

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОТРАТА

№39

октябрь 2016

цена:

1,5 лари

Уроки

стиля

стр.36

Рецепты

здоровья

стр.12

Лунный календарь

на октябрь

стр. 27

Волшебная смесь

для зрения

стр.5

Истории женщин,

которые создали свой бизнес

стр.20-21

Жаклин Биссет

стр.16-17

Также прекрасна в свои 72



На кухне, выполненной в стиле минимализм, хорошо будут смотреться классические римские шторы. Как правило, они выполнены из плотной темной ткани, не пропускающей свет. Идеально подходят для лета, на зиму же их можно заменить на более легкий вариант. Не предполагают никаких украшений. Хорошо смотрятся в интерьере, выполненном в однотонной гамме.

Римские шторы

Идеальное решение для кухни!

Если вам близок лаконичный стиль в интерьере, сочетающий в себе простоту и элегантность, римские шторы – то, что вам надо!

Римские шторы можно разместить в любой комнате, но особенно хорошо они смотрятся на кухне. Каждая хозяйка выбирает шторы на свой вкус. Прежде всего, следует определиться с тканью. Специалисты советуют для кухни выбирать синтетические материалы, которые не сильно пачкаются и не впитывают запахи. Если же вы приверженец всего натурального, отдайте предпочтение таким тканям, как лен, шелк, органза, хлопок, но с добавлением синтетических нитей. Такие шторы вам дольше прослужат.

Определитесь, для какой цели вы собираетесь вешать римские шторы.

Если для красоты, то можно выбрать легкое полотно. Если же хотите, чтобы шторы выполняли свою непосредственную функцию, подойдут тяжелые, плотные ткани.

Римские шторы могут крепиться как непосредственно над оконным проемом, так и на стене над окном. Ширина ткани подгоняется под размер оконного проема, но если он велик, тогда может понадобиться два или даже три полотна.

Последний писк моды – каскадные шторы. При раскрытии складки на них не уходят, а остаются в виде драпировки. Оконный проем при этом приобретает величественный вид. ■



Шторы: bonprix, арт. 95173095

Для тех, кто предпочитает легкий воздушный стиль, подойдут римские шторы с декором. Он может быть представлен в виде бантиков, рюшей, кружев, кисточек. Декор уместно смотрится в сочетании с легкими тканями. Прекрасный выбор – классический белый цвет в качестве основного и элементы декора ярких оттенков.



ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
 - фоноскопическая,
 - габитоскопическая,
 - криминалистическая,
 - графологическая,
 - инженерная,
 - товарная,
 - финансовая,
 - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52
www.expertise.ge

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)
* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.
Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,
5.99-20-37-64.

Сертификат:
серия ТР №23134 (С)
от 21.02.2005 г.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА



Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 593-200-223.

АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ



Находится в Марнеули, Руставели3, представляет интересы граждан и юридических лиц по всем направлениям и отраслям права. Оказывает юридические услуги юридическим и физическим лицам на грузинском и русском языках.

- Гражданское право: представляет интересы в гражданских процессах до суда и на суде
- Уголовное право: защита во время следствия и на суде.
- Семейное право: бракоразводный процесс
- Жилищное право: операции с недвижимостью

Контакт : 5.99-56-17-79



Найдена уникальная мозаика, которой 2200 лет

Уникальная редкая мозаика, возраст которой по оценке специалистов около 2200 лет найдена в южной провинции Хатай, Турция, на территории древнегреческого города Antiocheia. Мозаика, по предварительной оценке, находилась в центре столовой на шикарном вилле зажиточного господина. На мозаике, в пределах одной границы (рамки) 3 изображения, на одной из которых изображен ске-



лет с едой и надпись "Будь весел и проживешь свою жизнь".

АДВОКАТ МИХАЭЛЯ ШУМАХЕРА РАСКАЗАЛ О ЕГО СОСТОЯНИИ

С момента трагического инцидента в жизни семикратного чемпиона «Формулы-1» Михаэля Шумахера прошло почти три года. В течение этого времени появлялись самые разные сообщения о его состоянии, но семья гонщика просила соблюдать его право на частную жизнь и не рассказывала о его состоянии. На днях было сделано исключение: в ходе судебных разбирательств с немецким ресурсом bunte.de, опубликовавшим неправильную информацию о состоянии здоровья Михаэля, адвокат семьи заявил, что гонщик «до сих пор не может ходить и стоять».

Скандальная статья была опубликована в декабре прошлого года. Ссылаясь на друга Михаэля, редакторы написали, что «гонщик идет на поправку. Он может уже сделать пару шагов и даже поднять руку». Однако в статье не было ни слова правды. Подобное семья Шумахера решила не оставлять безнаказанным. По словам адвоката Феликса Дамна, Михаэль не то что ходить, он не может стоять даже при помощи врачей.



«Подобные спекуляции просто возмутительны, потому что подрывают всю серьезность ситуации. Травмы Михаэля очень серьезные,

и право на личную жизнь сейчас ценится выше всего. Такие статьи дают много ложных надежд людям, беспокоящимся о состоянии Михаэля», - рассказала менеджер Шумахера, Сабина Кем.

Впрочем, недавно заявление о подлинном состоянии здоровья Михаэля сделал и президент, и председатель совета директоров Ferrari Лука ди Монтедземоло. По его словам, Шумахер наконец начал реагировать на лечение, и медики считают, что его состояние будет улучшаться.

Я знаю, насколько силен его характер. Уверен, что благодаря своей воле, он выйдет из этой очень и очень сложной ситуации.

Напомним, 29 декабря 2013 года семикратный чемпион «Формулы-1» Михаэль Шумахер серьезно пострадал при падении, во время катания на горных лыжах в Мерибеле. Он получил тяжелую травму головы, с тех пор немецкий гонщик находился в искусственной коме. С сентября 2014 года он проходит восстановление на своей швейцарской вилле, расположенной на берегу Женевского озера.

ШАРЛИЗ ТЕРОН НАБРАЛА 16 КИЛОГРАММОВ РАДИ РОЛИ

На днях, на улицах Ванкувера, очевидцы едва



смогли узнать в расплывшейся женщине Шарлиз Терон. Все дело в том, что актрисе снова пришлось поправиться для новой роли в фильме «Талли» режиссера Джейсона Райтмана.

По сюжету, главная героиня картины — многодетная мать, которая старается совместить бизнес с родительскими обязанностями.

Надо отметить, что у Шарлиз получилось набрать 16 килограммов довольно быстро, ведь еще в мае этого года 41-летняя Терон гуляла по улицам в своем идеальном весе.

Что же не сделаешь ради роли, ведь подобное преобразование в 2002 году для Шарлиз окупилось самой достойной наградой — «Оскаром». Тогда Терон набрала 13 килограммов для роли убийцы-проститутки в драме «Монстр».

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ МСТИСЛАВ ЗАПАШНЫЙ



22 сентября в Сочи, на 79-м году жизни скончался известный дрессировщик Мстислав Запашный. Информацию сообщил его племянник, генеральный директор Московского цирка Эдгард Запашный.

Отметим, что Мстислав Запашный родился в 1938 году в знаменитой цирковой семье. Свою карьеру он начинал вместе с братом - они создали номер «Акробаты-вольтижеры», который принес

им четыре золотые медали на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве. После окончания ГИТИСа Мстислав Михайлович создал единственный в мире спектакль, в котором слоны и тигры оказались в одной клетке. До 2003 года Запашный являлся художественным руководителем и директором Сочинского государственного цирка, с 2003 по 2009 годы был назначен генеральным директором Росгосцирка.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Глаза видят по-разному

Дочка просит цветные линзы

Дочке 13 лет. Хочет носить цветные линзы без диоптрий. Можно ли это делать?

Алевтина.

Корректировать зрение контактными линзами рекомендуется после 16 лет. Ранний возраст не является противопоказанием, если ребенок может правильно носить линзы и ухаживать за ними и, если нет противопоказаний по состоянию здоровья глаз. Что касается цветных линз, детям их не рекомендуется носить каждый день.

Ангиопатия, все расплывчато...

У меня беременность 12 недель. Ходила к офтальмологу - правый глаз не видит третью строчку, все расплывчато. Поставили диагноз ангиопатия по гипотоническому типу, но лечения никакого не назначили.

Евгения.

В первый триместр беременности такое может быть из-за гормональных нарушений, возможного токсикоза и изменения артериального давления. Но, возможно, зрение на правом глазу у вас было снижено и раньше, а обнаружили это только сейчас. После 30 недель беремен-

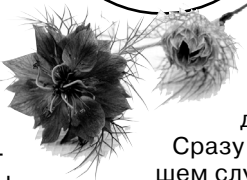
ности регулярно наблюдайтесь. Лечение в этом случае не назначается, а вот для коррекции зрения можно подобрать очки или контактные линзы. При этом, линзу можно использовать только на одном глазу.

Не приведет ли это к морщинам

Мне 27 лет, зрение минус 4,75. Носила очки минус 4,5, но врач сказал, что для постоянного ношения, хождения по улице, чтения и работы это много и достаточно минус 4. Не слышала ли это мало? Ходить в них могу, но в очках минус 4,5 чувствую себя комфортнее. И не приведет ли это к мимическим морщинам вокруг глаз? Все-таки вдаль вижу не очень четко.

Дарина.

Для чтения, письма и работы за компьютером требуется меньшая диоптрия - минус 4,0 подойдет идеально. Но вы правильно заметили, что вдаль в них смотреть не комфортно. От этого появляются не только мимические морщины, но и головные боли, недомогание. Существуют офисные очковые линзы, которые позволяют смотреть вдаль и вблизи. Это происходит за счет разности диоптрий



Если глаза устали и покраснели, приготовьте настой из васильков (10 г сухих цветов на 1 л воды). Рекомендуется 1-2 раза в день протирать лицо и веки.

(верхняя часть линзы будет минус 4,5, а вниз потихоньку уменьшаться до минус 4,0) - это очень удобно. Для коррекции дали, можно также использовать контактные линзы.

Глаза-то видят по-разному!

У ребенка в школе проверяли зрение, в заключении написали: один глаз 0,8, другой 0,6. Ходили в поликлинику, там выписали очки минус 0,75 на оба глаза. Почему, если глаза видят по-разному, линзы на очки выписали одинаковые?

Ладо.

Зрение у детей доктор обязан проверять очень тщательно. Занимает это в среднем около 40 минут. Обязательно закапывают капли, которые расширяют зрачок, затем назначается лечение для снятия спазма accommodation. После лечения подбирают очки для коррекции зрения.

Сразу их не назначают, как в вашем случае. Ищите детского офтальмолога, который проведет полный осмотр и диагностику зрения. Не рекомендуем сразу приобретать очки, возможно, вам выписали неправильный рецепт. Каждый глаз требует индивидуальной коррекции.

В. Грачева, врач-офтальмолог.

Это рецепт моей мамы. У нее со зрением были большие проблемы. Хорошо смешайте 100 г сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда и сок 3-4 лимонов. Смесь ешьте по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды до тех пор, пока не наступит



ВОЛШЕБНАЯ СМЕСЬ ДЛЯ СЛАБОГО ЗРЕНИЯ

заметное улучшение. Кстати, этот рецепт не только улучшает зрение, но и в целом укрепляет организм.

P.S. Алоэ должен быть не моложе 2-3 лет. Срежьте крупные нижние и средние листья, оставляя нетронутой верхушку

растения, а также 3-4 верхних листа и на 10 дней положите в холодильник. Затем вымойте кипяченой водой, удалите зубчики, разрежьте листья на мелкие кусочки, разотрите и выжмите сок через вдвое сложенную марлю.

А. Шмакина.

✓ Чтобы сохранить зрение при работе на компьютере, поставьте рядом на подставку голубого цвета, чашку с водой и периодически отпивайте несколько глотков.

✓ Черный молотый перец заметно улучшает зрение. Поэтому, чаще посыпайте этой приправой готовые блюда.





Не поддавайтесь стрессам

Стрессы, конфликты, постоянные переживания и спешка негативно сказываются на гормональной системе. А грудь - самый гормонально зависимый орган. Хронические стрессы повышают риск мастопатии и других заболеваний молочных желез. Если вы часто погружаетесь в уныние и позволяете стрессу брать над собой верх, научитесь бороться со своими эмоциями. Нельзя исключить из жизни болезненные ситуации, но можно постараться относиться к ним философски.

Следите за весом

Независимо от возраста и количества детей для здоровья груди важно, чтобы вес был всегда в норме. Стоит поправиться всего на сколько килограммов - и риск изменений в молочных железах значительно повышается. Но, если надо избавиться от лишних килограммов, делайте это постепенно. Чаще ешьте овощи и фрукты, богатые витамином А, Е и С (морковь, шпинат, абрикосы, цитрусы). Особенно полезна капуста. Благодаря ей, из организма выво-

Чтобы сохранить здоровье молочных желез, избавьтесь от инфекций, передающихся половым путем.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ

дятся канцерогены и тем самым предотвращается развитие злокачественных опухолей.

Остерегайтесь травм

Поскольку грудь состоит не из мышечной, а из железистой и жировой тканей, накачать ее в спортзале невозможно. Но полезно держать в тонусе соседние мышцы, а лучше - все тело в целом. Нагрузки должны быть мягкими, регулярными и посильными - перенапряжение для груди вредно. Доказано, что 30 минут умеренной физической активности 5 раз в неделю укрепляют иммунную систему, поддерживают в норме вес, нормализуют уровень гормонов. И еще. Активные нагрузки нередко, заставляют грудь сильно колебаться. Это вызывает в ней болезненные ощущения и даже приводит к микротравмам. Поэтому, для занятий спортом купите специальные спортивные бюстгалтеры, которые будут надежно фиксировать грудь. Помните: любой лифчик должен хорошо поддерживать бюст, но не стеснять его. Избегайте моделей на косточках и со швами внутри. Не носите лифчик больше 12 часов в сутки, снимайте его на ночь. Остерегайтесь травм молочных желез! Случайный удар во время спортивных игр или толчок в автобусе могут не только привести к гематомам (синякам), но и спровоцировать образование кист - полостей, заполненных жидкостью. Как они поведут себя в дальнейшем, предсказать невозможно. Поэтому, лучше научиться в любой ситуации защищать грудь.

Не спите на животе, чтобы не травмировать грудь.

Вы ее главная защитница!

Будьте внимательны к своим ощущениям, ежемесячно обследуйте молочные железы. Если обнаружите что-то подозрительное (узелки, уплотнения, выделения из сосков), обязательно обратитесь к маммологу. Начиная с 30 лет, проводить исследование молочных желез рекомендуется всем женщинам раз в 2 года. После 35 лет - ежегодно. Рак молочной железы часто бывает у женщин с плохой наследственностью. Если у ваших родственниц по женской линии (мамы, бабушки, тети) был или есть рак, будьте особенно осторожны. Остерегайтесь травм и лишнего веса, не загорайте на солнце и не курите, длительно не принимайте гормональные препараты.

P.S. Чтобы сохранить здоровье молочных желез, вовремя лечите заболевания половой системы, избавьтесь от инфекций, передающихся половым путем. Имейте в виду: любые воспалительные процессы в женских половых органах нарушают выработку гормонов яичниками. Молочная железа чутко прислушивается к яичникам и тут же реагирует на возникший дисбаланс. И еще. Чтобы не травмировать грудь, постарайтесь избавиться от привычки спать на животе (это положение приводит к сдавливанию молочных желез) и не сидите за столом, опираясь на грудь.

С. Желобова, врач-маммолог.

Лучше сохранить тайну при себе?

И заметить, ни почувствовать отсутствие матки мужчина не может потому, что этот орган находится внутри малого таза. Вас беспокоит интим? Но дно влагалища после операции останется без изменений. Хотя беспокойство ваше понятно. Потеря матки чревата большим психологическим стрессом. Да, матка

У меня нашли огромную миому. В таких случаях удаляют матку. Я вся извелась - как буду жить без нее? Муж ведь почувствует, что внутри что-то изменилось. Я перестану быть женщиной...

важна для женщины, но не столько в физиологическом, сколько в психологическом плане. Все что нужно женщине после удаления матки, - справиться с собственным подсознанием.

Выход? Во-первых, успокоиться самой и, во-вторых, не говорить своему мужчине, какую именно операцию перенесли. Большинство мужчин считают матку, чем-то сродни своему пенису: пенис - символ муже-

Ирина.

ственности, матка - символ женственности. По мужскому разумению, утрата как пениса, так и матки, - потеря половой сущности. И избавить его от этой мысли не просто. Лучше сохранить тайну при себе. Вы же не рассказываете мужу, как у вас протекает менструация и какими тампонами вам удобно пользоваться. А сексуальность ваша останется при вас.

А. Галдина, гинеколог, врач II категории.

Главная опасность этого недуга, - говорит доктор, - в том, что он приводит, как правило, к развитию разлитого перитонита. После тщательного обследования пациента выявляются вздутие живота, отсутствие перистальтики кишки, защитное напряжение мышц передней брюшной стенки. В подобных случаях очень важно уточнить начало и характер болей. Так, перфоративная язва желудка или 12-перстной кишки проявляется внезапно возникающими тяжелыми болями, тогда, как боли при остром аппендиците, обычно нарастают медленно. А при перфорации мочевого пузыря может не быть интенсивных болей. Наличие в анамнезе (истории болезни пациента) какого-либо хронического заболевания, нередко специалисту предположить источник перитонита. Как показывает практика, в большинстве случаев у больных с перфоративной язвой желудка и 12-перстной кишки в анамнезе отмечались боли в верхних отделах живота, возникающие через несколько часов после еды и облегчающиеся после приема пищи.

У пациента с подозрением на перфорацию полых органов брюшной полости, необходимо определить, не попадало ли ему в желудочно-кишечный тракт какое-либо инородное тело, не было ли у

Экстренная диагностика

Перфорация внутренних органов является неотложной ситуацией и требует от специалистов экстренной диагностики. При поздней постановке диагноза и задержке с оперативным лечением, у таких пациентов развивается полиорганная недостаточность, что в значительной степени утяжеляет состояние больного, увеличивает длительность лечения и количество летальных исходов.

Сегодня гость журнала «Подруга» - доктор медицинских наук Георгий Турманидзе, который подробно расскажет нашим читателям об опасности перфорации полых органов брюшной полости.

него незадолго до начала заболевания травмы груди или живота. Для избежания ошибок при клинической картине разлитого перитонита, необходима дифференциальная диагностика с заболеваниями органов брюшной полости, внебрюшных органов, органов забрюшинного пространства. Например, заболеваниями из внебрюшной патологии, при которых необходимо проводить дифференциальную диагностику, являются острый инфаркт миокарда и пневмония. Острый инфаркт иногда проявляется внезапно начинающимися интенсивными болями, сопровождающимися тахикардией, тошнотой и рвотой. И таким пациентам, нередко, можно поставить ошибочный диагноз перфоративной язвы желудка или 12-перстной кишки. В подобных случаях, тщательно собранный анамнез - история болезни пациента, данные электрокардиографии и объективного обследования, помогут поставить правильный диагноз.

Наиболее информативными диагностическими

методиками, применяемыми при обследовании пациентов с острыми болями в животе, - продолжает Георгий Турманидзе, - являются обзорная рентгенография живота в положении стоя и компьютерная томография живота. Как я уже отметил в начале беседы, при перфорации хронической язвы желудка и 12-перстной кишки, у пациентов возникают внезапные, очень тяжелые боли, которые распространяются по всему животу. Самочувствие больного ухудшается, дыхание у него поверхностное и шумное, перистальтика кишки ослаблена или вообще отсутствует. Область распространения перитонита быстро увеличивается. Если содержимое желудка или 12-перстной кишки находится в брюшной полости более 8-12 часов, то развивается вторичный бактериальный перитонит. У больного появляется лихорадка и возникает вздутие живота. Диагноз этой патологии обычно поставить несложно.

В заключение хотелось бы сказать несколько слов

о перфорации толстой кишки, которая часто приводит к летальному исходу, если она возникает у пациентов пожилого возраста. Поэтому, ставить экстренный диагноз и выполнять операцию в таких случаях необходимо оперативно. При обследовании пациента с подозрением на перфорацию толстой кишки, нужно дифференцировать перфорацию от рака толстой кишки, ишемического колита, заворот слепой кишки и т.д. У больных с нарушением иммунитета, к сожалению, проводить диагностику довольно сложно. К этой категории относятся пациенты, получающих химиотерапевтические препараты по поводу злокачественных новообразований, лиц, перенесших трансплантацию органов или тканей, а также больных со СПИДом. При выраженных нарушениях иммунной системы нередко, возникают острые боли в животе. Для выявления причины этих болей необходимо сделать компьютерное сканирование живота.

Роберт МЕГРЕЛИ.

К весне перестая помещаться в любимые платья

Скоро наступят холода. Как правило, в это время усиливается аппетит, - так организм делает на зиму «стратегические запасы». Я и сама такая - в холода отъедаюсь и к весне перестая помещаться в любимые вещи. Но я не паникую. Конечно, без диеты не обойтись, но еще меня выручает мамин рецепт. После того, как я выпиваю это средство, повышенный аппетит меня

не беспокоит. Залейте 1/2 стакана промытого пшена стаканом кипяченой воды комнатной температуры, 10-15 минут поразминайте его руками до тех пор, пока вода не станет белой, как молоко, и тут же выпейте. Лучше делать это утром, и тогда в течение дня ваш холодильник будет спасен от голодных набегов.

В. Середа.

Мазь от варикоза

Хочу поделиться рецептом мази. Залейте 1 стаканом вытопленного

куриного жира 1 десертную ложку порошка из измельченных цветков ромашки, листьев и цветков шалфея, 2 ст. ложки растертых плодов конского каштана и 1 чайн. ложку картофельного крахмала. Томите смесь на водяной бане 2,5 часа, настаивайте ночь.

Затем снова доведите до кипения, процедите, отожмите и остудите. Мазь накладывайте на больные места несколько раз в день.

Т. Марченко.



О пользе кизила

✓ Сок кизила очень полезен при сахарном диабете, поскольку регулирует уровень сахара в крови. Также, сок помогает поджелудочной железе вырабатывать необходимые ферменты.

✓ В ягодах кизила много пектина, который очищает организм от токсинов и ядов.

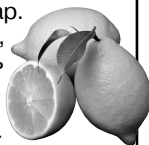


Также эта ягода спасает при диарее (сильно крепит), повышает уровень гемоглобина в крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов и нормализует кровяное давление.

✓ Кизил богат витамином С, поэтому, очень полезен во время осенних вспышек простуды. Для укрепления иммунитета нужно съедать полстакана свежих ягод кизила в день в течение 7 дней (как минимум).

Лимонный творог - еда долгожителей

Такой творог улучшает память, укрепляет сердце, кости и суставы. Выжмите сок из одного лимона. Поставьте на медленный огонь кастрюлю с 1 л молока. Не доводя до кипения, вылейте в него сок лимона, быстро перемешайте и сразу выключите газ. Остудите и отделите творог от сыворотки с помощью марли или ситечка. Готово! Перед употреблением не солите и не добавляйте сахар.



По желанию, можно добавлять сметану или мед. Сыворотку также можно использовать, например, приготовьте с ней окрошку или просто пейте вместо воды.

Сам себе доктор

Яблочная вода с корицей выводит лишнюю жидкость. Это лучший друг тех, кто хочет поддерживать фигуру в форме. Нарезьте тонко 1 яблоко, залейте 1 л холодной воды, положите 1 палочку корицы и поставьте в холодильник на 1-2 часа. Этот напиток улучшает обмен веществ и снижает вес, так как выводит лишнюю жидкость из организма.

7 ПРОДУКТОВ ДЛЯ КРОВИ

Как улучшить состав крови, не прибегая к плазмаферезу и переливанию? Помогут овощи, фрукты, мед.

1. Дыня. Богата сахарами, витаминами С, РР, каротином, фолиевой кислотой, а также железом и клетчаткой. Полезна не только при болезнях крови, но и почек, сердечно-сосудистой системы.



2. Мед. Особенно полезен гречишный. Принимайте для улучшения состава крови в течение 2 месяцев. Доза индивидуальная - от 1 до 4 ст. ложек в сутки. Мед, добавленный в кислое молоко, является хорошим средством при лечении малокровия. В 1 стакане кислого молока растворите 1 ст. ложку меда и принимайте по 1 стакану утром и вечером.

3. Орехи. При малокровии ешьте очищенные от шелухи лесные орехи, желательно с медом. Однако смесь орехов и меда очень тяжело усваивается

организмом, требует огромной работы от поджелудочной железы и печени, поэтому как только уровень гемоглобина в крови будет восстановлен до нормы, не ешьте эти продукты одновременно.

4. Цветочная пыльца. Повышает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови при анемии. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, запивая водой. Можно смешивать с медом (1:1 или 1:2).

5. Сок свеклы. Это самый ценный сок для образования красных кровяных телец и для улучшения крови вообще. Он стимулирует образование эритроцитов, улучшает память, особенно при атеросклерозе, расширяет кровеносные сосуды. При гипертонии, малокровии, неврозе и бессоннице он незаменим. Сок перед приемом



лучше на несколько часов оставить в холодильнике, снять пену и употреблять в смеси с морковным (1:4). Смесь морковного и свекольного соков - лучший естественный кроветворный препарат.

6. Шиповник. Очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ, богат витаминами. При малокровии применяется как тонизирующее средство. Залейте 5 ст. ложек измельченных ягод 1 л воды, кипятите 10 минут, укутайте на ночь. Пейте как чай в любое время суток.

7. Яблоки. Их сок полезен при авитаминозе и железодефицитной анемии, так как содержит много железа. В старину малокровие лечили так: вставляли в антоновское яблоко (можно любое кислое) 2-3 новых гвоздя перпендикулярно друг другу. Через 12 часов их вытаскивали, а яблоко съедали.

И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.

Заснете быстро, будто вам, сказку на ночь прочитали!

Мне в детстве дедушка читал сказку про репку, и я быстро под нее засыпала. Второй половине дня стараюсь съесть два средних корнеплода. Иногда готовлю такой салат: натираю репу на терке, добавляю измельченный чеснок и немного растительного масла. А если леню готовить салат или зубы не берут, то для спокойного сна можно приготовить отвар: 2 ст. ложки измельченной репы залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут и принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Если нет возможности пить днем, то целый стакан можно выпить на ночь. Вреда не будет. Заснете быстро, как будто вам сказку на ночь прочитали!

В. Карпова.

Компресс из картошки с горчицей избавит от кашля

После ОРЗ у меня начался мокрый кашель. Спать могла только сидя. Знакомая посоветовала отварить 3-5 кар-

тофелин в мундире, не очищая, быстро размять, добавить 1 чайн. ложку сухой горчицы, 1-2 чайн. ложки растительного нерафинированного масла, перемешать и выложить на марлю. Все надо делать быстро, чтобы картошка не остыла. Компресс прикладывала к верхней части груди и держала, пока не остынет. Мне хватило трех дней (компрессы делала утром и вечером), и от кашля не осталось и следа.

И. Нарышкина.

От шпор натирал пятки салом

Этот совет для тех, кто страдает от шпор. Нужно разогреть на раскаленной сковородке старое свиное сало и натереть им пятки. Надеть теплые носки и лечь спать. Делайте процедуру раз в день до излечения. Мне хватило 10 дней, чтобы избавиться от проблемы. Вот уже 3 года боль в пятках не беспокоит. Дал этот рецепт приятелю, и ему помогло. Берите на заметку!

И. Рогов.

Желудку требуется защита

Самым частым и опасным побочным эффектом приема обезболивающих является как раз образование язв и эрозий на слизистой желудка и начальных отделов кишечника. Эти препараты делают стенки желудка беззащитными перед агрессивной кислотой желудочного сока. Кроме того, обезболивающие препараты могут усугублять уже имеющиеся гастрит и язву, которые развиваются из-за присутствия в желудке бактерии хеликобактер пилори. Поэтому, простая отмена опасных лекарств не решит проблемы с желудком. Для начала надо провериться на наличие хеликобактера. Возможно, вам необходим курс антибактериального лечения. Надо найти причину боли в спине. На сегодня МРТ (магнитно-резонансная томография) поясничного отдела позвоночника - самый информативный и безопасный метод диагностики. Она позволяет увидеть позвонки, межпозвонковые диски, нервные корешки, расположенные поблизости сосуды.

Лишь после установки точного диагноза врач сможет назначить лечение. На самом деле, есть множество способов помочь человеку с болями в спине, не прибегая к обезболивающим таблеткам. А именно...

Надеваем ортопедический корсет

При многих проблемах со спиной, в том числе при остеохондрозе и грыжах диска, рекомендуется носить ортопедический корсет. Он защищает спину от перегрузок, и восстановление идет быстрее. Эластичный корсет вам должен подобрать врач. Много зависит от размера и модели изделия.

Лечила спину, теперь язва желудка

? Долго боль в спине снимала обезболивающими таблетками. Но недавно доктор нашел у меня язву желудка и сказал, что она образовалась из-за таблеток. Как теперь быть с болью в спине?

А. Магомедова.

При обострении болей в пояснице корсет рекомендуется носить в течение нескольких дней или недель. Снимать его, желательнее, только после полного исчезновения неприятных ощущений. Корсет нужно обязательно надевать, когда приходится много наклоняться и поднимать тяжести, а также, когда предстоит длительная поездка. В остальное время лучше обходиться без него, иначе мышцы спины могут ослабеть, и проблемы с позвоночником усугубятся.

Стимулируем кровоток

При болях в спине требуется активизация кровообращения в мышцах спины. Мышечный спазм хорошо снимают массаж, перцовый пластырь, разогревающие мази. Разогретую поясницу обязательно нужно беречь от переохлаждения. Вместо массажа можно полежать на колючем коврик. Он представляет собой резиновое основание с металлическими или пластмассовыми иголочками или шипами. После такой процедуры улучшается кровообращение, и боль часто проходит. На коврик рекомендуется лежать, пока будет комфортно, дважды в день. Чтобы он плотнее прилегал к пояснице, под него можно подложить валик из полотенец. Однако учтите, что греть спину нежелательно при некоторых гинекологических заболеваниях и остром воспалительном процессе в области позвоночника.

Осторожно с вытяжением!

Мануальная терапия и грамотное и правильное вытяжение позвоночника во многих случаях позволяют надолго забыть о боли. Но эти методы хороши только в руках профессионала. Самой опасной является мануальная терапия. Случаи, когда после такого «лечения» боли усиливаются, - не редкость. Поэтому, без консультации специалиста-вертебролога или невролога, не стоит записываться на вытяжение и мануальную терапию. Специалисты, которые будут работать с вашим позвоночником, должны обязательно иметь медицинское образование.

Плавать лучше брассом

Вместо вытяжения лучше плавать. Если водные нагрузки будут регулярными, боль в спине может особо не беспокоить. Но в момент обострения в бассейн лучше не ходить. Когда человек плавает, вес тела уменьшается, мышцы расслабляются, а позвоночник растягивается. Плавать лучше всего брассом с выдохом в воду, кролем или на спине. Если голова находится над поверхностью воды, позвоночник напряжен, и пользы от такой нагрузки будет меньше.

А. Краснов, вертебролог, кандидат медицинских наук.

НЕУЖЕЛИ ОПЕРАЦИЯ - ЭТО ТАК СЕРЬЕЗНО?

? У меня межпозвонковая грыжа. С операцией врач не советует торопиться. Почему? Иногда меня мучают такие сильные боли, что приходится делать блокаду. Принимаю таблетки и делаю уколы, была на ЛФК и гидромассаже с электрофорезом, но улучшений нет. Неужели операция - это такое серьезное вмешательство с непредсказуемыми последствиями?

А. Снейко.

У любой операции - от аортокоронарного шунтирования до удаления зуба или вскрытия гнояника - имеются свои сложности и операционный риск. Не исключены и возможные осложнения. Принимая решение о хирургическом вмешательстве, врач учи-

тывает пользу и возможный риск. Если риск превышает ожидаемую пользу, то от операции отказываются. 10-15 лет назад к операции по поводу межпозвонковой грыжи врачи прибегали очень неохотно и только в крайних случаях. Потому, что польза от нее

была очень сомнительной: в 50% случаев операция оказывалась неэффективной, а восстановительный период после нее длительный и тяжелый. С появлением эндоскопических методов ситуация изменилась. Сегодня очень популярна эндоскопическая дискэкто-

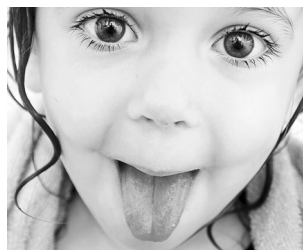
мия. Грыжу извлекают с помощью миниатюрных инструментов-манипуляторов под контролем на экране видеодисплея. Операция проводится через маленький прокол мягких тканей. Это сокращает риск осложнений и уменьшает восстановительный период. Если в медицинском учреждении, в котором вы наблюдаетесь, такие операции не отработаны, пойдите клинику, где они уже поставлены на поток. Судя по письму, консервативные методы не приносят эффекта.

В ПОРЯДКЕ ЛИ ДЕТСКИЙ ЯЗЫЧОК?

1 Язычок распух, кажется слишком большим для детского ротика? С боков на нем видны отпечатки зубов? Проверьте щитовидную железу крохи (похоже, ее функция снижена) и уровень сывороточного железа - нет ли анемии? Также язык может воспалиться и распухнуть после лечения антибиотиками. К тому же, на нем может появиться белый налет. Так выглядит глоссит - воспаление языка, вызванное грибковой инфекцией. Чтобы избежать подобного эффекта, одновременно с антибактериальными препаратами всегда давайте ребенку противогрибковые, например, нистатин.

2 Малыша беспокоят жжение и покалывание язычка? Да и выглядит он очень необычно - как будто его отполировали? Так бывает при дефиците витамина В₁₂. У маленьких детей он часто возникает из-за дисбактериоза. Обязательно покажите ребенка врачу и включайте в рацион крохи говяжью печень и почки, печень трески, яичный желток, сыр, молоко, кефир, творог, сметану - в них много витамина В₁₂.

3 Язычок болит у кончика или корня? Чувствуется пощипывание и другие неприятные ощущения, не связанные с приемом пищи и усиливающиеся к вечеру? Так могут проявляться заболевания желудка и кишечника, авитаминоз, аллергия на зубные пломбы и жевательную резинку, а также, неврологические и эндокринные расстройства. В этом случае обязательно комплексное обследование!



Рахит

В первую очередь в плохих зубах виноват рахит - самое распространенное заболевание у детей первого года жизни. В возрасте 3-6 месяцев у ребенка идет интенсивный рост, начинается переход на смешанный тип питания, на подходе - первые зубки. В это время может появиться дефицит витамина D, а он - прямой путь к рахиту. У детей, которым не хватает этого витамина, зубы прорезаются поздно, имеют широкие каналы и очень тонкие стенки, быстро поражаются кариесом.

В отличие от рахита, который вызывает дефицит витамина D, рахитоподобные заболевания связаны с наследственно-генетическими отклонениями. В этом случае прием витамина D или рыбьего жира не поможет, а последствия будут тяжелее. При генетических нарушениях кариес развивается очень быстро, в первую очередь, у самой шейки зуба по всей ее плоскости. Из-за нарушений минерального обмена возникает воспалительный процесс. В итоге,

Где искать причину плохих зубов у ребенка: в любви к сладкому или в неудачной наследственности?

Почему плохие зубы?

ге, зуб разрушается до самого корня.

Аллергия

Часто у детей с пищевой аллергией развивается множественный кариес. Происходит это по нескольким причинам. Во-первых, аллергии обычно сопутствуют лор-заболевания, при которых вредные микробы одновременно поражают и носоглотку, и ротовую полость. Во-вторых, родители недостаточно внимания уделяют состоянию зубов малыша. Когда ребенку ставят диагноз бронхиальная астма или атонический дерматит, все силы направлены на регулярное наблюдение у аллерголога или дерматолога. Про стоматолога вспоминают в крайних случаях, когда зубы уже начинают разрушаться. В-третьих, имеет значение питание аллергика. Например, при аллергии на белки коровьего молока из детского рациона исключаются молочные продукты, богатые кальцием и другими необходимыми микроэлементами. В результате у малыша нарушается минеральный состав зубов.

Больной желудок

Почти у трети детей, имеющих стоматологические

проблемы, диагностируются заболевания желудочно-кишечного тракта. Таким детям приходится постоянно сидеть на лечебных диетах, употреблять небольшое количество пищи. Кроме того, такие диеты обычно исключают употребление молочных продуктов, свежих овощей и фруктов, содержащих грубую растительную клетчатку, что ведет к снижению всасывания витамина D и кальция.

“Особые” малыши

Множественные кариесы развиваются и у детей с болезнью Дауна. С одной стороны, это вызвано сниженным иммунитетом у таких детишек и, как следствие, их высокой восприимчивостью к детским инфекциям. Но есть и другие причины. Из-за дисфункции щитовидной железы у таких детей нарушен минеральный обмен, понижен мышечный тонус, в том числе, и жевательных мышц, что сказывается на гигиене полости рта. Поэтому, родителям детишек с болезнью Дауна надо тщательно следить за состоянием их зубов и регулярно водить к стоматологу.

С. Соколов, детский стоматолог, врач высшей категории.

С кашлем, справится чесночный сироп

Когда сынишка был маленьким, часто болел. Меня выручал чесночный сироп. Две очищенные головки чеснока мелко нарезала, заливала медом так, чтобы полностью покрыл. Нагревала на маленьком огне, помешивая, пока масса не становилась однородной. Затем процеживала и охлаждала. Давала ребенку каждый час по 1 чайн. ложке сиропа, не менее трех дней подряд. Но у такого лечения есть один нюанс: оно не подходит деткам, склонным к аллергии.

И. Дубинцева.

Цикл у внучки восстановился

У внучки одно время месячные были нерегулярные. А к гинекологу сходить уговорить не могла. Справиться с проблемой помог отвар петрушки огородной. Заливала 2 чайн. ложки измельченной петрушки 1,5 стакана горячей кипяченой воды и кипятила на слабом огне 10 минут. Внучка принимала по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой, и со временем цикл восстановился.

А. Прошкина.



Подобрать лекарства для пожилого больного сложно

Работа желудка замедлена. Почки и печень тоже не способны, как раньше, очищать организм от чужеродных веществ, в том числе, и лекарств. Поэтому, у людей старше 60 лет в 1,5 раза больше осложнений от лекарств, чем у молодых, а в возрасте 70 лет - в 7 раз.

Побочные действия от приема медицинских препаратов проявляются по-разному. Это не только крапивница, но и изменение артериального давления, кашель, отеки, судороги, нарушение функции печени, поджелудочной железы, почек, эндокринной системы. Например, таблетки, снижающие давление, могут влиять на температуру тела. Утром она выше, а к вечеру снижается.

Очень важна правильная дозировка лекарств

Если врач не предложил индивидуальную схему приема, надо придерживаться прилагаемой к лекарству. Там обычно указываются дозы для детей, взрослых и пожилых. Напомним: для людей преклонного возраста доза препаратов, угнетающих центральную нервную систему, а также мочегонных, должна быть половинной. Сильнодействующие лекарства нужно уменьшать до 2/3 нормы. А вот дозировка аспирина, ибупрофена, индометацина и подобных им препаратов, антибиотиков и витаминов одинакова для людей пожилого и среднего возраста.

Будьте осторожны с нестероидными противовоспалительными средствами («Бруфен», индометацин, «Мовалис»), препаратами калия - они раздражают слизистую желудка и могут привести к язвам и кровотечениям. Поэтому их надо

ГОРСТЬ ТАБЛЕТОК ДЛЯ ПЕНСИОНЕРА

Чем старше становится человек, тем больше у него появляется болячек. Приходится принимать много лекарств, но организму с годами все труднее справляться с химическими препаратами.

принимать строго после еды. Причем, нестероидные средства обязательно нужно запивать молоком, щелочной минеральной водой, киселями или йогуртами. После еды принимают и витамины А, D, E, K, никотиновую и аскорбиновую кислоты, снотворные. Во время еды пьют желудочный сок и его компоненты, сульфаниламидные препараты, фурагин, 5-НОК, антикоагулянты, гормоны, препараты лития. За 15 минут до еды - желчегонные препараты и лекарства, нормализующие деятельность поджелудочной железы.

Разжижать кровь лучше перед сном. К вечеру она становится гуще. Это может привести к инфарктам и инсультам, поэтому они чаще случаются ночью. Вывод: антикоагулянты - препараты, разжижающие кровь, - принимайте перед сном.

Прислушивайтесь к себе

✓ Если боли в сердце возникают ночью, то большую часть дозы назначенного препарата лучше выпить за час-два до сна.

✓ Если днем предстоит физическая нагрузка или дальняя поездка, то перед самой работой или выходом из дома надо принять внеочередную таблетку. Это поможет избавиться

от болей и дополнительного приема нитроглицерина.

✓ Астматики должны знать, что самый высокий уровень гормонов в организме здорового человека приходится на утренние часы.

✓ Инсулин и другие противодиабетические средства также целесообразно принимать утром после еды.

Если у вас несколько болезней

В таком случае из всех имеющихся болезней выберите главную на данный момент и лечитесь минимальными дозами лекарств. Выпускаются комбинированные препараты с разноплановыми механизмами действия и длительным действием. Принимают их 1-2 раза в сутки.

Пожилым людям особенно важно соблюдать время приема лекарств

Разные лекарства рекомендуются принимать в разное время - натощак, за 30-60 минут перед едой или после еды. Эти рекомендации надо строго выполнять, потому что от них зависит эффективность лечения. Кроме того, своевременный прием лекарств снижает побочные действия препаратов.

Ольга Ненашева, терапевт-геронтолог, кандидат медицинских наук.

Гречневый кисель нормализует давление

С молодости меня донимают проблемы с сосудами. Часто кружится голова, бывает слабость, тяжело вставать по утрам, всегда реагирую на перемену погоды. Несколько раз пробовала обращаться к врачам, но они только руками разводят: говорят, что я ничем не больна, это особенность моего организма. Так бы, наверное, и мучилась всю жизнь, но

как-то раз знакомая посоветовала мне пить гречневый кисель. Она гипотоник, и ей кисель помогает избежать понижения

давления. Как только я начала пользоваться этим средством, о своем недомогании и думать забыла. Теперь никакие сюрпризы по-

Пригодится

✿ **Беспокоит печень? Залейте 2 ст. ложки измельченной в порошок сухой крапивы 1 стаканом кефира. Пейте ежедневно в течение 3 недель.**

✿ **Подскочило давление? Разведите поровну свежий сок с медом и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.**

годы мне не страшны. Приготовить кисель просто: в стакане холодной воды развожу 3 ст. ложки гречневой муки (крупку нужно предварительно перемолоть в кофемолке до однородного состояния), в отдельной посуде кипячу 1 л воды, постепенно вливаю приготовленную смесь и варю 8-10 минут при постоянном помешивании. Для улучшения вкуса добавляю немного меда и орехов.

И. Иванченко.

Пригодится

✓ Растянули связки? При растяжении связок (не в остром периоде!) помогают горячие ванны. Добавьте в воду смесь из 1/2 стакана молотого имбиря и 1/2 стакана соды. Такую ванну принимайте в течение 15 минут.

✓ У вас гайморит? Залейте 1 ст. ложку сухой мяты перечной 2 стаканами кипятка, настаивайте час, остудите до комнатной температуры, процедите и используйте для промывания носа.

✓ Воспалились глаза? Залейте 2 ст. ложки семян подорожника 300 мл кипятка, настаивайте в течение 2 часов, процедите. Промывайте настоем глаза несколько раз в день.

СПОРЫШ

ОН ЖЕ ГОРЕЦ ПТИЧИЙ.



✿ Для отхождения камней и песка и в качестве мочегонного средства при мочекаменной болезни. Залейте 2 ст. ложки травы спорыша 2 стаканами горячей кипяченой воды, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✿ При воспалении желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени. Залейте 1 ст. ложку сухой травы спорыша 0,5 л горячей воды, кипятите 10 минут на маленьком огне. Остудите, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

✿ Для лечения органов дыхания, при коклюше и туберкулезе легких. Заварите 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, кипятите в течение 10 минут на водяной бане. Настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

✿ При железодефицитной анемии. Залейте 3-4 ст. ложки спорыша 0,5 л кипятка, настаивайте в теплом месте или термосе 4 часа. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Или пейте свежий сок из молодой травы спорыша по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

✿ От различных кожных заболеваний. Залейте 100 г измельченной травы 400 мл растительного масла, настаивайте 10 дней, процедите. Делайте компрессы на больные места. Или к ранам и язвам прикладывайте свежую измельченную траву.

✿ Замучил геморрой? Смешайте порошок семян спорыша с медом (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.


P.S. Горец птичий противопоказан при беременности (усиливает сокращение матки). При острых заболеваниях почек и мочевого пузыря его не стоит сочетать с луком и чесноком. Спорыш снижает артериальное давление, поэтому, гипотоникам надо принимать его с осторожностью. И еще, он содержит витамин К (влияет на свертываемость крови), об этом надо помнить больным варикозом, тромбофлебитом. Осторожными надо быть после инфарктов и инсультов.

М. Овсиенко, народный целитель.

➔ Перепелиные яйца укрепят иммунитет. Измельчите 10 желтков из вареных перепелиных яиц. Пропустите через пресс 2 зубчика чеснока. Добавьте 1/2 стакана кефира, перемешайте. Пейте по 2 стакана смеси в день в течение 1,5 недели.

➔ Мучают ноющие боли в суставах по ночам? Возможно, вы просто переохладились. Тогда вам помогут рисовые прогревания. Нагрейте на сковородке рис до 45 градусов, пересыпьте его в миску и, пока не остыл, перебирайте пальцами, погрузив в него ладони. Такое мягкое прогревание суставов снимет боль.

Целебные ванны от псориаза

 У меня псориаз на голове с юношеских лет. Лежала в больнице несколько раз, на некоторое время сыпь проходила, но потом снова возвращалась. Чем только не смазывала кожу. Сама делала мази. Лечилась чистотелом, капустным рассолом. Сейчас мою голову шампунем с добавлением голубой глины и пью из нее настой. Глинистую воду не отстаиваю, на стакан воды кладу десертную ложку глины, размешиваю и принимаю 2 раза в день. Есть небольшие улучшения. Хочу попробовать ванны, но не знаю, как их приготовить...

Г. Кириллова.

Хвойная. Для ее приготовления используют хвойный экстракт (хвойный концентрат) или свежие срубленные ветви сосны. Ветки нужно залить кипятком, остудить воду до 38 градусов и погрузить в нее часть тела, покрытую бляшками, на 30 минут. Потом лечь в постель на 30 минут, укутавшись. Принимать ванны нужно через 2-3 дня. Курс лечения - 5-7 ванн.

Валериановая. Используйте 25 мл настойки валерианы лекарственной на объем ванны. Температура воды 35-37 градусов, продолжительность - 10-15 минут. Принимайте ванну через день. Курс лечения - 10-15 ванн. Валериановые ванны успокаивают.

Шалфейная. Шалфей убивает микробы, снимает воспаление. Ванну готовят так: 100 г измельченного листа шалфея залейте 1 литром воды, кипятите час, профильтруйте, отвар разведите в воде. Лечение проводят при псориазе вне обострения.

Ореховая. Залейте кипятком 400 г листьев или скорлупы грецкого ореха. Листья настаивайте, а скорлупу кипятите 30-40

минут. Процедите и выложите в ванну с водой температурой 37-38 градусов, продолжительность процедуры 15-25 минут.

Дегтярная. 100 мл дегтя, 75 мл мыльного спирта и 75 мл воды смешайте и выложите в ванну с температурой воды 37-38 градусов. Можно на пораженные участки предварительно нанести деготь. Продолжительность - 15-30 минут. После ванны деготь смойте мылом.

Используют при псориазе также ванны из ромашки, календулы, пшеничных отрубей, подорожника, с рисовым и картофельным крахмалом.

Крахмальная принимается при зуде больших участков тела. Разведите 500-800 г картофельного крахмала в кастрюле с холодной водой, затем наберите теплую (не горячую) ванну и туда вылейте раствор крахмала. Принимайте ванну через день не более одного раза в день по 10-15 минут.

Другие лечебные ванны можно делать ежедневно или через день по 15-20 минут, температура воды 37-38 градусов.

Появился лишай?

На мелкой терке натрите репчатый лук, мел и хозяйственное мыло. Смешайте в равных пропорциях (по 10 г). Два раза в день - утром и вечером - смазывайте сначала йодом, потом такой мазью. Простой лишай лечится 3 дня, стригущий - 2 недели. Мазь храните в холодильнике хорошо закупоренной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОКИ

Черемша для сердца хороша!

Одно время меня беспокоили боли в сердце. По совету подруги приготовила настойку черемши. Свежие листья и корни промыла, мелко нарезала, неплотно наполнила пол-литровую банку. Залила доверху водкой и настаивала 2 недели на солнце, периодически встряхивая. Процедила и пила по 16 капель, разведя в 50 мл воды, 4 раза в день перед едой, пока настойка не закончилась. Боли в сердце прошли.

И. Литвинова.



Травы спасают от аллергии

Во время цветения трав меня часто мучает аллергия: появляется сыпь, зудящие пузырьки, которые болят при расчесах. Раньше приходилось постоянно пить таблетки, пока знакомая не посоветовала хороший рецепт. По ее совету смешивала в равных частях сухую из-

мельченную траву зверобоя, чабреца и мяты перечной. Заливала 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивала полчаса в термосе. Выпивала весь стакан в течение дня дробными частями за 20 минут до каждого приема пищи. Каждый день готовила новую порцию настоя. Этот чай отлично мне помог. Теперь пью его, когда начинается период цветения или появляются симптомы аллергии.

И. Гусева.

Отвар сурепки от шпор

Долго не могла избавиться от шпор на ногах. Справиться с ними помогла обыкновенная сурепка. Как только потеплеет, повсюду видны ее желтые цветки. Делюсь рецептом: нарвите растение вместе с корнем, обмойте от пыли, сложите в таз, залейте водой и вскипятите. Немного остудите отвар, опустите в него ноги и держите, пока не остынет. Ноги оботрите, а отвар сурепки снова вскипятите, чуть остудите и опустите ноги. Процедуру повторяйте каждый день в течение 4-6 дней. Я так навсегда избавилась от шпор.

Л. Фурасева.

Бабушкины рецепты

Примочки из глины снимут боль

Причем любую - головную, зубную, при ушибах, если простудили уши или шею. Порошок глины разведите теплой водой или отваром трав до пастообразного состояния. Сделайте лепешку и держите на больном месте, пока она не высохнет и не начнет греть кожу. Потом снимите и смойте с кожи остатки глины теплой водой. При необходимости повторите процедуру.

От геморроя - целебный настой

В 3-литровую банку насыпьте на 1/3 промытое просо (на один курс лечения потребуется 6-8 кг). Наполните банку доверху охлажденной кипяченой водой и поставьте в темное прохладное место на 4 дня. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Пока будете принимать настой (на это уйдет около 4 дней), приготовьте следующую порцию. Курс лечения - 20-30 дней. После небольшого перерыва можно повторить.



У этих тварей множество крошечных лапок

...Она уже не помнит, когда впервые почувствовала их присутствие. Наверное, это произошло после расставания с мужем. Первое время 24-летняя женщина обедалась конфетами и смотрела по телевизору шоу. Ела, пока не доелась до аллергии. Разглядывать красные пятна и расчесывать их до крови было приятно. Физическая боль немного притупляла душевную. Время летело, но чесаться Катя так и не перестала. Однажды она поняла, что в ней кто-то поселился! Колонии невидимых глазу насекомых бегали под кожей рук и ног. Иногда они затихали, потом снова беспокоили изнутри. По ощущениям они были достаточно крупные, со множеством крошечных лапок. Когда они ими перебирали, по телу бежали мурашки. Кате стало не до любви. Она не знала, как избавиться от этих тварей.

Нечто ползает под кожей...

БЫВАЕТ, ЖЕНЩИНЫ ЖАЛУЮТСЯ НА НЕЧТО, ПОЛЗАЮЩЕЕ ПОД КОЖЕЙ.

Ни химия, ни огонь не помогли

Травить себя женщина не собиралась. Оставшейся ей от матери развалюхи было не жалко - гори она синим пламенем. Поджигая ее, Катя мечтала уничтожить в огне дурацких жучков-паучков, измучивших ее тело и душу. На новом месте она удачно устроилась на работу, обзавелась подружками. Жучки-паучки притихли. Катя вздохнула с облегчением - значит, все получилось. Но недолго бедняжка праздновала победу. Они снова завозились под кожей. Жили собственной странной жизнью: днем интенсивно бегали, ночью еле ползали. Кошмар продолжался.

Катя перебрала все вещи: может, что-то от старого осталось, и они переехали вместе с ней. Женщина

боялась мыться в душе: вдруг они и там живут. Поэтому вечером, пока было тепло, шла к озеру.

Что же это за болезнь?

У Кати явно болезнь Моргеллонов, при которой люди жалуются, что под кожей ползают, кусаются насекомые (черви) и обнаруживаются неизвестного происхождения нити. Впервые об этом странном заболевании заговорили в 2002 году. Ощущения пациентов, скорее всего, связаны с психикой. В США, Великобритании, Австралии, Нидерландах и России такой диагноз поставили уже более 12 тысячам человек. Врачи говорят о влиянии продуктов с ГМО и новом виде биологического оружия. Некоторые ученые продолжают изучать этот феномен. Одно совершенно ясно: чтобы «жучки-паучки» впали в спячку, человеку нужна спокойная жизнь, интересная работа и благополучие в семье.

Н. Комаров, психотерапевт, врач высшей категории.

ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ, ЧТОБЫ «ЖУЧКИ-ПАУЧКИ» ВПАЛИ В СПЯЧКУ, ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА СПОКОЙНАЯ ЖИЗНЬ, ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА И БЛАГОПОЛУЧИЕ В СЕМЬЕ.



НОЧЬ БЕЗ СНА...

Но при чем тут кишечник?

Уже месяц просыпаюсь среди ночи в холодном поту. Иногда при этом расстраивается кишечник. В чем проблема?

З. Родина.

Ваша ситуация напоминает состояние панической атаки с так называемым, абдоминальным компонентом. Так называют тревожное расстройство, которое сопровождается затруднением дыхания, учащенным сердцебиением и болями в сердце, скачками кровяного давления, спазмами в кишечнике.

Для начала попробуйте две недели принимать «Афобазол». В отличие от антидепрессантов и снотворных, он отпускается в аптеках без рецепта. Традиционный режим его приема - по 1 таблетке 3 раза в день. Если станет лучше, продолжайте прием «Афобазола» еще месяц. Если же ничего не изменится, обратитесь к врачу-психотерапевту, который занимается нетяжелыми пограничными состояниями.

Маме часто снятся кошмары

Маме 46 лет. Ей часто снятся кошмары, из-за них она вскрикивает и плачет во сне. С чем связано такое расстройство? Как ей помочь?

Мария Ибрагимовна.

Чаще всего это связано с переутомлением, стрессом и на-

рушением режима дня. Если других жалоб у мамы нет, начиная с 17-18 часов пусть настраивает свой организм на вечернее время суток. Не пьет крепкий чай, кофе. Во второй половине дня надо пить успокаивающие чаи с валерианой, пустырником, мелиссой, хмелем. На сон грядущий не стоит смотреть возбуждающие фильмы. Ложиться спать нужно до полуночи, непременно в затемненной комнате, без включенных ночников. Риск ночных кошмаров выше при работающем телевизоре.

Дочь замкнулась, ходит опустошенная

Дочку бросил молодой человек. Сначала она ночи напролет плакала, а потом проспала без перерыва два дня. Теперь ходит опустошенная. Я уговариваю: возьми себя в руки, но дочь замкнулась...

В. Бурева.

Девушку ни в коем случае нельзя упрекать в безволии. Более того, при глубокой депрессии это

При бессоннице, вызванной депрессией, классические снотворные могут навредить.

Просыпаюсь среди ночи...

Сначала подолгу лежу без сна, потом просыпаюсь среди ночи и снова не могу заснуть. Мешает необъяснимое волнение. Какой-то дискомфорт то тут, то там. Что делать?

О. Березина.

Скорее всего, за таким нарушением сна скрывается тревожное или депрессивное расстройство. Дуэт бессонницы и депрессии чрезвычайно распространен. Снотворные в этом случае не помогут. Тут нужны более тонкие инструменты - современные антидепрессанты с противотревожным действием, которые не ухудшают, а улучшают качество жизни. Их вам без проблем подберет любой психиатр или опытный невролог.

М. Ситников, психотерапевт, врач высшей категории.

ЕСЛИ БЕСПОКОЯТ КОШМАРЫ ВО СНЕ, ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ ПЕЙТЕ УСПОКАИВАЮЩИЕ ЧАИ С ВАЛЕРИАНОЙ, ПУСТЫРНИКОМ, МЕЛИССОЙ, ХМЕЛЕМ.

Заварите кукурузные рыльца

Пейте травяные отвары: заварите кукурузные рыльца, специальный желчегонный сбор или бессмертник (по 100 г за 20 минут до еды в течение 2 недель); Растворите 1 чайн. ложку меда в 150 г воды комнатной температуры. Принимайте 3 раза в день перед едой и перед сном.



Устраивайте разгрузочные дни

Лучше всего на зерновой каше - гречневой или овсяной, приготовленной на воде. Можно и на кисломолочных продуктах с невысокой жирностью - твороге, кефире, несладком йогурте.

Пейте больше воды

Если печень нездорова, пейте больше воды - около 3 л в течение дня. Она выведет из печени избыток солей

и токсины. В первый раз - натощак 1,5-2 стакана. Важно! Основную часть воды надо выпивать до 15 часов, чтобы избежать отеков. Чай, кофе, супы и другие жидкости не в счет.

Стимулируйте выведение желчи

Для этого ешьте свежую зелень с терпким и горьковатым вкусом - рукколу, цицмати, а также тыкву, морковь, свеклу, кабачки, репу, капусту.

Лицо с обложки



ЖАКЛИН БИССЕТ:

ТАКЖЕ ПРЕКРАСНА В СВОИ 72

Жаклин Биссет стала международной кинозвездой еще в конце 60-х годов, и с тех пор она не переставала сниматься. Свои первые роли Жаклин Биссет получила, в основном, благодаря своей ошеломляющей красоте, но с течением времени она стала прекрасной актрисой, заслужившей уважение поклонников и критиков. Биссет работала с такими великими режиссерами как Франсуа Трюффо, Джон Хьюстон, Джордж Кьюкор и Роман Полански. А её партнерами по съемкам были Марчелло Мastroяни, Жан-Поль Бельмондо, Пол Ньюман и Энтони Куинн.

Французское звучание её имени и псевдонима заставило многих предположить, что Жаклин Биссет француженка. Но Уинфред Жаклин Фрейзер-Биссет (такое имя получила актриса при рождении) родилась в Вейбридже, графство Суррей, Англия. И у неё ушло немало сил, чтобы изучить французский язык. Её мать была француженкой и до замужества работала адвокатом. В детстве Жаклин занималась балетом, но была вынуждена оставить это занятие из-за болезни матери. После 28 лет совместной жизни отец, не задумываясь, бросил семью, не желая возиться с больной супругой.

По словам Жаклин, он регулярно присылал им деньги, но забота о матери целиком легла на её плечи.

Но, несмотря на все эти трудности, Жаклин Биссет не отказалась от желания стать актрисой, хотя её отец настаивал на том, чтоб дочь поступила в университет. Не получив от него финансовой помощи, Жаклин устроилась работать манекенщицей и с этих денег оплачивала уроки актерского мастерства. Её старания были не напрасными.

Впервые Жаклин Биссет попала на экран в 22 года, сыграв второстепенную роль в фильме «Тупик» Романа Полански, а спустя год, снялась в картине «Двое на дороге» с Одри Хепберн и Альбертом Финни. В 1970 году, сыграв уже в пяти фильмах, она была приглашена в американский фильм-катастрофу «Аэропорт», который был номинирован премию Академии искусств за лучший фильм. Среди

известных фильмов с Участием Жаклин Биссет можно также отметить «Жизнь и времена судьи Роя Бина», «Убийство в Восточном экспрессе», «Дикая орхидея», «Богатые и знаменитые», «Бездна» и американский сериал «Анна Каренина» по роману Льва Толстого.

Настоящий фурор сногсшибательная внешность и фигура Жаклин Биссет произвели в 1977 году, после выхода фильма «Бездна». Сцена подводного плавания актрисы в этом фильме положила начало всеобщей мании на мокрые футболки, а журнал «Newsweek» сразу объявил Биссет «самой красивой киноактрисой всех времен». Продюсер фильма Питер Губер даже однажды заявил: «Эта футболка сделала меня богатым человеком». Тем не менее, сама актриса ненавидела эту сцену в мокрой футболке, потому, что чувствовала, что её тело просто-напросто эксплуатируют. Во время работы над фильмом никто не предупредил Жаклин, что они будут снимать в настолько провокационной манере, поэтому она почувствовала себя обманутой.

В 1996 году Жаклин Биссет была номинирована на премию «Сезар» за роль в фильме «Церемония». После этого она сыграла в исторической драме Маршалла Хершолца «Честная куртизанка», где исполнила роль постаревшей венецианской куртизанки. Следующие две роли сильно контрастировали с предыдущей работой. Это были библейские эпосы «Иисус» и «Сотворение мира», в которых она сыграла Деву Марию и Сару, жену Авраама. Другие примечательные роли включают минисериал «Жанна Д'Арк», который принес Биссет Нормандию на «Эмми», и «Сонная



девочка», премьера которого состоялась на кинофестивале «Sundance», но, к сожалению, фильм так и не попал в кинопрокат.

В 2005 году Жаклин Биссет снова вернулась на большой экран, сыграв мать героини Киры Найтли в биографическом боевике «Доминио» режиссера Тони Скотта.

Последними ролями Жаклин на сегодня являются драма режиссёра и сценариста Абея Феррары «Добро пожаловать в Нью-Йорк», в которой актриса сыграла жену Доминика Стросс-Кана, и мелодрама «Уже скучаю по тебе», при участии Дрю Бэрримор и Тони Коллетт.

Актриса никогда не была замужем и у нее нет детей. Впрочем, это не случайное стечение обстоятельств, а осознанный выбор. Жаклин всегда воспевала свободу и много раз повторяла, что брак ей неинтересен. Прежде всего сказало разочарование, которое она пережила в юности, наблюдая за «счастливым браком» своих родителей: когда матери поставили диагноз «рассеянный склероз», обожание отца сошло на нет и после 28 лет совместной жизни он оставил семью. «После такого трудно верить в любовь навсегда», - грустно заключает Жаклин. Это была далеко не поза - она отказалась выйти за русского артиста балета Александра Годунова, который был, пожалуй, самым важным мужчиной в ее жизни. Их роман стал одним из главных событий светских хроник 80-х. Пара встречалась с начала 1980-х годов и до смерти Годунова в 1995 году.

Попросивший политического убежища в Америке, талантливый и красивый русский артист балета сразу привлек внимание Жаклин. На момент их первой встречи в 1979-м она уже была знаменитос-

тью, а Александр Годунов только начинал свою жизнь за океаном. Он был еще официально женат, более того, тосковал по своей жене Людмиле Власовой, которая не захотела остаться с ним в Америке. Биссет тоже была несвободна. Однако, уже через несколько месяцев между ними начались отношения.

Первые годы они были счастливой парой, фотографии которой украшали все светские издания того времени. Годунов ушел из балета и решил заняться карьерой в кино - Жаклин уверяла его: он обладал всем, что нужно для славы в Голливуде. Говорили, что, когда этот человек просто сидел, а потом вставал, возникало ощущение события, настолько значительна и неординарна была его внешность. И успех случился - в 1985-м, когда Годунов сыграл вместе с Харрисоном Фордом в фильме «Свидетель». Он моментально стал звездой. Ему начали предлагать роли, но Александр придирчиво их рассматривал и отказывался: балетный перфекционизм не позволял ему соглашаться на полумеры, в результате, довольно скоро шквал предложений спал и ему снова предлагали играть второстепенные роли. Годунов запил, затосковал по балету, по России, по бывшей жене. Жаклин понимала, что это еще и тоска по времени надежд, по обещанию счастья.

Спустя восемь лет, проведенных вместе, она была вынуждена признать, что проиграла: их отношения исчерпали себя. Впрочем, как бы она ни любила его, главных шагов навстречу ему она так и не сделала. После того, как в 1987 году Годунов получил американское гражданство, он предложил ей выйти замуж - она отказалась, он очень хотел детей - она была против. В



1988-м они перестали быть парой.

13 сентября 2016 год актрисе исполнилось уже 72, но она ни на день не перестает быть такой же прекрасной. Биссет считает, что нужно быть гибкой и уметь находить радость в жизни. «Многие актрисы, которых я знаю, разочаровываются в своей работе, - говорит актриса. - Но нужно приспособиться к реальности. Я просто нахожу свое место в чем-то, что считаю интересным, или играю в независимом кино».

Жаклин уникальна. Не так много найдется в Голливуде актрис ее возраста, которые не стремятся уйти в тень и умеют элегантно стареть - не самое уместное слово в отношении этой красивой женщины. Она жизнерадостна и оптимистична, с радостью и иронией принимает тот факт, что нынешние роли отличаются от тех, которые были в ее фильмографии 30 лет назад, - амплу героини сменилось характерными ролями, которые она находит весьма интересными.

Жаклин не страдает комплексами стареющей дивы и открыто заявляет о том, что никогда не прибегала к услугам пластического хирурга, добавляя: «Женщина становится старой с того момента, как обращается к хирургу-косметологу». Лучший лифтинг для кожи - улыбка, считает она. А чтобы улыбаться, надо просто научиться быть счастливой. Универсальных рецептов счастья, как известно, нет, но Биссет нашла свой: уметь принимать поражения, подниматься и идти дальше.





Когда ты под каблук, взор открывается такой соблазнительный вид...

МУЖЧИНА-ПОДКАБЛУЧНИК

Кто такой подкаблучник? Вроде бы элементарно просто: тот, кто под каблук у женщины. Но как он туда попал и что он там делает? А главное: хорошо это или плохо?

Одни утверждают, что подкаблучник - это ленивый мужчина, который перевалил все заботы о семье на вторую половинку и живет в свое удовольствие. Другие - что это большой инфантильный ребенок, который перебрался из-под маминой юбки под каблук к жене. Третьи убеждены - это слабый тип, который получает удовольствие от того, что женщина над ним доминирует. Запутавшись в таком количестве вариантов, невольно заглянешь в словарь Даля. А там черным по белому написано: «Подкаблучник - это муж, находящийся в полном подчинении у жены».

С НОГ НА ГОЛОВУ

Помните анекдот? «По улице идут три женщины и обсуждают своих мужей. Та, что слева, жалуется, что ее муж все время в командировках и, скорее всего, ей изменяет. Та, что посерединке, жалуется, что ее супруг задерживается до ночи на работе, после чего приползает домой пьяный. А третья, дослушав подруг, гордо заявляет: «А мой муж всегда рядом!» после чего поворачивает голову и командным голосом приказывает семенящему за ней мужчине: «Рядом, я сказала! Рядом!»

И хотя, образ подкаблучника в этом анекдоте изрядно утрирован, тем не менее, мужчину, сведенного законной супругой до уровня верного пса, отчаянно жаль. Если бы не одно но: дама явно довольна таким положением вещей и хвалится

этим обстоятельством перед подругами. Так, может быть, подкаблучник - это не всегда плохо?

Все рассуждающие на эту тему сходятся в одном: в таких парах все перевернуто с ног на голову. То есть, женщина является сильным полом, а мужчина - слабым.

На первый взгляд, все именно так и есть. Но если копнуть глубже, то вопрос перестает быть столь однозначным. Для кого-то слабый мужчина - тот, кто не может вбить в стенку гвоздь и починить кран в ванной. Но слабый ли он, если он ученый и за его плечами не одна важная в науке работа? Или сильной, например, слывет женщина, которая «застроила» всю семью так, что муж и сын спились, а дочь сбежала из дома. Сильна ли женщина, сломавшая жизнь целой семье?

НУЖНО ЛИ ВЕШАТЬ ЯРЛЫКИ?

Все дело в том, что, вешая ярлык «сильный человек», мы подразумеваем определенный набор черт характера: умение быстро принимать решения, смелость, практичность, воля к победе, выносливость, способность обеспечивать и защищать семью.

Точно так же, вешая ярлык «слабый человек», мы имеем в виду такие черты характера, как мягкость, мечтательность, покладистость, уступчивость, рассеянность, непрактичность. Да, такие люди не способны стать железобетонной опорой для домочадцев, но они могут многое другое: поддержать,

вдохновить, изобрести что-то новое, украсить собою мир, уступить в споре.

Казалось бы, надо стараться развивать мужчинам в себе мужские качества, а женщинам - женские. Однако, все не так просто. Психологи, изучая характеры, установили: люди рождаются с уже заданными параметрами психики, поэтому, «слабыми» или «сильными» могут быть от рождения как мужчины, так и женщины. И переделать, переключить на стандартный лад характеры, не вписывающиеся в общественные нормы, невозможно. Да и не нужно.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПАЗЛ

Андрей и Ольга оба «сильные» - жесткие, бескомпромиссные, с горячими головами. Их жизнь похожа на постоянную борьбу, в которой соперники отвоевывают друг у друга территории, права, последнее слово. Отдохнуть от внешнего мира в такой «тихой гавани» решительно невозможно. В итоге, сильный мужчина Андрей шел к слабой женщине. А Ольга, как и положено сильным женщинам, подхватила быт, работу, детей и пошла дальше по жизни одна. Ей бы тоже найти «слабого» партнера: мечтательного, романтического, который бы не перечил, а с удовольствием отдал бразды правления. Но участливые подружки сбивают с толку: «Тебе нужен еще более сильный мужик, чем ты!» В итоге, в поисках счастья эта супервумен глядит в противоположную от счастья сторону.

Другая пара - Варя и Илья - оба «слабые». Каждый из них витает в своих облаках. В доме не слышно громких скандалов и битвы на сковородках. У них попросту нет этих сковородок. Кофе и сигареты, макароны и сосиски - вот и вся их кухня. Они беспомощны в быту и в социуме, зато им очень интересно вечерами обсуждать свои фантазии и мечты. До поры до времени это их не беспокоило, но появившийся ребенок заставил Варю спуститься с небес на землю и взять на себя груз реальных забот. Он оказался непосильным. Детей ведь оказалось двое: муж и сын. В итоге, эта слабая женщина встретила сильного мужчину, который выдернул ее из этой странной семьи и полностью взял под неусыпный контроль. А она и счастлива.

Выходит, не так плох муж-подкаблучник, если он попал в руки сильной женщины и сложил с ней идеальный социально-бытовой пазл. Главное для них - не слушать, как окружающие шушукуются за их спинами, и беречь свое, такое не похожее на других счастье.

На 25-летие школьного выпуска пришли, разумеется, не все. Начали вспоминать отсутствующих: один в Германии, другая на Дальнем Востоке, у третьего жена прямо сейчас рождает. Дошла очередь до Вадика, главного хулигана школы. Оказалось, что про него никто ничего не знает. Решили поискать Вадика в социальных сетях. В «Одноклассниках» не нашли, в «ВКонтакте» его не оказалось, «Фейсбук» тоже про такого не слышал. «Может, умер?» - сделал логический вывод один из одноклассников несчастного Вадика. И это наша с вами новая реальность - если тебя нет в социальных сетях, то тебя нет на этом свете.

НЕ СФОТОГРАФИРОВАЛ - НЕ ПОЕЛ

Вам наверняка приходилось видеть подобные сценки: сидят мужчина с женщиной в ресторане, им приносят заказанную еду, голодный мужчина уже собирается вонзить нож в сочный аппетитный бифштекс, как его останавливает строгий окрик: «Подожди, Масик, я же еще не сфотографировала!» Масик вздыхает и терпеливо ждет, пока его спутница сфотографирует натюрморт с бифштексом с трех разных ракурсов. Затем она публикует фото на своей странице в соцсетях с обязательной подписью: «Мы с Масиком празднуем годовщину нашего первого поцелуя», а потом, во время романтического ужина с любимым мужчиной, будет проверять комментарии к своему посту и считать лайки.

В результате, интимное событие - вечер с любимым - превращается в публичный спектакль. Подобную страсть к игре на публику психологи связывают с нарциссическим расстройством личности. Нарцисс убежден в собственной уникальности и превосходстве над окружающими. Завышенная самооценка требует постоянного подтверждения, поэтому, необходимо вести учет собственных успехов и достижений. Некоторые психологи называют нарциссизм «эпидемией XXI века».

Не то, чтобы раньше люди не увлекались самолюбованием, просто с изобретением социальных сетей восхищаться собой стало значительно проще. Втянула живот, сделала томный вид, сфотографировалась на пляже, отфотошопила снимок, повесила его на своей страничке, и дальше можно тешить собственное самолюбие потоком комментариев из серии: «Ой, а где это ты отдыхаешь?» или: «Ты шикарно выглядишь!»

БОНУСНАЯ ПРОГРАММА

Социальные сети предлагают массу бонусов для нашей само-



ПОЧЕМУ МЫ ПРОВОДИМ ТАМ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ?

По самым скромным подсчетам, люди в среднем проводят 8,1 часа в неделю в социальных сетях. Мы в подробностях рассказываем о своей жизни, публикуем фотографии себя, детей, мужей, домашних животных. Откуда эта потребность выставлять собственную жизнь на всеобщее обозрение?

оценки. Чтобы подружиться с кем-то в Сети, бывает достаточно отправить запрос на добавление в друзья. Некоторые даже не пишут: «Привет! Мне очень нравятся рецепты французских блюд, которыми ты делишься на своей страничке». Ни «здравствуйте», ни «приятно познакомиться» - можно вообще не напрягаться и быть, при этом, счастливым обладателем двух сотен френдов.

А какой простор для «творчества»! Если удачно выбрать ракурс и композицию, то фотография из серии «я отдыхаю на даче у свекрови» легко превращается в картинку «я отдыхаю в загородном пансионате». Если принять небрежную позу на фоне припаркованной у причала яхты, можно рассказывать об эксклюзивном отдыхе в яхт-клубе. А купленный в соседней кулинарии кусок пирога, превращается в «кулебяку по рецепту моей бабушки».

Отдельное удовольствие - рассматривать странички бывших одноклассников и однокурсников. Одна выглядит так, будто на дворе 1990-е годы и прическа «воронье гнездо» все еще в моде. Другая растолстела, как бегемот. Третья все еще не замужем. Четвертая замужем, но на фотографиях муж смотритя алкоголиком в третьем поколении. На фоне этих неудачников можно почувствовать себя звездой мирового масштаба.

ФАЛЬШИВОЕ ЗОЛОТО

Потешить собственное самолюбие - какой в этом, казалось бы, вред? Главная проблема - в потере

связи с реальным миром. Триста френдов в социальных сетях создают ощущение, что вы не одиноки. Не нужно тратить время и силы, чтобы поддерживать отношения с реальными друзьями. Но, если в дом придет беда и вам понадобится помощь, на кого из этих интернет-друзей вы сможете рассчитывать?

Социальные сети и дешевые лайки ненастоящих друзей делают нас ленивыми. Зачем ходить в спортзал, если фотошоп за две секунды сотворит чудеса? Зачем читать книгу, если можно написать пост: «Только что прочитала книгу N. Очень интересно!» и ведь легко сойти за умную, потому, что нет ни малейшего шанса, что ваши френды заинтересуются и начнут задавать вопросы - они слишком заняты собственными «рецензиями».

А сколько людей потеряли работу из-за неосторожных публикаций в соцсетях! В новостях то и дело мелькают сообщения о том, что судью сняли с должности за фотографию с бутылкой водки или учительницу уволили за откровенное фото с пляжа. Кстати, все работодатели сейчас обязательно просматривают странички кандидатов. На прошлой неделе вы не получили работу мечты? Возможно, виноваты снимки с последнего корпоратива, где вы, мягко говоря, выглядите не очень профессионально. Да ладно, работодатели. Неосторожные лайки, двусмысленные комментарии и откровенный интернет-флирт все чаще становятся веской причиной для развода. И не говорите, что вас не предупреждали!

ЖЕНЩИНЫ В ДЕЛЕ

Бизнес – дело мужчин? Как бы не так, еще в прошлом веке доказали эти смелые, дерзкие и предприимчивые леди.



ЭСТЕ ЛАУДЕР

«Люди сами делают свою удачу, дерзая следовать своим инстинктам и не боясь рисковать».

11 ПРАВИЛ ВЕДЕНИЯ БИЗНЕСА ОТ КОРОЛЕВЫ КОСМЕТИКИ

1. Главное - правильно выбрать место.
2. Всегда сохраняйте свой имидж.
3. Следите за конкурентами.
4. Учитесь говорить «нет».
5. Доверяйте своему внутреннему голосу.
6. Признавайте свои ошибки.
7. Записывайте все.
8. Нанимайте лучших специалистов.
9. Не пишите гневных писем.
10. Не жалейте «овса для лошадей».
11. Хорошо обучайте продавцов.

В детстве будущая королева косметики любила проводить время в домашней лаборатории дяди, химика, занимавшегося изготовлением средств по уходу за кожей. Эсте часами заморожено наблюдала за булькающей в пробирках жидкостью и мечтала о том, как будет сама придумывать и изготавливать кремы и лосьоны. Она не сомневалась в том, что у нее получится, и оказалась права: первый же крем, сваренный Эсте в обычной кастрюльке, принес ей миллионы. Потом ее заинтересовали помады, затем пудры...

В 1930-м Эсте вышла замуж за владельца магазина модной одежды Джозефа Лаудера и стала предлагать свою продукцию его клиентам. Вскоре косметикой от Лаудер пользовались уже не только в округе, но и во всем Нью-Йорке.

Продажи увеличивались невероятными темпами, а в «офисе»

предпринимательницы, которой было чуть за 20, в то время был всего лишь один работник, отвечавший на все телефонные звонки и изменявший голос, чтобы представляться то сотрудником отдела продаж, то бухгалтером, то секретарем. Эсте же разрывалась между мужем, маленьким сыном и карьерой. К работе она относилась необычайно трепетно и лично расставляла кремы на магазинных полках. В 1944 году Лаудер открыла свой первый магазин в Нью-Йорке, с которого, собственно, и началась ее империя.

Это Лаудер придумала выпускать и дарить косметические пробники. Конкуренты в открытую смеялись над «разорительной рекламной стратегией», однако, именно она принесла компании ошеломительный успех. Вскоре в собственности Эсте, происходившей из бедной эмигрантской семьи, были

апартаменты на Манхэттене, вилла во Франции, квартира в Лондоне, а сама она лихо управляла целым штатом сотрудников. Неплохо для молодой женщины, начинавшей без профессионального образования и финансовой поддержки. В автобиографии Эсте напишет: «Величайшим из всех мифов является тот, который обещает формулу мгновенного успеха. Я взвалила на себя непосильную ношу. Была постоянная работа, пристальное внимание к мелочам, недосыпание, боли в сердце. Мое теперешнее положение - результат не мечтаний или упований, а упорного труда».

После смерти Лаудер (а было ей 95 лет) бизнес, оценивающийся в 10 миллиардов, так и остался семейным - теперь дела ведут дети и внуки. Более чем в 100 странах мира работает сеть салонов красоты, носящих ее имя.



«Я писала бы книги, даже если бы их никто не читал, кроме моего мужа. Секрет успеха в том, чтобы начать».

АГАТА КРИСТИ

Первый рассказ будущая звезда детективного жанра написала еще в детстве. Он получился очень мрачным. «Не стоит тебе этим заниматься», - сказали родители, на долгие годы отбив у дочери желание писать.

К своему детскому увлечению Агата вернулась в годы Первой мировой войны: тогда она работала в госпитале, а затем в аптеке, где изучала свойства ядов. После войны

жизнь вроде бы наладилась, но денег катастрофически не хватало. Без особых надежд Кристи разослала сочиненный ею детективный роман «Таинственное преступление в Стайлс» в разные издательства, и о чудо! - одно из них предложило неизвестному автору 25 фунтов за издание. «Теперь, - ободрил Агату первый муж Арчи, - ты сможешь заработать кучу денег!» И королева детектива сделала свое хобби весь-

ма доходной профессией.

Ее произведения опубликованы по всему миру впечатляющим тиражом свыше 2 миллиардов экземпляров (!) - чаще Кристи издавались только пьесы Шекспира и Библия.

МАРГАРЕТЕ ШЮТТЕ-ЛИХОЦКИ



«Удел женщины три «К»: kinder, kuche, kirche (дети, кухня, церковь)? Пусть хоть кухня будет для нее удобным местом».

Она родилась в Вене в конце XIX века, когда главные решения принимались мужчинами. А Грета, как звали ее друзья, мечтала об исконно-мужской профессии. Ей хотелось придумывать новые дома и интерьеры и делать жизнь лучше. Без сожалений отказавшись от обычных женских дел, она стала первой в Австрии женщиной-архитектором.

Взамен обычных тогда больших и неудобных кухонь, Грета создала функциональное пространство всего на 6,5 кв. метрах. С секундомером в руке она засекала время, которое хозяйка тратит на метания между плитой, мойкой и столом, чтобы потом расположить их максимально удобно, придумала встроенную бытовую технику, предусмотрела выдвижные ящички - «шюттенки», светильники над рабочей зоной... В конце 1920-х гг. только во Франкфурте было обустроено более 10 тыс. квартир с такими «франкфуртскими» кухнями.

В 1930-е с мужем Вильхемом Шютте, также архитектором, Грета проектировала и строила Магнитогорск. Во время Второй мировой войны 4 года провела в концлагере. Впоследствии, ее проекты получили множество призов и мировое признание. В 100 лет она вальсировала с мэром Вены и не дожила всего пяти дней до 103-летия. Плодами ее таланта мы пользуемся до сих пор.

Начальник просит поработать в отпуске

Милая «Подруга»! Скоро я уйду в отпуск, но начальник попросил все время быть на связи, отвечать на почту. Как мне объяснить ему, что на отдыхе я не хочу работать?

А.М.

ПОДРУГА: В своем письме вы не указали самого главного - вашу должность. К примеру, если вы рядовой сотрудник, специалист, которого легко заменить, то вы напрямую можете сообщить начальнику, что не будете работать в отпуске. Объясните это тем, что нуждаетесь в отдыхе. В конце концов, отшутитесь, что купили путевку на необитаемый остров, связи там не будет.

Совсем другое дело, если вы ценный сотрудник, от работы которого зависит многое. Конечно, отпуск вы тоже заслуживаете, и все же на вас лежит большая ответственность. Так или иначе, вы не можете все бросить на произвол

судьбы и спокойно нежиться под пальмами. В этом случае я бы рекомендовала вам заранее подготовиться к грядущему отпуску. Во-первых, по максимуму завершите начатые дела. Во-вторых, договоритесь с одним из коллег о том, что в ваше отсутствие по всем вопросам можно будет обращаться к нему. Конечно, взамен придется предложить на будущее собственную помощь. В-третьих, заранее оповестите коллег и клиентов о вашем отпуске, чтобы они успели решить все вопросы с вами до его наступления. Подготовившись, вы сможете отправиться отдыхать со спокойным сердцем и быть на связи лишь изредка.

Мне не дано стать мамой

Милая «Подруга»! Уже пять лет я не могу забеременеть. За это время любовь к детям переросла в ненависть. Я не могу видеть беременных, перестала общаться с подругами, у которых есть дети. Я виню себя в этом, но ничего не могу поделать.

Ольга Карпышева.

ПОДРУГА: Пожалуйста, не вините себя в чувствах, которые естественны в вашей ситуации. Правильно говорят: от любви до ненависти один шаг. Вы так сильно мечтали о ребенке, так его хотели, что, не получив желаемого, в вас родилась злоба и отрицание. Теперь для вас нет ни детей, ни беременных женщин. Как они вообще могут спокойно существовать рядом, когда у вас такое горе?

Мне понятна ваша боль, но она уничтожает вас саму. От этого шансы забеременеть у вас не повыша-

ются, скорее наоборот. Подруг вы сейчас всех разгоните своим негативом. И с чем останетесь? Ольга, остановитесь! Придите к близким людям, расскажите о своей боли, попросите помощи, участия. Взлелейте в себе любовь к детям, культивируйте ее, ведь как может поселиться зерно новой жизни в человеке, который изначально его ненавидит? Подумайте об этом, и если однажды поймете, что не в состоянии справиться со всем самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к психологу для индивидуальной работы.

Меж двух огней

Супруга очень похожа характером на мою мать. Я думал, благодаря этому они будут ладить, но ошибся. Вот уже 6 лет меж двух огней...

ПОДРУГА: Часто мужчина бессознательно выбирает супругу, похожую на маму. Если последняя человек внимательный, приветливый и радушный, то родственницы найдут общий язык. Но представьте дуэт свекрови-командира и своенравной невестки, которая выбрана по образу матери. Каждая будет стоять на своем и считать, что только она права. Претензии друг к другу едва ли иссякнут, а больше всех страдать придется мужчине. Есть ли надежда на мир в такой семье? Да, если хотя бы у одной из дам хватит мудрости в нужный момент отступить, промолчать, не давить, не идти на принцип. Мужчина, задавленный этими рас-

пряма, может, в конце концов, сбежать от обеих и найти покой в другой компании - в гараже, пивнушке или объятиях любовницы.



«ТАЛИСМАН» НА СМЕРТЬ

«Уважаемая, Ольга! Я много лет наблюдаю за вами по публикациям в периодике. С большим удовольствием смотрела передачи с вашим участием на телевидении, да и по радио о вас много хорошего слышала. Недавно моя родственница посетила ваши удивительные сеансы, и по ее словам, она родилась заново – проблемы ее оставили навсегда. Она мне рассказала, что вы ей изготовили удивительный талисман, который она носит постоянно, и который ей помог. Мне из Турции привезли сувенир в виде глаза. Хочу спросить, обладает ли этот талисман защитной силой. Мария Т. г. Тбилиси».

«Дорогая г-жа Ольга! Я фотомодель. У меня очень много проблем и все потому, что у меня много врагов и завистников. Моя мать мне всегда говорит, что меня глядят и что мне надо обратиться к парапсихологу для того, чтобы мне сделали защитный талисман. Можно ли сделать мне талисман, который мне поможет. Роксана М.».

О талисманах можно говорить много. Талисман – это предмет, приносящий своему владельцу удачу, любовь, деньги и власть. Талисман призван охранять своего хозяина от невзгод. Защищать от плохого глаза и порчи. Талисманы бывают разные, но их объединяет одно – они защита и призваны дарить своему хозяину помощь.

Случай, о котором мне поведал Георгий, произошел с ним более 30 лет назад. В то далекое советское время, также как и сейчас существовали злые и завистливые люди, и колдуны и колдуньи к которым они обращались. Тогда Георгий был женат, растил двоих детей и очень любил свою жену. Близился день рождения жены, и он решил сделать ей необычный подарок. Георгию порекомендовали поехать к колдуну в район, и заказать для жены чудо-талисман. Жена в скором времени должна была защитить диссертацию и получить перспективную работу. Поэтому подарок колдуну супруга – та-



лисман на удачу – пришелся ей по душе. Но прошел месяц и молодую женщину парализовало – у нее случился инсульт... Это в ее 28 лет! Женщина так и не защитила диссертацию, естественно, ни о какой работе не могло быть и речи – она на всю жизнь осталась калекой. Спросите, при чем тут талисман, который подарил любящий муж? Все дело в том, что тот талисман оказался порчей. В заветном красивом мешочке, (после болезни жены Георгий открыл мешочек), в котором лежал талисман, вместо молитв, как говорил колдун, лежал засушенный паук и арабские тексты. Георгий не поленился и обратился к арабисту. Ничего хорошего там написано не было – сплошные проклятия с пожеланием смерти, для носящего этот «талисман».

Спустя более, чем четверть века, я провела диагностику несчастной женщины. Действительно на нее была наведена порча – порча на смерть. Я увидела, что у нее была соперница (Георгий признался, что в то время за ним бегала сотрудница, и постоянно оказывала знаки внимания). Она и посоветовала Георгию «осчастливить» жену талисманом, и дала адрес колдуна, куда Георгий и отправился. В данном случае, злодейка таким способом и хотела избавиться от соперницы, заранее договорившись с колдуном. Колдун, находясь в сговоре со злодейкой, вручил Георгию вместо талисмана, порчу на смерть. Вот так к

несчастной и попал «талисман» на ...смерть, и только сильный организм помог несчастной не умереть,

А вот другая, похожая на первую, история. Маико всегда привлекала внимание мужчин. Поклонники у нее не переводились, а она не спешила сделать свой единственный выбор. Кракота, поклонники – все это было у Маико в избытке, а у угрюмой подружки - дурнунки Нато не было ни того, ни другого. А вот зависти и злости у Нато хватало на двоих. Именно это и сыграла роковую роль в жизни Маико. Как-то, в крещенский вечерок, пригласила Нато своих подружек, в том числе и Маико, к себе на вечеринку. Там же оказалась и колоритная женщина, которая предложила девушкам погадать. Как же тут отказаться! После гадания та женщина подарила Маико «талисман», при этом сказала, что этот «талисман» принесет Маико счастливое замужество и любовь до гроба. Тот «талисман» почти довел наивную Маико до гроба. Через неделю, после святочных посиделок, Маико попала в аварию и лежала несколько месяцев в больнице. Нахождение под капельницами красоты Маико не добавило, так, с той поры Маико осталась одна. Нато вышла замуж за одного из поклонников Маико.

С помощью хитрости и колдовства устранила Нато красавицу Маико со своего пути. Мне было трудно работать с несчастной Маико – ведь после тех собы-

тий прошло почти 30 лет. Кстати, этот «талисман» на смерть Маико хранила у себя все это время, не предполагая, что этот чертов «талисман» и явился причиной всех ее проблем и одиночества.

СОВЕТЫ. Не следует покупать талисманы у уличных торговцев. Талисман – это предмет, заряженный энергией мага, а не просто сувенир, купленный в будке на перекрестке.

Приобретение талисмана – это серьезный шаг, который вы должны делать, лично договорившись с целителем, не полагаясь на советы подружек. Подружки могут оказаться и самыми злыми врагами. И, конечно, приобретение талисмана надо держать в секрете и не позволять чужим руками прикасаться к таинству, которое вам вручил опытный специалист.

ДЛЯ СПРАВКИ

Парапсихолог Ольга Александровна Рудой-Библилашвили – Президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов, автор книги «Хранительница очага».

Ольга проводит уникальную диагностику, не имеющую аналогов в Грузии. Диагностика проводится моментально в присутствии пациента. Наряду с оценкой здоровья, Ольга проводит кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Диагностику и лечение Ольга проводит как очно, так и по фотографии и по e-mail. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Подбор талисманов строго индивидуален.

Проводит диагностику жилых и рабочих помещений на наличие негатива и геопатогенных зон.

Парапсихолог Ольга Рудой – Библилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 218 -32-88,
5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.**

**e-mail
olga.rudoi@gmail.com**

Крупным планом

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ И БРЭДА ПИТТА: ОТ КОМЕДИИ К ЗАТЯНУТОЙ ДРАМЕ

Поначалу актеры недолго любили друг друга: Брэд считал свою партнершу по фильму «Мистер и миссис Смит» заносчивой и капризной, а Джоли отзывалась о нем, как о высокомерном и неприятном мужчине. Но со временем, коллеги нашли общий язык и даже больше: они влюбились. Правда, для одного человека новость о романе оказалась болезненной: жена Брэда Питта, Дженнифер Энистон осталась третьей лишней. Не дожидаясь официального развода Питта, Брэд и Анджелина перестали скрывать отношения, а вскоре Энджи забеременела...



ВСЕ НАЧАЛОСЬ СО СКАНДАЛА...

История любви Анджелины Джоли и Брэда Питта началась с громкого развода — и им же и закончилась. Но все это будет 11 лет спустя, а тогда — в 2005 году — Голливуд



разделился на две воинствующие команды: поклонников оставленной Дженнифер Энистон и фанатов разлучницы Джоли. С Энджи, Питт познакомился на съемках криминальной комедии «Мистер и миссис Смит». Актер серьезно увлекся партнершей, а Энистон долгое время пыталась вывести мужа на чистую воду и убедиться в правдивости своих подозрений об измене. Итогом семейной драмы все же стал развод Питта и Энистон.

НАЧАЛО ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ

Служебный роман вылился в десятилетний брак с шестью детьми. Старшего сына Мэддокса Анджелина усыновила в 2002 году, еще до ее знакомства с Брэдом. Актриса встретила мальчика в Камбоджи, когда ему был один год. В 2005 году Джоли усыновила девочку Захару из Эфиопии. Когда Анджелина забрала малышку, ей было всего шесть месяцев, и при этом она страдала от недоедания и обезвоживания. В то время Джоли уже начала встречаться с Брэдом. Чуть позже актриса сменила обоим приемным детям фамилию на Джоли-Питт. В 2006 году появилась на свет первая биологическая дочь пары Шай-



ло, а через год, пара усыновила вьетнамского мальчика Пхам Куанг Санг, который после усыновления получил имя Пакс. В 2008 году у пары родились двойняшки Нокс и Вивьен. Оба малыша получили «семейные» имена: Нокс — в честь дедушки Брэда, а Вивьен Маршелин — в честь матери Анджелины.

ГРОМ В РАЮ

Слухи о разладе в паре возникли не месяц и даже не год назад. Еще в 2009 году звездные колумнисты Голливуда пророчили красивой паре расставание. 7 лет назад журналисты уверяли, что споры в семье рождаются по любому поводу, от политики до детской одежды. Особенно Джоли бесили некоторые вредные привычки Брэда. Например, пристрастие к выпивке и... марихуане! К тому же, еще тогда, почти 10 лет назад, Питт «сходил



налево». В 2007 году на Каннском фестивале актер познакомился с суданской моделью по имени Анна. В ее компании журналисты видели Питта, по крайней мере, еще один раз. Джоли была в ярости, учитывая и то, что, по слухам, Питт не единожды изменял супруге за годы совместной жизни.

ДОЛГАЯ ПОМОЛВКА

Почти 10 лет с момента начала романа Питт и Джоли жили, рожали и усыновляли детей, не оформляя отношений, но в 2014 году пара все же решила отправиться под венец — и это было трогательно. На тор-



жестве во Франции присутствовали только самые близкие друзья и родные пары. Джоли вышла к жениху в компании сыновей Мэддокса и Пакса, в то время, как дочери Захара и Вивьен бросали в воздух лепестки, а Шайло и Нокс несли кольца. Подвенечный наряд Джоли был украшен рисунками ее детей, которые, по словам актрисы, давно мечтали увидеть маму невестой.

РЕВНОСТЬ И ССОРЫ

Зимой Анджелина закатила очередную скандал супругу: ей не понравилось, что Брэд дружит с Эдвардом Нортоном, своим партнером по фильму «Бойцовский клуб». «Анджелина всегда думала, что Эдвард слишком „мелок“ для Брэда, и ей не нравится его жена!» — заявил источник, близкий к паре. Но странные претензии актрисы — это еще полбеды. По слухам, Энджи изводила мужа сценами ревности, но ведь нет дыма без огня. Мы уже говорили об изменах Питта. Логично, что любое женское внимание к мужу, Джоли воспринимала как сигнал тревоги. В середине марта Джоли со скандалом уволила молодую няню за флирт с Питтом.

«Конечно, многие хотели работать со знаменитой семьей, отбор был очень жестким. Казалось, все будут дорожить такой работой. Брэд всегда был очень дружелюбным с персоналом, но даже он начал замечать навязчивость няни их детей, которая буквально лезла со своей дружбой. Анджелина понимала, что между ее мужем и няней ничего не могло быть, но ее стало напрягать повышенное внимание девушки», — рассказал инсайдер американскому изданию Radaronline.

Впрочем, актеру приписывают кое-что повесомее, чем флирт с

юной няней. Киношная тусовка уверена, что на съемках фильма «Союзники» Питт закрутил интрижку с француженкой Марион Котийяр.

ПРОВАЛ «ЛАЗУРНОГО БЕРЕГА»

Круг замкнулся: роман, начавшийся на съемках веселой и энергичной комедии «Мистер и миссис Смит», стал разваливаться во время работы над нудной драмой «Лазурный берег», провалившейся в прокате. Фильм стал очередной режиссерской работой Анджелины, которая решила рассказать историю пары на закате чувств. Весь фильм супруги, в исполнении самих Джоли и Питта, плачут, обнимаются, выясняют отношения, пытаются преодолеть затянувшийся кризис... Критики нашли киноработу невероятно скучной, чего не скажешь о реальном разводе Джоли-Питтов. Конечно, актриса до последнего отрицала связь сценария с реальным положением дел в ее семье, но сплетники из тусовки уверяли: Джоли пыталась использовать совместную работу в драме про разваливающийся брак, как своего рода семейную психотерапию, но только сделала хуже...

ПОПЫТКИ ВСЕ НАЛАДИТЬ

Год назад Джоли дала большое интервью журналу Vogue, в котором призналась, что у них с Брэдом действительно «есть проблемы», решать которые супруги решили оригинальным способом. Например, в начале года актеры сделали себе новые одинаковые татуировки. Анджелина и Брэд нанесли себе два одинаковых изображения с тайным смыслом — тайские буддистские символы, предназначенные для защиты от негативных воздействий и сохранения здоровья. Кстати, насчет здоровья. Эта тема мусси-

ровалась в прессе больше всего. Журналисты были уверены, что самая большая претензия Питта к Джоли основана на болезненной худобе актрисы. Актер долгое время пытался вылечить жену от стремительной потери веса, и на этой почве у них часто возникали конфликты. Питт уговаривал супругу лечь в рехаб и нанимал тренера, который должен был следить за ее питанием, но это не помогло — Джоли продолжала таять на глазах.

Оправдываясь за такие слухи вокруг своего брака, Питт давал позитивные комментарии репортерам. «Брак — это та невидимая нить, которая удерживает вас вместе, когда окружают одни неприятности», — признавался актер. И все-таки нить не выдержала...

ЭТО КОНЕЦ

20 сентября адвокат Анджелины Джоли Роберт Оффер заявил, что Анджелина подала документы на развод. Это стало неприятным сюрпризом не только для поклонников пары, но и для самого Питта! Актер планировал семейную поездку с детьми в Лондон, куда они должны были вылететь в пятницу, 23 сентября, а вместо этого, Питту теперь предстоит визит к семейному адвокату и обсуждение деталей развода. Как сообщается, Джоли считает уже почти бывшего супруга безответственным отцом и намерена добиться единоличной опеки над шестью детьми.

«Он взбешен. Анджелина перевернула все с ног на голову и свалила вину за развод на него, утверждая, что он плохо справляется с обязанностями отца и представляет угрозу для детей, испытывает приступы агрессии, усугубляемые курением травки и употреблением спиртного», — сообщает портал TMZ.

КТО ВИНОВАТ

Пока Питт бесится, а отец Анджелины Джон Войт (с которым актриса, кстати, не общается) призывает мир молиться за его дочь, мы гадаем: что же все-таки пошло не так в идеальном браке двух первых секс-символов Голливуда? Дженнифер Энистон, например, всегда считала красотку слишком сложной для простака Питта, а бывшие няни семьи Джоли-Питтов рассказывали, что консервативного актера раздражала спонтанность его жены. По словам персонала, Питт всегда был единственным в огромной коммуне хиппи, который пытался соблюдать хоть какой-то бытовой график. Может, решение о разводе было очередным проявлением спонтанности? Правда, на этот раз все обернулось не семейной распрей, а мировым скандалом...



БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Как часто мамочки твердят своим детям: «Никуда не ходи с посторонним», «Не открывай никому дверь», «Не заходи в лифт с чужими людьми!» Ребенок кивает, говорит, что ему все понятно. Но так ли это?

В неспокойной обстановке современного мира каждый родитель хочет знать, что его ребенок защищен. Как научить детей постоять за себя и правильно общаться с незнакомыми людьми.

ДЕТСКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

▲ Половина детей 6-12 лет побежит в случае опасности в подъезд, во двор, туда, «где можно спрятаться». Другая половина уверена, что может покусать преступника, «притвориться сумасшедшим» или плюнуть в лицо похитителю, и пока тот утирается - убежать.

▲ Практически все дети считают, что они могут доверять «знакомым взрослым», в том числе, соседям, родителям друзей, продавцам из соседнего магазина, - всем людям, кого они уже когда-то видели. И почти все доверяют женщинам и пожилым людям.

▲ Две трети детей 5-8 лет не знают наизусть номера телефонов родителей.

▲ 19 из 20 детей всех возрастов проводят вежливую тетю, помогут пожилому дяде донести до машины пакет, щенка, котенка, сумку. При этом, младшие школьники готовы записать в «пожилые» и сорокалетних. А пожилых «надо уважать».

▲ 19 из 20 детей начальной шко-

лы уверены, что без труда узнают на улице «преступника».

▲ 19 из 20 детей всех возрастов постесняются громко закричать, если кто-то возьмет их за руку и куда-то поведет.

▲ Почти все дети не знают, что делать в случаях, если кто-то заговорил с ними или удерживает, не понимают, к кому из посторонних могут обратиться за помощью и как это сделать. И, конечно, боятся рассказывать родителям о своих проблемах: «Мама запретит мне сидеть в Интернете», «Папа не разрешит мне гулять одному».

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Представления детей об опасности и незнакомых людях, в большинстве случаев искажены. Родители должны правильно взаимодействовать с ребенком, чтобы помочь ему.

1. Спрашивать, а не поучать.

Вместо наставлений и различных «НЕ», лучше спросить ребенка, например, во время прогулки, кто кажется ему подозрительным, а кто хорошим. Услышав ответы, мягко поговорить с ним в дружеском ключе. Ваш ребенок должен точно знать, что ни один посторонний взрослый не должен обращаться на улице к чужому ребенку. А если кто-то обратился, то это или преступник, или невоспитанный взрослый.

И с тем и с другим не нужно быть ни вежливыми, ни послушными.

2. Показывать и объяснять все в деталях. Все дети знают, чего они не должны делать, но на практике никто из них не представляет, из каких именно действий состоит это «НЕ». Покажите на собственном примере, как именно нужно отвечать любому человеку. Скажите уверенно: «Я вас не знаю и не буду с вами разговаривать», попросите ребенка повторить, придумав разные ситуации и предлоги. Важно, чтобы он умел уверенно прерывать любой диалог, мог пройти мимо, если его окликают, ответить: «Я спешу, меня ждут». Полезно уделять этой теме 5 минут каждую неделю, причем, начинать можно с возраста 3-4 лет. Моделируйте вместе ситуации «один дома», «звонок по телефону», «подходит на улице человек и спрашивает», «заходишь в подъезд», «стоишь у лифта и подходит мужчина», «потерялся в торговом центре» и т.д.

3. Заменять слова «преступник», «подозрительный человек» на «посторонний», «чужой». Абсолютное большинство детей 5-10 лет на тренингах описывают преступника, как «дядьку в черном, угрюмо преследующего прохожих» и считают, что могут отличить преступника от «хорошего человека».

4. Вселять уверенность. Расскажите детям, что пока они находятся в людном месте, они в безопасности потому, что всегда могут применить два своих главных оружия: быстрые ноги и громкий голос. Расскажите о вседозволенности в случае опасности, убедите малыша в том, что он может делать все что угодно, даже, если ему просто кажется, что кто-то за ним идет. Можно и нужно кричать, убегать, разбивать стекла и швырять камнями в машину, чтобы сработала сигнализация, можно обратиться за помощью к посторонним, забежать в магазин или аптеку, банк или кафе.

5. Выучить телефоны мамы, папы и доверенных лиц.

6. Показать, как обратиться за помощью, если потерялся или кто-то преследует.

7. Сократить количество информации о себе и своей семье в социальных сетях. Старайтесь выкладывать меньше фотографий детей, уберите личную информацию.

8. Начать дружить со своими детьми в Интернете. Присылайте им смешные картинки, видеозаписи, болтайте с ними в чате. Не становитесь врагами их онлайн-пространства, так будет гораздо проще понимать, с кем они общаются в сети и чем увлечены.

Лунный календарь на октябрь

	<p>1 сб           </p> <p>13:17 — начало лунного дня 14:59 — начало 2-го лунного дня</p> <p>День подходит для работы над фигурой. Начните его с зарядки и дыхательной гимнастики. Вечером выйдите в свет, например, посетите выставку или театр.</p>	<p>2 вс           </p> <p>07:46 — начало лунного дня 3-го лунного дня</p> <p>Вы раздражительны, даже агрессивны — старайтесь ограничить контакты. Планируйте дела на день с самого утра, чтобы не потратить время впустую.</p>	<p>3 пн           </p> <p>08:52 — начало лунного дня 4-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для самобразования и творчества. Заниматься лучше простыми и краткосрочными делами. Не решайте серьезные вопросы: риск ошибиться высок.</p>	<p>4 вт           </p> <p>09:57 — начало лунного дня 5-го лунного дня</p> <p>Старайтесь быть умеренными во всем — и в общении с людьми, и в нагрузках, и в питании. Любые излишества грозят последствиями, которые будет сложно нейтрализовать.</p>	<p>5 ср      																									

    </p> <p>11:00 — начало лунного дня</p> <p>Удачный период для работы в группе. Вечер проведите в компании друзей или запланируйте на него романтическое свидание. Побалуйте себя любимым блюдом.</p> | <p>6 чт           </p> <p>12:01 — начало лунного дня
7-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для завершения начатого, путешествий и командировок. Вы будете жизнерадостны, но вместе с тем и расточительны — не занимайтесь денежными вопросами.</p> | <p>7 пт           </p> <p>12:57 — начало лунного дня
8-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы слишком требовательны и можете ненароком кого-то обидеть. Вечером займитесь самообразованием, попрактикуйте иностранный язык.</p> | <p>8 сб           </p> <p>13:48 — начало лунного дня
9-го лунного дня</p> <p>Неудачное время для принятия важных решений. Информацию, которую вы получите сегодня, нужно проверить тщательнее — возрастает вероятность обмана.</p> | <p>9 вс           </p> <p>14:52 — начало лунного дня
10-го лунного дня</p> <p>Работа не будет ладиться. Вечером следует отдохнуть, набраться позитивных впечатлений — сходите в кино или на свидание, встретиться с друзьями.</p> | <p>10 пн  

        </p> <p>15:11 — начало лунного дня
11-го лунного дня</p> <p>Не начинайте новых дел — они окажутся пустой тратой времени. Хороший период для установления новых контактов и укрепления старых — вероятность конфликтов снижена.</p> | <p>11 вт           </p> <p>15:45 — начало лунного дня
12-го лунного дня</p> <p>Будет клонить в сон, не хватать собранности. Вечером посвятите время медитации — Вселенная пошлет вам мощный заряд энергии. Откажитесь от покупок: они прослужат недолго.</p> | <p>12 ср           </p> <p>16:14 — начало лунного дня
13-го лунного дня</p> <p>Ограничьте себя в общении, так как будете эмоционально возбуждены и раздражительны. Рекомендуются не переадрать и беречь горло. День подходит для уборки или ремонта.</p> | <p>13 чт           </p> <p>16:40 — начало лунного дня
14-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня раздражительность сохранится. Избегайте денежных вопросов: возможны убытки. Благоприятный период, чтобы очистить мысли от негатива.</p> | <p>14 пт          

</p> <p>17:05 — начало лунного дня
15-го лунного дня</p> <p>Нежелательно планировать что-то важное. Займитесь социальными процедурами и хорошей музыкой помогут снять накопившийся стресс. Полезны спокойные прогулки.</p> | <p>15 сб           </p> <p>17:30 — начало лунного дня
16-го лунного дня</p> <p>Утро и день посвятите практическим делам и укреплению материального положения. Вечер подходит для работы с информацией. Вероятно получение важных новостей.</p> | <p>16 вс           </p> <p>07:25 — начало лунного дня
17-го лунного дня
07:25 — начало лунного дня
17-го лунного дня</p> <p>Любая поездка, запланированная на сегодня, пройдет удачно. Не рекомендуется проводить какие-либо денежные операции из-за высокой вероятности убытка.</p> | <p>17 пн           </p> <p>18:28 — начало лунного дня
18-го лунного дня</p> <p>Вы будете излишне уверены в себе. Не все окружающие так сильно воспримут вашу уверенность, поэтому будьте осторожны с любыми спорными моментами. Не срывайтесь на любимом человеке.</p> | <p>18 вт           </p> <p>19:03 — начало лунного дня
19-го лунного дня</p> <p>Хорошее время, чтобы завершить старые дела. Новые события лучше не начинать, если это не вопросы, связанные с необходимостью. В них вам сопутствует успех.</p> | <p>19 ср     

     </p> <p>19:46 — начало лунного дня
20-го лунного дня</p> <p>Проведите день с семьей. Избегайте однообразной работы — рискуете выдохнуться. Вечером выполните несколько физических упражнений. Это вернет силы.</p> | <p>20 чт           </p> <p>20:38 — начало лунного дня
21-го лунного дня</p> <p>Не занимайтесь работой, связанной с расчетами, — высока вероятность ошибки. День подходит для занятий творчеством и нетренированных в личном кругу друзей.</p> | <p>21 пт           </p> <p>21:38 — начало лунного дня
22-го лунного дня</p> <p>Вы легко можете произвести хорошее впечатление на окружающих, поэтому смело знакомьтесь с новыми людьми. Будьте собой и не бойтесь выглядеть глупыми.</p> | <p>22 сб           </p> <p>22:43 — начало лунного дня
23-го лунного дня</p> <p>Не беритесь сегодня за серьезные дела, не заключайте договоров: велик риск обмана и убытка. Кроме того, вы слишком импульсивны и не можете оценить ситуацию объективно.</p> | <p>23 вс           </p> <p>23:53 — начало лунного дня
24-го лунного дня</p> <p>Благоприятный период для физических нагрузок: они отвлечут вас от негативных мыслей и помогут изжить стрессовой ситуации. День подходит для активного отдыха.</p> | <p>24 пн

          </p> <p>24-й лунный день</p> <p>Рекомендуется ограничить общение и большую часть времени провести в уединении. Займитесь творчеством. Пересмотрите планы на этот вечер: энергия.</p> | <p>25 вт           </p> <p>01:03 — начало лунного дня
25-го лунного дня</p> <p>Вы будете чувствовать себя спокойно и умиротворенно, но сложно будет концентрироваться, поэтому отложите дела, требующие особой внимательности.</p> | <p>26 ср           </p> <p>02:12 — начало лунного дня
26-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для активной физической и интеллектуальной деятельности. Главное — не сидеть сложа руки! В вас накопилось достаточно энергии, не стоит ее экономить.</p> | <p>27 чт           </p> <p>03:21 — начало лунного дня
27-го лунного дня</p> <p>Подходящее время, чтобы проанализировать свои действия. Не следует проявлять излишнюю активность, лучше сосредоточиться и присматриваться к ситуации.</p> | <p>28 пт         </p> <p>04:29 — начало лунного дня
28-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Активный,
творческий день, сулящий перемены. Вопрос, который давно не давал покоя, решится. Любое общение принесет удовольствие.</p> | <p>29 сб         </p> <p>05:36 — начало лунного дня
29-го лунного дня</p> <p>Вам будут свойственны излишняя чувствительность и эмоциональность, что будет мешать сконцентрироваться на делах — отложите их. Не следует суетиться.</p> | <p>30 вс      </p> |
|---|--|--|---|---|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|---|--|

სოციალურად დაუცველი ოჯახების
6-23 თვის ასაკის ბავშვებისთვის
**საკვები მიკროვიტამინების
დასაცავ დაიხმე**



ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИЗ НУЖДАЮЩИХСЯ СЕМЕЙ В ГРУЗИИ, ВЫДЕЛЯТ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

В Грузии начался процесс раздачи пищевых добавок, содержащих минералы и витамины, для детей в возрасте от 6 до 23 месяцев из социально незащищенных семей, сообщили в пресс-службе Министрства труда, здравоохранения и социальной защиты Грузии.

В эту возрастную категорию на сегодняшний день входят 13 тысяч детей в Грузии. На одного ребенка будет выделено 180 упаковок, которых хватит на целый год. Данные пищевые добавки,

рекомендованные и предоставленные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ), способствуют искоренению пищевой нехватки у детей.

Статус социально незащищенного присваивают в Грузии тем гражданам, которые набирают необходимое количество баллов по итогам оценки критериев благосостояния.

Пищевые добавки будут выданы тем семьям, чьи рейтинговые баллы составляют около ста тысяч.

ВХОДЯТ В ОБРАЩЕНИЕ ОБНОВЛЕННЫЕ БАНКНОТЫ В 100 ЛАРИ



Банкноты номиналом в 100 лари, с обновленным дизайном, входят в обращение с 1 ноября.

«На обновленной банкноте сохранена хорошо известная, первоначальная тематика банкнот лари. Обновленный дизайн, с еще большей точностью и по-современному показывает важное культурно-историческое наследие Грузии, денежные знаки имеют боль-

шее количество степеней защиты, а также, специальные знаки, обозначающие номиналы для слабовидящих, кроме того, повышена устойчивость купюр к загрязнению и износу», — сказано в сообщении пресс-службы Нацбанка Грузии.

Банкноты с обновленным дизайном выпускают поэтапно, в оборот их пускают вместе с банкнотами предыдущих эмиссий.

ПЕРВАЯ ШКОЛА ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА

Школа будет готовить горных проводников, лыжных инструкторов, специалистов по высотной работе и горной безопасности, а также, заниматься переподготовкой и сертификацией специалистов по горному туризму.

Школа приключенческого туризма начнет прием студентов с ноября. На данное время школа, находящаяся в Гудаури, проходит процедуру авторизации, после чего начнется регистрация студентов.

«Многие отозвались из Хевсурети, Рачи, Тушети. По нашей стратегии, первым делом приоритет будет придаваться жителям высокогорных поселков»-

заявил один из основателей школы Давид Раквишвили, цитирует «Бизнес-Грузия». По его же словам, приоритетным является переподготовка уже существующих специалистов.

Следует отметить, что студент не платит стоимость обучения, он возмещает только расходы на оборудование, поездку, и питание.



ЗАВЕРШИЛИ ПРОКЛАДКУ ПЕШЕХОДНЫХ ДОРОЖЕК И ВЕЛОТРОП НА ОЗЕРЕ ЛИСИ

«Мэрия Тбилиси, совместно с Фондом развития Тбилиси, завершила прокладку пешеходных дорожек и велотроп.

Вокруг озера Лиси проложены пешеходные прогулочные дорожки и велотропы с освещением, стоками и дорожными знаками. Длина кольцевой дорожки на озере 3 км. На отрезке в 2.5 км уложено бетонное покрытие. Было потрачено больше миллиона лари и осуществлен комплексный проект для того, чтобы развивать эту терри-

торию, как рекреационную зону отдыха, что создаст для горожан место, где они смогут комфортно отдохнуть, не выезжая из города», — сказал Давид Нармания. В открытии прогулочных дорожек принимали участие мэр столицы Давид Нармания, вице-мэр Лаша Абашидзе, директор Фонда развития Тбилиси Георгий Баидарашвили.





На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



СОГЛАШЕНИЕ ПО ДЕТАМ

ВОПРОС: Мы с моим парнем официально не расписаны. Проживаем вместе два года. Сейчас решили поменять его автомобиль и по кредиту купить новую машину. Пришли в автосалон выбрали авто, обратились в кредитный отдел, подали заявку на меня и на него. Ему пришел отказ, а мою одобрили. Стоимость автомобиля 16 000 долларов. Первоначальный взнос – 7 000 долларов. Как нам правильно все оформить? Ездить будет мой парень, а кредит и машина - оформлены на меня. Чтобы себя подстраховать, какие дополнительно документы нужно будет оформить?

ОТВЕТ: Оформите расписку у нотариуса, в которой укажите условия сделки. Например: парень обязуется выплачи-

вать кредит, взятый вами на покупку машины, а по окончании выплаты, вы обязуетесь написать дарственную на авто.

ВОПРОС: Мы с женой подаем на развод. У нас двое несовершеннолетних детей и нам надо составить по ним соглашение. Надо ли составлять соглашение по каждому ребенку отдельно? И если мы в соглашении пропишем о выплатах, то надо ли обязательно заверять этот документ нотариально?

ОТВЕТ: Можно по всем детям сразу. Заверять, конечно же, обязательно.

ВОПРОС: Можно ли лишиться родительских прав отца ребенка? Дело в том, что он не проживает с нами с момента, когда сыну было одиннадцать месяцев. С нами он не прописан. Где он сейчас, мы не знаем. Алименты не платит. Как поступить в данном случае? Предположительно, его не найдут, так как дом, в котором он жил, давно продан.

ОТВЕТ: Подавайте иск в суд на лишение его родительских прав. Можно по месту вашей регистрации. Порядок лишения родительских прав таков:

1. Лишение родительских прав производится в судебном порядке. Дела о лишении родительских прав рассматриваются по заявлению одного из родителей (лиц, их заменяющих), прокурора, а также по заявлениям органов или учреждений, на которые возложены обязанности по

охране прав несовершеннолетних детей (органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних, учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и т.д.).

2. Дела о лишении родительских прав рассматриваются с участием прокурора и органа опеки и попечительства.

3. Дела о лишении родительских прав рассматриваются исключительно в суде.

ВОПРОС: Моего мужа хотят уволить за несоблюдение условий контракта – его лишили прав, так как он сидел за рулем в нетрезвом состоянии. Законно ли это? У нас двое детей - одному девять лет, а второму - два месяца.

ОТВЕТ: Увольнение законно. И дети здесь абсолютно ни при чем –

надо было думать о них, когда пьяный садился за руль. Если что-то огово-

рено в контракте и рабочий нарушает этот пункт, у работодателя есть все права освободить его.

ВОПРОС: Меня выписали из неприватизированной квартиры отца к маме, когда мне было 13 лет из-за того, что они развелись. Сейчас мне уже 18. Папа собирается приватизировать квартиру без моего участия. Это законно? Могу ли я претендовать на участие в приватизации?

ОТВЕТ: То, что несовершеннолетний сменил место регистрации, вовсе не означает, что он утратил право пользования. Несовершеннолетний ребенок имеет право пользо-

вания жилым помещением, если в этом жилом помещении право пользования есть хотя бы у одного из его родителей. В принципе, вы можете оспорить приватизацию.

ВОПРОС: Мой отец женился во второй раз. От первого брака у него совершеннолетняя дочь. В случае его смерти, какая доля наследства перейдет к его дочери от первого брака?

ОТВЕТ: Дети наследуют имущество родителей в равных долях. И тут не имеет

значения, кто и от которого брака. Так что, дочь получит столько же, сколько и вы.

ВОПРОС: У нас с супругом есть сын. Мальчику четыре года. В марте родится второй. Сейчас мы уже не живем вместе, но официально еще не разведены. В декабре я взяла в ипотеку двухкомнатную квартиру. Кредит оплачиваю сама, муж участия не принимает. Помогают мои родители. Я работаю официально. Но есть один момент. В августе 2011 года мы брали в банке кредит на покупку автомобиля - 15 тысяч лари. Оформлен он был на меня, платеж составлял 500 лари в месяц. Теперь у меня все будет уходить на кредиты, на детей практически ничего не будет оставаться. Можно ли как-то законно принудить мужа хотя бы оплачивать кредит на машину? Дело в том, что он отказывается, ссылаясь на то, что у него есть еще другой кредит (он взял деньги на однокомнатную). Он работает, только неофициально. Что можно сделать в этой ситуации?

ОТВЕТ: При разводе супругов кредиты, приобретенные в браке, как и другое нажитое в браке имущество будет делиться пополам. Так что, мо-

жете не беспокоиться по этому поводу. Если же он все равно будет отказываться, надо будет делать все уже в принудительном порядке.

ВОПРОС: У меня на руках судебный приказ о взыскании алиментов на ребенка. В суде сказали, что с этим приказом нужно обратиться в бухгалтерию по месту работы мужа, либо в службу судебных приставов. Какой вариант будет эффективнее и быстрее?

ОТВЕТ: По месту работы мужа судебный приказ не примут. Документ должен представить судебный пристав. По закону у

вас нет других вариантов – просто передайте приказ приставам, а они уже обратятся на работу вашего бывшего супруга.



(Продолжение, начало в 29-38)

Проснувшись утром от тихого стука в дверь, Дженнифер обнаружила, что муж уже ушел. Она открыла глаза и поморщилась от жуткой головной боли.

— Мадам? — спросила миссис Кордоза, заглядывая в комнату. — Желаете чашечку кофе?

— Спасибо большое, это было бы просто чудесно, — охрипшим голосом ответила Дженнифер и, морщась от яркого света, медленно убиравала в кровати.

Без четверти десять. За окном шумели машины, раздавался скрежет лопаты об асфальт, — наверное, убирали снег, весело чирикали воробьи. Раскиданную вчера по полу одежду кто-то аккуратно убрал на место. Она откинулась на подушку и прикрыла глаза, вспоминая подробности вчерашнего вечера.

Когда она вернулась из ванной и легла в постель, Лоренс повернулся к ней своей широкой, мускулистой спиной и между ними возникла невидимая, но непроницаемая стена. Дженнифер ощутила одновременно и облегчение, и растерянность. Вспоминая об этом, она испытала безмерную печаль и усталость. «Так нельзя, — подумала она, — я не должна никому говорить о своих чувствах. Я буду хорошей, буду доброй. Вчера я обидела его, вот и все, это я виновата».

«Постарайтесь поменьше думать».

В дверь снова постучались, и на пороге появилась миссис Кордоза с подносом, на котором стояли чашка кофе и блюдце с двумя тостами.

— Я подумала, что мадам, наверное, проголодалась.

— Вы так добры, спасибо. Простите, мне стоило подняться на несколько часов раньше.

— Я поставлю чашку здесь, — сообщила миссис Кордоза, ставя поднос на кровать, а чашку на тумбочку. — Не буду вас больше беспокоить; если вам что-то понадобится — я внизу, — быстро проговорила она, взглянув на багровый шрам на обнаженной руке Дженнифер, и тут же отвела глаза.

Экономка вышла из комнаты, прикрыв за собой дверь, Дженнифер потянулась

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

за чашкой, и тут ее взгляд упал на лежащую на тумбочке книгу — ту самую, которую она собиралась полистать, а потом отдать миссис Кордозе. — Сначала попью кофе, затем возьму книгу и спущусь вниз — все равно надо как-то извиниться перед миссис Кордозой за вчерашний странный разговор, — решила она.

Держа чашку в одной руке, Дженнифер принялась листать книгу. Строчки плыли перед глазами, читать было тяжело, но тут из книги вдруг выпал какой-то листок. Дженнифер отложила книгу и, медленно развернув сложенный вчетверо листок, стала читать.

◆ ◆ ◆

Любимая, я не успел сказать тебе все, что хотел, — вчера ты так быстро убежала... Я не хотел оттолкнуть тебя, поверь. Ты была так далека от истины, что мне даже больно думать об этом.

Если ты хочешь правды, то вот она: ты не первая замужняя женщина, с которой я занимался любовью. Ты знаешь, как я живу, и, если честно, такого рода отношения раньше меня вполне устраивали. Мне не хотелось настоящей близости, и когда мы с тобой познакомились, сначала я решил, что ты не станешь исключением.

Но потом, ты пришла ко мне в номер в субботу, в том потрясающем платье, и попросила меня расстегнуть пуговицу. Стоило мне прикоснуться к твоей коже, как я сразу понял: если мы с тобой займемся любовью, это будет катастрофой для нас обоих. Моя милая девочка, ты даже не представляешь, что значит жить двойной жизнью, ведь ты такое искреннее, чудесное существо. Быть порядочным человеком очень приятно, даже если сейчас ты этого не понимаешь. Я не хочу нести ответственность за то, что ты потеряешь часть того, чем имеешь полное право гордиться.

А я в ту самую секунду, когда ты посмотрела мне в глаза, понял, что если сделаю то, чего ты хочешь, то я пропал. Я не смогу бросить тебя, не смогу поступить с тобой, как с другими, не смогу вежливо кивать Лоренсу, встречая тебя с ним в каком-нибудь ресторане. Я никогда не смогу смириться с тем, что ты не принадлежишь мне полностью, и здесь я уже больше не могу обманывать себя. Именно поэтому, любимая, я снова застегнул пуговицу на твоём платье. Именно поэтому, я провел уже две бессонные ночи, ненавидя себя за единственный порядочный поступок за всю мою жизнь.

Прости меня, Б.

Дженнифер села на кровати, смотря на ту строчку, которая все расставила по своим местам: «не смогу вежливо кивать Лоренсу».

Лоренсу.

Это может означать лишь одно: письмо адресовано ей.

5

Я не хочу тебя расстраивать, но мне очень стыдно из-за того, что произошло

между нами.

Этого не должно было случиться. Если честно, думаю, что нам не стоит больше встречаться.

Мужчина (женатый) — женщине, по электронной почте

Энтони О'Хара проснулся в Браззавиле и посмотрел на медленно крутившиеся над его головой лопасти вентилятора. Сквозь жалюзи в комнату пробивался солнечный свет, и у Энтони мелькнула мысль: умру я на этот раз или, все-таки, нет? Голову словно зажали в тиски, виски пронзала острая боль, казалось, что вчера ночью кто-то от души отходил его по почкам. Язык прилип к небу, вкус во рту был отвратительный, к тому же, его слегка подташнивало. Он почувствовал неумолимое приближение паники: в него стреляли? Или побили в беспорядках на улицах? Он закрыл глаза, ожидая услышать доносящиеся с улицы звуки: крики разносчиков еды, постоянные поехи в эфире радиоприемников, вокруг которых быстро собирались люди и, присев на корточки, пытались расслышать, где ожидается очередная волна беспорядков, — ничего. Это желтая лихорадка, и на этот раз она доконает его. Не успел он додумать эту мысль до конца, как вдруг понял, что знакомые звуки Конго пропали: никто не кричит из распахнутых настерж окон, из баров не раздается музыка, никто не запекает квангу в банановых листьях, не палит из ружей, не тараторит на лингала или суахили. Тишину нарушали лишь доносившиеся издали крики чаек.

Нет, это не Конго. Франция. Он во Франции.

На долю секунды Энтони ощутил благодарность, а потом его накрыло волной боли. Врач предупреждал, что если он снова напьется, то ему будет еще хуже, отметил он про себя, из последних сил цепляясь за способность мыслить логически. Мистер Робертсон, наверное, будет польщен, когда узнает, насколько верным оказалось его предостережение.

Убедившись, что сможет принять вертикальное положение, не осрамившись, Энтони сел, свесил ноги с кровати и для начала подошел к окну, стараясь не обращать внимания на запахи несвежего пота и пустые бутылки на столе, которые говорили о том, что предыдущая ночь была долгой. Энтони осторожно на дюйм отодвинул занавеску и посмотрел на сверкающий в солнечных лучах залив, окруженный бледно-золотистым сиянием. Красные крыши домиков на склонах холмов сделаны из черепицы, а не из ржавых листов металла, как у бунгало в Конго, их обитатели — здоровые, счастливые люди, прогуливающиеся по набережным, оживленно беседующие, идущие по своим делам, куда-то бегущие. Белые люди. Богатые люди.

От одного взгляда на эту идиллию Энтони вдруг зажмурился, его затошнило, он едва успел на подкашивающихся ногах добежать до ванной и согнуться пополам над унитазом. Его вырвало, потом еще раз. Ощущая себя самым несчастным человеком на свете, Энтони с

трудом залез под душ, прислонился к стене и простоял минут двадцать под теплыми струями, надеясь, что вода смоет всю грязь с его тела и души.

«Ну же, возьми себя в руки».

Он оделся, заказал кофе в номер и, более или менее придя в себя, сел за стол. Часы показывали без четверти одиннадцать: надо срочно отослать статью, над которой он работал накануне. Энтони взглянул на испещренные сбивчивым почерком страницы, пытаясь припомнить окончание вчерашнего вечера. После нескольких попыток ему удалось кое-что вспомнить: они с Мариеттой стоят у входа в его отель, она подставляет ему губы для поцелуя. Он решительно отказывает ей, ругая себя за глупость. Девушка очень даже ничего, к тому же, явно не против. Однако ему хотелось гордиться хотя бы чем-то, что он сделал в тот вечер.

Господи Иисусе! Он вспомнил хрупкую фигурку Дженнифер Стерлинг, которая с обиженым видом протягивала ему пиджак. Она невольно подслушала его глупую, крайне невежливую тираду обо всей их компании. Как там он ее обозвал? «Маленькая избалованная тай-тай... ни одной оригинальной мысли в голове». Энтони обессиленно прикрыл глаза и подумал, что в зоне военных действий работать куда проще и безопаснее — там тебе хотя бы понятно, кто свои, а кто чужие.

Принесли кофе. Энтони тяжело вздохнул, налил себе целую чашку, а потом снял трубку и усталым голосом попросил оператора соединить его с Лондоном.

Миссис Стерлинг!

Я настоящая свинья. Хотелось бы свалить все на переутомление или неадекватную реакцию на морепродукты, но боюсь, что всему виной сочетание алкоголя, который мне не стоило пить, и моей взрывной природы, что совершенно неприемлемо в обществе. Вряд ли Вам удалось бы предъявить мне больше претензий, чем все те грехи, в которых я обвинял себя в последние несколько часов, когда немного протрезвел.

Позвольте мне принести Вам свои извинения. Возможно, Вы разрешите мне пригласить Вас и мистера Стерлинга на ланч до моего возвращения в Лондон. Буду очень рад, если Вы дадите мне возможность заглядеть вину.

Искренне Ваш, оконфузившийся Энтони О'Хара.

P.S.: Прилагаю к письму копию отправленной в Лондон статьи. Хочу, чтобы Вы знали, что я повел себя достойно хотя бы в этом отношении.

Энтони сложил листок, засунул его в конверт, запечатал и перевернул. Судя по всему, он все еще был пьян: на трезвую голову он никогда бы не написал столь откровенное письмо.

Тут он вспомнил, что не знает адреса получателя, и чертыхнулся, ругая себя за глупость. Вчера вечером водитель Стерлинга заехал за ним в отель, а дорогу домой — если не считать несколько приключений неудач — он помнил плохо.

От консьержа толку было мало.

— Стерлинг? — спросил он и недоуменно покачал головой.

— Вы знаете, о ком я? Богатый и влиятельный человек, — повторил Энтони,

ощущая ужасную сухость во рту.

— Месье, — устало отозвался консьерж, — у нас тут все богатые и влиятельные.

С моря доносился легкий бриз, воздух казался почти белым на фоне ясного неба. Энтони вышел из отеля и попытался вспомнить, по какой дороге они вчера ехали с водителем Стерлинга. Поездка заняла всего десять минут, может быть, ему все же удастся найти дом? Просто оставлю письмо под дверь и уйду, решил он, стараясь не думать о том, что будет делать после возвращения в город: тело с самого утра напоминало ему о долгой истории его отношений с алко-голем, изнутри поднималось глухое и навязчивое желание выпить. Чего угодно — пива, вина, виски. Почки нещадно ныли, его все еще потряхивало. Прогулка пойдет мне на пользу, уговаривал он себя, приветствуя кивком проходящих мимо улыбающихся женщин в широко-полых шляпах.

Небо над Антибом пылало ярко-синим огнем, на белом песчаном пляже было полно отдыхающих. Энтони вспомнил, что на этой развязке они повернули налево, на дорогу, вдоль которой в ряд выстроились отделанные керамической плиткой виллы. Затем дорога уходила вверх по холмам — значит, все правильно. Солнце нещадно обжигало его шею и покрытую шляпой голову, он снял пиджак и, закинув его на плечо, пошел вперед.

Однако стоило ему выйти за пределы города и углубиться в холмы, как он тут же заблудился. Свернув налево у показавшейся ему знакомой церкви, Энтони начал подниматься вверх по склону холма. Сосны и пальмы попадались все реже, а потом и вообще исчезли, забрав с собой спасительную тень и оставив его беззащитным, скалы и асфальт практически плавилься на солнце. Он чувствовал, как кожу начинает стягивать, — вечером наверняка будет ожог.

Время от времени мимо проезжали машины, фонтаны гравия вырывались из-под колес и летели в пропасть. Вчера ему показалось, что до их дома совсем недалеко, — они с Мариеттой шли не торопясь, наслаждаясь вечерней прохладой и ароматами диких трав, а теперь он смотрел на уходящую вдаль дорогу, и его уверенность в том, что он идет правильно, таяла на глазах.

Похоже, что я заблудился, подумал Энтони, вытирая лоб носовым платком. Дон Франклин пришел бы в восторг: Энтони, который объездил всю Африку, пересек множество границ, потерялся в двух шагах от детской площадки какого-то миллионера. Он сделал шаг в сторону, пропуская очередную машину, но тут вдруг раздался скрип тормозов, машина остановилась и, шурша по гравии, сдала назад. Из «Даймлера SP250» выснулась Ивонна Монкрифф и, сдвинув на лоб солнцезащитные очки, крикнула: — Вы с ума сошли?! Поджариться хотите?

Энтони удивленно уставился на нее, а потом разглядел сидящую за рулем Дженнифер Стерлинг. Она взглянула на него поверх огромных темных очков с совершенно непроницаемым выражением лица.

— Добрый день, — поздоровался он, снимая шляпу, и вдруг осознал, что его мятая рубашка насквозь пропиталась

потом, а лицо блестит от влаги.

— Как вас занесло в такую даль, мистер О'Хара? — спросила Дженнифер. — Ищете очередную сенсацию?

— Я... — замямлся Энтони, доставая из кармана пиджака письмо и протягивая его ей, — я хотел отдать вам...

— Что это?

— Извинения.

— Извинения?

— За мое недостойное поведение вчера вечером.

— Дженнифер, тебе передать? — недоуменно взглянула на подругу Ивонна Монкрифф, заметив, что Дженнифер не собирается протягивать руку за письмом.

— Нет. А вы можете прочитать его вслух, мистер О'Хара?

— Дженнифер!

— Раз мистер О'Хара смог написать эти слова, думаю, он вполне в состоянии произнести их вслух, — невозмутимо произнесла Дженнифер, не снимая очков.

Энтони отвернулся, взглянув сначала на пустую дорогу, а потом на изнывающую под палящими лучами солнца деревню далеко внизу, и сказал:

— Я все-таки предпочел бы...

— Это мало похоже на извинения, мистер О'Хара, вам так не кажется? — мягко перебила его она. — Написать пару строк каждый может.

Ивонна Монкрифф, опустив глаза, неодобрительно покачала головой. Дженнифер же в упор смотрела на Энтони — его силуэт отражался в ее очках.

Он вскрыл конверт, достал оттуда листок бумаги и прочел свое письмо неожиданной громким раскатистым голосом. Закончив, он убрал письмо в карман. Повисла тишина, нарушавшая лишь приглушенным рокотом мотора. Энтони смиренно стоял и ждал ее ответа.

— Мой муж, — наконец заговорила Дженнифер, — сегодня утром уехал в Африку.

— Тогда я почту за честь пригласить вас и миссис Монкрифф пообедать. Точнее, поужинать, — поправился он, взглянув на часы.

— К сожалению, вынуждена отказаться — обещала Фрэнсису посмотреть с ним вечером какую-то яхту. Мечтать не вредно, но я уже пообещала.

— Мы отвезем вас в город, мистер О'Хара. — Дженнифер кивком указала ему на крошечное заднее сиденье. — Не хочу нести ответственность за смерть достопочтенного корреспондента газеты «Нэйшн» от солнечного удара и уж тем более, от алкогольной интоксикации.

Ивонна вышла из машины, пропуская Энтони на заднее сиденье, села обратно, а потом, порывшись в бардачке, достала оттуда носовую платок и кинула его Энтони:

— Держите. Вы, кстати, шли совсем не в ту сторону, мы живем вон там, — сообщила она, показывая на обрамленный деревьями холм по другую сторону шоссе.

По ее едва заметной улыбке он понял, что прощен, и тут обе женщины расхохотались. Энтони О'Хара с облегчением надел шляпу, и машина понеслась по узкой дороге, ведущей в город.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Как я похудела



У каждой фигуры свои недостатки: у одной нет талии, у другой слишком широкие бедра, у третьей полноватые ноги. Что предпринять, чтобы лишние килограммы покинули именно проблемную зону?

УБИРАЕМ ЖИР НА БОКАХ, РУКАХ И «ГАЛИФЕ»

Наше тело - умный механизм, который сам знает, какой балласт сбрасывать в первую очередь. К сожалению, наши с ним представления порой расходятся. Мы можем худеть ради приобретения тонкой талии, но меньше, в итоге, станет совсем не она, а, например, грудь. Чтобы добиться результатов, нужно ставить конкретные цели и правильно выбирать методы их достижения.

Без этого - никуда!

Какую бы цель вы перед собой не ставили, начинать нужно с общей потери веса. Только достигнув более-менее приемлемой цифры, с учетом роста и возраста, можно начинать работать локально над конкретной зоной. Без этого, любые ваши усилия пропадут даром.

Что считать приемлемым весом? Сейчас существует множество формул для его расчета, однако, у каждой есть свои нюансы. Диетологи советуют полагаться на здравый смысл. Не стоит стремиться к модельной внешности, так как чрезмерная худоба выглядит болезненно. Поставьте перед собой адекватную планку - вес, при котором вы будете хорошо выглядеть, хорошо себя чувствовать и которого вы сможете без особых усилий придерживаться.

Для достижения приемлемого веса не

рекомендуется прибегать к экспресс-диетам и диетам, предполагающим жесткий отказ от важных элементов, например белков. Сначала вы, может, и увидите результат, однако в дальнейшем не сумеете поддерживать его постоянно. И, что еще хуже, жесткими диетами вы можете нанести непоправимый вред здоровью.

Идеальный вариант - достигать желаемого веса в течение 3-6 месяцев. За это время нужно пересмотреть свой рацион, отказаться от фастфуда и вредной пищи. Увеличить потребление овощей, фруктов, рыбы, курицы. Уменьшить до разумных пределов размеры порций, а вот частоту приемов пищи - увеличить. Когда приемлемый вес достигнут, самое время ударить по проблемным зонам.

Бока

Труднее всего убрать жир, образующийся вокруг предполагаемой талии. Он появляется первым, а уходит самым последним. Главный гастрономический враг осиной талии - белый хлеб. Его лучше заменить на хлебцы, цельнозерновой хлеб. Союзники хлеба в накоплении лишних кило - сладости и хлебобулочные изделия. От них придется отказаться, изредка балуя себя безобидными лакомствами, например вареньем.

Лишний жир в подкожном слое помогут сжечь обертывания по специальным рецептам. Самыми эффективными ингредиентами считаются:

- ✳ мед - дает хороший дренажный эффект;
- ✳ косметическая глина - улучшает циркуляцию крови;
- ✳ ароматические масла - прекрасно сжигают жиры. В качестве базового масла можно взять оливковое или масло зародышей пшеницы. К нему добавить эфирное масло цитрусовых - апельсина, мандарина, грейпфрута или лимона. Смешивать масла необходимо в соотношении, 2 ст. л. базового на 5 капель эфирного.

Выбранный ингредиент для обертывания необходимо обильно нанести на кожу и обернуть зону пищевой пленкой. Далее можно либо укутаться и отдохнуть, либо, заняться физическими упражнениями. В обоих случаях начнется потоотделение, усилятся обменные процессы, и жир будет сжигаться активнее.

Если вы выберете физические нагрузки, отдайте предпочтение двум эффективным упражнениям. Желательно выполнять их регулярно - через день, до достижения желаемого результата.

«Косая планка» (рис. 1). Лягте набок на спортивный коврик. Обопричьтесь на одну руку, другую поставьте на бедро. Оторвите бедра от пола,

поднимите их так, чтобы ваше тело стало единой планкой. Зафиксируйтесь в этом положении на 10 секунд. В это время должны активно работать мышцы брюшного пресса. Опустите бедра на пол. Повторите упражнение 10 раз, отдохните, сделайте еще 2 подхода.

«Скручивания» (рис. 2). Лягте на спину на спортивный коврик. Руки положите за голову. Одновременно приподнимите корпус и ноги. Потянитесь левым локтем к правому колену, зафиксируйтесь на 3 секунды. Затем, потянитесь правым локтем к левому колену, зафиксируйтесь на 3 секунды. Важно совершать движения медленно, не торопясь. Повторите упражнение 20 раз, отдохните, сделайте еще 2 подхода.

Руки

Довольно часто жир на руках начинает появляться с возрастом - после 40-45 лет. Кожа при этом выглядит обвисшей, бугристой. Зачастую это связано с гормональными перестройками организма, а вовсе не с перееданием. Самое эффективное средство - массаж, который легко выполнять самостоятельно в домашних условиях. Перед началом желательно разогреть кожу, приняв ванну или теплый душ. Для усиления эффекта можно взять оливковое масло, растереть его между ладоней и приступить к самомассажу. Он прост в выполнении и заключается в чередовании поглаживающих, пощипывающих, похлопывающих движений. Воздействие должно длиться не более 5-7 минут.

Тем, у кого есть лишний жир на руках, специалисты советуют записаться в бассейн, плавание прекрасно справляется с этой проблемой. Двигаясь в воде, мы преодолеваем сопротивление, активно работая мышцами рук и ног. Прекрасный результат покажут также занятия танцами и аэробикой.

Если вы ходите в тренажерный зал, необходимо сделать акцент на подтягивания, отжимания, работе с весами. Начинать следует с небольших весов - достаточно будет гантелей по 0,5 кг для каждой руки. Для домашних упражнений приобретите эспандер. Самый простой эспандер для тренировки мышц рук представляет собой плотное тугое резиновое кольцо. Сжимайте и разжимайте его поочередно левой и правой руками.

Какие еще домашние упражнения помогут добиться результата?

«Вперед - назад» (рис. 3). Встаньте ровно. Возьмите в руки гантель, если ее нет, подойдет тяжелая книга. Поднимите руки с утяжелителем вверх, зафиксируйтесь в данном положении. Отведите руки назад, при этом выше локтя они должны остаться неподвижными и быть перпендикулярны полу. Верните руки в исходное положение - вперед. Повторите упражнение 20 раз, выполняя его как можно медленнее.

«Обратные приседания» (рис. 4). Возьмите стул, встаньте к нему спиной. Присядьте, отведите руки назад и опирайтесь ладонями о сиденье сту-

ла. В таком положении присядьте максимально глубоко, затем вернитесь в исходное положение. При желании можно встать на пяточки - это усложнит упражнение. Повторите его 15 раз, отдохните и сделайте еще 1 подход.

«Галифе»

Когда-то давным-давно генерал французской армии Гастон Галифе предложил новый фасон брюк. На бедрах они были широкими, а снизу сужались. Бедный Галифе и подумать не мог, что спустя годы, его именем назовут не только модель брюк, но и проблему, с которой сталкиваются миллионы женщин во всем мире.

Лишние килограммы, оседающие в области бедер, лишают женщин возможности носить узкие юбки, облегчающие платья и брюки. Однако нет смысла лишать себя красивых форм, ведь «галифе» убрать не так сложно, как может показаться на первый взгляд.

Диетологи советуют попробовать практику разгрузочных дней. Один раз в неделю устраивайте себе разгрузку. Самыми щадящими считаются:

* **кефирная.** За день рекомендуется выпить 1,5-2 л кефира, разбив их на 5-6 приемов. Помимо кефира, разрешается пить обычную воду или минеральную без газа;

* **салатная.** Купите овощи - помидоры, огурцы, сладкий перец, а также зелень и оливковое масло. Приготовьте большую миску овощного салата. Питайтесь им в течение дня. Также разрешен зеленый травяной чай, желателен без сахара.

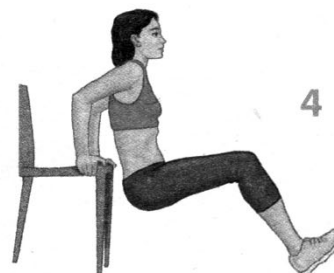
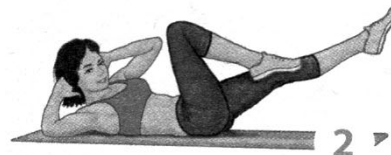
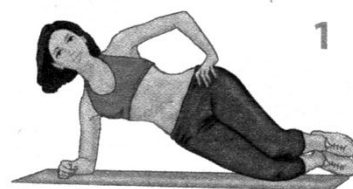
Что касается косметических продуктов, помогающих выровнять кожу и избавиться от подкожного жира, не отказывайтесь от хороших антицеллюлитных кремов. Если вы предпочитаете домашний уход, обратитесь к классическим обертываниям с медом или голубой глиной. Другой вариант - кофейный скраб с растительным маслом (3 ст. л. испитой кофейной гущи плюс 1 ч. л. масла).

Если вы хотите избавиться от лишних кило на бедрах, начните ходить! Вместо лифта пользуйтесь лестницей, поездкам на транспорте предпочтите пешие прогулки. При желании, с утра можно совершать пробежки.

В домашних условиях не помешают эффективные упражнения.

«На цыпочках» (рис. 5). Встаньте прямо, ноги расставьте как можно шире. Поднимитесь на цыпочки, присядьте в таком положении. Во время приседания ноги должны оказаться параллельны полу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз, отдохните, затем сделайте еще 2 подхода. Для удобства можете одной рукой облокотиться о спинку стула.

«По сторонам» (рис. 6). Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Присядьте как можно ниже, наклонившись и перенеся вес на правую ногу. Потяните при этом левую ногу. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое с левой ногой. Повторите упражнение 10 раз на каждую ногу, после перерыва сделайте еще 1 подход.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ОТДЫХ БЕЗ СИНЯКОВ!

В выходные я провожу много времени на даче. Когда приходится иметь дело с садовыми инструментами, землей и домашними животными, актуальна проблема синяков. Полностью их избежать, мне кажется, просто невозможно. Но вот сделать так, чтобы они быстрее проходили, - это возможно. На даче меня не раз выручали несколько простых способов, которыми я хочу поделиться.

Хорошо помогают цветы и овощи с грядок. Например, календула, капустный лист или картофель. Сделайте из них компрессы: лист капусты или цветки календулы немного помните, наложите на синяк и перебинтуйте. Картофель натрите на терке и приложите к синяку. Картофель можно заменить картофельным крахмалом, если он у

вас есть: сделать кашичку и наложить на ушиб.

Неплохо помогает хрен, натертый на мелкой терке. Но применять его детям не рекомендую - вдруг нечаянно попадет в рот! Если вы на даче и кругом растет полынь, берите ее в помощницы. Листочки полыни смешайте с медом и наложите мазь на ушибленное место.

Я большая любительница бананов. И вот, совершенно недавно узнала, что шкурка от банана также поможет избавиться от синяка. Надо просто наложить ее внутренней стороной на больное место.

Все эти советы просты и доступны, а эффект от них не заставит себя долго ждать.

Ольга Лобода.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЖИРНЫХ ПЯТЕН



Чтобы вывести с ткани пятно от жира, нужно нанести на него кашичку из крахмала и муки и подождать, пока подсохнет. После этого, почистить пятно щеткой. Если пятно свежее - насыпать на изделие крахмал, дождаться, пока впитается. Затем выстирать вещь, сначала в холодной, а после этого в горячей воде.

Геннадий Лихтионов.

ПРИКЛЕИТЬ ПОДОШВУ ПОМОЖЕТ ВАТА

Обувь нынче быстро выходит из строя, а в ремонт сдавать дорого. Моя самая частая проблема - отклеивание подошвы. Я научилась справляться с ней самостоятельно.

Сначала на обе поверхности наношу подходящий клей. Затем, на подошве поверх клея располагаю тонкий слой ваты. Если она пропиталась не до конца, добавляю клея. Прижимаю подошву и оставляю под грузом на ночь. Обрезаю излишки ваты и, если есть необходимость, крашу ее кремом для обуви.

Только не забудьте перед началом работы тщательно очистить поверхность подошвы. Для этого используется спирт. Берется чистая тряпочка, смачивается спиртом, и вся подошва протирается сверху и снизу. В качестве тряпки можно использовать старый чистый носок. Если после протирки сапог влажный, его необходимо просушить.

В.М. Тонкова.

УХОД ЗА ЛАКИРОВАННОЙ МЕБЕЛЬЮ

Мама всегда говорила мне: лакированную мебель мокрой тряпкой вытирать нельзя, а сухой бесполезно, потому что пыль останется. Я делаю так: пропитаю тряпку смесью глицерина и воды в равных пропорциях (1 ст. л.) и оставляю на 10 минут подсохнуть. Обработанная таким образом тряпка кажется сухой, но очень хорошо может вбирать пыль.

Илона.



ДЖЕМПЕР СО СПУЩЕННЫМИ ПЕТЛЯМИ

Этот чудесный джемпер освещает ваш день. Оригинальный узор со спущенными петлями, изумительными полосами и рукава 3/4 создают яркий образ этой осени.

Размер(ы):

S — M — L — XL — XXL — XXXL

Пряжа: DROPS SAFRAN (100% хлопок; 50 гр. ~ 160 м.)

Количество клубков: 100-100-100-100-100-150 гр. цвет №12 (персик)

100-100-100-100-100-150 гр. цвет №13 (малина)

100-100-100-100-100-150 гр. цвет №55 (вишня)

100-100-150-150-150-150 гр. цвет №21 (бежевый)

50-50-100-100-100-100 гр. цвет №02 (средне розовый)

50-50-50-50-50-50 гр. цвет №10 (желтый)

50-50-50-50-50-50 гр. цвет №11 (ярко желтый)

50-50-50-50-50-50 гр. цвет №20 (ржавый)

Инструмент(ы): прямые спицы 6 мм., круговые спицы 5 мм. (40 см.) для горловины.

Плотность вязания: 15 п. x 17 р. узором А.1/А.2 в две нити = 10 x 10 см.

Все ряды вязать лицевыми петлями. 1 рубчик = 2 ряда.

Вязать по диаграммам А.1 и А.2 — все ряды изображены с ЛС. ЗАМЕТКА: чтобы избежать тугих боковых швов, в рядах со спущенными петлями выполнять 2 накида (вместо 1го) внутри кромочных петель с обеих сторон. В следующем ряду снять оба накида со спицы.

Менять цвет в каждом ряду, помеченном стрелкой на диаграммах А.1 и А.2. Вязать полосы в следующем порядке:

А.1:

1 нить ржавого + 1 нить малинового цвета

1 нить малинового + 1 нить персикового цвета

2 нити малинового цвета

1 нить малинового + 1 нить персикового цвета

1 нить персикового + 1 нить вишневого цвета

1 нить вишневого + 1 нить средне розового цвета

2 нити вишневого цвета

1 нить вишневого + 1 нить средне розового цвета

А.2:

1 средне розового + 1 нить бежевого цвета

2 нити бежевого цвета

1 нить бежевого + 1 нить ярко желтого цвета

1 нить бежевого + 1 нить желтого цвета

Из-за своеобразной текстуры изделия, все измерения производить «на весу», иначе при носке джемпер сильно вытянется.

ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ СЕКЦИЮ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ВЯЗАНИЮ!

Набрать 63-69-75-83-91-99 п. на спицы 6 мм. 1 нить ржавого + 1 нить малинового цвета. Связать платочной вязкой — см. описание выше — 2-2-3-3-4-4 см. Далее вязать узор по диаграмме А.1, провязывая кромочные петли платочной вязкой (1-ый ряд = ЛС), В ТО ЖЕ ВРЕМЯ вяжите узор полосами, чередуя цвета — см. описание выше. ЗАПОМНИТЕ ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ!

ЗАМЕЧАНИЕ: диаграмму А.1 провязать

дважды по вертикали, пока не будут связаны все полосы А.1. После А.1 перейти на 1 нить средне розового + 1 нить бежевого цвета. Вязать лицевой гладью (кромочные петли платочной вязкой) до высоты изделия ~ 34-35-36-37-38-39 см. Далее вязать по диаграмме А.2 ПРИ ЭТОМ продолжить вязать полосами — см. описание выше. Когда полосы А.2 будут закончены, продолжить вязать последними цветами (1 нить бежевого + 1 нить желтого цвета) до конца. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, когда длина изделия составит ~ 39-40-41-42-43-44 см. — отметить метками с обеих сторон глубину рукава. Когда высота детали составит ~ 48-50-52-52-54-56 см., закрыть центральные 21-21-23-23-25-25 п. для горловины и закончить каждое плечо отдельно. Затем в начале каждого ряда со стороны горловины закрыть 1 раз 2 п. и 1 раз 1 п. = 18-21-23-27-30-34 п. на плече. Продолжить вязать до 53-55-57-59-61-63 см., связать 1 рубчик и свободно закрыть петли. Высота детали ~ 54-56-58-60-62-64 см. Повторить то же со вторым плечом.

Вязать как и перед, аналогично отметив глубину рукавов. На высоте 52-54-56-58-60-62 см. закрыть центральные 25-25-27-27-29-29 п. для горловины и закончить каждое плечо отдельно. В следующем ряду закрыть еще 1 п. для горловины = 18-21-23-27-30-34 п. на плече. Когда высота детали составит 53-55-57-59-61-63 см., связать 1 рубчик платочной вязкой и свободно закрыть все петли. Связать тем же образом второе плечо.

Выполнить плечевые швы. Набрать с ЛС 45-47-51-53-57-59 п. между двумя метками с одной стороны джемпера на спицы размера 6 мм. 1 нить желтого + 1 нить бежевого цвета. ЗАМЕЧАНИЕ: если набрано больше/меньше петель, равномерно убавить/прибавить до нужного количества в 1-ом ряду.

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ СЛЕДУЮЩУЮ СЕКЦИЮ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРОДОЛЖИТЬ!

Вязать узор по диаграмме А.2, провязывая кромочные петли платочной вязкой, В ТО ЖЕ ВРЕМЯ выполняйте полосы, чередуя цвета. Вязать необходимо обратным образом сверху вниз по диаграмме А.2 (1-ый ряд = ИС) так, что рукав начнется с желтого и закончится ржавым красным цветом. Связав А.2 1 раз по вертикали, перейти на 1 нить вишневого + 1 нить средне розового цвета и продолжить вязать по диаграмме А.1 полосами так же обратно сверху вниз.

ПРИ ЭТОМ когда длина рукава составит 2-2-3-3-4-4 см. от меток, убавить по 1 п. с двух сторон. Повторить убавление через каждые 9-7-5-4-3-3 см. еще 4-5-6-7-8-9 раз (= всего 5-6-7-8-9-10 убавлений) = 35-35-37-37-39-39 п. Продолжить вязать рукав до 47-46-45-44-42-40 см. от меток. Связать 2 рубчика 1 нить малинового + 1 нить ржавого цвета и закрыть все петли. Тем же образом связать второй рукав. Выполнить связно подмышечные и боковые швы.

Набрать от 70 до 85 п. вдоль горловины



на круговые спицы 5 мм. 1 нить желтого + 1 нить бежевого цвета. Связать 1 ряд изнаночными и 1 ряд лицевыми петлями, после чего свободно закрыть все петли, провязывая их изнаночными.

Условные обозначения:

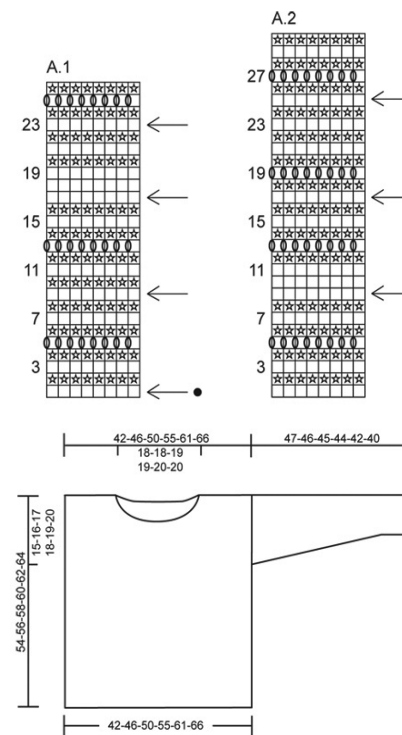
□ - Л. с ЛС., И. с ИС.

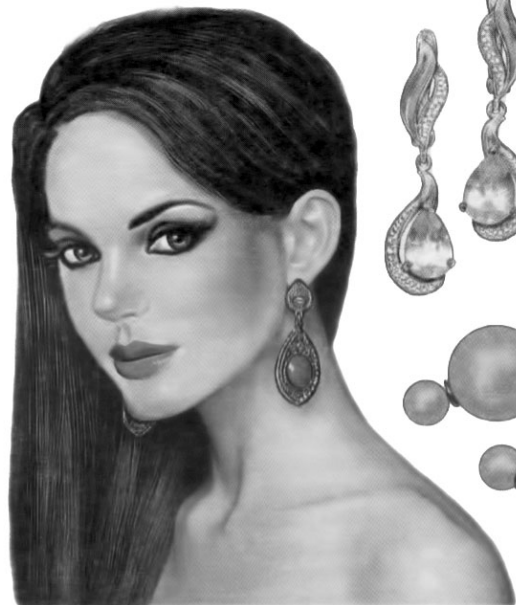
■ - Л. с ИС.

□ - 1 Л., 1 накид, в следующем ряду провязать петлю Л. и снять накид со спицы (= спущенная петля)

← - Поменять цвета нитей

← • - Поменять цвета нитей при повторении диаграммы





ВЫБИРАЕМ СЕРЬГИ

Как много смысла несет в себе такой маленький аксессуар, как серьги. Он может добавить изюминки в ваш образ, подчеркнуть точные скулы, удлинить шею. В зависимости от того, какую цель вы перед собой ставите, нужно выбирать тот или иной комплект.

Классика жанра. Достоинно завершат любой образ серьги в классическом стиле. Как правило, сделаны они из благородных металлов, но можно остановить свой выбор и на бижутерии. Главное правило - они должны быть неброскими, лаконичными.

Писк моды. Вот уже несколько сезонов в моде серьги-шары. Они представляют собой сочетание двух шаров - большего и чуть поменьше. Причем большой шар должен располагаться на внутренней стороне мочки уха.

Немного готики. Длинные, с множеством элементов и переплетений, и, самое главное, с роскошными перьями, щеко-чущими плечи, - вот они, серьги в готическом стиле. Идеально подойдут для вечернего образа.



РЕЗИНОВЫЕ САПОГИ. РАЗВЕ ЭТО ЖЕНСТВЕННО?

Очень удобно носить резиновые сапоги в дождливую погоду, но я сомневаюсь в том, что это выглядит женственно...

Инна Макарова.

Резиновые сапоги давно перестали быть обувью-унисекс, бесформенной, скучной, достойной только похода в лес или работ на стройке. Современные женские сапожки выглядят на ногах изящно и выделяются яркими веселыми расцветками. Можно встретить модели самых разных тонов - желтого, салатового, оранжевого. Приятно удивляют и принты - в цветочек, горошек, а также дополнительные декоративные элементы - «ушки», «глазки», застежка-молния, выделенный другим цветом носок и т.п. Носить такие сапожки весной или осенью можно не только с курточкой, но и с плащом. Еще одна интересная деталь - небольшие изящные каблочки.



ВСЕ В АЖУРЕ!

Хочу разбавить образ необычными колготками - с рисунком или в сеточку. Расскажите, с чем их следует носить и в каком случае они будут уместны.

Ольга Новоженова.

Красивые колготки, привлекающие внимание, - достойная часть образа. Однако, выбирая необычные варианты, имейте в виду, что не в каждой ситуации они будут уместны.

В сеточку. Такой узор подходит для неформальных встреч и обедов с друзьями. Ваш стиль, при этом, должен быть элегантным, чтобы колготки выглядели органично. Они будут прекрасно смотреться в сочетании с облегающим платьем ниже колена. Такая длина - неперемнное условие!

В горошек. Пожалуй, один из немногих узоров, который может хорошо смотреться в качестве офисного варианта. Примерьте его с черным платьем или юбкой непрямого кроя.

С ажуром. Ажурные колготки с интересными переплетениями станут удачной находкой для романтического вечера с продолжением. Кстати, такой вариант будет неплохо смотреться и на чулках. Если же вы отдаете предпочтение однотонным черным колготкам, имейте в виду, что их плотность должна начинаться от 80 den. В таком случае, они не будут «просвечивать» на коленках и других выступающих местах.



ЗВЕРИНЫЙ ПРИНТ

Люблю леопардовую расцветку, но иногда она кажется мне вызывающей. Как смягчить образ?

Татьяна В.



Довольно часто звериному принту отдают предпочтение люди яркие, харизматичные, не боящиеся выделиться из толпы. Особенно он идет брюнеткам. Единственное, о чем стоит помнить, выбирая эту расцветку, - о чувстве меры. Вещь звериного принта - леопард, зебра и т.д. - должна быть единственной в вашем образе! Остальные элементы призваны ее подчеркивать, оттенять, но не перебивать. Например, вы можете примерить классический черный костюм, а в качестве изюминки добавить клатч расцветки «зебра». Или поэкспериментировать с однотонным образом, в котором яркой деталью станет пуловер с леопардовыми элементами.

Если вы не готовы привлекать к себе внимание, начните с добавления в свой образ небольших аксессуаров со звериным принтом. Это могут быть серьги, ободок, часы.

Советы стилиста

Попробуй найти красивую обувь 42-го размера...

Мне 14 лет. У меня 42-й размер ноги, и я очень комплекую по этому поводу. Обидно, что могу носить только кроссовки, кеды и ботинки. Мои ровесницы носят красивые сапожки и туфельки на каблучках. А куда я с каблук при моем-то росте 179 сантиметров?! Да еще попробуй найди красивую обувь 42-го размера...

Оксана.

Все девушки ростом от 180 см и выше, в том числе те, что ходят по подиуму на каблучках, имеют размер ноги не меньше вашего, и их нисколько это не волнует. Главное при таком росте - прямая осанка, и тогда можно выглядеть великолепно. Наверняка у вас длинные ноги, которые можно подчеркнуть стильными заууженными брючками. А если нет подходящей обуви в магазине, то закажите в ателье туфли нужного размера и высоты каблука.

У меня очень худые ноги

У меня очень худые ноги. Как это можно скрыть с помощью одежды?

Ольга.

Носите юбки с крупным узором или ассиметричным орнаментом. Яркие узоры отвлекут внимание от худых или кривых ног. Помогут также классические брюки и штаны широкого кроя, а вот легинсы и обтягивающие брюки исключите. Обратите внимание на обувь: огромные ботинки, высокий каблук или платформа, в вашем случае не подойдут. Великолепно смотрятся туфли-лодочки и низкий каблук.

И. Белова, стилист.

ОТ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА

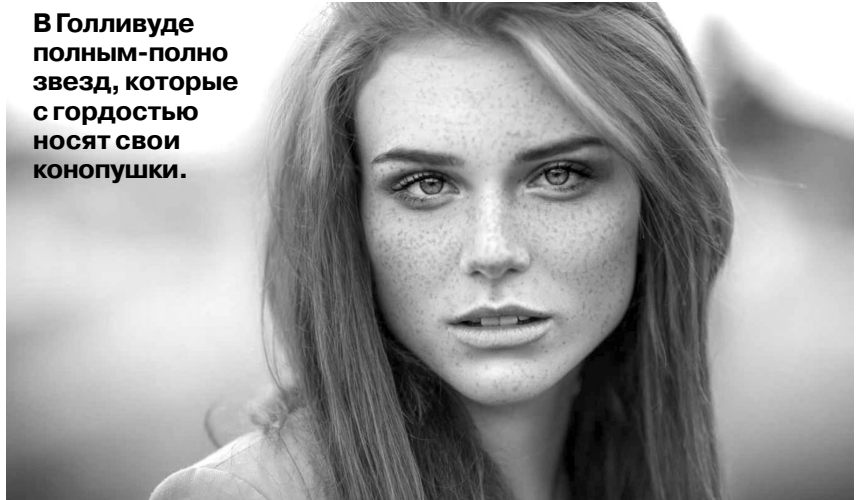


Подтянуть кожу на подбородке помогут ежедневные маски.

Разведите в теплом молоке 20 г дрожжей, подождите, пока они разойдутся, и нанесите кашицу на шею. Оберните ее целлофановой пленкой и подвяжите полотенцем, закрепив узелком на голове. Через 20 минут снимите маску и обмойте шею теплой водой. Нанесите на область под подбородком немного меда и, разглаживая, похлопывайте кожу по направлению к ушам. Завершите массаж контрастным душем: попеременно окатывайте шею то холодной, то горячей (насколько можете терпеть) водой.

От мелких морщин листья георгина выдержите 10-15 минут в теплой воде и наложите на кожу. Снимите не раньше чем через час.

В Голливуде полным-полно звезд, которые с гордостью носят свои конопушки.



СОЛНЦЕ В ОБЕ ЩЕКИ РАСЦЕЛОВАЛО

Веснушки, усыпавшие нос, а то и все лицо, не редкость. Вообще, эти «украшения» сегодня в моде: в Голливуде полным-полно звезд, которые с гордостью носят свои конопушки. Поэтому, если они есть у вас, оставьте их в покое. Не всякого солнце в обе щеки расцеловало! Но, если оранжевые брызги на коже не по вкусу, можно попробовать их свести. Огуречный сок и сметана малоэффективны. А протирая лицо перекисью водорода, соком петрушки или лимона, можно кожу не отбелить, а уси-

лить ее восприимчивость к ультрафиолету и, как следствие, стать еще конопатее. Так, что остается лишь химический или лазерный пилинг. Но стоит ли подвергать кожу такому испытанию, если упрямые веснушки через какое-то время все равно пробьются? Уж лучше с ранней весны прятаться от солнца и носить бейсболки с длинным козырьком. И обязательно наносить на открытые участки кожи солнцезащитные средства с высокой (выше 30 единиц) защитой от УФ-лучей.

* У конопатых близнецов расположение веснушек отличается, а вот их количество одинаковое.

* Люди с веснушками нуждаются в более сильной анестезии, чем остальные.

СОЖЖЕННЫЕ ВОЛОСЫ ОПОЛОСНУЛА ПРОСТОКВАШЕЙ...

Когда читаю в журналах советы ополаскивать волосы простоквашей, со смехом вспоминаю случай с соседкой. В незабываемые 1990-е годы (я тогда была ребенком) тетя Лена сделала неудачную химию. Волосы стали похожи на паутину. Парикмахер посоветовала помыть голову домашней простоквашей. Соседка так и сделала. Однако, творческие крупинки так застряли в «паутине», что пришлось обрезать волосы. Не повторяйте ошибки тети

Лены! Да, кисломолочные продукты создают жировую пленку, которая защищает волосы от повреждений. Но лучше иметь дело с тщательно процеженной сывороткой. Подскажу рецепт: обильно смочите ею голову, покройте полиэтиленовой пленкой, а сверху - махровым полотенцем. Через 25-30 минут промойте волосы и прополощите в подкисленной воде (1 ст. ложка уксуса на 2 л воды).

Ольга.

Знаете ли вы, что...

Названы основные причины женского облысения

Это увлечение диетами, несбалансированное питание, частые стрессы и использование гормонов, защищающих от беременности. В первую очередь, речь идет о средствах, содержащих прогестины с высоким андрогенным индексом: медроксипрогестерон, норгестрел, этоноргестрел и левоноргестрел. Они действуют на волосяные фолликулы так же, как тестостерон у мужчин. Трихологи отмечают, что половина пациенток теряют волосы в возрасте от 54 до 64 лет, а

каждая восьмая женщина - моложе 35 лет.

Алкогольный напиток от морщин

В Англии разработали первый в мире алкогольный напиток, имеющий в составе коллаген. Он делает кожу более гладкой, убирает морщины, борется с повреждениями, вызванными солнцем, тормозит формирование шрамов и разглаживает целлюлит. С возрастом запасы коллагена истощаются. Напиток крепостью 40% сочетает в себе ромашку, чайное дерево, крапиву, можжевельник, кориандр и корень дягиля.



ЖАРИМ, ЗАПЕКАЕМ КУРИНЫЕ НОЖКИ

В горчичном соусе

1,5 кг куриных голеней, по 1 ст. ложке готовой горчицы и меда, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки острого томатного соуса, 3 зубчика чеснока, растительное масло.

Смешайте горчицу, соевый соус, соль, мед и острый томатный соус. Чеснок выдавите через пресс в миску. Перемешайте соус для маринада. Подготовьте голени, залейте маринадом и оставьте на 30 минут, пару раз перемешивая. Выложите их на смазанный маслом противень и запекайте при 190 градусах до румяного цвета.

С ореховой корочкой

1 кг куриных голеней, по 1 стакану очищенных грецких орехов и панировочных сухарей, 2-3 яйца, 1/2 стакана муки, 1 чайн. ложка горчицы, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Орехи обжарьте на сухой сковороде и измельчите. В одной тарелке взбейте яйца с горчицей, поперчите, посолите. В другой - смешайте орехи с сухарями, в третью всыпьте муку. Каждую голень обваляйте в муке, затем в яичной массе и сухарях и еще раз в яичной массе и сухарях. В сотейнике или глубокой сковороде нагрейте много масла (хорошо,

если оно будет покрывать голени) и жарьте до румяной корочки.

В кефире на гриле

1 кг окорочков, 1 л кефира, 3 зубчика чеснока, зелень, соль.

Чеснок пропустите через пресс или натрите на средней терке. Зелень помойте, обсушите и мелко нарежьте. В кефир добавьте чеснок, зелень, посолите по вкусу. Окорочка разрежьте пополам, сложите в глубокую миску, залейте кефиром, перемешайте и на 2 часа уберите в холодильник. Выложите на решетку для гриля и запекайте до румяной корочки, через каждые 5 минут переворачивая.

С грибами в сметане

1 кг куриных голеней, 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 1/2 чайн. ложки куркумы, 2 чайн. ложки карри, 1 лавровый лист, соль, растительное масло.

Обжарьте голени до румяной корочки. Порежьте лук полукольцами, выложите к мясу и жарьте 2 минуты. Добавьте грибы, нарезанные пластинами, и тушите 5 минут. Влейте сметану, всыпьте приправы, посолите по вкусу и держите на огне 5 минут под крышкой. В конце добавьте лавровый лист.

✓ **ЧТОБЫ КОМПОТ ПОЛУЧИЛСЯ ПОЛЕЗНЕЕ И ФРУКТЫ ОТДАЛИ МАКСИМУМ ФРУКТОЗЫ И САХАРОЗЫ, ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЗАКЛАДЫВАТЬ ИХ В КИПЯТОК, ДОБАВЬТЕ ЩЕПОТКУ СОЛИ.**

ТВОРОЖНЫЕ ДЕСЕРТЫ ПРИ ДИАБЕТЕ

КЕКСЫ С ОТРУБЯМИ

По 4 ст. ложки кукурузного крахмала, овсяных отрубей и порошкового сахарозаменителя, 8 ст. ложек мягкого обезжиренного творога, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 1 пакетик (11 г) сухих дрожжей, 4 яйца.

Измельчите овсяные и пшеничные отруби в кофемолке и смешайте с крахмалом и дрожжами. Добавьте яйца, сахарозаменитель, творог. Тщательно перемешайте, разлейте тесто по силиконовым формочкам для кексов и выпекайте 10-15 минут при 180 градусах. Остудите в закрытой духовке.

КОНФЕТЫ «НЕЖНОСТЬ»

3 ст. ложки сухого молока, по 2 ст. ложки овсяных отрубей и мягкого творога, 1 чайн. ложка порошкового желатина, 1,5 ст. ложки обезжиренного молока, сахарозаменитель по вкусу.

Растворите желатин в молоке, разогрейте на огне, не доводя до кипения. Смешайте все остальные ингредиенты, кроме отрубей. Добавьте в смесь желатин, вымесите тесто и оставьте на 10 минут, чтобы масса загустела. Затем чайной ложкой сформируйте шарики и обваляйте в отрубях.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

125 г обезжиренного творога, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 5 г сухих дрожжей, цедра одного лимона, 2 чайн. ложки порошкового сахарозаменителя, 2 яичных желтка и 4 белка, щепотка соли.

Смешайте все ингредиенты, кроме белков и соли. В миске взбейте белки в густую пену с щепоткой соли. Аккуратно соедините обе смеси. Выложите тесто в форму и выпекайте 30 минут при 200 градусах. Поставьте на несколько часов в холодильник.

В доме малыш

Суфлейные конфетки

Плитку шоколада растопите с 3-4 ст. ложками сливок. Смешайте с распущенным желатином. Возьмите яечки из коробки конфет, в каждую яечку положите очищенный орешек или ягоду и залейте шоколадной массой. На ночь уберите в холодильник.

Капустные котлеты с манкой

1 кг капусты, 1 луковица, 2 яйца, 1 ст. ложка манной крупы, соль, перец

по вкусу, отварные грибы, панировка - по желанию.

Капусту без кочерыжки отварите в чуть подсоленной воде или приготовьте в пароварке, а затем пропустите через мясорубку с луком. Добавьте в фарш яйца, манку, соль, перец и тщательно перемешайте. По желанию в капустные котлеты можно добавить отварные грибы. Сформируйте шарики. Можно обвалять их в панировке или молотой овсянке. Запекайте котлеты в духовке при 180 градусах 15 минут.

ГОТОВИМ ШПРОТЫ ИЗ РЫБНОЙ МЕЛОЧИ

Подойдет, практически, любая пресноводная мелкая рыбешка: окунь, плотва, пескарь.

1 кг рыбной мелочи, 200 г лука, 100 г растительного масла, 50 г 9%-ного уксуса, 150 г сухого вина или воды, специи и соль - по вкусу.

Рыбу очистите от чешуи, удалите внутренности, головы, плавники и хвосты, а тушки промойте. За косточки не беспокойтесь, в процессе приготовления они размякнут и станут мягкими. На дно кастрюли положите слой лука, нарезанного колечками, на него

посоленные тушки. Таким образом уложите 3-4 слоя, но при этом, кастрюлю заполните не больше чем на 2/3 объема. Добавьте душистый перец, лавровый лист, залейте растительным маслом, уксусом, а затем сухим белым вином или водой. Тушите на слабом огне под плотно закрытой крышкой 3-5 часов (в мультиварке - 1-1,5 часа). Я обожаю это блюдо с вареной картошкой и вам советую попробовать.

И. Смоляков.

ОВОЩНЫЕ РУЛЕТКИ НА ШПАЖКАХ

4 стручка красного сладкого перца, 2 цукини, 200 г твердого сыра, 100 г оливок, фаршированных перцем или лимоном, 250 г сливочного масла, соль, молотый черный перец.

* Стручки перца вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки с семенами и выложить срезом вверх на гриль. Жарить 10 мин. Дать остыть, очистить, мякоть разрезать вдоль на полосы.

* Цукини нарезать длинными пластинами, сыр - крупными кубиками. Сыр завернуть в пластины цукини и полоски перца. Рулетики, чередуя с оливками, нанизать на шпажки. Посолить и смазать растопленным маслом.

* Запекать на решетке гриля до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Посыпать солью и молотым черным перцем. Можно подать с зерновым хлебом.



ПИКНИК ДЛЯ ВСЕХ

Жаренные на огне сыр, овощи или морепродукты настолько вкусны, что всегда приходится готовить с расчетом на добавку



ШАШЛЫЧОК ИЗ КАЛЬМАРОВ

150 г зеленого лука, 4 зубчика чеснока, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. молотого черного перца, 4 ст. л. растительного масла, 250 мл соевого соуса, 1 кг филе кальмара, 4 стручка сладкого перца.

* Для маринада зеленый лук вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Лук и чеснок соединить с сахаром, молотым черным перцем, растительным маслом и соевым соусом.

* Филе кальмара вымыть и нарезать ломтиками. Залить их получившимся маринадом, перемешать и оставить в прохладном месте на 40 мин.

* Стручки перца, удалив семена, нарезать квадратиками. Нанизать их вперемежку с кальмарами на шпажки и жарить на мангале около 5 мин.

Люблю цветы



СЕКРЕТ ЕГО МОЛОДОСТИ

С началом осени сад вспыхивает сочными насыщенными красками. Скоро листва опадет, цвета потускнеют, но некоторые растения останутся по-летнему яркими и свежими. Таково молодило.

Иначе это растение называют каменной розой, или живучкой. Оно действительно красивое, как роза, стойкое, как камень, очень живучее (латинское название *Sempervivum* переводится как «вечно живое») и всегда молодое. Молодила растут на бедных и сухих почвах и привыкли довольствоваться малым. Скучная диета идет им на пользу, а влагу они запасают впрок в своих толстых листьях.

Их много, и они разные

Растения невелики (от 0,5 до 20 см в диаметре). Каждое похоже на цветок зеленого, желтоватого, розового, пурпурного или серебристого цвета. А еще молодила бывают двухцветные, окаймленные и пестрые, опушенные и гладкие. Экземпляры даже одного сорта могут отличаться оттенками и цветом листьев! К тому же, каменные розы необычайно изменчивы: окраска способна меняться в зависимости от возраста, почвы и даже времени года. Также, растения легко переопыляются между собой и создают новые интересные формы.

По вертикали и горизонтали

Рокарий (каменистый цветник), в том числе и миниатюрный, расположенный в плошке или в цветочном горшке; гравийный садик, вазон, подпор-



ная стенка - вот места, где выигрываете всего смотрятся молодила. В давние времена их высаживали на крышах домов (существовало поверье, что эта живая черепица предохраняет жилище от удара молнии), один вид так и называется - молодило кровельное. Сейчас, при наличии специальных материалов (пластиковые сетки, геотекстиль), позволяющих выращивать растения не только в наклонном, но и в вертикальном положении, появилась возможность высаживать молодила на покатых крышах зданий: бань, хозяйственных построек, других невысоких сооружений и даже на стены. Вертикальное озеленение (фитостены, фитокартины) становится все популярнее, а компактные и необычайно разнообразные формы молодил позволяют создавать очень эффектные композиции.

Как курица с цыплятами

Молодила довольно быстро разрастаются. В пазухах листьев уже годовалого растения образуются маленькие дочерние розетки. Они связаны с маточным растением тоненькими отрастающими стебельками. Материнское растение буквально облеплено ими со всех сторон (за это англичане прозвали молодило *Hens and Chickens* - «Курица с цыплятами»). Как только маленькая розетка касается земли, она начинает укореняться. Можно и не дожидаться этого

момента, а отделять горошины-розетки от основного растения и выкалывать их на почву. Хорошо размножают молодилу и семенами.

Факторы роста

Где бы мы ни высаживали эти растения, важно соблюсти два условия:

1 Место должно быть солнечным. В тени (особенно под листопадными деревьями) молодилу не выживут.

✓ ВАЖНО: Особенно опасен каменным розам листоной опад, под ним растения выпревают. Поэтому, ни в коем случае не укрывайте растения на зиму! Они прекрасно перезимуют под снежным покровом.

2 Почва должна быть сухой и бедной (каменистой или песчаной). На влажной почве молодилу грозит вымокание, а на питательной они «жируют», то есть слишком разрастаются и при этом ослабевают. Зимой таким перекормленным растениям не пережить.

Главный враг

Правильно посаженные молодилу, практически, не подвержены заболеваниям и нападению вредителей. Единственное, что может нанести существенный вред этим миниатюрным созданиям, - другие растения и сорняки. Поэтому подбирать партнеров для каменных роз нужно очень внимательно. Им подходят невысокие седумы и некоторые скальные растения (не слишком разрастающиеся). А чтобы не бороться с сорняками, легко забивающими молодилу, надо тщательно подготовить почву.

✓ Пересадку каменные розы переносят очень хорошо, переживают даже временное пребывание без грунта. Поэтому, посадочный материал можно перевозить без земли и даже пересылать по почте.

Поздравления

Анну ОРФАНИДИ
поздравляем с днем рождения.
Будь всегда доброй, красивой и отзывчивой женщиной. Пусть как можно скорее окончательно выздоровеет твоя сестра Ирина, которая в тебе души не чает. Да хранит тебя Господь.

С уважением,
подруги твоей сестры
**Любовь Истомина,
Мадонна Карсанова, Додо Лалиашвили,
Нанули Варазашвили, Лия Арвеладзе,
Венера Кростева,
Раиса Мкртчян,
Любовь Искренко,
Валентина Неженцева,
Раиса Смирнова,
Лали Дгебуадзе**
и вся наша компания.

Нашу Аннушку ОРФАНИДИ
поздравляем с днем рождения.
29 сентября тебе исполняется 49 лет. Несмотря ни на что, будь всегда ты красивой и женственной. Пусть хранит тебя Господь Всевышний.

С уважением,
**Лолита Папандопуло,
Екатерина Станиси, Элла Асланиди,
Виолетта Сариева, Ионка Христостова,
Красимира Русинова, София Светлинова,
Лада Николова, Донка Младенова, Алла Станчева, Софиго Сакварелидзе, Марина Бокерия, Измина Леонида, Беата Складовская, Лили Музенитова, Кристина Лазару, Маргарита Ганева, Тасико Векуа, Ия Перадзе, Лорина Развигорова, Кристина Димитрова, Изольда Астемирова, Ангелина Жеранова, Лана Манагадзе, Лали Нергадзе.**

Анну ОРФАНИДИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем побольше радости, света и исполнения заветного желания.

С уважением,
**Искра и Миранда Арабаджиевы,
Йоргос и Нина Астериади,
Росица Билянкова, Севиль Енчиева,
Георгий Севастиди, Ирина и Яннис Икономиди, Эрида Мустиди,
Алла Караиллид, Эрминия Карастоянова,
Натия Сацерадзе,
Мелина и Эмилия Родаки, Мария Саввиди,
Анатолий Цагариди, Виолетта Стойкова,**

**Дионис, Иола и Нина Харациди,
Майя и Мими Унгиадзе, Эльза Элевтериадиди,
Ирина и Ольга Энтиди, Эвридика Энгонопуло, Инга Юмашева,
Теона Янакопуло,
Зоряна Янкова.**

Анну ОРФАНИДИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем быть всегда красивой и никогда не падать духом. Спасибо за твои искренние пожелания мира на Украине.

С уважением, **Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Валентина Рудник, Ирина Стасюк, Инна Артеменко, Светлана Буланко, София Евдокименко, Алла Глобенко, Зоя Кучеренко, Оксана Билозир, Марина Черненко, Любовь Искренко, Виолетта Нетребко, Алиса Широченко, Лили Сандулеса, Людмила Аламенко, Виктория Тимченко, Наталия Маковенко.**

Аннушку ОРФАНИДИ
поздравляем с днем рождения.
Будь ты счастлива и любима.

С уважением, **Линда Арабова, Майя Венкова, Елена Доксопуло, Стефка Дончева, Наталия Жаркова, Нелли Зоргана, Инна Зорина, Анастасия Икономиди, Хатуна Имедадзе, Лали Коридзе, Анастасия Королева, Элла Лазарева, Кетино Ломинадзе, Зейнаб Мамедова, Елена Назлиди, Наргиза Оганова, Дора и Ирина Пантелиди, Лариса Севастиди, Лана Стоева, Карина Тоникян, Ольга Умудумова, Алла Фридман, Алла Фотова, Вера Чамурлиева.**

Анну ОРФАНИДИ
поздравляем с днем рождения.
Живи долго, радостно и счастливо, будь всегда любимой, никогда не сдавайся раньше времени и не падай духом. Пусть хранит тебя Господь Всевышний.

Целуем и обнимаем,
твоя сестра **Ирина Орфаниди** и племянница **Марина Белчева** с семьями.

Анну ОРФАНИДИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья и исполнения твоих желаний.
С уважением, **Анжелика Битбунова, Лина Радева-Нергадзе, Лана Манагадзе.**

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №38

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

Э	Б	В	Ш	А	С	С	И				
А	У	С	А	Т	О	В	А	В	П	Э	
Т	Ш	И	К	О	Р	К	А	Р	Ь		
В	О	Л	А	Н	А	Л	Я	Х	Б	Р	Е
О	А	Р	А	Б	И	К	А	Р	А	Й	О
З	А	Т	Е	Я	К	А	Р	Х	А	С	А
А	Н										
К	А	Л	А	Ч							
А	Н	А									
К	В	А	Н	Т	П	О	Д	О	Ш	В	А
О	Д	О	К	Е	Р	М	С	Ш			
Н	О	А	И	К	К	И	О	Т	Ч	Е	С
Ю	Г	О	Л	Ь	Е	У	Г	О	В	О	Р
Х	Т	О	Л	Ь	М	А	К	А	Р	О	Н

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлidge
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
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.



ИНТРОВЕРТ ИЛИ ЭКСТРАВЕРТ?

Психологи давно разделили людей на экстравертов и интровертов. А, между прочим, и у животных существует такое же деление.

Вы считаете своего кота угрюмым и необщительным из-за того, что он нечасто стремится к общению с вами? Погодите вешать ярлыки! Быть может, ваш пушистый друг всего лишь интроверт, которому пребывание в одиночестве дороже дружбы с вами.

Сложности определения

Не каждого кота можно с легкостью отнести к интровертам или экстравертам. Некоторые животные могут, словно хамелеоны, превращаться то в один, то в другой тип. И все же попытаться определить принадлежность своего питомца стоит, ведь это поможет вам лучше его понять и найти с ним общий язык. Ниже приведены несколько утверждений. Отвечайте на них «да» или «нет».

- ✦ Когда вы приходите вечером с работы, питомец бежит встречать вас слюмя голову.
- ✦ Ваш кот обожает приключения, путешествия и новые места.
- ✦ Животное дружелюбно относится к своим сородичам и прекрасно с ними ладит.
- ✦ Кот часто ластится, просится на ручки, ложится на колени.
- ✦ Питомец всегда где-то рядом, его никогда нельзя потерять в недрах квартиры.
- ✦ У кота нет определенного своего места в доме, где он проводит большую часть времени. Он везде и всюду сразу!

Большинство ваших ответов «да»? Значит, ваш кот - экстраверт. Если же чаще вы отвечали «нет», вашего друга можно отнести, скорее, к интровертам. Если ответы разделились поровну, попробуйте самостоятельно склонить чашу весов в ту или иную сторону.

✓ **Зоопсихологи заметили, что чаще всего интровертами оказываются коты, а не кошки.**

Мой кот - интроверт

Животные-интроверты очень самодостаточны. Они всегда знают, чем им заняться, редко надоедают хозяину своим вниманием. «Кошка, которая гуляет сама по себе» - это точно про них! У та-

кого кота всегда есть в доме укромный уголок, где его можно чаще всего найти. Это его дом, его крепость. И уж если он решил там отдохнуть, не мешайте! Дайте ему время побыть наедине с собой, вскоре он сам придет к вам. Такие коты по натуре своей консерваторы, поэтому, что-то менять в их жизни - будь то покупка нового лежака или переезд на дачу - не рекомендуется. Чаще всего, переменам они не рады. Лучше всего коты-интроверты уживаются с одним хозяином, в одиночестве проживающим в квартире. Прекрасно подходят пожилым людям и творческим натурам. Что касается взаимодействия с другими животными, не стоит ждать благосклонности со стороны животного-интроверта. Он ценит свою территорию и вряд ли позволит, чтобы кто-то нарушил ее границы. Да и в друзьях-сородичах он не нуждается.

Ох уж эти экстраверты!

Весельчак, затейник, озорник, проказник - так обычно описывают хозяева своих питомцев-экстравертов. Они действительно очень общительны, дружелюбны, жизнерадостны и полны энергии. У таких кошек всегда найдется в голове интересная идея - как залезть на люстру или отхватить кусочек мяса из тарелки хозяев. Кстати, хозяевам действительно стоит быть с ними начеку. Любопытные и подвижные, они так и норовят придумать что-нибудь эдакое. Хозяин для котов-экстравертов - царь и бог. Они мечтают, чтобы он посвящал им все свободное время. А если не может - пусть заведет им друга, они совсем не против. Кот-экстраверт очень нуждается в общении и подвижных играх. Хозяину желательно удовлетворять его потребность, ведь иначе животное будет настоящему страдать. Экстраверты прекрасно уживутся в больших семьях, где много детей. Малышей они воспринимают как своих друзей и позволяют им вертеть собой, как заблагорассудится. Легко сходятся с любыми животными. Даже, если сразу кот-экстраверт не принимает нового жильца, отчаиваться не стоит. Со временем он поймет, как весело играть с новичком, и распахнет для него свои объятия.

Поздравления

29 сентября у Анны ОРФАНИДИ день рождения.

Желаем побольше радости и веселья, а самое главное, чтобы как можно скорее поправилась твоя сестра Ирина и никогда больше не болела. Пусть Господь Бог хранит тебя, твою сестру и всех твоих близких и друзей.

*С уважением,
твои подруги:
Мэзия, Лали, Цисана,
Элико, Лана, Нино.*

Анну ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения. Будь всегда на высоте и, несмотря на все трудности, держаться и твердо отстаивать свои взгляды и интересы. Скорейшего выздоровления Ирине.



*С уважением,
Мария Драгомириу,
Ланда Урзичану,
Лали Гвинджилия,
Ия Короглишвили,
Анжела Геворкян,
Лариса Домбровская.*

Анну ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения. Пусть удача никогда тебя не покинет.



*С уважением,
Эльмира Трафова,
Олеся Яроцкая,
Мара Шепинская,
Эльмира Яцкевич,
Регина Тосс,
Мира Триандафилиди,
Лили Мноян.*

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, пенсионер, обеспечен отдельным жильем, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос с малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +
Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.
Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +
Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.
Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +
Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +
Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.
Тел.: 568. 78-11-25.

Косметичка «Ягодка»

Сшить небольшую, но вместительную косметичку можно за пару часов. При ее создании используется комбинация натуральных тканей с летним ягодным принтом и кружево. Косметичка получится аппетитной!



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- х/б ткань (бязь, лен) с рисунком «ягоды» и «вышивка»
- х/б ткань для подкладки
- кружева
- нитки, ножницы
- молния длиной 40 см
- швейная машинка
- схема косметички



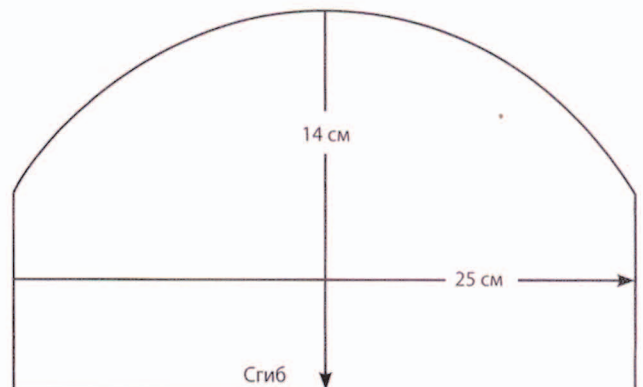
1. Перенести схему на кальку и вырезать. Раскроить из ткани по чертежу деталь середины (из ткани с рисунком «вышивка») и две боковые детали (из ткани с рисунком «ягоды»). Сделать припуски на швы по 0,5 см.

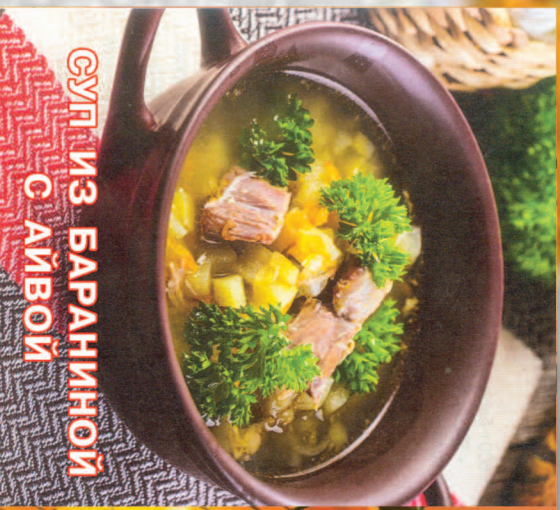
2. Стачать боковые детали к середине с каждой стороны. Стачные срезы обработать на оверлоке или швом зигзаг. Припуски на швы пригладить утюгом.

3. Кружево приложить на стачной шов с лицевой стороны. Прострочить его прямой строчкой на машинке.

4. Молнию раскроить, приложить к овальным срезам изнаночной стороной и приколоть ее булавками. Начало и конец молнии указаны на схеме стрелочками. Прошить прямой строчкой молнию к основе. Повторить так же с другой стороны. Отгнуть прошитую молнию на лицо и в край проложить прямую декоративную строчку на машинке.

5. Для формирования дна косметички сложить и зашить оба уголка, отступив от края 5 см. Уголок срезать и обработать швом зигзаг. Из белой ткани по схеме выкроить деталь подкладки. Таким же образом оформить у подкладки доньшко. Вложить подкладку внутрь косметички изнаночной стороной и прошить потайным швом по всей окружности. Вывернуть косметичку на лицевую сторону.

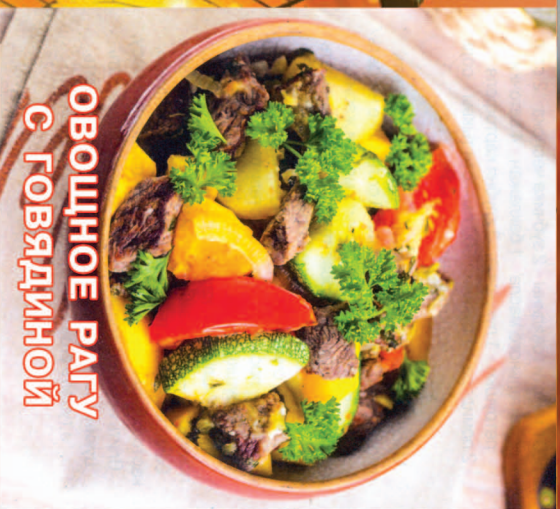




СУП ИЗ БАРАНИНОЙ С АЙВОЙ

600 г баранины на косточке, 2 луковицы, 1 морковь, 500 г картофеля, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 1 айва, 2 яблока, 4 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Мясо залить 4 л холодной воды, довести до кипения и снять пену. Варить под крышкой 2 ч. Бульон процедить, мясо отделить от кости и нарезать. Лук порубить, морковь натереть на крупной терке. В сковороде распустить масло и подрумянить лук с морковью. Добавить кусочки мяса, перемешать и жарить 3 мин. Посыпать мукой, жарить 3 мин. Картофель нарезать брусочками, айву и яблоки - небольшими кубиками. В кастрюле довести до кипения бульон. Посолить, положить картофель и варить 10 мин. Затем добавить лук с морковью и мясом, яблоки и айву. Варить на маленьком огне под крышкой около 10 мин. Посолить и поперчить по вкусу. Веточки петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Суп разлить по порционным тарелкам, в каждую добавить зелень.



ОВОЩНОЕ РАГУ С ГОВЯДИНОЙ

500 г мякоти говядины, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 баклажан, 4 веточки петрушки, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 2 помидора, 1 цуккини, 300 г мякоти тыквы, соль, молотый черный перец.

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить и поперчить. Чеснок порубить. В сотейнике нагреть растительное масло, положить мясо и жарить, помешивая, 10 мин. Добавить чеснок, перемешать и жарить на среднем огне еще 5 мин. Баклажан очистить, нарезать кубиками, сложить в миску, посыпать солью и оставить на 15 мин. Петрушку крупно порубить. Лук нарезать полукольцами, картофель - ломтиками, помидоры - дольками, цуккини и тыкву - кубиками. Баклажан промыть, отжать, затем вместе с луком, картофелем и половинной петрушкой добавить к мясу. Влить немного воды и тушить 10 мин. Подмешать цуккини, тыкву и помидоры. Посолить, поперчить и тушить еще 5 мин. Посыпать петрушкой.
Совет: Виды овощей можно варьировать в зависимости от вкусовых предпочтений.



РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША

100 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 70 г любой зелени, 1 стручок красного сладкого перца, 200 г творога, 100 г тертого сыра, 2 листа тонкого лаваша, соль, молотый черный перец.

Для начинки сливочное масло нарезать небольшими кубиками и распустить на горячей водяной бане. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Зелень вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Мелко порубить. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам и удалить плодоножку с семенами. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Творог протереть через частое сито, затем перемешать с расплавленным маслом, всеми подготовленными ингредиентами и тертым сыром. Посолить и поперчить. Получившуюся начинку распределить по листам лаваша и аккуратно свернуть их рулетами. Завернуть в пищевую пленку или фольгу, убрать в холодильник на 2 ч. Перед подачей крупно нарезать. Можно подать на листьях салата.
Совет: Можно добавить измельченную кинзу и рубленый перец чили.



САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

3 крупных стручка сладкого перца, 2 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, по 4 веточки петрушки и укропа, сок и цедра 1 лимона, 100 г сыра фета, соль, молотый черный перец.

Стручки сладкого перца вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Духовку нагреть до 200 градусов. Перец выложить на противень, выстланный пергаментом, каждый стручок смазать растительным маслом и запекать около 20 мин (кожица должна почернеть). Затем стручки перца переложить в миску, закрыть ее и оставить на 30 мин. Кожцу очистить, мякоть нарезать полосками. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Петрушку и укроп вымыть, обсушить и мелко порубить. Сыр фета нарезать кубиками. Сладкий перец немного поперчить, посолить, перемешать с чесноком и зеленью. Оливковое масло смешать с лимонным соком и цедрой. Полить перец с чесноком и зеленью, посыпать кубиками сыра фета.
Совет: Вместо сыра фета вы также можете взять брынзу.