

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№35

сентябрь 2016

цена:
1,5 лари

**Карта
желаний**

стр.33

Диета

южного пляжа

стр.14

**Доверие
в браке**

стр. 18

**Чем занять
ребенка летом?**

стр.26

Любовь Орлова

Не просто актриса

стр.20-21

Кейли Куоко

стр.16-17

“Я - воплощение феминизма”



Оформляем журнальный столик

Интересное оформление журнального столика может внести изюминку в дизайн вашей комнаты. Выберите композицию, подходящую именно вам.

Журнальный столик завален бумагами и посудой? Избавляйтесь от этого! Несмотря на то, что столик занимает минимум места, он играет не последнюю роль в украшении комнаты. Можно освежить интерьер с помощью этого предмета мебели.

Плетеный поднос. Для эксперимента с дизайном подойдет плетеный поднос, который в случае необходимости можно отложить и освободить место. Меняйте убранство легким движением руки.

Яркие цветы. Свежие цветы станут ярким акцентом в вашей комнате. Можно собрать букет самостоятельно, что делает ваш интерьер более характерным.

Свечи. Композиция из свечей добавит романтики в ваш дом, а если свечи ароматические, то подарит приятный запах.

Украшение столика с учетом сезона. Летом лучшим решением декора станут свежие фрукты, которые могут послужить не только украшением столика, но и вкусным перекусом.

Книги и альбомы. Как правило, книги и журналы постепенно обосновываются на маленьком столике в гостиной. С одной стороны, это правильно – столик-то журнальный. Но с другой стороны, допустить беспорядка на нем не стоит. В противном случае ощущения уюта и комфорта в комнате вы не добьетесь. Сложите книги аккуратной маленькой стопочкой. Пусть они всегда будут у вас под рукой. ■



ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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



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

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧКАШВИЛИ

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.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА,
ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА РОКСАНА
поможет вам в трудный период
вашей жизни.

Отвечу на все ваши вопросы, помогу привлечь доход в ваш дом, сделаю защиту на дом, бизнес, семью.

Прием по записи:
555. 54-28-46.



НИНО ХОМЕРИКИ ВО ВТОРОЙ РАЗ СТАЛА ЧЕМПИОНКОЙ

18-летняя грузинская шахматистка Нино Хомерики во второй раз стала чемпионкой Европы по шахматам среди юниоров.

В 2015 году Нино Хомерики выиграла юниорский чемпионат Европы по шахматам, который проходил в Хорватии. Тогда из 9 возможных очков Хомерики набрала 8.

На турнире в Праге, который проходил с 17



по 28 августа, Нино выиграла, набрав 7.5 из 9 возможных очков. В общем счете в ее активе 6 побед и 3 ничьи.

Грузинская юниорская сборная была представлена в Праге 24 шахматистами. Турнир прошел по швейцарской системе – в девять раундов. В первенстве участвовали более 1200 юных шахматистов в возрасте от 8 до 18 лет. Общий призовой фонд турнира составил 20 тысяч евро.

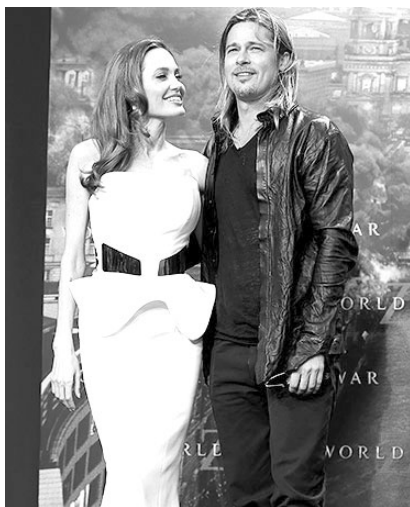
Шоу-бизнес

ОТМЕТИЛИ ВТОРУЮ ГОДОВЩИНУ СВАДЬБЫ

23 августа Анджелина Джоли и Брэд Питт отметили вторую годовщину свадьбы: они связали себя узами брака 23 августа 2014 года в их собственном замке Chateau Miraval на юге Франции, недалеко от Лазурного берега. Инсайдеры журнала People рассказали в каких отношениях сейчас находится пара, учитывая многочисленные слухи об их ссорах.

В их семье действительно все отлично. Они очень заняты работой, но это не мешает им быть счастливыми. Дети становятся такими большими. Им трудно в это поверить.

А во что поверить можно с легкостью, так это в занятость звезд. Недавно каждый из них завершил



работу над рядом проектов: Питт закончил съемки в фильмах «Союзники» и «Машина войны», а Джоли сняла картину «Сначала они убили моего отца: Воспоминания дочери Камбоджи».

Одной из причин того, что Джоли и Питт сыграли свадьбу через 9 лет после начала отношений, также стал напряженный график актеров. Их свадьба была внеконфессиональной и проходила без участия священника. Торжество проводил калифорнийский судья, который и дал знаменитостям разрешение на брак. Свадебные клятвы верности для Анджелины и Брэда придумали их дети - Шайло, Мэддокс, Пакс, Захара, Вивьен и Нокс. Они же нарисовали узор для свадебного платья Джоли.

Звезда «Игры престолов» родила первенца

Актриса Кэрис ван Хаутен, известная по роли жрицы Мелисандры в «Игре престолов», родила первенца от актера Гая Пирса. Об этом отец ребенка сообщил в своем Twitter. Мальчика назвали Монте.



Монте появился на свет на прошлой неделе, но родители пока сохраняют в тайне его точную дату рождения. Издание добавляет, что мать и ребенок чувствуют себя хорошо.

39-летняя ван Хаутен и 48-летний Пирс познакомились на съемках триллера «Преисподняя» летом 2015 года (фильм еще не вышел в прокат). Чуть позже в октябре актер решил развестись со своей женой, психологом Кейт Местиц, с которой прожил 18 лет, но детьми пара не обзавелась. Ван Хаутен до Пирса встречалась со

своим партнером по ленте «Черная книга» Себастьяном Кохом.

«Игра престолов» стала вторым для актрисы крупным проектом после «Черной книги» Пола Верховена. Ван Хаутен также сыграла в картинах «Операция «Валькирия»» и «Пятая власть». Гай Пирс приобрел популярность после выхода фильма «Секреты Лос-Анджелеса». На его счету также работы в лентах «Помни», «Я соблазнила Энди Уорхола», «Король говорит!», «Самый пьяный округ в мире» и «Железный человек 3».

Бейонсе получила премию MTV Video Music Awards

Клип на музыкальную композицию Formation американской певицы Бейонсе получил премию MTV Video Music Awards в категории «Лучший видеоклип года».

В борьбе за победу в главной номинации исполнительница обошла Джастина Бибера (Sorry), Канье Уэста (Famous), Дрейка (Hotline Bling) и Адель (Hello).

Formation вошла в шестой студийный альбом Бейонсе, названный Lemonade. Она была номинирована на шесть наград MTV Video Music Awards и удостоилась статуэток за режиссуру, монтаж и работу оператора.

Кроме того, исполнительница получила призы в категории «Крупная форма» за композицию Lemonade и в номинации «Лучшее видео» — за клип Hold Up.

Победителем в номинации «Лучшее мужское видео» был назван Келвин Харрис с клипом This Is What You Came For. Лучшим новым исполнителем объявили американскую поп-рок-группу DNCE, а в номинации «Лучшее хип-хоп видео» победил Дрейк (Hotline Bling). Специальную премию имени Майкла Джексона за достижения в музыкальной сфере получила Рианна.

33-я церемония объявления и награждения лауреатов ежегодной премии MTV Video Music Awards прошла 28 августа на арене спорткомплекса «Мэдисон-Сквер-Гарден» в Нью-Йорке.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Благодаря огромному количеству антиоксидантов и витаминов, смородина при сахарном диабете весьма желанный продукт.

Смородина при диабете

Черные ягоды

В зрелых ягодах черной смородины содержание витамина С просто зашкаливает, нескольких ягод хватит, чтобы насытить организм элементом на весь день. Этот мощный антиокислитель нужен диабетикам, у которых обмен веществ и вывод шлаков замедлены. Горсть черной смородины при сахарном диабете 2 типа вполне заменит аптечный витаминно-минеральный комплекс, поскольку в ней есть, кроме витамина С, витамины группы В, витамин А, Е, Р, К, цинк, калий, фосфор, кальций, магний, железо, сера, не говоря уже об органических кислотах, белке, эфирных маслах, фитонцидах, дубильных веществах. Сахар в плодах, в основном фруктоза, которая не вызовет резкого подъема глюкозы в крови. А при воспалительных болезнях почек и мочевыводящих путей ягоды и листья смородины послужат отличным дезинфицирующим, мочегонным, потогонным средствами.

Она позволяет уменьшить количество таблеток и порошков, которые нужны принимать больные диабетом. Черная смородина при диабете полезна и для укрепления иммунитета, лечения атеросклероза, гипертонии. А на стадии преддиабета, целебная ягода поможет не допустить коварной болезни. Поэтому эндокринологи рекомендуют включать ее в рацион.



С в белых и красных ягодах меньше, чем в черных. Зато калия и железа в избытке, что полезно для сердца и сосудов. Все ягоды отлично сохраняются до поздней осени, а в морозильной камере - до следующего лета. Не забудьте заготовить впрок.

Не менее полезны листья и молодые веточки смородины. Заваривайте их как чай, в него можно бросить несколько сушеных ягод. Смородина в напитках отлично сочетается с шиповником, черникой, боярышником, более того, она усиливает их целебные свойства. Ягодами можно украсить выпечку, отжать из них сок, приготовить желе, добавить во фруктовые салаты. Неплохо смотрится смородина в соусах и подливках к мясу и рыбе.

Красные и белые ягоды

Красная и белая смородина одинаково ценны и похожи по химическому составу. Красная смородина, как и ее белая сестрица, замедляет старение, оздоравливает кровь, выгоняет вредный холестерин, очищая сосуды, активизирует работу желудочно-кишечного тракта, укрепляет печень и улучшает память. Витамина

Для кого смородина вредна

Осторожно нужно есть черную ягоду при тромбозах, язве желудка, а белую и красную - при гастритах, панкреатите, повышенной свертываемости крови. При сахарном диабете можно без опасения съедать по 100-150 граммов ягоды на один прием ежедневно.

Ф. Масодова, эндокринолог, врач II категории.

Знаете ли вы, что...

Если показатели гликированного гемоглобина выше 13%, значит, больному недостаточно сахароснижающих таблеток. Вводить инсулин нужно постепенно. Ведь с высоким сахаром диабетика живут годами, и невозможно за неделю привести показатели в норму. Увеличили на 2 единицы дозу инсулина на ночь - 3 дня наблюдаете. Затем опять регулируйте дозировку. Так постепенно, за 2-3 месяца, можно снизить гликированный гемоглобин до 7%.

P.S. Нередко инсулин назначают временно, чтобы убрать глюкозную токсичность.

ВАШИ ДРУЗЬЯ ЛИМОН И КОРИАНДР

Чтобы снизить сахар в крови, очистите крупный лимон от семечек, отожмите сок в отдельную посуду. Сам лимон залейте 1 л воды и кипятите 15 минут (не дольше!). Среднюю головку чеснока очистите, натрите на мелкой терке и добавьте в горячую воду с лимоном. Когда остынет, процедите и

влейте туда ранее отжатый сок лимона. Лекарство готово. Принимайте по 40-50 мл за 15 минут до каждого приема пищи. В течение месяца сахар снизится до 3,9-4,6 ммоль/л. Когда он нормализуется, лекарство можно принимать 3-4 раза в месяц.

Еще сахарный диабет лечат кориандром. Измельчите

в ступке 10 г сухого кориандра, залейте 1 стаканом воды и кипятите 3 минуты. Остудите и выпейте в 3 приема в течение дня между приемами пищи. Курс лечения - 2-3 месяца. Кориандр тоже хорошо снижает уровень сахара в крови.



На каждый день

- ✓ Носите только удобную обувь, лучше - специально разработанную для диабетиков. Покупайте ее вечером, когда ноги усталые и отекают, чтобы потом не жало и не натирало.
- ✓ Ежедневно мойте ноги, тщательно вытирайте между пальцами и осматривайте подошвы с помощью зеркала. Царапины

и болячки сразу дезинфицируйте перекисью водорода (йод, марганцовка, зеленка запрещены).

- ✓ Колготки и носки меняйте ежедневно.
- ✓ Стресс и беспокойство вызывают резкие скачки сахара в крови. Научитесь расслабляться, позитивно мыслить, доставлять себе радость



БЕРЕМЕННОСТЬ ПОЧЕМУ ОНА ЗАМЕРЛА?

Замершая беременность - трагедия для несостоявшейся матери. Однако ее можно предотвратить, если не пренебрегать рекомендациями врачей и заботиться о своем здоровье еще до зачатия.

Замершей, или неразвившейся беременностью называют патологию, при которой плод перестает развиваться и погибает в полости матки. Произойти это может на разных сроках, но чаще всего - в первом триместре.

Причины

Факторов, провоцирующих остановку развития плода, довольно много:

- ✓ генетические аномалии эмбриона;
- ✓ гормональный сбой в организме матери (нарушение баланса эстрогена и прогестерона);
- ✓ инфекционные заболевания, в особенности те, которыми мать заразилась уже после зачатия (токсоплазмоз, гепатиты В и С, хламидиоз, сифилис, гонорея, ветряная оспа, ВИЧ, энтеровирусная инфекция, краснуха, цитомегаловирус, герпес и др.);
- ✓ возраст матери (особенно при ЭКО - экстракорпоральном оплодотворении): после 40 лет риск неразвившейся беременности намного выше, чем в более молодом возрасте;
- ✓ курение, употребление алкоголя, наркотических веществ и ряда лекарственных препаратов;
- ✓ работа на вредном производстве, неблагоприятная экологическая обстановка;
- ✓ неполноценное питание, недосыпание, постоянные стрессы, резкая смена климата;
- ✓ аутоиммунная патология, когда в организме будущей матери вырабатываются антитела, которые борются не с чужеродными агентами, а с собственными клетками. А поскольку эмбрион получает часть генов от матери, то ее антитела начинают атаковать и его;
- ✓ большое количество аборт в анамнезе;
- ✓ тератозооспермия - большое количество сперматозоидов с аномальным строением. Именно поэтому перед зачатием будущим отцам рекомендуется пройти обследование - сделать спермограмму.

Симптомы

Поначалу замершая беременность никак не проявляется - женщина какое-то время может вообще не чувствовать, что с плодом что-то не так. В ее крови все еще присутствует «гормон беременности» хорионический гонадотропин (ХГЧ), т.к. он не сразу выводится из организма. При этом внезапно пропадает токсикоз - тошнота и рвота, непереносимость запахов; прекращается нагрубание молочных желез. Через некоторое время (обычно спустя 2-4 недели), если не произошел выкидыш, повышается температура тела, появляются слабость и недомогание - вследствие интоксикации, вызванной начавшимся разложением плода.

На более поздних сроках прекращается шевеление плода, молочные железы становятся более мягкими, возникают ноющие боли в области поясницы и тяжесть внизу живота, кровянистые выделения из половых органов, общая слабость.

При малейших изменениях в самочувствии нужно срочно обратиться к врачу. Он прослушает сердцебиение плода, определит соответствие размера матки сроку беременности, а при необходимости назначит ультразвуковое исследование и анализ крови на ХГЧ. Если гибель плода подтверждается, спустя несколько дней обследование проводится повторно - и лишь тогда выносятся окончательный вердикт.

Последствия

Неутешительный диагноз поставлен - что дальше? Чаще всего женский организм сам избавляется от погибшего эмбриона еще на раннем сроке. Если же самопроизвольный аборт не случился, необходимо без промедления извлечь плод, чтобы выделяемые им токсины не вызвали

воспаление матки и ее придатков или сепсис. Промедление может обернуться бесплодием в будущем.

На ранних сроках удаление эмбриона можно произвести методом вакуум-экстракции, либо под наблюдением врача вызвать медикаментозный аборт.

На более позднем сроке требуется выскабливание полости матки (оно делается под общим наркозом).

Планирование новой беременности

Для того, чтобы в будущем ситуация не повторилась, и женщина смогла выносить ребенка, важно выяснить причину замершей беременности. Для этого производится гистологическое исследование тканей плода, а при подозрении на хромосомную патологию - их генетическое исследование.

У женщины берется кровь для выявления гормонального статуса и аутоиммунных патологий; также оба партнера должны обследоваться на наличие половых инфекций.

Если замершая беременность наблюдается два и более раз, супругам рекомендуется сделать генетическое исследование.

Следующую попытку забеременеть следует предпринимать не ранее через полгода-год. За это время организм женщины успеет полностью восстановиться. Будущей маме нужно тщательно следить за питанием, отказаться от вредных привычек, принимать витаминные комплексы и гормональные оральные контрацептивы; в некоторых случаях может потребоваться психологическая реабилитация. Главное - верить, что в следующий раз все получится! По статистике, более 90% женщин, переживших замершую беременность, благополучно вынашивают и рожают здоровых малышей.

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

Пригодится

✓ С задержкой месячных справится пижма. Залейте 1 ст. ложку измельченных соцветий пижмы 1 л кипящей воды, через 2 часа процедите и пейте перед едой без меры, но не более 2 раз в день.

✓ Если выпивать 1 стакан томатного сока 2 раза в день, такие симптомы, как тревожность, приливы и раздражительность, во время менопаузы будут реже. Также понижается уровень холестерина в крови.

✓ При эрозии матки 7-8 свежих листов подорожника тщательно промойте с мылом, сверните в трубочку, побейте на доске молотком, чтобы появился сок, и введите внутрь на ночь. Курс лечения - 30 дней.



СЕКС УЖЕ НЕ ТОТ...

КАК ОСВЕЖИТЬ ПРЕЖНИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

От 45 лет к моменту климакса потребности женщины в качественном и постоянном сексе постепенно нарастают. А у мужчины, наоборот, снижаются. Происходит как бы перемена мест: ей уже нужно больше секса, чем ему. А потом и у мужчины начинаются климактерические изменения. Эрекция перестает быть безотказной, либидо понижается, сексуальная функция, особенно если секса мало, начинает угасать. А у жены? После наступления климакса (уже нет месячных и приливов) наступает менопауза, когда женщина чувствует себя хорошо. В менопаузе у каждой третьей женщины влечение сильно повышается, у некоторых чуть падает или не изменяется. То есть 60% женщин в браке со временем хотят секса.

Хотя интерес к сексу в супружеской постели может упасть на более ранних сроках брака. Что можно посоветовать паре, и женщине в особенности? Надо выполнять все малейшие сексуальные желания мужа. И не так, что, мол, хочу, а если нет - то «ты не мужчина». Жена должна понимать, что муж готов что-то сделать в сексе, но не может так же качественно, как когда-то. Зато будет иметь секс в своей постели (а женщине это тоже очень важно) лет до 70.

Занятия любовью помогают сохранить гибкость и тонус мышц, а также подвижность суставов. До тренажерного зала надо идти да еще платить, а муж всегда под рукой. Еще это отличное средство и стимул для похудения.

И. Толмачева, сексолог.

➔ Чай из листьев кипрея (иван-чая) прекрасно лечит все воспалительные заболевания половой сферы у женщин. Пить надо ежедневно.

➔ При импотенции полезно есть вареные петушиные гребешки.



Боровая матка

Какими народными средствами можно лечить гиперплазию эндометрия матки? Говорят, есть какие-то растения...

П. Блинова.

При гиперплазии эндометрия хорошо помогает боровая матка.

✿ **Настойка:** залейте 50 г травы 0,5 л спирта (можно водки), настаивайте 2 недели в темном месте. Пейте по 20-25 капель 3 раза в день за 15 минут до еды.

✿ **Отвар:** залейте 1 ст. ложку травы боровой матки 150 мл кипятка, держите на медленном огне 10 минут, настаивайте 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

✿ **Настой для спринцевания:** залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Курс лечения боровой маткой - минимум 3 месяца. При хронической форме заболевания лучше принимать настойку - она действует сильнее. Чем дольше женщина болеет, тем

больше настойки ей надо выпить, но разовая доза при этом не увеличивается. За каждый год болезни прибавляйте по 200 мл настойки. Например, если женщина болеет гиперплазией эндометрия 2,5 года, ей нужно выпить 0,5 л настойки.

✿ **Для нормализации гормонального фона** измельчите и смешайте в равных частях крапиву двудомную, чистотел, боровую матку, золототысячник, зверобой, чабрец, пастушью сумку, цветки календулы и плоды боярышника. Заварите 2 ст. ложки сбора в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения - полгода.

Н. Шашимурина, народный целитель.

Для вас, мусью

✓ **Мужская еда - лук и чеснок.** Ежедневное употребление с пищей как минимум кусочка лука или зубчика чеснока более чем на 50% снижает вероятность рака простаты у мужчин. В луке и чесноке содержатся вещества, которые усиливают кровообращение и расширяют сосуды. Это благотворно влияет на мужскую потенцию.

✓ **Чтобы остановить развитие простатита,** принимайте по 1 ст. ложке свежевыжатого сока из листьев и корней петрушки 3 раза в день за 30 минут до еды. Эффект будет лучше, если смешивать его поровну по объему с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соками.

✓ **От простатита.** Высушите семена крапивы и храните в бумажных (не газетных!) пакетах в сухом месте. Лечитесь так: замесите крутое тесто из семян на меду, скатайте шарики-драже. Принимайте по одному шартику 3-4 раза в день до еды, рассасывая во рту. Курс лечения - 1 месяц, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение до исчезновения болей.



КОСТОЧКИ НА ПАЛЬЦАХ НОГ



У моей мамы косточки на пальцах ног, да такие, что по улице приходится ходить в матерчатых тапочках летом и в ботинках «прощай, молодость» зимой. А ведь ей всего 44 года. У бабушки было то же самое. Значит, это наследственное? Хочу заранее избавиться от этих косточек, чтобы жить спокойно.

Татьяна.

Вы правы, болезнь эта наследственная. Точнее, наследуется слабость мышечно-связочного аппарата. Она ведет к деформации стопы, как правило, от хождения на каблуках или когда женщина носит много тяжелых вещей. В результате развивается поперечное плоскостопие. При нем первая плюсневая кость, к которой прикрепляется большой палец,

отклоняется от остальных. А сухожилие, которое проходило вдоль этой кости, меняет положение и начинает работать как тетива лука, оттягивая большой палец наружу, тесня и деформируя другие пальцы. Такое отклонение врачи называют халлюс вальгус.

При отклонении плюсневой кости ее головка выступает - это и есть та самая косточка. Она натирается, воспаляется и, в конечном счете, в ней начинается костно-хрящевое разрастание. Эта проблема чаще встречается у женщин. Стоячая работа, тяжелые сумки, лишний вес - все это способствует развитию патологии.

Бороться с проблемой нужно, но не отсечением лиш-

него. Прежде всего обратитесь к врачу. Возможно, он порекомендует специальную ортопедическую обувь и консервативное лечение, а может, предложит операцию. Она непростая, поскольку сама ступня устроена сложно, в ней много костей и связок. Все исправить, не навредив, может только опытный специалист. Учтите: врачи разных клиник практикуют разные подходы. Для этой патологии разработаны десятки видов операций.

И еще важно предупредить развитие плоскостопия у молодых членов семьи. Поскольку проблема наследственная, лучше обратиться к ортопеду, не дожидаясь, пока ноги дадут о себе знать. Если заранее заняться профилактикой, можно избежать таких тяжелых деформаций, как у вашей мамы, и поддерживать ноги в хорошем состоянии до старости.

Л. Макаров, ортопед, врач высшей категории.

Специальные упражнения, массаж, ежедневные ножные ванночки в идеале должны делать все. Тем, у кого в роду есть такая проблема, это совершенно необходимо.

Лист ореха - на больной сустав

Какие мази лучше?

? Сейчас в аптеках можно купить разные мази от боли в суставах, в состав которых входят золотой ус, барсучий жир, адамов корень. Стоит ли их применять?
И. Громов.

Перед покупкой узнайте у фармацевта, Эта мазь - лекарственный препарат или лечебно-косметическое средство. В косметическом средстве нет инструкции по применению с указанием противопоказаний и побочных действий. На коробках чаще пишут: «Не является лекарственным средством». Кстати, многие мази на основе продуктов пчеловодства также относятся к косметическим. Апизартрон - единственное лекарство, содержащее пчелиный яд,

Палец теперь свободно сгибается

? В прошлом году, в июне, у меня заболел тазобедренный сустав. А я лежала с ним в больнице 8 месяцев назад. Испугалась - неужели снова в больницу? Вспомнила, что кто-то из читателей «Семейного доктора» писал в газете, что помогли листья грецкого ореха. На ночь дочь положила мне на больной сустав листочки, зафиксировала. А утром боли не было! Потом у дочери как-то разболелся сустав указательного пальца - ни согнуть, ни дотронуться - такая острая боль. Тогда она тоже обернула палец листом грецкого ореха, завязала бинтом на 3 часов, и боль прошла.
В. Шурдумова.

Листья грецкого ореха действительно обладают противовоспалительным свойством. Но сильнее действуют плоды ореха, причем не спелые, а недозревшие, которые хорошо режутся ножом. На основе орехов создан препарат «Тодикамп», его применяют наружно при лечении суставов. Перед использованием «Тодикампа» больное место смазывают

подсолнечным маслом, чтобы не было ожога. Компресс держат от полудня до 3-4 часов - это зависит от чувствительности кожи. Курс лечения - 1 месяц.

“Дипроспан” разрушает суставы!

? У меня гонартроз, коленный сустав распух. Хирург хочет ввести в него препарат «Дипроспан». Знакомые сказали, что после этого бывают осложнения и что потом придется делать уколы постоянно. И еще сказали, что «Дипроспан» разрушает суставы. Так ли это?
Д. Стрельникова.

Нет, это неправда. При гонартрозе после введения лекарства обычно больному становится легче, и это не приводит к зависимости от препарата. Процедура проходит так: вначале из сустава удаляется лишняя суставная (синовиальная) жидкость, затем вводится «Дипроспан». Если соблюдена техника введения препарата и асептические условия, осложнений не будет. Сустав пострадает, если гормональные препараты (тот же «Дипроспан») вводить в один и тот же сустав чаще, чем 2-3 раза в год.

В. Цветков, ревматолог, врач высшей категории.

Киста Бейкера опасна?

? Мне 79 лет. Уже 40 лет страдаю артрозом. Недавно обнаружили кисту Бейкера. Она онкологически опасна?
Эмма Григорьевна.

Вы боитесь, что доброкачественное новообразование переродится в злокачественное? С кистой Бейкера этого не произойдет.

Кстати, этот центр пока единственный в Кавказском регионе, где уже восемь лет осуществляется программа массового бесплатного обследования людей и лечения онкозаболеваний. Она финансируется государством, для ее участников регулярно организуются тренинги с приглашением известных зарубежных специалистов, командировки.

- Батоно Рэма, кто может принять участие в программе и с какого возраста?

- Конечно, только гражданам Грузии. Проводится скрининг-осмотр пациентов на предмет обнаружения новообразований, благодаря чему нам удалось спасти жизнь сотен и сотен людей. У них были выявлены начальные стадии развития рака. Мы работаем по четырем направлениям борьбы с онкологией. Скрининг рака молочной железы проводится среди женщин от 40 до 70 лет, шейки матки – от 25 до 60 лет, толстой кишки как среди женщин, так и среди мужчин – от 50 до 70 лет и, наконец, рака простаты среди мужчин после 50 лет.

Как показала практика, предварительный осмотр пациентов является наилучшим методом профилактики населения от раковых заболеваний и патологический процесс, уже происходящий в организме, можно остановить на начальной стадии.

В Грузии самым распространенным является рак молочной железы и шейки матки, от которого умирает немало женщин. Поэтому спасение больных – вовремя поставленный диагноз. Современная медицина способна излечить этот страшный недуг, сохранить женщине и здоровье, и жизнь. Справиться с раком молочной железы и шейки матки можно, только преодолев самое главное препятствие – страх. Поэтому к спе-

Превенция может спасти жизнь

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сообщает: на планете регистрируется около 14 млн. случаев заболеваний раком в год. По прогнозам, эта цифра уже к 2035 году может увеличиться еще на десять миллионов. Такой неутешительный прогноз оправдан, но специалисты успокаивают – благодаря успехам современной медицины смертность от рака все же снижается, особенно в странах, где хорошо развито здравоохранение.

Как же защититься от одного из опаснейших недугов человечества? Об этом наша беседа с руководителем Национального скрининг-центра, известным онкологом, профессором Рэмом ГВАМИЧАВА.

циалисту надо обращаться, когда еще ничего не болит – пройти периодический контрольный осмотр, на что можно потратить совсем мало времени, зато выигрывает здоровье.

Как известно, на первой стадии, например, рак груди практически не дает симптомов. Потому при самообследовании опухоли на ранних стадиях не прощупываются. А вот уникальное маммографическое оборудование, установленное в нашем центре, позволяет различить и исследовать даже крошечные новообразования. Поэтому всем женщинам старше 35 лет рекомендуем ежегодно проходить маммографию или УЗИ груди. Раннее выявление рака молочной железы позволяет спасти жизнь почти стопроцентно. К сожалению, многие пациентки обращаются к специалисту лишь тогда, когда болезнь уже запущена.

Надо помнить: рак – это заболевание, которое развивается постепенно. Его природа непредсказуема, процесс быстро прогрессирует. Здесь каждый день, каждый час, как говорится, на вес золота. Поэтому при поздних стадиях (III и IV) достигнуть положительного эффекта практически трудно. Ни в коем случае нельзя скры-

вать от пациенток и их родственников диагноз. Наш принцип – сказать правду. Пациент имеет полное право знать реальное свое состояние и распоряжаться своей жизнью.

- Каковы же причины, вызывающие онкообразование?

- Что касается риск-факторов, то их предостаточно: роды в позднем возрасте, прерывание беременности, начало менструального цикла, хроническое заболевание яичников, наследственная predisposition, химические канцерогенные вещества, ультрафиолетовое излучение солнца, сахарный диабет, а также курение и др. Исследования показали, что женщины больше смерти, как говорится, боятся рака груди, который является самой распространенной причиной их ухода из жизни в возрасте от 45 до 55 лет. Надо отметить, что число запущенных форм рака груди в Грузии снизилось в три раза. И это не может не радовать нас.

- Что вы скажете о мужской болезни – раке простаты? Какие симптомы должны заставить мужчину оперативно обратиться к специалисту?

- В первую очередь – внезапная потребность мочиться, возникающая при этом боль, кровь в

моче, потеря аппетита и веса. Обязательным является пальцевое ректальное исследование предстательной железы. Именно так можно выявить уплотнение простаты. Если врач обнаружит его, то у него сразу возникает подозрение на недоброкачественную опухоль, он обязательно осмотрит состояние лимфоузлов и начнет полное обследование пациента.

- В целях превенции, видимо, немалое внимание должно быть уделено питанию?

- Безусловно! Нельзя не согласиться с рекомендациями ученых, которые помогут избежать рака. В первую очередь, надо сохранять нормальный вес. Лишние килограммы исследователи назвали причиной минимум десяти видов рака, в том числе, простаты, кишечника, печени и др. Не надо злоупотреблять красным мясом – говядиной, бараниной. Это повышает риск рака кишечника.

По мнению исследователей, самые нежелательные продукты – чипсы, гамбургеры, молочные коктейли, газированные напитки, алкоголь. Алкоголь, например, в купе с курением очень опасен и влияет на риск возникновения рака молочной железы, кишечника, печени. Желательно также кофе и чай пить без сахара, а утолять жажду лучше простой водой. Откажитесь вообще от копченых продуктов, которые выделяют канцерогены и вызывают онкологические заболевания.

Очень полезна для организма «зеленая» диета: зелень, фрукты, овощи, которые действительно уменьшают риск возникновения рака. К тому же, такая диета поддерживает нормальный вес. Больше двигайтесь, занимайтесь спортом. Это способствует нормализации гормональных циклов.

Роберт МЕГРЕЛИ.



Про плохие отметки

ЧУЛПАН ХАМАТОВА,
актриса:

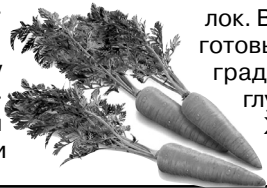
Однажды я была в школе на открытии урока и поняла, что детям надо памятник поставить. За какие заслуги? Мы в их возрасте не проходили и половины того, что они сейчас изучают. Был открытый урок русского языка. Слушая учителя, я поняла, что никогда не то что не закончила бы школу, я бы даже восемь классов не смогла отучиться! Это очень тяжело, и это только один предмет. Бедные дети! Ничего им больше не буду говорить про плохие оценки, буду просто радоваться, что они еще не сошли с ума от такой нагрузки.

У моих дочек еще нет четкого понимания, кто они, - и это нормально. Старшая Арина, ей 13 лет, ходит в музыкальную школу, но любит и математику. Со средней - Асей (12 лет) - все сложнее. У нее такой интересный внутренний мир, из-за чего ей чрезвычайно сложно в школе. Ася плохо уживается в коллективе. Она услышит начало фразы и по нему делает выводы, о чем хочет сказать собеседник, часто при этом ошибаясь. А насчет интересов... Она занимается теннисом. Ну и, наконец, младшая - пятилетняя Ия. Она ходит на хореографию. Все дети при деле.

Запеканка "Кроха"

2 моркови, 400 г творога, 2-3 ст. ложки сахара, 100 г сливочного масла, 1 апельсин, 1/2 стакана сливок (10-15%), 2 яйца, 2/3 стакана муки.

Мелко натрите цедру апельсина. Морковь испеките до мягкости. Белки отделите от желтков и



взбейте в устойчивую массу. Желтки взбейте с сахаром до беда, добавьте тертую остывшую морковь, масло, сливки и еще раз взбейте. Вмешайте творог, цедру, муку и белок. Выложите тесто в форму и готовьте на пару 1 час при 180 градусах, поставив форму в глубокий противень с водой. Жидкость не должна попасть на запеканку!

У 90% взрослых, которые обращаются к врачу с жалобами на боли в спине, оказывается не выявленный в детстве сколиоз.

БОЛИ В СПИНЕ - ИЗ ДЕТСТВА

Причины появления сколиоза

Их много: отклонения позвоночника вбок, врожденное недоразвитие, неправильная форма позвонков, лишние позвонки и даже непарные ребра. Но чаще всего сколиоз начинает развиваться у здорового ребенка. Почему это происходит, неизвестно. Такое бывает в 80% случаев.

Самый тяжелый - грудной сколиоз

Обычно проблемы начинаются в периоды бурного роста: в 5-7 и в 10-14 лет. При сколиозе позвоночник может не только искривляться в сторону, но и скручиваться относительно оси. Искривления могут быть во всех отделах позвоночника, но самый тяжелый - грудной сколиоз. При нем грудная клетка сужается, становится яйцеобразной, сжимаются сердце и легкие. Сосуды начинают плохо насыщать кровь кислородом.

Как проверить, нет ли у вашего ребенка сколиоза?

С помощью грузика с отвесом. Нащупайте сзади на шее седьмой шейный позвонок: он самый выступающий. Привяжите к нитке небольшой грузик, попросите ребенка встать прямо и посмотрите, как грузик расположился относительно позвоночника. Если все в порядке, нитка пройдет по ягодичной складке. При сколиозе отвес пройдет в стороне.

О лечении

Задача врача - снять мышечные блоки, уменьшить спазм мышц, улучшить

кровообращение и правильно поставить позвонки. Не стоит бояться, если врач назначит ортопедический корсет. Его задача - разгрузить позвоночник в период активного роста, пока идет формирование скелета. Современные корсеты и корректоры незаметны под одеждой.

До 20 лет надо успеть

Очень важно помочь ребенку до 20 лет, пока он растет. Сколиоз особенно опасен для девочек: они болеют им в 5 раз чаще мальчиков. Если сколиоз у девочки прогрессирует, появляются нарушения в области таза, возникают костные деформации, которые в дальнейшем помешают выносить и родить ребенка.

Важно!

Чтобы не допустить деформации позвоночника, с самого раннего возраста малыша соблюдайте несложные, но важные правила.

- ✓ Не сажайте ребенка, пока он не сможет сидеть сам.
- ✓ Не носите младенцев в рюкзаке «кенгуру», пока они не научились сидеть самостоятельно. Более безопасна повязка-слинг.
- ✓ Не водите ребенка за одну и ту же руку - чередуйте их.
- ✓ Спальное место должно быть ровным и достаточно жестким.
- ✓ Тихоню, который любит спокойно играть или рассматривать картинки в книжке, надо увлечь подвижными играми. Пусть учится играть в мяч, ходить на лыжах.
- ✓ Купите ребенку два комплекта учебников, чтобы один оставался в школе и книги не надо было носить.
- ✓ Следите, чтобы ребенок не носил рюкзак или ранец на одном плече.

Проблемы, связанные со сколиозом, часто начинаются после 50-60 лет.

Не дожидайтесь тревожных звоночков

Как, не очистив фильтры настоящего пылесоса, невозможно с ним работать, так и без очищения от токсинов невозможно нормализовать работу печени. Поэтому надо постоянно заботиться о здоровье этого органа, не дожидаясь первых тревожных звоночков, а тем более - трудноизлечимых заболеваний. Да, печень долго молчит, хоть и страдает. Можно прожить 20 лет, нанося ей вред, и не ощущать при этом никаких симптомов. Но болезнь развивается. В этом случае самолечение может привести к осложнениям недуга, потере времени и необратимым последствиям.



Этот орган, как умный пылесос, очищает кровь от вредных токсинов. Но при постоянном пользовании «фильтры пылесоса» засоряются, токсины попадают в кровоток и накапливаются в организме.

Печень долго молчит, ...хотя и страдает

хое самочувствие. На позднем этапе отмечаются тяжелые симптомы: желтуха, отечность, кровотечение, нарушение сознания... Причины общеизвестны: это пьянство мужчин цветущего возраста, от 20 до 40 лет. Гастроэнтерологи убеждены: безопасных доз алкоголя не существует. И все разговоры о том, что бокал вина, рюмка водки или коньяка полезны для печени, вредны. Гастроэнтерологи категорически не согласны с кардиологами, которые позволяют своим пациентам небольшую дозу алкоголя. Употребление спиртного в больших дозах, даже в течение всего нескольких дней, может привести к жировой болезни печени. Это ранняя стадия алкогольной

болезни этого органа. По статистике у каждого пятого злоупотребляющего алкоголем человека развивается алкогольный гепатит, а у каждого четвертого - цирроз печени.

Можно не пить, но болеть

У каждого четвертого человека имеется неалкогольная жировая болезнь печени. Таких людей - 30 миллионов. Исследования доказали тесную связь этого печеночного недуга с атеросклерозом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом. Избегать жировой дистрофии печени и других перечисленных болезней поможет диета с правильным питанием и физические нагруз-

ки не менее 30-40 минут в день. Вес обязательно надо снижать постепенно, не более 2,5 кг в месяц. Резкая потеря веса может ухудшить течение заболевания, а отсутствие или же переизбыток белка может привести к аммиачному отравлению, которое проявляется нарушением внимания, памяти, снижением концентрации. Параллельно необходимо лечить сахарный диабет.

Как лечиться

При болезнях печени врачи назначают гепатопротекторы. Они защищают орган и замедляют прогрессирование заболевания.

И. Алябьев, гепатолог, врач II категории.

Ранние симптомы разрушения печени

Это утомляемость, тошнота, снижение аппетита и массы тела, боль и дискомфорт в животе, общее пло-

ВМЕСТО СОЛИ - ПРИПРАВЫ

То слабит, то запор...

Пиелонефрит у меня уже давно. Два раза в год прохожу профилактическое лечение, принимаю таблетки. От «Фурадонина» меня тошнит, язык покрывается налетом, а от других препаратов то слабит, то запор. Лечиться надо, но как?

О. Тутова.

Антибиотики и другие лекарства плохо действуют на желудочно-кишечный тракт, убивая полезные бактерии в кишечнике. Каждый день пейте по 0,5 л кефира, а еще лучше - биокефира. Ешьте зерна пшеницы и ржи - по 2 ст. ложки или замените их аптечными пивными дрожжами.

Мама лечиться не хочет

Маме 65 лет. У нее часто задерживается моча в организме. Но ведь это ненормально! Таблетки пить не хочет, к врачам ее не заставишь пойти. Что можно сделать в домашних условиях, чтобы помочь маме?

Ирина Васильченко.

Справиться с задержкой мочи поможет такой рецепт: на 45-50 минут маме под спину положите сло-

женную в несколько раз, смоченную в теплой воде и хорошо отжатую простыню. После этого такой же компресс сделайте на живот и держите 45-50 минут. Такие процедуры надо делать 2 раза в день. Параллельно с этим надо пить по стакану теплого настоя полевого хвоща или корня бузины: 1 ст. ложка на стакан кипятка. При задержке мочи полезны ромашковые ванны, припарки на низ живота, а также потогонные чаи.

Лейкоцитов больше нормы

При медосмотре лейкоцитов в моче оказалось больше нормы, обнаружили белок. Врач сказал, что это воспаление почек и надо лечиться. Но ведь меня ничего не беспокоит!

М. Сорокина.

Пиелонефрит иногда протекает бессимптомно. Начало заболевания обычно острое: высокая температура, боль в пояснице, повышенное артериальное давление. Эти симптомы могут держаться несколько часов, а потом внезапно исчезнуть. И если

сразу не обратиться к врачу, то болезнь переходит в хроническую. Со временем почки уменьшаются в размерах, они не справляются со своей главной работой - выводить токсины. Происходит отравление организма продуктами распада (мочевинной). Поэтому лечиться надо обязательно и как можно скорее!

Даже кусочка не вышло...

В лоханке левой почки у меня был камень размером 1,2х0,6 см. В течение трех месяцев почти ежедневно были приступы. Готов был на все, даже на операцию. Врачи же только снимали приступы спазмолитиками (но-шпа, баралгин). Наконец по знакомству сделали дробление - камень раздробился на 4-5 мелких фрагментов. Прошло уже 2 месяца, но даже кусочка не вышло. Приступов, правда, тоже нет. Контрольное УЗИ еще не делал. Как долго могут выходить фрагменты камней?

Борис Кинах.

Обязательно нужно сделать УЗИ. Вообще, в такой ситуации нужно постоянно принимать спазмолитики, пить много жидкости и совершать резкие движения, например прыжки.

С. Николаева, нефролог, врач высшей категории.

При гематурии (кровь в моче) залейте 20 г сухих измельченных корней ежевики 0,5 л красного вина, уварите наполовину. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

НЕ ДАЙТЕ ГРИБКУ ШАНСА

ЧТОБЫ НЕ ПОДХВАТИТЬ ЭТУ ВЕСЬМА НЕПРИЯТНУЮ ИНФЕКЦИЮ, ОТНЕСИТЕСЬ СЕРЬЕЗНО К ПРОФИЛАКТИКЕ МИКОЗА.



Грибок стопы можно подхватить в любом общественном месте: на пляже, в солярии, бассейне, в маникюрном салоне и даже в гостях. Грибок - привязчивая болячка, избавиться от него трудно, особенно людям с иммунодефицитом, а заразиться повторно легче, чем в первый раз. Поэтому лучше соблюдать простые правила профилактики, чем потом длительно лечиться.

Исключаем риск

Профилактика включает в себя и личную гигиену, и правила предосторожности.

1. Грибок любит влагу. Не оставляйте ему шанса: носите сухую

обувь и носки. Если промочили ноги, примите теплый душ и насухо вытрите ноги отдельным полотенцем. Против излишней потливости можно использовать присыпку или специальные дезодоранты.

2. Старайтесь не ходить босиком, даже дома: споры грибка приносятся с уличной обувью и надолго сохраняются на полу. От предложенных в гостях тапочек, которые вы вынуждены надеть на босую ногу, лучше отказаться. В номерах отелей доверяйте только тем тапочкам и ложечкам для обуви, которые герметично упакованы.

3. В бассейне и сауне всегда ходите в своей обуви, не ступайте голыми ногами на бордюры и дорожки. В солярии используйте бахилы, они сохранят ваши ножки в чистоте и безопасности.

4. Следите за стерильностью педикюрных инструментов (щипчиков, пилочек), а также время от времени обрабатывайте губки для тела дезинфицирующими растворами. В салонах не стесняйтесь просить обработки инструментов для педикюра.

5. Споры грибка погибают при температуре 100 градусов. Стирайте ножные полотенца и носки при максимально высокой температуре.

6. На пляже все ходят босиком, и на горячем песке риск подхватить микоз минимален. Но дома после пляжа сразу же примите душ с мылом. Если это сделать в течение 3-4 часов после контакта с инфекцией, то вы не заразитесь.

7. Для профилактики есть простое и эффективное средство: ванночки с мылом и содой. На 3 л горячей воды возьмите 1 ст. л. соды и 2 ст. л. измельченного хозяйствен-

ного мыла. Процедура должна длиться не дольше 15-20 минут.

Признаки болезни

Проверьте внешнюю поверхность стопы и между пальцами: в основном, микоз начинает распространяться с этих участков. Огрубевшая кожа на пятках, натоптыши и мозоли, ранки на ногах облегчают грибковой инфекции проникновение в организм. Зараженная грибом кожа краснеет, шелушится, появляются пузырьки и трещины. Между пальцами образуются воспаления и опрелости.

Микоз сопровождается зудом и болезненными ощущениями. Ногти на ногах приобретают тусклый оттенок, иногда желтеют, покрываются серыми, зелеными или черными точками.

Как избавиться навсегда?

Дерматологи признаются, что при некоторых видах микоза это вообще невозможно. Порой можно лишь приостановить его распространение, устранить симптомы и довести до состояния ремиссии. Поэтому нужно достаточно внимания уделять профилактике.

Если вы обнаружили у себя признаки микоза, не занимайтесь самолечением и обращайтесь к врачу. Лечиться бессмысленно, пока вы не знаете точный вид грибка. А узнать его может только врач после анализа. Он возьмет соскоб с пораженной кожи или ногтя и проведет исследование. Возможно, назначит обычный противогрибковый лак для ногтей, или потребуются курсы антибиотиков.

5 способов обнаружить гормональные нарушения

1. Кожный зуд, особенно если он появился в области промежности. При появлении этого признака нужно обратиться и к гинекологу, и к эндокринологу, чтобы не запустить заболевание.

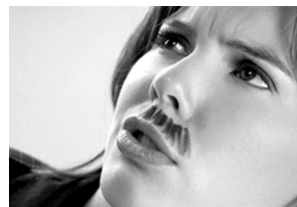
2. Растяжки на коже. Они могут быть синюшными и багровыми.

Чаще всего появляются на бедрах и животе даже у нерожавших женщин.

3. Избыточный вес. Проблемы с весом бывают не только от неправильного питания, но и от нарушения функций гормонов. Кстати, если вы резко похудели, не прикладывая усилий, это тоже тревожный звонок.

4. Излишний рост волос на теле. Даже у молодых девушек появляются усики и борода на лице. Этот признак является одним из главных, поэтому обратитесь внимание на активность волосяных луковиц.

5. Потливость и нарушение сна. Если у вас уже долгое время проблемы со сном и повышен-



ное потоотделение в совокупности с предыдущими признаками, срочно обратитесь к врачу.

Одни говорят, что дрожжи вредны и провоцируют массу проблем со здоровьем. Другие уверены в пользе дрожжей. Кто же прав?

ДРОЖЖИ: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ

В последнее время много пишут и говорят о вреде дрожжей, предлагаются бездрожжевые диеты, на полках магазинов появился бездрожжевой хлеб. Еще в большей степени это касается продукта, при производстве которого тоже применяются дрожжи, - пива. Но все ли так страшно на самом деле?

Что такое дрожжи?

Дрожжи - это одноклеточные грибы. В организме человека они являются обычной составляющей нормальной микрофлоры кишечника. Дрожжи «живут» на поверхности плодов и ягод, входят в состав кефира, с их помощью производят квас, пиво и другие продукты.

Хлебопечение

Давно доказано, что дрожжевые споры выдерживают температуру не выше 70-80 градусов. Дрожжи состоят из воды и белка. При высокой температуре вода испаряется, а белок свертывается. Выходит, дрожжи лишь поднимают тесто, придавая выпечке пышность, а в готовом изделии их быть не может.

Однако в природе существуют так называемые термофильные дрожжи, стойкие к высоким температурам. Но хлебопекарские дрожжи к ним не имеют отношения. Ведь они не склонны к спорообразованию,

размножаются почкованием при температуре 25-40 градусов. Но если вдруг и появятся споры, то они погибнут при температуре, превышающей 70-80 градусов. Соответственно, клетки дрожжей могут оказаться лишь в непропеченном хлебе. Его и не стоит употреблять в пищу.

Несмотря на наличие в магазинах бездрожжевого хлеба, вы можете быть уверены - это миф. Ведь закваски, на которых он делается, разрыхляют и поднимают тесто за счет брожения все тех же дрожжей.

Пивоварение

Пиво - весьма древний напиток. Еще средневековые врачи применяли его при лечении многих заболеваний. Да и наши современники не отрицают его пользы. Ведь в нем содержатся витамины группы В, антиоксиданты, множество микроэлементов, например железо, магний, фосфор, а также более 20 аминокислот. Конечно, при пастеризации количество полезных веществ убавляется, поэтому о пользе можно гово-



рить только в отношении нефilterованных сортов.

«Живое» пиво задерживает старение кожи лица и волос. Красавицы до сих пор практикуют ополаскивания и маски на основе этого напитка. Пиво избавляет от прыщей и фурункулов, маски с пивом делают кожу матовой, избавляют от жирного блеска.

«Пивной глинтвейн» поможет избавиться от простуды - стоит лишь подогреть смесь пива, меда и гвоздики.

Считается, что употребление пива препятствует камнеобразованию в почках, благодаря содержанию в нем лимонной кислоты, и тромбообразованию. Углекислый газ стимулирует прилив крови к внутренним органам, что улучшает их работу.

Есть противопоказания!

Однако злоупотреблять этим напитком не стоит. Существуют ограничения и противопоказания. Чрез-

мерное употребление пива чревато нагрузкой на сердце, которое поневоле начинает работать в напряженном режиме. У мужчин - «фанатов» хмельного сбивается гормональный фон, что приводит к росту живота, груди и часто - к бесплодию. Подавляется выработка тестостерона - мужского гормона.

Рекомендуется выпивать не больше 0,5 л пива в день, при условии нерегулярного употребления этого напитка.

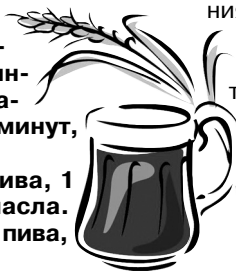
Что касается употребления сухих пивных дрожжей как витаминов, в медицине их используют очень давно. Они укрепляют иммунитет, снижают холестерин в крови, выводят шлаки и токсины, улучшают моторику кишечника и работу поджелудочной железы.

Но бежать за ними в ближайшую аптеку все же не стоит. Как и любое лекарство, пивные дрожжи имеют ряд противопоказаний: не рекомендуются к приему детям до 3 лет и пожилым людям, страдающим почечными заболеваниями и подагрой, беременным, аллергикам. Поэтому перед употреблением пивных дрожжей стоит посоветоваться с врачом - он и назначит подходящий вам курс, если противопоказаний не будет обнаружено.

На заметку

Используйте пивные маски для вашей кожи. Готовить их несложно: вы разогреваете смесь из всех ингредиентов до растворения меда и наносите ее на лицо теплой на 15-20 минут, затем смываете теплой водой.

Рецепт для сухой кожи: 2 ст. л. пива, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. растительного масла. Рецепт для жирной кожи: 1/3 стакана пива, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока.



Диета южного пляжа



Достаточно только взглянуть на название этой диеты, чтобы понять - она как никакая другая подходит тем, кто мечтает прекрасно выглядеть в купальнике. Вот только автор, создавая ее, думал скорее о здоровье, чем о красоте.

Кардиолог Артур Агатстон беспокоился о жителях Майямы. У многих из них наблюдался избыточный вес и, как следствие, большие проблемы с сердечно-сосудистой системой. Как врач, он понимал, что проблему гораздо проще предотвратить, чем устранить, а потому решил создать особую систему питания. Она должна была работать на снижение уровня «плохого» холестерина в крови.

Первые больные, которые начали применять систему питания Агатстона, были удивлены. Улучшилось не только их самочувствие, но и фигура! Оказалось, что вместе с холестерином уходит лишний жир.

Все легче и легче

Диета южного пляжа включает в себя три этапа. Самое главное - выдерживать первый - самый сложный - период, дальше будет проще.

Первый этап

Есть можно сколько угодно! В идеале прием пищи должен осуществляться 6 раз в день. Правда, рацион первого этапа достаточно ограничен. Важно строго его придерживаться в течение двух

недель. Исключаются все сладкое, мучное, продукты, содержащие сахар и муку, даже каши под запретом.

Можно употреблять нежирный сыр, отварную курицу и рыбу, нежирные морепродукты, обезжиренный творог, грибы, яичный белок, растительное масло, орехи, огурцы, баклажаны, капусту, сельдерей, репу, сладкий перец, зелень, помидоры (желательно не больше одного в день). Разрешается съесть пару ломтиков нежирной ветчины в день.

Тяжелым первый этап становится из-за полного отсутствия в нем сладостей, которые мы воспринимаем как источник радости. Также бывает трудно составить каж-

додневное меню так, чтобы оно было более-менее разнообразным. Тем не менее, во время первого этапа можно сбросить от 3 до 5 килограммов.

Рацион первого этапа достаточно ограничен, так что соблюдать его рекомендуется только здоровым людям. Если есть какие-либо хронические или острые заболевания, нужна консультация специалиста.

ВАРИАНТ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОГО ЭТАПА

Завтрак: томатный сок, 1-2 яичных белка, зелень, 1-2 кусочка нежирной ветчины, чай без сахара.

Перекус: нежирный сыр.

Обед: отварная куриная грудка, свежий салат из огурцов, помидоров и зелени.

Перекус: обезжиренный творог.

Ужин: рыба на пару/морепродукты, салат из ка-

пусты с растительным маслом.

Перед сном: кефир.

Второй этап

Он позволяет значительно расширить рацион. Например, в дополнение к продуктам, разрешенным на первом этапе, теперь можно есть:

- ✓ фрукты: абрикосы, сливы, персики, груши, яблоки, апельсины и манго,
- ✓ сладкий йогурт, нежирное молоко, овсяную кашу на молоке,

- ✓ ягоды: черника, малина, вишня, виноград,

- ✓ горький шоколад,

- ✓ мучное: макароны из твердых сортов пшеницы, а также ржаной и цельнозерновой хлеб (по одному ломтику в день). Также можно употреблять цельные злаки, которые полезны для пищеварения.

Второй этап длится до тех пор, пока не будет достигнут вес, к которому вы стремитесь. На это могут уйти как пара недель, так и пара месяцев - все индивидуально.





Третий этап

Он длится всю оставшуюся жизнь и уже является не диетой, а системой питания. Предполагается, что человек должен приучить себя к новому рациону, забыв про старые пищевые привычки. Питаться лучше всего по схеме второго этапа, лишь изредка позволяя себе послабления - в виде картофеля или белого хлеба, например.

Комментарий специалиста

Кдиете южного пляжа, как и к любой другой, нужно относиться с осторожностью. Прежде всего, это касается тех, у кого есть какие-либо заболевания. Невозможно предсказать, как отреагирует нездоровый организм на ограничения в питании, так что лучше сначала проконсультироваться с врачом. Аккуратнее всего нужно быть с первым этапом. Самое главное - не сидеть на нем дольше двух рекомендованных недель в надежде на то, что вы потеряете еще больше килограммов. Это может привести к ослаблению организма из-за недополучения им полезных веществ. Что касается третьего этапа, которого нужно придерживаться всю жизнь, я бы рекомендовала иногда делать небольшие послабления. Вес из-за них несильно поползет вверх, зато настроение улучшится.

Отдыхай!

Очисти- тель бутылок					"Волшеб- ник" на по- сцене						Со- сультка в пещере
Город с набе- режной Круазетт	 1		Ког- к письму шпиона		3	Бугорок на болоте	Любой самостоя- тельный организм			 2	
			Консервы из сладкого перца				Хищник из семейки хорьков				
					Робкий побег на поле		Материал для сапог ново- бранца				
	Имя придумавшей Карлсона	Часть стиха	"Некра- сивая" Нелли								Месяц соблю- дения уразы
						Белого- ловая хищная птица	Бесцвет- ная соседка крови				
Абсолют- ная бес- смыслица		Акسس- суар на пере- носите	Олег, сняв- ший сериал "Next"	Клееный лист древе- сины		Добавка, "взрыва- ющая" тесто					Лудра для рук штан- гиста
Киллер с лицом Жана Рено									Мент с "пушкин- ской" фамилией		
						Спальное место в избе					
	Газировка с аро- матом цитруса	Влюб- ленный Мон- текки	Обеща- ние себе, любимому	Она оправ- дывает средства		Габен- фран- цуз- ская звезда	Потол- стешная веревка				
								Вяз или карагач		По- блажка от госу- дарства	Князь всея Индии
	Эталон каче- ства	Сцена для глади- атора							4		
Денеж- ный минус	1					Заботливая помощ- ница мамы					
	Украше- ние у ворота платья	Музыка Михаила Круга		Под- ставка для книг в церкви		Конь, быстрый на ногу				Трубочки, рожда- ющие локоны	2
					Поселе- ние ремеслен- ников						
	Ягода с колючего куста		Сплав, нужный для зеркал			Актер, обходя- щийся без слов	Настав- ник красно- речия				
			Застоль- ная песня грузин								
	 3										
			Тихая яма на дне реки						Игра, где в ходу бочонки		 4
Друг пара- доксов						Нечто свежее в рутине будней					

Лицо с обложки



КЕЙЛИ КУОКО: «Я — ВОПЛОЩЕНИЕ ФЕМИНИЗМА»

К 30 годам Кейли Куоко успела сыграть в хитовом сериале «Теория большого взрыва», заработать 28 миллионов долларов и развестись с мужем. Актриса рассказала о не самом простом периоде в жизни.

Когда я последний раз видела Кейли, мы сидели в уютном ресторанчике в пригороде Лос-Анджелеса, Бербанке. За окном шел дождь, но звезда «Теории большого взрыва» светилась от счастья. Куоко появилась на интервью на 20 минут раньше назначенного времени (редкая для знаменитостей пунктуальность). Она вышла замуж за три месяца до нашей встречи. Ее супруг, теннисист Райан Свитинг, сидел дома с простудой, и Кейли заказала суп, чтобы принести ему. «Я хорошая жена», — смеялась Куоко. Она была полна оптимизма и любви, не обращала внимания на недоброжелателей в Интернете, которые предрекали скорый раз-

вод. Ей было 28, и жизнь казалась налаженной. Два года спустя я снова вижу Кейли. Она, как и прежде, приходит на 20 минут раньше, но нельзя не заметить: в ней что-то изменилось. Мы встречаемся в ресторане Calabasas, и актриса заказывает бокал розового вина. «Знаю, что на часах только полдень, — говорит она, — но мне 30. С недавних пор я думаю, что могу позволить себе некоторые вещи просто потому, что мне исполнилось тридцать». Она носит легинсы каждый день, потому что ей тридцать. Она остается дома вечером, когда все идет на вечеринку, тоже потому что ей 30. Не стоит думать, что Кейли сдалась. Нет, только решила из-

менить образ жизни. «Прошлый год выдался никудышным, поэтому я с нетерпением ждала дня рождения, чтобы начать все заново».

Куоко признается, что перестала пользоваться Twitter. Она пришла к выводу, что не может повлиять на интернет-троллей и лучше не давать им лишний повод для обсуждения — как в тот раз, когда Кейли спросили, считает ли она себя феминисткой. Звезда «Теории большого взрыва» ответила отрицательно, чем вызвала шквал критики в свой адрес. Ей было обидно. «Я неправильно поняла вопрос», — говорит она, закатывая глаза. «Я — воплощение феминизма. Зарабатываю столько же, сколько мои коллеги противоположного пола, снимаюсь в крупных проектах. У меня собственный дом. Я полностью независима»

От мужчин она сейчас точно не зависит. Брак Кейли продлился меньше двух лет. И, кажется, это единственная тема, над которой девушка не готова смеяться. Куоко и Свитинг встречались всего три месяца, прежде чем отправиться к алтарю. Тогда актрисе пришлось прочитать немало едких комментариев с предсказаниями расставания. Она старалась доказать недоброжелателям, что они не правы, и всеми силами пыталась сохранить отношения. «Я хотела этого больше всего на свете. Вряд ли кто-то приложил столько же усилий, чтобы сохранить свой брак, сколько я. Но ничего не вышло». О причинах расставания Кейли уклончиво говорит, что были вещи, с которыми невозможно смириться, поэтому она



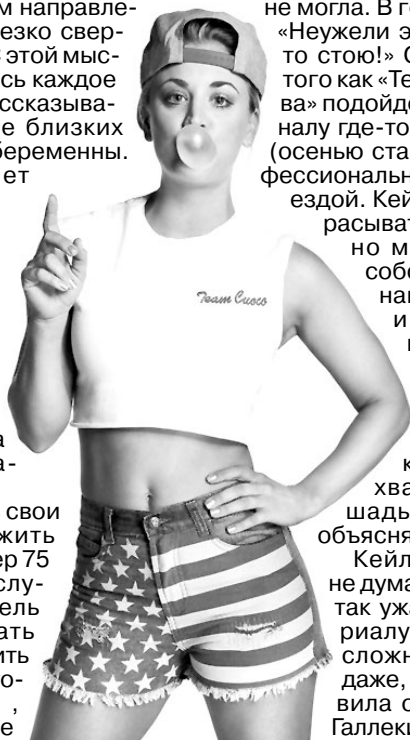
подала на развод. Больше ее не заботит, что о ней думают во Всемирной паутине. В отличие от многих звезд ее даже не раздражают назойливые папарацци. «Это наш бизнес, и если ты не готова быть у всех на виду, нечего сюда лезть! Не становись звездой. Когда снимаешься в самом рейтинговом шоу на телевидении, приходится терпеть», — говорит актриса.

Первое время после разрыва отношений с мужем Кейли казалось, что все нормально. Но чуть позже, когда она стала выбирать куда-то с друзьями, начались панические атаки, именно поэтому Куоко предпочитает оставаться дома. «Мне нужно пережить эту ситуацию», — говорит актриса. В ее жизни уже были расставания, но это — самое болезненное. «Я чувствую себя так, как будто умер близкий человек», — признается она.

Кейли знает, что придет момент, когда она посмотрит на мир иначе, а пока не представляет себя рядом с другим мужчиной. Она не уверена, что когда-нибудь захочет снова официально выйти замуж. «Мое отношение к браку изменилось, и не в лучшую сторону. Но я все так же верю в любовь, хотя еще не готова к новому роману, что на меня не похоже. Обычно когда я закрываю одну дверь, сразу же открываю другую».

Еще Куоко осознала, что в реальности все часто случается не так, как мы себе представляем. «Я была уверена, что к 30 годам у меня будет ребенок. Жизнь может идти в одном направлении, но потом резко свернуть в сторону. С этой мыслью я просыпаюсь каждое утро». Кейли рассказывает, что шесть ее близких подруг сейчас беременны. И это усугубляет ее положение одиночки. «Я не могла перестать задавать себе вопрос: почему все так происходит? Это должно было случиться и со мной, но обстоятельства сложились иначе».

У звезд есть свои способы пережить развод, например 75 раз подряд послушать песню Адель Hello и выплакать все глаза. Удалить из Instagram фотографии, напоминающие



ей о Райане и их свадьбе. Когда-то она хорошо играла в теннис, но сейчас даже не может смотреть на ракетку и мяч: «Пока я завязала с этим видом спорта». Она занялась йогой, перекрасила стены в доме, сменила обстановку. А еще приняла участие в соревнованиях по коню-куру. Куоко давно увлекается конным спортом. «Мне удаются прыжки, о которых я раньше и мечтать не могла. В голове звучала мысль: «Неужели это я? Значит, я чего-то стою!» Она шутит, что после того как «Теория большого взрыва» подойдет к неизбежному финалу где-то после 150-го сезона (осенью стартует 10-й), она профессионально займется верховой ездой. Кейли не планирует забрасывать актерскую карьеру, но мечтает работать по собственному, не такому напряженному графику и посвящать больше времени любимому делу. «Я хочу, чтобы меня воспринимали всерьез как спортсменку, а не только как звезду, которой хватает денег на лошадь. Это моя цель», — объясняет Куоко.

Кейли смеется и просит не думать, что в ее жизни все так ужасно. Коллеги по сериалу поддерживали ее в сложный период. Говорят даже, что девушка возобновила отношения с Джонни Галлеки (исполнителем роли

Леонарда Хофстедера в «Теории большого взрыва», актеры в прошлом встречались.). Однако звезда их опровергает. «Мы очень близки сейчас, но я не хочу, чтобы ходили какие-то лживые сплетни по этому поводу. Особенно пока продолжается оформление развода». И все же их связь сильна. «Мы понимаем друг друга буквально без слов», — говорит Кейли.

Еще она пробует себя в новом амплуа — снялась в арт-хаусной драме «Похороны Бодхи», где ее героиня совсем не похожа на милашку Пенни. В фильме она играет наркоманку, которая скорбит по умершему другу и разбирается с экс-бойфрендом. «У нас был бюджет примерно 4 доллара. Из серии «Не хватило денег даже на режиссерское кресло». Кейли признается, что раньше не понимала, как актеры не могут выйти из образа, даже когда слышат: «Стоп! Снято!» Но на этих съемках она по-настоящему вжилась в роль. Это шаг вперед.

«Сейчас я осознала, что ничего не знаю о жизни. Но дела налаживаются. Вот вино помогает», — смеется девушка, заказывая еще один бокал. Обстоятельства изменились, однако Кейли осталась оптимисткой. Она повзрослела и стала мудрее, но все-таки продолжает быть собой. И возможно, этого стоит пожелать любой девушке, которой исполняется тридцать, или той, кому разбили сердце. Кстати, в этот раз, когда мы с Кейли прощались, за окном было +20 и наконец-то появилось долгожданное солнце.



ДОВЕРИЕ В БРАКЕ

Когда двое влюбленных говорят друг другу «да» в загсе, они официально подтверждают свою готовность быть рядом и в горе, и в радости, а также безгранично доверять. Кстати, именно последний пункт вызывает больше всего вопросов.

Любую, даже самую счастливую семью способен подточить длительный, вялотекущий конфликт. А он неминуемо возникнет, если у супругов кардинально отличаются представления о личной свободе друг друга, границах дозволенного в отношениях и о том, каков «правильный» сценарий поведения в браке.

ДОГОВОР НА ВХОДЕ

Ирина и Сергей, подав заявление в загс, обсудили вопрос взаимного доверия. В обеих родительских семьях была схожая ситуация: отец изменял матери. Но в семье Сергея отец делал это в открытую и даже бравировал данным фактом, а вот у Ирины отец имел за всю жизнь лишь несколько тайных романов.

Будущие молодожены обсудили эту ситуацию и договорились о соблюдении личных границ друг друга. Было решено не проводить унизительные проверки почты и телефона, не контролировать каждый шаг, не устраивать внезапных проверок «на вшивость» и не изводить сценарии ревности без оснований. В случае охлаждения в отношениях или взаимных претензий и обид решили честно и безбоязненно все обсуждать друг с другом. Этот «договор на входе», который негласно заключили молодые люди перед свадьбой, и спас их семью. Когда у них наступил седьмой, кризисный, год брака, и

союз оказался на грани распада, каждый из супругов открыто начал искать лучшей жизни на стороне. В итоге каждый получил свой опыт и пришел к выводу о том, что надо спасать свой брак. Благодаря такту и отсутствию слежки друг за другом муж и жена не разрушили свои отношения до основания. С кризисного момента прошло уже десять лет, но они до сих пор вместе и счастливы.

РЕСУРСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Бывает, брак уже заключен, и только потом выясняется, что партнеры не одинаково уважают личные границы друг друга. Типичный пример подобной ситуации - немотивированная ревность. Из-за чего она появляется? Во-первых, из-за неуверенности в себе и своей конкурентоспособности на рынке женихов и невест. Во-вторых, из-за страха потери или страха проиграть другому. Как ни парадоксально, именно тотальный контроль толкает любящего мужа или жену на первую измену, ведь очень обидно быть виноватым без вины.

Александр, 28 лет, рассказывает: «Жена ревновала меня ужасно, хотя на других женщин я внимания не обращал. Супруга сама мне подсказывала идеи, на кого «запасть» - то на секретаршу, то на соседку, то на общую знакомую... В конце концов, устроила мне страшный скандал и даже дала пощечину, обвиняя в тай-

ном романе с сотрудницей из соседнего отдела, которую я раньше вообще не замечал. Но, получив такие обвинения, я уличил момент и после корпоративной вечеринки соблазнил эту даму назло жене. Есть наказание - получи преступление!»

В целом психологи называют такое поведение нересурсным состоянием, когда человек подсудно понимает, что его вторая половина обладает большими ресурсами, нежели он сам. Этими ресурсами может быть что угодно: красота, собственная квартира, образование, высокооплачиваемая работа, сексуальность, наличие связей и т.д. Совет здесь один: либо довериться судьбе и всем сердцем поверить, что ваша половинка любит вас и ни на кого не променяет, либо увеличивать свои ресурсы, расти, развиваться, выравнивать социальные и прочие статусы.

ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ - ТОЖЕ ПЛОХО

Однако бывают варианты и полностью противоположные, когда доверие в браке столь безгранично, что напоминает уже наплевательское отношение друг к другу.

Светлана, 32 года, признается: «Я была так уверена в своем муже, что закрывала глаза на его ночные отлучки, частые командировки. Я убеждала себя: надо давать партнеру абсолютную свободу, и тогда он всегда будет твоим. Статус любовницы не сравнится со статусом жены! Но однажды случилось непредсказуемое: муж предложил скрасить совместный досуг в компании девушки по вызову. Он объяснил, что раз мне все равно, с кем он и что делает, то почему бы не повернуть такой эксперимент. Это было уже слишком! На приеме у психолога я поняла, что вела себя так, что супруг вообще засомневался в своей ценности и искал утешения и ласки на стороне, полагая, что для меня наш брак - формальность».

Экспресс-совет

ИСПРАВЬ МОЮ ОШИБКУ!

Если вы хотите добиться расположения человека, позвольте ему хотя бы в чем-то оказаться умнее вас. Например, вы можете сознательно сделать какую-то ошибку, ожидая, что соседник вас поправит. Скажите коллеге: «Собираюсь отослать отчет бухгалтеру». Она непременно поправит: «Но сначала его должен посмотреть замдиректора». А вы: «Правда? Хорошо, что ты сказала, иначе я попала бы в неловкое положение!» После этого случая коллега автоматически почувствует себя наставницей и станет более чутко к вам относиться.

Говорят, разлука проверяет чувства. Она подобна ветру: слабый огонек любви погасит, а пожар страсти раздует еще сильнее. Но стоит ли рисковать? Есть же и другая расхожая фраза: «С любимыми не расставайтесь!»

Пришло лето, а вместе с ним и сезон отпусков. Люди радуются солнцу, отдыхают в жарких странах... А я все вспоминаю свое лето трехлетней давности, которое закончилось для меня плачевно, еще раз напомнив о том, что никому в этой жизни нельзя доверять.

Я тогда была замужем, нашему браку исполнилось шесть лет. Страсть давно утихла, хотя любовь не прошла. По крайней мере, у меня. Познакомились мы с Олегом на работе. Я бухгалтер, он менеджер. После корпоратива начался служебный роман. Вместе ходили на бизнес-ланчи, иногда он подвозил меня до дома. Не могу сказать, что сердце при виде Олега начинало бешено колотиться, но он был мне симпатичен. Уже через несколько месяцев он сделал мне предложение. Я задумалась... А почему бы и нет? Человеком Олег был неплохим, мне нравился, да и о замужестве уже пора было задуматься. Решила: стерпится-слюбится! И ведь стерпелось! Недаром говорят, не всегда любовь возникает сразу. Например, Олега я полюбила спустя время. А уж когда у нас появился сын, и вовсе растворилась в семье без остатка. Постоянно твердила себе о том, какая же я счастливая и как же у меня все замечательно.

Вскоре мы переехали в квартиру, взятую в ипотеку. Вечерами сидели у телевизора, ужинали, делились новостями, обсуждали проделки нашего малыша. Обычная жизнь обычных людей. Наше существование не казалось мне скучным, к тому же бывали у нас и пикники, и культ-походы в ближайший торговый центр с кинотеатром, и гости. Иногда муж отправлялся куда-нибудь с друзьями. Я спокойно его отпускала, никаких «К ноге! Ты теперь женат!»

Самым большим праздником для нас был отпуск. Впервые мы поехали отдыхать все вместе, когда сыну было всего пять месяцев. Подруги интересовались у меня - не боимся ли мы лететь с маленьким ребенком и не волнует ли меня, что муж будет заглядывать на длинные ноги и подкачанные попки загорелых красоток. На оба вопроса я отвечала «нет». Конечно, на пляже Олег поглядывал на молодых девчонок, но я относилась к этому спокойно: он же нормальный мужик с нормальными интересами. Никаких «звоночков» я тогда не услышала.



ЖЕНА В ОТПУСКЕ –

ЛЮБОВНИЦА В ДОМЕ?..

Пять лет подряд мы ездили отдыхать все вместе, и нам все нравилось. Да, отдых походил один на другой, мы были более чем консервативны в этом вопросе - каждый раз отправлялись в одно и то же место. Но нам нравилось! Однако прошлым летом все пошло не по плану. Моя мама свалилась с инсультом, и мне пришлось вместо моря срочно мчаться в Архангельскую область. В связи с чрезвычайной ситуацией мне на работе дали целый месяц отпуска. Я решила отправиться вместе с сыном - гораздо проще приглядывать за ним и за мамой, чем волноваться, как с малышом будет справляться папа. Муж остался дома.

К счастью, мама быстро шла на поправку. Уже через две недели мы поняли, что кризис миновал, и можно со спокойной совестью отправляться домой. В голове даже возникла шальная идея: а что, если взять и спонтанно рвануть на море, как и всегда? Сначала решила обсудить это с мужем, но потом передумала. Пусть сюрприз будет! Тогда я еще не знала, что не все сюрпризы бывают приятными...

Домой мы вернулись раньше положенного. Было раннее утро, поэтому я старалась не шуметь. Вот Олежек удивится, когда утром пойдет на кухню варить себе кофе, а там мы! Я аккуратно вставила ключ в замочную скважину, повернула его внутри, приоткрыла дверь. Мы с сыном зашли в квартиру. В нос мне ударил стойкий сладкий запах женских духов. На вешалке висел светлый женский пиджак с изумрудными пуговицами, у порога красовались босоножки на высоком каблуке. Тюбик помады на тумбочке за-

вершал картину. Я сначала даже задумалась, в свою ли квартиру попала. Огляделась - да, вроде моя. Сын тут же был отправлен в гостиную, а сама я пошла на разведку. В нашей с мужем спальне была обнаружена преинтересная картина - мой благоверный мило похрапывал в обнимку с молодой красоткой. Кстати, именно она меня первой и заметила и не на шутку всполошилась. Возлюбленные явно не ожидали, что жена вернется раньше обычного.

Все это походило на плохую комедию. И я бы, наверно, тоже посмеялась, если бы не была в роли главной героини. Правда, вскоре комедия превратилась для меня в настоящую драму. Оказалось, это не просто девушка на одну ночь. Это возлюбленная моего мужа, которая очень обрадовалась, узнав, что целый месяц они смогут жить «как нормальные люди, не прячась от полумной жены». Я не хотела громко выяснять отношения - за стенкой сидел ребенок.

Далее последовал развод. И, кажется, супруг был ему только рад. Видимо, пассия действительно оказалась не однодневной, а я лишь избавила их обоих от игры в прятки. Сейчас я вспоминаю о том случае почти с улыбкой, хотя тогда мне было по-настоящему больно. Пережив эту ситуацию внутри себя, я дала зарок: больше никогда не отдыхать отдельно от возлюбленного. Со вторым мужем Павлом у нас договор: в отпуск мы отправляемся только все вместе. Супруг поддерживает меня в этом вопросе. «Конечно, - говорит он. - Куда же я без вас? К тому же вместе веселее!»

Мария У.



ЛЮБОВЬ ОРЛОВА – НЕ ПРОСТО АКТРИСА

Орлова Любовь Петровна — не просто актриса. Она легенда советского кино, любимый экранный образ миллиона людей, своего рода отдушина в тяжелое для страны время. В те не легкие 30-е годы XX века народ переполняли страх и безысходность, а на экране ее героини в противовес всему были полны сил и веры в будущее.

Она стала своего рода символом советского оптимизма. Поэтому любимая актриса Сталина — Орлова, история любви этой женщины и режиссера Александра, и, вообще, ее личная жизнь заслуживают особого внимания.

Любовь Петровна Орлова родилась 29 января (11 февраля) 1902 года в городе Звенигороде.

Всю свою жизнь актриса заполняла строку в графе анкеты о происхождении словами «из служащих», скрывая свое аристократическое происхождение. Доподлинно неизвестно, но предполагается, что граф Орлов, блистательный фаворит императрицы Екатерины II, является ее родственником. Может быть, это и не так.

Но то, что мать Любови Орловой принадлежала к древнейшей дворянской семье, не вызывает никакого сомнения. Подтверждено также и родство с великим писателем Львом Толстым, не раз бывавшим в их доме. У нее даже был от него

подарок — книга, с подписью «Любовочке — Лев Толстой».

С самого раннего детства у Любови проснулся актерский талант и любовь к искусству, которые заметил даже Федор Шаляпин, который часто бывал у них. Он пророчил ей великое актерское будущее. Эти ее способности родители девочке тоже отметили и заботливо возвращали, приглашая для занятий с дочерью лучших педагогов того времени.

Она даже училась в музыкальной школе по классу фортепиано. Но закончить это заведение ей не удалось, так как страну накрыла революция, и в финансовом плане семья резко обеднела.

Отец выправить положение в одиночку не мог, и трудиться пришлось всей семье. Еще до начала своего творческого пути Орловой пришлось доить коров и продавать молоко. С 1920 года она начала работать в творческой сфере. На пути к вершине своей карьеры актриса играла когда-то совсем незавид-

ные, маленькие эпизодические роли. Но даже здесь, как утверждали в голос современники, она блистала, как яркая звезда. Любовь не могла остаться незамеченной.

Судьбоносная встреча с Александровым еще впереди. Первый муж Любови — это Андрей Берзин, по возрасту старше ее на 9 лет. Общего у них ничего не было. Но у него была высокая должность, квартира, спецпаек, которого хватало на всех. Но вот пришел час, и Берзина арестовали, как и многих в то страшное время, и актриса вмиг стала женой врага народа. Это случилось 4 февраля 1930 года, и с того дня, точнее, ночи, когда его увели, она и первый муж больше не виделись до самого конца войны.

Возможно, жена врага народа и должна быть очень скромной, сидеть дома и бояться выходить. Но это тогда была бы история не про Любовь Орлову. Она влюбляется в австрийского инженера, фамилию которого наверняка так никто и никогда не узнает. Их короткий роман был чреват плохими последствиями, громко обсуждался, но казалось, что актрисе все нипочем.

1933 год для Любови Орловой ознаменовался знакомством с будущим мужем, советским режиссером Григорием Александровым. Говорят, что только раз увидев его, Орлова забыла обо всем на свете. Но он был женат, она — в гражданском браке с австрийцем. Хотя для нее никогда не было никаких преград. Да и брак режиссера уже давно дышал на ладан, а ее австриец сразу заметил, что этих людей объединяет не только симпатия. Гражданский муж смылся в свою родную Австрию, где и теряются его следы.

Любовь Орлова и Григорий Александров расписались в самом начале 1934 года, еще до выхода фильма, благодаря которому актриса получила огромную славу и любовь советского народа. Он назывался «Веселый ребята» и именно эта лента свела вместе этих двух ярких людей. Орлова, история любви которой давно уже превратилась в легенду, тогда и не представляла, насколько прочно этот человек войдет в ее жизнь.

Куда их только не приглашали вместе. Но они больше любили проводить время вдвоем и редко куда-то выходили. Как-то раз, на одном приеме, когда Любовь Петровну представили Сталину, говорят, что он был очень удивлен тому, что у нее такой маленький рост, а тем более вес (рост Любови был 158 см, вес — 49 кг). Она отшутилась в ответ, сославшись на то, что это муж ее не кормит. На что Сталин пригрозил ее супругу пальцем, приказав

беречь Григорию свою жену как зеницу ока, сказав, что иначе его расстреляет.

Вряд ли напугался Александров того наказа, что дал ему Сталин, просто он действительно очень любил свою жену, как мог о ней заботился, опекал, продвигал. В семье у них были особые даты, которые они почитали и обязательно отмечали. Одной из них был день знакомства супругов. Свою любовь, уважение, тепло, заботу, верность друг другу они пронесли через всю жизнь. Кстати, Орлова и Александров стали образцом для подражания в семейной жизни.

Вся страна обожала ее, причем и мужчины, и женщины в одинаковой мере. Сама Орлова, история любви, ее личная биография, фильмы, красота, походка, улыбка, одежда — все это любили в ней. И пытались ей во всем подражать, что привело к появлению нового диагноза тех времен, который назывался «синдром Любови Орловой».

Она воплощала собой, одним своим существованием, мечту советских граждан о другой жизни, более счастливой, более красивой, более лучшей... Потому, что глядя на нее, невозможно было предположить, что она родилась и выросла в СССР. Своей какой-то особенной красотой и поведением актриса очень выделялась.

В те годы, когда каждый боялся своего соседа, в стране, погрязшей в репрессиях и расстрелах, во времена, когда балом правила безысходность, наложившая свою особенную печать на советский народ, Любовь Петровна стала просто «лучом света в царстве тьмы». Во всех



ее фильмах был хороший конец, торжествовала правда и справедливость, которых так не хватало людям той эпохи.

Ею восторгался Сталин, и этим можно объяснить, что ее карьера достигла головокружительной высоты.

Говорят, когда началась война, какой-то умник расклеил по Москве афиши с актрисой, и это возымело волшебное действие и успокоило запаниковавших жителей. Настолько она у них была связана со светлым будущим и, вообще, всем хорошим.

Пара Александров-Орлова не оставила после себя потомство. Как-то у Григория Васильевича спросили почему, он на это ответил, что Любовь сначала не хотела

иметь детей, а потом уже не смогла. Хотя, если бы дети у них все-таки появились, возможно, конец их жизни был другим. По крайней мере, было бы кому оставить свое наследство, ведь они по тем меркам были миллионерами того времени. А у режиссера был сын от первого брака, к сожалению, большой любитель выпить.

Любовь и Григорий были вместе до конца жизни. Муж был рядом, когда у нее обнаружилась онкология (рак поджелудочной железы) и когда 26 января 1975 года ее не стало. Похоронена «звезда по имени Любовь» на Новодевичьем кладбище. Муж Любови, Григорий Васильевич, пережил любимую жену всего на несколько лет, уйдя из жизни 16 декабря 1983 года.



УЛИЧНЫЕ «ДЖАДОШКИ»

Материалы из архивов Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии

Я могу много раз повторять: «Осторожно! Бытовая магия!», но одни предупреждения не помогут. Люди, не сведущие в делах магии, будут попадаться на хитрые уловки тетушек – «джадошек».

Для справки. «Джадо» в переводе – колдовство. «Джадошка» (по моему определению) – это человек, который с помощью колдовства хочет получить определенные материальные и другие блага, за счет другого человека.

Вот несколько случаев, которые поведали наши читатели. Эти случаи, надеюсь, помогут читателям не стать жертвами тетушек – «джадошек».

В последние годы в нашем городе стало очень спокойно. Патруль работает слаженно. И наши соотечественники перестали бояться ходить по улицам даже ночью. Не будем говорить об опасностях, связанных с автомобильным движением. А поговорим об опасности, от которой не может защитить наших сограждан полиция.

Ох, эти коварные тетушки – «джадошки»!

Рассказ Екатерины. «Я, как обычно, после работы шла по проспекту. Впереди меня шла беременная женщина с маленьким ребенком. У перекрестка сидела бабушка-попрошайка. Беременная остановилась около нищенки, подала ей мелочь, и пошла дальше. Когда я поравнялась с попрошайкой, я услышала, что старуха шепчет проклятия в адрес беременной и ее малыша. Я в ужасе остановилась, и как можно спокойнее спросила эту ведьму – «Бабушка, почему вы это делаете?». На что старуха мне невозмутимо ответила, что мол, если бы у меня была бы такая жизнь, как у нее, то я бы делала тоже самое! Как отразится



это проклятие на беременной женщине, ее будущем ребенке и малыше, которого проклинала старуха, можно только догадываться. Уж поистине святые слова – «Не сделай добра – не получишь зла!»

Рассказ Татьяны. «Я вела из школы своего маленького внука. Мальчик всегда хорошо учился, запоминал все с полуслова. Учителя его хвалили. Вдруг на остановке, к нам подошла старушка – «божий одуванчик». Положила руки на голову малыша, и стала его хвалить – какой он хороший и умный. С того дня моего внука, как подменили. Учиться стал плохо и самое главное, с памятью у него начались проблемы. Я думаю, что та старуха с ним что-то сделала!»

Рассказ Лианы Т. «У меня, до недавнего времени, были красивые, длинные волосы. На них заглядывались и мужчины и женщины. Это была моя гордость и богатство. Несколько лет назад я шла по центральному проспекту нашего города. Моя шевелюра, как всегда красиво развивалась по ветру. Вдруг меня кто-то дернул сзади за волосы. Я почувствовала резкую боль, и поняла, что у меня выдернули клочок волос. Я резко повернулась. Сзади стояла женщина лет пятидесяти. Она виновато улыбнулась и кротко по-

просила прощения, мол она обозналась. Что делать, человек извинился – всякое бывает. Об этой истории вскоре я забыла. Но через пару недель, расчесываясь, я увидела на расческе много выпавших волос! Сейчас у меня на голове короткая стрижка, вместо когда-то густой и роскошной шевелюры! Я понимаю, виновата в этом, та уличная ведьма! Неужели я не права?»

Рассказ Этери М. г. Тбилиси. «Моя история произошла в мое пионерское детство, когда было популярно «Тимуровское движение» Для тех, кто не знает, что это такое расскажу. Нас учили помогать старым и немощным и мы с радостью это делали, так как за это нас хвалила пионервожатая. Как то с подружкой мы шли по улице и увидели, как через дорогу пытается перейти немощная старушка с клюшкой. Мы наперегонки подбежали к бабушке, и чуть было не поругались из-за того, кто будет переводить через дорогу старушку. Старушка досталась моей подружке. Подружка перевела ее через дорогу. Та в знак благодарности поцеловала девочку в лоб, и скрылась в подворотне. Вечером подружка заболела. Больше я с ней не играла. Подружка попала в больницу, а через месяц умерла, как

нам сказали от неизвестной болезни. А ту старушку я увидела через 10 лет после смерти моей подружки. Она выглядела так же, как и в тот день, стояла на переходе и ждала новую жертву!»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Мои дорогие читатели, огромное спасибо вам за ваши звонки и хорошие пожелания.

Если с вами, мои дорогие, на улице произойдет какой-то экстраординарный случай – не ждите проблем, а обратитесь к парапсихологу или экстрасенсу.

ДЛЯ СПРАВКИ Парапсихолог Ольга Рудой-Бибилашвили – Президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии, правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага».

Ольга проводит уникальную диагностику, не имеющую аналогов в Грузии. Наряду с оценкой здоровья Ольга проводит кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Диагностику и лечение Ольга проводит как очно, так и по фотографии. 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

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

Парапсихолог Ольга Рудой – Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи тел.:

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

Ваш любимый сканворд

Прудовой "родич" медузы		Мастер отписки	Парламент в Киеве	Способности	Используй свой...!	Начало песни		Инертный газ		Склад оружия	Мой... — предупредить вас		Не сотвори себе его	Оникс			
И кукла, и машинка								Семь цветов на небе									
Печальный роман						Крушение всех и вся							Усыпляющая муха				
Содеяние, забота								Упрямец с копытами									
Денежный задаток						Салат со свеклой											
Азбука "тире-точка"	Наряд для стен		Пробка на трассе							1	Имя генерала Корнилова		Персональное судно				
Пригород Сочи		Праздник в Малиновке		Уроженка Тираны									"Телец", режиссер			Старейшина в кишлаке	
					Дорога в парке				Посланник жениха								
Птица-флейта						Ставня											
Беспорядок	Восточная повозка				Официант	Повеление президента		Ее пилит смычок	Силы приворота		Драматург Лопе де...		Горсть листьев				
	Объединение		Крепость Порт...					Парень (жаргонное)									
						Крик петуха											
	Граненая посуда		Капустный вилочек					Жук-олень по-другому									
						Орущий продавец											

- Почему вы подали на развод? Ведь вы прожили с женой 20 лет!
 - Ваша честь, так вы считаете, что я еще мало пострадал?

● ● ●
Теща, приехавшая из деревни, обращается к зятю:
 — Что это у вас в кастрюльке было? Насилу отмыла!
 — В кастрюльке? Тефлоновое покрытие, мама.

● ● ●
 Преподаватель:

— Что такое параметрические усилители?
 Студент:
 — Мы это не проходили.
 — Правильно! Давай зачетку.

● ● ●
 - Когда мы только поженились, ты себе брал маленькие кусочки, а мне оставлял самые большие. Ты меня больше не любишь!
 - Ерунда, дорогая. Просто ты стала готовить лучше.

● ● ●
 - Что ты подарил жене на годовщину свадьбы?
 - Путёвку в Тайланд.
 - А она тебе?
 - Улетела.

● ● ●
 - Почему ты с ней поссорился?
 - Она попросила угадать, сколько ей лет.
 - Ну и что?
 - Угадал!

ки и шитья. Но однажды это может спасти тебе жизнь. В руках нужно иметь ремесло. В любом случае ты однажды сможешь порадовать своих детей, пожонглировав апельсинами. Они начнут тебя больше уважать.

Научись играть - в шахматы, в карты, нарды, но лучше в шахматы. Ты не представляешь, сколько друзей я приобрела через игру, сколько увлекательных собеседников я встретила. И кстати, получила отличную работу, выиграв пару шахматных партий. Не привлекают шахматы - тогда научись играть на пианино, хотя бы будешь слышать фальшь.

Научись дружить. У тебя должны быть друзья. Пусть их будет не много, их и не может быть много. Но ты должна знать, что тебе есть кому позвонить среди ночи и попросить о помощи.

Готовь. Ты должна уметь хорошо готовить. Мужчина скорее вернется в дом, где пахнет едой, чем туда, где пахнет только духами. Ты можешь умирать от усталости и недосыпа, но обязана встать и сварить утром кашу детям. Они не запомнят твои кулинарные подвиги, но у них хотя бы не будет гастрита.

Расставь приоритеты. Дети - на первом месте. Они твоё будущее, твоё продолжение. От того, какими они вырастут, зависит, как ты проведешь старость. Научи их главному: они должны помогать до того, как ты об этом попросишь. Даже если речь идет о мусорном пакете.

Следи за собой. Не плачь. Держи себя в руках. Не твоё мужа и детей. Для себя. Очень легко распуститься, но нужно иметь мозги, чтобы уметь сдерживаться. Хочется поплакать - выйди на улицу и плачь там. Родные не должны видеть твоих слез. Их это только напугает.

Будь гордой и независимой. Слабость и бесхребетность привлекательны до поры до времени. Помни, что все решения принимаешь ты. Если у тебя есть голова на плечах, ты никому не позволишь не считаться с тобой. Ты должна не просто стоять на ногах, а вращать в землю.

Не болей. Это важно. Следи за здоровьем. Ты должна быть здорова. Даже на соплях не имеешь права. Да, и научись делать уколы - навык обязательно пригодится. Да, это, к сожалению, правда. Всем нужны здоровые, красивые, молодые. Ты должна быть здоровой ради детей.

И последнее. Если в твоей жизни случится атомная война, землетрясение или катастрофа - поезжай в салон, сделай маникюр. С маникюром ты быстрее решишь, что делать дальше.

Я ринулась к дочери: еще бы секунда и я ее потеряла бы...

Полгода назад мы переехали в новую квартиру. Однажды муж ушел на работу, а мы с дочерью Полинкой (ей 1,5 года) и волнистым попугаем Киришей на хозяйстве. Я кружилась на кухне, уверенная, что дочь играет в комнате с кубиками. Внезапно на меня налетел попугай и стал бить крыльями по лицу, кричать. Он то нападал на меня, то улетал в комнату. Я не сразу поняла, в чем дело: попугай звал меня в комнату. Когда я забежала туда, похолодела от ужаса. Дверь на балкон была открыта, а Полинка залезла на коробки и вот-вот сорвется с балкона (10-й этаж)... Господи! Я ринулась к дочери! Еще бы секунда, и я ее бы потеряла...

Алла Р.

Сзади мне в ухо кто-то заорал: «Куда едешь, дура, жить надоело?!»

Привет всем читателям «Подруги» из Эстонии. С журналом познакомилась в прошлом году, когда была в гостях у сестры, которая живет в Грузии. Она всегда покупает «Подругу», дала почитать пару номеров, и теперь я в рядах постоянных читателей. Спасибо за интересный журнал. Хочу рассказать одну историю, от которой у меня и дочери до сих пор волосы встают дыбом.

Я живу в небольшом эстонском городе Силламяэ. Однажды решила съездить на кладбище проверить могилку своего мужа. У нас там всегда чисто, все дороги заасфальтированы, можно смело ездить на машине. Еду по кладбищу к могиле мужа. Было около часа дня. Вокруг никого. И вдруг, ни с того ни с сего, в нескольких метрах с правой стороны от меня загорелся большой черный мраморный памятник. Горел как бензином облитый! Но рядом то никого не было. Причем горел только памятник - траву огонь не трогал. Я, вместо того, чтобы дать газу, как завороченная устала, в непонятное явление. Неожиданно сзади кто-то на эстонском языке заорал: «Поезжай, дура, жить надоело?!» Оглянулась - никого. Заставила себя нажать на педаль

газа и поехать дальше. Мозг не работал, ехала как в тумане, когда под колеса бросилась огромная черная собака. Я в полном ужасе завизжала и остановилась. Огляделась - собаки нигде не было видно. Нервы сдали. Я добежала до могилы мужа пешком, кинулась к надгробию и зарыдала.

Сколько я пролежала на могиле - не знаю, когда вернулась к машине, села за руль и поехала, в душе шевельнулось что-то нехорошее. Перед выездом с кладбища под колеса бросилась та же собака. Я выскочила из машины и побежала вперед. На повороте стояла машина, которая собиралась выезжать на главную дорогу (по идее на этом месте в эти минуты должна была проезжать я).

Все произошло в доли секунды: огромный грузовик-бензовоз сносит на скорости легковушку, та переворачивается, в нее влетает другая машина, таранит бензовоз и все это дело, как в страшном голливудском кино, вспыхивает ярким пламенем. Представляете, что со мной было в тот момент? Кто меня спас - по сей день гадаю.

Валентина Виллип,
Силламяэ, Эстония.



Пуговка на счастье

Хорошей приметой считается нечетное количество пуговиц. Если на вещи помещается только четное количество, одну пришейте с изнанки.

- ✦ Укрепляет дружеские отношения
- ✦ Улучшает финансовое положение
- ✦ Подарит успех в творческих начинаниях
- ✦ Наладит отношения с окружающими
- ✦ Поможет встретить настоящую любовь
- ✦ Для развития интуиции и дара предвидения
- ✦ Для обретения новых поклонников
- ✦ Будет магнитом успеха в любых делах
- ✦ Для красоты и здоровья
- ✦ Притянет благосостояние

Наши дети



Песочные игры

Каждое лето мы с детьми выбираемся на Черное море. Детям очень нравится проводить время на пляже. Мы строим лабиринт в песке: делаем развилки, тупики, площадки для отдыха. Малыши вооружаются игрушками, в ход идут машинки, мячи... Можно проходить лабиринт на скорость самим или гонять по нему мячик.

Еще один вариант игры на пляже - выкопать неглубокие ямки и расположить их близко друг к другу по одной линии или иным способом. Мои сыновья пробегают весь маршрут наперегонки, а младшей дочери нравится складывать в ямки ракушки. Эти ямки можно использовать и для пляжного гольфа.

Алевтина Давыдова.

Скучать на даче не будем!

Мы с мужем выбираемся на дачу в летнее время года. Поначалу дети скучали в нашем дачном домике и просились домой. Выход нашлся. Все вместе нарисовали эскиз детского шалаша. Для строительства привлекли папу и дедушку. Жилище сделали из досок, прочных жердей, плотно полиэтилена. Внутри расстелили коврики и разложили подушки для большего уюта. Теперь детей оттуда не выманить!

На прошлой неделе придумали еще одно развлечение: ищем клад всей семьей. Муж нарисовал подробную схему дачного участка, но привычные места были обозначены по-другому, более загадочно. Например, грядку с картошкой мы

назвали кладовой секретных писем подземных жителей. Можно закопать в разных участках земли коробочки с кладом: конфетами, монетками.

Наталья Трегубова.



Все и сразу!

В летние месяцы можно проводить время на улице, занимаясь самыми разными делами. Советую чаще выезжать на природу, готовить шашлык, играть с детьми в активные игры: догонялки, прятки, теннис, бадминтон. Самое время научить свое чадо плавать, если он пока не умеет. Папу можно позвать с собой в поход или отправиться вместе на рыбалку. Младших школьников часто увлекают рисование, лепка из пластилина и создание аппликаций. Предложите сыну или дочке своими руками сделать подарки родственникам, можно на летнюю тему.

И не забывайте читать ребенку книги перед сном! Как правило, дошкольникам и младшим школьникам это нравится намного больше, чем читать самостоятельно.

Валентина Труханова.

Каникулы в городе



Во время каникул есть возможность провести с ребенком больше времени. Скажем, мой муж обожает конструкторы. Дети это знают, поэтому вечером они устраиваются на ковре и собирают вместе игрушечные машины или танки. Я тоже стараюсь привлекать детей к своим делам. Иногда мы выезжаем на дачу к бабушке и там выращиваем овощи. Чтобы вызвать детский интерес к этому занятию, я завела для каждого собственную грядку. Теперь мы едим огурцы Сережи, лук Пети и морковь Оли.

В городе выбираемся в ближайшие парки покататься на велосипедах или на роликах. Пусть ненадолго и не каждый день, зато все вместе, и обязательная часть таких прогулок - пикник на свежем воздухе. Когда за окном плохая погода, можно провести вечер с настольными играми. Сегодня подобных развлечений сотни, поэтому скучать не придется точно.

Мы стараемся уделять время нашим сорванцам, особенно летом, чтобы малышам не приходилось проводить время исключительно друг с другом или перед телевизором. Так что каникулы в городе - не такая уж и плохая идея.

Евгения Морозова.



Сколько свечей ставить перед иконами?

Придя в храм впервые, человек может столкнуться со множеством вопросов. В числе первых - как правильно ставить свечи, кому и в каком количестве.

Свеча является малой жертвой Господу Богу, одним из символов веры. Зажигая ее в храме и ставя перед иконой, мы поклоняемся Ему, оставляем частичку себя. В церковных лавках можно найти свечи разного размера, цвета. Не имеет никакого значения, какую именно из них купит прихожанин. Их отличия - исключительно внешние, благость и сила - одинаковы.

Так повелось, что первую свечу в храме принято ставить перед храмовой иконой или перед иконой Праздника. Следом за ней следует поклониться и зажечь свечу перед мощами святого, если таковые имеются в церкви. Потом - перед иконой святого, личного покровите-

ля прихожанина. И уже после этого можно ставить свечи за упокой перед распятием, и за здоровье перед иконой Иисуса Христа или Божией Матери.

Больше одной свечи у каждой иконы ставить не нужно. Также нет четкого определения, сколько всего необходимо поставить свечей в храме за один визит. Это личный выбор каждого христианина. Куда важнее то, с какими чувствами он зажигает свечу, подходит к иконе, молится около нее.

Покупать свечи можно в любой церкви, но все же принято поддерживать тот храм, в который человек пришел, и приобретать свечи внутри этого храма. Вырученные деньги идут на содержание прихода.

Можно ли смыть грехи, окунувшись в святой источник?

Собираемся всей семьей поехать на святой источник. Слышала, что, окунувшись в него, можно полностью смыть с себя все грехи. Так ли это?

Святые источники - это действительно места особой силы. И духовно сильными их делает не только их происхождение, но и сами люди, приезжающие туда. Паломники создают вокруг таких мест особую энергию, намоленность. Так что посещать святые источники, как и любые другие святы места, конечно же, стоит. Вот только ждать от них очищения от

грехов не нужно. Грехи может отпустить священник после исповеди, их можно вымолить у Господа Бога, но никак не смыть с помощью воды, пусть даже и святой. Она может лишь служить духовной помощью, дополнением, стать чем-то, что усиливает веру и дарит особое состояние благости. В остальном поможет только долгая упоенная молитва.

Инна.

Возможно ли причастие без исповеди?

Я часто причащаюсь, но мне не хочется перед каждым причастием исповедоваться. Обязательно ли это? Я ведь могу покаяться и дома перед иконой.

Ольга Мочалова.

Не в каждой церкви исповедь является обязательной перед причастием. Однако в православной церкви придерживаются именно этой традиции. И этому есть свое объяснение.

Исповедь - это очищение души, момент, когда мы каемся в совершенных грехах. Их отпускают, и мы превращаемся в чистый лист. Важно отличать личное покаяние, которое человек может совершать дома, от таинства исповеди, когда грехи отпускаются свыше, совершенно на другом уровне. После этого таинства христианин чувствует себя совершенно иначе, он духовно готов к следующему этапу - причастию.

Каждый прихожанин сам для себя должен решать, как часто у него возникает потребность исповедоваться и причащаться. Все должно идти от души, от сердца. Мы очень часто грешим, так что, даже если будем исповедоваться каждый день, нам всегда будет в чем покаяться. Так что не стоит воспринимать исповедь как ненужную обузу. Она крайне важна, и причастие после нее воспринимается совершенно иным образом.



Коллега оказалась доносчицей

Милая «Подруга»! Недавно подслушала разговор коллеги с начальницей. Коллега рассказывала ей, что один из сослуживцев слишком долго обедает, а другой частенько читает книгу на работе. Мне стало неприятно от такого откровенного доноса. Как мне теперь поступить?

ПОДРУГА: Откровенно поднимать вопрос о доносе не стоит. Скорее всего, предприимчивая коллега уже не в первый раз сплетничает с начальством, а значит, руководство поощряет подобные вещи. Выступив против сплетен, вы рискуете оказаться в невыгодном положении.

Однако оставаться в стороне и делать вид, что ничего не происходит, тоже не стоит. Это будет нечестно по отношению к коллегам, которые не знают, что любой их шаг передается «наверх». Если у вас небольшой коллектив, вы можете по-

говорить с каждым сотрудником лично. Рассказать в общих чертах, может быть, даже не называя имени сплетницы, что нужно быть осторожнее и дисциплинированнее. Главное, дайте понять каждому, что вы это делаете исключительно для того, чтобы уберечь их от выговоров и увольнений, а не для того, чтобы раздуть из этой ситуации целую историю.

Когда коллега-сплетница исчерпает темы для доносов, возможно, она наконец успокоится и займется своими непосредственными рабочими обязанностями.

Мария М.

Муж во всем обвиняет меня

Милая «Подруга»! «Из-за тебя я опоздал», «Ты не так погладила рубашку», «Ты виновата в том, что мне не везет в делах»... Подобные обвинения я слышу от супруга каждый день. Он обрушивает их на меня, а я уже так устала...

ПОДРУГА: Анна, я не знаю, почему муж раз за разом винит вас во всех грехах. Может, он специально возвращает в вас чувство вины, чтобы вы однажды стали совсем уж покладистой и со всем согласной. А может, у него просто такой гнусный характер, и он действительно не понимает, что не может быть один человек во всем всегда виноват. Вам виднее.

Вместо того чтобы в ответ говорить мужу: «Почему ты меня во всем обвиняешь?», поступите мудрее. Когда он в очередной раз что-то вам предъявит, скажите примерно сле-

дующее: «Дорогой, я знаю, что я не идеальна и порой совершаю ошибки. Прости меня за них. Я обещаю их исправить и стать лучше, если ты мне в этом поможешь. Подскажи, как мне лучше поступить, что сделать?» После такой речи муж будет обезоружен - вы же не обвиняете его, а просите о помощи. Такой монолог, произнесенный, скорее всего, не один раз, поможет ему пересмотреть свое поведение. Когда мужчине говорят, что он ценен и дорог, да к тому же обращаются за помощью, он не может устоять.

Анна Прозорова.

Я только притворяюсь хорошей...

Милая «Подруга»! Каждый день мне приходится надевать маску: быть любезной с коллегами, милой с друзьями, клиентами. На самом же деле я многим завидую, часто испытываю гнев. Я не такая хорошая, как все думают. Но, если я однажды решу быть самой собой, от меня тут же все разбежится...

Александра Баскова.

ПОДРУГА: Внутри себя сейчас вы переживаете непростой период. Отсюда и появляются - «я плохая», «всем завидую». Подумайте, чем вызвано состояние, в котором вы находитесь сейчас.

Что касается той критики, которой вы подвергаете себя в письме, она мне кажется необоснованной. Посудите сами: в каждом человеке есть что-то хорошее и что-то плохое. Приветливые и доброжелательные люди тоже приходят домой и снимают маску - перестают улыбаться, могут прикрикнуть на родных, не хотят ни с кем разговаривать. Просто перестаньте заикливаться на том, что вы плохая. Расслабьтесь, освободите себя от необходимости носить маску.

Как сказать ребенку, что животное умирает?

Милая «Подруга»! Наш старый кот очень болен. Скоро он умрет, и мы не знаем, как подготовиться к этому шестилетнего сына, который очень любит кота.

Семья Амбарцумян.

ПОДРУГА: Вы совершите большую ошибку, если обманете ребенка, как это часто делают родители в таких ситуациях. «Барсик уехал в другой дом», - говорят они, к примеру. Конечно, так родители дают ребенку надежду, но в то же время лишают его возможности пройти важный этап личностного становления. Рано или поздно детям приходится сталкиваться со смертью, и очень важно вместе с ними проработать эту ситуацию.

Советую вам уже сейчас, пока кот еще жив, аккуратно поговорить с ребенком, объяснить, что его любимец болеет. Скажите, что он уже стар и хочет отправиться туда, куда уходят все старые и больные животные. Не бойтесь открыто говорить с сыном об этом. Пусть он полноценно пройдет этот непростой этап.



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА

ВОПРОС: Наша квартира пострадала от ремонта соседей сверху. Они свою вину не признают. Какие специалисты должны вынести заключение и какие документы нужны для подачи иска в суд?

ОТВЕТ: Вам необходимо пригласить специалиста, который оценит ущерб вашей квартиры. На основании заключения об ущербе, фотографий и свидетельств очевидцев можно обратиться в суд с иском о возмещении ущерба.

ВОПРОС: Из-за длительной командировки мне пришлось отправить сына жить к бабушке. Там вместе с соседским мальчиком (13 лет) у одного из соседей они похитили имущество на сумму около 1000 лари. Сосед предъявил иск мне, бабушке и родителям второго мальчика о возмещении ущерба. Суд взыскал с бабушки, не осуществлявшей должного надзора за внуком, и матери второго мальчика, не занимавшейся воспитанием сына, по 500 лари. Меня и отца второго мальчика от ответственности освободили, так как я находилась в длительной командировке и не могла осуществлять надзор. А отец второго мальчика не проживал с семьей пять лет. Возможно ли нам опротестовать это решение и как нам поступить в этой ситуации?

ОТВЕТ: Если малолетний гражданин причинил вред в то время, когда он временно находился под надзором лица, осуществлявшего над ним опеку на основании договора, это лицо отвечает за причиненный вред.

ВОПРОС: Когда мы с мужем вступили в брак, я работала на хорошей должности в частной фирме, а он работал по контракту в другой стране. После оформления брака мне пришлось отказаться от работы (по его требованию) и поехать жить к нему в Россию, где я не имела права работать и была вынуждена сидеть дома. Моего ребенка (10 лет) от первого брака он не усыновлял и сын остался пока жить с моей мамой в Грузии. Мой муж посылал им деньги каждый месяц, так как у нас с мужем была устная договоренность, потому что я была единственным кормильцем моего сына и моей мамы. Сейчас (через два года) муж внезапно потребовал развода, при том, что мы продолжаем жить вместе, ведем общее хозяйство. Развода он хочет, чтобы одному из нас предоставить вид на жительство и потом гражданство в США. Я на развод не согласна категорически! Я не хочу уезжать и не хочу разводиться! Моя виза уже закончилась и если я уеду, то не смогу вернуться обратно. Но не уезжая, я имею разрешение находиться в стране лишь до конца 2016 года. Я боюсь, что нас разведут, а я ничего об этом не узнаю и не смогу этому помешать. Он просто выкидывает меня из своей жизни, как игрушку. Брачного договора не было, то есть, получается, что по закону мне вообще не на что претен-

довать. В случае развода придется начинать всё с "нуля". Как я могу помешать ему развестись со мной без моего присутствия? Он не говорит мне, куда обратился за разводом, а по месту моей прописки никто из нас не проживает.

ОТВЕТ: Вы должны возражать против расторжения брака, тогда суд не сможет вас быстро развести. Возможно, со временем муж передумает. Вы также можете спорить о подсудности, так как оба проживаете за границей и, вероятно, имеете этому подтверждение. Вы можете пойти на опережение и подать иск раньше него. Вариантов много, но так или иначе, брак насильным не бывает, и если муж будет продолжать настаивать на разводе, вас рано или поздно разведут. Это лишь дело времени, имеете этому подтверждение. Вы можете

ВОПРОС: Собираюсь подавать в суд заявление на развод. У нас с мужем нет совместно нажитого имущества. Так как все, что покупали, было приобретено в гражданском браке. Но у нас с ним есть договоренность, что будем продавать участок и делить деньги. Однако муж отказывается давать развод до раздела имущества. Так как мне развод нужен раньше - я подаю заявление в суд. На сайте суда нашла бланки исковых заявлений - одно с разделом имущества, другое - без раздела. К тому, что с разделом - нужно прилагать документы об имуществе, которых у меня на руках нет. Кроме того, как я поняла, указывать нужно действительно совместное имущество, а такого, как я сказала, у нас нет. Что если я подам исковое заявление без требования раздела, но на суде подтвержу (если потребуется), что договоренность на самом деле существует? Может ли это помешать суду нас развести? Как лучше поступить?

ОТВЕТ: Никакие устные договоренности (даже если вы о них и скажете при разводе) не будут иметь никакого значения. Если вы хотите решить обе проблемы, то, видимо, целесообразно сначала разделить имущество в рамках договоренностей, а потом уже разводиться. Если ваш муж передумает делить имущество, а оно оформлено именно на него, то в дальнейшем вы практически ничего не сможете сделать. Можно заключить брачный контракт, в котором будут оговорены права каждого из вас на имущество.

ВОПРОС: Могут ли моего мужа освободить от выплаты алиментов, если ребенок, записанный на него, не является его ребенком? Каким образом будет проходить эта процедура? Я так понимаю, что необходимо провести анализ на ДНК. За чей счет он будет проведен?

ОТВЕТ: Ему нужно будет через суд оспорить отцовство. В суд подается заявление и доказывается, что это не его ребенок. Если вы будете ходатайствовать о проведении экспертизы, вам придется ее оплачивать.



(Продолжение, начало в 29-34)

— Пошли Петерсона, он обожает такие штуки.

— Петерсон занимается детоубийцей из Норвича.

— Тогда Мёрфетта — он любит светские рауты.

— Мёрфетт уехал в Гану, пишет репортажи о беспорядках в Ашанти.

— Что?! — не веря своим ушам, воскликнул Энтони. — Да он даже не сможет написать нормальный репортаж о том, как двое мальчишек подрались в телефонной будке. Какого черта он делает в Гане? Дон, — взяв себя в руки, тихо произнес Энтони, — пошли меня обратно.

— Нет.

— Даже если у меня мозги будут совсем набекрень, если я окончательно сопьюсь и меня запрут в психушке, я все равно буду писать лучше, чем Мёрфетт, и ты это прекрасно знаешь.

— О'Хара, твоя проблема состоит в том, что ты сам своего счастья не понимаешь. От добра добра не ищут. — Дон наклонился к Энтони, понижая голос: — Перестань выпендриваться и слушай сюда. Когда ты вернулся из Африки, там, — показал наверх Дон, туда, где этажом выше находился кабинет главного редактора, — шли разговоры, не уволить ли тебя вообще. Вся эта история... Они о твоём же благе заботились, дорогой мой. Ну да бог с ними. Уж не знаю, как тебе это удалось, но ты успел обзавестись здесь кучей друзей, и некоторые из них — довольно влиятельные ребята. Они взяли на заметку то, что произошло, но тем не менее оставили тебя в штате и продолжили платить зарплату. Даже когда ты был... ну, в общем, сам знаешь где, — смутился Дон, заерзав под недогнутым взглядом Энтони, который на протяжении этого монолога даже бровью не повел. — Ну так вот: они не хотят, чтобы ты подвергал свою жизнь опасности. Поэтому возьми себя в руки, поезжай во Францию и радуйся, что тебе дают возможность работать, да еще и ужинать в ресторане в Монте-Карло.

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

Кто знает, может, подцепишь себе там какую-нибудь молоденькую актрису.

Энтони молчал. Похоже, что вся эта речь не произвела на него никакого впечатления.

— То есть ты правда не хочешь этим заниматься, — попыток Дон, затушив сигарету.

— Не хочу, Дон, и ты это прекрасно знаешь: стоит мне согласиться на такую работенку, а там и до заметок вроде «Родился-женится-скончался» недалеко.

— Господи... своенравный ты мерзавец, О'Хара, — сокрушенно вздохнул Дон, порывшись в бумагах на столе и протянул Энтони отпечатанный лист. — Черт с тобой, бери: Вивьен Ли собралась на другую сторону Атлантики, хочет снять домик недалеко от театра, где работает Оливье. Судя по всему, он отказывается иметь с ней дело, в светской хронике пишут, что она не знает, в чем причина такого поведения мужа. Давай-ка узнай, собираются они разводиться или нет. И желательно хорошее описание ее нарядов.

Повисла еще одна мучительная пауза. В соседнем кабинете Фиппс выдернул из машинки очередные три странички и, хлопнув себя по лбу, выругался. Энтони потушил сигарету и, мрачно взглянув на начальника, направился к выходу.

— Пошел собирать вещи, — бросил он через плечо.

● ● ●

Выбирая костюм для похода на званый ужин, Энтони думал о том, что в по-настоящему богатых людях есть нечто такое, что заставляет его задевать их: то ли непоколебимая самоуверенность — ведь они не привыкли, что им перечат, — то ли высокопарность, из-за которой все воспринимают всерьез их банальнейшие высказывания.

Поначалу Лоренс Стерлинг показался ему не таким уж антипатичным: обходительные манеры, взвешенные ответы на вопросы, довольно продвинутые взгляды на использование рабочего труда.

Однако к концу дня Энтони понял, что имеет дело с человеком, для которого вопросы контроля и власти превыше всего. Он отдает людям приказы, совершенно не интересуясь их мнением. Его абсолютно не волнует все, что происходит за пределами его круга общения. Одним словом, достаточно богатый и успешный зануда, которому не надо утруждать себя тем, чтобы произвести впечатление.

Энтони чистил пиджак, думая, зачем он вообще согласился пойти на этот ужин. В конце интервью Стерлинг неожиданно пригласил его присоединиться к ним вечером, и Энтони пришлось признаться, что в Антибе он ничего не знает, планов у него нет и на большее, чем ужин в гостинице, он не рассчитывал. По дороге в гостиницу он решил, что Стерлинг пригласил его на ужин исключительно на расчете на то, что Энтони напишет о нем лестную статью.

Несмотря на то что он принял приглашение с явной неохотой, Стерлинг тут же дал своему водителю указание забрать Энтони из отеля «Кап» в 7.30.

— Сами вы наш дом не найдете, он находится в уединенном месте, довольно далеко от шоссе, — объяснил Стерлинг.

Еще бы, подумал Энтони, люди вроде Стерлинга не любят жить по соседству с обычными смертными.

Консьерж заметку оживился, увидев ожидающий у входа лимузин, ринулся к двери и, подобострастно улыбаясь, открыл ее перед Энтони. Такого сервиса в этом отеле Энтони раньше не видел, поэтому полностью проигнорировал его заискивание, поздоровался с водителем и сел рядом на переднее сиденье. Журналист заметил, что водителю это не особенно понравилось, но, с другой стороны, если бы он сел сзади, то почувствовал бы себя самозванцем.

Энтони открыл окно, и теплый средиземноморский бриз коснулся его кожи. Длинный неповоротливый автомобиль медленно полз по дорогам вдоль побережья, наполненным ароматами розмарина и тимьяна.

Задумчиво глядя на видневшиеся вдаль холмы в сиреневой дымке, Энтони подумал, что настолько привык к более экзотическим африканским пейзажам, что уже и забыл, какие чудесные уголки природы существуют в Европе.

Энтони по-свойски заговорил с водителем: расспросил его об этих местах, на кого еще он работает, как живут простые люди в этой части страны. Журналист просто не мог удержаться, ведь информация — это всё. Лучшие из своих статей он написал благодаря вот таким ненавязчивым беседам с водителями и другим обслуживающим персоналом власти имущих.

— Как вам работает на мистера Стерлинга? — спросил он.

— Нормально, — настороженно взглянув на него, быстро ответил водитель, всем своим видом давая понять, что разговор на эту тему окончен.

— Рад слышать, — отозвался Энтони и, когда машина остановилась около огромной белой виллы, позаботился о том, чтобы дать водителю щедрые чаевые.

Глядя вслед заезжающему в гараж лимузину, Энтони практически позабыл водителю. По природе своей немногословный, сейчас он предпочел бы попросту съесть сэндвич в компании водителей и сыграть в карты, а не вести светскую беседу с уставшими от жизни толстошумами Ривьеры.

● ● ●

Особняк восемнадцатого века мало отличался от других вилл состоятельных людей — огромный и безупречный. Понятно, что для обслуживания требуется немало прислуги. Идеально ровная, посыпанная гравием дорожка с обеих сторон была вложена декоративной плиткой, на клумбах — ни

единой лишней травинки, из-за закрытых расписных ставней призывно мерцал свет. Гости поднимались по широкой пологой лестнице и проходили в украшенный цветами в огромных вазах просторный холл, где уже слышались звуки голосов из столовой. Энтони медленно поднялся наверх по нагретым за день каменным ступеням.

Приглашенных, не считая его самого, оказалось семеро: Монкриффы (лондонские друзья Стерлинга — миссис Монкрифф тут же смерила Энтони оценивающим взглядом), мэр города месье Лафайет с женой и дочерью, грациозной брюнеткой с ярко накрашенными глазами и видом отчаянной проказницы, и пожилые супруги Демарсье, обитавшие на соседней вилле. Привлекательную блондинку, в стиле Грейс Келли, Стерлинг представил как свою супругу. Таким женщинам обычно сказать особенно нечего, да и не нужно: мужчины всю жизнь восхищаются их красотой и этого более чем достаточно. Энтони искренне надеялся, что его посадят рядом с миссис Монкрифф — хоть она и смотрит на него с некоторым вызовом, по крайней мере, будет не так скучно.

— Значит, вы работаете в газете, мистер О'Хара? — снизошла до него пожилая французенка.

— Да, в Англии, — едва успел ответить Энтони, как появился официант с подносом с напитками. — А у вас есть что-нибудь безалкогольное? Например, содовая?

Официант молча кивнул и испарил-ся, а французенка спросила:

— И как же она называется?

— «Нэйшн».

— «Нэйшн», — разочарованно повторила она, — никогда у такой не слышала. Знаю только «Таймс», это, кажется, лучшая газета в Великобритании?

— Некоторые так считают, — ответил Энтони, мысленно взмолившись, чтобы хотя бы еда оказалась сносной.

Рядом возник высокий стакан содовой со льдом. Энтони изо всех сил старался не смотреть на сверкающее в бокалах у остальных шампанское, попытался вспомнить забытый со школьных времен французский и завести разговор с дочерью мэра, которая ответила ему на безупречном английском с очаровательным французским акцентом. Нет, слишком юная, решил Энтони, заметив, как нахмурился мэр.

Когда всех наконец пригласили за стол, он с облегчением обнаружил, что его посадили рядом с Ивонной Монкрифф — обходительной и интересной дамой, которую он, к сожалению, совершенно не интересовал как мужчина. «Черт бы побрал всех этих счастливых женушек!» По левую руку от него сидела Дженнифер Стерлинг, но она, казалось, была поглощена беседой с соседом.

— Вы часто бываете в этих краях, мистер О'Хара? — поинтересовался Фрэнсис Монкрифф, высокий, сухопарый мужчина, вполне под стать своей жене.

— Нет.

— Значит, больше занимаетесь тем, что происходит в деловом центре Лондона?

— Нет, я этим вообще не занимаюсь.

— Так вы не пишете о финансах?

— Я зарубежный корреспондент, работаю в горячих точках за границей.

— А Ларри занимается созданием этих горячих точек, — рассмеялся Монкрифф. — О чем конкретно вы пишете?

— Ну, о многом: войны, голод, эпидемии — в общем, о всяких прелестях жизни...

— Не вижу в этом ничего прелестного, — потягивая вино, вмешалась в разговор пожилая французенка.

— В прошлом году я освещал кризис в Конго, — проигнорировав ее реплику, добавил Энтони.

— От этого Лумумбы одни неприятности, — заговорил Стерлинг, — а бельгийцы — просто безмозглые трусы, если думают, что он сможет справиться с ситуацией.

— Полагаете, африканцам нельзя доверять самостоятельно управлять собственной страной?

— Еще недавно Лумумба был всего лишь босоногим почталыном из джунглей. Во всем Конго нет ни одного цветного, имеющего профессиональное образование, — дымя сигарой, парировал Стерлинг. — И как же они собираются руководить банками и больницами, если бельгийцы покинут их территорию? Страна просто превратится в зону военных действий. Мои шахты находятся на границе Родезии и Конго, и мне уже пришлось нанять в службу безопасности новых людей из Родезии, конголезцам теперь нельзя доверять.

Повисла напряженная пауза. У Энтони слегка задержался глаз, он крепко сжал зубы, сдерживаясь из последних сил. Стерлинг стряхнул пепел с сигары, а потом спросил:

— И где же вы бывали в Конго, мистер О'Хара?

— В основном в Леопольдвиле [Леопольдвиль — до 1966 года — название столицы Демократической Республики Конго; теперь — Киншаса. — Прим. ред.] и Браззавиле.

— Тогда вы прекрасно знаете, что армия Конго совершенно неуправляема.

— Я знаю, что борьба за независимость — сложный период для любой страны и что если бы генерал-лейтенант Янссенс повел бы себя чуть более дипломатично, то можно было бы спасти множество жизней.

— Ясно, — отозвался Стерлинг, оценивающе взглянув на Энтони сквозь клубы сигарного дыма, — значит, вы стали адептом культа Лумумбы. Очередной наивный либерал? — холодно улыбувшись, спросил он.

— Вряд ли жизнь простых африканцев может стать еще тяжелее...

— Значит, в этом мы с вами расходимся, — отрезал Стерлинг. — Я считаю, что свобода — крайне опасный подарок для этих людей.

В столовой повисла мертвая тишина. Издавак доносился рев мотоцикла, взбравшего по склону холма. Мадам Лафайет нервно поправила прическу.

— Мне, к сожалению, об этом ничего не известно, — нарушила молчание Дженнифер Стерлинг, аккуратно разглаживая салфетку на коленях.

— Слишком мрачная тема для раз-

говора, — поддержала ее Ивонна Монкрифф. — Иногда меня просто тошнит от того, что я читаю в утренних газетах. Фрэнсис читает спортивные и деловые новости, а мне вполне хватает журналов. Мы мало интересуемся политикой.

— Моя жена вообще не считает какое-либо событие достойным внимания, если о нем не написали в «Вог», — рассмеялся Монкрифф, и гости немного расслабились.

Завязалась непринужденная беседа, официанты то и дело наполняли бокалы.

Мужчины обсуждали фондовый рынок и недвижимую на Ривьере. Пожилая пара жаловалась на безумный наплыв туристов, которые мало того, что мешают развернуть более масштабное строительство, так еще и имеют наглость вступать в Британский клуб любителей бриджа.

— По-моему, нет основания для беспокойства, — заверил их Монкрифф. — В этом году бунгало в Монте-Карло стоят пятьдесят фунтов в неделю, так что не думаю, что у лагерей вроде Батлина (Стараниями Билли Батлина в конце 1930-х годов в Клектоне в Англии был открыт лагерь отдыха сети «Батлинс», работавший до 1983 года. — Прим. ред.) найдутся такие средства.

— Я слышал, что Элса Максвелл предлагает покрыть гальку пенорезиной, чтобы по ней было приятнее ходить.

— Боже, какие же здесь у людей серьезные проблемы, — пробормотал себе под нос Энтони.

Он с радостью ушел бы, но сейчас это будет выглядеть крайне неприличным с его стороны. Энтони казалось, что все эти разговоры где-то очень далеко от него, как будто он вдруг оказался в параллельной вселенной. Как они могут спокойно рассуждать об ужасах, творящихся в Африке, в прямом смысле живя за счет людей, которые страдают там в этот самый момент? После недолгого колебания Энтони позвал официанта и попросил, чтобы тот налил ему вина. Никто из гостей не обратил на это внимания. Принесли вторую перемену блюд — свежие морепродукты.

— Так значит, вы напишете что-нибудь замечательное о моем муже? — спросила Дженнифер Стерлинг, покосившись на его манжеты.

— Не знаю, — нервно поправив на коленях салфетку, ответил Энтони. — А должен? Он и правда замечательный?

— По выражению нашего дорогого друга мистера Монкриффа, Лоренс — луч света в темном царстве коммерции. Его фабрики построены по высшему стандарту, оборот возрастает с каждым годом.

— А я вас не об этом спрашиваю.

— Да? А о чем?

— Я спросил вас, замечательный ли он, — уточнил Энтони, понимая, что ведет себя не слишком тактично, но алкоголь уже раззадорил его.

— Не думаю, что вам следует задавать такие вопросы, мистер О'Хара. Жена вряд ли сможет дать вам беспристрастный ответ.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Моя работа



ЛЕТО БЕЗ ОТПУСКА

На дворе лето, коллеги собираются в отпуск и оживленно обсуждают, кто куда поедет. А вам и сказать нечего - лето вы проводите на рабочем месте. Обидно, конечно. Но лето в городе вовсе не означает плохое лето!

На самом деле отпуск летом - это не только солнце, море и хорошая погода, но и толпы туристов, переполненные пляжи, жара и кусающиеся в высокий сезон цены. Так что, вы не много потеряете, если останетесь в городе, а грамотные советы помогут вам насладиться летом по полной программе.

Строим планы

От грустных мыслей о лете без отдыха вас отвлекут планы на предстоящий отпуск. Отдыхаете осенью? Отлично! Во многих странах все еще продолжается теплый сезон, но уже без изматывающей летней жары, и сейчас самое время ловить путевки и авиабилеты по специальным ценам. Если поездка за границу при теперешнем курсе валют вам не по карману, то присмотритесь к предложениям внутри страны. Отпуск зимой? Хорошие новости: летом многие спортивные магазины устраивают распродажи зимнего инвентаря, так что вы можете смело планировать активный зимний отдых.

Купаемся

Хорошо, если у вас есть машина, - тогда можно отправиться на речку прямо после рабочего дня и устроить вечерние купания. Но если вы пока не обзавелись железным конем, это не повод убирать купальник в шкаф до следующего лета. Запишитесь в бассейн. В летние месяцы там обычно мало народу и можно плескаться, сколько душе угодно. Это, конечно, не море, но тоже отлично ос-

вежает, приводит тело в тонус и добавляет хорошего настроения. Можно не возиться с феном и сушкой волос, после купания идти по улице с мокрыми волосами и подставлять лицо солнцу и теплему летнему ветерку.

Ходим пешком

Старайтесь хотя бы часть пути от работы до дома пройти пешком. Выйдите из автобуса на пару остановок раньше, а то и вовсе откажитесь от общественного транспорта. Попробуйте выбрать новый маршрут - пусть он проведет вас по тихим маленьким улочкам или зеленому парку. Возьмите пример с тинейджеров: закачайте в телефон побольше любимой музыки, наденьте удобную обувь - и вперед! Такие прогулки дадут заряд энергии и позволят почувствовать, что лето не прошло мимо вас. А еще это отличный способ поразмышлять, прислушаться к себе и найти решение давних проблем.

Сидим в кафе

Но не просто в кафе, а на летней веранде. Найдите площадку, откуда открывается самый красивый вид, и забегайте туда во время обеденного перерыва, после работы или в выходные. Не обязательно каждый раз трапезничать на полноценный обед из трех блюд. Чашечка чая, десерт (теперь вы можете себе это позволить, ведь вы регулярно ходите в бассейн) и полчаса полного релакса поднимут вам настроение.

Уходим из офиса

Если вы привыкли проводить обеденный перерыв в офисной столовой или вообще прямо на рабочем месте, то поменяйте на лето свои привычки. Заведите себе красивый ланчбокс веселой расцветки, возьмите с собой еду из дома, захватите плед и отправляйтесь обедать в ближайший парк. Скиньте обувь, расстелите плед прямо на траве и устройте себе пикник. Еще лучше, если вы пригласите с собой коллег или подружек, работающих по соседству.

Едем за город

Пускай полноценный отпуск еще не близко, но ведь остаются выходные! Старайтесь как можно чаще выбираться за город. Дача, турбаза, поход - все что угодно, лишь бы остаться наедине с природой, насладиться свежим воздухом, вдохнуть ароматы луговых трав и летнего леса. Если вы едете на дачу, то старайтесь увильнуть от работ на огороде. Вы и так вкалываете целыми днями, а в выходные заслужили отдых! Те двадцать килограммов помидоров, которые вы соберете осенью, вряд ли стоят того, чтобы единственным воспоминанием о лете остались работа в офисе и бесконечные прополки, прожигания, поливания и прочие огородные развлечения. Хотя если работа на земле доставляет вам удовольствие и помогает расслабиться, тогда почему бы и нет?

Общаемся с друзьями

Зимой бывает лень собираться, одеваться и куда-то ехать, чтобы провести время с приятелями. Летом все намного проще, да и выбор развлечений больше. Можно устроить пикник, покататься на речном теплоходе, отправиться в поход на выходные, посетить один из многочисленных летних фестивалей под открытым небом, устроить фотосессию в парке, покататься на велосипедах - главное, не сидеть в четырех стенах, а выбраться на воздух, провести время в приятной компании, шутить, смеяться, дурачиться.



Летнее настроение можно создать, разместив на рабочем столе сезонные цветы

В деле реализации желаний огромное значение имеет визуальный образ, но далеко не все люди обладают способностью рисовать образы желаемого в голове. Визуализировать цель и осознать свои «хотелки» поможет карта желаний.

Из чего делаем

Помимо глущего желания, вам понадобятся: лист ватмана, старые журналы с красочными картинками, ножницы, клей, маркеры и фломастеры, ваши распечатанные фотографии, где вы сами себе нравитесь, молодцы, стройны, здоровы, счастливы.

Формулируем желания правильно

Правило №1. Формулировать желания надо в настоящем времени, так, как будто желаемое у вас уже есть. Например: «У меня новая высокооплачиваемая работа с удобным графиком, понимающим начальником и недалеко от дома».

Правило №2. Отталкивайтесь от того, что уже имеете. Если вы живете в однокомнатной квартире, пишете, что у вас трехкомнатная квартира! Загадывать виллу в Беверли-Хиллз тоже можно, но слишком большой разрыв между реальностью и ожиданиями сведет на нет ваши усилия. Вы подсознательно и сами не поверите в то, что это возможно.

Правило №3. Нельзя слишком конкретизировать свои желания. Например: «Хочу выйти замуж за своего коллегу Андрея». У судьбы могут быть на этого человека другие планы. Загадайте себе женщину с похожей внешностью и чертами характера. Возможно, именно этот человек станет вашим мужем, а возможно, кто-то другой, похожий на него, но еще лучше.

Правило №4. Ваши желания должны быть добрыми и только вашими. Нельзя попросить сына с невесткой квартиру, просите себе отдельное жилье. Нельзя просить, чтобы с работы уволили Люську-сплетницу, и дом у нее сгорел. Просите для себя хорошего окружения на работе, верных друзей и добрых соседей.

Как создать карту желаний

Возьмите белый лист ватмана или большой лист для рисования формата А3. В его центре приклейте собственную любимую фотографию. Над ней пишем, что нам хочется, например: «Я стройная и молодая, мой вес столько-то килограммов». Карта желаний делится на несколько секторов, каждый из которых «отвечает» за разные стороны жизни.

Сектор славы и признания. Над вашим фото, в верхней зоне, сектор славы, успеха и признания. Сюда клеим картинки кубков и медалей, на кото-



МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО! ЧЕМ ПОМОЖЕТ КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Золотая рыбка только в сказке появится вдруг и исполнит ваши заветные мечты. В жизни же успешные люди осведомлены о различных техниках исполнения желаний, самая действенная из которых - карта желаний.

рых пишем любые свои достижения.

Сектор любви. Следующий по часовой стрелке сектор - это отношения, любовь, брак. Если вы еще одиноки, то здесь можно поместить романтическое фото влюбленной пары. Если вы замужем и хотели бы гармонии в браке, приклейте ваше совместное счастливое фото и напишите рядом, например: «Муж мне верен, всегда трезв, заботлив и успешен».

Сектор детей. Затем следует сектор, который реализует мечты о благополучии детей. Здесь же можно писать о своих хобби или творческих планах. Если вы только хотите детей, то размещаем фото счастливых, здоровых младенцев. Если дети есть - приклеиваем их фото и пишем, каких успехов они добились.

Сектор путешествий. Далее - зона отдыха и путешествий. Здесь должны быть картинки морских круизов, песочных пляжей, красивых гор, домика в деревне - все, что душе угодно!

Сектор карьеры и образования. Под вашим фото снизу располагается зона профессиональных достижений, а сразу за ней по часовой стрелке - зона образования, знаний и самореализации. Напишите здесь, чего бы вам хотелось добиться на вашей

работе, какой вам нравится офис, график труда. А в секторе саморазвития обозначьте, какое образование вы бы хотели получить - основное или дополнительное, какие курсы хотели бы пройти. А может быть, диссертацию написать?

Сектор семьи. Следующий сектор посвящен здоровью, семье, домашнему очагу и уюту. Здесь клеим картинки красивых интерьеров, здоровых и сияющих людей, уютных посиделок перед камином.

Сектор достатка. Остался левый верхний угол. Это самая важная часть карты желаний, отвечающая за богатство, деньги, достаток, предметы роскоши. Здесь приклеиваем картинку машины той марки, которую хотим, драгоценностей, или просто изображение денежных купюр.

Важный момент: карту составляем и клеим только в отличном настроении, под любимую музыку, совсем хорошо, если в полнолуние. И желательно в одиночестве. Ведь это ваши сокровенные мысли, это секрет вашего будущего успеха!

Готовую карту нужно повесить туда, где вы будете ее часто видеть, а окружающие - нет. Чем чаще вы ею любуетесь, тем ближе заветная цель.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛЕГЧЕ

Арбузный десерт: съесть и не испачкаться!

Все дети любят арбузы и всегда ждут лета, чтобы ими полакомиться. Взрослые же с ужасом думают о том, как они потом будут отмывать своих чад после сладкого пира. Однако, банные процедуры могут и не понадобиться, если правильно подать лакомство.

Необходимо разрезать арбуз на порционные дольки и в каждую из них со стороны кожуры воткнуть палочку от э-

симо. Чтобы сделать это без лишнего усилия, можно предварительно проткнуть кожуру острым ножом. Перед подачей положите дольки на 15 минут в холодильник. В охлажденном виде арбузное лакомство поможет справиться с жарой.



МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЧТЕНИЯ В ВАННЕ



Те, кто любят сидеть в ванне с электронной книжкой или планшетом в руках, будут рады узнать, что их электронное устройство теперь в полной безопасности! Дело в том, что электроника плохо воспринимает испарения, а уж если нечаянно уронить ее в воду, она и вовсе выйдет из строя. Поэтому стоит попробовать перед походом в ванную помещать электронный носитель в полиэтиленовый плотный файл с застежкой. Там он будет в безопасности! А если понадобится перейти на другую страничку, можно недолго открыть файл.

ГОТОВИМ РЫБУ НА ГРИЛЕ ПРАВИЛЬНО

Рыба, приготовленная на гриле, - изумительное блюдо! Но не у всех, даже очень опытных кулинаров, она получается на ура. У многих рыба прилипает к решетке и в итоге пересушивается.

Эту проблему решит лимон. Нарежьте его дольками и разместите их на решетке гриля. Сверху положите кусочки рыбы. Она пропитается лимоном и станет еще ароматнее. А самое главное - не прилипнет! Также лимонным соком можно сбрызнуть рыбу сверху.

КАК УКРАСИТЬ ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ?

Любой торт или выпечка станут интереснее, если оригинально его украсить. Причем ничего особенно для этого не требуется. Нужны лишь салфетка с красивым узором и сахарная пудра. Нужно положить салфетку поверх торта и посыпать его пудрой. Салфетку в итоге придется снять, но ее рисунок останется на поверхности изделия. Можно экспериментировать, раз за разом подбирая новые узоры, которые, кстати, можно вязать самостоятельно!



РАЗМЕРЫ

122 см x 106,5 см

МАТЕРИАЛЫ

Пряжа Bernat Super Value (100% акрил, 197 г/389 м) 3 мотка белого (А) цвета, 2 мотка серого (В) цвета, по 1 мотку горчичного (С) и голубого (D) цветов, спицы круговые 5 мм

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18 петель и 24 ряда = 10x10 см лицевой гладью

ОПИСАНИЕ

ПОКРЫВАЛА СПИЦАМИ

Полосатый узор А

Нитью А вязать: 12 рядов.

Нитью С вязать: 24 ряда.

Нитью А вязать: 24 ряда.

Нитью D вязать: 24 ряда.

Нитью А вязать: 72 ряда.

Нитью С вязать: 24 ряда.

Нитью А вязать: 24 ряда.

Нитью D вязать: 24 ряда.

Нитью А вязать: 12 рядов.

Повторять 240 рядов.

Полосатый узор В

Нитью В вязать: 12 рядов.

Нитью С вязать: 24 ряда.

Нитью В вязать: 24 ряда.

Нитью D вязать: 24 ряда.

Нитью В вязать: 72 ряда.

Нитью С вязать: 24 ряда.

Нитью В вязать: 24 ряда.

Нитью D вязать: 24 ряда.

Нитью А вязать: 12 рядов.

Повторять 240 рядов.

Панель А

Нитью А набрать 40 петель и выполнить 7 рядов платочным вязанием, закончить в изн.р. и равномерно прибавить 2 п. в послед. ряду.

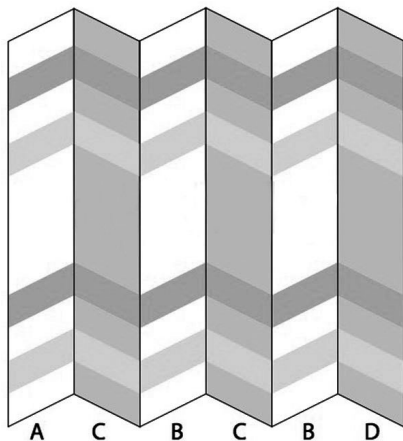
Продолжить вязание полосатым узором А след. образом:

1 ряд: нитью А вязать 1 лиц.п., 1 п. из протяжки, вязать лиц.п. до послед. 8-ми петель ряда, 2 п. вместе лиц., 6 лиц.п.

2 ряд: 6 лиц.п., изн.п. до конца ряда.

Провязано 2 ряда полосатым узором.

Продолжить вязание по рисунку, выполнив 240 рядов, в послед. ряду убавить 2 п. и выполнить 7 рядов платочным вязанием. Закрыть петли в след. изн.р.



СОВРЕМЕННЫЙ ПЛЕД СПИЦАМИ

Стильный современный плед выполнен из акриловой пряжи средней толщины. Состоит из нескольких полотнов, соединенных между собой. Такой вариант пледа-покрывала украсит интерьер Вашего дома, создаст атмосферу тепла и уюта.

Панель В (сделать 2 шт)

Нитью А набрать 34 петли и выполнить 7 рядов платочным вязанием, в послед. изн.р. прибавить 2 п. и продолжить вязание полосатым узором А след. образом:

1 ряд: нитью А вязать 1 лиц.п., 1 п. из протяжки, в конце ряда — 2 п. вместе лиц., 1 лиц.п.

2 ряд: изн.п.

Продолжить вязание полосатым узором, выполнив 240 рядов, закончить 7 рядами полосатым узором, убавив предварительно 2 п.

Панель С (сделать 2 шт.)

Нитью В набрать 34 петли и вязать 7 рядов платочным вязанием, в послед. ряду прибавить 2 п. и продолжить полосатым узором В след. образом:

1 ряд: нитью В вязать 1 лиц.п., протяжка (снять 1 п. как лиц., 1 лиц.п. и протянуть ее через снятую), в конце ряда

вязать — 1 п. из протяжки, 1 лиц.п.

2 ряд: изн.п.

Продолжить вязание полосатым узором, выполнив 156 рядов 2 раза, в послед. ряду убавить 2 п. и провязать еще 7 рядов платочным вязанием. Закрыть петли.

Панель D

Нитью В набрать 40 п. и вязать 7 рядов платочным вязанием, в послед. ряду прибавить 2 п. и продолжить полосатым узором В след. образом:

1 ряд: нитью В вязать 6 лиц.п., протяжка, в конце ряда — 1 п. из протяжки, 1 лиц.п.

2 ряд: изн.п., в конце ряда — 6 лиц.п. Выполнить таким образом 240 рядов узора, в последнем ряду убавить 2 п. Провязать 7 рядов платочным вязанием и закрыть петли.

СБОРКА

Сшить панели покрывала по выкройке.



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ РАСШИРЕННЫХ ПОР

Пористая кожа выглядит тусклой, уставшей, неухоженной. Макияж на нее ложится плохо, а о том, чтобы отказаться от него, и вовсе речи не идет.

Расширенные поры появляются из-за закупорки сального протока. В нем скапливается избыток сала, и он растягивается. Даже если позже очистить проток, к прежнему размеру ему вернуться будет сложно.

И в молодости, и в зрелости

Считается, что воспаления, черные точки, прыщи - исключительно подростковые трудности. Однако, это не так. Многие женщины с проблемой расширенных пор сталкиваются в возрасте 30-40 лет, когда тонус кожи снижается, и она становится рыхлой. Есть и другие причины появления крупных пор:

- наследственность (стоит узнать, в каком состоянии была кожа по женской линии в роду);
- кожа, склонная к жирности (в этом случае закупорка сальных протоков происходит быстрее и чаще);
- образ жизни (свой отпечаток оставляют неправильное питание, недосып, нарушение водного баланса, частые стрессы);
- неправильный уход (пагубно влияют некачественная косметика и неграмотное очищение кожи). Однако, есть и хорошие новости: если у вас расширенные поры, это не значит, что их нельзя сузить. Решить эту проблему можно как в салоне, так и дома.

Профессиональная помощь

В косметическом салоне специалисты могут предложить несколько процедур на выбор.

Пилинг фруктовыми кислотами. Прекрасно отшелушивает кожу, выравнивает ее поверхность.

Лазерная перфорация кожи. Для стойкого эффекта требуется несколько процедур.

Микродермабразия. Для отшелушивания в данном случае используются микрокристаллы, которые бережно воздействуют на кожу.

Криомассаж. Выполняется с помощью жидкого азота, который помогает снизить секрецию сальных желез.

Стандартная чистка кожи, механическая или ультразвуковая, с последующим нанесением витаминного комплекса. За счет входящих в него элементов он помогает сузить поры.

Я сама!

Справиться с проблемой расширенных пор можно и в домашних условиях. Раз в неделю необходимо проводить следующий комплекс процедур.

1 Распаривание. В 1 стакане кипятка заварить 1 пакетик ромашки аптечной. Настоять 30 минут, отжать. По-

лученный ромашковый раствор вылить в тазик с 1 л горячей воды. Подержать над тазиком лицо 5-7 минут, предвзвременно накрыв голову полотенцем.

2 Очищение. Обработать руки спиртом. Аккуратно очистить закупоренные поры, избавиться от черных точек.

3 Нанесение маски. 1 ст. л. желатина залить 2 ст. л. молока. Оставить на 5 минут в тепле, затем поставить на 20 секунд в микроволновку. С помощью косметической кисти нанести желатиновую смесь в 3 слоя. Каждый новый слой наносить по мере высыхания предыдущего. Через 15 минут снять маску с кожи. Умыться прохладной минеральной водой с газом.

✓ **В летний период в качестве маски, сужающей поры, можно использовать истолченную мякоть кислых ягод и фруктов - клубники, киви, зеленого крыжовника, черной смородины.**

4 Обработка тоником. В 1 стакан кипятка добавить 1-2 ст. л. сухой травы - календулы или череды. Наставить 30 минут, накрыв стакан. Затем процедить раствор и перелить его в закрытую емкость. Протирать тоником кожу можно не только во время комплекса процедур, но и каждый день - утром и вечером.

5 Увлажнение. Нанести увлажняющий крем, по желанию добавив в разовую порцию 1 каплю эфирного масла лимона, кедра или сосны. Если вы собираетесь после процедур по уходу делать макияж, нанесите предварительно на кожу праймер в качестве базы. В его состав входят силиконовые полимеры, заполняющие неровности кожи.

Читатели советуют

ПИЛЛИНГ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Обильно намылить руки детским мылом. Выдавить 1 см зубной пасты, растереть ее между намыленными ладонями, нанести смесь на лицо. Оставить ее на коже, пока не подсохнет и не начнет пощипывать. Смыть прохладной водой, смазать кожу мужским кремом после бритья. После такого ухода она станет гладкой и шелковистой.

Юлия М.





ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ!

ЧЕМ ПОМОГУТ СЫВОРОТКИ ДЛЯ ЛИЦА

КОГДА ОБЫЧНЫЕ КРЕМЫ УЖЕ НЕ ПОМОГАЮТ, А ПОД НОЖ ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА ЛОЖИТЬСЯ НЕ ХОЧЕТСЯ, НА ПОМОЩЬ ПРИДУТ СЫВОРОТКИ.

В чем отличие от крема?

Долгое время сыворотки были инструментом исключительно профессиональных косметологов. Но с недавних пор они стали продаваться в обычных косметических магазинах.

Сыворотка, или серум, в переводе с английского означает «концентрат». Количество активных веществ в ней в десятки раз превышает их содержание в обычном креме. Они проникают в глубокие слои кожи и действуют сразу по цели. Таким образом, эффект после применения сывороток заметен, буквально, с первых дней применения.

Активных компонентов в таких веществах всего один или два, зато вспомогательных - множество. Они выполняют роль проводников, обеспечивая доставку полезных витаминов, минералов и кислот к месту назначения.

Какое средство подойдет именно мне?

Выбирать сыворотку рекомендуется исходя из проблемы, которую вы хотите решить с ее помощью. Серумы могут быть:

- омолаживающими (подходят для увядающей кожи с первыми признаками старения);
- увлажняющими (незаменимы для обезвоженной кожи);
- питательные (их цель - помочь сухой коже вернуть здоровый цвет лица);

• отбеливающие (стоит приобрести женщинам, столкнувшимся с проблемами возрастной пигментации) и т. д. Косметологи советуют начинать пользоваться сыворотками в возрасте 35-40 лет. До этого момента коже могут помочь обычные кремы. Но если речь идет о сыворотках для кожи вокруг глаз, то их можно применять, начиная с 25 лет.

Можно ли применять часто?

Сыворотка не является базовым продуктом по уходу за кожей. Она - вспомогательный элемент, который нужно вводить время от времени. Обычно, сыворотки применяют в течение 3-4 недель ежедневно, после чего делают перерыв в 3-4 месяца. Затем снова повторяют курс. Таким образом, получается, что в год можно пройти около четырех курсов.

Существуют сыворотки, которые можно наносить без перерывов, но не более двух раз в неделю. О таких нюансах можно узнать у продавцов-консультантов или прочитать инструкцию на упаковке.

Многие женщины, стремясь к мгновенному результату, используют сыворотки чаще, чем это необходимо или наносят слишком много средства. Результат в таких случаях может быть плачевен. Кожа, перенасытившись активными веществами, может дать ответ в виде сыпи или других дерматологических проблем.

Как правильно наносить?

Так как сыворотка представляет собой концентрат того или иного вещества, для достижения эффекта нужно совсем немного средства. Достаточно 2-3 капель.

Перед нанесением сыворотки необходимо очистить лицо с помощью геля для умывания. Затем обработать кожу тоником. Когда приготовления будут завершены, взять на кончики пальцев несколько капель сыворотки и мягкими движениями вбить их в кожу. Легкий массаж поможет средству равномерно распределиться по поверхности лица.

Через 5-10 минут можно нанести увлажняющий крем, который закрепит результат. Лучше, если он будет той же марки, что и сама сыворотка. Выбирая средства разных производителей, можно столкнуться с проблемой несовместимости компонентов, входящих в их состав.

Есть ли противопоказания?

Для здоровой кожи любого типа сыворотка безопасна, однако есть несколько нюансов. С этим средством нужно быть осторожным женщинам со смуглой кожей: многие сыворотки оказывают сильный отбеливающий эффект. Если у вас на коже лица есть новообразования в виде папиллом или родинок, следует проконсультироваться с дерматологом. Некоторые активные вещества в сыворотках могут вызвать увеличение этих образований.



ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ

Куриные в хлебных кубиках
700 г куриного филе, 1 луковица, 2 сырых и 1 вареное яйцо, 3-4 ст. ложки муки, 4 кусочка белого хлеба, пучок зеленого лука, соль, черный молотый перец, растительное, масло

Филе пропустите через мясорубку, посолите, поперчите. Для начинки смешайте измельченные вареное яйцо и зеленый лук, немного посолите. В глубокой тарелке взбейте сырые яйца. В другую тарелку насыпьте немного муки. В третью нарежьте мелкими кубиками

хлеб. Возьмите немного фарша, сделайте лепешку, в центр положите начинку и сформируйте котлету. Обваляйте в муке, затем во взбитых яйцах, затем - в нарезанном хлебе и обжарьте.

«Сугробы» с шампиньонами
700 г мясного фарша, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 картофелины, 150 г сыра, майонез, специи, соль - по вкусу, растительное масло. Приготовьте фарш: мясо пропустите

через мясорубку с луком, посолите и поперчите. Разделите фарш на 4 части. Сформируйте большие круглые лепешки и выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Грибы порежьте кубиками и обжарьте на растительном масле. Немного остудите и выложите на лепешки из фарша. Картофель натрите на крупной терке, выложите на грибы и посолите. Посыпьте котлеты тертым сыром. Поставьте в нагретую до 180° духовку на 30 минут.

Свино-говяжьи по-старорусски

500 г свинины, 200 г говядины, 2 луковицы, 1 морковь, 2 яйца, 2 стакана отварной гречки, 3 ломтика батона или светлого хлеба, 1 стакан молока, пучок укропа, растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясной фарш будет посолен в меру, если на 1 кг мяса класть 2 чайн. ложки соли.

Лук порежьте, морковь натрите на средней терке, обжарьте вместе на растительном масле. Мясо пропустите через мясорубку. У батона отделите мякиш, замочите в молоке. Вбейте в фарш яйца, добавьте гречку, мякиш, обжаренные овощи, нарезанный укроп, посолите и поперчите. Сформируйте котлеты и выложите на противень, смазанный маслом. Запекайте до румяной корочки при 180 градусах.

МОРОЖЕНОЕ С ПЕЧЕНЬЕМ

200-250 г нежирного творога, 5 ст. ложек сахара, 2 желтка, 200 мл густых сливок 33% жирности. Для крошки: 4 ст. ложки сливочного масла, 100 г печенья или несоленых крекеров.



На водяной бане взбейте яичные желтки с сахаром добела. Добавьте сливки и, продолжая взбивать, нагревайте еще 4-5 минут. Снимите с огня, хорошо охладите и смешайте с творогом. Уберите смесь в морозилку и мешайте каждые 15 минут в течение часа. Топленое масло и печенье разотрите до однородной массы. Можно добавить 1-2 ст. ложки сахара, если предпочитаете послаще. Соедините крошку с готовым мороженым. Для этого сложите в форму слоями мороженое и сливочную крошку. Несколько раз проверните ложкой по кругу, чтобы перемешать слои. Закройте крышкой и уберите в морозилку еще на 1-2 часа.

Остались вареные макароны?

Смешайте их с любыми рыбными консервами, тертым сыром и зеленью. Выложите в форму, сверху - сливочное масло и запекайте.

ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

Из кабачков. 400 г кабачков, 120 г муки, 2 яйца, 40 г сливочного топленого масла, 1 стакан сметаны, зелень, соль.

Кабачки измельчите в блендере. Смешайте с мукой, яйцами и щепоткой соли. Массу ложкой выкладывайте на разогретую сковородку и обжаривайте с обеих сторон на сливочном масле. Подавайте со сметаной и зеленью.

Свекольные с соленым сыром. 1 свекла, 100 г брынзы, 1/2 стакана муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 2 яйца, половина измельченной красной луковицы, горсть измельченной мяты, соль и перец по вкусу.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Сырую свеклу натрите на крупной терке, выложите минут на 15 в сито, чтобы дать стечь лишней жидкости. Брынзу раскрошите или натрите на терке, добавьте яйца, свеклу, лук, мяту, специи и перемешайте. Просейте в смесь муку и разрыхлитель, смешайте. Выложите оладьи ложкой

на промасленный пергамент и запекайте 20 минут. Подавайте со сметаной или йогуртом.

Луковые с зеленью. 8 луковиц, 6 яиц, мука (примерно 6-8 ст. ложек), 1/2 чайн. ложки гашеной соды, перец, соль по вкусу, зелень петрушки, растительное масло.

Лук мелко нарежьте, добавьте остальные ингредиенты и перемешайте. Тесто должно быть средней консистенции. В сковороду налейте растительное масло, раскалите, ложкой выкладывайте тесто и жарьте оладьи. Подавайте со сметаной.



ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

4 кабачка, 150 г шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 морковь, 2 помидора, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

* Кабачки разрезать вдоль пополам, мякоть с семенами вынуть ложкой.

* Грибы мелко нарезать. Стручки перца, удалив семена, нарезать мелкими кубиками. Лук порубить, морковь натереть на средней терке. Помидоры нарезать кубиками.

* В сковороде нагреть масло и подрумянить лук. Добавить грибы, морковь и сладкий перец, жарить еще 5 мин. Добавить помидоры, посолить, поперчить, перемешать и тушить 5 мин.

* Приготовленную начинку распределить по кабачкам. Запекать около 30 мин при 180 градусах.



ЛЕТНИЕ ОВОЩИ

С ГРЯДКИ - ПРЯМО НА СТОЛ. САМОЕ ВРЕМЯ ПОБАЛОВАТЬ БЛИЗКИХ ВКУСНЫМИ, ПРОПИТАННЫМИ СОЛНЦЕМ ДАРАМИ ПРИРОДЫ



РАТАТУЙ НИСУАЗ

1 стручок сладкого перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 кг помидоров, 2 веточки тимьяна, 6 ст. л. оливкового масла, 1 цукини, 2 баклажана, соль, молотый черный перец.

* Сладкий перец запечь, снять кожицу, мякоть нарезать. Лук и чеснок порубить. Помидоры (500 г) очистить, нарезать.

* В сковороде нагреть 3 ст. л. масла, положить лук с половиной чеснока, перец, помидоры и тушить 7 мин.

* Получившуюся овощную смесь измельчить блендером. Добавить немного соли, перца и листочки тимьяна. 2/3 соуса выложить в форму.

* Оставшиеся помидоры, цукини и баклажаны нарезать кружочками и выложить в форму. Полить оставшимся соусом, маслом, посыпать чесноком. Запекать при 180 градусах в течение 1 часа.



ИДЕАЛЬНЫЙ ЦВЕТНИК

Смотришь по телевизору передачи с дачно-садовой тематикой и поражаешься: и как им удается создавать такие красивые цветники? Ведь когда пытаешься повторить задумку автора на собственной клумбе, результат получается такой, что хоть плачь!

Не стоит стремиться создать цветник, который вы увидели по телевизору или подсмотрели у соседа. Ваша цель - сделать такой цветочный уголок, на который будет приятно смотреть вам самим. Возможно, это будет не так просто, но оно того стоит!

Гениальная идея

Все начинается с идеи, она - самый главный и самый сложный пункт в создании цветника. Мы обычно сажаем цветы «как получится» и «там, где есть место». А потом удивляемся: вроде все прижилось, все сидит на месте, а неземной красоты не наблюдается. Так дело не пойдет. Если гениальными идеями вы не блещете, самое время полистать красочные журналы. Копировать не призываю, а вот позаимствовать интересные решения можно и нужно. На их основе составляем план цветника. В нем нужно указать, что именно вы собираетесь сажать, и где будете располагать цветник.

Ассортимент. Идеальным считается не только красивый, но и удобный цветник, за которым не нужно много ухаживать. Поэтому делаем акцент на неприхотливые многолетники, которые цветут друг за другом и радуют глаз красивыми листьями, сохраняющими свой декоративный вид даже после цветения. Это астильбы, хосты, аквилегии, лилейники, пионы, сибирские ирисы. Не гонитесь за количеством, 4-5 видов растений будет вполне достаточно. Сразу оговорюсь, никто не избавит вас от обязанности изредка их поливать, вырывать сорняки и причесывать растрепавшиеся листья. Но это самый минимум, выполнить который не так трудно.

Место. Ассортимент растений напрямую зависит от того, где будет располагаться ваш цветник: в тени, на солнце или в полутени. Учтите, что все растения, высаженные в одном месте, должны устраивать световой режим, тип почвы и полив. То есть, условия жизни у них должны быть похожи.

Шаг за шагом

Следуйте инструкции по созданию цветника.

1 С помощью шнура наметьте очертания будущего цветника. Он может быть строгой формы или живописной в форме капли. Затем прищипьте веревку к земле или присыпьте песком вдоль линии, чтобы не потерять границы клумбы.

2 Лопатой или ножом прорежьте дернину вдоль намеченной границы. Если почва плохая, то нужно вынуть грунт на глубину 15-20 см и заменить его на плодородный. Если почва хорошая, то эту операцию нужно пропустить.

3 Сажаем растения согласно плану. Не торопитесь, сначала можно просто поставить горшки с цветами на землю и подвигать их туда-сюда в поисках лучшей композиции. После этого сажайте растения в посадочные ямы, на дно каждой бросьте горсть минерального удобрения.

4 Не сажайте цветы вплоты друг к другу. Не забудьте - они вырастут и придется их рассаживать. А ведь мы создаем неприхотливую клумбу! Лучше заполните пустоты обычными летниками.

5 После создания цветника начните за ним ухаживать - поливать, рыхлить, подкармливать.

С весны до осени

Как сделать так, чтобы клумба красиво выглядела с начала и до конца сезона? Все просто: сажайте не только цветы! На заднем плане посадите невысокий красивоцветущий кустарник или низкорослое хвойное деревце. Вот удачный пример композиции.

«Солнечная клумба»

Состав: туя западная, можжевельник горизонтальный, ирис бородатый, спирея розовая, гортензия декоративная. Благодаря хвойным деревьям и кустарнику клумба начнет привлекать внимание уже с весны. Летом взгляд притягивают белые шапки гортензии, к ней присоединяются ирисы. «Дырки» между растениями засевайте однолетниками: виолой, настурцией, бархатцами. Цветы - это не только яркое пятно в саду, но и дивный аромат. Подумайте и об этом. Посадите душистые летники: маттиолу двурогую, резеду, алиссум. К такой клумбе вас будет тянуть как магнитом!

*Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.*

На заметку

Формируя свой цветник, учитывайте высоту растений, которые вы собираетесь там размещать. Если в качестве места для посадки используется клумба, то самые высокие цветы должны быть в центре. Если цветник расположен около дома или забора, то крупные растения следует разместить на заднем плане, а мелкие - на переднем.

Поздравления

Миранду Бранимировну КОСТОВУ-БОНЕВУ поздравляем с 92-летием со дня рождения.

Желаем долгих лет жизни, счастья, здоровья. Пусть ваши дети, внуки, правнуки будут достойны вас и ваших высокоуважаемых предков. Цветами, розами покрытая веранда, Солнышко светит, тень и тишина. Мы все вас любим, бабушка Миранда, Моя душа вашим теплом полна. Живете долго, детство вспоминая, Пусть солнца свет будет в ваших глазах! Мы все вас с днем рожденья поздравляем, Желаем радости вам наяву и во снах!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Стефка Дончева,

Малуза Горанова,

Ионка Христова,

Маргарита Ганева,

Лина Радева-Нергадзе,

Донка Младенова,

Лада Николова, Алла,

Полина и Радостина Станчевы,

Ирина Нешкова,

Ангелина Жеранова,

Ната Славчева,

Марианна Трайчева,

Вероника Колева,

Зоя Костова, Искра и Миранда

Арабаджиевы,

Росица Билянкова,

Мелина и Эмилия Родаки, Лолита

Папандопуло, Екатерина Станиси,

Наталья Псаропуло, Инна Зорина,

Валентина Рудник,

Анна Еловенко, Кристина Лазару,

Софиико Сакварелидзе,

Нино Ромелашвили,

Анна Димчева,

Иорданка Евтимиади, Лана Манагадзе,

Ирина Подсоснок, Наргиза Оганова, Ирина

Стасюк, Этери Марташвили,

Марина Мурадян,

Мари Гличева,

Светлана Буланко,

Елена Шишкина.

Валентину Васильевну ЯРОСЛАВЦЕВУ-ШЕМШУР поздравляем с 81-летием со дня рождения.

Желаем всегда выглядеть красиво, счастья, здоровья. Пусть Господь Все-

вышний хранит вас и всех ваших близких и подруг.

Валентина Васильевна – душа поселка!

Много радости, света желаем мы вам.

Общайтесь со всеми вы радостно, звонко,

Никогда не сдайтесь вы дням и годам.

Валентина Васильевна! Ангел-хранитель

С вами будет всегда, везде, ночью и днем.

Пусть сияет лучами вся ваша обитель.

Мы о вас стихи пишем и песни поем.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Марина Белчева, Нина Губеладзе,

Мери Саакова-Энгенова,

Галина Васильева-Кобас,

Ирина Кобалия,

Лидия Ситникова-Комарова,

Елена Мачабели,

Валентина Чернышова.

Галину Григорьевну ВАСИЛЬЕВУ-КОБАС поздравляем с 66-летием со дня рождения.

Желаем самого, что ни на есть крепкого здоровья, побольше радости и света.

Для одних Галина – тишина,

Для других людей она молочница.

Добрая Галина всем нужна,

А ей жить в любви и счастье хочется.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Марина Белчева,

Валентина Ярославцева-Шемшур.

У Юрия СВЕТЛИНОВА и Нино БАЛАВАДЗЕ родилась дочь Анна-Мария.

Поздравляем эту молодую семью и всех близких с этим долгожданным приятным событием. Желаем малышке, носительнице этого прекрасного имени, вырасти счастливой, быть доброй и красивой, а, самое главное, достойной своих уважаемых предков.

Светлое, красивое имя

Носить будешь, девочка, всю жизнь.

Зову тебя Анна-Мария,

Малышка, ты нам улыбнись.

Красивейшим именем этим

Тебя будут звать все друзья.

Будь счастлива на этом свете,

Полюбит тебя вся семья.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

София Светлинова,

Красимира Русинова,

Марианна Трайчева,

Додо Лалишвили,

Елена Яровая, Лия Арвеладзе,

Мадонна Карсанова,

Нанули Варазашвили,

Раиса Смирнова,

Людмила Смоленская,

Венера Кростева,

Эльмира Трафова, Лали Дгебуадзе,

Цветелина Стойкова,

Раиса Мкртчян, Ирма Гукасян, Валентина

Неженцева, Диана Габарашвили,

Любовь Искренко,

Ирина Икономиди,

Иванка Костова, Анжела Геворкян,

Ия Перадзе, Лела Турашвили,

Любовь Истомина,

Кети Димитриади,

Ирина Епифанова,

Лариса Степаненко,

Зоя Кученко, Нина Джиоева.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555.60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №34

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

К	А			И	А					
О	Р	Н	И	Т	О	Л	О	Г	О	Т
З		Н	Е	Б	О	Р	Е	Б	Р	О
Е		Г	Н	Е	З	А	О	Р	Е	З
Р	О	Т	О	Н	А	А	К	Р	О	В
О		И						О	Р	
Г	А	У	С					В	З	Г
		Р	Ы	К				О	А	И
С	А	Ч	А					Й	Ц	А
М	Г							А	О	С
О	А	Н	К	Е	Т	А		О	В	Т
К	А	Н	А					А	К	С
И		С	А	Т	У	Р	Н	Г	Р	И
Н	У	В	О	Р	И	Ш	К	Н	И	К
Г		С	А	К	У	Р	А	Б	А	С

Светлана доктор
ПОДРУГА
жесткий материал

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.



Эксперты в области собаководства помогут развеять самые распространенные мифы о собаках.

Дрессура подавляет индивидуальность животного

Многие хозяева считают, что, дрессируя собаку, они подстраивают ее под себя и подавляют ее собственную индивидуальность. Однако кинологи с этим не согласны. Наоборот, дрессура нужна для того, чтобы правильно выстроить отношения между хозяином и собакой, научить пса грамотно и безопасно для окружающих проявлять эмоции и вести себя.

Награда в виде лакомства портит отношения между хозяином и питомцем

«Балуете вы его», - может сказать кто-то, увидев, как хозяин раз за разом угощает своего питомца вкусной косточкой. Однако это спорный вопрос. Для того, чтобы у пса закрепилось то или иное действие, которому его хотят научить, он должен быть вознагражден за него. Дал лапу? Молодец, держи угощение. И это правильно! Такие аппетитные награды, наоборот, верно выстраивают отношения между хозяином и питомцем. Другое дело, что не стоит баловать собаку, слишком часто потчуй ее лакомствами без всякого на то повода - просто потому, что попросила.

Собака - прекрасная нянька

Это один из самых распространенных мифов среди родителей. Многие мамы и папы считают, что можно оставить малыша вместе с собакой в одной комнате и сказать псу: «Присмотри за ним!» Да, безусловно, есть породы, которые особенно ласковы к детям и могут о них позаботиться. Это, например, пудель или кокер-спаниель. Однако все питомцы разные, и не каждый может спокойно выносить приставания малыша, а уж тем более, приглядывать за ним.

Собаки одной породы похожи в поведении

А вот и нет! Конечно, есть определен-

МИФЫ О СОБАКАХ

Говорят, собаки - верные друзья человека. Но хорошо ли мы их знаем? Вряд ли, иначе бы не возникло столько мифов о воспитании, дрессировке и содержании этих животных.

ные сходства у собак одной породы, однако не стоит забывать про индивидуальный характер. Если в детстве у вас была милая и добрая овчарка, это не значит, что новый щенок той же породы будет ее точной копией! Заводя питомца, нужно внимательно наблюдать за его поведением, реакцией на раздражители, а не руководствоваться одними только особенностями породы.

Псу не нужно много свободного места

В природе у собак заложено желание изучать новое пространство. Если не давать псу познавать окружающий мир, он станет раздражительным или, наоборот, апатичным. Чтобы этого не случилось, нужно часто гулять с питомцем, дрессировать его. В квартире у него должен быть собственный уголок, его личное место. Чем крупнее собака, тем больше пространства ей необходимо.

Бойцовские породы очень опасны

Это не просто миф, но и большая проблема современного общества. Многие, увидев пса бойцовской породы на улице, тут же шарахаются от него. А ведь сами собаки ни в чем не виноваты. Просто представители этой породы имеют свои особенности. К примеру, их желательно содержать на большой территории - на даче или в загородном доме. Если посадить такую детину в коридоре городской квартиры, она вряд ли будет довольна. И не удивляйтесь после этого, что пес скалится на всех и рычит. Для таких собак нужны пунктуальные, спокойные хозяева, у которых много свободного времени, чтобы заниматься воспитанием питомцев. Кинологи не советуют псов бойцовских пород, если в семье дети.

Породистый щенок не обязательно стоит дорого

Конечно, можно тешить себя надеждой на то, что найдется замечательный человек, который продаст вам породистую собаку за копейки. Но знайте, если он объявится, то, скорее всего, в его предложении будет таиться подвох. Ни один хороший заводчик не отдаст за бесценок результат своих трудов. Это все не бесплатно. В редких случаях с рук можно взять действительно хороший образец породы, но это один шанс на миллион.

Улыбнитесь

- Есть ли книга, прочитав которую, Вы нашли себя?

- Ага, справочник психических расстройств.

+ + +

- Милый, как тебе моя новая стрижка?

- Нормально. Отрастет.

+ + +

Друзья разговаривают:

- У меня беда. Жена узнала, что я ей изменяю.

- Ничего, твоя жена сильная женщина...

- Вот это меня и пугает!

+ + +

Встречаются два друга:

- Однажды я перепутал жену с грабителем. Как она сопротивлялась, как кричала, когда я выбрасывал ее из окна!..

- Да это еще что! Я как-то перепутал грабителя с женой, так вот он сопротивлялся, он кричал!..

+ + +

- Просто поражаюсь, - обращается муж к жене, - неделю назад купил новую рубашку, а воротничок уже мал...

- Я тоже поражаюсь, - качает головой жена, - как это ты умудрился просунуть голову в рукав?

+ + +

- Дорогой, что это за голый мужик у тебя на рабочем столе? Ты что, гей?!

- Выгоните эту дуру из операционной.

+ + +

- Вот, женился, теперь курить нельзя, пить нельзя, на женщин смотреть нельзя!

- Не жалеешь?

- Жалеть тоже нельзя...

+ + +

- Дорогая! Если я умру, ты не горюй, сразу замуж выходи. Будь счастлива. Единственная просьба - чтобы сыночкой правильно воспитала!

- Как ты надоел! Нормальный суп!!! Не хочешь, не ешь...

+ + +

Идут два алкаша: один уже ползет, а другой еще за забор держась идет.

Тот что еще идет: "Вась, ты меня уважаешь?"

Тот что ползет: "Я тобой горжусь!"

+ + +

Парикмахер:

- Висок будем косой делать?

- Нет уж, давайте машинкой!

+ + +

Вовочка вспоминает:

- В школе я учился плохо, и мою маму постоянно вызывали к директору. Потом я начал учиться лучше, и маме с директором пришлось искать другое место.

+ + +

- У тебя сейчас что-то в жизни происходит?

- Да.

- Что?

- У меня макароны варятся.

- А если серьезно?

- Ты думаешь, есть смысл врать насчет макарон?

Магнитик «Подсолнух»

Чтобы на вашей кухне всегда было солнечно и уютно, украсьте дверцу холодильника самодельным магнитом в виде подсолнуха.



1 Нарисуйте на картоне силуэт будущего цветка в горшочке. Вырежьте две заготовки – одну из толстого, другую из тонкого картона. Деталь из толстого картона оклейте мешковиной, подогнув ее края. «Стебель» будущего цветка обмотайте нитями, выдернутыми из мешковины, закрепите клеем. Получились две детали – передняя и задняя части магнита.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- плотный и тонкий картон
- мешковина
- желтая ткань (например, вуаль)
- старые магниты
- прозрачный клей
- декоративные элементы: кружево, бабочка, коровка, листочки

2 Вырежьте из ткани круги диаметром примерно 7-8 см. Должно получиться около 17 кругов. Каждый круг сложите пополам, затем еще раз – чтобы образовался сектор. Прошейте сектор по дуге, стяните и закрепите – это лепесток будущего подсолнуха. Сделайте необходимое количество таких лепестков. Приклейте лепестки на основу – головку цветка.

3 На оборотную деталь из тонкого картона приклейте магнитные полоски. Затем склейте две детали – основу и оборотную часть.

4 Вырежьте из картона круг, обклейте мешковиной – это серединка цветка. Прикрепите серединку так, чтобы она закрывала основания лепестков. На серединку цветка посадите бабочку, на горшок – полоску кружева и декоративные листочки.

5 Магнит готов! Вы можете украсить им холодильник, использовать в качестве держателя записок. А если в центре цветка вышить имя, то магнитик станет персональным сувениром. Дарите на память и на радость!





ЛЕЧО

ПО-ДОМАШНЕМУ

Помидоры - 2 кг, перец сладкий красный - 3 кг, лук репчатый - 1,5 кг, масло растительное - 200 г, сахар - 1 стакан, соль - 2 ст. л., уксус (9%) - 175 мл.

Помидоры и болгарский перец вымыть. Помидоры нарезать дольками. Перец освободить от плодоножки и семян и нарезать полосками толщиной около 1 см. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами. Помидоры проварить на слабом огне в течение 30 мин. Затем протереть через сито - на выходе должно получиться 1,5 л сока (при необходимости можно долить теплой кипяченой воды). Получившийся сок довести на слабом огне до кипения. В горячий сок добавить растительное масло, соль, сахар, уксус. Как только смесь закипит, добавить заранее нарезанные лук и болгарский перец. Вновь дать закипеть и варить 15 мин. на слабом огне, помешивая.



«АРОМАТНАЯ» БРУСКЕТТА

Хлеб (деревенский, багет или чиабатта) - 4 ломтика, помидоры - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, базилик свежий - 3 веточки, масло оливковое (Extra Virgin) - 3 ст. л., соль, сахар, перец черный молотый.

Ломтики хлеба (толщина каждого 1,5-2 см) смазать оливковым маслом. Выложить на решетку и обжарить в духовке при 180 градусах в течение 5-7 мин. до золотистой корочки. Дать остыть, натереть чесноком. Помидоры вымыть, со стороны плодоножки надрезать крест-накрест, обдать кипятком и снять кожу. Нарезать мякоть кубиками. Чеснок мелко нарубить. Базилик промыть, обсушить и тонко нарезать. Смешать чеснок и базилик с помидорной мякотью, полить оливковым маслом, посыпать солью, сахаром и молотым перцем по вкусу. Дать настояться 5 мин. при комнатной температуре. Выложить помидоры на хлеб, сверху полить выделившимся соком и сразу подавать.



«СТАКАНЧИКИ» С НАЧИНКОЙ

Помидоры крупные - 5 шт., яйцо - 3-4 шт., сыр твердый - 150 г, майонез - 100 мл, крабовые палочки - 7-8 шт., чеснок - 2 зубчика, кукуруза консервированная - 2 ст. л., соль, зелень (петрушка, укроп). Яйца сварить вкрутую. Отделить желтки от белков. Белки натереть на крупной терке. Желтки - на мелкой (отложить в сторону - они понадобятся для украшения). Чеснок пропустить через пресс. Сыр натереть на мелкой терке. Крабовые палочки мелко нарезать (вместо них можно взять копченую курицу). Соединить подготовленные ингредиенты для начинки (белки, чеснок, сыр, крабовые палочки), добавить кукурузу и майонез, подсолить. У спелых, но крепких помидоров срезать верхушку. С помощью чайной ложки извлечь мякоть

помидоров срезав верхушку. С помощью чайной ложки извлечь мякоть и семени. Заполнить, плотно утрамбовывая, получившиеся «стаканчики» начинкой. Сверху посыпать тертым желтком и украсить мелко нарубленной зеленью.



ПАСТА

ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Помидоры - 300 г, макароны - 300 г, чеснок - 3 зубчика, базилик свежий - 50 г, сыр твердый - 70 г, масло оливковое - 4-5 ст. л., соль.

Чеснок очень мелко нарубить. Базилик промыть в проточной воде, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать небольшими кубиками. Поместить все ингредиенты в одну миску, перемешать, добавить оливковое масло, посолить по вкусу и накрыть пищевой пленкой. Дать полученному соусу настояться 1-2 ч. при комнатной температуре. Сыр натереть на мелкой терке. Макароны опустить в кипящую подсоленную воду, когда вновь закипит, добавить соль и немного оливкового масла. Отварить макароны до готовности. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Вернуть еще горячие макароны в кастрюлю, добавить соус и тертый сыр. Перемешать и сразу подавать.

