чай или суп.

- Какие напитки могут навредить почкам?

- Не пейте газированные напитки, особенно с химическими красителями. Если видите ядовито-зеленую жидкость, не берите. Некачественный алкоголь тоже бьет по почкам - он сильный яд. А вот хорошее вино не вредит здоровью, в том числе и почкам.

- Заболевания мочевыделительной системы могут передаваться по наследству?

- Если в роду случались заболевания почек, то к своему здоровью надо относиться особенно внимательно.

- Какие ошибки чаще всего совершают пациенты?

- Очень поздно обращаются к доктору, когда болезнь уже на позд-



ней стадии. Вытаскивать запущенных больных тяжело, а иногда и невозможно. Про почки люди вспоминают в последнюю очередь, даже когда ноет поясница.

- Когда поясница болит из-за болезни почек, нужно ли ее прогревать?

- Область почек можно греть, только если нет температуры и обострения. А чтобы выяснить, нет ли обострения, надо идти к врачу и как минимум необходимо сдать анализы мочи, крови и сделать УЗИ. Многие думают: болит поясница, значит, радикулит прихватил... И греют ее, натирают согревающими мазями, прикладывают горчичники... А что если болят почки? Их можно нагреть и до появления гноя. Особенно опасно, если боль в пояснице появилась впервые. Урологические больные знают, когда можно греться, а когда нельзя. Например, при почечной колике, когда нет обострения или воспалительного процесса, издавна применяют домашние прогревания.

- Какие именно прогревания помогают при почечной колике?

- Горячая ванна или, когда нет возможности ее принять, грелка. Любое тепло на область поясницы. Но при одном условии: если не повышена температура. Даже при невысокой температуре (37,1-37,2°C) греть почки нельзя!

- Что еще спасает от колики?

- Параллельно с тепловой процедурой надо принять спазмолитик, например метамизол натрия (2 таблетки), и запить 2 стаканами воды. И обязательно лечь (очень хорошо - в теплую ванну), максимально вытянув в горизонтальном положении поясничную область. В такой позе вытягиваются и распрямляются мочеточники. В результате улучшается отток мочи из почек, особенно если они опущены. Кроме того, при нефроптозе ноги должны быть приподняты.



Подходит для питания людей с непереносимостью лактозы

Довольно распространенная форма аллергии, связанная с непереносимостью молочного сахара (лактозы), не позволяет многим людям включать в свой рацион коровье молоко и молочные продукты. В козьем молоке лактозы мало, поэтому люди, имеющие лактазную недостаточность, могут смело его употреблять. Некоторые исследователи считают, что это молоко даже способствует излечению от непереносимости лактозы.

Укрепляет иммунитет

Козье молоко богато витаминами группы В и ретинолом. Богатый витаминный состав продукта способствует активизации защитных сил организма и помогает человеку быстро восстановиться после тяжелых заболеваний и перенесенных операций. Козье молоко показано онкологическим больным, перенесшим курс лучевой терапии, для облегчения процесса реабилитации.

Также доказано, что употребление одного стакана козьего молока в сутки существенно снижает риск заболевания сезонными инфекциями.

Полезно для органов дыхания

Козье молоко по праву считается одним из лучших средств для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания. Оно имеет уникальный набор белков, в которых остро нуждаются больные бронхитом, пневмонией и туберкулезом легких.

Высокая диетическая ценность

Калорийность козьего молока довольно высока, но это не мешает ему считаться диетическим продуктом, регулярное употребление ко-

Козье молоко, некогда считавшееся популярным продуктом, сегодня редко встречается на наших обеденных столах.

Одна из причин этого - недостаток информации о пользе такого молока. Из этой статьи вы узнаете, почему этот продукт рекомендуется ввести в рацион.

КОЗЬЕ МОЛОКО - В ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН!

торого не грозит фигуре. Все дело в том, что структура жира этого молока отличается от аналогичной составляющей коровьего молока. Первая стадия переработки в организме жира - дробление его частиц. В случае с козьим молоком этот процесс предельно упрощен: шарики жира очень малы (в 10 раз мельче по сравнению с коровьим молоком). Указанная особенность позволяет организму человека эффективно усваивать питательные вещества данного продукта. Вот почему козье молоко рекомендовано людям с избыточным весом.

Укрепляет кости

Козье молоко содержит большое количество кальция и витамина D, которые необходимы для роста и укрепления костной ткани. Включение молока в рацион малышей старше одного года предохраняет их от развития рахита. Для пожилых людей регулярное употребление этого продукта будет эффективной профилактикой остеопороза.

Козье молоко необходимо и при переломах. Это продукт способствует ускорению процесса сращения костей.

Способствует снижению сахара в крови

Козье молоко по праву считается одним из полезнейших продуктов для людей с диабетом второго типа. В нем практически нет моносахаридов (глюкозы и галактозы), и его употребление положительно сказывается на обмене веществ и содержании сахара в крови.

Помогает при заболеваниях ЖКТ и улучшает пищеварение

В состав козьего молока входит лизоцим - природный антибиотик, обладающий высоким заживляющим эффектом. Поэтому оно спо-

собствует нормализации микрофлоры кишечника, подавлению жизнедеятельности патогенных микроорганизмов, заживлению повреждений слизистой оболочки желудка. Больным, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, рекомендуют в течение трех недель выпивать натощак по 150-200 мл козьего молока, имеющего температуру 15-20°C, и еще одну такую же порцию выпивать в несколько приемов в течение дня. Такой курс лечения козьим молоком помогает нейтрализовать излишки соляной кислоты и снизить вероятность развития язвенной болезни.

При холецистите и гепатите употребление продуктов переработки козьего молока помогает разнообразить строгую диету и насытить организм необходимыми белками и микроэлементами без риска возникновения нежелательных явлений.

Способствует улучшению зрения

С давних времен известно, что козье молоко и сыворотка из такого молока очень полезны для глаз и зрения. По мнению современных офтальмологов, ежедневное употребление козьего молока помогает повысить остроту зрения и на долгие годы сохранить здоровье глаз.

Оздоровливает сердце

Козье молоко - рекордсмен по содержанию калия, необходимого для здоровья сердца, оптимизации сердечного ритма и выведения из организма лишней жидкости. Изготовленный из этого молока творог считается базовым продуктом так называемой калиевой диеты, которая необходима больным, страдающим сердечной и почечной недостаточностью. Кроме того, употребление козьего молока помогает снизить плохой холестерин, что является хорошей профилактикой инсультов и инфарктов.

Настойка из грецкого ореха от остеохондроза

Недавно узнала рецепт эффективного народного средства от остеохондроза и поспешила поделиться им с читателями. Женщина, от которой я узнала об этом лекарстве, сама лечится им и очень довольна результатом лечения.

Я тоже собираюсь попробовать настойку из грецких орехов, так как уже много лет мучаюсь от болей в шейном отделе позвоночника. Я проходила обследование, и врачи мне поставили диагноз - остеохонд-

роз. Лечение традиционными способами мне помогает лишь на время. Надеюсь, что настойка из орехов надолго избавит меня от боли.

Рецепт настойки следующий: надо измельчить 3 кг очищенных грецких орехов и поместить в банку (орехи должны быть урожаем этого года, прошлогодний урожай не подойдет) и залить 0,5 л водки. Настаивать лекарство необходимо в темном месте в течение двух недель. После чего настойку следует процедить и



принимать ее по 1 ч. л. в день, пока она не закончится. Для видимого результата необходимо пройти как минимум два таких курса. Поэтому разумно, начав первый курс лечения, поставить настаиваться вторую порцию лекарства.

Нина

Семена льна при сахарном диабете

Сахарным диабетом я живу уже 10 лет. Как-то свыклась с этим диагнозом и с тем, что нужно регулярно принимать препараты, снижающие сахар. Но буквально год назад узнала от знакомых, что если принимать лен, то уровень сахара в крови будет легче контролировать. Я, конечно, не поверила, но решила все же попробовать.

Брала 2 ст. л. льняных семян и растирала в эмалированной миске. Затем заливала лен двумя стаканами кипятка и кипятила все это на среднем огне в течение 5 минут. Готовый отвар я оставляла на столе, прикрыв крышкой, пока он не остынет до комнатной температуры, после чего процеживала его. Это средство я выпивала за полчаса до завтрака, слегка подогрев. Удобнее всего было готовить отвар на ночь, чтобы утром сразу же выпить его.

Так я лечилась в течение полугода, ни разу не пропуская приема лекарства. И знаете, мне действительно стало лучше. Сахар больше не поднимается так резко, как бывало прежде. Да и самочувствие теперь на высоте. На всякий случай я периодически продолжаю лечение отваром: употребляю его по 2-3 раза в неделю. Думаю лечиться таким образом постоянно.

Татьяна

Грамотное выведение избытка жидкости и шлаков из организма

Хотите избавиться организм не только от воды, но и от шлаков? Тогда действуйте, придерживаясь рекомендаций специалистов:

1. Уменьшите потребление соли. Она способствует накоплению воды в теле. Солите блюда меньше - лучше приправляйте их пряностями.

2. Увеличьте в меню количество свежих сезонных овощей. Они выводят лишнюю жидкость. Рекомендуется потребление свеклы, щавеля, моркови, капусты, болгарского перца, лука, чеснока.

3. При отсутствии противопоказаний регулярно посещайте сауну или баню. В парной пейте только чистую воду. Если принимаете ванны, то добавляйте в них хвойный экстракт.

4. Регулярно, хотя бы один раз в неделю, а лучше два, устраивайте разгрузочные дни. Они могут быть творожными, арбузными, яблоч-

ными, кефирными, овсяными. Питаться надо одним продуктом и пить воду в количестве 2 л в день. Такая разгрузка очищает кишечник, помогает выводить из организма шлаки, токсины, способствует снижению веса.

Помогут вывести жидкость и продукты с легким мочегонным эффектом. Среди них самые популярные - яблоки, арбузы, кефир, йогурты. Их надо регулярно включать в рацион, чередуя между собой.

5. Ежедневно выполняйте специальное упражнение, которое улучшает кровообращение, ликвидирует застой жидкости и помогает оздоровить весь организм. Лягте на пол на спину, поднимите вверх прямые руки и ноги. Начинайте медленно трясти ими. Тело должно вибрировать. Постепенно наращивайте темп вибрации. В конце снижайте его. Упражнение должно длиться 2 минуты.



ОТ ОМЕПРАЗОЛА МЕНЯ ПОДТАШНИВАЕТ... МОЖНО ЛИ ЕГО ЗАМЕНИТЬ?

? Мне его выписали от гастрита. У меня повышена кислотность желудочного сока, поэтому приходится защищать слизистую. Все бы ничего, но меня от омепразола подташнивает...

Г. А.

Омепразол блокирует желудочную кислоту и смягчает симптомы гастрита. Он действительно имеет побочные эффекты: может вызывать тошноту, рвоту, боли в животе, метеоризм, головные боли. Вам обязательно нужно рассказать о своих симп-

томах врачу, который выписывал лекарство. Он подскажет, что делать. Скорее всего, заменит на другое лекарство. У омепразола много аналогов, заменить его можно, например, пантопразолом, который считается более эффективным для пожилых людей.



По легенде, Клеопатра принимала молочные ванны с медом, чтобы ее кожа всегда была гладкой и бархатистой. Чем еще может быть полезна «пчелиная косметика»?

МЕДОВОЕ СПА ДОМА

Мед обладает очищающими, антисептическими и питательными свойствами, что делает его универсальным компонентом для здоровья кожи и волос. Этот продукт содержит витамин С (омолаживает, подтягивает эпидермис), витамины группы В (отвечают за тонус), органические и фруктовые кислоты (обновляют и увлажняют). Самое время устроить медовое СПА!

Обертывание против целлюлита

Мед улучшает кровообращение, соль выводит токсины и шлаки, абрикосовое масло питает, смягчает, минимизирует растяжки, мандариновое - помогает бороться с «апельсиновой коркой».

✓ 3 ст.л. меда (лучше липового), 100-150 г соли, 1 ст.л. масла абрикосовых косточек, 1/2 ст.л. эфирного масла мандарина перемешайте. Примите теплый душ, чтобы поры раскрылись. Нанесите смесь на кожу похлопывающими движениями. Для усиления эффекта обернитесь пленкой, наденьте теплый костюм. Время выдержки - 30-60 минут.

Обертывания следует выполнять курсом: 10 процедур с перерывом в 2 дня. Через месяц его можно повторить, чтобы закрепить результат.

✓ Медовое обертывание нельзя делать при аллергии на мед, варикозном расширении вен и гипертонии.

Скраб для упругости кожи

Это средство поможет нормализовать кровоток в подкожной клет-

чатке, улучшить обменные процессы, снять отечность.

✓ Соедините 2 ст.л. сахара, 7 ст.л. соли крупного помола, 7 ч.л. молотой корицы, 2 ч.л. жидкого меда, 2 ст.л. оливкового масла, 3 капли эфирного масла чабреца или кедра. Примите душ, разотрите проблемные участки жесткой мочалкой и нанесите скраб на влажную кожу мягкими поглаживающими движениями. Смойте смесь теплой водой и нанесите крем.

Используйте скраб раз в неделю, не чаще, чтобы кожа не истончилась и не стала чувствительной. При варикозе, аллергии на продукты пчеловодства и воспалениях на коже процедура противопоказана.

Маска: лифтинг и увлажнение

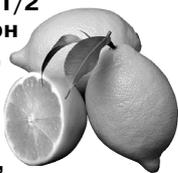
Мед и глицерин прекрасно удерживают влагу в коже, питают и смягчают, а вместе с желтком обеспечивают лифтинг эффект.

✓ Соедините 1 желток, 1 ч.л. меда и 1/2 ст.л. глицерина, перемешайте и нанесите тонким слоем при помощи кисти на лицо, шею и зону

Золотая медовая вода

Медовая вода улучшает синтез коллагена и ускоряет метаболизм. Также в этом напитке много витамина С, что полезно не только для иммунитета, но и для кожи.

Возьмите 1 л теплой воды, 1/2 лимона, 7 ч.л. меда, 1/2 ч.л. куркумы. Лимон нарежьте дольками, залейте теплой водой, добавьте куркуму с медом, тщательно размешайте, настаивайте в течение 1 часа. Пейте в течение дня.



декольте. Оставьте на 30 минут. В это время избегайте активной мимики. Через 30 минут умойтесь с помощью спонжа.

Маску можно делать ежедневно в течение 10 дней для достижения эффекта. Важно не превышать количество глицерина. Перед применением нанесите небольшое количество на кожу и посмотрите на реакцию.

Состав для гладкости

Этот скраб поможет сделать кожу лица гладкой, бархатистой. Подходит для любой, даже чувствительной, кожи.

✓ 1 ч.л. крупной соли, 1 ст.л. меда, по 1 ч.л. корицы и кукурузной муки перемешайте. Массирующими движениями нанесите состав на влажную кожу, через 2-3 минуты смойте теплой водой.

Используйте медовый скраб 1 раз в неделю. При куперозе, сахарном диабете и аллергии на мед или другие компоненты процедура противопоказана.

Мед и коньяк.

Рост волос и питание

Эта простая маска улучшит кровообращение и простимулирует рост волосяных луковиц.

✓ 100 мл коньяка и 3 ст.л. меда поставьте на водяную баню на 15 минут, остудите. Нанесите на волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку, сверху обмотайтесь полотенцем. Через 30 минут вымойте голову с шампунем.

Маску лучше делать раз в 2 недели, если кожа головы жирная - можно 1 раз в неделю. На коже головы есть воспаления? Тогда с этим средством стоит повременить.

5 вопросов о педикюре

Ухоженные ножки - это не только признак стиля, но и залог здоровья, комфорта в повседневной жизни.

Как правильно пользоваться пемзой? Что именно помогает справиться с гипергидрозом ног? И почему педикюр в домашних условиях бывает небезопасен? На эти и другие вопросы отвечает эксперт с многолетним опытом работы.

Как часто нужно делать педикюр?

Частота проведения педикюра зависит от индивидуальных особенностей организма и образа жизни. Если вы носите открытую обувь или активно занимаетесь спортом, то педикюр рекомендуется делать раз в 3-4 недели. Однако если у вас нет проблем с ногтями и кожей стоп, то можно проводить процедуру раз в месяц. Важно следить за состоянием ступней и при необходимости корректировать частоту педикюра.

Можно ли делать самостоятельно?

Неправильно подобранные инструменты, методы работы приводят к вросшим ногтям и травмам кожи. Помимо случайных порезов во время процедуры есть риск занести инфекцию. В домашних условиях без автоклава сложно правильно стерилизовать инструменты.

Лучше доверьте свои ножки профессионалу, который имеет опыт и необходимые знания, аккуратно удалит натоптыши, сгладит трещины и очистит пяточки от ороговевшего слоя кожи.

Обрезной или аппаратный?

Обрезной педикюр чаще всего практикуется в домашних условиях. Стоит отметить, что этот способ небезопасный, а иногда и болезненный. Единственное преимущество обрезного педикюра - в экономии средств и исполь-

зовании простых инструментов (ножниц, пинцета, маникюрных терок).

✓ *Обрезной педикюр противопоказан при ослабленном иммунитете, сахарном диабете, плохой свертываемости крови.*

Аппаратный педикюр не требует распаривания ног. Для удаления омертвевших клеток мастера используют ремуверы и специальные насадки. Они позволяют наиболее безопасно и безболезненно избавиться от ороговевших наростов, качественно обработать кутикулу и придать ногтям красивую форму. Аппаратный педикюр практически не имеет противопоказаний и широко распространен в салонах красоты.

Как правильно ухаживать за ногтями и кожей ног?

Кожа на ступнях часто подвержена обезвоживанию и растрескиванию, а потому требует постоянного нанесения увлажняющих средств. Два раза в неделю полезно отшелушивать ороговевший слой эпидермиса с пяток. Многие совершают одну и ту же ошибку: сначала распаривают кожу, а затем травмируют ее, агрессивно растирая пемзой. В результате снимется не только ороговевший, но и здоровый слой клеток, от чего появляются болевые ощущения при ходьбе, трещины. Не допускайте этого! Предварительно намочите стопу и бережными движениями обработайте нужные участки пемзой. Также для этих целей прекрасно подходят скрабы, носки-пилинги и самые обычные пилочки для ногтей.

Если ножки потеют?

Эта проблема называется гипергидроз. Носите дышащую обувь из качественных материалов, хлопко-



вые носки. Часто причина гипергидроза кроется в патогенных бактериях, постоянном стрессе или нарушенном гормональном фоне. Желательно обратиться за консультацией к врачу.

Для избавления от пота и сопутствующего неприятного запаха вы можете приобрести антиперспирант для ног. Хорошо зарекомендовали себя и рецепты народной медицины. Просто заварите 10 г черного чая в литре воды, после чего добавьте в емкость еще два литра и остудите до комнатной температуры. Погрузите ножки на 20 минут в чайную ванночку. Такую процедуру можно делать ежедневно.

Вот еще несколько полезных рецептов.

ВАННОЧКА С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

60 г морской соли + 5 капель эфирного масла лаванды + 3 л воды.



Опустите ноги в ванночку на 20 минут. Масло лаванды обладает бактерицидным и дезодорирующим действием, что поможет снизить активность потовых желез и убрать неприятный запах.

ВАННОЧКА С КОРОЙ ДУБА

2-3 ст. л. коры дуба + 1 л кипятка. Дайте настояться 30 минут, процедите. Опустите ноги в ванночку с настоем на 15-20 минут. Кора дуба обладает вяжущими свойствами, которые помогают уменьшить потоотделение. Травы эффективны в борьбе с потом, особое внимание уделите таким растениям, как ромашка, мята или шалфей. Сбор можно приобрести в аптеке.





КОГДА ЛЕКАРСТВО СТАНОВИТСЯ ЛОВУШКОЙ?

Любой медицинский препарат имеет побочные действия, а некоторые вызывают привыкание. Как не стать зависимым от таблеток?

В 2024 году продажи антидепрессантов достигли пика. Но так ли они необходимы? И какова вероятность «подсесть» на таблетки?

Для чего нужны антидепрессанты?

Психотерапевты предупреждают: антидепрессанты - это не простое успокоительное. И нужны они далеко не всем.

Эти средства хороши в качестве экстренной помощи. Например, во время лечения тяжелой депрессии или тревожного расстройства такие препараты поддержат в сочетании с психотерапией. Если

есть физические симптомы (головные боли, судороги), антидепрессанты тоже помогут. Однако большинство ситуаций, с которыми люди обращаются к психотерапевтам, можно скорректировать без таблеток.

Антидепрессанты воздействуют на физиологическом уровне: пробуждают «спящие нейроны» восстанавливают нейропластичность мозга и баланс серотонина и дофамина, подготавливают организм к дальнейшей работе (например, к психотерапии). Однако зависимость они не вызывают.

Может развиться лишь аддикция (психологиче-

ское привыкание) к состоянию спокойствия, которое они дают. Впрочем, этого состояния пациент может и должен научиться достигать без лекарств.

Таблетки с последствиями

Зависимость вызывают опиоидные анальгетики (сильные болеутоляющие), так как, помимо устранения боли, влияют на мозг. Превышение дозировки перегружает центры удовольствия в головном мозге и провоцирует сильный выброс дофамина, что вызывает эйфорию. Такие препараты продаются строго по рецепту, и использовать их без назначения врача нельзя.

Противовоспалительные анальгетики (НПВС)

зависимости не вызывают, однако при неконтролируемом приеме могут негативно влиять на внутренние органы. Еще один класс препаратов, формирующих привыкание, - сосудосуживающие капли для носа. Они воздействуют на сеть мелких сосудов в носу и заставляют их сжиматься. За счет этого дыхание облегчается. Однако затем суженные сосуды расслабляются и носовое дыхание сильно затрудняется. Это толкает пациента снова прибегнуть к каплям. Более того, сужаются сосуды не только носа, но и глотки и даже головного мозга. Это негативно влияет на мозговую кровоток. Применять такие препараты можно не более 1 недели и только по назначению врача.

Любой медицинский препарат имеет побочные действия, а некоторые вызывают привыкание. Как не стать зависимым от таблеток?

Когда лекарство становится ловушкой?

В качестве альтернативы можно выбрать другие способы вернуть себе энергичное состояние.

Контрастный душ активизирует нервную систему и улучшает кровоток, благодаря чему усиливается поступление кислорода в мозг.

Солнечный свет. Старайтесь чаще бывать на улице в светлое время суток и начинайте утро с открытия штор и принимайте солнечные ванны.

Чай. Если вы предпочитаете бодрящие напитки, отдайте предпочтение **черному чаю**. Кофеин в нем взаимодействует с танином, что дает более продолжительный эффект, чем

у кофе. Обратите внимание на **матча** (японский зеленый чай) - тоже поможет бережно проснуться. Бодрящим эффектом обладают и некоторые **травы**, например элеутерококк и саган-дайля. Полезен также чай мате (листья падуба парагвайского). В нем вместо кофеина содержится матеин, который не вызывает привыкания, а также хлорофилл, насыщающий кровь кислородом, что также повышает активность мозга.

Бег. Во время бега вырабатываются вещества, которые улучшают эмоциональное состояние и вызывают прилив сил.

Как и зачем проводят биохимический анализ крови

Биохимическое исследование крови позволяет оценить состояние внутренних органов, выявить воспалительные процессы и анемию, нарушение обмена веществ.

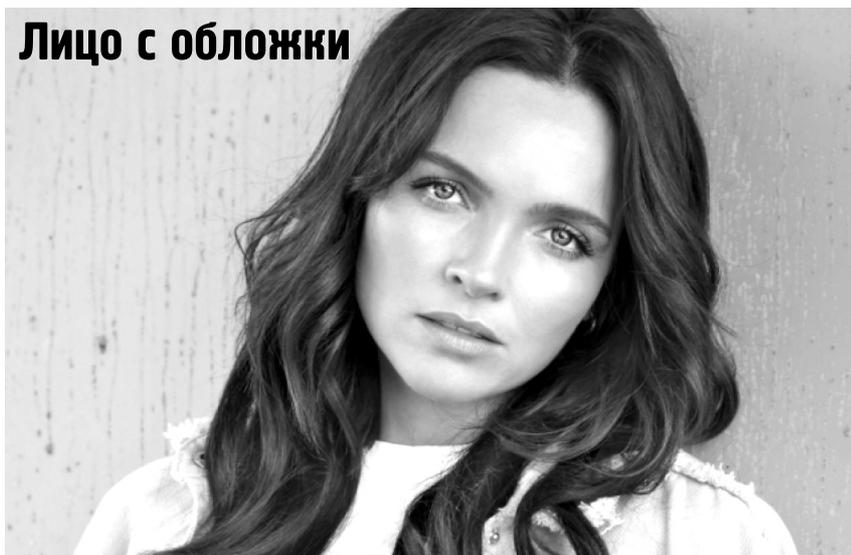
Кровь для биохимии берут из вены натошак (перед этой процедурой разрешается только пить чистую воду). Дополнительной подготовки не требуется, но, возможно, врач попросит прекратить прием лекарств за несколько дней до анализа. За полчаса до забора крови следует исключить курение, физические и эмоциональные нагрузки.

Биохимический анализ крови

делают на «панели», в зависимости от количества исследуемых показателей. «Базовая» панель покажет состояние печени (общий билирубин, альбумин, ферменты АСТ и АЛТ), почек (креатин и мочевины в сыворотке), углеводный обмен (глюкоза), липидный обмен (общий холестерин).

Отдельно можно оценить уровень кальция, электролитов, сыровоточного железа. Полная биохимия может включать в себя до 23 пунктов.





НАТАЛЬЯ ЗЕМЦОВА: «СЫН ПРИВЫК К МОИМ АВАНТЮРАМ»

«Я сыграла бы кого угодно — ведьм, убийц. Если кто-то отказывается от таких ролей, пусть звонят мне! Не понимаю актеров, которые боятся играть отрицательных персонажей. Я четко отделяю себя от героев», — говорит актриса Наталья Земцова.

— Наталья, вышел сериал «Тайга», в котором вы сыграли одну из ключевых ролей. Как вы оказались в этом проекте?

— О, это целая история! Впервые я пришла на пробы еще в 2022 году. Мне сразу понравилась роль, и я подумала: «Это точно мое». Но тогда меня не утвердили, а сам проект заморозили. Через полгода я случайно узнала, что съемки возобновились, но с новой концепцией и другим режиссером. Мне снова предложили пройти пробы, и на этот раз все получилось. Я тогда подумала: «Ну я же говорила, что это должна играть я!» (Смеется.)

— О чем сериал «Тайга»?

— В городе убивают детей из неблагополучных семей, где пьют родители, в основном матери. Мой персонаж — жена следователя, который расследует эти преступления. Сериал поднимает очень важную тему — тему алкоголизма. Эта болезнь разрушает не только жизни самих зависимых, но и их близких, особенно детей.

— Что было самым сложным в работе над ролью? Может, какие-то моменты давались тяжело? Сюжет-то мрачный...

— Самым сложным, как ни странно, оказался мой партнер по съемкам — Григорий Чабан. У нас случались конфликты на площадке. Конечно, у всех разный характер. Но если у тебя есть серьезные вопросы, всегда можно позвонить

режиссеру и обсудить все отдельно. Честно, я тоже могу что-то оппорить, но должны быть веские причины, а не просто плохое настроение.

— Расскажите о съемочном процессе. Условия были сложные?

— Съемки проходили в Санкт-Петербурге и его пригородах. Из сложностей — несколько смен с дождь-машиной. Это когда тебя поливают холодной водой, и ты должен при этом играть и говорить текст. Вода льется так сильно, что глаза открыть невозможно, и за секунду ты промокаешь насквозь. Я даже говорила: «Ребята, может, поменьше воды?» Но если это работает на качество фильма, я готова терпеть. После таких съемок я, бывало, сушилась в аэропорту под сушилкой для рук, потому что нужно было лететь на следующий проект.

— Вы сами будете смотреть «Тайгу»?

— Обязательно! Я считаю, что просмотр своих работ — это часть профессии. Интересно узнать, как все смонтировано, как выглядит твоя игра со стороны. Иногда бывают неожиданные открытия. Например, я недавно пересмотрела свой первый проект, который снимался еще в 2010 году. Это было очень интересно — увидеть, как я изменилась за эти годы. Где-то думаешь: «Наташка, молодец!» — а

где-то: «Ой, как же я это так сыграла?» (Смеется.) Но это важно — видеть свой прогресс.

— А как вы обычно выбираете проекты? Есть ли роли, от которых отказываетесь принципиально?

— Наоборот! Сыграла бы кого угодно — ведьм, убийц. Если кто-то отказывается от таких ролей, пусть звонят мне! Не понимаю актеров, которые боятся играть отрицательных персонажей. Я четко отделяю себя от героев. Кстати, если зрители после роли думают, что я такая в жизни, — значит, хорошо сыграла. (Смеется.)

— Читаете ли вы отзывы о себе?

— Да, иногда читаю. Особенно смешно, когда пишут что-то о моей личной жизни. Мы с подругами часто шутим над этим. Что касается недоброжелательных отзывов о ролях, то я стараюсь не принимать их близко к сердцу. Я не обязана нравиться всем. В целом у меня к себе нет вопросов, я себе все доказала. Мои близкие знают, какая я на самом деле, так что пусть пишут что хотят.

— А в начале карьеры нелестный отзыв, наверное, может обидеть?

— Конечно. После института ты вообще потерянный человек. Не знаешь, насколько ты хороший артист, и тогда тебя задевает очень многое. Это тяжело, но это нужно пройти. И похвала, и критика — все влияет. А вот сейчас меня сложно вывести на эмоции.

— Кто для вас авторитетный критик? Чье мнение вы цените?

— У меня есть подруга-режиссер, я прислушиваюсь к ее мнению. Мы обсуждаем кино, у нас похожие вкусы. Редко бывает, чтобы мне что-то нравилось, а ей — нет. Если хочу обсудить роль, то обращаюсь к ней или к подруге — художнику по гриму. Они скажут правду, не будут врать.

— Случался ли у вас период, когда было мало предложений?

— Конечно, особенно после родов. Хотя я снималась даже на восьмом месяце, но все равно выпала из обоймы. Тогда еще и кризис в киноиндустрии наложился. Не то чтобы проектов совсем не было, но мне доставались не те роли, которые я хотела бы играть. Так продолжалось вплоть до «Эпидемии». Это был тот проект, которого я ждала! Я хотела перейти на «темную сторону», показать, что могу играть серьезные роли, а не просто красиво ходить в кадре. «Эпидемия» мне очень помогла в карьере. Плюс это был потрясающий проект.

— А в период затишья не было мысли сменить профессию?

— Я просто начала писать свои проекты. Когда ничего нет, нужно делать что-то самому. Мы сняли короткометражку, начали писать полный метр — «Как звезды». Сами придумали идею, писали сценарий, собирались у меня на кухне, ругались, искали продюсеров. Это был долгий путь — от идеи до реализации прошло четыре года. Многое пришлось переписать, потому что стало неактуально. Сейчас я учусь на сценариста в Школе кино «Индустрия». У меня много идей, но не хватает навыков, чтобы их правильно оформить.

— Наталья, вы недавно переехали в новую квартиру. Уже полностью обустроились?

— Да, я уже живу здесь. Переезд, конечно, получился спонтанным. Он совпал с днем, когда у меня были съемки. Я надеялась, что все закончится раньше, но, как это часто бывает, съемочный процесс затянулся. В итоге я начала переезжать только в 11 вечера, и к трем часам ночи мы уже все перевезли. Было нелегко! Не понимаю, откуда берется столько вещей, хотя за последний год я уже дважды переезжала и, казалось бы, избавилась от лишнего. Но когда начинаешь собирать, понимаешь, что вещей все равно много. У меня даже закончились сумки и пакеты, пришлось просить у соседей.

— Как быстро вы сделали ремонт в новой квартире?

— Я получила ключи в конце марта, а с 1 апреля уже начала ремонт. В целом все сделала быстро. Если бы не съемки в октябре, возможно, переехала бы еще раньше. Иногда приходилось решать вопросы между дублями, звонить прорабу, уточнять детали. Бывало, я заказывала что-то дистанционно, а потом оказывалось, что это совсем не то, что я хотела.

— А как вы выбирали дизайн интерьера? У вас был четкий план или все рождалось в процессе?

— Четкого плана у меня не было. Только общая идея — светлая квартира, много воздуха, ничего лишнего. Но многое в процессе пришлось переделывать.

— Как прошла первая ночь в новой квартире? Какие были ощущения?

— Честно говоря, без особых эмоций. Не считая паники на тему: куда девать все эти вещи. В коридоре стояли кучи коробок, и я думала: как я вообще все это разложу? Но со временем справилась. И наконец появилось чувство: вау, я переехала! Иногда подъезжаю к дому и думаю: ничего себе, я здесь живу? Это действительно приятное ощущение.

— Вы уже справили новоселье?

— Пока нет. Ко мне приезжали



подруги на день рождения, потом собирались перед Новым годом. Но я хочу дождаться, когда установят двери, и тогда уже устраю настоящее новоселье. Так что пока все в процессе.

— Как ваш сын отреагировал на переезд? Ему нравится новое место?

— Сначала Ваня немного загрустил, что придется уехать из таунхауса, где он родился. Но когда заехали в новую квартиру, он сказал: «Ничего себе, здесь классно! Мы что, будем здесь жить?» Дети быстро адаптируются. Сейчас он уже привык и даже говорит, что здесь у него друзья. Сын вообще мой главный союзник. Я всегда придумываю что-то новое, и он с радостью включается. Любит мои авантюры и призыв, что у нас постоянно какие-нибудь приключения.

— Например?

— Ну, я говорю: «Вань, мы идем в поход!» Он: «Вау, идем в поход!» Или: «Вань, мы продаем квартиру!» Он: «Вау, продаем квартиру!» Помню, как-то осенью я прихожу к нему: «Ванек, мы красим тебе волосы!» И тут он сказал: «Ну, я не знаю, мам...» Я настаиваю: «Да это будет классно, ты будешь как Эминем!» Потом мы стали слушать Эминема, красить волосы. Он переживал: «Мам, ну как я приду на хоккей, а у меня высветленные волосы». В итоге ему самому очень понравилось. Ну что делать, такая у него мама.

— То есть вы мама-друг? Не строгая мама?

— Я скорее строгая. Очень ругаюсь — особенно когда дело касается уроков. Недавно мы с сыном сильно поссорились из-за английского. Он подошел вечером и сказал: «Мам, я тебя так люблю, даже когда ты кричишь на меня». А я ответила: «Ваня, я кричу на тебя, чтобы ты учил английский, ведь ты хочешь играть в «Кэпиталс», а как ты будешь играть, если не знаешь языка?»

— Вы ругаете за оценки?

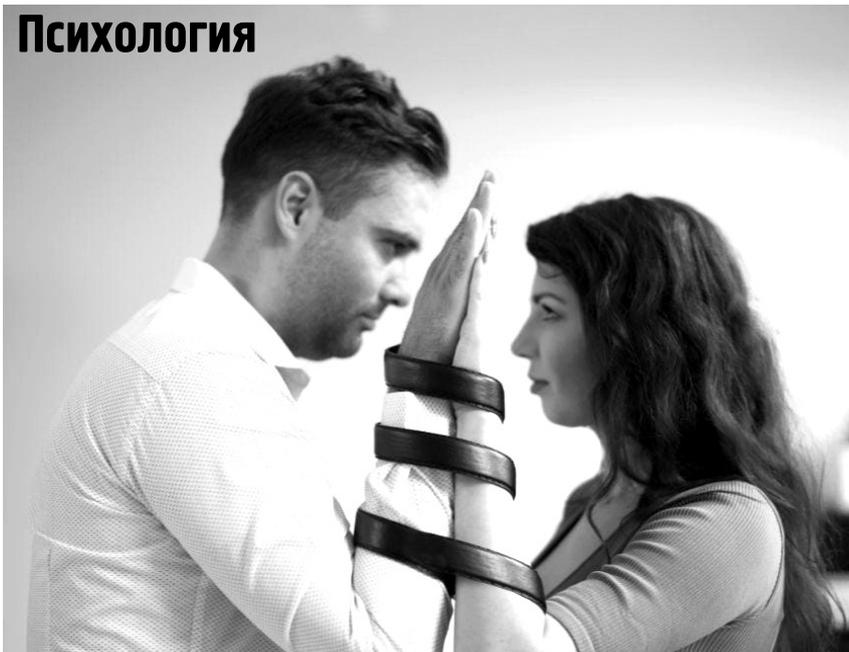
— Меня не интересуют оценки, но я ругаю за лень и за обман. Если ребенок говорит, что ничего не задали, а я потом вижу в электронном дневнике, что задание есть, это меня очень злит. Я всегда говорю: «Лучше скажи правду, я все равно узнаю».

— Вы с бывшим мужем обсуждаете воспитание сына?

— Нет, мы обсуждаем только организационные моменты: кто куда повезет, кто что купит. Воспитательных дискуссий у нас нет. Я считаю, что каждый родитель должен воспитывать ребенка так, как считает нужным.

— Наталья, давайте взглянем в будущее. Как вы себя видите через 10, 20 лет? Вы останетесь в кино?

— Знаете, я не вижу себя актрисой до конца жизни. Сниматься — это, конечно, увлекательно, но и очень тяжело. Представьте: годы идут, а ты играешь бабушку главной героини... Не знаю, готова ли я к такому. (Смеется.) Скорее, я представляю себя путешествующей на шикарной яхте, продающей бестселлеры и получающей огромные деньги от их экранизаций. Но кино — это как наркотик, оно тебя не отпускает. Просто я не хочу сниматься только ради денег. Хочется, чтобы работа приносила удовольствие.



ЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ РАСПОЗНАТЬ И СДЕЛАТЬ 5 ШАГОВ К СВОБОДЕ

Каждая женщина мечтает о настоящей любви. Но иногда ее легко перепутать с зависимостью, которая неизбежно приводит к разочарованию.

Любовь — это гармоничное чувство, которое приносит радость, ощущение счастья и удовлетворения. Мы любим человека таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками. Мы уважаем его личное пространство и даем ему свободу выбора.

В случае зависимости контролировать свои чувства и поведение становится сложно. Человек ощущает себя эмоционально привязанным к партнеру, а тот, в свою очередь, становится для него центром Вселенной. Страх потерять его расползается, стремление удержать рядом с собой, чего бы это ни стоило, — яркие проявления зависимых отношений.

РАСПОЗНАЕМ ЗАВИСИМОСТЬ

Как понять, что вы находитесь в нездоровых отношениях? Вот несколько признаков, на которые стоит обратить внимание:

- вы постоянно думаете о партнере и не можете сосредоточиться на других вещах;
- чувствуете себя неуверенно и тревожно, когда его нет поблизости;
- вы пытаетесь контролировать партнера и ограничивать его свободу;

- боитесь потерять его любовь и готовы на все, чтобы сохранить отношения;

- вы легко отказываетесь от своих увлечений и контактов с другими людьми, если этого желает партнер.

Если вы заметили у себя хотя бы один из этих признаков, то, возможно, вы состоите в зависимых отношениях. Часто такая связь возникает с психопатом, социопатом или нарциссом. Не стоит ради сохранения болезненных, но значимых для вас отношений отодвигать свои потребности на второй план. Хроническое пренебрежение личными границами и интересами приводит к разрушению психики, и это необходимо вовремя остановить. Важно понимать, что здоровые отношения с деструктивной личностью просто невозможны.

Также союз с другим человеком не принесет ничего хорошего, если после каждого конфликта вы ощущаете себя опустошенной и вымотанной, а назревшие проблемы так и остаются неразрешенными.

ВЫХОД ИЗ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

Итак, вы пришли к решению освободиться от тяготящей вас связи. Но как же это сделать?

Действуйте в следующем порядке.

Признайте проблему. Первый шаг к выходу из зависимых отношений — трезво оценить ситуацию и признать, что у вас есть проблема. Не отрицайте свои чувства и не пытайтесь убедить себя, что все в порядке. Поймите, что партнер заставляет вас страдать и это мешает вам быть счастливой.

Обратитесь за помощью. Не стесняйтесь просить поддержки и содействия у друзей, семьи или профессионального психолога. Они помогут вам разобраться в своих чувствах и найти выход из болезненной ситуации. Также существуют группы поддержки для людей, которые находятся в зависимых отношениях. Не оставайтесь со своей болью наедине.

Работайте над самооценкой. Как правило, зависимость возникает на фоне низкой самооценки. Проработайте этот момент самостоятельно или с психологом. Так у манипулятора останется меньше возможностей загонять вас в состояние страха и неуверенности в себе. Заведите дневник, чтобы ежедневно писать о своих пусть небольших, но важных для вас успехах, полюбите свое тело, свой характер, свои привычки.

Установите границы. В зависимых отношениях мы часто об этом забываем. Установите границы допустимого в отношениях с партнером. Он должен уважать ваше личное пространство и время. Не позволяйте ему контролировать вас и манипулировать вами.

Займитесь саморазвитием. Найдите новые интересы и хобби, которые помогут вам отвлечься от мыслей о партнере и повысить самооценку в собственных глазах. Это может быть что угодно: рисование, танцы, йога, чтение книг — главное, чтобы вам это нравилось.

СЛОЖНО? ДА!

Важно помнить о том, что выйти из зависимых отношений непросто. Это длительный и стрессовый процесс. Партнер будет пытаться вернуть вас, оказывая давления через угрозы или обещания поменяться к лучшему. Ни в коем случае не поддавайтесь на эти манипуляции.

Также вы можете столкнуться с чувством одиночества и неуверенности. Не доверяйте страху, что никогда не найдете нового партнера или что он не будет любить вас так, как любил предыдущий. Помните, что каждый человек уникален и вы обязательно найдете того, кто будет ценить вас такой, какая вы есть.

Знаю, что многие считают меня сумасшедшей. Ну и пусть! Я понимаю, насколько моя история не похожа на остальные. И так, я беременна и хожу на свидания. Как это вышло?

Отец ребенка — мой школьный товарищ, с которым мы несколько лет после выпуска не общались, а потом вдруг вновь пересеклись и решили больше не расставаться. Свадьбу сыграли с размахом. Оба были уверены, что этот брак — на всю жизнь. Но когда стали жить вместе, видеть друг друга 24/7, оказалось, что не так уж мы и близки. Многие в супруге стало раздражать, начались скандалы. Решили прекратить отношения.

Уже после того, как свидетельство о разводе оказалось у меня на руках, я узнала, что беременна. Шел третий месяц. У меня всегда был нерегулярный цикл, а токсикоза не чувствовала, так что заподозрить беременность я не догадалась.

Родители с двух сторон, конечно, сказали: «Женитесь снова!» Но этого не хотели ни он, ни я. Вообще жить вместе ради ребенка, на мой взгляд, худшая из стратегий. Прерывать беременность я тоже не планировала, тем более что срок был приличным.

Бывший муж пообещал официально оформить алименты, но предупредил, что они будут небольшими, а помогать сверх этого он не сможет. Вот в такой непростой ситуации я оказалась.

До беременности работала в государственном учреждении, где платили мало. После рождения малышка я рисковала провалиться в денежную яму. Да и без мужского плеча рядом было некомфортно. Вскоре мне в голову пришла идея. Появиться она могла только у человека, у которого гормоны бушуют не на шутку. Я решила сходить на свидание!

Конечно, познакомиться в кафе или на улице я не могла — кто позарится на беременную? Но никто не мешал использовать онлайн-приложения! Тут пришлось проявить хитрость. Фото в полный рост я выкладывать не стала, ведь живот уже было ничем не скрыть. Выставила парочку нейтральных снимков. Я хорошо выгляжу, привлекательна, так что мужчины начали писать.

Подруги, узнав об авантюре, меня осудили. «Как ты можешь сейчас думать о чем-то, кроме ребенка?» А я вообще-то именно о нем и думала! Всего несколько месяцев — и он появится на свет. А тут ни отца, ни поддержки, ни денег, ни счастливой мамы.

В общении с кавалерами все складывалось как нельзя лучше. Уже спустя пару дней некоторые из них стали предлагать увидеться вживую. Сказать заранее о своем интерес-



ИЩУ ПАПУ ДЛЯ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Не каждый мужчина бывает готов услышать новость о том, что вскоре станет отцом. А представьте, как отреагирует тот, кто пришел с понравившейся ему женщиной впервые на свидание...

ном положении я не догадалась. Решила, что все и так станет очевидно при взгляде на мой живот.

Собственно, так и случилось. Правда, я не ожидала, что первый же избранник в буквальном смысле от меня сбежит. Он подошел к столику в кафе, где мы договорились встретиться, я встала, он округлил от удивления глаза, попятился назад и был таков. Я посмеялась и пошла домой.

Второй претендент оказался более стойким. Он удивился, но виду не подал. Позже спросил, как беременная женщина оказалась на сайте знакомств. Я рассказала все как есть, но мужчина признался, что не готов нести ответственность за ребенка, тем более чужого. «Я своих воспитывать хочу...» — подытожил он в конце.

Моя идея грозила обернуться провалом, как вдруг одна из подружек, которая изначально меня осуждала, предложила: «А ты напиши в анкете, что у тебя есть дети. Ведь это почти правда». Я так и сделала. Часть избранников при этом отсеялась, но заинтересованные все же нашлись.

Я молчала о своем положении ровно до тех пор, пока мужчина сам не спрашивал, сколько лет моему ребенку. Вот тут был мой выход: «Пока нисколько, он еще в животе». Кто-то с возгласом «Сумасшедшая!» завершал переписку, кто-то оценивал мою креативность и продолжал общение, но предупреждал, что оно будет исключительно дружеским.

Одним словом, я почти отчаялась

найти действительно серьезные отношения. Решила, что окружающие не зря меня отговаривали расхаживать по свиданиям в то время, когда пора уже закупаться подгузниками и пеленками. Но тут мне попался удивительный кадр. Максим на новость о том, что я беременна, вдруг ответил: «Меня это не пугает, у самого двое детей от прошлого брака». Так, значит, отец со стажем!

На этой теме мы и сошлись. Он вспоминал, как готовился к появлению на свет своих девчонок, я поделилась тем, что жду мальчика, и он как бы невзначай упомянул, что всегда мечтал о сыне. Встретиться мы решились только спустя месяц: все время откладывали, боясь, что из этого выйдет.

На свидание в кафе я пришла уже с таким большим животом, что официанты приняли нас за будущих родителей, смущая и меня, и Максима. На удивление, общались мы как хорошие знакомые, без всякого стеснения. Выручило чувство юмора.

После встречи он не пропал и не стал со мной общаться меньше. Наоборот, предлагает помощь и поддерживает. Все мое окружение считает происходящее не иначе, как чудом. Только я сама неожиданно взяла паузу на раздумья. Действительно ли мне нравится этот мужчина? Или я попросту рада тому, что нашелся человек, готовый принять меня в столь непростом положении? С этим мне еще предстоит разобраться.

Ангелина

Как я похудела

ПРОЩАЙ, ЛИШНИЙ ВЕС! ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ



Наступило время обновления, перемен и вдохновения. После холодных месяцев хочется чувствовать легкость, выглядеть свежо и привлекательно, наслаждаться каждым днем. И что же нам мешает? Ничего! Итак, начнем.

ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ – ПОЛОВИНА УСПЕХА

Зима оставляет свои следы: замедленный обмен веществ, несколько лишних килограммов, тусклый цвет лица, сухость кожи. Чтобы встретить весну во всеоружии, важно уделить внимание комплексному уходу за собой. Пришло время проснуться после зимней спячки и заняться собой. И больше никаких отговорок!

Любые перемены начинаются с головы. Если воспринимать процесс похудения как тяжелую обязанность, он принесет стресс. Важно создать позитивный настрой, который будет вдохновлять и мотивировать на изменение.

Перед тем как начинать путь к обновлению, четко сформулируйте, чего именно вы хотите достичь. Это может быть:

- сброс нескольких килограммов - например, чтобы лучше чувствовать себя и нравиться себе в весенней одежде;
- улучшение состояния кожи - придать ей сияние, устранить су-

хость, избавиться от тусклого цвета лица;

- повышение тонуса тела — сделать фигуру более подтянутой, укрепить мышцы;

- общее улучшение самочувствия - добавить энергии, избавиться от сонливости, взбодриться после зимы.

• Важно, чтобы цель была конкретной и реалистичной. Например, не «хочу быть стройной», а «хочу сбросить 3 кг за месяц».

ЛЕГКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕГКОСТИ В ТЕЛЕ

Весной самое время перейти на легкое, но питательное меню, которое поможет очистить организм, насытить его полезными веществами и вернуть энергию. 4 главных правила:

1. Больше свежих овощей и зелени
2. Белковые продукты для сохранения энергии
3. Фрукты, если хочется сладкого
4. Сохраняем водный баланс
Пейте чистую воду - не менее 1,5-

2 л в день, чтобы избежать сухости кожи и усталости. День надо начинать со стакана теплой воды (с лимоном или без — на ваше усмотрение) - это разбудит организм и активизирует обмен веществ. Сладкие напитки, в том числе соки, замените травяными чаями на основе ромашки, мяты, имбиря - они помогают очистить организм.

Придерживаясь этих правил, предлагаем вам варианты меню на неделю. Выбирайте на свой вкус!

ЗАВТРАК

- Овсянка на воде или молоке с ягодами, орехами и ложкой меда + зеленый чай или вода с лимоном.
- Омлет из двух яиц с зеленью и ломтиком цельнозернового хлеба + чашка зеленого чая или цикорий.
- Гречневая каша на молоке с ложкой ореховой пасты + чашка цикория или зеленого чая.

ПЕРЕКУС

- Натуральный йогурт без сахара + горсть орехов или яблоко.
- Нежирный творог (150 г) с ложкой меда и горстью орехов.
- Овощные палочки (морковь, огурец, сельдерей) с хумусом или нежирным натуральным йогуртом.

ОБЕД

- Овощной суп с курицей или рыбой + салат из свежих овощей с оливковым маслом.
- Гречка с запеченной куриной грудкой или котлетами из куриной грудки + салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, листья салата, оливковое масло).
- Тушеная индейка с кускусом + овощной салат с зеленью и оливковым маслом.

ПОЛДНИК

- Авокадо на цельнозерновом хлебе или творог с зеленью.
- Апельсин или грейпфрут + несколько миндальных орехов.
- Банан или киви + немного нежирного творога.

УЖИН

- Запеченная рыба или индейка с тушеными овощами + травяной чай.
- Запеченная форель с тушеными овощами (брокколи и морковь) + травяной чай с мятой.
- Запеченные овощи (кабачки, баклажаны, болгарский перец) с кусочком нежирной рыбы или куриным филе + травяной чай.

По желанию можно выпить стакан кефира или ряженки перед сном - это улучшит пищеварение и подарит легкость наутро.

Если хочется сладкого, можно съесть кусочек темного шоколада, горсть сухофруктов или 3-5 грецких орехов.

С ЗАБОТОЙ О КОЖЕ И ТЕЛЕ

Весной стоит уделить особое внимание восстановлению и увлажнению, чтобы кожа вновь засияла здоровьем. Комплексный уход поможет улучшить внешний вид.

Очищение, увлажнение и питание. Первый шаг к обновлению кожи - это удаление ороговевших клеток, которые мешают коже дышать и впитывать полезные вещества. Для тела подойдут более интенсивные скрабы на основе морской соли, кофе или сахара. Они улучшают микроциркуляцию, стимулируют обменные процессы и помогают бороться с сухостью. Проводить процедуры отшелушивания достаточно 1-2 раза в неделю, чтобы кожа оставалась гладкой и мягкой. Уделяйте больше внимания проблемным зонам (область живота, ягодицы, бедра).

Для глубокого увлажнения и питания кожи тела лучше использовать лосьоны с маслами кокоса, ши, миндаля, которые удерживают влагу и предотвращают сухость. 1-2 раза в неделю можно побаловать кожу питательными обертываниями с маслами и экстрактами трав.

Приводим тело в тонус. Сейчас самое время заняться тонусом кожи. Наиболее эффективный способ - антицеллюлитный массаж. Он разгоняет лимфу, улучшает кровообращение и способствует выведению токсинов. Делать его можно руками или использовать специальные массажеры, вакуумные банки, щетки для сухого массажа. После процедуры не забудьте нанести разогревающий или охлаждающий антицеллюлитный крем, который усилит эффект. Процедуры лучше проводить курсами по 10-15 сеансов, чередуя их с физической ак-



тивнойностью и правильным питанием.

Еще один способ борьбы с целлюлитом - контрастный душ. Акцент - на проблемные зоны. Начинать с теплой воды, чтобы разогреть тело. Постепенно переключайтесь на прохладную воду на 10-15 секунд. Повторите смену температур 3-4 раза, заканчивая холодной водой. После процедуры нанесите увлажняющий крем или масло.

Физическая активность весной особенно приятна - на улице становится теплее с каждым днем, хочется больше двигаться. Даже если нет возможности посещать спортзал, можно подобрать альтернативу.

- Утренняя гимнастика помогает разогнать кровь, улучшить осанку и зарядиться энергией.
- Прогулки на свежем воздухе -

даже 30 минут активной ходьбы в день ускоряют обмен веществ.

- Танцы - прекрасный способ улучшить настроение и сжечь лишние калории.

- Фитнес дома - короткие тренировки с минимальным оборудованием позволят подтянуть мышцы.

- Растяжка и йога помогут сделать тело более пластичным, улучшить кровообращение и снять напряжение.

Главное - выбирать именно те виды активности, которые по-настоящему приносят вам удовольствие. Тогда спорт станет не обязанностью, а приятной привычкой.

- **Домашний скраб из кофе и меда - прекрасное натуральное средство, которое делает кожу бархатистой и улучшает ее тонус.**

ДЛЯ ДУШИ

Весна — это не только обновление внешности, но и внутреннее преображение. Важно уделять внимание и телу, и душе. Чтение книг, прогулки, медитации, встречи с друзьями - все это делает нас счастливее, настраивает на позитив, успокаивает и помогает снять стресс.

Попробуйте вести дневник благодарности, чаще выбирать время на природу, практиковать моменты осознанности. Весна - идеальное время для того, чтобы радоваться жизни и получать удовольствие от каждого дня. И если вы до сих пор этого не делали, сейчас самое время начать!

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Иногда мотивация к саморазвитию пропадает, и кажется, что результата нет. Не опустить руки помогут простые психологические приемы.

- Ведите дневник достижений. Записывайте маленькие победы: «делала зарядку 5 дней подряд», «заметила, что кожа стала более свежей». Не забывайте себя хвалить.

- Фокусируйтесь на положительных изменениях. Даже если вес уходит не так быстро, как хотелось бы, ваше тело с каждым днем становится крепче, а самочувствие — лучше.

- Не сравнивайте себя с други-



ми. Каждый организм индивидуален, и ваш путь — ваш личный результат.

- Окружите себя поддержкой. Среди друзей или в социальных сетях вы можете найти единомышленников, делиться успехами и вдохновлять друг друга.

Моя работа



«ВЫ ПРИНЯТЫ!»

5 секретов успешного собеседования

Когда отправлено резюме и пройдено тестовое задание, остается последний этап — собеседование с потенциальным работодателем. Именно это часто оказывается самым сложным испытанием.

Базовые правила прохождения собеседования знает практически каждый соискатель. Одежда должна соответствовать дресс-коду, быть опрятной; опоздания под запретом; перед началом нужно побольше узнать о компании из Интернета. Какие еще хитрости помогут вам завоевать доверие будущего начальства?

СПОКОЙНЫЙ КАНДИДАТ — ЛУЧШИЙ КАНДИДАТ

Перед собеседованиями волнуется даже те, у кого большой опыт успешного их прохождения. Однако только успокоившись, вы получите шанс представить себя с выгодной стороны.

Заранее, в домашних условиях, попробуйте вслух проговорить все, что будете рассказывать о себе специалисту по персоналу. Ответьте на воображаемые вопросы о своем опыте, сильных сторонах, устройте самопрезентацию. Это поможет не растеряться на собеседовании.

РАССКАЗЫВАТЬ, НО НЕ ВСЕ

Заранее подумайте, какие именно ваши качества и умения будут интересны конкретному работодателю. Например, если речь идет о вакансии сотрудника колл-центра, можно сделать упор на стрессоустойчивость, умение и желание общаться, доброжелательность. При этом рассказывать в подробностях о своем образовании, особенно

если оно не было профильным, не стоит.

• **С помощью кандидата работодатель хочет удовлетворить собственный запрос — упорядочить бумаги, повисить продажи или улучшить обстановку в коллективе. Расскажите, почему именно вы можете это сделать.**

Хорошо, если в ходе собеседования вы продемонстрируете, что ваше мировоззрение совпадает с мировоззрением начальства. Так, если речь идет о компании, работающей в области экологии, дайте понять, что неравнодушны к вопросу охраны окружающей среды. Даже если вы претендуете лишь на должность бухгалтера или архивариуса.

КАК НА СВИДАНИЕ!

Вспомните, как человек ведет себя на первом свидании. Конечно, стараемся казаться лучше, чем есть на самом деле. При встрече с потенциальным работодателем подобная тактика не помешает.

Не бойтесь представить свои лучшие качества. Разумеется, без обмана, но с правильной подачей. Например, если вы проходите обучение, непременно скажите об этом.

Попробуйте выдать максимум, который может заинтересовать. Увлекаетесь дизайном? Скажите об этом! Хорошо рисуете? Замечательно, ведь художественные навыки

и вкус могут пригодиться во многих профессиях.

ОБ ОШИБКАХ — С УМОМ

Нередко специалист по персоналу задает соискателям каверзные вопросы. Например: «Расскажите о своих слабых сторонах». В этот момент одни начинают перечислять, другие хвастливо отвечают: «Таких нет!» Но неправы будут оба.

Будьте в меру самокритичны. Прекрасное решение — рассказать об ошибке, дать анализ проблемы и сказать, как вы достойно вышли из ситуации. В этом случае будущий босс поймет: даже в случае просчета такой работник будет знать, что делать.

• **Признавая, что вам есть над чем работать, не забудьте отметить, какие шаги вы уже предприняли в этом направлении. Например «публичные выступления даются мне непросто, но я прокачиваю этот навык».**

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Стоит помнить, что собеседование — это не только общение работодателя с кандидатом, но и кандидата с возможным боссом. Так, вы можете поинтересоваться «зарплатной вилкой» (диапазоном заработной платы для вашей должности), условиями работы, предложением медицинского страхования в компании, дополнительных бонусов и премий.

Нет, это не наглость и не самоуверенность! Напротив, таким образом вы покажете, что цените себя и вам небезразлично, какие условия труда готов предложить будущий работодатель. Не выражайте свое мнение по этому поводу, просто примите к сведению. Благодаря этой информации, в том числе, в дальнейшем получится сделать выбор.

О ПРОШЛОЙ РАБОТЕ ИЛИ ХОРОШО, ИЛИ НИКАК

На собеседовании любят спрашивать о причинах увольнения с прошлого места службы. Хотите пожаловаться и рассказать, как нечестно свами поступили или какого ценного работника потеряло прошлое начальство? Ни в коем случае!

Лучше обтекаемо ответить, например, так: «В какой-то момент я понял, что наши пути разошлись, и мне захотелось двигаться дальше». Нет ничего хуже, чем ругать прошлого босса на глазах будущего. Ведь потенциальный начальник подумает: «Этот скандалист однажды может ополчиться и на меня...»

Ваш любимый сканворд

Период времени		Героические сказания		Сын Дедала		Подсадная ...		Впадение реки					
Преступное вымогательство						Анод		Больничная утка		"Больной" звук		В поле не воин	
				"... с собачкой"						... Свердлов		Город в Крыму	
Один из маминых мужей	Снежный дом эскимосов					Государевое кресло		"Радио..."					
			Становище кочевников		... Броневицкая							Домашнее барахло	
Крик при овациях		Восточный феодал				Молодой бычок	Жилище лисицы	Восточный ветер					
Амплуа актрисы		"Философский опыт"					... с повинной						
				Помещ. для выставки				Камень для поделок		Взрывчатое вещество		Носительница фотопленки	
	Берестяное ведерко	Англ. естествоиспытатель		Личное местожительство		Ядерный процесс							
	Ее поглощает памперс		Автом. фонарь					"Три товарища"					
				Предмет одежды, кухня		Длин. дефис	Рассказ Зощенко	Капут				Опасность	
	Рекомендация		Высота человека					Начес					
					Пицца								
	Ивовая заросль		Безудержная пьянка					И капустный, и тетрадный					
					Центр мишени								



КАТЕРИНА ШПИЦА **Маленькая да удаленькая!**

Несмотря на то, что Катерине Шпице скоро сорок, ее до сих пор принимают за юную девушку. Дело в небольшом росте, хрупкой фигуре и выражении лица - всегда открытом, добродушном и чуть-чуть наивном.

Вся жизнь Катерины - череда удачных стечений обстоятельств. Она могла бы сейчас жить на севере страны и работать юристом или адвокатом. Но вместо этого блещет на экране и гордо именует себя москвичкой. Кого благодарить за такие выражи: судьбу или все-таки пробивной характер?

ДЕВОЧКА С СЕВЕРА

Мороз до минус 40 зимой, холодное и короткое лето, зато можно наблюдать необыкновенное северное сияние... Таков городок Инта в республике Коми, откуда родом Катерина Шпица. Девушка должна была родиться здесь же, но ее мама за месяц до родов решила съездить в гости к родным, в Пермь. Да там и родила!

Обратно в холода Галина Федоровна и Анатолий Васильевич увезли дочь уже спустя одиннадцать дней после ее рождения. Глава семьи в Инте работал шахтером, его супруга — адвокатом. Зарплаты здесь были невысокие, а условия жизни довольно суровы. Когда градусник показывал ниже двадцати, дети все равно шли в школу. Подумаешь, нужно лишь теплее одеться и не обращать внимание на иней, оседающий на ресницах.

В Инте Катя прожила тринадцать

лет: пошла здесь в школу, обзавелась первыми друзьями. Но позже родители решили, что пора перебраться в более крупный город. Выбор пал на Пермь.

Переезд дался непросто. На новом месте все казалось враждебным, да и приятелей удалось найти не сразу. Как признавалась Катерина позже, этот город ей так и не удалось полюбить. Но когда ты всего лишь школьница, выбирать не приходится.

Тем более роптать Шпица не любила. Училась на отлично, участвовала в олимпиадах и фестивалях. Школа у девочки с углубленным изучением французского. Когда с такой нагрузкой она попросила родителей дополнительно записать ее в театральную студию и студию мюзикла, те опешили. Справится ли?

Позже оказалось: у девочки талант! В школьных постановках бралась за любые роли - и играла блестяще. В какой-то момент Кате показалось, что музыка ей ближе. Девочка даже отправилась на прослушивание в одну из студий. Но в жюри ей честно сказали: петь — не ваше. И Шпица вновь вернулась к театру.

МОЖЕТ, В ЮРИСТЫ?

Несмотря на поступление в 1998

году в театр-студию «КОД», после окончания школы Катерина подала документы на юридический факультет Пермского государственного университета. Тут опешили даже родители, которые, на удивление, были не против, чтобы дочь стала артисткой.

Позже Шпица объясняла, что решила попросту иметь «запасной аэродром». Вдруг с актерством не получилось бы? Однако сомневалась девушка напрасно: сцена заняла ее жизнь всецело. С этим связан еще один удивительный случай.

Однажды Катерина возвращалась на каникулы на поезде. Ехала через Москву, да так в столице и осталась. То ли билет потеряла, а на новый денег не хватило, то ли неведомая сила оставила ее в Белокаменной. Конечно, родители могли помочь, и она бы вернулась в Пермь. Но сама Катя этого уже не хотела, так что восприняла поворот судьбы как данность.

Первый год в столице девушка жила у знакомого семьи — фотографа. Работала везде, куда брали. Умудрилась оказаться в модельном агентстве (с ростом 160 см!), поработать репетитором английского, танцовщицей в клубе. Даже пошла на кастинг «Фабрики звезд», правда, на шоу ее не взяли.

Все это так или иначе привело Катю к судьбоносной встрече с продюсерами фильма «Адам и превращения Евы», который стал для нее кинодебютом. Ленту снимал режиссер Георгий Юнгвальд-Хилькевич, а саму ее брали сразу на главную роль. Девушка должна была сыграть провинциалку, приехавшую покорять Москву. Ну чем не ее собственная история?

Съемки прошли на ура, и после них Шпице дали служебную квартиру. Район проживания оказался криминальным, и девушку пару раз грабили карманники, но не жаловалась. Главное — она в Москве!

КАРЬЕРА В ГОРУ, ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ ПО БОКУ

Шпица и в столице продолжала играть в театрах, но все же кино оказалось ей ближе. Сама девушка трезво рассудила, что ее миниатюрная фигурка и мелкие черты лица куда выгоднее смотрятся в кадре, чем на сцене.

Поначалу действительно режиссеры давали ей в основном роли милых девочек. Но с каждым годом Екатерина все лучше вживалась в предложенные сюжеты, и вскоре стала получать уже роли стерв и женщин-вампов. Оказалось, она и такое может!

Настоящая популярность пришла после фильма-катастрофы «Метро». Запоминающимся он

стал и для самой актрисы, ведь в начале съемок она узнала, что беременна.

Ситуация была непростой: сцены, в которых должна была участвовать актриса, предполагали и погружение под воду, и тяжелые физические нагрузки. Но отказываться от яркой роли Катерина не стала.

Когда актеров снимали в холодной воде, на них надевали гидрокостюмы, а затем отпаивали горячим чаем. Дрожа от холода, Шпица до последнего не признавалась, что находится в положении. Но в конце концов сказать пришлось. К тому моменту все самые сложные сцены уже были отсняты.

Позже она не раз доказывала, что ради хорошей роли готова пойти на многое. Так, для участия в фильме «Поддубный» актриса изучала цирковые номера и обучалась выступлению на трапеции. А лента «Молодая гвардия» заставила ее заговорить по-немецки.

Даже рождение сына Германа не сильно поменяло график Катерины: она пробыла в декрете лишь месяц. А затем успешно прошла пробы в сериал «Поддубный». Правда, тут уже сама Катерина поставила условие: на площадку она будет приезжать с младенцем и ей нужна возможность кормить его, когда нужно и сколько нужно. Все пошло на уступки.

Ну а пока карьера шла в гору, с отцом сына - знаменитым каскадером Константином Адаевым - Катерина рассталась. Разошлись мирно, не распространяясь о том, что привело к разрыву. Лишь позже Шпица намекнула на то, что ей приходилось быть в семье паровозом и нередко терпеть совсем не такое обращение с собой, как хотелось бы.

КАК НАГАДАТЬ УСПЕХ

«Реальные пацаны», «Экипаж», «Казанова», «Шалапин» — каждый новый проект Катерины был громче предыдущего. Многие киноработы Шпица себе... намечтала! Началось все с картины «Катя. Военная история», которую снимали в 2009 году. Тогда актриса так хотела получить заветную роль, что ложилась и просыпалась с мыслями о ней. Стратегия сработала! С тех пор, желая сыграть того или иного персонажа, Катя в красках представляла, как будет выглядеть в роли, а иногда даже прятала под подушку записки с соответствующими формулировками.

Не обошли девушку стороной и телевизионные проекты. Она участвовала в «Танцах со звездами», «Ледниковом периоде», вела спортивную программу «Вышка». В

шоу пародий «Точь-в-точь» с легкостью перевоплощалась в Гвен Стефани, Ньюшу, Аврил Лавин и Полину Гагарину. На заработанные деньги еще в 2009 году актрисе удалось приобрести квартиру в столице. Позже в Москву она перевезла и родителей, которым хотелось быть ближе к любимому внуку.

А как же личная жизнь? В разные годы Шпица крутила романы с актером Алексеем Паниным и режиссером Марюсом Вайсбергом, однако эти отношения ни к чему не привели. Надежного мужа нужно было искать совсем не среди актерской братии.

В 2018 году Катерина пришла заниматься в фитнес-клуб. Попросила дать ей лучшего тренера, какой только может быть. И ее познакомили с Русланом Пановым, который по совместительству владел сетью фитнес-заведений.

Несколько месяцев оба честно занимались тренировками и обращались друг к другу исключительно на «вы». А потом закрутилось-завертелось... При более тесном общении оказалось, что Руслан - образованный и очень начитанный, совсем не похож на привычный типаж тренера. А Катерина - простая и без звездной болезни, в отличие от многих своих коллег.

Для нее было важно, чтобы избранник нашел общий язык с ее сыном: Герман на тот момент уже пошел в первый класс. Но и с этим не возникло проблем. Руслан, у которого еще не было собственных детей, стал отличным другом для мальчика, что окончательно сразило актрису.

Предложение руки и сердца от любимого она получила в 2018 году. Панов сделал его максимально красиво. Мужчина приехал на один из спектаклей актрисы и после окончания постановки вышел на сцену с шикарным букетом цветов и заветным колечком в коробочке. Самый главный вопрос он задал перед сотней зрителей - и Катя, конечно, ответила согласием.

Узаконить отношения получилось только в 2021-м. То съемки, то семейные дела... К тому же, пара признавалась, что штамп в паспорте для них - дело второстепенное. Они и так уже семья.

ИХ МОГЛО СТАТЬ ЧЕТВЕРО...

С самого момента свадьбы Руслан и Катерина задумались об общем ребенке. В 2024 году Шпица узнала о долгожданной беременности. Рассказывать о счастливом событии во всеуслышание женщина не стала: возможно, побоялась спугнуть удачу. На первый скрининг к врачу она летела словно на крыльях, но в кабинете ее ошаршили:



«Неврозы в доме по поводу оценочек точно не нужны, - говорит актриса. - Рамки выставаем, но оценки - не главное»



«Экипаж» (2016)



Катерина и Руслан - оба свободные и успешные, ценят каждое мгновение, проведенное вместе

«Сердцебиения нет. Беременность не развивается».

Боль и опустошение сопровождали актрису несколько недель, но вместо того чтобы замкнуться в себе и впасть в депрессию, она приняла решение вернуться к съемкам. И была права: только работа способна отвлечь ее от переживаний и чувства вины.

О своей потере Катерина Шпица решила рассказать только в начале 2025 года. Она призналась: «Сейчас нашему ребенку могло быть уже три месяца. Об этой боли никогда не забыть. Она просто со временем приглушается». Хочется верить, что сильный характер и надежда на лучшее еще позволят Катерине стать мамой не один раз!



МЕСТЬ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ

Еще вчера вы обнимались и строили планы на будущее. А сегодня — девичья фамилия и... месть. Кстати, далеко не все подают это блюдо холодным.

Расставания бывают разными. Одно дело, когда оба решили, что им не по пути и мирно разбежались по разным углам, совсем другое - если человек, которому вы посвятили несколько лет своей жизни, вдруг нашел другую женщину. В последнем случае уйти по-английски, без ссор и склоков, — сложная задача. Так и хочется напоследок оставить о себе напоминание.

В ЧЕМ ДЕЛО?

Как известно, счастливые и довольные жизнью люди не делают другим гадости, не подливают масла в огонь и не мстят. Они просто переворачивают эту страницу своей жизни.

Что же движет теми, кто все-таки предпочитает мстить?

1. Желание вернуть любимого

Это звучит парадоксально, но от безысходности человек нередко действует без всякой логики. Рассуждения при этом примерно такие: раз уж он не хочет остаться со мной по-хорошему, будет по-плохому! В ход идет шантаж: «Уйдешь, я тебе такое устрою!» Конечно, в итоге все это не работает, но человек пытается из раза в раз.

2. Незрелость

Взрослые и психически стабильные люди выбирают с позитивом смотреть на жизнь и не заикаться на неприятностях. Но те, кто инфантилен по своей природе, предпочитают жить в фантазиях, где они вновь на коне, а их бывший возлюбленный страдает в сторонке.

Вместо того чтобы не терять времени и найти себе другого партнера, они могут годами вспоминать прежнее, следить за его жизнью по социальным сетям, преследовать. Только какой в этом смысл?

3. Жестокосердие

В этом случае люди еще в отношениях показывают свою изнанку. Они склонны к психологическому садизму, жестокости, получают удовольствие, видя, как плохо другому. Такие личности никогда добровольно не оставят свою жертву. Они обязательно добьются, чтобы та страдала.

КРИК ДУШИ

Человек, которому захотелось сделать другому плохо, возможно кричит на весь мир о собственной боли. Измена, предательство, крушение самых заветных надежд порой именно так отзываются в душе.

«Мы работали в одном офисе, - рассказывает 29-летняя Екатерина. - Но спустя два года отношений Миша заинтересовался новой сотрудницей. Было так больно и обидно! Конечно, мне пришлось уволиться, но я не могла оставить эту ситуацию просто так. Напоследок выложила руководителю всю Мишину подноготную: рассказала, как халатно он отнесился к отчетам, где мухлевал и обманывал. В итоге его уволили, да еще и со штрафом, а мне, хоть немного, но стало легче».

Осознание того, что бывшему партнеру передалась часть боли, успокаивает. Кажется, что теперь вы квиты и каждый получил по заслугам.

Однако психологи уверяют, что это в корне неверная тактика.

Тот, другой, встанет, отряхнетесь и забудет об этом уже на следующий день, а ваша собственная боль от этого не исчезнет. Правильнее изначально работать с ней, не тратя силы на других людей. Можно обратиться к психологу, поговорить о наболевшем с близкими людьми. Главное не замыкаться в себе!

МЕЛОЧЬ, А ПРИЯТНО!

Далеко не все мстят с особой жестокостью. Даже наоборот, порой месть представляет собой какую-то мелочь, которую хочется оставить напоследок как напоминание о себе. Например, 33-летняя Наталья, узнав о том, что она у мужа не единственная, взяла в руки ножницы и изрезала в клочья всю его любимую одежду дорогих брендов. «Пусть теперь думает, в чем красоваться перед своей новой пассией!» - с чувством выполненного долга рассуждала она.

Примерно теми же эмоциями руководствовалась 28-летняя Лейла. Они с молодым человеком были заядлыми киноманами и имели общий платный аккаунт на одном из популярных видеохостингов. Когда любимый решил ее бросить, Лейла взяла и поменяла пароль к сайту. «Техническая проблема?» — поинтересовался в сообщении бывший, когда не сумел посмотреть фильм. «Скорее, личная» — ответила девушка и заблокировала его номер. Отныне она предпочитала смотреть кино в одиночестве.

Выбирая мстить, человек ищет слабое место некогда любимого партнера и бьет туда с особой жестокостью.

Комментарий специалиста

МАНИПУЛЯЦИИ — ТА ЖЕ МЕСТЬ

Деньги — самая удобная из форм манипуляций и мести. Так, мужчина, обеспечивающий супругу, может в одночасье перекрыть ей каналы поступления финансов. Женщины часто манипулируют ребенком: «Не заплатишь алименты — сына не увидишь!»

Некоторые абьюзеры пытаются мстить своим прошлым партнерам через новые отношения. Например, выкладывать фотографии новой счастливой семьи, точно зная, что экс-пассия их увидит. Или в подробностях рассказывать о новой возлюбленной общим друзьям: они ведь обязательно перескажут. Эмоционально нестабильный человек может повестись на такие манипуляции.

Влияние цвета часто недооценивают. Казалось бы, всего лишь желтый свитер или красная помада. Могут ли они повлиять на то, чтобы человека повысили на работе или пригласили на свидание? Удивительно, но да!

КРАСНЫЙ: от чувственности до агрессии

Красный - оттенок страсти, огня и крови. В культурной традиции он ассоциируется с роскошью, ведь красные наряды были популярны среди европейской знати. Этот оттенок побуждает к действиям и стимулирует к победе: именно в форме такого цвета спортсмены чаще всего выигрывают в состязаниях.

Красный привлекает внимание, иногда достаточно одной детали - будь то колготки, помада или туфли. Он не только подчеркивает чувственность и сексуальность, но и придает уверенность людям.

Однако с этим тоном надо быть осторожнее, особенно, если вы имеете склонность быстро выходить из себя. В противном случае уровень агрессии будет только расти.

ЗЕЛЕНый: умиротворение и спокойствие

Зеленый - антипод красного, символ спокойствия, надежности, миролюбия. Он, как огнетушитель, «гасит» негативные эмоции, успокаивает и даже снижает артериальное давление. У большинства этот оттенок ассоциируется с комфортом и безопасностью.

В маркетинге зеленые тона символизируют экологичность и близость к природе. Этот цвет уникален тем, что отличается универсальностью и уместен почти всегда. Он помогает разрядить обстановку дома, избавиться от тревожности, расслабиться после напряженного рабочего дня.

Если необходимо быстро принять решение, от изумрудных оттенков лучше отказаться: их расслабляющие свойства слишком сильны.

ЖЕЛТЫЙ: цветовой антидепрессант

Этот цвет отличается теплотой и оптимизмом. Теоретик цвета Фабер Биррен утверждал, что яркость желтых оттенков способствует четкому мышлению. Именно поэтому в спальне, где вы отдыхаете, лимонными и горчичными тонами лучше не злоупотреблять, иначе можно перевозбудить нервную систему. Для кухни желтая палитра, напротив, очень хороша: и настроение



КАК ЦВЕТ ВЛИЯЕТ НА НАШУ ЖИЗНЬ

Знойный красный, спокойный зеленый, загадочный фиолетовый... Оттенки по-разному воздействуют на настроение, самочувствие и энергию.

улучшает, и дружескую атмосферу создает, и аппетит слегка стимулирует.

Если хотите подчеркнуть самостоятельность, предприимчивость и настрой на успех, добавьте в гардероб вещи желтых цветов.

ОРАНЖЕВый: цвет-приманка

Оранжевый — оптимистичная и «витаминная» смесь красного и желтого, которая стимулирует креативность. Также считается, что концентрация на этом цвете способна повысить иммунитет и увеличить приток кислорода к мозгу.

Собираетесь устроить мозговой штурм и попробовать что-то новенькое? Смело надевайте вещи оранжевого цвета. Или, как минимум, съешьте апельсин, мандарин. Оранжевый незаменим и при поиске второй половинки: он позволяет расположить собеседника к себе, вызывает доверие.

Хорош оттенок и в домашнем интерьере. Выбирайте персиковые тона - они дают ощущение тепла, гостеприимства и душевности.

**Захандрили?
Посмотрите на солнце или картину, где преобладают оттенки желтого.**

ФИОЛЕТОВый: мистические нотки

Фиолетовый — сложный цветовой микс синего и красного, сочетающий в себе одновременно как энергию, так и стабильность. Психологи считают, что он повышает чувствительность, но вместе с тем оказывает благоприятное воздействие на психику тех, кто подвержен паническим настроениям.

Перенервничали, дали волю чувствам? Посмотрите на фотографию или изображение лавандовых полей. Кстати, фиолетовый - один из женских фаворитов. Согласно исследованию дизайнера Джо Холлока, 23% опрошенных дам назвали именно его своим любимчиком.

СИНИЙ И ГОЛУБОЙ: глубина, покой

Синяя палитра — цвета неба и моря, обладающие успокаивающими свойствами на ментальном и физическом уровнях.

Считается, что в помещениях с предметами интерьера или обоями голубого цвета людям комфортнее и эффективнее работать и учиться. По статистике, штангисты чаще ставят рекорды в спортзалах, выкрашенных в небесные оттенки.

Синие тона действительно расслабляют, однако в каком-то смысле они коварны. Если злоупотреблять ими, вместо релакса можно получить апатию.



(Продолжение. Начало в №9–12)

— Да нет, ничего не случилось, просто мне хотелось кое-что обсудить с тобой...

«Обсудить...» — Майкл поморщился. Похоже, он выбрал не самое удачное слово, но поправить было уже ничего нельзя. Ему следовало сказать матери, что он приехал сюда, чтобы сообщить ей нечто, поставить ее в известность о своих намерениях, ибо обсуждать здесь было нечего.

— Мне кажется, нам пора поговорить откровенно, — добавил он решительно.

— Можно подумать, что обычно мы с тобой не откровенны, — парировала Марион.

— Не во всем. — Теперь во всей его позе читалось напряжение. Чтобы избавиться от него, Майкл даже наклонился вперед в своем кресле, однако это не помогло. Спинай он чувствовал устремленный на него взгляд отца, и это заставляло Майкла нервничать еще больше.

— Мы никогда не говорили с тобой откровенно о Нэнси, мама.

— О ком? — Голос и взгляд Марион выражали такое равнодушие, словно она впервые слышала это имя, и в какое-то мгновение Майклу даже захотелось ударить мать по щеке, чтобы с нее слетела эта маска притворства.

— О Нэнси Макаллистер. О моей девушке.

— Ах да... — Последовала непродолжительная пауза. Марион рассеянно тронула кончиком пальца лежащую на блюде серебряную эмалевую ложечку, и та негромко звякнула. — И в каком смысле мы не говорим о ней откровенно?

ОБЕЩАНИЕ

Глаза Марион словно бы подернулись тонкой ледяной коркой, но Майкл не собирался отступать.

— Ты делаешь вид, будто ее не существует. И я, в свою очередь, старался не напоминать тебе о ней, чтобы не расстраивать лишний раз, но... Видишь ли, я собираюсь на ней жениться. — Он перевел дух и откинулся на спинку кресла. — Через две недели, мама.

— Понятно. — На лице Марион Хиллард не дрогнул ни один мускул. — Могу я узнать, к чему такая спешка? Она что, беременна?

— Разумеется, нет.

— Тогда зачем, позволь спросить, тебе понадобилось на ней жениться? — Марион в недоумении вскинула брови. — И почему именно через две недели?

— Потому что через две недели я заканчиваю учебу, потому что через две недели я переезжаю в Нью-Йорк; потому что через две недели я начинаю работать у тебя. В конце концов, просто потому, что это имеет смысл.

— Для кого?

Лед в глазах Марион сделался толще, и Майклу стало очень не по себе под этим пристальным взглядом. Ни на мгновение она не отвела глаз от его лица, и он невольно вздрогнул, когда его слуха достиг негромкий шелест шелка — это Марион положила одну ногу на другую. В бизнесе она была безжалостна — порой одного ее взгляда хватало, чтобы заставить человека сдаться и пойти на любые уступки. И в своих отношениях с сыном Марион хоть и редко, но прибегала к подобному приему.

— Это имеет смысл для нас, мама.

— Для вас — может быть, но не для меня. Наша компания только что получила крупный заказ. Мы должны построить в Сан-Франциско новый медицинский центр. У тебя не будет ни одной свободной минутки ни для жены и ни для кого. Я... я очень рассчитывала на тебя, Майкл. В ближайшее два-три года тебе придется очень много работать, чтобы с тобой начали считаться в деловом мире. И потом... Откровенно говоря, дорогой, мне очень не хотелось бы, чтобы ты спешил с женитьбой.

Последняя ее фраза прозвучала намного мягче, чем все предыдущие, и в душе Майкла проснулась надежда.

— Нэнси — настоящее сокровище, мама. Она не будет отвлекать меня от работы и не станет поме-

хой тебе. Она просто чудо, и...

— Может быть, и так, но я не думаю, что Нэнси подходящая жена для тебя. Ты подумал о неминуемом скандале?..

Теперь в глазах Марион сверкало нескрываемое торжество. Она готовилась нанести последний, убийственный удар, и Майкл, не знавший, что за козыри могут быть у матери в рукаве, невольно задержал дыхание и едва не зажмурил глаза. Он чувствовал себя беспомощной жертвой — полевой мышью, на которую в ночной темноте бесшумно несется что-то крылатое, хищное, огромное.

— О каком скандале?

— Разве твоя девушка не рассказывала тебе, кто она такая?

О боже!.. Что значит — «кто она такая»?

— Что ты имеешь в виду? — внезапно пересохшие губы едва повиновались ему.

— Только то, что ты совсем ее не знаешь. Вот, взгляни-ка на это...

Марион грациозно наклонилась и, поставив на ковер чашку с блюдцем, тут же выпрямилась. Встав с кресла, она подошла к стоявшему в углу столу и достала из нижнего ящика пухлую картонную папку. Вернувшись к камину, она молча протянула ее сыну.

— Что это?

— Это отчет частного сыскного бюро. Я просила их выяснить, что собой представляет твоя маленькая художница, и говоря откровенно, то, что я узнала, мне очень не понравилось.

Эти последние слова были преуменьшением. Получив отчет сыскного бюро, Марион пришла в ярость.

— Пожалуйста, не спеши и внимательно прочти эти документы.

Не спешить и не волноваться было выше его сил, и — действуя почти против своей воли — Майкл открыл папку и начал читать. Из первых же страниц досье он узнал, что отец Нэнси погиб в тюрьме, когда она была еще младенцем, а мать умерла от алкоголизма два года спустя. В короткой справке указывалось также, что отец Нэнси отбывал семилетний срок за вооруженное ограбление.

— Очаровательная семейка, не правда ли, дорогой? — В голосе Марион сквозило презрение, и Майкл, не сдержавшись, с такой силой швырнул папку на пол, что листы из нее разлетелись по всей библиотеке.

— Я не буду читать эту мерзость!

— Можешь не читать, но на этой мерзости ты собираешься жениться.

— Какая разница, кем были ее родители? Разве Нэнси виновата, что ее отец был преступником, а мать пила?

— Нет, это не ее вина, а ее несчастье. И оно будет твоим, если ты на ней женишься. Будь разумным человеком, Майкл! В самое ближайшее время ты вступишь в мир бизнеса и будешь заключать сделки на миллионы долларов. Твоя репутация должна быть безупречной. Малейший намек на скандал погубит нас, понимаешь? Твой дед, старый Эйб Коттер, основал это дело больше пятидесяти лет назад, а теперь ты готов все поставить под удар из-за какой-то юбки. Не сходи с ума, Майкл! Тебе уже давно пора было вырасти. Беззаботная юность кончилась, вернее — кончится ровно через две недели. — Тут она взглянула на сына, и лед в ее взгляде обжег Майкла, словно самое горячее пламя. — В общем, я даже не собираюсь обсуждать с тобой этот вопрос, Майкл. У тебя нет никакого выбора.

Она всегда говорила ему это! Проклятие, она всегда...

— Черта с два у меня нет выбора! — Его голос напоминал сейчас звериный рык, а не голос человеческого существа.

Вскочив с кресла, Майкл принялся расхаживать из угла в угол, наступая на вывалившиеся из папки листы.

— Я не намерен всю жизнь послушно исполнять то, что говоришь мне ты, мама. Я не хочу и не буду! Или ты собираешься водить меня на помочах до тех пор, пока ты не удалишься от дел, а потом будешь управлять мною из-за кулис, как марионеткой, дергая за ниточки? Нет, к черту!.. Я буду на тебя работать, но и только. Моя жизнь принадлежит только мне, и я имею право распоряжаться ею по своему усмотрению. Я женюсь когда захочу и на ком захочу!

— Майкл!..

Марион хотела сказать что-то еще, но в этот момент дверной колокольчик несколько раз звякнул, и они замерли, напоминая двух тигров, впервые оказавшихся в одной клетке. Большая старая кошка и дерзкий молодой кот: каждый из них слегка побаивался другого, каждый стремился к победе и готов был до последнего сражаться за свое право. Они все еще стояли в противоположных углах комнаты, тяжело дыша от гнева и ярости, когда дверь отворилась, и в библиотеку вошел Джордж Каллоуэй.

Надо отдать ему должное — Джордж сразу почувствовал, какое

сильное напряжение витает в воздухе. На протяжении многих лет этот элегантный и сдержанный человек был правой рукой Марион Хиллард; он прекрасно изучил ее и знал, что только чрезвычайные обстоятельства могли заставить ее потерять над собой контроль.

Джордж Каллоуэй был не простым служащим: в корпорации «Коттер-Хиллард» он пользовался большим влиянием и властью, хотя, в отличие от Марион, которая была на виду, предпочитал держаться в тени. И Джордж умело пользовался этой властью, какой бы незаметной она ни была.

Именно это умение и компетентность в делах много лет назад помогли ему заслужить сначала уважение, а затем и полное доверие Марион, которая тогда только-только заняла кресло руководителя корпорации вместо своего мужа. Строго говоря, в первый год своего директорства Марион была лишь номинальной главой фирмы, и всеми делами «Коттер-Хиллард» управлял Джордж Каллоуэй, который упорно обучал Марион практике управления бизнесом.

И он весьма преуспел в этом. Марион не только усвоила его уроки, но и прибавила к ним крупницы своего и чужого опыта и вскоре сделалась настоящим руководителем: гибким, грамотным, уверенным в себе, не знающим жалости ни к конкурентам, ни к тем, кто работал на нее не покладая рук. И все же каждый раз, когда ей предстояло заключить какую-нибудь крупную сделку или начать какой-то новый проект, она по-прежнему полагалась на мнение Джорджа.

Для него же подобное доверие значило очень многое. Сознание того, что после стольких лет он все еще нужен Марион, грело его душу гораздо больше, чем растущий не по дням, а по часам счет в банке. Джорджу было под шестьдесят, и он уже столько лет проработал на корпорацию, что практически не отделил себя от нее. Да и с Марион они сработались настолько, что были практически неразделимы. Они стали единой командой, работавшей дружно и слаженно; они научились понимать друг друга с полуслова, и каждый из них делал другого стократ сильнее.

Часто Джордж спрашивал себя, знает ли Майкл, насколько близкие люди он и его мать. Лично он сомневался, что молодой человек отдает себе в этом отчет. Майкл привык чувствовать себя центром вселенной Марион и оставался в неведении относительно чувств, которые питал к ней Джордж. Самое любопытное, что и сама Марион вряд ли понимала, насколько она

ему небезразлична, однако Джордж смирился с этим положением и теперь отдавал всю свою энергию бизнесу. Впрочем, в душе он продолжал лелеять надежду, что, быть может, когда-нибудь она сумеет оценить его нежность и тепло.

Едва войдя в библиотеку, Джордж поглядел на Марион и сразу почувствовал, как в нем нарастают беспокойство и тревога. Слишком уж хорошо он знал, что означают эти напряженные морщинки в уголках губ и странная бледность, разливавшаяся по коже ее скул под слоем пудры и румян.

— Марион, с тобой все в порядке?

Этот вопрос вырвался у него непроизвольно, поскольку Джордж был осведомлен о состоянии здоровья Марион гораздо лучше, чем кто бы то ни было. Много лет назад она сама посвятила его во все подробности: хотя бы в интересах бизнеса кто-то должен был знать, что у нее опасно высокое давление и серьезные проблемы с сердцем.

Ответ Джордж получил не сразу. Несколько мгновений Марион оставалась неподвижной. Потом, с трудом оторвав взгляд от сына, она повернулась к своему давнему другу и партнеру:

— Д-да, пожалуй... Все в порядке. Извини, Джордж, добрый вечер. Заходи.

— Может быть, я не вовремя?

— Совсем нет, Джордж, совсем нет. Я все равно собирался уходить. — Майкл тоже повернулся к нему, но лицо его осталось напряженным и хмурым. Потом он снова бросил быстрый взгляд на мать. — Спокойной ночи, мама, — проговорил он.

— Я позвоню тебе завтра, Майкл, — отозвалась Марион, уже вполне владея собой. — Мы можем закончить наш разговор по телефону.

Майклу захотелось ответить ей резкостью, чтобы если не напугать, то, по крайней мере, заставить задуматься, но он не знал, что сказать. Да и будет ли толк?..

— Майкл...

Но он не откликнулся на ее призыв. Обменявшись с Джорджем преувеличенно вежливым рукопожатием, Майкл вышел из библиотеки. Он не обернулся, поэтому не видел ни тревоги во взгляде Джорджа, ни того, какие глаза были у его матери, когда она опустилась в свое любимое кресло возле камина и поднесла к губам дрожащие ладони. Ей хотелось плакать, но она сдерживалась, сдерживалась из последних сил.

— Что случилось? — спросил Джордж, как только дверь за Майклом закрылась.

**Даниэла Стил
(Продолжение следует).**

Магическое цветоводство



ВОЛШЕБНАЯ ДЕСЯТКА ЦВЕТОВ

Среди цветов есть очень сильные «маги». С ними можно добиться желаемого, «притянуть» любовь и удачу, а также оградить себя от неприятностей. Кто обладает такими «способностями»? Читаем далее!

1. ПИОН

Под тонким воздействием пиона капризные дети становятся более спокойными. Яркое солнышко пиона, играющее в его цветах, наделило растение способностью вдохновлять людей. И дети, и взрослые люди под его влиянием становятся более деятельными. Солнце - планета творчества, поэтому пион развивает таланты, наделяет организаторскими способностями. Под его влиянием получается выразить то, что давно волнует.

2. ФИАЛКА

Хороша для любых домов, но особенно для тех, в которых живут дети, т.к. поддерживает чистую атмосферу жилища. Избавляет пространство от энергий нечистых мыслей и скверных чувств. Полезна, когда хозяева дома желают облагородить энергетическое состояние атмосферы. Энергию любых мыслей, чувств и желаний фиалка трансформирует в энергию высокую, тонкую, духовную. Это полезно и в том случае, если жильцы дома не понимают друг друга.

3. БЕГОНИЯ

Поможет, когда на душе неспокойно. Если в доме живут люди, тяжелые на подъем,

уставшие от жизни или такие, которые малейшую неприятность воспринимают как наказание, заведите бегонию. Это симпатичное растение облегчает душевное состояние человека, помогает более легко относиться ко всему происходящему с ним. Под тонким влиянием этого растения человек находит простые способы решения своих трудностей.

4. ГЕОРГИН

Очищает атмосферу от энергии непонимания, неприятия. Благодаря ему в доме может воцариться теплая атмосфера взаимопонимания, люди с очень разными взглядами на жизнь вместе будут чувствовать себя хорошо. Георгин помогает человеку использовать заложенные в нем творческие способности.

Это растение развивает чувство вкуса, которое можно использовать в повседневной жизни, подбирая для себя одежду, аксессуары, прическу или макияж.

5. АСТРА

Полезна тем, кто хочет научиться говорить красиво и коротко, «редко, но метко», и тем, кто страдает от своего тяжелого характера, консервативным в своих взглядах и убеждениях, страдающим от комплексов в общении с людьми.

Тяжесть Сатурна, планеты испытаний и ограничений, в астре сглажена легким Меркурием, поэтому цветок облегчает тяжелое эмоциональное состояние, помогает забыть о комплексах, поднимает настроение и облегчает общение.

6. АЗАЛИЯ

Очищает пространство от энергии мыслей, слов и чувств людей, которым все время чего-то не хватает, которые не умеют вовремя остановиться. И которые, увлекаясь чем-то, теряют голову. Азалия полезна всегда, когда мы теряем чувство меры, когда не умеем уравновешивать свое эмоциональное состояние, думая, что это наше личное дело. Но отсутствие в людях чувства меры приводит энергетику дома к хаосу. Став более организованными, домашние будут лучше понимать друг друга.

7. ГОРТЕНЗИЯ

Помогает, не расплываясь на мелочи, сконцентрироваться на главном. Этот цветок даст более полное восприятие жизни как эмоциональным, впечатлительным, так и рациональным людям, воспринимающим мир умом. Гортензию хорошо иметь тем, кто занимается интеллектуальной деятельностью. Благодаря ей человек, размышляя, быстрее находит решения. Кроме того, она делает наши мысли более материальными.

8. РОЗА

Благодаря ярко выраженной в гибких стеблях воздушной стихии роза здорово облегчает эмоциональное состояние. Ее хорошо иметь рядом, когда тяжело на душе, когда вы находитесь в эмоциональной зависимости, когда хотите побороть свои комплексы, бросить курить, пить или намерены поголодать.

Роза - совсем не неженка и способна очищать атмосферу дома от энергии мыслей, слов и эмоций слабых, неуверенных в себе, эмоционально зависимых людей.

9. НАРЦИСС

Никогда не падает духом, у него сильный характер и есть способность очищать пространство от энергии пессимизма и меланхолии.

Если в вашем доме живут или часто бывают нытики, меланхолики, пессимисты, люди, не понимающие смысла своей жизни и деятельности, которые не возьмутся ни за одно дело, если их не убедить в том, что это необходимо, обзаведитесь нарциссом.

10. ГЛАДИОЛУС

Под его тонким влиянием человек становится более собранным, сохраняя при этом легкость и даже непоседливость. Но, преобразованные, эти качества станут более плодотворными. Благодаря земной стихии гладиолус внушает человеку усидчивость, терпение, в результате незаконченных дел в его жизни становится меньше. Все начинания будут доводиться до конца и давать впечатляющий результат. И все это благодаря скромному цветку!

Груминг - комплекс гигиенических процедур по уходу за шерстью, когтями, ушами, глазами и кожей собаки. Хозяин может самостоятельно ухаживать за питомцем или обращаться за профессиональной помощью грумеров.

ПОЧЕМУ ГРУМИНГ НЕОБХОДИМ?

Назначение гигиенических процедур понятно и обычно не вызывает вопросов. Так, подрезание когтей предотвращает их вращение, чистка ушей - развитие инфекций. Чистка зубов снижает риск заболеваний ротовой полости. Регулярное расчесывание помогает удалять отмершие волосы, грязь и паразитов, защищает животное от спутывания шерсти и раздражения кожи. А почему так важна стрижка?

Комфорт собаки. Гигиенический груминг помогает животному чувствовать себя лучше. Например, летом стрижка снижает вероятность перегрева у длинношерстных собак.

Ветеринарный контроль. Во время груминга можно заметить ранние признаки кожных заболеваний, новообразований. Также грумер быстро выявляет паразитов или наличие травм.

КОГДА ГРУМИНГ ВО ВРЕД?

Есть такое понятие — креативный груминг. Он подразумевает необычные стрижки, окрашивание шерсти, отбеливание зубов, татуаж и другие процедуры.

Как правило, к креативному грумингу обращаются, когда нужно подготовить животное к выставке или фотосессии. Это не всегда необходимо и порой может причинять собаке дискомфорт.

То же самое можно сказать о домашних гигиенических процедурах. Ежедневное купание, сложные прически, использование профессиональной косметики обычно являются прихотью хозяина, а не реальной необходимостью. Вы уверены, что вашей собачке комфортно с африканскими косичками? Ей действительно требуется десятиступенчатый уход за кожей? На самом деле достаточно базовых процедур.

ПОРА НА СТРИЖКУ?

Каждая порода имеет особенности шерсти и кожи. На них и нужно опираться, планируя визит к грумеру.

Собак короткошерстных пород достаточно расчесывать 1-2 раза в неделю. Используйте резиновые щетки или перчатки для удаления отмерших волос и стимуляции кровообращения. Купают короткошерстных собак раз в месяц. Обращай-



«ДЛИНУ ОСТАВИТЬ?»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ГРУМИНГЕ

От ухода за шерстью зависит не только внешний вид собаки, но и состояние ее здоровья. Как часто нужен груминг?

те внимание на состояние кожи собаки: у гладкошерстных пород она более уязвима. Сухость, шелушение - повод обратиться к ветеринару.

Длинношерстным породам требуется ежедневное расчесывание. Купание проводится раз в 2-3 недели с использованием зоокондиционеров и средств для предотвращения спутывания шерсти. Особое внимание уделяется зоне вокруг глаз.

Важно отметить, что стрижка рекомендована не всем длинношерстным породам. Так, померанский шпиц нуждается только в так называемой породной стрижке. Грумер лишь слегка подравнивает шерсть, придавая ей аккуратную форму. В Сети встречаются фотографии милых шпицев, остриженных под плюшевого мишку. Однако такую стрижку можно делать очень малому количеству животных. У большинства представителей этой породы такая стрижка приводит к алопеции. Кудрявых собак нужно вычесывать ежедневно, чтобы предотвратить спутывание шерсти. Стрижка рекомендована каждые 4 недели. Купание - раз в 3 недели с увлажняющими средствами.

ЕСЛИ ЖИВОТНОЕ НЕРВНИЧАЕТ
Тремор, учащенное дыхание, повы-

шенное слюноотечение и потоотделение, чрезмерная активность или, наоборот, апатия - все это признаки стресса.

Животное может ощущать дискомфорт от контакта со щеткой, машинкой для стрижки.

Чтобы снизить стресс, начните с коротких сессий, во время которых животное будет привыкать к незнакомой обстановке. Важно, чтобы груминг начался с положительных впечатлений - например, с игр или ласки рядом с инструментами.

Перед стрижкой и в процессе надо поощрять питомца лакомствами. Лучше, если это сделает грумер, чтобы завоевать доверие клиента. После процедуры, независимо от поведения собаки, обязательно похвалите ее и вновь дайте угощение.

А МОЖЕТ, ЛУЧШЕ ПОД НАРКОЗОМ?

Иногда животное ведет себя агрессивно с грумером и не социализируется. В таком случае вам могут предложить груминг под наркозом. Соглашаться не стоит — перед любым наркозом требуется тщательное обследование. Безопасной альтернативой для агрессивных и беспокойных питомцев являются успокоительные седативные препараты.

ПО БАБУШКИНЫМ РЕЦЕПТАМ

ИЗ САМЫХ ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ НАШИ МАМЫ
И БАБУШКИ УМУДРИЛИСЬ ГОТОВИТЬ НЕВЕРОЯТНО ВКУСНЫЕ БЛЮДА! КАК ЭТО У НИХ ПОЛУЧА-
ЛОСЬ? ВСЕ ДЕЛО В ОСОБЫХ РЕЦЕПТАХ И... ЩЕПОТОЧКЕ ЛЮБВИ!



Томленое жаркое

Понадобится: свинина (филе) — 300 г, картофель — 5 шт., лук — 1 шт., морковь — 1 шт., болгарский перец — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, томатная паста — 2 ст.л., вода — 150-200 мл, мука — 1 ст.л., соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Свинину нарежьте аккуратными кубиками, обжарьте в сковороде. Лук и морковь очистите, нарежьте кубиками. Добавьте к мясу, обжаривайте 2-3 мин. Болгарский перец нарежьте кубиками, добавьте в сковороду, обжаривайте еще 1-2 мин., посолите, поперчите. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Добавьте к мясу, разложите в горшочки. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Влейте в горшочки воду, добавьте томатную пасту, воду, муку, соль, перец. Накройте крышками. Томите при 180° 1 ч.



Мясные котлеты

Понадобится: фарш (любой) — 1 кг, лук — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, соль, черный перец — по вкусу, панировочные сухари.

Для соуса: сметана — 200 г, сливочное масло — 2 ст.л., мука — 1 ст.л., чеснок — 5 зубчиков, вода — 50 мл, соль, специи — по вкусу.

Второй вариант соуса: помидоры — 300 г, болгарский перец — 1 шт., лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, сахар — 1 ч.л., соль, черный перец — по вкусу.

Лук и чеснок мелко нарежьте. Добавьте фарш, соль, перец. Все перемешайте и обейте о стол. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях.

Обжарьте с двух сторон до золотистого цвета. Сливочное масло обжарьте с мукой, добавьте сметану, воду, соль, специи, чеснок.

Помидоры, перец, лук и чеснок пропустите через мясорубку. Добавьте соль, перец, сахар. Тушите 10 мин.

Быстрый суп

Понадобится: куриный фарш — 1 кг, лук — 2 шт., морковь — 1 шт., болгарский перец — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, макароны (ракушки) 100 г, вода — 1,5-2 л, соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Вскипятите воду, добавьте соль. Выложите макароны, варите 2-3 мин. Морковь очистите, нарежьте кружочками. Болгарский перец и одну луковицу мелко нарежьте.

Обжарьте овощи до золотистого цвета, выложите в кастрюлю. Варите еще 3-5 мин. Вторую луковицу мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс. Добавьте фарш, соль и перец, сформируйте фрикадельки. Опустите в суп. Когда фрикадельки поднимутся, варите 5-7 мин. Каждую порцию посыпьте зеленью.



Голубцы в духовке

Понадобится: капуста — 1 вилок, фарш (любой) — 500 г, рис — 100 г, морковь — 2 шт., лук — 2 шт., чеснок — 5 зубчиков, сметана — 5 ст.л., вода — 200 мл, соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Рис тщательно промойте, отварите до полуготовности. Фарш обжарьте до золотистого цвета. Лук и морковь (по 1 шт.) очистите, нарежьте, добавьте к фаршу, посолите, поперчите, жарьте 10 мин.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Добавьте его к фаршу вместе с рисом. Капусту аккуратно разделите на листья. Опустите в кипяток на 1-2 мин. В центр листа выложите по 1-2 ст. л. начинки, сверните конвертом. Обжарьте на сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

Лук и морковь очистите, нарежьте кубиками, слегка обжарьте до мягкости. Выложите в форму для запекания, сверху положите голубцы. Соедините сметану, воду, соль и перец. Влейте в форму. Запекайте при 180° 40-45 мин.

Котлетки — нежные и сочные

Котлеты получатся пышными и воздушными, если добавить в фарш белый хлеб, размягченный в воде. Другой вариант дополнения — 100-200 г тертого кабачка (предварительно отжать). В завершении положите фарш в плотный пакет и несколько раз с силой обейте о стол или перемешайте вилкой в течение 2-3 мин.

Вареники

Понадобится: мука - 500-550 г, вода - 250 мл, растительное масло — 2 ст. л., соль и сахар — по 1 щепотке. Для начинки: картофель - 1 кг, молоко - 100 мл, сливочное масло - 2 ст. л. + для жарки, лук - 2 шт., соль, черный перец — по вкусу.

Просейте муку, добавьте соль и сахар, влейте воду и масло. Замесите тесто, вымешивая около 10 мин. Скатайте в шар, накройте полотенцем, оставьте на 30 мин.

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде. В молоко добавьте сливочное масло, подогрейте. Влейте к картофелю, разомните в пюре. Лук очистите, мелко нарежьте. Обжарьте до золотистого цвета. Добавьте 1-2 ст. л. в пюре.

Тесто раскатайте в пласт, вырежьте кружочки. На каждый выложите начинку, защипайте края. Отварите в подсоленной воде 5-7 мин. Посыпьте луком.



Фаршированные перцы

Понадобится: болгарский перец - 1 кг, рис - 100 г, куриный фарш - 300 г, морковь - 1 шт., лук - 1 шт., сметана - 3 ст. л., чеснок - 1 зубчик, сыр - 200 г, соль, черный перец - по вкусу, растительное масло для жарки.

Для второго варианта: болгарский перец - 1 кг, говяжий фарш - 500 г, рис - 100 г, морковь - 1 шт., лук - 1 шт., томатная паста - 100 г, сметана - 100 г, вода - 400 мл, соль, черный перец, растительное масло для жарки.

Для первого варианта рис отварите, фарш обжарьте. Лук и морковь измельчите, добавьте в фарш. Жарьте 5-7 мин. Добавьте рис, сметану, соль, перец, чеснок. У перцев срежьте верхушку, начините. Посыпьте сыром, запекайте при 180° 30-40 мин.

Для второго варианта рис отварите, фарш и овощи обжарьте, посолите, поперчите по вкусу. Добавьте рис. Начините перцы, выложите в кастрюлю. Соедините томатную пасту, сметану и воду, залейте перцы. Тушите 45-50 мин.

Борщ со сметанкой

Понадобится: говядина на кости - 400 г, картофель - 3 шт., капуста - 250 г, морковь - 1 шт., лук - 1 шт., свекла - 1 шт., томатная паста - 2 ст. л., уксус (9%) - 1 ст. л., сахар - 1 ч. л., соль, черный перец — по вкусу, сливочное масло для жарки.

Говядину залейте водой, доведите до кипения. Варите 1-1,5 ч. Мясо разделайте на кусочки. Капусту нашинкуйте. Картофель нарежьте кубиками. Варите 3-5 мин.

Лук и морковь нарежьте, обжарьте. Добавьте томатную пасту, влейте немного воды, тушите 2-3 мин. Свеклу натрите на терке. Добавьте уксус, сахар и 100 мл воды.

Тушите 5-7 мин в сковороде под крышкой. Добавьте в суп, варите 5 мин. В каждую порцию добавьте мясо.



Для наваристого и красивого бульона

Берите мясо на кости, если хотите, чтобы бульон для супа получился наваристым. Из говядины отдайте предпочтение лопатке и голяшке, из свинины — лопатке, ребрышкам, рульке. Курицу и индейку лучше варить целиком или брать бедрашки, ножки. Для насыщенного вкуса при варке добавьте очищенные овощи — лук и морковь.



Картофельные зразы

Понадобится: картофель - 600 г, куриное филе - 250 г, яйцо - 1 шт., лук - 1 шт., мука - 2 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, растительное масло для жарки, панировочные сухари.

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде до готовности. Разомните в пюре. Добавьте яйцо, муку, соль, перец по вкусу, перемешайте.

Куриное филе и лук нарежьте кубиками, обжарьте до золотистого цвета, посолите, поперчите. Смочите руки водой, из картофельного пюре сделайте лепешку, положите начинку, защипайте края.

Обваляйте в панировочных сухарях, обжарьте на сковороде с двух сторон до золотистости. Подавайте со сметаной.



ПТИЧКА ПОМЕТИЛА – К ДЕНЬГАМ?

Наши предки относились к пернатым с заботой — подкармливали, строили для них жилища. И это неспроста, ведь у обычной на первый взгляд птички можно было и совета спросить, и удачу выторговать.

Для меня нет более завораживающего зрелища, чем ровный клин птиц, летящих по небу. К этим существам я отношусь с благоговением. Помню, в детстве все время подкармливала воробьев и голубей. А потом шептала им свои чаяния, мечты. Сегодня моя вера в птиц не угасла. Они словно посланники неба на земле: во многом нам, людям, могут помочь и направить. И приметы, касающиеся пернатых, однозначно работают!

Птичья метка. Традиционно считается: если птица справилась на вас нужду, следует не ругаться, а радоваться.

Согласно примете, вскоре вас ждет денежное поступление. Но чтобы примета точно сработала, после этого «послания с небес» нужно сказать простые слова: «Птичка пометила, денежки наметила».

Стук в окно. Слышала, что многие боятся, когда птица стучится в окно. Якобы это предвестник скорой смерти в семье. Что ж, если в это верить, может произойти всякое. Но я бы советовала относиться к этому явлению иначе. На самом деле таким образом птица подает вам знак. Правильное ли решение вы в данный момент принимаете? Те ли люди найдутся рядом? Не

стоит ли пересмотреть свои действия и поступить иначе? Если подобное происходит неоднократно, причем в небольшой промежуток времени, стоит насторожиться и, возможно, даже попросить о помощи.

На кладбище. Как быть, если вы пришли на могилу родных, а рядом сидит птичка? Можно ли считать, что душа умершего человека таким образом хочет пообщаться с вами? Хотите верьте, хотите нет, но я убеждена, что так оно и есть. Пугаться этого не надо, но и возлагать на подобное большие надежды также не стоит. Если есть чем угостить пернатого, сделайте это. В остальных случаях просто привечайте птицу, но не пытайтесь пообщаться с ней, оставайтесь в стороне. Кормить не воспрещается. Когда у человека наступает непростой финансовый период, я советую ему отправиться покормить птиц. Казалось бы, мелочь, но это удивительным образом работает. Хлебом кормить пернатых нельзя, давайте им нежареные и несоленые семена пшеницы, овса, проса. В этот момент шепчите про себя: «Как зернышек на земле много, так в кошельке у меня денег много станет».

Если птица села рядом. Городские птицы не боятся подлетать близко, а иногда даже садятся на голову или на руку. Считать ли это знаком? В каком-то смысле да. Нередко птицы своим присутствием как бы дают человеку знать, что в его жизни вскоре произойдут изменения. Переживать не стоит: как правило, они благоприятные. Чтобы быть точно уверенным в том, что пернатая принесла добрую весть, скажите, обращаясь к ней: «Раз ты ко мне с добром значит, и я к тебе с добром».

Одно могу сказать точно: птиц нельзя обижать. За подобные поступки судьба наказывает сурово. А вот всячески благоволить пернатым - пожалуйста.

Ясновидящая Анастасия

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №12

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



ЛИМОННЫЕ ЛОМТИКИ

Ингредиенты для теста: мука 120 г, сахарная пудра 40 г, соль 1/4 ч. ложки, сливочное масло 115 г. **Ингредиенты для начинки:** сахар 200 г, тёртая лимонная цедра 1 ст. ложка, мука 30 г, крупные яйца 4 штуки, свежавыжатый лимонный сок 120 мл, сахарная пудра по вкусу.

Муку просейте, соедините с сахарной пудрой и солью. Сливочное масло растопите на водяной бане или в микроволновке, слегка остудите. Добавьте масло с сухим ингредиентам и перемешайте. Форму застелите пергаментом, выложите в неё тесто и разровняйте руками. По краям сделайте небольшие бортики. Корж проколите вилкой в нескольких местах. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку примерно на 18–20 минут. Сахар разотрите руками вместе с цедрой. Соедините с мукой. Введите сначала слегка взбитые яйца, а после — лимонный сок. Тщательно перемешайте. Вылейте начинку на горячий корж и запекайте всё вместе ещё 20–25 минут. Достаньте из духовки, оставьте на 1 час при комнатной температуре, а после уберите в холодильник ещё на 2 часа. Разрежьте на небольшие квадратики или прямоугольники, посыпьте сахарной пудрой перед подачей.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Сливочное масло 100 г, густой сахарный сироп 2 ст. ложки, сода 1 ч. ложка, кипяток 3 ст. ложки, мука 120 г, овсяные хлопья 80 г, сахар 100 г, кокосовая стружка 80 г, ванильный экстракт 1 ч. ложка, апельсин 1 штука.

Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите два противня бумагой для выпечки. Растопите масло, смешайте с сиропом. Погасите соду кипятком и введите в масляную смесь. Соедините муку, овсянку, сахар и кокосовую стружку. В середине сделайте углубление и влейте масло и ваниль. Натрите цедру апельсина, всыпьте к остальным ингредиентам. Всё тщательно перемешайте. Столовой ложкой выкладывайте тесто на противни, оставляя между заготовками по 3 см. Выпекайте печенье примерно 10 минут до золотистого цвета.

ГАЛАТОПИТА — ГРЕЧЕСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Молоко 1 л, сахар 120 г, манная крупа 100 г, лимон 1 штука, яйца 2 штуки, соль 1 щепотка, кукурузный крахмал 2 ст. ложки, сливочное масло 50 г, ванильный экстракт 1 ч. ложка, растительное масло 1–2 ч. ложки, яичный желток 1 штука.

В сковороде с толстым дном влейте молоко. Всыпьте сахар и манку, размешайте венчиком. Цедру лимона натрите на мелкой тёрке. Из мякоти выжмите 2 столовые ложки лимонного сока. Добавьте всё к молоку. Венчиком или вилкой взбейте яйца с солью. Введите крахмал, перемешайте до однородности. Влейте к молоку, перемешайте венчиком. Поставьте на слабый огонь. Постоянно помешивая венчиком, уварите до загустения. Снимите с плиты и вмешайте кусочки сливочного масла. Затем добавьте ваниль. Смажьте растительным маслом форму диаметром 24 см. Слегка присыпьте манкой. Вылейте туда подготовленную массу. Желток взбейте с 1 чайной ложкой молока, смажьте будущий пирог с помощью кулинарной кисточки. Выпекайте примерно 40 минут в духовке, разогретой до 180 °С. Остудите и уберите в холодильник на 1 час.

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С ЛИМОНОМ

Лимон 1 штука, яйца 4 штуки, молоко 180 мл, сахар 3 ст. ложки, хлеб 8 ломтиков, сливочное масло 1 ст. ложка. Мелкой тёркой снимите цедру с лимона, если хотите добавить её. Из мякоти цитруса выжмите сок. Венчиком взбейте яйца с молоком, сахаром, лимонным соком и цедрой. Кусочки хлеба по одному опустите в получившуюся смесь. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Обжаривайте французские тосты до румяности с обеих сторон.



2009882682265