

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДТГА

№38

СЕНТЯБРЬ 2017

цена:
1,5 лари

Пицца

лечит

стр.9

Звездные

прически

стр.36

Как восстановить

отношения

стр.18

Что нужно

знать о мёде

стр.14

Ирина Безрукова

“Надо жить дальше...”

стр.20-21

Агата Муцениеце

стр.16-17

“Я не желаю быть просто женой”

С чем НОСИТЬ КЮЛОТЫ?



Брюки кюлоты - довольно специфический предмет гардероба, который подойдет не каждой женщине. Эта модель брюк имеет длину до середины икры и свободный крой, поэтому наиболее удачно они будут смотреться на высоких дамах со стройной фигурой. Для вечернего наряда выбирайте кюлоты темного цвета и верх в тон. Отлично будут смотреться кружевные блузки и боди в сочетании с яркими аксессуарами и обувью на каблучке.

Яркие брюки удачно смотрятся с приталенным однотонным или полосатым топом, а также широким ремнем.

Если вы выбираете кюлоты с принтом, то верх должен быть однотонным и облегать фигуру. Обращайте внимание на принт - объемные рисунки могут визуально увеличивать пропорции.

Гармоничным будет сочетание майки на бретельках и брюк из одного и того же материала (лен, хлопок). Прекрасно, если предметы гардероба одинаковы и по цвету, в котором можно показаться в офисе и на вечеринке. Летний и легкий наряд готов!



Акцент на талию

В этом сезоне дизайнеры решили уделить внимание самой привлекательной части женского тела - талии. Причем не только с помощью широких ремней и корсетов. В ход идут драпировки и ленты, вшитые в пояс. В моде платье-рубашки с тонким длинным поясом, концы которого будут красиво струиться вдоль тела, а также короткие платья с лентой - ее можно завязать узлом спереди или обернуть вокруг талии. Выигрышно будут смотреться блузки с запахом и узлом, завязанным сбоку, образуя плавные линии и фокусируя взгляд на декольте. На высоких девушках оригинально будут смотреться комбинезоны с такой драпировкой.



ГРУЗИЮ НА “ДЕТСКОМ ЕВРОВИДЕНИИ 2017” ПРЕДСТАВИТ ГРИГОЛ КИПШИДЗЕ



Грузию на Детском конкурсе песни Евровидение 2017 (Junior Eurovision Song Contest 2017) представит двенадцатилетний Григол Кипшидзе.

Пятнадцатый ежегодный детский конкурс песни Евровидение пройдет 26 ноября 2017 года в Олимпийском дворце в Тбилиси. Слоган этого года — “Сияй ярко” (Shine Bright).

Григол Кипшидзе был выявлен компетентным жюри, в состав которого вошли продюсер Заза Шенгелия, певица Майя Бараташвили, музыкант Давид Эвгенидзе, а также представители Общественного вещателя – музыкальный редактор Элисо Шенгелия и звукорежиссер Георгий Асанишвили.

На открытом прослушивании, которое состоялось 8 сентября в павильоне Общественного вещателя Грузии, участники национального конкурса представили песни из своего репертуара.

Григол Кипшидзе – призер второго места грузинского аналога проекта X-Factor 2017. В качестве приза тогда на шоу Григол получил билет на концерт Элтона

Джона в Грузии, дрифт-машины, а также множество денежных ваучеров и стипендий от спонсоров проекта.

Родился мальчик в семье музыкантов Пааты и Эки Кипшидзе. У его родителей есть собственный бэнд, вместе с которыми они выступают в ресторанах и барах грузинской столицы. Сам Григол поет с шести лет. С девяти лет учится вокалу профессионально, под руководством музыканта Буки Картозия. В настоящее время поет в его квартете.

Для Григола Кипшидзе будет написана новая песня. Конкурс для написания оригинальной песни будет объявлен позже, в нем смогут принять участие все желающие композиторы.

Постановочным режиссером шоу “Детское Евровидение 2017” станет Гордон Бонелло. Он уже четыре года сотрудничает с Вещательным союзом Европы и с 2014 года ставит шоу “Детского Евровидения” в разных странах.

Также на днях станут известны имена ведущих Евровидения в Тбилиси. Кастинг ведущих вместе с продюсерской группой также проводил Гордон Бонелло.

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591. 75-35-38.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

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. Гришавили, 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

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

Проводим оригинальные детские праздники в научном стиле.

Наши шоу-программы состоят из веселых, познавательных и безопасных опытов.

Подробнее о нас на странице в Facebook «მზიარული მეცნიერება» - «Веселая наука».

Тел.: 557. 75-32-36. Лина.

СВАДЕБНОЕ КОЛДОВОСТВО



Ох уж эта осень – пора свадеб. И многих волнуют проблемы, связанные со свадебным торжеством: когда лучше справлять свадьбу и как избежать свадебного колдовства (нередко во время свадьбы, злые люди могут и вред молодоженам принести)

«С Ноной я познакомилась учась в институте. Мы очень сблизились и считались закадычными подругами. На втором курсе она вышла замуж за нашего однокурсника, неприметного замухрышку. (Нона и сама не блистала красотой). Через год я познакомилась с красавцем-мужчиной, из-за которого женщины просто сходили с ума. И для меня было большой неожиданностью, что он вдруг мне сделал предложение. Нона, узнала о моем счастье первой. Но какого было мое удивление, когда она стала критиковать и внешность моего избранника, и всячески отговаривать от этого брака.

Несмотря на все, я вышла замуж. Нона была моей подружкой на свадьбе. Но вскоре началось. Я тогда не верила, что существуют приемы колдовства. А Нона оказалась опытной ведьмой. От ее свадебного подарка была в шоке наша старая соседка. Нона подарила мне комплект постельного белья, но... для односпальной постели. Соседка сказала, что это не хорошо - это порча. Но я была счастлива и не поверила словам старой женщины. А зря. Жизнь моя с мужем не сложилась – через три года мы развелись. А Нона счастлива в браке со своим замухрышкой - подкаблучником и по сей день. Вот так моя подружка оказалась злыдней и завидовала, что я вышла замуж за красавца, а не за такого мышонка, как ее муж и потому на меня навела порчу. Ну да ладно - Бог ей судья! Анна Петренко г. Тбилиси».

«Дорогая Ольга Александровна! Вы наша спасительница! После ваших спасительных сеансов, моя дочь поправилась и теперь выходит замуж. Пожалуйста нам посоветуйте, что и как сделать на свадьбе, чтобы нам не навели колдовство. Знаю, что на свадьбах это частое явление. С уважением и любовью Наира Ростомашвили. г. Телави»

Аналогичные вопросы интересуют

Елену и Светлану из Кутаиси, Русудан из Марнеули. И вот вам ответы на волнующие вас вопросы.

Свадьбы нельзя играть в канун и в дни церковных праздников, во время постов, в среду и в пятницу. В народе существует поверье, что кто в мае под венец пойдет, тот на свою голову маяту найдет. Раз так говорят в народе, то не надо искушать судьбу и отложите свадьбу до лучших для этого события дней-до осени.

Прежде чем ехать в храм, молодые становятся на колени перед родителями, а те их благословляют иконами. Иконы затем берут с собой на венчание.

Родители молодоженов на венчании не присутствуют – такова народная традиция.

На венчании присутствуют посаженные родители (свидетели). По традиции, посаженные мать и отец должны быть старше молодоженов.

Постарайтесь, чтобы свадебный кортеж по дороге не повстречался с похоронной процессией – иначе, по примете, у молодых долго не будет детей.

Особое внимание требует и сама подготовка к свадьбе. Свечи для венчания покупает мать жениха, полотенце, на котором должны стоять во время венчания молодые, покупает мать невесты. Кольца покупает сам жених. Свадебное платье и фату покупает мать невесты. А вот туфли для свадьбы покупает сама невеста. За покупкой туфель невеста должна пойти без подружек. Брать с собой подружек по этому случаю считается плохой приметой – можно в скором времени остаться без мужа. Венчаться нужно в туфлях. А не в босоножках – можно остаться без мужа. Если вы допустили такую ошибку - венчались в босоножках, то это надо как можно быстрее исправить, пока не случилось плохого. Для этого существуют специальные ритуалы.

Кольца для венчания должны быть новыми, а не переделанными из чужих колец и, что хуже всего, из зубов или зубных коронок. Считается, что если венчаться кольцами, сделанными из подобного сырья, то молодые будут постоянно ругаться и в итоге разведутся. Нельзя делать обручальные кольца из

нательных крестиков. По примете - молодые рано умрут.

Одевать обручальное кольцо на перчатки - это тоже знак скорого развода.

Плохой приметой считается, если певчие во время венчания собьются или у кого-то из них сорвется голос. Это к ранней смерти кого-то из молодоженов. Очень зловещий знак, если священник во время венчания уронит крест, икону или другую ритуальную принадлежность. В народе заметили, что при такой промашке, не пройдет и года как молодых разлучит смерть. Если священник уронит при венчании обручальное кольцо, то это к скорому разводу.

Существует также примета, что брачная ночь должна обязательно состояться – иначе развод неминуем.

По примете, кто в брачную ночь первым заснет, тот раньше и умрет.

СОВЕТ ОТ ОЛЬГИ. Заходя в храм, невеста должна первой переступить порог храма, тогда ее слово, по примете, будет в семье главным и муж ее не обидит. Кто из молодоженов оденет своей половинке обручальное кольцо до самого основания пальца, тот и будет в семье главой.

Особое внимание следует уделить подаркам. Нельзя брать в подарок свечи, непарные предметы для постели, острые предметы и странные сувениры. Все это может оказаться порчей!

А чтобы не стать жертвами свадебного колдовства, перед свадьбой проконсультируйтесь со специалистом – экстрасенсом или парапсихологом, и обзаведитесь свадебными талисманами. Тогда никакое колдовство вам не будет страшно – будете жить долго и счастливо в любви и согласии.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия,

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи, (звонить с 10.00 по 19.00).

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

e-mail olga.bibilashvili@gmail.com

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail.

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Йога - не для всех



? Говорят, что занятия йогой абсолютно безопасны и подходят всем. Но я не уверена. Не опасно ли завязываться в узел и стоять на голове?

Марина.

Такие нагрузки подходят людям, которые находятся в отличной спортивной форме. Кроме того, сегодня слишком много малоопытных инструкторов, не владеющих достаточными знаниями. Они способны навредить даже подготовленным ученикам. Например, заставляют их принимать те или иные позы «через не могу». Последствия могут быть печальными: повреждение сухожилий, потеря подвижности в суставах, проблемы со спиной, плечами, коленями, шеей. В крайних случаях можно получить ухудшение кровотока и может случиться инсульт. Например, быстрые движения шеей или ее избыточные изгибы могут вызвать повреждение мозга. В норме шея может по-

ворачиваться на 75 градусов назад, на 40 градусов вперед и на 45 градусов - в стороны, а также вращаться на 50 градусов вправо-влево. Если поворачивать голову больше, можно травмировать позвоночные артерии. Отсюда риск образования тромбов или пережатия артерий, которые питают важнейшие отделы мозга. Опасны и перевернутые позы, если ими злоупотреблять. Повышается внутриглазное давление и возрастает риск повреждений сетчатки глаза. Поэтому, перед тем как заняться йогой, выясните, какие упражнения вам противопоказаны. Вполне возможно, что йога - это вообще не ваше.

Ю. Соколов, невролог, врач II категории.

Гибкость позвоночника у тренированных людей уникальна! Например, у китайских артисток цирка есть номер, где они, наклоняясь вперед, просовывают между ног голову и касаются подбородком собственного крестца! Затем прогибаются назад и так же просовывают голову между ног со стороны спины. Их позвоночник прогибается более чем на 360 градусов!

Яблочные семечки вредны!

? Слышала, что в яблочных семечках содержатся ядовитые вещества. Это правда?

Александра Дерябина.

Отвечает Владимир Догченко, д-р мед. наук, профессор, диетолог:

Семечко яблока представляет собой зародыш, который содержит полезные вещества. В нем есть витамины, поэтому, есть яблочные семечки можно. Главное, чтобы они не были горькими. В таких семечках есть некоторое количество вещества, которое в желудке становится синильной кислотой. Но, чтобы пострадало здоровье, надо съесть примерно два стакана

горьких семечек. Не стоит есть яблочные семечки, если у человека обостренная панкреатита или язвенной болезни. То же самое касается беременных женщин и маленьких детей, людей с чувствительной эмалью зубов. Основными симптомами пищевого отравления синильной кислотой являются: проблемы с дыхательными путями, переходящие в удушье, резкие перепады артериального давления и сердечного ритма, обильная рвота.

Пригодится

- ✓ Чтобы при беге не кололо в боку, выдыхайте каждый раз, когда левая нога касается земли.
- ✓ Пейте на ночь яблочный сок - в нем содержатся вещества, от которых сны становятся ярче.
- ✓ Если вы обожгли язык, кусочек сахара поможет облегчить боль.
- ✓ Чтобы избавиться от синяка, приложите к нему смоченный уксусом ватный тампон.
- ✓ Клонит в сон? Задержите дыхание настолько, насколько сможете, затем медленно выдохните.

Как распознать инсульт?

? Можно ли самому у себя определить инсульт? И что в таком случае нужно предпринять в первую очередь?

Игорь Мухин.

Отвечает Александр Скопородец, д-р мед. наук, профессор, невролог:

Пациент может сам определить инсульт - острое изменение состояния здоровья. Возникает резкая головная боль с чувством жара, который разливадается по всей голове. Происходит нарушение зрения: перед глазами появляются цветные кружки, молнии, радуги. У пациента ощущается онемение рук, ног, языка. Слабость в од-

ной или двух конечностях - руках и ногах. Начинается также затруднение в речи - его по-простому можно назвать «кашей во рту». Нелегко человеку и передвигаться: нарушается координация движений. Что надо предпринять в таком случае? Больному надо лечь. Родным необходимо как можно быстрее вызывать скорую помощь, потому что успех лечения будет зависеть от того, насколько быстро оно начнется.

Не навреди

Зеленый базилик ощутимо повышает свертываемость крови. Это установлено в ходе недавнего эксперимента. По этой причине базилик нежелательно включать в ежедневный рацион при варикозной болезни вен, тромбозе, тромбофлебите и особенно после инфаркта. Но если съесть веточку травки раз в неделю, то это особого вреда не нанесет. А вот здоровым людям это растение полезно. Зеленый базилик признан медицинскими мощным природным антибиотиком. Он уничтожает большинство распространенных бактерий и вирусов. Фиолетовый и зеленый базилик действуют как иммуномодуляторы, помогают противостоять инфекциям. При склонности к отекам базилик помогает вывести лишнюю жидкость. Но, в отличие от мочегонных таблеток, он не выводит полезные микроэлементы, а восстанавливает их запасы.

Минус в молодости, плюс - в старости

О старческой дальнозоркости – пресбиопии, которая приходит с возрастом.



Понижение зрения на близком расстоянии после 40-летнего возраста называется старческой дальнозоркостью (пресбиопией). К сожалению, от нее никому не удастся уберечься. Возможно, это и звучит угрожающе, но на самом деле все намного проще. Это нормальный процесс старения организма, и проявление пресбиопии настолько же естественно, как образование морщин на лице.

В глазу находится хрусталик, который может изменять свою кривизну при сокращении или расслаблении ресничной мышцы. Это называется аккомодацией. С возрастом в хрусталике развиваются склеротические изменения. Он

уплотняется, становится, менее гибким и уже не может, как раньше, изменять свою кривизну. Слабость ресничной мышцы также не дает человеку видеть мелкий текст.

Возрастная дальнозоркость протекает по-разному. Может болеть голова, глаза начинают уставать от чтения. Если дальнозоркость осложнена астигматизмом, что дает искажение видимого изображения, то глаз на любом расстоянии видит все расплывчатым.

Корректируют возрастную дальнозоркость обычно очками. Иногда требуется двое очков - для работы на близком расстоянии и чтобы видеть вдаль. Лазерная коррекция при пресбиопии

обычно не применяется, поскольку такая операция не может вернуть былую способность глаза к аккомодации. Но есть немало желающих избавиться от очков для чтения, снизив при этом способность зрения видеть вдаль. Здесь право выбора у пациента.

И еще одна любопытная деталь. У тех, кто в юности страдал близорукостью, пресбиопия протекает легче. Минус в молодости компенсирует будущий плюс в старости. Но все же не надейтесь на это. Глаза надо беречь уже в юности и от миопического зрения, и от излишне развивающейся дальнозоркости.

Е. Пасько, офтальмолог, врач II категории.

СГОРЕЛ НА РАБОТЕ

Никаких эмоций, желания нет... Просто хочется смотреть в потолок и ни о чем не думать. Плохо, когда в таком состоянии человек пребывает недели, месяцы, годы...

Первыми начали "выгорать" учителя

По мнению врачей и психологов, синдром эмоционального выгорания стал огромной проблемой. Все больше людей обращаются к специалистам с жалобами на психологическое и физическое истощение, отсутствие желания общаться, работать или заниматься повседневными делами. Это сопровождается бессонницей, отсутствием аппетита, снижением иммунитета.

Об эмоциональном выгорании заговорили давно. Тогда этот синдром возник у тех, кто по роду своей деятельности много и плотно общался с людьми, щедро делился своими эмоциями. Первыми начали «выгорать» учителя, соцработники, медики (особенно те, кто работал с тяжелобольными пациентами).

Сегодня специалисты заявляют: если человек целиком и полностью отдается работе, забывая об отдыхе, любимых людях, у него есть все шансы быстро превратиться в «пепел».

Симптомы выгорания схожи с депрессией

Симптомы крайней стадии эмоционального выгорания схожи с проявлени-

ниями депрессии. Начинается все вполне невинно: человек доволен своей работой, погружается в нее с головой. Правда, тратит слишком много энергии. Вскоре хроническая усталость дает о себе знать: трудоспособность падает. В такой момент нужно сбавить обороты, выделить время для отдыха. Но «герои труда» способны проигнорировать и явные сигналы неблагоприятия: будут глушить боль таблетками, заставляя работать мозг при помощи кофе...

Однако ресурсы организма не безграничны: на этой стадии выгорания человек работает все хуже, устает все больше. И чувствует себя неважно (и физически, и эмоционально). Появляются раздражительность, недовольство собой. В какой-то момент человек окончательно сгорает.

Домохозяйки - отдельная история

Так сгорают не только трудоголики и фанаты своего дела, но и те, кто изо дня в день вынужден выполнять монотонную работу. И домохозяйки, особенно, если их старания никто не ценит, и женщины, которые занимаются домом и семьей вопреки собственным желаниям. Отдельная история с родителями

особых детей, страдающих тяжелыми заболеваниями и с неадекватным поведением. Мать и отец готовы отдать своему непростому ребенку всю любовь, все силы, все время. Со стороны это выглядит как родительский подвиг. Только подвиг совершается быстро и не подразумевает многолетних стресс. Некоторые не выдерживают и сгорают. Именно поэтому им так необходима поддержка - родственников, друзей, государства, чтобы иметь возможность сделать паузу, восстановить душевные и физические ресурсы, пока еще не дошли до ручки.

Что тут посоветуешь? Хотя бы не замыкаться на проблемах ребенка, открыть для себя окно в мир, где можно заряжаться позитивом и ощущать радость жизни.

Как жить, чтобы не превратиться однажды в "горстку пепла"

Как только заметите, что теряете вкус к жизни, сразу скажите себе: «Стоп!» Не пытайтесь ускориться, теша себя надеждой, что отдохнуть можно и потом. Вы уже на пути к выгоранию, так что стоит притормозить. Оставьте в своей жизни место для радости и праздности. Возможно, придется сменить работу или сделать большую паузу. Поймите: эмоциональное здоровье, жизнь, наполненная яркими событиями, умение радоваться мелочам гораздо важнее денег и долга. Жизнь полна сюрпризов - так не бойтесь открывать новые двери.

Р. Бойко, психолог.

Сегодня презерватив - самое эффективное средство предохранения от заболеваний, передающихся половым путем. Но далеко не все умеют им пользоваться.

8 ВОПРОСОВ О ПРЕЗЕРВАТИВАХ



Качественные мужские презервативы - не самые дешевые, однако, экономить на них не стоит: от их надежности зависит ваше здоровье. Что еще следует знать об этом средстве предохранения?

1. Нужен ли дополнительно крем? Некоторые уверены, что для большего защитного эффекта презерватив нужно смазывать вазелином или кремом. Этого делать категорически нельзя! Помимо того, что всевозможные кремы и прочие составы на масляной основе (в том числе массажное масло) при попадании на слизистую способны вызвать зуд, жжение или аллергическую реакцию, они могут нарушить целостность презерватива и тем самым повысить риск заражения ЗППП или нежелательного зачатия.

2. Как подобрать смазку? Дополнительной страховкой от нежелательной беременности и венерических заболеваний в случае разрыва контрацептива станет спермицид в составе смазки презерватива (см. пометку Nonoxinol-9 на упаковке). Период действия спермицида меньше срока годности самого презерватива, поэтому при покупке проверяйте оба. Если же вы хотите увеличить продолжительность полового акта, можно приобрести презервативы с анестети-

ком (см. пометку Ceylor Reardierend).

3. Латекс пропускает ЗППП? До сих пор «в народе» циркулирует слух, что презервативы из латекса пропускают ВИЧ и возбудителей венерических болезней. Однако, современные научные исследования показывают: латекс для этих микроорганизмов непроницаем. И все же о 100-процентной защите от заражения венерическими инфекциями говорить не приходится. Дело в том, что некоторые заболевания, такие как сифилис или экстрагенитальная форма хламидиоза (хламидийный конъюнктивит, хламидийная пневмония, поражение слизистой оболочки глотки), могут проявляться не только на слизистой половых органов, но и на других участках тела. Ими можно заразиться, например, при поцелуе. В отношении герпеса половых органов, остроконечных кондилом и инфекции ВПЧ презерватив также не всегда эффективен. Будьте осторожны.

4. Кому вредны «пупырышки»? Презервативы с усиками, пупырышками, рожками, колечками и т.д. призваны доставить партнерше дополнительные приятные

ощущения. Но если женщина страдает гинекологическими заболеваниями (к примеру, эрозией шейки матки), их использовать не рекомендуется, чтобы не травмировать слизистую.

5. Если срок годности истек, презерватив можно использовать? Презервативы имеют свой срок годности - он должен быть указан на упаковке. Проблема в том, что по истечении определенного времени смазка начинает подсыхать даже в герметичной упаковке, а латекс давать микротрещины. Через эти дефекты возможно заражение ЗППП. Поэтому важно проверять дату, указанную на упаковке.

6. Как хранить контрацептивы? Чрезмерное сдавливание, нагревание, охлаждение или воздействие прямых солнечных лучей разрушают латекс, а следовательно, снижают уровень защиты. Не используйте презерватив, если его индивидуальная упаковка смята, повреждена, негерметична или если есть резкий, неприятный запах, кондон ломкий или липкий на ощупь. Храните изделия в сухом, защищенном от прямых солнечных лучей месте, вдали от отопительных приборов. Нельзя держать их в транспортном

средстве (в бардачке автомобиля).

7. Размер имеет значение? Неверно подобранный по размеру контрацептив может повредить, соскочить, раздражать половые органы во время полового акта. Необходимо знать толщину и длину пениса. Окружность измеряется вокруг самой широкой части основания органа, в момент полной эрекции. Длина измеряется в состоянии полной эрекции полового члена, под прямым углом к туловищу.

8. Существуют ли противопоказания? Да, к ним относятся: аллергические реакции одного из партнеров и заметное снижение чувствительности вплоть до нарушения эрекции (у мужчин). В случае подозрения на аллергию необходимо обследоваться на наличие воспалений, вызванных инфекцией, - симптомы аллергии и половой инфекции во многом схожи (зуд, жжение слизистой). Если подтвердится аллергия на латекс, можно использовать презервативы из полиуретана. Изделия из этого материала не так эластичны и удобны в применении, зато прочнее латекса, плотно прилегают к коже пениса и могут принимать температуру человеческого тела.

Т. Никитин, врач высшей категории, акушер-гинеколог.



СТЕВИЯ СЛАЩЕ САХАРА

Стевия – это сахарозаменитель, лишь недавно пришедший на наши столы. Что она собой представляет?

1. Стевия - это вытяжка из растительного продукта. Исследования говорят, что аллергии на нее практически не бывает. И калорийность очень низкая. При этом заменителей сахара сейчас много, большинство из них - искусственные. А «натуральная» фруктоза подходит не всем: калорийна, часто вызывает аллергию и не извлекается напрямую из фруктов, как думают многие. Она синтезируется на производстве из сахаросодержащих растворов с использованием химических реагентов.

2. Со стевией можно готовить. Не все подсластители подходят для приготовления еды. От высокой температуры они часто теряют свои свойства. Поэтому их, в основном, используют вместо сахара в чае и кофе. На стевию не влияет высокая температура. Поэтому ее можно применять и для выпечки печенья и кексов, и для консервирования, и для варки киселей.

3. Диетологи сделали интересное наблюдение. Люди, использующие стевию в качестве заменителя сахара, лучше худеют. Это связано с влиянием «сладкой травы» на вкусовые рецепторы: постепенно уходит желание есть жирное и очень сладкое.

4. Полезна для зубов. Стевия оказывает благотворное влияние на полость рта, зубы и десны. Нейтрализуются вредные бактерии, провоцирующие кариес, укрепляется эмаль. Это хорошее средство для профилактики и лечения таких болезней, как пародонтоз и гингивит. Благодаря этому стевию используют для изготовления зубных паст.

5. Стевия - сахар долгожителей. Больше всего стевию употребляют в Японии, это значимый плюс в ее пользу. Жители Страны восходящего солнца очень бережно относятся к здоровью и тщательно следят за питанием. Среди них больше всего долгожителей в мире.

С. Татаркин, народный целитель.

Свекровь сделала повязку, после которой рожи не стало

Мне пришлось испытать на себе, что такое рожа. Заболела стопа, нога опухла, покраснела, даже температура поднялась. Мазь, которую выписал врач, не помогала. На мое счастье, в гости пришла свекровь и смогла вылечить меня. Она сделала повязку: взяла красную шерстяную тряпочку (обязательно красную!), натерла ее мелом, привязала к больному месту и наказала три дня не снимать. После этого никакой рожи больше не было. Попробуйте, рецепт простой, но очень эффективный.

Л. Соколова.

С грибком справился флуконазол

От ногтевого грибка очень хорошо помогают таблетки флуконазола. Одна таблетка действует 1 неделю. Если болезнь запущена, то надо пить таблетки 3-4 месяца. Помогает отлично!

Н. Татарашвили.

Пригодится

❖ Если ноги сильно потеют, заварите 1 ст. ложку имбирного порошка 1 л кипятка. Каждый день делайте 15-минутные ванночки для ступней.

❖ Для выведения излишков холестерина пригоршню сухих листьев лесной земляники залейте стаканом кипятка. Кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день 3 месяца.

Облепиховое масло избавило от язвы и пародонтоза

Лет десять не мог избавиться от застарелой язвы двенадцатиперстной кишки. Мучился от постоянных болей вверху живота, изжоги и отрыжки. Помог мне приятель, который посоветовал пить облепиховое масло - по 1 десертной ложке за 40 минут до еды 3 раза в день. Принимал его в точности, как рекомендовал знакомый, - набирал в рот масло, 1-2 минуты держал и только после этого глотал. Несколько первых дней после при-



ма появлялась небольшая «масляная» отрыжка и тяжесть под ложечкой, но они быстро прошли. Лечился так в течение месяца, тщательно соблюдая положенную при язве диету. А через месяц пошел к врачу и убедился, что язва полностью зарубцевалась и с тех пор уже 3 года меня совершенно не беспокоит. Кстати, теперь у меня практически исчез пародонтоз и не воспаляются десны.

Д. Абрамов.

В ухо попала вода?

Чтобы не случилось отита, сделайте спиртовую ванночку. Лягте на бок и закапайте в ухо 5 капель подогретой водки. Полежите 15-20 минут.

В порядок мою фигуру привел спорт

Я от сахара отказалась 5 лет назад, но это никак не отразилось на моей фигуре. Бедра у меня тоже не идеальные. Всегда стеснялась своих ног. В порядок мою фигуру привел только спорт, а конкретно - силовые нагрузки. За год тренировок объем бедер уменьшился на 7 сантиметров. Правда, ноги не совсем идеальные, просто хорошо подкачанные. С целлюлитом 2 раза в неделю борюсь с помощью кофейного скраба (кофе + оливковое масло).

Пользуюсь кремами для тела. В течение дня пью только воду и чашку кофе утром. Никакого чая и компотов! Главное, не расслабляться, а то ноги опять станут дряблыми.

Диана.

Только масла и помогли

Я почти 30 лет страдала хроническим фарингитом. Потом стала пользоваться разными маслами - абрикосовым, можжевеловым, мятным. Орошала слизистую горла, и все прошло. Только масла и помогли.

Надежда.

Для хорошего зрения

Фасоль с капустой

Все продукты берутся в произвольном количестве. Фасоль вымойте, залейте подсоленным крутым кипятком и варите до готовности. Отвар слейте. Капусту нашинкуйте, залейте крутым кипятком, остудите. Затем отожмите и смешайте с фасолью. Добавьте мелко нарезанные морковь, сельдерей и петрушку. Заправьте растительным маслом.

Творог со

сладким перцем

200 г творога, 50 г свежего болгарского красного перца, 30 г зелени петрушки, соль. Перец вымойте, очистите от семян и мелко нарежьте. Зелень измельчите. Творог протрите сквозь сито, добавьте измельченные перец и зелень. Посолите и тщательно перемешайте.

От запоров - кукуруза

Людям, страдающим запорами, итальянские медики рекомендуют летом как можно чаще есть кукурузу. Ученые доказали, что вареная кукуруза и каша из кукурузной муки имеют сразу два полезных свойства. Во-первых, содержат много клетчатки, которая помогает кишечнику работать стабильно. Во-вторых, кукуруза отлично подкармливает полезные бактерии кишечника. В экспериментах было показано, что всего пара недель регулярного потребления кукурузы уменьшает гниение и брожение в кишечнике. Однако медики подчеркивают, что сладкий попкорн и кукурузные палочки пользы не принесут.



ЧЕМ МОЛОЖЕ МЯСО, ТЕМ МЯГЧЕ БУДЕТ ШАШЛЫК.

Мясо жарьте с овощами

Отличить старую говядину от молодой можно по цвету. Чем темнее мясо и желтее жир, тем старше было животное. То же правило действует и для баранины. У молодого барашка жировая прослойка тоненькая, белого цвета. Выбирая свинину, знайте, что, чем прослойка сала толще, тем старше была хрюшка. Количество заморожек тоже влияет на вкус



мяса и количество витаминов. Если его несколько раз оттаивали, оно будет водянистым. Мясо, замороженное один раз, - красное, с сероватым налетом. Если приложить к куску палец, на этом месте появится ярко-красное пятно. Мясо же, которое замораживали несколько раз, по цвету напоминает вишню, и при надавливании его окраска не изменяется.

Возьмите на заметку еще несколько полезных советов.

✓ Не маринуйте мясо в алюминиевой посуде.

✓ Не ешьте свинной или бараний шашлык на ночь. А вот рыбу или курицу - можно.

✓ Лучший гарнир к мясу - свежие овощи. Хорошо, если они будут на шампуре

вперемежку с мясом. Так блюдо будет более сочным и менее жирным.

✓ Не пользуйтесь средствами для розжига. При горении они выделяют токсины, которые могут стать причиной аллергии.

✓ Укладывайте шампуры плотно друг к другу. Огонь будет гореть слабее, дыма будет больше, и мясо получится ароматным и равномерно прожарится.

✓ Идеальное расстояние между шашлыком и углями - 15 см.

ПОМОЖЕТ КЕФИР

Кефир, как и любой лечебный продукт, не пьют ни холодным, ни теплым. Напиток должен быть комнатной температуры.

✿ Подагра. Очень мучительная и распространенная болезнь суставов. Смешайте 2 стакана протертой через сито или отжатой через марлю лесной земляники с 0,5 л кефира. Добавьте 2-3 ст. ложки лимонного сока, перемешайте и принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день перед едой. В смесь можно добавить стакан протертого крыжовника.

✿ Мучает тошнота от переедания сухой пищи, обильного ужина или обеда, при беременности? На помощь придет кефир. Пейте его по 2-3 ст. ложки через каждые 20-30 минут. Лечение можно продолжать в течение 3-5 дней. Если облегчение не наступит, сделайте перерыв на 1-2 дня и продолжите лечение.

✿ При одышке, стеснении в груди, учащенном или, наоборот, замедленном пульсе не спешите сразу хватать-

ся за валидол или корвалол. Воспользуйтесь проверенным десятилетиями способом. Прекратите пить воду (и кипяченую, и простую из-под крана), а также соки, минеральную воду, чай, кофе. Утоляйте жажду только кефиром. Облегчение не заставит себя долго ждать. Продержитесь на кефире еще 3-4 дня для закрепления лечебного эффекта. И вообще не отказывайтесь от кефира совсем, выпивайте хотя бы по стакану напитка перед сном.

✿ Многие сердечные заболевания лечат кефиром. При атеросклерозе рекомендуется съедать в сутки 1-2 сырых яйца, 200-300 г свежих овощей и фруктов, а также выпивать 0,5 л кефира, смешанного с фруктово-ягодными смесями и без них. Такая диета разгружает организм и очищает стенки сосудов от солевых отложений.

Печени помогло молоко с морковным соком

Моего мужа года два мучили боли в печени. Принимал лекарства, которые выписывал врач, но периодически боли возвращались. А недавно я услышала, что при болезнях печени помогает смесь молока и морковного сока. Муж стал выпивать за час-полтора до завтрака по стакану молока, смешанного со свежеприготовленным морковным соком в пропорции 1:1. И вскоре мы заметили, что боли практически перестали беспокоить. Но муж не расслабляется и для профилактики продолжает пить целебную смесь.

И. Матвейчук.

И живот

в порядке, и простуда не липнет

У внука вдруг ни с того ни с сего появилось жжение в верхних отделах желудка, кислая отрыжка. Врач поставил диагноз гастрит с повышенной кислотностью и хотел положить его в больницу. Решила я на свой страх и риск полечить внука дома. Вспомнила, как еще моя бабушка все желудочные болезни лечила соком моркови. Стала давать внуку по 1/2 стакана морковного сока в день. И не ожидала, что эффект появится так скоро. Через 3 дня после начала лечения жжение в желудке прекратилось, исчезла и изжога. Да и ребенок повеселел! Так нам удалось избежать больницы. Кстати, кроме благотворного влияния на слизистую желудка морковный сок оказывает общеукрепляющее действие. Теперь даю внуку морковный сок курсами: 2 недели пьет - столько же перерыв. И живот в порядке, и простудные болячки не липнут. Советую всем пить морковный сок, особенно летом, когда в моркови так много витаминов.

О. Скореходова.



Синусит у детей

За последние годы, по заключению специалистов, заболевания детей синуситами (околоносовые пазухи) увеличились. Причиной могут быть бактерии, вирусы и грибки. Если на симптомы недуга не обращать внимания и долго не лечить их, то это может спровоцировать проблемы со зрением, ушные инфекции и даже менингит – воспаление оболочек головного мозга.

- Диагностика синусита у детей крайне затруднена, что связано с бессимптомным течением заболевания, - говорит оториноларинголог, доктор медицины **Теона ХУРЦИДЗЕ**. - Наиболее распространенные симптомы синусита – заложенность носа, образование в носовых пазухах и в задней части горла желтой или зеленой слизи. К общим симптомам можно также добавить болезненность глаз, носа, щек и лба. Вирусы и бактерии, которые вызывают синусит, могут представлять опасность для всего организма.

Ребенок, страдающий синуситом, является не простым больным. У него, как правило, присутствуют явления интоксикации организма, проявляющиеся в виде слабости, вялости, недомогания, нарушения сна и аппетита, кашля, головных болей. Нередко наблюдаются подъемы температуры до 38-39 градусов или длительное время держится невысокая температура.

Практика показала, что нарушение общего состояния ребенка родители замечают раньше, чем обнаруживается синусит. Поэтому, наблюдения только педиатра или аллерголога такому ребенку недостаточны, а рекомендованная ими терапия далеко не всегда бывает успешной, особенно в начале болезни, когда очаги гнойной инфекции в пазухах не ликвидированы. В лечении малышей обязательно на протяжении всей болезни должен участвовать врач-оториноларинголог.

Как отметила Т.Хурцидзе, синуситы бывают острые и хронические. Обычно острый вызывается простудой или какими-либо вирусами, поражающими верхние дыхательные пути. Реже причиной синусита является действие бактерий. В большинстве случаев при возникновении симптомов болезни к врачу не обращаются и лечат ее с помощью средств домашней медицины. Надо сказать, что острый синусит – это все тот же забитый нос и стекание густой желтой или зеленой слизи из но-

соглотки. При остром синусите у пациента возникает нарушение обоняния, болезненное ощущение давления в области лба и вокруг глаз.

Синусит считается хроническим, если симптомы сохраняются в течение более чем восьми недель, а также в том случае, если симптомы часто повторяются. Местоположение очагов боли может варьироваться в зависимости от того, какие именно пазухи воспалены. Например, воспаление гайморовых пазух вызывает боль под глазами и на щеках, а также зубную и боль в верхней части челюсти. Одним из самых распространенных симптомов хронического синусита является, конечно, заложенность носа: стекающая из носоглотки слизь, которой становится больше ночью или когда тело находится в лежачем положении и требует отдыха. Попустительское отношение к этим симптомам может привести к дальнейшим осложнениям.

Лечение синусита вообще начинают с применения безрецептурных препаратов, которые продают-

ся в виде таблеток или назальных спреев, что обеспечивает более быстрое облегчение симптомов синусита. Однако их нельзя использовать дольше трех дней. По истечении этого срока они теряют свою эффективность. Лечение заболевания не обходится без использования антигистаминных препаратов, которые препятствуют развитию аллергических симптомов. При тяжелом и осложненном течении синусита антибиотики назначаются в виде уколов или внутрь через рот. Показано также применение противоаллергических препаратов, т.к. у детей при синуситах часто присутствует явление вторичной инфекционной аллергии. Поэтому они способствуют более быстрому и полному выздоровлению. Еще одно средство лечения синусита – противоотечные лекарства.

- Эффективный способ лечения синусита в домашних условиях, - сказала в заключение доктор Т.Хурцидзе, - паровая ингаляция. Вдыхание пара из испарителя или горячий душ увлажнит синусовые пазухи. Можно вдыхать ароматные пары, используя эвкалипт, ментол или ароматические травяные листья. Проводя лечение синусита в домашних условиях, нужно не забывать постоянно пить большое количество жидкости, что поможет вывести из носовых пазух и горла всю слизь и мокроту.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Чуть малыш продрогнет - жди бронхита

Мой внук постоянно кашляет. Все время пичкать ребенка таблетками как-то не хочется. Поэтому, если болезнь не зашла далеко, стараемся обходиться народными средствами. Вот наши любимые рецепты. Нарезаю маленькими кубиками редьку, кладу в кастрюлю, посыпав сахаром, и запекаю в духовке 2 часа. Затем процеживаю выделившуюся жидкость и сливаю ее в бутылку. Даю внуку по 2 чайн. ложки в день перед едой и на ночь, перед сном. Или вли-

ваю стакан молока в эмалированную кастрюлю, кладу туда 1 ст. ложку шалфея, прикрываю крышкой и кипячу смесь на маленьком огне. Затем немного остужаю и процеживаю. Снова кипячу. Внук пьет по 1 ст. ложке 3-4 раза в день и не кашляет.

И. Соболевская.

От аллергии купала дочку в бане и парила венником из крапивы

Когда моей дочери шел второй годик, она заболела лимфаденитом. Прошла курс лечения в больнице, и

после этого у малышки началась аллергия. Дочка чесалась и днем, и ночью, постоянно плакала. Врачи советовали отказаться от употребления яиц, ягод, меда. Летом мы с семьей поехали в деревню. Свекровь подсказала рецепт, который помог дочке. Я топила баню, заваривала венники из крапивы, чтобы она не жалила кожу, купала дочку в бане и парила крапивным венником. Делала так в течение недели, и малышка навсегда избавилась от аллергии. Этот же рецепт помог и моему мужу, когда у него внезапно началась аллергия.

И. Павлова.

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА



Если у вас расстройство желудка, это есть очень простой и верный способ избавления от этого неудобства. Сварите на воде пшеничную кашу и покушайте ее утром и вечером. Работа желудка должна восстановиться полностью. Если нет, сделайте еще

раз. Грудным детям хорошо помогает гранатовая кожура, ее всегда надо держать дома, хранить в сухом месте. Когда понадобится, залить кипятком, прокипятить, подсластить (если нужно) и пить в теплом виде.

Рядом с вами - обморок

Резкое падение артериального давления - ситуация довольно распространенная. Такое случается, например, у беременных, утром в транспорте, в пунктах сдачи анализов, при снижении уровня глюкозы в крови. Если у вас по жизни низкое давление, а вы пошли куда-то натошак, да еще при этом сдали кровь – вы в зоне риска. При этом следует знать, что при резком понижении давления может наступить коллапс, требующий срочной медицинской помощи.

Как показывает жизненный опыт, сам себе не сможешь - никто не поможет. Поэтому прочитайте, запомните и передайте дальше.

Признаки человека, у которого резко упало давление:

- ✓ бледность;
- ✓ синеватые губы;
- ✓ холодный пот;
- ✓ ледяные руки и ноги;
- ✓ вены становятся плохо различимы (когда тепло - смотрите на локтевом сгибе, холодно - на кисти);
- ✓ потеря сознания и глубокий обморок (это не когда съехал по стеночке, увидев привидение, а потом вскочил и побежал дальше, а когда упал и лежит смирно).

При падении давления кровь «отливает от головы», мозгу не хватает кислорода, поэтому человек может заговариваться и вести себя немного неадекватно. У него темнеет перед глазами и плывут круги, поэтому он не видит ничего перед глазами.

Что делать!

- Уложить пострадавшего человека на горизонтальную поверхность.
- Вызвать «скорую помощь».
- Поднять его ноги вверх (запомните: человек бледный - ноги вверх. Человек красный (гипертоник) - голову вверх).
- Расстегнуть плотно облегающую или тяжелую одежду.
- Потереть его уши.
- Не поливайте человека холодной водой! Это только усилит спазм.

- Когда он придет в себя, осторожно поверните его голову на бок, потому что иногда возможна рвота.

- Не позволяйте сразу вставать, когда очнется! Пусть полежит.

- У очнувшегося спросите имя, возраст или цвет его одежды - то, что поможет вам оценить его адекватность.

- У пострадавшего возможна дезориентация - объясните ему: «Вы на улице такой-то, упали в обморок».

- Спросите, есть ли у человека диабет.

- Если нет, добудьте горячий крепкий и очень сладкий чай, пусть пьет маленькими глотками.

- Алкоголь воспрещен. Он расширяет сосуды и давление падает еще больше! Корвалол спиртовой тоже запрещен.

- Никакой холодной воды.

- Любым лекарствам до того, как пострадавший станет адекватен, - нет.

После того, как пострадавший пришел в себя, его начинает трясти. У него шумит в голове, он может чувствовать онемение или покалывание в конечностях. Поэтому, человека нужно согреть - осторожно растереть руки, укрыть курткой (одеялом), опустить руки-ноги в горячую воду. Не позволяйте ему какое-то время поднимать голову, резко двигаться.



Если вы склонны к обморокам и знаете за собой такую особенность, носите с собой кусочки сахара. Не стесняйтесь просить помощи!

Вредные лекарства

Некоторые лекарства, которые мы принимаем от различных заболеваний, вредны для глаз. К ним относятся снотворные (люминал, ноксирон, спеда, нитразепам, метаквалон), транквилизаторы, устраняющие невротические расстройства, снижающие эмоциональное напряжение (седуксен, нозепам, рудотель, радедорм, тазепам, фенибут). Они нарушают слаженность работы глазодвигательных мышц, из-за чего изображение становится нечетким, двоится. Этот эффект в среднем сохраняется 20 часов после приема препарата.

Такие безобидные на первый взгляд успокаивающие средства, как валериана, настои пустырника, мяты, боярышника, а также препараты брома могут вызвать кратковременное (не дольше 3-4 часов) расстройство зрения. Принимайте их на ночь вместо снотворных препаратов и транквилизаторов, но не стоит снимать ими нервное напряжение, перед тем как сесть за руль.

Обратите внимание: некоторые лекарства, неблагоприятно влияющие на зрение, например, люминал, входят в состав комбинированных препаратов (валокордина, корвалол, валоседан, седальгин, барбамилла, теофедрина). 4-5 часов после их приема нужно снизить зрительную нагрузку: не рекомендуется читать, смотреть телевизор, писать, шить и т.п. Если такие ограничения для вас невыполнимы, попросите врача заменить лекарство аналогом, не вызывающим расстройство зрения.

Будьте осторожны при приеме понижающих артериальное давление средств - клофелина, пропранолола (обзидана, анаприлина); противоаллергических препаратов - димедрола, тавегила, супрастина, пипольфена; мочегонных - фуросемида, верошпирона, диакарба; лекарственных средств, снижающих уровень сахара в крови, сульфаниламидов - этазола, сульфадиметоксина, триметоприма, бактрима.

Полезно знать

Тест-диагностика

Пьем, пьем, худеем...

Даже если у вас есть один из этих симптомов, стоит проверить на наличие диабета. Но только врач определит, первого он типа или второго.

1. Вы постоянно испытываете чувство голода.
2. Увеличивается вес или иногда резко снижается.
3. Вы быстро утомляетесь.
4. Нарушается зрение.
5. Плохо заживают даже маленькие ранки. Воспаляются и инфицируются кожа и десны.
6. Чувствуете покалывание или снижение чувствительности в руках, ногах.
7. Повторяются циститы, кандидоз влагалища.
8. Испытываете жажду и частое мочеиспускание (особенно ночью), сухость во рту.

Давление не скачет и бодрости хоть отбавляй!

Хочу поделиться рецептом лечебной настойки для пожилых людей. Смешайте по 100 г листьев смородины, вишни, малины и черноплодной (можно и красной) рябины. Залейте 1,5 л воды и варите 10 минут. Настаивайте сутки, затем процедите, добавьте 1 кг сахара и варите еще 4 минуты. Всыпьте 1 ст. ложку лимонной кислоты и подержите на огне еще минуту. Остудите, влейте 1,5-2 бутылки водки (можно самогон) и настаивайте 2-3 недели. Получается полезный, ароматный и приятный на вкус ликер. Я балую себя им когда устану или просто почувствую недомогание. Приму 50 г - больше не надо: может разболеться голова. Зато, как хорошо себя чувствую! Давление не прыгает, как раньше, а бодрости хоть отбавляй!

Н. Прудникова.

Около 300 ккал в день человек получает за счет сахара из готовых продуктов, а не из сахарницы.

БЕЗ САХАРА!

Сахар прячется не только в конфетах, пирожных или сладком лимонаде, но и в соусах, кетчупах, творожках. Если сведете к минимуму употребление «невидимого» сахара, насчитаете несколько плюсов для здоровья.

1. Сердце скажет «спасибо». Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 3 раза, если человек вообще не употребляет сахар. Через несколько недель после отказа от сахара медики видят в крови человека понижение на 10% плохого холестерина и на 20-30% - опасных триглицеридов.

2. Исчезнут дневная сонливость и вечерняя бессонница. Повышенный уровень сахара в крови приводит к тому, что уже с середины дня человек ощущает себя вялым и испытывает сонливость. Последствием этого становится высвобождение гормона кортизола, уровень которого повышается к вечеру и мешает

ложиться спать в нормальное время.

3. Забудете об угрях. Они отравляют жизнь не только молодым, но и людям старше 30 лет. Одна из причин этого заболевания у взрослых людей - системное воспаление клеток в организме. Его вызывает избыток сахара в пище. Если человек употребляет около 300 г сахара в день, это на 87% увеличивает воспаление акне.

4. Улучшится настроение. Сахар вызывает привыкание как наркотик, а при отказе от него возникает синдром отмены. Конечно, это не такое острое состояние, как при отказе от настоящего наркотика, и с ним успешно справляются физическая активность и любое хобби. Как только организм отвыкнет от постоянно по-

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

вышенного уровня инсулина, вы почувствуете себя лучше, чем когда бы то ни было! Люди, отказавшиеся от сахара, в 2-2,5 раза реже склонны к беспокойству, раздражительности и перепадам настроения.

5. Жалуетесь, на память? Возможно, в этом опять виноват сахар. Питание с высоким содержанием сахара, в том числе скрытого, приводит к тому, что дети хуже обучаются и плохо запоминают. Да, сахар необходим для работы мозга, но речь идет о небольшом его количестве (примерно 1/2 чайн. ложки с утренним чаем и столько же с чаем и кофе в рабочее время).

6. Сбросите вес. Отказ от сахара позволяет снизить калорийность рациона примерно на 200 ккал в день. За 3-5 месяцев это позволит похудеть примерно на 5 кг, причем за счет жира, который организм теперь вынужден будет использовать для получения энергии.

В. Кравченко, эндокринолог, врач высшей категории.

Отказ от сахара в 1,5 раза замедляет старение кожи! А вот фруктоза - то, за счет чего становятся сладкими фрукты, - не приближает старение.



Полезно знать

✓ При несладком диабете жажда будет реже беспокоить, если до и после еды положить в рот кусочек прополиса размером с горошину и медленно пожевать. А можно принимать водный настой пустырника. Заварите 2 ст. ложки сухой травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час в тепле, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Корень одуванчика улучшает обмен веществ, поэтому полезен для диабетиков. Каждое утро заваривайте 3 чайн. ложки сушеных корней 3 стаканами воды, кипятите 10 минут, процедите и пейте небольшими глотками в течение дня.

✓ В начальной стадии диабета 1 ст. ложку сухой измельченной коры осины кипятите 30 минут на малом огне в 2 стаканах воды. Затем укутайте, дайте настояться 2-3 часа и процедите. Принимайте по 1/5-1/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения - до 3 месяцев и более.

Актуально

☀ В жару диабетикам лучше отхлебывать воду маленькими глотками, но делать это надо почти постоянно, несколько раз за час.

☀ Старайтесь носить легкую, дышащую, но при этом закрывающую руки и плечи одежду. Однако помните: на 100% от ультрафиолета она не защищает.

☀ Обязательно наносите солнцезащитный крем с высоким фактором SPF, даже если на улице вы собираетесь совсем ненадолго.

10 способов проверить свой организм

Многие заболевания можно диагностировать самостоятельно – стоит лишь внимательно взглянуть в зеркало.

Чтобы избежать серьезных проблем со здоровьем, достаточно уделять самодиагностике всего несколько минут раз в неделю.

Внимание на лицо!

Болезни можно прочесть по лицу. На что следует обратить внимание?

- ✓ Заметная бледность свидетельствует о нарушении работы почек;
- ✓ желтоватый оттенок кожи и круги под глазами такого же цвета - признак заболеваний желчного пузыря или поджелудочной железы;
- ✓ красный цвет лица говорит о недостатке в организме магния либо о развитии кожных заболеваний;
- ✓ землисто-серый цвет лица и темные круги под глазами говорят о нарушениях, связанных с почками и кишечником, работой эндокринной системы;
- ✓ отечность сигнализирует о плохой работе сердца и сосудов, почек.

Как прочесть болезни по губам

Полные, чрезмерно красные губы у мужчин - признак склонности к половым дисфункциям, у женщин - к расстройствам работы яичников. Если у вас бледные губы, возможны сбои в работе желудочно-кишечного тракта.

Частая сухость губ - признак гастрита и других проблем со слизистой оболочкой пищевода и желудка, а также сигнал о нехватке витаминов А, Е.

Если нижняя губа намного толще верхней, вам нужно проверить печень и соблюдать осторожность при употреблении алкоголя. Припухшая верхняя губа обычно говорит об аллергии.

Важно обратить внимание на трещины в уголках рта - организму не хватает железа и каротина. Полностью потрескавшиеся губы - это признак нехватки витамина В12, кальция или магния. Пополните рацион молочными продуктами.

Крапинки коричневого цвета на губах - симптом заражения паразитами (глистами).

Высуньте язык

Каждая зона языка отвечает за тот или иной жизненно важный орган. Если человек здоров, то язык будет бледно-розового цвета, с ровной складкой, выраженными сосочками. У больного меняется форма языка (вплоть до увеличения, уменьшения, искривления), орган краснеет.

Важны цвет налета на языке, а также его толщина. Чем толще налет - тем сильнее поражен тот или иной орган.

✓ Налет у основания языка говорит о нарушении работы желудочно-кишечного тракта.

✓ Налет на конце языка или по краям - сигнал о заболевании легких.

Синеватая или фиолетовая середина языка и красный кончик - признак сердечно-сосудистых заболеваний. Желтая правая сторона



языка указывает на заболевания печени или желчного пузыря. То же самое на левой стороне или посередине - проблемы с селезенкой.

Трещины на языке сигнализируют о нарушении обмена веществ и работы почек, гормональном дисбалансе.

Откройте глаза

Белая линия вокруг радужной оболочки глаза - симптом повышенного холестерина. Об этом же говорят и желтоватые пятна на веках.

Диагностировать заболевания можно и по мешкам вокруг глаз. Обычно мешки шириной 2-3 мм появляются у пострадавших от иммунных недугов. Если отложения увеличиваются до 1 см, то это свидетельствует о заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Посчитайте родинки

Если у вас больше 50 родинок на теле, обязательно пользуйтесь солнцезащитным кремом и поменьше находите на солнце, чтобы избежать онкологических заболеваний. Вас должны насторожить образования разного цвета, растущие, зудящие или воспаленные - таковые могут быть предвестниками рака кожи.

Измерьте

температуру тела

Повышение температуры, приливы крови могут провоцировать стресс, солнце, острая пища, поэтому избегайте этих факторов.

Всегда холодные руки и ноги могут говорить о целом ряде заболеваний: вегето-сосудистой дистонии или анемии, плохой циркуляции крови или ухудшении работы щитовидной железы. Холодные пальцы рук и ног могут быть также у тех, кто проходит лечение гормональными препаратами.

О ЧЕМ ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ?

☀ **Моча.** Кровь в моче - тревожный сигнал и повод для срочной врачебной консультации, как и темно-желтый цвет мочи при достаточном употреблении жидкости.

☀ **Соски.** Повод для тревоги - провалившийся или втянутый сосок, выделения из него и трещины. Все это - признаки рака. Проконсультируйтесь у специалиста как можно быстрее.

☀ **Брови.** Выпадение волос из бровей, их укорочение - симптом заболеваний щитовидной железы.

☀ **Газообразование.** Обычно газы провоцирует употребление некоторых продуктов. Но если газы беспокоят вас слишком часто, стоит обратиться к гинекологу для исключения рака яичников.

Наступает очередной «медовый» сезон. Как правильно хранить и употреблять этот дар природы?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕДЕ



Мед должен храниться в сухом, темном и прохладном месте, в герметично закрытой емкости (из стекла, керамики, нержавеющей стали).

Засахаренный мед - «старый»?

Вовсе нет. Жидким он бывает только сразу после откачки (сбора) - в конце лета - начале осени. К зиме и тем более весной мед кристаллизуется (засахаривается), не теряя при этом своих ценных качеств. Одни сорта делают это быстрее, другие медленнее - обычно не более чем за 6 недель. При правильном хранении продукт сохраняет свои полезные свойства в течение нескольких лет после откачки.

К сожалению, многие покупатели, не зная этого, предпочитают жидкий мед, поэтому продавцы и даже целые предприятия в погоне за прибылью растапливают на водяной бане закристаллизовавшийся продукт, тем самым лишая его полезности.

✓ Жидким мед может быть и потому, что недобросовестные пасечники кормят пчел сахарным сиропом. Конечно, о пользе такого «меда» говорить вообще не приходится.

Как определить качество продукта?

По прозрачности. Мед, имеющий добавки (сахар, крахмал, другие примеси), обычно мутноват.

По запаху. Натуральный мед - душистый, а продукт с примесью сахара не имеет аромата и яркого вкуса.

По текучести. Обмакните в мед деревянную палочку. Натуральный тянется вслед за палочкой, а когда «нить» обрывается, на поверхности меда образуется «горка», которая затем медленно расходуется. А поддельный мед будет капать с палочки, давая брызги.

По консистенции. Настоящий мед легко растирается между пальцами и впитывается в кожу. Подделка при растирании образует комочки.

Еще в давние времена мед считался целебным продуктом. В народной медицине он применялся для лечения различных недугов - в чистом виде и в составе мазей и эликсиров. Древние греки даже считали, что боги бессмертны именно потому, что питаются амброзией, в состав которой входит мед. Однако, чтобы мед действительно стал лекарством, его нужно правильно принимать.

Чем он полезен?

Мед быстро восстанавливает силы после болезни или физических нагрузок, укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу печени и сердечно-сосудистой системы, ускоряет выздоровление при заболеваниях почек. Он стимулирует пищеварение, повышает сопротивляемость инфекциям, поднимает настроение и помогает справиться с бессонницей.

Кроме того, мед обладает обеззараживающим и болеутоляющим действием, эффективно борется с простудой, воспалениями и способствует быстрому заживлению ран.

Сколько съесть, чтобы был эффект?

Для поддержания здоровья и укрепления иммунной защиты от болезнетворных микробов мед нужно принимать постоянно, а не только при недомогании или упадке сил. Суточная норма для взрослого - 80-100 г (рекомендуется разделить это количество на 2-3 порции и съедать между приемами пищи). Для ребенка норму должен установить педиатр - в зависимости от возраста.

Нельзя добавлять мед в горячий чай или другой напиток: от него останутся лишь сладкий вкус и по-

тогонные свойства, а полезные вещества будут уничтожены.

Если хотите полегчить медом, употребляйте отдельно от горячего напитка, вприкуску или разводите в теплой воде, имеющей температуру не выше 40 градусов.

Как хранить?

Главные враги меда - свет, нагревание и влага. Солнечный свет разрушает содержащиеся в нем витамины и ферменты - самые ценные составляющие продукта. При этом вкус и цвет не изменяются - без химического анализа такой мед не отличить от «правильного». Вот почему не стоит покупать его, к примеру, у частников, стоящих вдоль дорог, где мед, разлитый в прозрачные емкости, долго находится на свету.


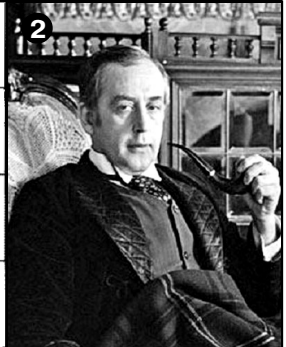




По этой же причине мед нельзя нагревать. Также при нагреве в нем образуются опасные канцерогены. Перегретый продукт не кристаллизуется, и если на рынке среди баночек с засахаренным медом вы видите мед жидкий, это должно вас насторожить.

Влага также губительна для меда, так как он очень гигроскопичен. «Напитавшийся» влагой мед быстро прокисает, приобретает кислый привкус, в нем образуются пузырьки.

На заметку

Существует мнение, что мед менее калориен, чем сахар, поэтому его можно есть в больших количествах. Но на самом деле разница несущественная: в 100 г меда содержится 330 килокалорий, а в 100 г сахара - 390. Однако мед, помимо полезных свойств, лучше усваивается организмом, поэтому более предпочтителен.

Отдыхай!

	Документ вкладки банка	Золотосносный пласт	1							2			
		1	Лесная пернатая "гадалка"	Отряд войска Цезаря	Шило вместо мыла			Странам и кондоров	2				
			Церковное вино										
				"Затылок" колуна									
	Певица с букетом лаванды		Судебные разборки	Обаяние, очарование				Главная ставка Колчака					
					Топор для вырубки пазов					Рыбачья "Казанка"			
										Срез под углом			
	Абразивный материал		Полупрямая (матем.)	Клич с минирета				Конкуренция "Билайна"		Возглас стоящего на стреме			
				 <ul style="list-style-type: none"> - Как мы домой с тобой поедим? - А ты как хочешь? - А как правильно пишется, "Порш" или "Поршэ"? - Правильно пишется "Троллейбус".  <p>Живу я в общем-то хорошо. Но почему-то такое чувство, что мой муж женился удачнее, чем я вышла замуж.</p>									
	Верхние челюсти жука	Вид стеновой живописи	Фарбитс иначе							Трава, оставшаяся порезы	Спиртного в ... не берет		
	Содержанец любовницы	Индейцы из вестернов	Уступка в спорте										
										Коробка на вагонном колесе	Ноль на рулетке	"Такси" времен Бальзака	Малогабаритная шляпка
					Минимум шесть геймов	4		Им плачут святые лики					
	Стандартный образ	Пресноводный усач		Ржа как соединение	Сердечный недуг								
							100 иранских динаров						
3		Суденьшко эскимоса			И ворона, и скворец	Вдрызг изношенные сапоги							
			Жевательная резинка	Линия среза ножовкой				Лани	Монстр, враг хоббитов				
	"Невольник" по статье					Образ на иконе	Ручное "прикрытие" воина			4			
		3	Ледовая яхта										
			Бамбук на службе рыбака		Бесстыжий нахал								
	Обожженная цветная глина												



АГАТА МУЦЕНИЕЦЕ:

«Я НЕ ЖЕЛАЮ БЫТЬ ПРОСТО ЖЕНОЙ ПАВЛА ПРИЛУЧНОГО»

Актриса Агата Муцениеце — это эталонная прибалтийская уравновешенность, когда нет нужды переживать и дергаться по пустякам, а есть лишь высшая мудрость принять то, что посылает судьба. И тогда это будут сплошные подарки. Например, любящий муж, актер Павел Прилучный, двое детей и дом полная чаша. Собственно, о том, как не выходить из берегов в данном изобилии и одновременно строить грандиозные планы на будущее, и был наш разговор.

— Агата, когда вы только начали встречаться с Павлом Прилучным, он сказал, что остановит вас — летящую ракету, и усадит дома с детьми. Получается, сказал и сделал.

— Да, и я рада этому обстоятельству. Дело в том, что меня нельзя было назвать романтической особой, мечтающей выйти замуж. В Москву я приехала карьеру строить и подругам декларировала, что раньше тридцати точно не пойду под венец, а рожу только после тридцати пяти, и то одного ребенка. Они теперь в шоке: мне двадцать восемь, а я уже жена и мама двоих детей. Прилучный сбил все мои планы. (Улыбается.)

— Кажется, уже всем известна история вашего служебного романа на съемочной площадке сериала «Закрытая школа»...

— Это была целая эпопея. Сначала Паша меня игнорировал, потом начал подбивать клинья, одаривал шоколадками. Изначально он производит впечатление очень уверенной в себе личности, и только много времени спустя я поняла, насколько он закрытый человек, совсем не склонный к общению.

— С его стороны это была любовь с первого взгляда?

— Совершенно верно. Он же меня отбивал у тогдашнего моего молодого человека. Как-то раз вызвался подвезти до дома из Середникова. Мы долго были в пути, и по дороге он интересовался, действительно ли я люблю своего парня. Я ответила утвердительно. Но дальнейшие Пашины действия посеяли во мне зерно сомнения. Он был настойчив, заботлив, и я, очевидно, почувствовала в нем настоящего мужчину, которых, откровенно говоря, мало в наши дни — одни самолюбивые уроды. Уже через два месяца после знакомства было ясно, что он практически захватил мой мозг и мою душу. Хотя, справедливости ради, надо сказать, что я довольно долго металась, тянула с выбором. Но в один из вечеров случайно наткнулась в Интернете на фразу Джонни Деппа, что если бы вы любили первого, то не полюбили бы второго. И для меня все стало ясно: я приняла решение. А Паша, утомленный моими сомнениями, опасался, всерьез ли я воспринимаю наши отношения. Проверил меня вопросами: «Тебе точно это надо?»

— Как он сделал предложение?

— Спонтанно. Мы уже месяц жили вместе и, чтобы мне удобно было ездить на учебу, сняли квартиру поближе ко ВГИКу. С такой длинной лоджией, которую я однажды украсила шариками, заказала наши любимые роллы в японском ресторане в ожидании своего героя, прилетающего из Парижа со съемок игры Первого канала, где он дрался с быками и выиграл. Оказывается, Паша мне хотел сделать сюрприз и еще во Франции купил кольцо. Возможно, он собирался его вручить в другой обстановке, в ресторане, но, когда увидел счастливую меня, плакат «Добро пожаловать домой!», просто не стал откладывать. (Улыбается.) Это было очень трогательно, Паша прочитал заранее подготовленную речь... На самом деле предложение руки и сердца как таковое прозвучало еще раньше. Буквально на первом свидании Паша сказал: «Давай поженимся». Я эти слова восприняла с юмором, он же меня совсем не знал. Но, оказалось, был изначально уверен и не шутил. (Улыбается.)

— Когда я смотрела на вас в самом начале отношений, вы напоминали пару «барышня и хулиган»...

— Вы заблуждаетесь. Ребенком я была одиночкой, сторонилась компаний, подростком ходила с пирсингом в языке, и кисейной барышней меня назвать трудно. А Паша только с виду хулиган, между прочим. Он выступает за традиции прямо в классическом их формате. После того, как мы объединились в пару, он начал активно критиковать мое поведение, недостойное, по его мнению. Моя дружба с мужским полом ему категорически не нравилась. Он в нее не верил. Поэтому мои вальжжные обнимашки с друзьями пресек на корню. (Улыбается.) Еще было смешно, когда на вечеринке по случаю окончания съемок «Закрытой школы» мы с Таней немало выпили и забрались танцевать на стол. А Паша просто выключил музыку, снял меня с «танцплощадки» и со словами «что ты творишь?!» увез домой.

— Супруг, как я понимаю, вспыльчивый и ревнивый...

— Что есть, то есть. Порой мы воюем, бьем посуду. Но потом буря утихает. Паша любит, когда я дома, хозяйством занимаюсь. Мои интимные сцены на экране тоже тяжело переживает. Обнаженной запретил сниматься. Но я считаю, все зависит от масштаба режиссера и от реальной необходимости. Тело актера — это же инструмент. Я в этом смысле спокойна и Пашу не ревную к актрисам. Я знаю, насколько муж привязан к семье. Каждая экспедиция ему дается с трудом — он очень зависим от общения с нами. Вот сегодня у него смена закончилась раньше, и он сразу поменял билет, чтобы прибыть домой пораньше. Я же, наоборот, командировку воспринимаю как любопытное путешествие, где могу отдохнуть в тишине, почитать, побыть со своими мыслями. Муж обижается, что я стремлюсь к таким вылазкам.

— Но я знаю, что у вас есть правило иногда устраивать себе отпуск для двоих...

— Это надо делать обязательно. На Рождество мы летали в Барселону. А так, как правило, после какого-нибудь мероп-

риятия остаемся в нашей московской квартире, но уже к утру начинаем скучать без наших малышей. (Улыбается.)

— **Если судить по поступкам, Прилучный — фантастический муж и отец. Он купил квартиру в Москве, где все отделал своими руками, теперь с нуля за три года построил дом в Подмоскowie, у леса и речки, снимается без перерыва, чтобы обеспечить семью, и все свободное время проводит с детьми...**

— Я осознаю, как мне повезло. И с обретением семьи у Паши открылись какие-то новые грани. Раньше он даже гвоздь забить не мог, а теперь молниеносно собирает мебель, чинит неполадки. Он ничего не смыслил в строительстве, но реализовал нашу совместную мечту, возвел родовое гнездо на природе. Сейчас мы тут блаженствуем все вместе — еще в компании большой собаки Валии, стаффордширского терьера, и британского вислоухого кота Саливана. Тойкой полный комплект набрался.

— **И чувствуется, что жизнь вдаль от мегаполиса вас затянула...**

— Да, я лишний раз в столицу не езжу. Дома мне уютно, в углу сада я посадила несколько елочек, можжевельник, поставила искусственную жабу для красоты. В огороде у меня растут три томата. Собираюсь выстроить еще теплицу. О ландшафтном дизайне беседовать еще рано — дренаж не готов. В целом, мне приятно возиться с землей, наслаждаться запахом травы, цветов, слушать пение птиц. Я же каждое лето в Риге отдыхала в деревне, в деревянном домике. Я очень скучаю по этому месту — Тауркалене, на границе с Литвой, где отец провел свои последние дни, угасая от цирроза печени.

— **Не стоит о грустном. В вашей семье подрастает «золотая пара» — мальчик и девочка. Наверняка образованию вы будете в дальнейшем уделять огромное внимание...**

— Знаете, а я против того, чтобы отбирать у детей детство. Они должны сполна им насладиться, а уже потом браться за учебу. Я сейчас много читаю разнообразной психологической литературы, которая подтверждает мою теорию, что образование должно быть в радость. Не стоит нагружать ребенка сверх меры в раннем возрасте. Мне жалко вундеркиндов. Они жертвы тщеславия родителей.

— **Ваши детки пока беззаботно резвятся...**

— Именно. Дочке Мие всего годик, и она золотце! С подозрением относится к чужим, зато родных обожает, хотя может порой брата укусить. Она хитренькая, знает, чего хочет, умеет манипулировать. Уже научилась говорить «айпад», «кукла», «каша». Тимофею же четыре года, и он тот еще сорванец! Ходит в садик.

— **А чем заняты в профессиональном плане?**

— Погрузилась с головой в работу — в наш новый антрепризный спектакль «Авантюристы поневоле». Уже на весь год у нас расписаны гастроли. Играю вместе с мужем, с Александром Моховым, Александром Носиком, Раисой Ивановой Рязановой. Кроме того, снялась в

пилотном выпуске шоу «Комеди-Театр». Впервые у меня подобный проект: у меня там множество разнообразных ролей. Также кавээнщики снимают скетчевый проект «Блогерша», где я участвую, так как сама являюсь активным блогером. Летом запускается в производство сериал для НТВ «Живой», а в настоящий момент снимаюсь в исторической костюмной драме «Тобол» для Первого канала, играю немку Бригитту.

— **Прилучный тоже в обойме — занят в качественных проектах...**

— Паша — удивительно харизматичный актер. И я рада его успеху. Жена должна быть за мужем. С человеком слабее себя я бы не ужилась. Но при этом я не желаю быть просто женой Павла Прилучного, мне важно быть самостоятельной актрисой.

— **Вы родились в Риге, в семье бармена и повара. От мамы передался кулинарный талант?**

— В детстве я с сестрой ходила в школу, и мы лишь жадно поглощали мамини продуктовые шедевры, не пытаясь учиться готовить. Во ВГИКе же я питалась уже «Дошираком» и училась на красный диплом. Правда, сейчас готовлю вроде неплохо. Паша одобряет, говорит, что лучше, чем в ресторане. Но кедь я не так придирчива, как к чистоте и порядку. Тут я довольно педантичная хозяйка.

— **Читала, что вы жили очень бедно и в школе вас дразнили «бомжами», потому что вы ходили в одной и той же одежде. Но вы же красотки! Неужели противоположный пол этого не замечал?**

— Поверьте, особой привлекательностью я тогда не отличалась. Эффектность ведь приобретаешь с годами, с правильным уходом за собой, с выигранным макияжем, продуманным образом. Помню, лет в двенадцать я влюбилась в мальчика в школе. Увы, безответно, и меня это страшно разочаровало. В подростковом возрасте за мной стали ухаживать, с кем-то я коротко встречалась, но ровесники казались мне глупыми, и к тому же я была сконцентрирована на другом — планировала поехать в Милан и заработать денег. У меня перед глазами был пример знакомой, которая подалась в модели. Я была дико худой, весила сорок четыре килограмма и пришла к выводу, что надо воспользоваться таким капиталом.

— **Это был колоссальный опыт: в качестве модели вы объездили всю Европу. И на английском общаетесь с едва заметным акцентом...**

— Обожаю английский язык! Все-таки я появилась на свет в Старом Свете и обладаю менталитетом человека мира. Поэтому мне так чужда сейчас вражда между народами, которые делят кусок земли... А модельный период меня невероятно закалил. Я научилась самостоятельно выживать, выдержке, умению проигрывать. Дружбы там нет. Любая подиумная девочка тебя предаст за выгодный контракт. Хорошо, что все это я познала в шестнадцать лет. До этого была доверчивой, полна иллюзий, а тут перестала зависеть от людей и стала надеяться только на себя.

— **Вы нашли себя в сфере соци-**



У Павла Прилучного и Агаты Муцениеце двое детей



Старшему сыну Тимоше четыре года

альных сетей — «Прилучные будни» смотрит громадное количество пользователей. Вторая половина вас одобряет?

— Паше нравится мое хобби, он даже очень хорошую камеру мне подарил и ноутбук. И он мой первый зритель. Меня вдохновляют и его оценки, и тех, кто наблюдает за моим творчеством. Так, день рождения Прилучного собрал миллион просмотров. В принципе, я не просчитываю контент, а выкладываю то, что стихийно снимаю здесь и сейчас. Забавно, что некоторые поклонники знают меня исключительно по блогу, а мои работы в кино даже не смотрели. Некоторые продюсеры объявились, признают, что не могут оторваться от моих творений. (Улыбается.) Я даже была номинирована на премию «Любимая блогерша», и это только добавило энтузиазма.

— **У вас все есть, кроме «Оскара».**

— А его обязательно получу. Я даже речь подготовила и придумала, в каком платье буду на церемонии, с какой прической. (Смеется.)



СНОВА ВМЕСТЕ!

Как восстановить отношения

Вы пережили разрыв с любимым человеком, но оба поняли, что совершили большую ошибку. Перед вами выбор: забыть и двигаться дальше или попробовать все сначала.

В длительных союзах неминуем спад, и тогда и нужно приложить немало усилий, чтобы не разорвать узы любви. Увы, многие расстаются, не преодолев естественный кризис брака. Но даже после этого можно дать отношениям второй шанс.

ВЫДЕРЖАТЬ ВРЕМЯ

После разрыва каждый начинает жить сам по себе. Строит планы, знакомится с кем-то другим. Но при этом все вокруг напоминает о недавней совместной жизни с бывшим любимым. Расставшиеся супруги буквально варятся в супе из воспоминаний, упреков, обид, бесконечно переваривая этот суп и пытаясь накормить им ближайших друзей. И это нормальный процесс, так происходит у всех. Постепенно вы остываете и начинаете понимать, что повод для расставания был не столь серьезным. Плохое стирается из памяти, и начинается тоска по светлым, радостным моментам. А значит, пришло время делать первые шаги навстречу. Каждый из вас уже извлек урок из расставания, приобрел новый опыт, возможно, прошел курс психотерапии, попытался разобраться ситуацию, которая привела к разрыву, и увидел ее в другом свете. Главное, чтобы произошла переоценка цен-

ностей. Только после этого можно встретиться с партнером и обсудить ваше будущее.

Екатерина рассталась с Сергеем, потому что он не научился быть мужчиной. В то время как жена укладывала ребенка спать, муж веселился с друзьями, гулял по ночам и дома появлялся крайне редко. Екатерина собралась с силами и переехала к своей матери вместе с ребенком. Год муж не мог с ней даже разговаривать, настолько был силен его гнев. Но позже ситуация начала меняться. Друзья Сергея, взрослая семейная пара, раскрыли ему глаза на то, что такое поведение нельзя назвать зрелым. Мужчина пошел к психологу, сделал в квартире ремонт, оборудовал детскую комнату и завязал с ночными гулянками. После этого супруги снова сошлись, от прошлых разногласий не осталось и следа - ведь Сергей осознал проблему и приложил усилия, чтобы решить ее.

ВСТРЕТИТЬСЯ И ПОГОВОРИТЬ

Первая встреча после расставания - это прошупывание почвы. Не делайте резких движений. При встрече поговорите о работе, об общих знакомых. Не возвращайтесь к старым обидам. Не давите на человека, не обрушивайте на него всю свою любовь с требовани-

ем немедленно снова сойтись. Чтобы снова стать близкими, нужно время. Ваша задача сейчас - договориться о встречах, которые подарят вам второй шанс на восстановление отношений через постепенное сокращение дистанции.

Анна и Дмитрий преодолели очень серьезный кризис. Прожив вместе 15 лет, они попали в ситуацию взаимного отчуждения. Анна узнала о том, что уже 3 года у мужа на работе постоянная любовница. Уйти ей было некуда, на руках маленькая дочь. Муж не захотел сознаться и прекратить двойную жизнь, и тогда женщина заглушила свою боль по-другому: тоже нашла себе любовника. Через какое-то время муж прочел ее страстную переписку в смартфоне. Разгорелся страшный скандал. Супруги разъехались по разным комнатам. Однако со временем они решили попытаться начать все снова. Шаг за шагом разобрали все взаимные обиды и претензии и простили друг другу накопившиеся грехи. Этой осенью они будут отмечать серебряную свадьбу.

НАЙТИ КОМПРОМИСС

Восстановить отношения, обнулив все старые обиды, можно лишь в теории. Возможно, у вас получится какое-то время не касаться скользких тем, но рано или поздно они все равно всплывут. Если не произвести работу над ошибками, вы рискуете попасть в ситуацию дефолта в отношениях, накопив новые обиды. Поэтому, через какое-то время, когда вы уже сможете регулярно видаться и обсуждать разные темы, начните искать компромисс по тем вопросам, которые вас разлучили. Здесь важно услышать точку зрения партнера, понять, как он видит ситуацию. Не держитесь зубами за ваш ущемленный интерес, иначе вы не продвинетесь вперед. Ваша главная задача - восстановить отношения, основанные на уважении и доверии. Без этого у любви нет шанса задержаться в паре надолго.

Когда возвращаться к прошлому не стоит

Даже, если вас связывала неземная любовь, иногда давать отношениям второй шанс не стоит. Если один из партнеров позволял себе эмоциональное или, хуже того, физическое насилие по отношению к другому, то никакие глубокие чувства не могут оправдать это поведение. Агрессору нужна психологическая помощь, самостоятельно вы не сможете изменить человека.

Разумеется, сколько людей, столько мнений и моделей поведения. И все же можно выделить несколько массовых тенденций в том, как мужчины воспринимают денежные вопросы в отношениях с женщинами.

«ТЕБЕ НУЖНЫ ОТ МЕНЯ ТОЛЬКО ДЕНЬГИ!»

Рассказывает Наталья, очень решительная и независимая девушка: «Я считаю, что брак - дело серьезное. Нужно быть на 100% уверенным в том, что вы совпадаете во взглядах на жизнь, прежде чем принимать такое решение. Поэтому, когда мой молодой человек сделал мне предложение, я сначала жутко обрадовалась, а потом решила обсудить с ним вещи, о которых, как мне кажется, нужно договариваться «на берегу», то есть до свадьбы: дети, карьера, планы на будущее, финансы. Как только я завела речь о том, как мы будем строить семейный бюджет, когда сможем взять ипотеку, и вообще, напрямую спросила сколько он зарабатывает, мой жених взбесился. Обвинил меня в меркантильности и напоследок заявил: «Ты, оказывается, такая же, как все!» Какая такая? Я просто хотела понять, как мы будем жить и на что мы можем рассчитывать».

История Натальи демонстрирует один из самых живучих мужских мифов: «всем женщинам нужны только деньги». Причем этот миф упорнее всего отстаивают именно те мужчины, у которых за душой копеечная зарплата, потрепанные «Жигули» лохматого года выпуска и квартира, где они живут с родителями. Они не пользуются успехом у противоположного пола и пытаются найти этому объяснение. Признаться самому себе в том, что я скучный, неуверенный в себе неудачник, они не могут, поэтому предпочитают обвинять женщин. Им, мол, нужны только деньги, а на душу им наплевать. Причем эти же самые мужчины, как правило, оценивают женщин по длине ног, величине груди и умению варить борщ.

«Я ДОБЫТЧИК, А ТЫ СИДИ ДОМА!»

Многие успешные мужчины относятся к этому проще. Во-первых, они настолько уверены в себе, что ни минуты не сомневаются: женщины любят их за ум, чувство юмора, мужскую харизму или, предположим, орлиный профиль. Во-вторых, как настоящие альфа-самцы, они считают своим долгом содержать женщину.

Но у этой медали есть и обратная сторона - те щедрые и заботливые мужчины, рядом с которыми женщинам не приходится беспоко-



ДЕНЬГИ И ОТНОШЕНИЯ: МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

Кажется, что любовь и деньги - вещи несовместимые. Поэтому, многие вообще стараются не поднимать эту тему до свадьбы. И зря! Не мешало бы выяснить, что думает мужчина по поводу финансовой стратегии вашей будущей семьи.

иться о финансах, часто оказываются настоящими тиранами. Логика простая: если я тебя обеспечиваю, то имею право диктовать тебе условия. И потом начинается: куда это ты в такой короткой юбке собралась? Ни на какой концерт с подругами ты не пойдешь! И вообще сиди дома - вон у тебя гора невымытой посуды в раковине. Если мужчина содержит женщину, то чаще всего он не воспринимает ее как полноправного партнера и не считает с ее мнением.

НАСТОЯЩИЕ ТИРАНЫ

Бывают и совершенно аховые ситуации. Рассказывает Татьяна, домохозяйка и мать четверых детей: «Каждую неделю муж выдает мне определенную сумму. Этих денег всегда не хватает, как бы я ни старалась их растянуть. В выходные

мне приходится просить дополнительную сумму. Муж сначала отчитывает меня за непомерные траты и неумение вести хозяйство, потом все же выдает деньги. Но все это выглядит так, будто он мне делает огромное одолжение. Будто я прошу деньги не на еду для наших детей, а на норковую шубу. Вы не представляете, как это унижительно!

Многие мужчины, чьи жены сидят дома и занимаются хозяйством, действительно любят попрекать их «куском хлеба». То, что жена-домохозяйка выполняет работу уборщицы, прачки, поварихи и няни, в расчет не принимается. Это не работа, а прямые женские обязанности. В мужском сознании ценность «женских» обязанностей несопоставима с «мужскими» обязанностями зарабатывания на хлеб насущный.

Конечно, не стоит стричь всех мужчин под одну гребенку. Есть и те, кто уважает женский труд. Но очень важно еще до свадьбы понять, к какому типу относится ваш возлюбленный. Правильным решением будет задать будущему супругу такие вопросы: кто будет управлять финансами в семье? Будет ли у вас общий счет? Какой будет семейная стратегия, если один из вас потеряет работу? Как будет строиться бюджет, когда вы уйдете в декрет? Где вы будете хранить деньги?

Как избежать ссор из-за денег?

Напишите каждый по отдельности свое видение финансового будущего семьи, позже обсудите это вместе и сформируйте общий образ своей семьи. Чем подробнее, тем лучше. Еще лучше, если будет приложен финансовый план семьи на бумаге. Существует мнение, что мысли, перенесенные на бумагу, быстрее стремятся воплотиться в жизнь.



ИРИНА БЕЗРУКОВА: «Надо жить дальше...»

На плечах этой хрупкой женщины лежит невыносимая тяжесть потерь - в один год от нее ушел муж и трагически погиб единственный сын. Она не в силах изменить судьбу, остается одно - нести свою ношу с высоко поднятой головой.

Ирина Безрукова не сломалась, не пала духом, хотя была на грани нервного срыва. Иногда ей казалось, что единственный выход - это перестать дышать, жить и чувствовать невыносимую боль.

СУДЬБА НЕ БАЛОВАЛА С ДЕТСТВА

Боль потерь знакома Ирине с юных лет. Когда ей исполнилось семь, отец ушел из семьи, мама осталась с двумя детьми на руках и невыплаченными взносами за кооперативную квартиру. Женщина работала на трех работах, выбивалась из сил, но денег едва хватало на самое необходимое. Эта ноша оказалась для нее слишком тяжелой. Здоровье, и без того хрупкое, было окончательно подорвано обрушившимися невзгодами. Она тяжело заболела и умерла.

Опеку над Ирой и ее сестренкой взяла бабушка. Она приехала из деревни к ним, в Ростов-на-Дону, и устроилась работать дворником. Каждое утро бабушка и девочки вместе вставали в шесть утра и шли подметать дворы. Безрукова

вспоминает, как в то время очень боялась, что об этом непрестижном занятии узнают одноклассники и будут смеяться над ней. Теперь ей очень стыдно за тот свой страх в первую очередь перед бабушкой, которая старалась ради семьи.

В детстве Ира была очень застенчивой, но, как ни странно, мечтала о сцене. Когда она увидела объявление о наборе в театральную студию, ей стоило немалых трудов перебороть свою нерешительность. В студию девушку приняли, а вот на вступительных экзаменах в московское Щепкинское училище она провалилась. Но от мечты не отказалась, вернулась в Ростов и поступила в училище искусств.

Ее позвали в Ростовский театр драмы, еще когда Ира училась на третьем курсе. И началось: репетиции, спектакли, гастроли... Там же, в театре, она познакомилась со своим первым мужем - Игорем Ливановым. Супруги вместе переехали в Москву, в первое время жили на даче друзей, зимой топили печь, носили воду из колодца. Но не унывали и не

сомневались, что их ждет самое радужное будущее.

После рождения сына Ирина быстро вернулась в профессию, играла в разных театрах, снималась в кино, подрабатывала моделью. Но спокойная жизнь перевернулась в одно мгновение, когда она познакомилась с восходящей звездой российского кино Сергеем Безруковым.

ЛЮБИМЫЕ МУЖЧИНЫ

Это было как наваждение: их глаза встретились, пламя страсти между Ириной и Сергеем вспыхнуло мгновенно. Романа на съемочной площадке не случилось - все же актриса была замужем. Но «электричество» между ними было таким сильным, что воздух искрился. Перед отъездом Сергей дал Ирине свой номер телефона и сказал лишь одно слово: «Жду». Она мучилась очень долго: с одной стороны - семья, спокойная жизнь, с другой - омут страсти с любимым человеком. Решившись на развод, актриса рассказала все мужу, надеясь, что он ее поймет, простит и отпустит. Но он не понял и не простил, вещи она собирала под крики и оскорбления.

В их браке с Сергеем все было как в русской пословице: муж - голова, жена - шея. Ирина стала опорой для мужа, старалась создать для него идеальные условия, заботилась о том, чтобы он отдыхал и правильно питался, сдерживала, когда его душа по-есенински рвалась в бездну... А такое случалось нередко. Безруков всегда славился буйным нравом и неукротимым темпераментом. Но благодаря Ирине он стал более уравновешенным и обязательным.

Безрукова забросила свою карьеру и фактически жила жизнью мужа. Тогда ей хотелось именно этого, Ирина любила и растворилась в своей любви. Когда муж принял на себя руководство Губернским театром, она разделила с ним эту ношу. Дневала и ночевала на работе, вникала во все нюансы реконструкции, подбора труппы, создания театральных служб. Ее сын Андрей тоже принимал участие в становлении театра. К тому моменту он ушел со второго курса театрального вуза, поступил в университет и мечтал о работе в ЮНИСЕФ. А пока помогал театру - не просто работал администратором, а брал на себя все, что было по силам. Они с Ириной всегда были очень близки, не просто как мать и сын, а как люди со схожими взглядами и ценностями. «Главный мужчина моей жизни» называла его Ирина.

ЧЕРНЫЙ ГОД

2015-й стал для Безруковой самым черным годом. В его начале она

поняла, что теряет любимого мужчину, а потом погиб ее единственный, обожаемый сын Андрей.

Сергей заговорил о разводе после возвращения со съемок в фильме режиссера Анны Матисон. Да, у них в последнее время не все было гладко, но Ирина надеялась, что отношения наладятся, а Сергей тем временем встретил другую. Между актером и режиссером завязался роман. Для Ирины крушение семьи стало шоком. Но, не успев оправиться, она получила от судьбы еще более страшный удар. В тот день актриса была на гастролях в Иркутске, а Андрей оставался дома. Они вообще часто созванивались, а тут Ирина ждала звонка с особым нетерпением - хотела поделиться впечатлениями, рассказать, как все прошло. Но он все не звонил и не звонил, а когда она начала каждые пять минут набирать его номер, в телефоне звучали длинные гудки. Материнское сердце сжималось от тревожных предчувствий, но она гнала черные мысли прочь, повторяла, как молитву: с ним все в порядке, просто ушел, забыл дома телефон.

Когда Андрей не вышел на связь и наутро, Безрукова по-настоящему испугалась. Она попросила подругу поехать к ней домой. Дверь вскрыли, и оказалось, что Андрей упал и ударился виском, смерть была мгновенной. Что пришлось пережить матери, когда она получила это известие, страшно даже представить. Ее сын, совсем молодой, полный сил и надежд, был мертв...

Черные дни складывались в черные недели, недели - в месяцы, жизнь была абсолютно беспросветной. Ирина не видела в ней ни цели, ни смысла. Иногда ей хотелось пре-



Ирина признается: «Андрюшка был самым родным мне человеком, духовно близким». Боль от этой утраты выбила у Безруковой почву из-под ног...



Когда Ирина и Сергей поженились, они жили душа в душу. Семья была идеалом для поклонников и друзей, поэтому развод супругов стал громом среди ясного неба

кратить это механическое существование, но, как человек верующий, она считала самоубийство грехом и продолжала просыпаться по утрам, мечтая однажды не проснуться...

ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Ирина Безрукова собрала себя по кусочкам и вернулась к жизни. Она сама не верила, что выдержит все это, но в момент безысходности вдруг почувствовала: сын не ушел, он где-то рядом. Актриса видела яркие реальные сны о нем, слышала его голос, который говорил: «Не грусти, я не хочу, чтобы ты плакала». С ней стали происходить удивительные вещи, она чувствовала - это Андрей посылает знаки. То его любимая песня вдруг заиграет по радио, то она в отчаянии задаст ему вслух вопрос - и ответ незамедли-

тельно придет самым неожиданным образом: надписью на плакате, фразой, прозвучавшей в кинофильме. «Может, я просто хочу в это верить? - спрашивала сама себя Ирина. - Нет, я уверена, все это реально». Постепенно, убитая горем женщина стала приходить в себя.

Она снова вернулась в театр, приняла несколько предложений о съемках в кино и занялась тем, чего никогда не делала раньше, - стала выпускать собственную телепрограмму. Ее первым гостем, ко всеобщему удивлению, стал... Сергей Безруков. К тому моменту с их развода прошло немало времени, но СМИ и Интернет до сих пор искали причины их разрыва, выдвигали версии, муссировали слухи. Сергей и Ирина не давали никаких комментариев о своей личной жизни, но эта программа стала чем-то вроде ответа зрителям и поклонникам. В самом конце эфира ведущая вручила бывшему мужу белый лист как символ того, что у них обоих все начинается заново. Они не вместе, но смогли расстаться достойно, без скандалов и сохранить человеческие отношения. И все же Ирина признается: ей трудно общаться с Сергеем. При встречах с ним на работе она держит дистанцию, старается быть отстраненной, но ведь это тот человек, с которым актриса прожила 15 лет, делила горести и радости. Тот, кто был отчимом ее сына... А теперь они чужие.

Об Ирине Безруковой говорят: она нашла эликсир молодости и никому не хочет открывать его секрет. Актриса всегда выглядела моложе своих лет: высокая, стройная, изящная. Ее лицо красиво удивительной, мягкой и светлой красотой. И даже после всех пережитых невзгод этот свет сохранился.



В 2016 г. актриса поднялась на вершину Мачу-Пикчу в Перу. Она живет, следуя совету сына: «Мама, верни любовь и радость в свою жизнь!»

ДОНАЛЬД ТРАМП СТАЛ ДЕДОМ В ДЕВЯТЫЙ РАЗ

Президент США Дональд Трамп вновь стал дедушкой, о чем сообщил в своем twitter его средний сын Эрик Трамп - последний из трех детей, рожденных в первом браке Дональда-старшего с американской писательницей и фотомоделлю чехословацкого происхождения Иваной Зельничковой. Для 33-летнего Эрика и его супруги Лары новорожденный малыш - сын, которого назвали Эриком Люком, - стал первым ребенком. Со своей избранницей Ларой (в девичестве - Юнаски) Эрик Трамп познакомился в середине 2000-х. Спустя 6 лет отношений Эрик - в то время вице-президент компании отца Trump Organization - и Лара - сотрудница одного из американских телека-



налов - поженились.

Отметим, что помимо новорожденного Эрика Люка у Дональда Трампа есть еще 8 внуков. Пяте-

рых ему подарил старший сын Дональд и его жена Ванесса, которые воспитывают дочерей Кей Мэддисон (2007 г. р.) и Хлоу

Софию (2014 г. р.), а также сыновей Дональда III (2009 г. р.), Тристана Милоса (2011 г. р.) и Спенсера Фредерика (2012 г. р.). И еще троими внуками президент США обязан своей дочери Иванке, которая родила от своего мужа Джареда Кушнера дочь Арабеллу Роуз (2011 г. р.) и сыновей Джозефа Фредерика (2013 г. р.) и Теодора Джеймса (2016 г. р.).

Также у президента США есть сын, который по возрасту еще не имеет потомства - Бэррон Уильям (2006 г. р.), рожденный в браке с нынешней супругой, словенской фотомоделлю, дизайнером, а теперь и первой леди Америки Меланией Трамп, с которой Дональд оформил отношения в середине 2000-х.

ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС ВЕРНЁТСЯ К РОЛИ МИСТИК РАДИ ФАНАТОВ



Дженнифер Лоуренс вернётся к роли Мистик, несмотря на то, что действие её контракта с Fox истекло после выхода «Людей Икс: Апокалипсис».

Актриса появится в образе мутанта в новом фильме «Люди Икс: Тёмный Феникс». «Я не была обязана сниматься в ещё одной картине, поскольку контракт истёк, но что случилось бы с сюжетной линией Мистик, откажись я от роли? Я чувствовала, что должна вернуться ради фанатов и ради самой героини, чтобы продолжить её историю, и не вести себя в стиле “не

хочу сниматься в ещё одних Людях Икс!». Думаю, зрители остались бы, мягко говоря, в недоумении, если бы я вдруг бросила играть Мистик после трёх фильмов», объяснила Лоуренс.

Действие сюжета нового фильма будет происходит в 1990-е годы. Режиссером проекта назначен Саймон Кинберг, работавший в качестве сценариста и продюсера нескольких предыдущих частей франшизы.

В кинотеатры «Люди Икс: Тёмный Феникс» выйдет 1 ноября 2018 года.

АКТЕР ДОНАЛЬД САЗЕРЛЕНД ПОЛУЧИТ «ОСКАР»




Американская киноакадемия объявила лауреатов почетной премии «Оскар» за выдающиеся заслуги в кинематографе.

Одним из лауреатов стал 82-летний актер Дональд Сазерленд. За свою карьеру он снялся более чем в 140 фильмах, среди которых — «Джонни взял ружье», «Военно-полевой госпиталь М.Э.Ш.», «Казанова Феллини», «Зверинец», «Ограбление по-итальянски», «Гордость и предубеждение» и франшиза «Голодные игры». При этом артист ни разу не был номинирован на «Оскар». Почетная награда также присуждена режис-

серу и сценаристу Чарльзу Бернетту («Забойщик овец»), режиссеру Аньес Варде («Без крыши, вне закона», «Счастье», «Клео от 5 до 7») и оператору Оуэну Ройзману (работал над такими лентами, как «Изгоняющий дьявола», «Тутси», «Телесеть» и «Французский связной»).

Награды вручат победителям 11 ноября. Почетный «Оскар» ежегодно присуждается кинематографистам за яркий вклад в кинематографическое искусство и за выдающуюся службу киноакадемии. В 2016 году статуэтки удостоился, в частности, китайский и гонконгский актер Джеки Чан.

Ваш любимый сканворд

	Коллектив	Целебная трава	Эскиз	Ботинки	"Фанфан..."											
					Школьный урок	Полоса на брючине	Гамарил	Упражнение зарядки								
	Показная удаля	Машина из-за границы	Атакующий самолет	Угоды с кормовой травой	Жилище горцев	Лохнесское чудище	Лоб в старину	Съела Колобка								
	"...дому своему"					Хорошее... — половина дела										
	Пастух из сказки Андерсена	"Родич" камыша				Поэт Сергей...										
	Вклад пай	Похож на мопед				Цифры на конверте	В руках суфлера	Челнок для переправы	Беседа на кулаках							
				Верный признак осени												
Тем не менее	Похищение машин	Свечение						Богаты витаминами	Под коркой в хлебе							
Растение с перьями			 <p>Американский страус</p>				Задняя часть шкуны									
Лучшая роль Миллара									Битый кием шар в лузе							
Одна вторая часть	Петрушка в Англии	Свистунок, трескунук														
	Знаменитый музей в Париже	Бакшиш				Арбузный мед	Сам себе такси									
			Печенье в клеточку	1					...Аллегорова	"Три толстяка", автор						
	Крик в лесу			На них ангелы живут	Фруктовая культура	Сахарный сок										
				Песня гондольеров												
	Лихой солдат	"Отец" психоанализа				Головной убор гусара										
				...моих очей				Место в бизнесе								
	Разгар	Имя художника Левитана					Поклонник-безумец									



МУЗЫКА НАС СВЯЗАЛА

Правильно говорят: первая любовь девушки - это ее отец. А как быть, если кому-то не удалось узнать этой любви, потому что родной человек просто исчез с горизонта? Набивать шишки, учиться на своих ошибках, но неотступно бороться за счастье!

Когда Настя привела Степана домой знакомиться, мама вынесла неутешительный вердикт:

- На отца твоего похож.

Кто-то эти слова счел бы за комплимент. Но только не Настя, в чьей жизни отец занимал место где-то между Колобком и Кашеям Бесмертным.

МОЛОДАЯ СЕМЬЯ

А кем, если не вымышленным персонажем, считать человека, который растворился в тумане, когда дочке и месяца не было? Правду Настя узнала в 13 лет от мамы: женаты родители не были, детей не планировали.

- Он не работал, - призналась мама в тот по-взрослому откровенный разговор. - Так, грузчиком иногда нанимался.

Всего себя посвящал музыке. Как он пел! А гитара в руках оживала! -

мама закатила глаза, невольно улыбнулась... - Ничего удивительного, что у нас не сложилось. Дети - это испытание на прочность, не все его выдерживают.

Насте показалось тогда, что мама оправдывает несостоявшегося отца семейства. И оттого особенно горько прозвучали ее слова о Степе.

- Почему? - спросила Настя, когда за женихом закрылась дверь. - Почему он похож на моего отца? Подумаешь, тоже музыкант!

- Взгляд у него такой же напыщенный, - заявила мама. - И ни слова о тебе, о вашем будущем. Только я, я, я, распрекрасный и талантливый. Можно подумать, что его группа, эти «Кутилы», не на дне молодежи в городском парке выступили, а «Олимпийский» собрали, не меньше. Где вы после свадьбы жить-то будете? И на что? Ты еще студентка. Много будущий

муж своими завываниями зарабатывает?

- Степа не завывает, а поет, - насупилась Настя. - Зарабатывает немного, но это только пока, вот увидишь. Он совсем не такой, как папа. Детей хочет, - слукавила Настя. О детях Степа не заикался, лишь раз в парке ткнул пальцем в неуклюжего малыша с шариком в руках и сказал: «Прикольный малец!» А чтобы затмить ложь, девушка призналась:

- Мы обязательно поженимся, уже заявление подали.

И действительно поженились. После свадьбы переехали к родителям Степана. А вскоре группе «Кутилы», в которой Степа был солистом, предложили по выходным выступать в местном клубе.

- Постоянный заработок, - хвасталась Настя маме. Умолчала, что денег этих она не видит, а содержит молодых Степины родители. А муж, то куртку дорогую купит для имиджа, то администрацию клуба угощает шампанским в честь кассового концерта. Умолчала, потому что была уверена: все наладится со временем. А как иначе? Ведь она ждала ребенка.

В НОВОМ РИТМЕ

Степа, узнав об этом, не испугался, но занервничал:

- А нам точно это надо?

Настя обиделась, что муж назвал крошечную, но уже такую значительную жизнь внутри нее безликим «это», но виду не подала. Скандал был ни к чему, ведь нет для музыканта ничего важнее душевного спокойствия перед концертом.

«Кутилы» пользовались успехом. Выступали они теперь три раза в неделю, а в свободные дни репетировали. Вечерние эти репетиции все чаще перетекали в ночные. Настя покорно ждала мужа и засыпала, лишь когда Степа был под боком. Замалчивала обиды, а на людях казалась довольной жизнью. Стерпела, даже когда однажды утром Степа присвистнул:

- Вот это пузо ты отрастила!

Как будто впервые заметил, что жена на восьмом месяце. Настя язвить в ответ не стала, улыбнулась и предложила мужу:

- Хочешь потрогать? Малыш пинается.

- Потом как-нибудь, - отмахнулся Степа.

Но это «потом» так и не наступило. Степан и сына новорожденного, названного в его честь, на руки не брал, прикрывался неотложными делами. Домой из клуба приходил только поспать и переодеться. О том, чтобы помочь жене, и речи не было. Хотя два месяца после родов Настя еле на ногах стояла, боролась с головокружением и ознобом.

Свекровь хлопотала возле нее, замалася внуком. А Степа-старший словно не имел отношения к происходящему, был всего лишь равнодушным квартирантом.

Когда малышу исполнилось полгода, свекровь предложила Насте:

- Сходила бы ты куда-нибудь, развеялась. Хватит взаперти сидеть!

Сомнений, куда идти, у Насти не было. Разумеется, на концерт «Кутил», чтобы послушать, ради чего муж ночует в клубе. Степа ушел из дома еще утром, о планах жены не знал.

Как не знали в клубе о концерте. Секьюрити заверил девушку, что «Кутилы» сегодня не выступают.

Настя все равно зашла, уверенная, что охранник напутал. Но на сцене и впрямь играл незнакомый диджей. А «Кутилы» устроились в vip-ложе. И полностью оправдывали свое название: на столе выстроилась колонна початых бутылок. Рядом плясали две девицы в ультракоротких юбках.

А еще одна так льнула к Степе, что хотелось крикнуть им: «Найдите уже укромное место!», но Настя сдержалась. Потихоньку выскользнула из клуба. На расспросы свекрови отмалчивалась. Не хотела ни с кем говорить, сама себя боялась спросить: что произошло? С чего в семье начался разлад? Лишь когда гнев и обида схлынули, Настя вдруг поняла: семьи этой не было никогда. Были только два человека, которых тянуло друг к другу, и они просто-напросто сели на шею немолодым уже родителям. Вспомнились Насте и мамыны рассуждения о том, что ребенок - это испытание на прочность. А для тех, кто связан тонкой нитью флюидов и симпатии, проверка эта и вовсе обречена на провал.

Через неделю она решила. Настя с сыном ушла от мужа.

УРОКИ МУЗЫКИ

После развода Настя дала себе слово больше не иметь дела с музыкантами. А по инерции и от всех мужчин держалась подальше. Одним разочарованно-ледяным взглядом отталкивала любого кавалера и всю себя посвящала сыну.

Степа так звонко пел, так задорно отплясывал на утренниках в детском саду, что воспитатели настоятельно рекомендовали Насте записать его в музыкальную школу. Года два Степа брэнчал на домре, а потом заявил маме, что играть будет только на гитаре.

Преподавал искусство игры на гитаре Иван Андреевич, мужчина лет 40 с безмятежной улыбкой и по-детски выразительной мимикой.

Однажды Степа с педагогом

задержались после уроков - разучивали сложный пассаж. Настя ждала сына в классе, но ловила себя на мысли, что поглядывает на Ивана Андреевича, на его руки, зажимающие струны, на его лицо, сосредоточенное и оттого привлекательное.

- Вашей жене, наверное, не нравится, что вы на работе задерживаетесь, - сказала Настя педагогу.

- Я развелся год назад, - пробормотал учитель. И вдруг предложил:

- Давайте я вас провожу.

- Зачем? - удивилась Настя. Страх опять стать беспомощной рядом с мужчиной настолько оостенел, что даже вежливый порыв Ивана Андреевича она встретила с опаской.

- На улице уже темно, негде даме с ребенком бродить одной, - рассудил мужчина.

А Степа так радостно завопил, что Насте пришлось согласиться.

По дороге Иван Андреевич рассказывал о дочке Ксюше, о том, как она с вокальным номером блистала на школьном конкурсе талантов.

- Наверное, она и в музыкальной школе занимается? - поинтересовалась Настя.

- Нет, - ответил Иван Андреевич дрогнувшим голосом. - Бывшая жена против. Я и на конкурс тайком проник, общаться нам она запрещает.

Мужчина помолчал и добавил:

- Собственно, имеет право, Ксюша ведь мне не родная по крови. Но я с трех лет ее воспитывал, а как развелись, сразу стал чужим дядей.

Откровения эти странным образом запали в душу Насти. Вспомнился бывший муж: для него родного сына будто не существует. Девушка хотела было восхититься великодушием собеседника, но вслух сказала только:

- Вот мы и пришли.

- Иван Андреевич, а вы к нам зайдете? - встрял в разговор молчавший всю дорогу Степа.

- Нет, приличные люди так поздно по гостям не ходят, - усмехнулся учитель.

- А потом придете в гости? Ну пожалуйста! - не унимался мальчик.

- Непременно, - пообещал Иван Андреевич.

И потом, спустя несколько месяцев, убеждал Настю, что еще в тот вечер понял: приходите в этот дом он будет часто.

ТИХАЯ ГАВАНЬ

Со стороны их роман можно было назвать гостевым браком. Но Настя от одного слова «брак» покрывалась испариной. Она принимала заботу Ивана, радовалась, глядя, как воз-

любленный и сын дурачатся вместе, совсем по-семейному. Первой слова «останься насовсем» готовы были слететь с губ, но Настя их проглатывала. Ивану удалось завоевать место в ее сердце: самый краешек, а дальше хода не было.

Посватался он к ней на третий месяц, но Настя предложила не торопиться. Знала, что мужчина мечтает стать отцом. Знала и убеждала себя, что дать ему этого не может. Обещала себе расстаться с Иваном. Пусть он найдет себе другую, отзывчивую, не опустошенную неудавшимся браком. Раза три Настя всерьез собиралась с духом, но так и не начала грустный разговор. А потом случилось несчастье.

Она поняла это сразу - по Ванному лицу, ставшему растерянным. Мужчина рассказал, что его бывшая жена погибла в аварии. А ее дочку, скорее всего, отправят в приют.

- Уже две недели прошло, а я только сегодня узнал, - изливал печаль Иван. - Ксюша такая талантливая, такая домашняя и будет в детдоме! Я как узнал, в опеку ринулся - готов удочерить! Но и квартира у меня съёмная, и семейное положение сомнительное... Так и сказали, что зрелый холостой мужчина, который хочет удочерить девочку-подростка, вызывает двусмысленные поздравления.

Настя слушала его молча. Не потому, что, как обычно, заглушала в себе чувства, а потому, что слезы не давали произнести хоть слово. Но она пересилила себя и, всхлипывая, спросила:

- А если мы поженимся, сможем ее забрать?

- Конечно! - воскликнул Ваня в запале. Помолчал и лишь потом осознал всю суть Настиных слов. - Ты серьезно? Знаешь, ведь приемный ребенок - серьезное испытание.

- Я знаю, - прошептала Настя. - И я готова пройти его с тобой.

Вторая беременность далась Насте нелегко: бесконечные анализы, печальные прогнозы врачей.

- Мы справимся, - убеждал жену Иван. - Ты, главное, береги себя.

Бережь себя - это все, что он позволял Насте. С остальными заботами справлялся сам. Хотя с такими помощниками грех было жаловаться. Степа без напоминаний выкидывал мусор, ходил в магазин. Ксюша, девочка деятельная и хозяйственная, верховодила на кухне. Этой дружной команде любые испытания были по плечу. А уж рождение маленького Артемки - тем более. Хотя теперь Насте казалось, что грешно называть испытанием величайшее человеческое счастье.



Если в храме понравился мужчина...

Стыдно признаться, но мне очень нравится мужчина, который поет в церковном хоре нашего прихода. Каждый раз прихожу на службу и даже молитва в голову не идет. Только смотрю на него и сердце щемит. А вот подойти к нему стесняюсь, да и не знаю, можно ли, как это сделать. Подскажите, как быть в таком случае и не грех ли это.

Елена К.

Ничего постыдного или плохого в чувстве влюбленности нет. Конечно, тот факт, что возлюбленный - служитель церкви, накладывает свой отпечаток. Однако, это не причина молчать о своих чувствах или, более того, подавлять их в себе.

Лучше всего начать с заочного знакомства с понравившимся человеком. Узнать о нем больше можно через батюшку. Он подскажет, что это за человек, женат ли он (это очень важно!), имеет ли иные духовные привязанности, что из себя представляет. С благословения священника можно будет завязать дружбу с этим

человеком. Более того, сам батюшка может этому поспособствовать, если его об этом попросить.

Лучше, если первый шаг в любовных, романтических отношениях сделает мужчина. Женщина может лишь быть рядом, дружить, быть доброжелательной.

Часто возникает ситуация, когда женщине нравится другой прихожанин храма. В этом случае все еще проще. С ним можно завязать знакомство в любой момент, вот только делать это лучше за пределами церкви. Все-таки храм - дом Божий, и туда человек приходит совсем для других целей.

Что делать с испорченными просфорами?

Недавно обнаружила у себя несколько испорченных просфор. Можно ли их выбрасывать? И если нет, то что с ними делать?

Алла Караваева.

Просфоры святы по своей сути, это не просто хлеб, так что выбрасывать их нельзя ни в коем случае. Что с ними делать, зависит от того, в каком состоянии они находятся. Если просто задохли, можно размягчить в воде или горячем кипятке и съесть. Если же они окончательно испортились, у вас несколько вариан-

тов. Первый - закопать в укромном месте. Второй способ - предать огню, сжечь. Наконец, можно просто отнести испорченные просфоры в храм, где их уничтожат по всем церковным правилам. В крупных храмах могут отказать - уж слишком часто к ним обращаются с подобными просьбами.

Когда душа

просит молитвы

Бывает, душа просит молитвы. От чего так происходит? Она в этот момент хочет очиститься от грехов или найти утешение?

Надежда Чекулаева.

Когда душа просит молитвы - это прекрасно! Сколько людей страдают от того, что не чувствуют этого желания, порыва, стремления. Поэтому, когда оно есть, это нужно ценить. Не стоит анализировать подобные порывы. Иногда молитву хочется прочесть для успокоения, иногда для того, чтобы найти верное решение или просто насладиться общением с Господом Богом. Иногда действительно душа просит молитвы, когда человек знает, что грешен. Важно лишь творить молитву, потому что такое общение с Богом - самое искреннее.

Как влияют аборт на будущих детей?

К сожалению, была вынуждена совершить аборт по медицинским показаниям. Боюсь, что совершила грех. И теперь переживаю, что из-за этого будут страдать мои будущие дети...

Марина.

По церковным канонам аборт - это убийство, поэтому церковь выступает против подобного. Самое страшное, когда женщина приходит к этому решению осознанно, понимая, что творит и какие последствия это за собой понесет. Такой грех замолить сложнее всего. Даже если у человека были трудные жизненные обстоятельства - все равно это не оправдание. Правильно говорят: «Если Бог дал ребенка, он поможет и вырастить его».

Аборт по медицинским показаниям - совсем другое дело. В этом случае решение принимают медики, и оно основано на состоянии здоровья будущей матери. Конечно, и в этой ситуации на женщину ложится непомерный груз, но не ее вина в этом. Чтобы избавиться от мук совести и угнетений, ей нужно молиться, ходить в храм, ставить свечи за душу нерожденного ребенка. Со временем должно прийти успокоение. Господь Бог помогает раскаявшимся людям. С вопросом, как искупить грех аборта, верующие часто приходят к своему духовнику. Есть смысл прислушаться к тем, чей авторитет непрерываем, подтвержден многими благими делами. Рекомендуется исповедоваться. На будущих детей аборт прямым образом не влияет, ведь каждый человек сам несет ответственность за свою судьбу. Каждый новый человек рождается как чистый лист и начинает сам творить судьбу. Но, если его будет воспитывать мать, которая однажды совершила тяжкий грех (здесь рассматриваются случаи сознательных абортов), то какое моральное воспитание она ему даст - неизвестно.

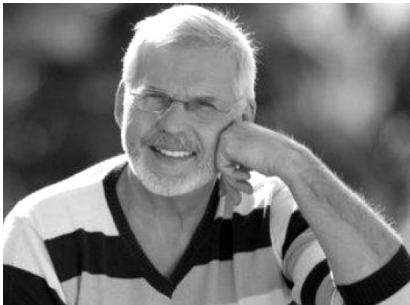
Заколдованное место

Я занимаюсь подбором персонала в одной достаточно крупной компании. Люди к нам идут охотно, условия здесь хорошие. И есть лишь одна вакансия, которую мы за глаза называем «заколдованным местом». Дело в том, что как только женщина вступает в эту должность, не проходит и полугодика, как она объявляет, что беременна. Был даже смешной случай. Моя коллега Наталья с мужем долго не могли завести детей, и она попросила по благу перевести ее на «козырное место». И что вы думаете? Уже через два месяца та была в положении!

И все бы ничего, но меня, как специалиста по персоналу, совершенно не устраивает такая текучка. И я приняла решение - взять на «проклятое место» мужчину! Такой нашелся не сразу, но все же нашелся. Виталий, 35 лет, с виду серьезный и, уж тем более, не способный на беременность. В это невозможно поверить, но к концу пятого месяца работы Виталий пришел ко мне и радостно сообщил, что его жена беременна. Вот только в декрет после рождения ребенка пойдет он, потому что супруга занимает высокую должность и зарплата у нее вдвое выше.

Ольга Касимова.

Модный жених



Я работаю в парикмахерской и контингент у нас бывает разный. Часто заходят пожилые люди, но они обычно просят подстричь «какнибудь попроще» или просто убрать длину. А тут появился к нам пожилой мужчина в красивом костюме. Усадив его в кресло и спросив о предпочтениях, я ожидала услышать что-то банальное. А он выдал: «Так, чтобы я выглядел на все сто!» Оказалось, у бабушки в тот день была золотая свадьба, и он пригласил свою супругу отметить годовщину. Подстригла я его - лучше не бывает! Очень старалась!

М. Коновалова.



Мечты должны сбываться!

С самых ранних лет я мечтала о кукольном домике. В глубине души понимала, что мечта моя нереальна, потому, что родители зарабатывали мало, и даже на кукол Барби для меня у них не было денег. Красавицы доставались мне только по большим праздникам и только от родственников, у которых с финансами дела обстояли лучше. Но я продолжала мечтать! Засматривалась на витрины, втайне завидовала соседским девочкам, которые обустраивали кукольные комнатки.

Когда я подросла, мечта, конечно, отошла на второй план. И даже

когда устроилась на работу и стала зарабатывать приличные деньги, домик я не купила. Поздно уже было. Но потом у меня появилась дочка... Как же я ждала тот день, когда она подрастет и попросит у меня домик для кукол Барби. И я ей его купила! Неудивительно, что первые несколько дней мы играли в него вдвоем. До сих пор, если малышка просит меня присоединиться к ее играм, я никогда не отказываю. Потому, что моя, пускай и детская, мечта наконец-то сбылась!

Екатерина Грохотова.

Мы сильные, мы справимся!

Мы с мужем пять лет мечтали о ребенке. Все эти годы ходили по врачам, обследовались, лечились, пробовали и... ничего не выходило. Мы не могли чувствовать себя полноценной семьей без малыша и молили его, наконец, прийти к нам.

Чудо случилось! Спустя время я узнала, что беременна. Сначала даже не поверила, а потом начала предвкушать следующие девять месяцев счастья и рождение нашей мечты. Но все пошло совсем не так, как я рассчитывала.

Сначала любимый неожиданно обнаружил, что я начала набирать вес. Потом и вовсе заявил, что я стала «необъятной». Мои пищевые

капризы его раздражали, а если вдруг мне становилось плохо, он начинал причитать: «Какой ужас, не знал, что беременность - это так сложно». Когда я вышла в декрет, муж понял, что остался единственным кормильцем в семье. «Мне вас не потянуть», - упрямо заявил он, а я аж опешила. Как это?!

За две недели до родов супруг от меня ушел. Мне пришлось тут же ложиться в больницу - из-за стресса жизнь малыша оказалась под угрозой. Сейчас с нами все в порядке. Да, мы с сыном остались одни, но что делать... Мы сильные, мы справимся!

Марианна Р.



ГОДОВЩИНА СВАДЬБЫ: что подарить молодым?

День свадьбы - один из самых счастливых в жизни влюбленных. А годовщина - это прекрасный повод вспомнить его и пригласить гостей. Чем порадовать пару в день рождения их семьи?

Еще совсем недавно вы гуляли на свадьбе у ваших детей или друзей. И прошло-то всего ничего, но вот новоиспеченная семья ждет вас к праздничному столу, чтобы отметить очередные важные даты совместной жизни. Самые значимые вехи в первое десятилетие для семьи - это три года, пять и семь лет совместной жизни.

3 ГОДА: КОЖАНАЯ

Третья годовщина совместной жизни называется кожаная. К этому моменту поутихла страсть первого года, супруги хорошо узнали привычки и потребности друг друга и, скорее всего, установили хороший психологический контакт. Про такой период говорят, что люди без слов понимают друг друга, буквально чувствуют «кожей». Кожа - материал эластичный, она немного тянется, трется на сгибах, но не рвется. Также и отношения супругов. Бывают шероховатости, перегибы, но побеждает искусство компромисса. Как непросто порвать кожу, так же нелегко разорвать связь между людьми, которые прожили вместе три года.

Название этой годовщины дает подсказку для подарков. Супруги могут договориться и подарить своей семье, например, кожаный диван. Друзья же могут выбрать целый спектр подарков из этого материала. Кожаная рамка для совместного фото, декоративный ко-

жаный сундук для «наживания» добра, картина из кожи, шкатулки для мелочей, пара кошельков или футляров для ключей. Еще один парный подарок: ей - красивый кожаный браслет, ему - кожаный ремень. Если вы настроены решительно и хотите подарить что-то покрепче, то подойдет кожаный чемодан для семейного путешествия.

5 ЛЕТ: ДЕРЕВЯННАЯ

Деревянная свадьба - название не романтическое, однако веет от него прочностью, крепостью, основательностью. Как правило, в первые пять лет брака появляется ребенок, а то и не один. Люди решают жилищный вопрос: берут в ипотеку квартиру или строят дом. На смену пылким страстям приходят глубокая привязанность и чувство ответственности за семью. Словом, супруги, подобно дереву, пускают друг в друга корни. Такую семью не сломают житейские ураганы и бури. Семья с 5-летним стажем - это прочное дерево, у которого и корни глубоко ушли в землю, и крона цветет пышным цветом.

На эту годовщину принято дарить, в первую очередь, деревянную мебель. Например, набор табуреток в кухню, полочки для специй, стремянку. Оригинально смотрятся традиционная посуда из дерева, расписанная под хохлому. Так-

же для кухни подойдут резные хлебницы, панно, доски, ножи и инструменты для готовки с деревянными ручками. Можно подарить и комнатные растения: лимонник, гибискус, фикус, драцену. Есть растения, которые так и называют - «семейное дерево».

И, наконец, статуэтки из дерева, массажеры для спины и ног из сандалового дерева, деревянные жалюзи в дачный домик.

7 ЛЕТ: МЕДНАЯ И ШЕРСТЯНАЯ

У этой годовщины, как ни странно, сразу два символа: медь и шерсть. Казалось бы, понятия, не связанные между собой, но народные поверья говорят об ином. Как известно, семь лет - это не самый простой период для брака. С одной стороны: стабильность, размеренность, привязанность, определенность. С другой стороны, возникает чувство однообразности, скуки, потери сексуального влечения. Часто супруги начинают в этот период искать каких-то развлечений, в том числе и на стороне. Подозрения, ревность, скандалы, а та и пережитые измены - все это, с одной стороны, накаляет обстановку, с другой - разжигает в паре страсть заново, возобновляет чувства к партнеру. То есть, отношения то накалились, как медь, то снова теплые и мягкие, как шерсть. К счастью, медь пластичный материал, и он способен менять свою форму.

На эту годовщину семейной паре принято дарить парные украшения из меди, символические медные монеты, браслеты или колокольчики. Подойдет и посуда: турка для варки кофе, поднос, медные рюмки. Но чаще на эту годовщину супругам дарят изделия из шерсти: пояса из овечьей шерсти, теплые домашние тапочки, носки и рукавицы, шерстяные жилеты, наборы для бани из валяной шерсти, и, наконец, большое теплое семейное одеяло.

10 И 15 ЛЕТ: ОЛОВЯННАЯ И СТЕКЛЯННАЯ

Десять лет совместной жизни называют оловянной годовщиной. Олово - гибкий металл, символизирует, что супруги уже научились находить в отношениях компромиссы. Близким друзьям можно купить в подарок комплект оловянных столовых приборов, вазу и посуду из олова.

Стеклянную годовщину отмечают через 15 лет со дня свадьбы. Супруги научились понимать друг друга с полуслова, они берегут свою семью. Подарки, соответственно, должны быть из хрусталя: посуда, украшения, статуэтки и т.д.

Самооценка - вещь непростая. Мало кто может похвастаться адекватными представлениями о самом себе. Чаще всего мы склонны преувеличивать свои достоинства или недостатки.

Пока одна женщина считает себя пупом Земли, другая уверена, что ничего в этой жизни не заслуживает. Есть ли золотая середина в этом вопросе? Есть! Но, чтобы ее достичь, для начала надо узнать, какая самооценка у вас и в какую сторону ее нужно корректировать.

1. Что вы думаете о собственной внешности?

- А. Считаю себя яркой, эффектной, неотразимой.
- Б. Ничего особенного...
- В. Я симпатичная девушка, что тут скрывать.

2. Можете ли вы подойти на улице познакомиться с человеком?

- А. Запросто, особенно если человек мне понравился.
- Б. Нет, я постесняюсь.
- В. Просто так не подойду, но если надо будет - сделаю.

3. Вы провалили проект, который был вам поручен на работе. Ваши эмоции?

- А. Да это просто мне времени мало дали и помощников не выделили!
- Б. Я в отчаянии! Ну почему у меня вечно ничего не получается?
- В. Расстроюсь, но сделаю выводы, чтобы в следующий раз это не повторилось.

4. Представьте, что ваша подруга добилась большего успеха в работе, чем вы. Будете завидовать?

- А. А чего завидовать? Уверена, я и сама однажды добьюсь многого!
- Б. Буду, потому что знаю, что мне такого никогда не достичь.
- В. Для меня ее успех станет планкой, ориентиром.

5. Часто ли вы боитесь показаться глупой?

- А. Вообще не боюсь! Я просто не могу показаться глупой!
- Б. Я постоянно чувствую себя глупо, если честно...
- В. Нет, я умею смеяться над собой.

6. Вы пришли в новую компанию. Как будете себя чувствовать?



ВЫ СЕБЕ ПРАВИТЕСЬ?

А. Как рыба в воде, тут же начну со всеми знакомиться.

Б. Забьюсь в угол и буду там сидеть, пока на меня не обратят внимание.

В. Сначала осматрюсь, улыбнусь людям, авось сами подойдут.

7. Как вы реагируете на комплименты?

А. Обычно говорю: «Я и без вас знаю!» В шутку, конечно!

Б. Смущаюсь, отнекиваюсь, умаляю свои достоинства.

В. Всегда искренне благодарю.

8. Как вы реагируете на критику со стороны окружающих?

А. Плохо. Так и хочется спросить:

«А чего добились вы, чтобы меня критиковать?»

Б. Тяжело. С трудом выслушиваю негативные отзывы, особенно если они правдивы.

В. На адекватную реагирую нормально. Неадекватную пресекаю.

9. Любите ли вы спорить, доказывать свою правоту?

А. А как же! Просто обожаю! Я всегда права!

Б. Нет, предпочитаю следить за разговором со стороны. Не люблю конфликтов.

В. Не люблю быть выскочкой, спорю только по принципиальным вопросам, но умею держать себя в руках.

Подводим итоги

Большинство А

У вас однозначно завышенная самооценка! В жизни вам это может мешать, потому, что вы не знаете, как на самом деле выглядите со стороны. Вы любите быть на первых ролях, говорите, даже когда вас не спрашивают, пытаетесь быть во всем первой. Но это невозможно... Лучше выберите область или сферу, в которой хотите развиваться, и станьте в ней лучшей.

Большинство Б

У вас заниженная самооценка. Вы считаете, что не достойны хорошей жизни, никто вам ничего не должен, да и вообще предпочитаете находиться в тени. А ведь при этом у вас может быть много талантов! Только они не раскрыты из-за вашей скромности и неуверенности. Задумайтесь, сколько неудобств она вам приносит, и полюбите себя! Вам помогут тематические книги, тренинги личностного роста и повышения самооценки и просто примеры успешных людей.

Большинство В

Поздравляем, у вас все в порядке с самооценкой, вы адекватно себя воспринимаете. Вы гордо несете себя, зная, чего действительно стоите. Такие люди обычно притягивают к себе успешных собеседников, компаньонов, друзей. Все, что вам нужно, - оставаться верной своей природе!



(Продолжение, начало в 29-34)

Теперь, в восемнадцать, она уже имела представление о проблемах компенсации работникам, принципах закупки товара, коэффициенте доходности и об ответственности за качество продаваемого товара. Все эти вещи неотразимо притягивали ее, именно это она хотела изучать и не собиралась провести следующие четыре года, постигая романские языки и искусство Возрождения.

Когда Мередит сказала об этом отцу, тот с такой силой ударил кулаком по столу, что подпрыгнули тарелки:

— Ты поступишь в Мэривилль, где учились обе твои бабки, и станешь жить дома. Дома! Ясно? Разговор окончен!

Он отшвырнул стул и ушел.

Ребенком Мередит из кожи вон лезла, чтобы сделать ему приятное и угодить оценками, манерами, послушанием. Говоря по правде, она была идеальной дочерью. Теперь же, однако, приходилось признать, что цена мира и покоя в доме становилась слишком высокой, и от Мередит требовалось полностью отказаться от планов на будущее и подчинить собственную индивидуальность несправедливым требованиям, не говоря уже о том, чтобы пожертвовать общественной жизнью. Его бессмысленный отказ позволить дочери встречаться с мужчинами или ходить на вечеринки не был сейчас основной проблемой для Мередит, однако, этим летом стал причиной разногласий и бесконечного стыда и смущения. Теперь, когда Мередит исполнилось восемнадцать, отец, вместо того чтобы смягчиться, казалось, с каждым днем становился все строже. Если Мередит назначала кому-то свидание, Филип лично встречал молодого человека у двери, подвергал бесконечному перекрестному допросу и обращался с ним при этом с оскорбительным пренебрежением, обычно приводившим к тому, что тот никогда и никуда не приглашал больше Мередит. Кроме того, он установил смехотворное правило, по которому дочь должна была возвращаться домой не раньше полуночи. Если Мередит ночевала у Лайзы, он обязательно изобретал причину, чтобы позвонить и убедиться, что она именно там. Когда дочь отправлялась покататься на машине, отец требовал подробного отчета о том, куда она поедет, а по возвращении домой Мере-

РАЙ

дит должна была рассказать, что делала каждую минуту. И все эти годы, проведенные в закрытых школах, отличавшихся строжайшими правилами, девушка мечтала ощутить на губах вкус свободы. Сама мысль о том, что придется четыре года провести дома, под бдительным оком отца, была невыносимой.

Но до сих пор она никогда не думала о том, чтобы взбунтоваться, потому что любой мятеж только подливал масла в огонь. Отец ненавидел, когда ему перечили, и, рассердившись, был способен неделями не разговаривать с дочерью. Но не только боязнь его гнева заставляла Мередит беспрекословно слушаться отца. Прежде всего, она все сделала бы, чтобы заслужить его одобрение, и, во-вторых, понимала, как, должно быть, унизила его распущенность матери и последовавший за этим скандал. Рассказав ей обо всем, Паркер добавил, что отец чрезмерно оберегает ее лишь потому, что боится потерять, ведь у него больше никого не осталось, и, кроме того, смертельно опасается, что какой-нибудь неосторожный поступок дочери пробудит к жизни старые слухи и сплетни о поведении матери.

Мередит не особенно понравилось последнее замечание Паркера, но она хотела понять отца и провела пять недель, пытаясь объяснить с ним. Потерпев неудачу, девушка начала спорить, горячиться и вчера дело дошло до настоящего сражения, первого в их жизни. Из Северо-западного университета пришел счет за обучение, и Мередит отнесла его в кабинет к отцу, спокойно и тихо объяснив:

— Я не собираюсь в Мэривилль. Поступлю в Северо-западный и получу диплом, который действительно чего-то стоит.

Она вручила отцу счет, но он отбросил тонкий листок бумаги и поглядел на дочь с таким выражением, от которого желудок светло судорогой.

— Неужели? — процедил он язвительно. — И каким же образом ты собираешься платить за обучение? Я уже сказал, что не дам ни гроша, и до тридцати лет ты не имеешь права ни цента тронуть из наследства. Теперь уже слишком поздно пытаться получить стипендию, и банк не даст тебе кредита, так что можешь позабыть о своих дурацких идеях. Будешь жить дома и учиться в Мэривилле. Ты поняла меня, Мередит?

Годами подавляемая неприязнь наконец вырвалась наружу.

— Ты совершенно нелогичен! Почему не можешь рассуждать «спокойно»? Пойми же и меня! — вскричала она.

Филип намеренно медленно встал, резанув дочь разъяренно-презрительным взглядом.

— Я прекрасно понял. Понял, что существуют вещи, которыми ты хочешь заниматься, люди, с кем ты желаешь встречаться, хотя великолепно сознаешь, что я не одобряю всего этого. Именно потому и желаешь отправить

ся в другой город, учиться в большом университете и жить в кемпусе! Что больше всего привлекает тебя, Мередит? Возможность жить в общежитиях, где полно парней, так и норовящих забраться в твою постель? Или...

— Ты просто болен! Обезумел!

— А ты — точная копия матери! У тебя есть все самое лучшее, а ты только и ждешь возможности завалиться в постель со всякой швалью...

— Будь ты проклят! — взорвалась Мередит, потрясенная силой собственной неуправляемой ярости. — Я никогда не прошу тебе это! Никогда!

Повернувшись на каблучках, она устремилась к двери.

За спиной раздался громовой голос: — Куда это ты бежишь, черт побери?!

— Ухожу! — бросила она, не оборачиваясь. — И запомни, к полуночи я не вернусь! Хватит с меня запретов!

— Немедленно вернись! — завопил он. Но Мередит, не обращая на него внимания, пересекла холл и вышла на улицу. Ее ярость лишь усиливалась, пока она садилась в белый «порше», подаренный отцом к шестнадцатилетию. Отец окончательно спятил! Просто сошел с ума!

Мередит провела вечер с Лайзой и намеренно оставалась у нее до трех ночи. Отец ожидал ее в фойе, меряя пол широкими шагами. Он ревел, говорил гадости, сыпал ругательствами, и хотя у Мередит разрывалось сердце, она не позволила унижить себя и испугаться его гнева. Девушка выдержала словесную атаку, и с каждым жестоким словом решимость противостоять отцу лишь усиливалась.

Защищенный от незваных гостей и зевая высоким железным забором и охранником на входе, загородный клуб «Гленмур» располагался на десятках акрах изумрудных газонов, засаженных цветущими кустами и цветочными клумбами. Длинная извилистая подъездная дорожка, освещенная изящными фонарями, обсаженная величественными дубами и кленами, вела к парадной двери клуба и снова сворачивала у шоссе. Сам клуб, трехэтажное здание неопределенного стиля из белого кирпича, с толстыми колоннами, украшавшими широкий фасад, был окружен двумя полями для гольфа и многочисленными теннисными кортами. С обратной стороны стеклянные двери вели на живописные террасы, уставленные столиками под зонтиками и деревьями в горшках. Каменные ступеньки спускались с самой низкой террасы к двум бассейнам олимпийского размера. Сегодня, однако, бассейны были закрыты для купающихся, но на шезлонгах оставили мягкие ярко-желтые подушки для тех, кто хотел бы смотреть фейерверк полулежа или отдохнуть между танцами, когда оркестр выйдет играть на улицу.

Сумерки начали сгущаться, когда Мередит въехала в ворота, где служители помогли гостям выйти из машин.

Она подкатила к переполненной автостоянке и поставила машину между сверкающим новым «роллс-ройсом», принадлежавшим богатому владельцу текстильной фабрики, и восьмилетней давности «шевроле», хозяин которого был куда более богатым финансистом.

Обычно полутьма всегда поднимала настроение Мередит, но сегодня, выйдя из машины, она по-прежнему была раздражена и расстроена, мысли блуждали где-то далеко. Кроме одежды, ей нечего продать, чтобы заплатить за учебу. Машина куплена на имя отца, и наследство под его контролем. На счету в банке у Мередит было ровно семьсот долларов и ни цента больше. Мучительно пытаясь найти решение, она медленно направилась к парадному входу клуба.

В такие вечера, как этот, охранники клуба и телохранители выполняли еще обязанности служителей автостоянки. Один из них поспешил взойти на крыльцо, чтобы распахнуть перед ней дверь.

— Добрый вечер, мисс Бенкрофт, — поздоровался он, блеснув неотразимой улыбкой. Мускулистый, красивый, хорошо сложенный студент из университета штата Иллинойс, он подрабатывал здесь летом. Мередит знала это, потому что молодой человек сам рассказал обо всем, когда она пыталась загорать здесь на прошлой неделе.

— Привет, Крис, — рассеянно бросила она. Кроме праздника Четвертого июля, Дня Независимости, отмечалось также основание «Гленмура», и в клубе то и дело слышались веселый смех и разговоры, а члены клуба с коктейлями в руках, одетые в смокинг и вечерние платья, обязательные наряды для двойного праздника, переходили из комнат в комнату. Интерьер «Гленмура» был куда менее впечатляющим и элегантным, чем в других, более новых клубах в окрестностях Чикаго. Восточные ковры, покрывавшие натертые деревянные полы, выцвели, а прочная старинная мебель создавала атмосферу скорее пуританского, несколько скучноватого довольства и покоя, чем роскоши и блеска. В этом «Гленмур» был похож на большинство первоклассных загородных клубов страны.

Старый и чрезвычайно эксклюзивный, он гордился тем, что престиж и недоступность, вызывавшие горячее стремление попасть в него, зависели не от мебели или удобств, а от статуса членов. Одно лишь богатство не могло стать гарантией столь желанного членства в клубе, если только не было подкреплено определенным положением в высших слоях чикагского общества. В тех редких случаях, когда кандидат удовлетворял этим двум требованиям, от него все же требовалось получить единодушное одобрение всех четырнадцати членов приемного комитета «Гленмура», прежде чем подать заявление о приеме. Эти строгие правила позволили за последние несколько лет положить конец притязаниям нескольких, внезапно разбогатевших предпринимателей, бесчисленных врачей, игроков бейсбольных команд, десятка конгрессменов и члена Верховного суда штата.

На Мередит, однако, не производили впечатления ни замкнутость клуба,

ни его члены. Они были просто знакомыми лицами, многих из которых она хорошо знала, других встречала лишь мельком. Шагая по коридору, она механически улыбалась знакомым, заглядывая в различные комнаты в поисках людей, с которыми обещала встретиться. Одна из столовых была на этот вечер превращена в казино, в двух остальных устроили роскошный буфет. Везде толпились люди. Ниже, на первом этаже, в главном банкетном зале настраивал инструменты оркестр, и, судя по страшному шуму, доносившемуся оттуда, Мередит предположила, что и там полно народа.

Проходя мимо карточной комнаты, она осторожно заглянула туда. Отец был заядлым игроком, как, впрочем, и большинство собравшихся в этой комнате, но ни его, ни компании Джона здесь не было. Мередит обошла весь этаж и наконец решила заглянуть в главный салон.

Несмотря на огромные размеры салона, обстановка создавала атмосферу уюта. Вокруг низких столов расставлены мягкие кресла и диваны, а свет медных бра был приглушен, и мягкое сияние переливалось на панелях старого дуба. Обычно высокие стеклянные двери в глубине салона были закрыты тяжелыми бархатными шторами, но сегодня их распахнули, чтобы гости могли выйти на узкую веранду, где тихо наигрывал оркестр. Стойка бара шла слева, по всей длине комнаты, и бармены суеились, обслуживая гостей. Сегодня здесь тоже было полно народа, и Мередит уже хотела повернуться и направиться к ведущей наверх лестнице, но в этот момент заметила Шелли Филмор и Ли Эккермен, которые обе сегодня звонили и напоминали, что ждут ее вечером. Девушки стояли в дальнем конце бара, вместе с несколькими приятелями Джонатана и немолдой парой, в которой Мередит, хотя и с некоторым опозданием, узнала мистера и миссис Рассел Соммерс, — дядю и тетку Джонатана. Мередит подошла к ним и мгновенно застыла при виде отца, стоявшего слева в обществе каких-то людей.

— Мередит! — воскликнула миссис Соммерс, когда девушка поздоровалась со всеми, — Мне ужасно нравится твое платье. Где ты его раздобыла?

Мередит пришлось оглядеть себя, чтобы вспомнить, что на ней надето.

— Купила в «Бэнкрофт».

— Где же еще? — поддразнила Ли. Мистер и миссис Соммерс отвернулись, чтобы поговорить с другими гостями, а Мередит не спускала глаз с отца, надеясь, что сегодня у того хватит здравого смысла держаться от нее подальше. Несколько мгновений она не шевелилась, чувствуя, как его присутствие совершенно выводит ее из себя, но тут до девушки внезапно дошло, что даже этот вечер отец ухитрился испортить! Мередит тут же рассерженно решила показать ему, что у него ничего не выйдет и, следовательно, она еще окончательно не побеждена.

Девушка громко заказала коктейль с шампанским, ослепительно улыбнулась Дугу Шелфону, блестяще притворяясь, что зачарованно прислушивается к каждому его слову.

На улице в это время сгустились

сумерки, в комнатах голоса становились все громче в прямой пропорции с количеством поглощаемого спиртного, а Мередит, рассеянно пригубив вторую порцию коктейля, размышляла, не стоит ли поискать работу и поставить отца перед свершившимся фактом, как перед очередным доказательством решимости поступить в хороший колледж. Случайно взглянув в зеркало за стойкой бара, Мередит встретилась с глазами отца, смотревшего на нее с холодным неудовольствием. Интересно, что он не одобряет на этот раз? Платье без бретелек или скорее всего внимание, которое уделяет ей Дуг Шелфон. Вряд ли дело в бокале с шампанским, который она держит в руке. С самого раннего детства от Мередит требовалось говорить и вести себя как взрослой, в двенадцать лет отец разрешил ей оставаться за столом, когда к ужину приглашали гости. К тому времени, когда девушка исполнилось шестнадцать, она уже давно выполняла роль хозяйки дома и пила вино, хотя, конечно, совсем немного.

Стоявшая рядом Шелли Филмор напомнила, что пора идти в столовую, иначе они рискуют потерять заранее зарезервированный столик, и Мередит, мысленно встряхнувшись, повторила свою клятву хорошенько повеселиться сегодня.

— Джонатан сказал, что присоединится к нам за ужином, — добавила Шелли. — Кто-нибудь видел его?

Она вытнула шею, рассматривая быстро редулирующую толпу: многие из собравшихся тоже вспомнили об ужине.

— Господи, — выдохнула она, уставясь на распахнутые двери. — Кто это?! Фантастика! Совершенно великолепен!

Неуместно-восторженное замечание, прозвучавшее гораздо громче, чем рассчитывала Шелли, вызвало некоторый интерес среди гостей, и сразу несколько голов повернулось в ту сторону.

— О ком ты говоришь? — удивилась Ли, пытаясь понять, в чем дело.

Мередит, стоявшая лицом к выходу, подняла глаза и сразу поняла, кто был причиной этого благоговейного и одновременно алчного выражения, ясно читавшегося на лице Шелли. На пороге, небрежно сунув правую руку в карман брюк, стоял мужчина, настоящий гигант, ростом не менее шести футов двух дюймов, с волосами почти такими же темными, как смокинг, облегающий, словно вторая кожа, широкие плечи. На бронзовом от загара лице резким контрастом выделялись светлые глаза, и пока он не двигался с места, лениво изучая элегантно одетых гостей «Гленмура», Мередит не переставала удивляться, почему Шелли назвала его «великолепным». Черты его лица были словно высечены из гранита неизвестным скульптором, задавшим целью изобразить не мужскую красоту, а грубую силу и примитивную, почти первобытную энергию... Квадратный подбородок, прямой нос — олицетворение стальной решимости и некротимого характера.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НА НОВОЙ РАБОТЕ

От того, как пройдут первый день, неделя, месяц на новой работе, во многом зависит ваше будущее в компании. Однако, волноваться не стоит - есть проверенные методы, благодаря которым вы быстро освоитесь на новом месте.

Какие только мысли не дают новичкам спать накануне дня X. «Как меня примут коллеги? Начальник казался таким строгим на собеседовании... И что лучше надеть: брючный костюм или можно джинсы? Только бы не проспаться!» Сделайте глубокий вдох-выдох - все не так страшно.

Стоп-сигнал

Что категорически не стоит делать в первый рабочий день?

Опаздывать. С вечера приготовьте одежду, соберите сумку и заведите будильник. А лучше сразу два или три. И пусть кто-нибудь из близких людей позвонит и проконтролирует, встали ли вы вовремя. Рассчитайте, сколько времени у вас займет дорога, теперь добавьте минут пятнадцать на всякий случай и запомните, что из дома вы должны выйти не позднее, чем в N часов N минут.

Нарушать дресс-код. Когда вы проходили собеседование, то наверняка обратили внимание, что все сотрудники носят классическое сочетание «темный низ, белый верх». И если вы появитесь в ярко-алом платье, то, безусловно, произведете незабываемое впечатление, но это вряд ли пойдет на пользу вашей будущей карьере в компании.

Сидеть в социальных сетях. Даже если в этот день начальника нет на ме-

сте, и вы пока не получили никаких конкретных заданий. Даже на пять минут, чтобы проверить сообщения. Даже если никто, как вам кажется, не видит. То же самое относится к личным разговорам по телефону. Выяснять отношения с любимым мужчиной лучше в свободное от работы время.

Вмешиваться в «разборки». Если на ваших глазах двое коллег начали активно выяснять отношения, не вздумайте вмешиваться. Старайтесь держаться подальше от любых конфликтов, пока не разберетесь, что к чему. Впрочем, даже потом лучше сохранять нейтралитет.

Казаться умнее, чем вы есть на самом деле. Если начальник описал вам суть задания, а вы ничего не поняли, не нужно кивать с умным видом. Задавайте наводящие вопросы или просто скажите: «Мне раньше не приходилось разбираться с подобными проблемами, не могли бы вы более детально объяснить, что нужно выполнить?»

Делать поспешные выводы. Шеф - садист, коллеги - стадо злобных гиен, работа скучная, солянка в столовой невкусная... Стоп! Первые основательные выводы стоит делать, отработав как минимум пару недель. Возможно, к тому времени вы найдете подход к коллегам, вам начнут поручать более интересные задания, и вы узнаете, что в столовой готовят изумительный бифстроганов.

На повестке дня

Поговорите с начальником. Пусть он обрисует вам задачи на ближайшую неделю (месяц, квартал). Спросите о тех критериях, по которым будет оцениваться успешность вашей работы. Узнайте, к кому вы можете обратиться, если возникнут проблемы.

Задавайте вопросы. Новичкам обычно прощают бесконечные «Что?», «Где?», «Как?» и «Не подскажете ли?...» Пользуйтесь этим на полную катушку, чтобы разобраться со своими обязанностями, офисным этикетом и хитросплетениями отношений в коллективе. У вас есть примерно неделя, прежде чем ваши вопросы начнут раздражать окружающих. Но прежде чем спросить, выясните, не можете ли вы найти нужную информацию самостоятельно - Интернет вам в помощь.

Знакомьтесь. Попросите непосредственного начальника представить вас всему отделу, а потом поближе пообщайтесь с теми, кто сидит с вами по соседству. В обеденный перерыв не оставайтесь за столом с принесенным из дома бутербродом, а отправляйтесь обедать вместе с коллегами в столовую или кафе поблизости. Если вы встречаете в коридоре незнакомого сотрудника и видите, что он не сильно торопится, представьтесь, познакомьтесь и потратьте пять минут на светскую беседу. О чем говорить? Обсудите погоду, похвалите новый офис, похвалитесь на пробки, похвалите еду в столовой - вот он, стандартный джентльменский набор. Если вы не в состоянии держать в памяти все эти имена, записывайте в ежедневник и прислушивайтесь к тому, как коллеги обращаются друг к другу.

Записывайте. Имена, сроки, задачи, адреса, номера телефонов - сначала вы будете буквально тонуть в потоке новых данных. Не надейтесь на свою память, в нервной обстановке первых рабочих дней вы легко можете забыть важную информацию.

Приспосабливайтесь. Привыкли, что на старой работе вы вели документацию совсем по-другому? И разговор с клиентами начинали с других слов? И к начальнику обращались просто по имени? Забудьте о старых привычках и как можно быстрее постарайтесь приспособиться к новому стилю общения и ведения дел.



Не забывайте про улыбку во время знакомства. Так вы сможете сразу расположить к себе коллег

Если у вас нет времени посещать спортзал, но есть желание следить за фигурой, цигун - это то, что вам нужно. Кроме того, после выполнения несложных упражнений вам обеспечены хорошее настроение и энергия. Приятный бонус: повышение тонуса кожи, и вы будете выглядеть моложе своих лет.

Древнее учение

Это учение имеет древнюю историю и корнями уходит в китайскую медицину, философию и боевые искусства. Цигун традиционно применяется для того, чтобы вернуть жизненную энергию в нужное русло. Метод основан на нормализации циркулирования энергии в организме. Многие болезненные состояния, в том числе и нарушения обмена веществ и пищевого поведения, связаны с энергетическим дисбалансом. Если восстановить правильный ток энергии, то здоровье нормализуется. Выполняйте простые упражнения, и уже через месяц вы ощутите результат.

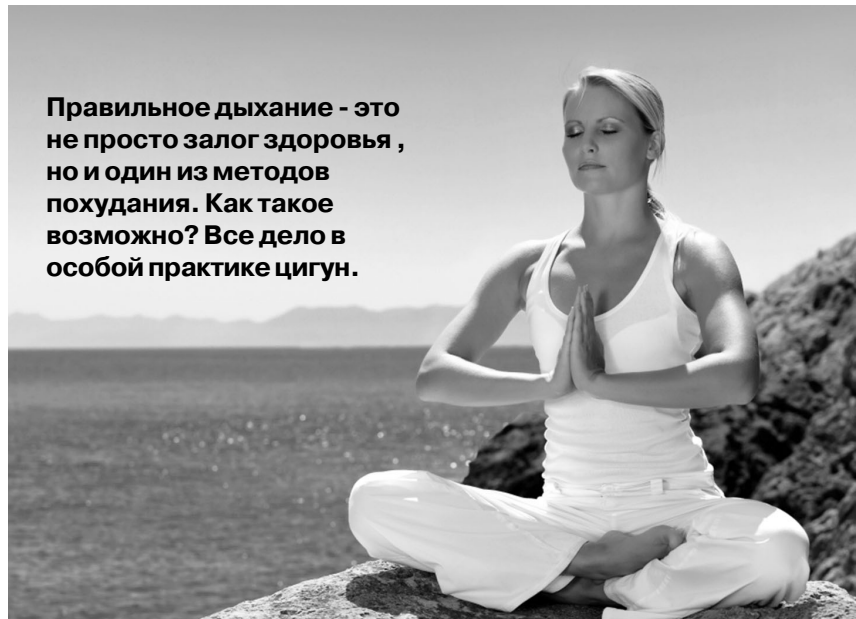
Улучшаем пищеварение

Согласно положениям китайской медицины, нарушение процесса пищеварения является одной из основных причин ожирения. В свою очередь, пищеварительная система работает плохо из-за застоя энергии ци (жизненной энергии), которая на физическом уровне проявляется в виде застоя крови. Чтобы повысить эффективность работы пищеварительной системы, выполняйте это упражнение после еды: положите руки на область желудка и сделайте круговые движения 50-100 раз в течение двух минут. Сильно давить не нужно. Массаж вызовет дополнительный прилив крови к желудку, а значит, активизацию энергии ци. В результате энергия, которую вы потребляете из еды, не откладывается в жир, а как бы разгоняется по организму, и вы при этом чувствуете прилив сил и желание двигаться. Если вы следуете этой подсказке природы, то тратите больше калорий.

Так несложный массаж улучшает качество переваривания пищи. А значит, лучше усваиваются питательные вещества, и в организме сокращается количество шлаков. Шлак, согласно учению цигун, это тот же застой, а застой - жир. Общая идея китайской медицины в отношении фигуры - там, где застой, там и жир.



Массаж живота ускоряет обмен веществ



Правильное дыхание - это не просто залог здоровья, но и один из методов похудения. Как такое возможно? Все дело в особой практике цигун.

ХУДЕЕМ НА ОДНОМ ДЫХАНИИ

Снижаем тягу к сладостям

Человек получает энергию из пищи, но с помощью цигуна ее можно привлечь из Вселенной.

На ушах много биологически активных мест, и, воздействуя на них, вы открываете свои каналы поступления энергии из окружающей среды. Когда вы получаете ее, то уже меньше нуждаетесь в подпитке за счет еды. Все, что надо сделать, - это обхватить большим и указательным (можно средним или безымянным) пальцами ушную раковину и сделать точечный массаж. Дыхание должно быть ровным и медленным.

Есть еще одна важная причина, по которой снижается тяга к лакомствам. Не секрет, что многие потребляют высококалорийные сладости, чтобы компенсировать стрессы. Массаж ушных раковин действует так же, потому что биологически активные точки на ушах при стимуляции подают успокаивающие сигналы в мозг. В результате этих сигналов мозг дает указание организму снизить выработку гормона стресса кортизола. Так можно получить желаемое умиротворение без мучных и кондитерских изделий. Необходимость «заедать» стресс отпадает сама собой. Кстати, этим же способом можно избавиться не только от тяги к вкусным продуктам, но и от любой другой зависимости. Массаж ушных раковин заменит сигареты и алкоголь. В результате этого упражнения необходимость в

наркотике для нормализации психологического состояния отпадет.

Ускоряем обмен веществ

Это упражнение необходимо выполнять за две минуты до начала приема пищи.

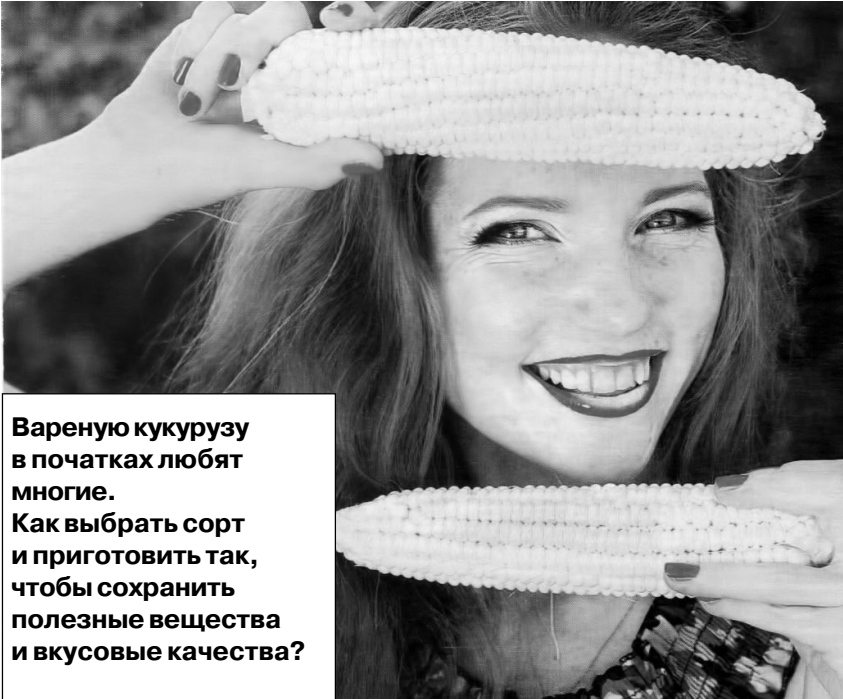
1. Положите руки на низ живота и сосредоточьтесь внимательно на этом месте. Глубоко дышите полторы минуты нижней частью живота. Вы должны ощутить, как на вдохе живот наполняется воздухом, а на выдохе расслабляется.

2. Далее в течение тридцати секунд выполняйте следующее упражнение. Выдохните настолько полно, насколько сможете, и втяните при этом живот так, чтобы он, по ощущениям, прирос к спине. Естественно, долго без кислорода не выдержать, и ваш организм сам в нужный момент инстинктивно сделает вдох. Пусть это случится, а вы в этот процесс не вмешивайтесь - оставьте организм решить, когда будет вдох. Когда повысится скорость обмена веществ, вы станете худеть, не сокращая рацион. Главное, запастись терпением, потому, что результат будет не сразу. Но скинутые по данной методике килограммы уже не вернуться.

✓ ЕСТЬ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ!
Практиковать цигун не рекомендуется при беременности, заболевании почек, печени, сердца и сосудов, а также склонности к головокружению и ощущению слабости.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Вареную кукурузу в початках любят многие. Как выбрать сорт и приготовить так, чтобы сохранить полезные вещества и вкусовые качества?

ГОТОВИМ КУКУРУЗУ В ПОЧАТКАХ

Выбираем сорт

Если у кукурузы ярко-желтый цвет - это кормовой сорт. Такая кукуруза жестче, менее питательна и дольше готовится. Лучше покупать початки пищевых сортов со светло-желтым оттенком. Настоящая свежая молодая кукуруза может продаваться только в сезон. Маленькая хитрость, благодаря которой можно распознать молодой початок: внутри зернышек содержится белая вязкая жидкость, напоминающая молоко. Если зерна не округлые, имеют ямочки, значит, это кукуруза уже спелая и для варки она не пригодна. Также важен внешний вид листьев на початках: они не должны сильно отставать от початков, быть сухими и желтыми.

Сколько варить?

Если вы купили пищевую молочную кукурузу, то вам повезло - она варится всего 15-20 минут. Или можно приготовить ее в микроволновке на максимальной мощности за 7-8 минут. Другие сорта придется варить от 30 минут до 2 часов. В процессе обязательно пробуйте зерна на мягкость: как только вилка без затруднения проткнет зерно, кукуруза готова.

Чтобы сохранить вкус

Пока кукуруза варится, не солите воду! Соль может сделать зерна жесткими, поскольку вытягивает из них влагу. Обязательно оборвите все листья и положите их в кастрюлю вместе с кукурузой - это придаст вашему блюду аромат. Оставлять листья на кукурузе не стоит, потому что когда она сварится, вам будет сложнее снять их. Следите за тем, чтобы початки были полностью покрыты водой. Даже на маленьком огне вода должна все время кипеть! Если вы не съели сразу все, что сварили, не вынимайте початки из кастрюли с водой. Там кукуруза может пролежать еще полтора часа без ущерба для вкуса. На воздухе она быстро сморщится и станет жесткой.

С чем есть?

Если вам надоело есть кукурузу с солью и сливочным маслом, попробуйте другие оригинальные добавки: соус песто, прованские травы, плавленый сливочный сыр с зеленью, давленный чеснок с оливковым маслом и жгучим красным перцем, карри, жидкий мед с щепоткой соли. Гурманы оценят!

КУПАЛЬНИК СОХРАНИТ ФОРМУ

Обидно, когда купальник выгорает и растягивается за один сезон. Подруга поделилась советом. Для того, чтобы ваш купальник как можно дольше прослужил вам и сохранил форму и цвет, после того как вернетесь с пляжа, прополощите его в воде с 2 ст. л. питьевой соды. Затем - в чистой воде и просушите. Делайте это каждый раз, вот увидите, купальник будет как новенький!



Наталья Быстрова.

ЗАПАХ КРАСКИ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

Недавно мы с мужем закончили ремонт в нашей спальне. Радость от обновленного интерьера комнаты отравлял (в прямом смысле!) запах краски, оставшийся после ремонтных работ. Мы пытались проветривать, но стойкий «аромат» не уходил. Тогда пришлось обратиться к другим способам решения этой проблемы. Мы расставили в комнате три больших ведра с чистой водой. Вода поглощает запахи и ядовитые пары краски, но ее нужно менять два-три раза в сутки. Запах уходит не сразу, а постепенно, поэтому лучше не останавливаться только на этом способе. Также мы использовали древесный уголь - просто положили несколько куточков в емкости и расставили в помещении. Уголь спустя короткое время прекрасно нейтрализует запах краски. Стоит развесить по комнате, где недавно был ремонт, влажные простыни или полотенца. Важно каждый час полоскать их в чистой холодной воде и снова развешивать.

Лидия Петрова.



КАРДИГАН С СЕТЧАТЫМ ПАТЕНТНЫМ УЗОРОМ

Своими
руками

Удлиненный кардиган с каймой из короткой бахромы и подобранными по цвету кнопками связан сетчатым патентным узором, удачно оттеняющим многоцветный эффект пряжи из хлопка и вискозы.

РАЗМЕРЫ

38 (40/42) 44

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (50% хлопка, 50% вискозы; 115 м/50 г) — 550 (600) 650 г пастельных оттенков секционного крашения; спицы №4,5; крючок №3,5; 4 кнопки бордового цвета (диаметр ок. 25 мм).

УЗОРЫ

СЕТЧАТЫЙ ПАТЕНТНЫЙ УЗОР

Четное число петель.

1-й ряд (= изнаночный ряд): * 1 накид, 1 петлю снять, как изнаночную, нить за работой, 1 лицевая, от * постоянно повторять.

2-й ряд (= лицевой ряд): * 2 лицевые, накид снять, как изнаночную, нить за работой.

3-й ряд (= изнаночный ряд): * 1 петлю с накидом провязать вместе лицевой, 1 накид, 1 петлю снять, как изнаночную, нить за работой.

4-й ряд (= лицевой ряд): * 1 лицевая, накид снять, как изнаночную, нить за работой, 1 лицевая, от * постоянно повторять.

5-й ряд (= изнаночный ряд): * 1 накид, 1 петлю снять, как изнаночную, нить за работой, 1 петлю с накидом провязать вместе лицевой, от * постоянно повторять.

Выполнить 1 раз 1–5-й ряды, затем постоянно повторять 2–5-й ряды.

ПАТЕНТНЫЙ КРАЙ (НА 2 ПЕТЛИ)

В лицевых рядах: в начале ряда 1-ю и 2-ю петлю снять, как изнаночные, нить протянуть за работой и плотно затянуть, в конце ряда 2 последние петли провязать лицевыми.

В изнаночных рядах: 1-ю и 2-ю петлю снять, как изнаночные, при этом нить протянуть перед работой и плотно затянуть, в конце ряда 2 последние петли провязать изнаночными.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

15 п. x 43 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать на спицы 86 (90) 94 петли и, начиная с 1 изнаночного ряда, вязать сетчатым патентным узором.

Внимание!

1-й изнаночный ряд не учитывается в последующих расчетах.

Для бокового скоса закрыть с обеих сторон в каждом 50-м ряду от начального ряда 3 x 2 п. = 74 (78) 82 п.

Через 49,5 см = 212 рядов (48 см = 206 рядов) 46,5 см = 200 рядов от начального ряда закрыть для пройм с обеих сторон 1 x 2 п., затем в каждом 2-м ряду 2 x 1 п. и в каждом 4-м ряду 4 x 1 п. = 58 (62) 66 п.

Через 70 см = 300 рядов от начального ряда закрыть для плечевого скоса с обеих сторон 1 x 3 (4) 5 п., затем в каждом 2-м ряду 3 x 3 п.

Одновременно с 1-й убавкой для плеча закрыть для горловины средние 18 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 2 x 2 п.

Через 71,5 см = 308 рядов от начального ряда закрыть оставшиеся по 4 (5) 6 п. плеч.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать на спицы 45 (47) 49 петель и вязать следующим образом: кромочная, 42 (44) 46 п. узором 1, 2 п. патентным краем. Боковой скос и пройму по правому краю выполнить, как на спинке = 31 (33) 35 п.

Через 61 см = 262 ряда от начального ряда закрыть для горловины по левому краю 1 x 6 п., затем в каждом 2-м ряду 1 x 2 п. и 3 x 1 п., затем в каждом 4-м ряду 2 x 1 п. и в каждом 6-м ряду 2 x 1 п. Плечевой скос по правому краю выполнить, как на спинке, и на высоте спинки закрыть оставшиеся 4 (5) 6 п. плеча.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать так же, как левую полочку, но в зеркальном отображении.



РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 42 петли и вязать сетчатым патентным узором.

Через 9,5 см = 40 рядов от начального ряда прибавить для скоса рукава с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 24-м ряду 3 x 1 п. (в каждом 16-м ряду 5 x 1 п.) в каждом 10-м ряду 7 x 1 п. согл. узору = 50 (54) 58 п.

Через 29,5 см = 128 рядов от начального ряда закрыть для оката рукава с обеих сторон 1 x 3 п., затем в следующем 2-м ряду 1 x 2 п., затем в каждом 2-м ряду 2 x 1 п., в каждом 6-м ряду 8 x 1 п. и в каждом 2-м ряду 2 x 1 п.

Через 43,5 см = 188 рядов от начального ряда закрыть оставшиеся 16 (20) 24 п.

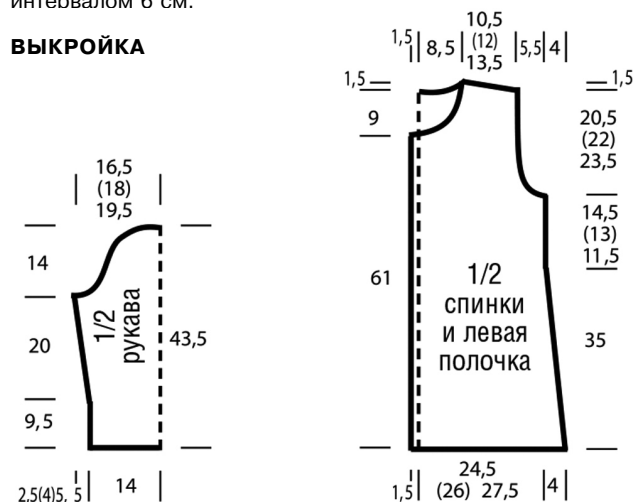
СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Борта полочек и край горловины обвязать 2 рядами ст. б/н. Начальные ряды рукавов обвязать аналогично.

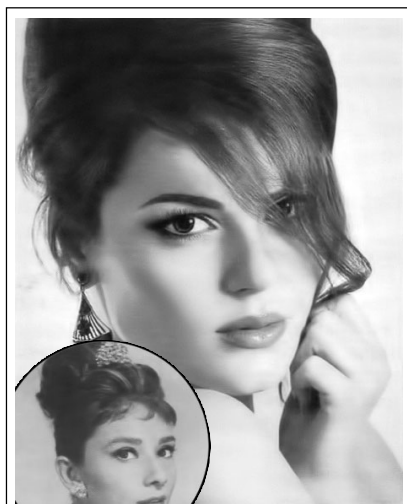
Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов. Во все обвязанные края вплести пучки бахромы из 2 нитей соответственно с интервалом 1 см; длина в готовом виде — 3 см. Пришить кнопки к полочкам. Первую кнопку пришить на расстоянии 28 см от нижнего края, остальные 3 кнопки — с интервалом 6 см.

ВЫКРОЙКА



ЗВЕЗДНЫЕ ПРИЧЕСКИ ВСЕГДА В МОДЕ!

Если вы хотите быть неотразимой, берите пример со звезд, которые покорили нас своими прическами. Многие образы стали визитной карточкой знаменитостей, так почему бы не повторить их успех?



Одри Хепберн

Высокий пучок - прическа, с которой Одри блистала в знаменитом фильме «Завтрак у Тиффани». Эта актриса - икона стиля, а сделать похожую прическу не составит труда! Расчешите волосы, соберите их в хвост и зафиксируйте резинкой. Перекиньте хвост вперед, на небольшом отступе от резинки закрепляйте его невидимками. Откиньте оставшуюся часть хвоста назад, кончик загибаем внутрь пучка. Пальцами потяните за края пучка и расправьте его, будто веер, зафиксируйте невидимками.

Мэрилин Монро

Женственный образ Мэрилин популярен и сегодня. А ее знаменитые локоны стремились повторить очень многие. Вымойте и высушите волосы феном, нанесите мусс для укладки. Сделайте косой пробор. Отделите прядь у лба, накрутите на плойку в направлении лица. Готовый завиток скрутите в плотное колечко и закрепите заколкой. К лицу накрутите и следующие прядки, каждую фиксируя заколкой. Сбрызните волосы лаком сильной фиксации и снимите заколки.

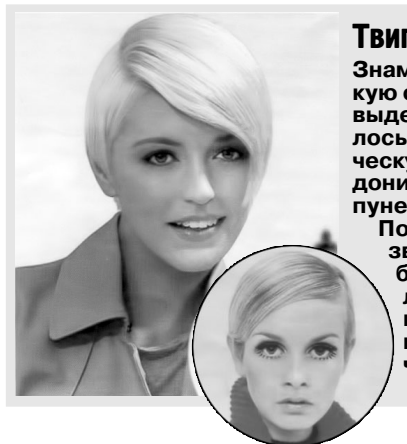


Жаклин Кеннеди

Жаклин Кеннеди не отличалась яркой внешностью, как, например, Мэрилин Монро. У нее были широко расставленные глаза и широкое лицо, однако эта женщина сумела покорить миллионы людей своим стилем. Пышная прическа визуальна смягчала недостатки лица, отчего Жаклин выглядела привлекательно. Эта прическа подойдет тем, у кого волосы средней длины. Аккуратно завейте волосы и придайте им объем у корней.

Мирей Матье

Густая челка, ровной длины волосы, подстриженные до подбородка, которые слегка подкручены к лицу, - отличительные черты прически Мирей Матье. Нанесите на волосы средство для укладки и при помощи расчески и фена подкрутите кончики волос внутрь.



Твигги

Знаменитая модель 1960-х носила короткую стрижку, накладные ресницы и ярко выделяла брови. Если у вас короткие волосы, вы можете примерить на себя прическу Лесли Хорнби, известную под псевдонимом Твигги. Вымойте волосы с шампунем, воспользуйтесь кондиционером. Подсушите волосы полотенцем и позвольте им просохнуть (они должны быть относительно влажные). Сделайте косой пробор, вытяните пряди при помощи расчески и фена или используйте утюжок. Нанесите на кончики волос гель.

Чтобы избавиться от «бульдожьих щечек», необязательно обращаться к пластическому хирургу. Выделите несколько минут в день для фейсбилдинга - это комплекс упражнений, позволяющий сохранить молодость кожи. Сделайте зарядку для лица своей утренней привычкой, и уже через месяц вы заметите результат.

Подтянуть нижнюю часть щек

Начать гимнастику для щек лучше всего с упражнения «ветерок и перышко» (рис. 1). Оно укрепит нижнюю часть щек и предотвратит их обвисание. Встаньте перед зеркалом, положите пальцы на внешние уголки глаз и виски, чтобы во время выполнения упражнения не возникли морщины. Улыбайтесь и одновременно попытайтесь произнести «О», тщательно формируя звук губами. Представьте, что перед вами легкое перышко и вам нужно его сдуть. Постепенно усиливайте напряжение мышц, затем расслабьтесь на 3 секунды. Снова напрягите щеки на 5 секунд. Повторите упражнение 15 раз. С каждым разом старайтесь выполнять это упражнение все быстрее и быстрее. Тогда результат приятно удивит вас!

Выровнять контур лица

Упражнение «голливудская улыбка» (рис. 2) сделает контур лица более четким, возвратит коже эластичность, а также подтянет щеки. Техника выполнения очень простая. Расположите пальцы у висков, мизинцы - по обе стороны рта. Напрягите мышцы щек, улыбайтесь в полную силу. Как только почувствуете, что достигли максимального напряжения, задержитесь в этой позиции еще на 3 секунды и расслабьтесь. Выполните упражнение 5-7 раз подряд. Затем увеличьте частоту подходов, в итоге вы должны делать не менее 15 повторений.



Рис. 1. «Ветерок и перышко»



ПРОЩАЙТЕ, ПУХЛЫЕ ЩЕЧКИ!

Пухлые щеки вызывают умиление только в детстве. Мечтаете об идеальных скулах? Вам поможет гимнастика для моделирования лица.

Вернуть коже упругость

Чтобы подтянуть щеки, а также кожу шеи и подбородка, выполните упражнение «колобок» (рис. 3). Представьте, что в центре верхней и нижней губ располагается по точке. Ваша задача развести эти точки в разные стороны: откройте рот, чтобы ваши губы образовали овал. Верхняя губа должна быть прижата к зубам. Указательные пальцы расположите горизонтально под нижними веками, а большие - на щеках. Слегка улыбнитесь уголками губ (рот все время открыт!), затем опустите их вниз. Важно делать упражнение в быстром темпе - это не-

легко, но результат того стоит! Повторите 20-30 раз.

Для общего тонуса

Встаньте перед зеркалом и произнесите весь алфавит. Все внимание - на гласные. Когда будете произносить «А», откройте рот как можно шире, «Е» - широко улыбнитесь, «О» - повторите форму буквы губами, «У» - максимально напрягите губы, «Ю» - представьте, что посылаете воздушный поцелуй, «Я» - растяните губы, вместе с ними работают и ваши щеки. Главное, делать это регулярно.



Рис. 2. «Голливудская улыбка»



Рис. 3. «Колобок»



ИЗ ПАТИССОНОВ ПРОСТЫЕ ШЕДЕВРЫ

Патиссон можно запекать, тушить, мариновать, варить, солить, обжаривать. Он легко усваивается, низкокалорийный, но богат витаминами.

Патиссоны в сметане с картофелем и укропом

По 400 г патиссонов и картофеля, щепотка сахара, 3-5 ст. ложек сливочного масла, 2 пучка зеленого лука, 1 пучок укропа, 300 мл сметаны или греческого йогурта, соль и черный перец по вкусу.

Порежьте патиссоны на кусочки такого же размера, как картофель. Варите картофель в кастрюле с водой с солью и сахаром около 10 минут, затем добавьте патиссоны и продолжайте готовить, пока овощи не станут мягкими, воду слейте. Растопите сливочное масло в большой сковороде, обжарьте зеленый лук, затем добавьте укроп и овощи. Снимите сковороду с плиты, добавьте сметану. Верните на плиту и подогрейте на медленном огне. Приправьте солью, перцем и подавайте.

Быстрая икра с ароматной зеленью

1,2 кг патиссонов, 3-4 луковицы, 4 ст. ложки томатной пасты, 2,5 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка 3%-ного уксуса, соль и черный перец, зелень по вкусу.

Нарезанные кружочками патиссоны

запеките в духовке до готовности, охладите и измельчите в мясорубке. Спассеруйте до готовности нашинкованный лук с томатной пастой. Затем смешайте с измельченными патиссонами и, помешивая, тушите до загустения массы, в конце добавьте уксус, соль, перец, зелень и охладите.

Булочки с хрустящей корочкой

450 г патиссонов, 5 стаканов муки, 2 пакетика сухих дрожжей, черный перец и соль по вкусу, 1/2 стакана растительного масла.

Для приготовления теста очищенные патиссоны натрите на крупной терке, добавьте соль, масло, перец, немного теплой воды, сухие дрожжи и муку. Вымешивайте тесто, подсыпая муку, пока оно не перестанет липнуть к рукам и не делается гладким. Накройте и поставьте в тепло подниматься. Подошедшее тесто обомните, разделите на 12 шарообразных частей и уложите булочки на противень, предварительно смазанный растительным маслом, смажьте булочки сверху яичным желтком или растительным маслом и поместите в духовку, разогретую до 200 градусов. Выпекайте в течение 35-40 минут до образования хрустящей корочки.

Вкусно и полезно

КУРИНЫЙ СУП СО ЗВЕЗДОЧКАМИ

1 окорочок, 100 г макарон-звездочек, 3 картофелины, по 1 луковице и моркови, соль.



Окорочок разрежьте на две части и поставьте варить. После того как закипит, слейте воду и промойте мясо. В чистую кастрюлю залейте новую воду, посолите и еще немного поварите. Лук измельчите, картофель нарежьте кубиками. Морковь натрите на терке. Добавьте в бульон картофель, морковь, лук и звездочки. Варите до готовности. Посыпьте зеленью.

Запеканка

из цветной капусты

Средний кочан цветной капусты, 1 луковица, по 100 г сметаны и сыра, растительное масло.

Капусту разделите на небольшие веточки, удалите кочерыжки. Варите в кастрюле с подсоленной водой в течение 5 минут после закипания. Откиньте на дуршлаг, остудите. Измельченный лук обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. На противень выложите капусту. Добавьте лук, сметану, посолите, аккуратно перемешайте. Распределите массу равномерно по всему противню. Посыпьте сверху натертым сыром. Запекайте в духовке при 180 градусах до образования румяной корочки.



КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ НА СОЛИ

Курица с толстыми ножками, 1 кг соли.

Высыпьте всю упаковку соли на сковороду, разровняйте. Курицу помойте и уложите на соль спинкой вниз. Ни солить, ни перчить, ни мазать тушку солью не надо. Поставьте сковороду в духовку примерно на час. (Если курица весом 1 кг, запекайте 1 час, если 1,5 кг - 1,5 часа.) Как только увидите, что из брюшка вытекает прозрачный сок, блюдо готово. Курица сверху покрывается румяной корочкой. Быстро выньте курицу из сковороды и разрежьте.

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

2 средних баклажана, 3-4 помидора, 1 луковица, 2 яйца, майонез, петрушка, соль, перец, растительное масло.

Баклажаны нарежьте полукольцами, пересыпьте солью и оставьте на 10 минут. Слейте сок, баклажаны слегка отожмите. Взбейте яйца, приправьте их солью и перцем. Всыпьте в яичную смесь баклажаны и перемешайте. Поджарьте на сковороде до румяной корочки и переложите в салатник. Помидоры нарежьте крупными дольками, лук - полукольцами, петрушку измельчите. Заправьте салат майонезом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

200 г абрикосов, 1,5 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 150 г маргарина, 3 яйца, 300 г творога, 100 г сливочного масла, 150 г меда, 1 ст. ложка крахмала, ванилин.

Муку соедините с сахаром. Охлажденный маргарин порубите и перетрите с мукой. Добавьте одно яйцо и замесите тесто. Творог протрите через сито и перемешайте с размягченным маслом. Яйца слегка взбейте с медом и ванилином. Соедините с творожной массой. В конце положите крахмал. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5-6 мм, выстелите им форму. В середину выложите творожную массу. Сверху разложите целые или разрезанные пополам абрикосы и слегка вдавите их в творожную массу. Выпекайте 20-25 минут при 200-220 градусах.



РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

ФИЛЕ НА СКОРУЮ РУКУ

соль, перец, зелень, сухари панировочные, растительное масло.

По 500 г картофеля и филе рыбы, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло, зелень, соль, перец.

Приготовьте соус: лук нарежьте полукольцами, чеснок - вдоль на две части, обжарьте на масле до прозрачности. Добавьте зелень, томатную пасту, разведенную в воде, посолите, поперчите и тушите 10 минут. Картофель отварите до готовности в «мундире». Форму смажьте маслом, выложите пластины картофеля, сверху - кусочки рыбы. Посолите, поперчите, залейте соусом. Запекайте 30-40 минут при 180 градусах.

Филе, грибы, лук порежьте кубиками 1x1 см. Картофель натрите, сок отожмите. Смешайте все ингредиенты, добавьте соль, перец, зелень и яйцо. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте на масле с двух сторон. Накройте крышкой, убавьте огонь и жарьте еще 3-4 минуты.



СКУМБРИЯ В ГОРШОЧКЕ

300 г скумбрии, 1 морковь, 2 луковицы, зелень укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Лук и морковь нарежьте кружочками. У рыбы снимите кожу, нарежьте кусочками. Уложите в горшочек слоями скумбрию, морковь и лук, пересыпая измельченным укропом, посолите, поперчите, залейте сверху сметаной, накройте крышкой и запекайте в духовке.

КАРТОПЛЯНИКИ С ВЕШЕНКАМИ

По 100 г вешенок и филе рыбы, 1 луковица, 3 картофелины, 1 яйцо,



Зеленый подоконник



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДЕКАБРИСТ НЕ ЦВЕТЕТ?

Красивый и яркий, обильно цветущий зимой декабрист (другие названия – зигокактус, рождественник) – очень неприхотливое растение. Оно начинает цвести в период, как только холода вступают в свою силу, и раскрывает невероятную красоту роскошной шапкой удивительно сказочных цветов. Но в один прекрасный момент оказывается, что это растение не решилось выбросить цвет и как будто уснуло или замерло. Что же произошло, какие причины привели это растение к нежеланию проявить свою красоту? Для того, чтобы понять, почему не цветет декабрист, нужно подробнее изучить его природу и выяснить, в каких условиях должен находиться этот комнатный цветок, на первый взгляд кажущийся неприхотливым.

Самой первой причиной, по которой зигокактус наотрез отказывается цвести – несоблюдение комфортных для него условий. В своем жилище люди на протяжении всего года стараются поддерживать приблизительно одинаковую температуру. Это нужно для комфорта. Но рождественника такие условия не устраивают. Растение принадлежит к семейству кактусовых. Какое-то время оно находится в, так называемой, «спячке». После пробуждения декабрист выбрасывает бутоны и затем обильно цветет. Чтобы на деле так все и получилось, рождественнику нужен температурный переход в зиму. Период покоя перед цветением для этого растения наступает в первой половине осени.

С начала сентября зигокактусу необходимо создать прохладные условия

с температурой около 14-16 °С выше нуля.

Важно поддерживать данный режим до первой половины ноября. В это время зимовка декабриста подходит к концу, после чего нужно потихоньку вывести его в режим пробуждения. Это делается путем усиления полива и добавления света. Результатом такого ухода будет пышное декабрьское цветение.

Обычная квартира имеет мало мест, где можно создать условия для зимней спячки декабриста. Рекомендуется убрать это комнатное растение подальше от приборов отопления или вынести его в подъезд или тамбур квартиры. В частном доме это делать легче, можно «переселить» растение на веранду или в другое прохладное место. В этот период нужно давать декабристу значительно меньше света. Такие условия

являются предпосылкой его будущего цветения.

Декабрист предпочитает быть постоянно на одном и том же месте. Пока не начали вязаться бутоны после периода зимовки, зигокактус необходимо поставить на свое прежнее место – в тепло и на свет. Если этого вовремя не сделали, и бутоны уже появились, надо ждать их осыпания. Рождественник очень чувствительный к внешним воздействиям, и он болезненно реагирует даже на повороты горшка, в котором он находится. Поэтому нужно постараться не трогать его в это время.

Еще одной причиной, почему не цветет декабрист, может быть неправильный полив. Хотя растение и считается кактусом, но родом оно из влажных тропиков, и ему присуща любовь к воде. Летом рождественник нужно поливать обильно, с началом зимовки полив следует уменьшить. Нужно постоянно контролировать, чтобы грунт в горшке не пересыхал, так как закладка бутонов происходит именно в это время.

▼ **Декабристу опрыскивание нравится больше, чем полив. Его воздушным корням нужна влага, находящаяся во внешней среде. Поэтому хорошо бы его периодически поить водой таким образом.**

Закладка бутонов и их цветение происходит у декабриста на молодых ветках. Поэтому ежегодная весенняя обрезка растению просто необходима. Тогда на осень появятся молодые веточки, которые образуют бутоны. Формирование красивой кроны нужно делать путем обрезки старых частей веток, что также благотворно влияет на пышность цветения.

Если рождественник долго не пересаживали, он может также отказаться цвести. Это растение нуждается в ежегодной пересадке. Такое бурное цветение вытягивает из него силы и обедняет почву. Слаборазвитая корневая система декабриста предполагает небольшие по размеру емкости, в которых оно живет. Поэтому, истощенный после цветения грунт нуждается в замене. Не нужно пытаться одним махом раз и навсегда решить вопрос пересадки декабриста, поместив его сразу в большой горшок. Как любое комнатное растение, он не потерпит такого переселения. Емкость для его пересадки должна быть на 2-3 см больше по объему предыдущей.

Неправильное освещение вызывает отказ от цветения декабриста. В естественном месте обитания зигокактуса – тропиках – он находится в затененном лесу. Значит, в доме декабрист хоть и должен хорошо освещаться, но лучи необходимо делать максимально рассеянными. Здесь важно держаться золотой середины – не должно быть сильной тени или яркого солнца.

Придерживаясь этих нехитрых правил и создав условия, в которых растению будет комфортно, можно получить от декабриста фейерверк яркого и бурного цветения.

Поздравления

Анжелу (Ангелию) БОТЕЗАТУ поздравляем с днем рождения.

Желаем видеть мир в цветах, побольше радости и веселья, настоящей любви. Пусть Ангел принесет добрую весть. Да хранит тебя Господь Всевышний!
Ангелия или Анжела –
 Звучит приятно с наших уст,
 Ты нежно, сладко песню спела,
 Слова их знаем наизусть.
 Пусть будет радость непременно
 И сбудутся сладкие сны.
Ангелия или Анжела,
 Друзья твои всегда верны!
 После ночи заря... светлело...
 Земля вся в утренних росах.
Ангелия или Анжела,
 Живи прекрасно и в цветах.

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
 Мария Драгомириу,
 Маргарита Доряну, Мирелла Иорданеску,
 Ланда Урзичану, Елена Будауран,
 Армина Гелага, Зоя Дранга, Эльмира
 Яцкевич, Ева Голонко, Марина Кукарская,
 Нина Велтицкая, Снежана Куц, Мара
 Шепинская, Дора Сосницкая, Лидия
 Познюховская, Анна Янтар, Марина Филина,
 Инга Саркисян, Беата Складовская,
 Маргарита и Наталия Радинские, Росица
 Билянтова, Эрминия Карастоянова, Ия
 Короглишвили, Ирма Чхотуга, Нана
 Кобалия, Нино Палавандишвили, Валенти-
 на Гладко, Елена Микелашвили, Ирма
 Гукасян, Регина Тосс, Вероника и Даниэла
 Колевы, Цветелина Стойкова, Лайма
 Трензе, Дайга Араюме, Майя Погребняк,
 Нино Хадური, Лали Гвинджилия, Нана
 Кесовия, Майя и Мими Унгадзе, Оксана
 Билозир, Измина Леониди,
 Мария Саввиди, Мария Стромова,
 Олеся Яроцкая,
 Евгения Садовник.*

Дмитрия СТАВРИАНИДИ, нашего музыканта, поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, удачи, успехов в творческой деятельности, никогда не забывать прекрасную пору – детство, которое было счастливым, но, увы, никогда не вернется. Живи счастливо и никогда не падай духом!

Твои друзья, подруги, поклонники и коллеги.

Мадонну КАРСАНОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем выглядеть красиво на все сто, крепкого здоровья и всех земных благ. Пусть сбываются твои мечты.
Синева небес и глубь морей бездонны,
Всех звездных систем не перечесать,
А сегодня у нашей Мадонны
Радость светит, день рожденья есть.
 Получай от нас ты всех подарки,
 Мягкие игрушки и сюрприз.
 Загорится пламя свечи ярко.
 Пусть счастливой будет твоя жизнь.
 Поздравляют все твои подруги:
Анна, Ира, Лена, Джеджило,
Две Раисы... Ходит хор по кругу,
Чтоб тебе, Мадонночка, везло!

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
 Ирина Епифанова,
 Елена Яровая, Джеджило Эристави,
 Раиса Смирнова, Раиса Мкртчян, Анна и
 Юлия Кузнецовы, Нанули Варазашвили,
 Додо Лалиашвили, Лили Тодадзе,
 Валентина Неженцева, Полина Иванова,
 Любовь Истомина, Русудан Абесадзе,
 Манана Кавтарадзе, Майя Гиричалаишви-
 ли, Лали Дгебуадзе, София Болквадзе,
 Дареджан Капанадзе, Ия Перадзе, Мзия
 Кудухова, Эльза Санакоева, Диана
 Габарашвили, Алла Есаулова, Нино
 Балавадзе, Этери Шенгелия, Светлана
 Губкина, Людмила Смоленская, Лия
 Арвеладзе, Надежда Ляпина, Лела
 Турашвили, Лана Стоева, Красимира
 Русинова, София Светлинова, Венера
 Кростева, Зоя и Иванка Костовы, Лариса
 Степаненко, Медея Чхаидзе, Майя
 Венкова, Любовь Искренко, Зоя Кучерен-
 ко, Маргарита Зарейчук, Елена Акритиди,
 Кети Димитриади, Анжела Геворкян.*

Элеонору ГВАДЗАБИЯ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше радости и света, душевного тепла и хорошего настроения.

Играет музыка в миноре,
Затем звучит и поп, и рок...
Вручаем нашей Элеоноре
Мы книгу «Счастья пророк».
Пророчит много эта книга,
Созвездье Девы ты открой,
Подумай, посмотри ты мигом,
А дальше веселись и пой.

Ты ненадолго детство вспомни,
Друзей, подруг всех позови.
Красавица Элеонора!
Ты будь любима и люби!

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди, Нино и Мери
 Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Мария
 Кондролова, Ольга Лучинка, Елена
 Иваницкая, Вектра Диомова, Марина
 Карадочева, Манана Орагвелидзе, Пепела
 Копалеишвили, Татьяна Корчагина,
 Валентина Шипулина, Наили Лагазашвили,
 Нино Кванталиани, Цицо Беруашвили,
 Ирма Тавадзе, Манана Масхарашвили,
 Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян,
 Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Галина
 Ремкова, Ирина Епифанова, Полина
 Иванова, Диана Мцитури, Нина Романиди,
 Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло,
 Алла Изверская, Марина Мандхаридзе,
 Наира и Тамта Гагошидзе, Алла Буквинс-
 кая, Замира Цотадзе, Писо Калмахелидзе,
 Тамара Авалишвили, Майя Гиоргибани,
 Нино Шаламберидзе, Нана Даушвили,
 Гулсунда Схиладзе, Лили Чоговадзе,
 Берта Енукидзе.*

Нуну АРЕВШАТЯН поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей «многосолнечной» Нуну быть душой красивой, излучать яркий свет. Да хранит тебя Господь!

Сказали ей: «Не обману».
Цветы, игрушки обещали.
Красавица наша Нуну,
Живи прекрасно, без печали.
Глаза сияют светом звезд
И на душе так много солнца,
Нуну сейчас во власти грез,
Во власти тайного оконца.
Солнечный свет так подмигнул,
Что все алмазы заблестели.
Желаем мы тебе, Нуну,
Чтобы глаза твои светлели.

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди, Асутик Чогонда-
 рян, Тея Дарахчян, Карина Дерцакян, Нуну
 Саркисян, Римма Мирабян, Лили Погосян,
 Жанна и Офелия Григорян, Елена Жамко-
 чян, Зинаида Казарян, Луиза Манукян,
 Натия Сологашвили, Лия Гоцишвили,
 Циури Беридзе, Нино Горгиладзе, Любовь
 Золотарева, Виктория Хоруженко,
 Татьяна Семернина,
 Зоя Каноненко.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №37

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
 Гл. редактор Елена Мчедлидзе
 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.



ПОТЕРЯЛСЯ НА ДАЧЕ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

Летом многие отправляются на дачу и берут с собой домашних любимцев - кошек и собак. Как быть, если питомец потерялся за городом?

Потеряться на даче может не только молодое животное, оказавшееся в новом месте. Это грозит и взрослым питомцам, хорошо знакомым с дачными окрестностями. Кошачье любопытство или собачья «свадьба» запросто уведут вашего любимца далеко от дома. Вам, в таком случае, нельзя терять ни минуты!

1. Осмотреть свой дом и участок.

Искать пропавшую Мурку начинайте в собственном доме. Она может оказаться запертой в шкафу или комод. Обязательно проверьте чердак и подвал - вполне возможно, что кошка или небольшая собака находится именно там. Тщательно осмотрите участок - не исключено, что Мурка спокойно спит где-нибудь под кустом. А вот не заметить собаку на своем участке будет сложно, поэтому попросите разрешения соседей проверить их территории. Пусть соседи осмотрят свои дома - небольшое животное могло забрести к ним и остаться незамеченным.

2. Привлечь к поискам детей.

Когда будете искать пропавшего питомца, не стесняйтесь подходить к прохожим и спрашивать, не видели ли они вашего любимца. Также вашими помощниками могут стать дети. Они, как правило, любят животных, наблюдательны и любопытны, поэтому подскажут вам, где последний раз видели Мурку или Бобика.

Когда вам нужно срочно вернуться в город, а питомец все еще не найден, оставьте соседям свои контакты, чтобы они могли быстро связаться с вами, если животное найдется.

3. Развесить объявления.

Распечатайте фото вашего питомца и развесьте объявления о пропаже животного. Укажите свои контакты и сумму вознаграждения (это послужит неплохой мотивацией для окружающих). Но будьте осторожны: иногда по таким объявлениям звонят мошенники и просят перевести деньги на карту за сведения о местонахождении любимого Бобика. Требуйте сначала привести собаку и только потом отдавайте вознаграждение.

4. Проверить темные сухие места.

Проверьте все темные сухие места - кустарники, старые трубы, ящики и корбки, заброшенные постройки. Если пропала кошка, обязательно осмотрите крыши ближайших домов, сараев,

гаражей и не забудьте поднять голову возле деревьев - питомец мог забраться туда.

Возьмите с собой фонарик, так вам будет легче заметить пропавшее животное даже в темное время суток. Кошке зовите спокойным, ласковым голосом - громкий крик испугает ее. Если пропала кошка, не берите с собой на поиски собаку - она спугнет Мурку. А вот в случае, когда пропал пес, помощь второй собаки может вам пригодиться, особенно если животные дружат.

5. Оставить приманку.

В ваших силах помочь питомцу найти дорогу домой. Как это сделать? Попробуйте привлечь его домашним запахом. Повесьте на крыльце нестираный предмет вашего гардероба - домашнюю футболку, майку, шорты - то угодно. Проверьте пылесборник вашего пылесоса. Если там осталась шерсть питомца, разбросайте ее возле дома.

Если вы оставите возле дома корм, есть вероятность, что на ваш участок забредут другие животные, поэтому лучше этого не делать.

Чтобы этого не случилось

Лучше заранее подготовиться к поездке на дачу и прикрепить к ошейнику собаки жетон с вашей контактной информацией на случай, если животное потеряется. То же самое касается и владельцев кошек. Но жетон с вашим адресом может оторваться от ошейника, поэтому ветеринары рекомендуют чипировать животное. Человек, который обнаружит вашего любимца и отвезет его в ветеринарную клинику, сможет быстро отсканировать чип, где будут указаны ваши контакты.

Кроме того, ветеринары советуют стерилизовать питомцев, чтобы не случилось побегов по зову природы. Очень часто животные теряются именно в горячие периоды - кошачьи «концерты» и собачьи «свадьбы», - когда повышается градус интереса к противоположному полу.

Если вы не уверены в своем питомце, то не пускайте его гулять в одиночку по загородным участкам, выходите на прогулку вместе, берите с собой поводок. А все остальное время следите за тем, чтобы домашний любимец не покидал ваш участок.

Поздравления

У Бояна ПЕНЧЕВА и Гипотены СОБЕВОЙ, а также у Здравко ЖЕЛЯЗКОВА и Греты БОДУРОВОЙ родился внук, а у Вилена ПЕНЧЕВА и Мери ЖЕЛЯЗКОВОЙ родился сын Михаил.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малыша. Желаем Мишеньке быть честным и преданным, достойным своих предков. Да хранит тебя Господь!

Судьба нам подарила
Хорошего мальчишку,
Красавца Михаила...

И силы будет слишком.

Расти ты честным, добрым,
Наш Миша несмышлениш,
Веселым будь и добрым,
Малыш, судьбы найденыш.
Счастливым будь и смелым,
Живи, Мишенька, долго!
Будешь любвеобильным!
Глазами будешь зорким!

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Стефка Дончева, Мари Гличева, Малуза Горянова, Кристина Димитрова, Росица Билянова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ирина Нешкова, Анна Димчева, Лорина Развигорова, Ионка Христова, Лада Николова, Ната Славчева, Вероника и Даниэла Колевы, Цветелина Стойкова, Донка Младенова, Мальвина Киджикова, Евгения Орнитова, София Светлинова,

Ангелина Жеравнова, Лина Радева-Нергадзе, Маргарита Ганева, Мария Стримова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Лана Стоева, Красимира Русинова, Зоряна Янкова, Эрминия Карастоянова, Финка Гаргова, Лиза Борджиева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Лили Музенитова, Алла и София Фотовы, Мария Саввиди, Йорданка Евтимиади, Ирина и Ольга Энтиди, Екатерина Станиси, Ирина и Спирула Икономиди, Лолита Папандопуло, Эвридика Энгонопуло,

Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Майя Тетиашвили, Алла Титвинидзе, Этери Марташвили, Цисана Квирикашвили, Софио Сакварелидзе, Элла Асланиди, Марина Мурадян, Елена Шишкина, Наталия Жаркова, Инна Зорина, София Евдокименко, Жанна Еджубова, Ирина Стасюк, Валентина Рудник, Ирина Подсоснок, Инна Артеменко, Оксана Билозир, Светлана Буланко, Тасико Векуа, Кристина Лазару, Наргиза Оганова, Тинико Маргвелашвили, Алла Фридман, Анна Бостаниди,

Инга Юмашева,
Алла Тибилова,
Зоряна Янкова.

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.
+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.
Звонить с 10.00 до 19.00.

Фартук и прихватка

Набор

для идеальной

ХОЗЯЙКИ



Текстильный комплект, состоящий из фартука с кармашками и двойной прихватки, обязательно оценят хозяйки во время сезона заготовок.

В кармашки фартука прекрасно поместятся блокнот с рецептами или пакетики со специями. А прихватка станет помощницей при подготовке банок к консервации. При пошиве комплекта выбирайте ткань с рисунком в стиле петчворк, получится очень оригинально.

1. Для пошива фартука из ткани выкроите прямоугольник размером 55x70 см. Нижние края прямоугольника немного закруглите. Подогните срезы по боковым частям и нижней части фартука. Затем пришейте на машинке широкое кружево.

Выкроите длинный карман из ткани другого цвета размером 45x15 см, края кармана также закруглите. По верхнему краю кармана подверните срез и прошейте отделочной строчкой.

Пришейте карман посередине фартука, при этом подогните вовнутрь припуски на швы (около 1 см). Разделите карман на 3 равные части и прострочите разделительные строчки.

На фартуке по верхнему краю заложите 4 складочки глубиной по 3 см. По верхнему краю фартук станет шириной примерно 45 см. Выкроите пояс размером 130x12 см.

Сложите пояс вдоль пополам лицевыми сторонами вовнутрь. Измерьте середину пояса и от этой точки отложите по 23 см по обе стороны. Остальную часть пояса прошейте и выверните налицо, пояс отпарьте.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

ткань х/б, кружево, ножницы, иглолка, нитки, линейка, ватин, швейная машинка



Вложите верхнюю часть фартука в открытую часть пояса, прометайте и затем прошейте на машинке прямой строчкой. Фартук с карманами отпарьте через влажную ткань.

2. Для прихватки выкроите из ткани 2 прямоугольника 72x22 см (включая припуски) и 4 прямоугольника для карманов 24x22 см. С помощью тарелки, подходящей по размеру, закруглите детали: на длинных заготовках - с каждой стороны, на коротких - только с одной. Из ватина выкроите один большой и два маленьких прямоугольника.

Сложите попарно прямоугольники, между ними проложите ватин и простегайте фигурным швом. Все заготовки отпарьте.

Приколите булавками кармашки на каждую сторону длинной заготовки, совмещая края.

Из ткани выкроите рулик - полосы шириной 3 см, выкроенные под углом 45 градусов. Полученным руликом обшейте прихватку по всему периметру и выполните петельку.

Из остатков ткани можно выкроить кухонное полотенце или салфетки, подвернуть и аккуратно подшить края. Такой кухонный гарнитур не только украсит любую кухню, но и станет стать оригинальным подарком. Выбирая ткань для гарнитура, по возможности, учитывайте цветовую гамму кухни.



ШАШЛЫЧКИ В ДУХОВКЕ

Свинина (вырезка) - 2 кг, лук синий - 1 кг, помидоры мелкие - 10-12 шт., кабачки - 3-4 шт., чеснок - 4 зубчика, масло оливковое - 3 ст. л., перец черный горошком - 3 ч. л., сок лимона - 4 ч. л., прованские или итальянские травы, соль - по вкусу.

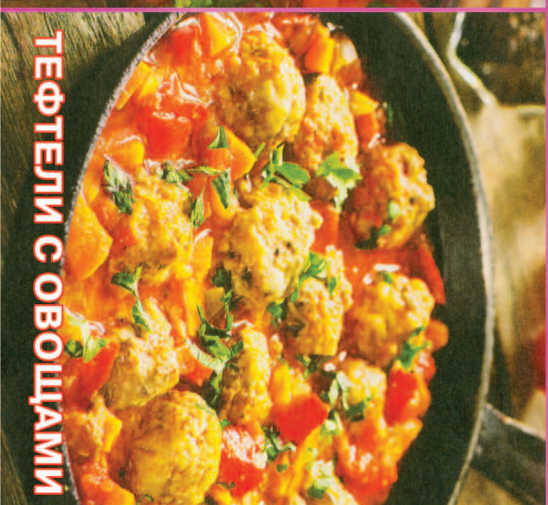
Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в миску, добавить крупно нарезанный лук. Подсолить, приправить свежемолотым перцем, влить половину сока лимона, 1 ст. л. масла, перемешать, накрыть крышкой и убрать в холод на 4-6 ч. Шпажки замочить в воде. Измельчить чеснок, перемешать с оставшимся соком лимона, маслом, солью, перцем и травами. Кабачки крупно нарезать, выложить вместе с помидорами в маринад, перемешать и оставить на 30 мин. Нанизать на шпажки, чередуя, мясо и овощи, выложить на форму для запекания, чтобы кончики шпажек лежали на ее бортах. Готовить в духовке, периодически переворачивая и поливая маринадом, около 30 мин.



САЛАТ ИЗ ЖАРЕННОГО ПЕРЦА

Перец болгарский разных цветов - 2-3 шт., чеснок - 2 зубчика, масло растительное - 30 мл, уксус яблочный - 5 мл, петрушка - 5-6 веточек, соль, перец черный молотый по вкусу.

Болгарский перец вымыть, срезать верх, извлечь сердцевинки с семенами. Нарезать неширокими полосками. Промыть зелень петрушки в воде, обсушить. Очистить зубчики чеснока. Разогреть на сковороде растительное масло, пересыпать в нее нарезанный болгарский перец. Сверху выдавить через пресс чеснок. Аккуратно перемешать и обжарить все вместе в течение 5 мин., следя за тем, чтобы чеснок не подгорел. Снять с огня, посолить, поперчить. У петрушки удалить стебли, веточки мелко нарубить. Высыпать зелень в сковороду с перцем и перемешать. Разложить теплый салат из жареного перца по тарелкам, сбрызнуть яблочным уксусом и сразу подавать.



ТЕФТЕЛИ С ОВОЩАМИ

Фарш мясной - 500 г, перец болгарский (красный и желтый) - 2 шт., баклажан - 1 шт., кабачок - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 4 зубчика, пюре томатное - 1 стакан, масло растительное - 1 ст. л., соль, перец - по вкусу.

Фарш посолить, поперчить, сформовать тефтели. Лук очистить, нарезать перьями и обжарить на растительном масле 2-3 мин. К луку добавить нарезанный полукольцами баклажан и вместе обжарить в течение 3 мин., помешивая. Затем в сковороду к брусочками болгарский перец и жарить, помешивая, 3 мин. Добавить нарезанный полукольцами кабачок, жарить 3-5 мин. Положить измельченный чеснок и готовить еще 1 мин. Влить томатное пюре, довести до кипения. Посолить и поперчить. В форму выложить тефтели, залить овощной массой. Накрыть форму фольгой и отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 40 мин. Подавать, украсив зеленью.



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Перец болгарский - 800 г, курица (мякоть) - 400 г, рис круглозерный - 140 г, сок томатный - 4 стакана, лук репчатый - 4 шт., морковь - 3 шт., чеснок - 6 зубчиков, хлеб белый - 90 г, молоко - 3 ст. л., масло растительное - 3-4 ст. л., соль, перец черный молотый, приправы - по вкусу.

Куриное мясо пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб. Рис промыть, отварить до полуготовности. 2 луковицы и 2 зубчика чеснока измельчить, обжарить в масле. Добавить 2 тертые моркови и фарш. Обжарить на небольшом огне. Высыпать рис и готовить еще 5-7 мин. Добавить соль, перец и приправы. Начинку остудить. У перца срезать верхушки в виде крышечки и очистить от семян. Наполнить начинкой, поставить в форму для запекания и накрыть «крышечками». Прикрыть фольгой и запекать при 200 градусах 20-25 мин. Залить подливой из оставшихся лука, чеснока, моркови и томатного сока и тушить еще 40-50 мин.