

С Л О В О

Молодежная газета Республики Северная Осетия-Алания

16+

19 августа 2017 г. СУББОТА
№ 152 (12109)
Газета издается
с 4 июля 1920 года

В ЧАС ДОСУГА



Программа
телепередач

Цена 10 руб.



Дарья ДОНЦОВА:

*“...Когда виновата,
я прошу прощения”.*

с. 23

Мудрость дня

**Всякое излишество
есть пороки. Несчастен
тот, кто не умеет
переносить несчастий.**

— Биант —

Сегодня в номере:

- ✦ Ты и закон - с. 2-3
- ✦ Химчистка деревянного
пола - с. 4
- ✦ Летний “режим”
для кожи - с. 5
- ✦ Барсучий жир - с. 6
- ✦ Про сердце - с. 7
- ✦ Резка пенопласта - с. 8
- ✦ Автомобиль обязан
женщинам - с. 9
- ✦ Гурман - с. 10
- ✦ Программа ТВ - с. 11-14
- ✦ “Бирюком жить” - с. 15
- ✦ Счастливое
замужество - с. 16
- ✦ Как неудачу превратить
в триумф - с. 17
- ✦ Преображение
Господне - с. 18-19
- ✦ Пестрые
ящерицы - с. 20
- ✦ Враг картофеля - с. 21
- ✦ Цветное стекло
в интерьере - с. 22

Ты и закон

Прокуратура информирует...

- Как принять на работу на неполную ставку (неполный рабочий день)?

- Работа на неполной ставке означает, что работник трудится неполное рабочее время и оплата труда пропорциональна отработанному им времени.

Неполное рабочее время - это рабочее время, продолжительность которого меньше, чем норма рабочего времени, установленная для данной должности (профессии) в вашей организации.

Неполное рабочее время может быть установлено в виде:

- неполного рабочего дня - например, не восьми-, а шестичасового;

- неполной рабочей недели - например, с работой по восемь часов в день, но три дня в неделю вместо пяти;

- смешанного режима неполного рабочего времени - например, с работой по четыре часа в день вместо восьми и три дня в неделю вместо пяти.

Пример. Определение режима рабочего времени работника, принятого на неполную ставку.

А. и Б. приняты на работу на 0,5 ставки. При этом А. установлен режим неполного рабочего дня, а Б. - смешанный режим неполного рабочего времени. Норма рабочего времени, установленная в организации для их должностей, - 40 часов в неделю (5 дней в неделю по 8 часов).

Режим работы:

- А. - 5 дней в неделю (с понедельника по пятницу) по 4 часа в день. Итого - 20 часов в неделю;

- Б. - 2 дня в неделю (вторник и среда) по 7 часов в день, 1 день в неделю (четверг) - 6 часов в день. Итого - 20 часов в неделю.

Пример. Определение продолжительности рабочего времени и размера зарплаты работника, принятого на неполную ставку.

Штатным расписанием организации предусмотрена должность юриста с режимом работы 40 часов в неделю (5 дней в неделю по 8 часов) и окладом 40 000 руб. в месяц. N принят на эту должность на 0,25 ставки.

- Как сделать в трудовой книжке запись о приеме на работу?

- Запись о приеме на работу вносится в трудовую книжку работника на основании приказа о приеме на работу (форма N N Т-1 или Т-1а).

Записи в трудовой книжке нужно делать перьевой, гелевой или шариковой ручкой с чернилами черного, синего или фиолетового цвета. Сокращать слова в трудовой книжке нельзя (п. 11 Правил ведения трудовых книжек, п. 1.1 Инструкции по заполнению трудовых книжек).

Запись о приеме на работу нужно делать так (п. 3.1 Инструкции по заполнению трудовых книжек):

- в графе 3 раздела "Сведения о работе" напишите полное и сокращенное наименование вашей организации. Вместо записи можно поставить штамп, содержащий полное и сокращенное наименование вашей организации (Письмо Роструда от 19.08.2015 N 1922-6-1). Указывать структурное подразделение организации, в котором будет трудиться работник (например, филиал, представительство или другое обособленное подразделение), надо, только если в трудовом договоре работника прямо написано, что он принимается на работу в конкретное структурное подразделение организации;

- строкой ниже в графе 1 поставьте порядковый номер



Продолжительность его рабочего времени - 10 часов в неделю (40 ч. x 0,25). Заработная плата за полностью отработанный месяц - 10 000 руб. (40 000 руб. x 0,25).

Принять на работу на неполную ставку можно любого работника, если он согласен на это (ст. 93 ТК РФ).

В трудовом договоре нужно прописать, что (ст. 57 ТК РФ):

1) работнику устанавливается режим неполного рабочего времени и указать, какой продолжительности;

2) оплата труда работника производится пропорционально отработанному времени (кроме случаев, когда его труд оплачивается сдельно).

Пример формулировки трудового договора о работе на условиях неполного рабочего времени

Работнику устанавливается режим неполного рабочего времени - 6 часов в день (с 13.00 до 19.00) 5 дней в неделю (с понедельника по пятницу).

Оплата труда работника производится пропорционально отработанному времени, исходя из оклада 35 000 руб.

В приказе о приеме на работу (форма N N Т-1 или Т-1а) в строке "условия приема на работу, характер работы" напишите "неполное рабочее время" и укажите конкретные условия такой работы.

В остальном прием на работу на неполную ставку оформляется в обычном порядке.

Работнику, которому установлена неполная ставка, положены те же льготы и гарантии, что и работнику с нормальной продолжительностью рабочего времени, в том числе отпуска, пособия по больничному, по беременности и родам, по уходу за ребенком и т.п. (ст. 93 ТК РФ, Письмо Роструда от 01.04.2015 N ПГ/23357-6-1).

Д.М. Кокаева, помощник прокурора Иристонского района г. Владикавказа

мер вносимой записи. Нумерация записей в трудовой книжке сплошная. Поэтому при внесении первой записи о приеме на работу ей присваивается N 1, а при внесении последующих записей нумерация продолжается. Например, если номер записи об увольнении с последнего места работы - 8, то следующая запись о приеме на работу должна быть под номером 9;

- в графе 2 напротив номера записи арабскими цифрами укажите дату начала работы в соответствии с приказом (число, месяц - двузначными, год - четырехзначными, например 18.07.2012);

- в графе 3 напротив даты начала работы укажите наименование должности, специальности или профессии с указанием квалификации, на которую принят работник, и наименование подразделения, в котором он будет трудиться (если оно указано в трудовом договоре);

- в графе 4 напишите слово "Приказ" и проставьте дату и номер приказа о приеме на работу.

Запись о приеме на работу подписью и печатью заверять не надо.

Л.А. Егорова, помощник прокурора Иристонского района г. Владикавказа

На что я как жена имею право?



В 2015 г. у меня умер муж. Он составил в 2000 г. на меня завещание, где мне отписал однокомнатную квартиру, приватизированную на него. Но у мужа было еще одно завещание, от 1995 г., написанное на его дочь от первого брака. В нем он ей отписал все свое имущество, кроме квартиры, которую завещал мне. Мы с мужем в период брака купили квартиру, она оформлена на каждого по 1/2 доли, еще у него был банковский счет, куда шла его пенсия, в то время как жили мы на мою. Также у него был валютный вклад на большую сумму. В итоге дочь от первого брака получила оба вклада и его долю в квартире. Неужели я как жена не могу получить ничего, кроме завещанной мне квартиры?

Н. Адамович



Вам можно было подать заявление нотариусу о выделении супружеской доли из вклада, куда перечислялась пенсия, а также из валютного вклада. Вы имели полное право получить половину всех денег. Доли в купленной квартире у вас и так были равные, поэтому в ней ваша доля уже имелась. Если дочь уже сняла деньги, то теперь через нотариуса ничего сделать не получится. Вам нужно обратиться в суд и взыскать с нее половину полученных денег со вкладов отца. Вам следует иметь в виду, что если у вас на личных счетах были какие-то деньги на день смерти мужа, то его дочь может и в них выделить себе половину. Если сумма денег на книжках была значима, то за нее стоит побороться.

Хотим отдать свои доли внукам, как лучше это сделать?

Мы приватизировали квартиру на 5 человек (я, муж, две дочери и внучка). Теперь у нас появилось еще двое внуков. Можем ли мы с мужем подарить или завещать им свои доли, чтобы им не было обидно?

Г. Лебедев

Вы можете им и подарить свои доли, и завещать. Но вам надо понимать, что после дарения вы не будете собственниками квартиры и вас могут из нее выселить, также ее могут продать без вашего ведома. Если вы завещаете свои доли, то они могут не перейти полностью им. Так как, возможно, будут обязательные наследники, например, нетрудоспособный супруг или дети. Так что гарантий нет в обоих случаях, но завещание для вас надежнее: вы хотя бы останетесь собственниками. Есть еще вариант: пусть, например, ваш муж свою долю подарит двум внукам, а вы пока свою сохраните и завещаете этим же внукам в равных долях.

Можно ли избавиться от обременения на жилье?



Я хотела у нотариуса оформить завещание на постороннего человека, так как родных у меня никого нет. Но я состою в браке с человеком, с которым не живу вот уже 20 лет. Он живет где-то на Украине. Как я могу подтвердить тот факт, что к купленному мной жилью он не имеет никакого отношения?



Р. Найденая

Вам надо с ним обязательно развестись, так как даже при наличии завещания он получит долю, если на день вашей смерти он будет инвалид или старше 60 лет. Также в любой момент он может выделить себе супружескую долю в вашем жилье. Но для вас будет проблемно с ним развестись, если вы не знаете адреса его проживания. До подачи иска все-таки постарайтесь узнать, жив ли он вообще, а также не расторгал ли он с вами брак. Если после того, как вы его разыщете, он будет претендовать на половину имущества, то вам придется доказывать в суде, что вы не вели совместного хозяйства.

Как обезопасить свое имущество от других наследников?



Мой муж написал завещание на мое имя на квартиру, в которой мы с ним проживаем. Больше в завещании ни о чем речи нет. В 2013 г. мне мама подарила квартиру, которую я продала в этом же году и купила другую на свое имя. Получат ли его дети от первого брака долю в квартире, которую я купила, после того как мой муж умрет?

В. Петрова



Если ваш муж в завещании указал только одну квартиру и нет приписки "Завещаю квартиру и все иное мое имущество, в чем бы оно ни заключалось и где бы ни находилось", то его дети при желании смогут в суде выделить его долю из вашей квартиры и получить эту часть по наследству. Во избежание этого вам стоит заключить брачный договор с мужем, по которому квартира, которую вы купили, становится вашей личной собственностью. Либо же муж может изменить завещание, добавив в него вышеуказанную приписку.



Химчистка деревянного пола

Химическая чистка пригодна только для тонких немногослойных дощатых настилов. Такие полы не очищают шлифованием, потому что слой покрытия на поверхности неотделанного дерева слишком тонок.

Что понадобится:

- чехлы
- защитные очки, резиновые перчатки, респираторная маска
- химический состав для травления
- кисть
- скребок или шпатель
- газеты
- небольшой нож
- щетка, швабра, половая тряпка
- щавелевая кислота.

1. Накройте чехлами все детали интерьера, не подлежащие травлению, включая трубы и плинтуса. Двери меж-

ду комнатами закройте, а окна откройте.

2. Наденьте защитные очки, резиновые перчатки и респираторную маску.

3. Обильно нанесите химический состав кистью на небольшой участок, подлежащий чистке.

4. Подождите около 20 минут, пока не появятся вздутия.

5. Отделите скребком или шпателем клочья покрытия, отделившегося от дерева, выкладывая их на старые газеты.

6. Лезвием небольшого ножа очистите стыки между половицами.

7. Промойте очищенную зону.

8. Обработайте поочередно остальные участки.

9. По окончании чистки промойте еще раз пол, используя щетку, швабру и половую тряпку.

10. Если некоторые пятна все еще уцелели, протрите это место щавелевой кислотой.

11. Оставьте пол на ночь проветриваться.

Как выбрать оливковое масло

1. Ищите на банке с оливковым маслом надпись "Extra virgin olive oil". Это масло первого, холодного отжима. Кислотность этого масла колеблется от 0,8 до 1,5%. Масло готовится из оливок, которые были собраны не более месяца назад.

2. Посмотрите на дату производства масла. Винное правило - чем старше, тем вкуснее - тут не действует. Наоборот, чем моложе масло, тем больше полезных веществ оно в себе содержит.

3. Посмотрите на место производства масла и место его разлива. В идеале эти места должны совпадать. Не покупайте масло, если оно разлито в той стране, где оливки не растут в принципе. Скорее всего, масло не

смогло пройти проверку в стране-производителе, и было разлито в другом государстве.

4. Обратите внимание на цвет бутылки: она не должна пропускать солнечный свет, то есть должна быть темной. Если бутылка прозрачная, такое масло лучше не покупать.

5. Хранить масло нужно в темном и прохладном месте. Однако убирать масло в холодильник специалисты не советуют, так как на дне бутылки образуется осадок.

6. Оливковое масло боится окисления, поэтому, заправив маслом салат, сразу же закройте бутылку.

7. Для жарки покупайте рафинированное масло. Его вкус не очень выражен, но при нагревании оно не окисляется и не выделяет канцерогенов.



Эстетика

Летний "режим" для кожи

Ах как хочется быть красивой! Буйная красота летней природы призывает обновляться, молодеть. Поэтому, наверное, именно в это время года мы пытаемся как-то изменить и усовершенствовать свой облик: делаем новые стрижки, садимся на различные диеты, наконец-то выбираемся в спортивный зал и, конечно, пробуем новую косметику. Но, выбирая ее, необходимо помнить несколько основных правил по уходу за кожей летом.



Мой крем - моя защита

Жара, пыль, ультрафиолетовые лучи солнца - все это плохо влияет на кожу, раздражая ее и вызывая преждевременное старение.

Поэтому летом необходимо уделить особое внимание дневным кремам. Они должны защищать кожу от ультрафиолетовых лучей, то есть содержать солнцезащитные фильтры более сильные, чем вы использовали зимой (то есть, в среднем, 10-20).

Как и зимой, летний дневной крем обязательно должен предохранять вашу кожу от воздействия свободных радикалов, которые окисляют клетки кожи и вызывают их гибель. Эту функцию выполняют витамины E, C, B, A, которые входят в состав многих косметических препаратов.

Текстура кремов должна быть легкой, чтобы они хорошо впитывались кожей и не оставляли на ней жирной пленки, ведь в жару она будет мешать испарению влаги, создавать своеобразный эффект "парной", и кожа станет перегреваться. Так что те питательные жирные кремы, которые спасали наше лицо зимой от мороза и ветра, летом необходимо за-

менить на нежные эмульсии. Кстати, это касается и ухода за кожей ночью. Ведь в тепле вашей коже абсолютно незачем "париться" под слоем жирного крема. Порадуйте ее чем-нибудь более легким.

Маски с грядки

И конечно, летом наступает время всевозможных натуральных масок. Они разнообразны, всегда доступны и очень приятны. Последнее особенно касается масок из ягод.

Царицей является **клубника**. Маски из нее прекрасно увлажняют и питают сухую кожу, улучшают цвет лица и поднимают настроение.

Ягоды надо протереть через сито, а полученную массу нанести на лицо примерно на 20-25 минут, а затем смыть. Так можно делать маски из **вишни, малины, смородины**. Они освежают кожу и повышают ее тонус.

Необыкновенное омолаживающее действие оказывает маска из **яблок**.

Сварите одно яблоко в небольшом количестве молока, разомните в пюре и нанесите на кожу. Через 20 минут смойте холодной водой.

Расширенные поры жирной кожи хорошо стянет нанесенная на полчаса маска из **свежих помидоров** или нескольких зерен сваренного **зеленого горошка**.

Огуречная маска полезна для увядающей уставшей кожи с расширенными порами. Она разгладит лицо, освежит и отбелит кожу. Для этого возьмите огуречную кожуру и просто наложите на лицо. А можно натереть огурец на терке, положить на кусок марли и нанести на лицо.

Если вам не повезло и кожа у вас обгорела и покраснела (что крайне нежелательно, так как, помимо риска рака, каждый ожог отнимает шесть месяцев молодости), то ей помогут маски из **кислого молока, сметаны** или **кефира**. Они снимут раздражение и успокоят кожу. Можно воспользоваться и готовой маской для чувствительной и обожженной солнцем кожи.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Предлагаемые рецепты и советы могут иметь противопоказания. Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

ВРАЧЕВАНИЕ



Барсучий жир - настоящая "кладовая" полезных для нашего здоровья веществ, среди которых:

- * полиненасыщенные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме человека, но необходимы ему для питания клеток и уменьшению вредного холестерина;
- * ненасыщенная жирная олеиновая кислота, улучшающая обмен веществ и блокирующая развитие злокачественных опухолей;
- * минеральные вещества, необходимые для обмена веществ;
- * витамин А, поддерживающий здоровье кожи, ногтей, волос, предупреждающий онкологические заболевания;
- * витамин В, необходимый для обмена веществ и питающий организм энергией.

Лечение барсучим жиром

Этот продукт повышает гемоглобин, иммунитет, нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Его успешно применяют от многих заболеваний. Однако лечебный эффект зависит от концентрации в жире биологически активных веществ. Наилучший результат дает барсучий жир, добытый перед началом зимы.

От кашля

Этот продукт смело называют панацеей от кашля, ведь содержание в нем целебных компонентов уникально. Начните лечение кашля с трехразового приема 1 ст. ложки барсучьего жира за 40 минут до еды ежедневно на протяжении 2-х недель. Как только общее состояние улучшится, перейдите на двухразовое употребление лекарства. Важное условие - прием только на пустой желудок, иначе жир растворится в пище, а не в крови, не дав никакого эффекта.

При бронхите

При бронхите жир употребляется внутрь или используется для растирания.

Схема применения в острый период: взрослым рекомендуется по 2 ч. ложки, а детям - по 1 ч. ложки 3 раза в день за 40 минут до еды, запивая теплым молоком. Курс лечения - 2 недели.

Схема лечения при хроническом бронхите: на протяжении первых 2-х недель употреблять 3 раза в день, а

в последующие полтора месяца - 2 раза в день - до завтрака и перед сном.

Малышам лучше растереть барсучьим жиром спинку и грудь, затем в теплом белье уложить в постель.

При туберкулезе

В народной медицине известен рецепт лечебной настойки из барсучьего жира для лечения туберкулеза. Для ее приготовления понадобятся:

- 1 ст. ложка перекрученных листьев алоэ;
- 1,5 ст. ложки барсучьего жира;
- 1 ч. ложка коньяка;
- 1,5 ч. ложки какао.

Все ингредиенты смешать. Полученную смесь принимать натощак 1 раз в день, запивая водой. Такой способ применения барсучьего жира способствует обновлению клеток легкого и полному излечению от туберкулеза.

Для детей

Для начала оговоримся, что для детей в возрасте до трех лет барсучий жир можно использовать только для растирания. Прием внутрь повлечет аллергические реакции организма. Ведь детская печень еще не способна расщепить такое вещество на составные ферменты.

В педиатрии барсучий жир используется от простудных заболеваний, при воспалении легких, кашле, бронхите. Им на ночь натирают ноги и спину больного. Для приема внутрь рекомендуется смешать жир с медом или вареньем в равных частях - это необходимо для усиления эффекта, а также, чтобы ребенку было приятнее съедать лекарство. Детская дозировка - не более 1 ч. ложки жира 3 раза в день. Курс лечения - 3-5 дней.

Лечит барсучий жир и дерматологические заболевания, аллергическую сыпь, ожоги. Смазывайте поврежденные места несколько раз в день. Кожа постепенно станет чистой и эластичной.

Ознакомьтесь с противопоказаниями

Применение барсучьего жира имеет свои противопоказания. О них нужно знать, чтобы не нанести себе вреда. В их число входят:

- индивидуальная непереносимость;
- заболевания печени, поджелудочной железы, желчевыводящих путей;
- детям до 3-х лет прием запрещен, детям до 6 лет прием только с разрешения педиатра.

Где купить и как выбрать?

Полезные свойства барсучьего жира неоспоримы. Однако использовать нужно только качественный натуральный препарат. Старайтесь покупать барсучий жир в аптеке, в запечатанных бутылках. Это будет вашей гарантией, что продукт настоящий и не содержит дополнительных примесей. В комплекте будет также инструкция с описанием препарата, способами применения и дозами. Четко следуйте рекомендациям по применению барсучьего жира и он станет вашим верным помощником в борьбе со многими заболеваниями.

Folk-med.ru

ОТ РЕДАКЦИИ:

Предлагаемые рецепты и советы могут иметь противопоказания. Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

ВРАЧЕВАНИЕ

Что нужно знать о болезнях сердца и сердечных приступах

К сожалению, у женщин меньше шансов пережить сердечный приступ или инфаркт, чем у мужчин. Причины этого явления неизвестны. Не исключено, что эту прискорбную статистику можно объяснить тем, что женщины реже (или слишком поздно) обращаются за медицинской помощью после сердечного приступа - в отличие от мужчин, которых валит с ног простая простуда. Или же это объясняется меньшим размером сердца у женщин и повышенной чувствительностью кровеносных сосудов. Врачи усиленно занимаются поиском ответов на эти вопросы. Ясно одно - сердечные заболевания лучше предупреждать, чем лечить.

Как защитить себя?

Главные факторы, способствующие развитию сердечных заболеваний как у мужчин, так и женщин, - курение, гипертония, высокий уровень холестерина в крови, семейный анамнез и возраст. Проанализируйте свой образ жизни, семейный анамнез и общее состояние здоровья. Эта информация поможет вам и вашему врачу оценить степень потенциального риска и составить план профилактики сердечных заболеваний. Хотя не в ваших силах изменить семейный анамнез или возраст, вы можете изменить образ жизни и таким образом исключить некоторые другие факторы риска.

Бросьте курить

Курение - вот основной фактор риска, способствующий развитию сердечных заболеваний у женщин. Больше половины всех случаев сердечных заболеваний у женщин старше 50 лет так или иначе связаны с курением. Бросив курить, вы можете всего за два года уменьшить вероятность инфаркта на одну треть. К счастью, сегодня можно найти множество средств, помогающих бросить курение. Попробуйте использовать антитабачный пластырь или жевательную резинку - эти средства можно приобрести и без рецепта врача. Кроме того, по вашей просьбе врач может прописать некоторые более сильные лекарства, которые помогут вам бросить курить. Обсудите с врачом, какая стратегия будет наиболее эффективной. Пассивное курение (вдыхание дыма) также негативно сказывается на состоянии сердца и легких. Если вы живете с заядлым курильщиком, попробуйте переубедить его (или ее) бросить курить.

Следите за своим давлением

Своевременное лечение повышенного/пониженного кровяного давления снижает риск инфаркта и инсульта. Поддержание нормального

веса, регулярные занятия спортом и здоровое рациональное питание - все это помогает сохранить давление в норме. Уменьшение потребления соли также способствует понижению давления. Если гипертония не отступит и после этого, обратитесь за помощью к врачу.

Следите за уровнем холестерина

Чтобы определить уровень холестерина, обратитесь к врачу - он выпишет направление на анализы. Диета - вот единственный эффективный способ понижения уровня холестерина. Тем не менее некоторым людям диеты и фитнеса недостаточно - им нужно также принимать определенные лекарства.

Поддерживайте здоровый вес

Избыточный вес означает дополнительную нагрузку на сердце и кровеносные сосуды. Занятия спортом и нежирная диета помогут сбросить вес. Полные люди подвержены повышенному риску развития диабета, гипертонии, сердечных болезней, поэтому им особенно рекомендуется вести здоровый образ жизни.

Регулярно занимайтесь спортом

Помните, что сердце - это мышца. Чтобы эта мышца оставалась в тонусе, ее нужно разрабатывать. Аэробные упражнения, например, быстрая ходьба, плавание, бег трусцой или езда на велосипеде лучше всего для этого подходят. Также на тренировках можете пользоваться различным спортивным инвентарем и тренажерами, например, велосипедом, беговой дорожкой и тому подобное. Чтобы не отступать от составленного плана тренировок и не снижать их темпа, найдите партнера для занятий фитнесом. Прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь у врача.

Соблюдайте нежирную диету

Старайтесь на две трети уменьшить привычное потребление калорий и исключите из рациона насыщенные жиры. Информацию о нежирных продуктах можно найти в различных источниках. Например, на упаковке продуктов можно найти информацию об их питательной ценности, в том числе о содержании жира, многие кулинарные книги содержат рецепты нежирных блюд, в меню некоторых ресторанов предусмотрены нежирные блюда.

Контролируйте диабет

Для больных диабетом здоровый образ жизни (регулярные занятия спортом, соблюдение нежирной диеты и пребывание на медицинском учете) особенно важен. Лекарства от диабета следует принимать в полном соответствии с инструкциями врача.

Не игнорируйте боль в груди

При появлении резкой боли в груди, в области плеча, шеи или челюсти немедленно обратитесь к врачу. Также сообщите врачу о приступах одышки или тошноты. Если почувствуете первые симптомы сердечного приступа, немедленно вызывайте скорую - чем быстрее вы попадете в больницу, тем меньше пострадает ваше сердце. В этой ситуации каждая секунда на счету.

Изучите семейный анамнез

Если вашему отцу или брату еще не исполнилось 55, а они уже страдают от сердечного заболевания, или если ваша сестра или мать оказались в больнице с инфарктом в возрасте младше 65 лет, будьте осторожны - риск развития сердечного заболевания угрожает и вам. Не забудьте сообщить врачу о подобных случаях заболевания в вашей семье.

Мужской разговор

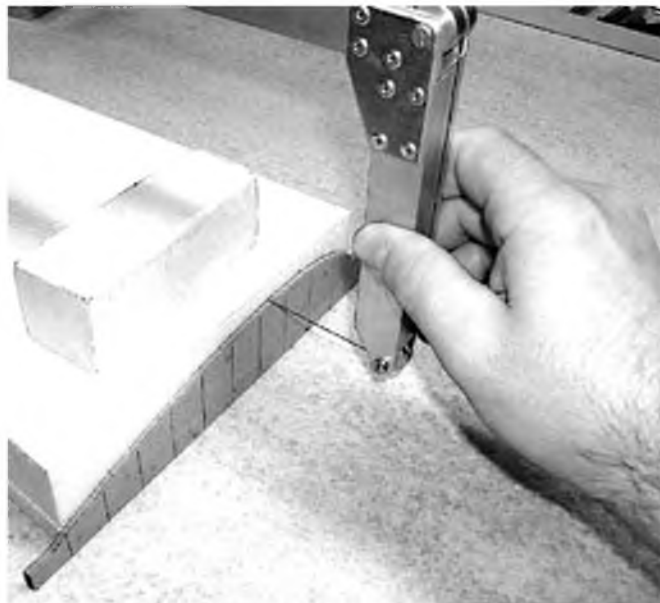
Резка пенопласта

Пенопласт чаще всего используется, как теплоизолирующий материал, и нередко для того, чтобы утеплить какую-либо стену (или, наоборот, изготовить холодильник), требуется точная и аккуратная резка пенопласта.

Резка пенопласта с помощью подручных средств

Большинство мастеров для резки пенопласта приспосабливают обычный паяльник, на расплющенный конец которого надевают самодельный металлический колпачок с закрепленным на нем полотном ножовки по металлу. Включают подготовленный таким способом паяльник в электрическую сеть и режут. Это очень удобный способ для фигурной резки пенопласта, но пенопласт при этом плавится и выделяет ядовитый газ.

Значительно сложнее резка пенопласта, когда необходимо из толстого листа (например, с размерами 600х600х45мм) нарезать более тонкие той же пло-



щади. Для этого можно изготовить специальное приспособление.

Состоит такое приспособление из следующих деталей: **нихромовой нити** для резки пенопласта; **пружины**, с помощью которой нити придают необходимое натяжение; **деревянного щита** с направляющей доской и **понижающего трансформатора**.

Принцип работы этого приспособления для резки пенопласта можно описать в двух словах: нихромовую нить (проволоку) подсоединяют к трансформатору, а его подключают к электрической сети. Если повернуть вертикально пенопластовую плиту аккуратно двигать вдоль направляющей доски, то нагретая электрическим током нить будет резать ее на части необходимого размера.

Поперечная резка пенопласта с использованием нихромовой нити производится еще проще. Проволоку натягивают поперек гладкого наклонного стола (тоже с применением пружины), на который кладут лист пенопласта. Под действием силы тяжести он будет скользить вниз, а нихромовая нить будет его разрезать.

При резке пенопласта нагретой проволокой следует прислушаться к полезному совету - не нагревайте нихромовую нить докрасна, так как в этом случае рез получается очень широким.

Еще полезные советы по резке пенопласта при дефиците деталей для изготовления приспособления: нихромовую проволоку можно снять с поломанных электронагревательных приборов (электроплитки, утюга и т.д), а если вы "рисковый" человек, то и трансформатор можно заменить тем же утюгом или паяльником (но, разумеется, исправным), последовательно подключив к нему нагревательную проволоку.



АВТОликбез

Автомобиль обязан женщинам...

Многие до сих пор относятся к автоледи с удивлением, считая, что не женское это дело, и дама никогда не станет первоклассным водителем. А между тем, самым первым в мире автомобилем с бензиновым двигателем управляла именно представительница прекрасной половины человечества. Именно благодаря ей автомобили получили свою известность и дальнейшее развитие, как не просто техническая новинка, но и как удобное и быстрое средство передвижения.

Первой женщиной водителем стала немка Берта Бенц, супруга создателя первого автомобиля с бензиновым двигателем Карла Бенца.

Автомобиль не пользовался популярностью, и Берта решила помочь мужу. Для этого она отправилась к родственнице в соседний городок, находящийся на расстоянии 80 км от Мангейма (город в Германии, где они жили). Ранним утром 1888 года, пока муж еще спал (Берта знала, что он не одобрит ее идею), с двумя сыновьями она начала свой путь. Путешествие было не простым и заняло целый день. На подъемах машине не хватало мощности и приходилось толкать ее вручную. Быстро заканчивался бензин, приходилось его докупать (в те времена он продавался в аптеках в пузырьках). Но главное - затея принесла свои плоды, у Карла Бенца появились первые оптовые покупатели, а недостатки, которые были обнаружены его супругой в автомобиле, были устранены.

Карл Бенц открыл свою компанию, которая называлась "Benz & Cie". 28 июня 1926 года она была объединена с компанией Даймлера (немецкий инженер-инструктор) DMG. Это компания получила название "Daimler-Benz", а выпускаемые автомобили были переименованы в "Mercede-

des Benz". Между тем нужно отметить, что и название "Mercedes" появилось благодаря девушке, дочери одного из бизнес-партнеров, Мерседес Йеллинек. Сначала ее именем была названа лучшая 35-сильная модель компании 1902 года, а впоследствии были переименованы все автомобили.

Вообще, автомобили многим обязаны женщинам. Первые автомобили не были комфортными: открытые, неудобные, постоянно тарактели. Так, "дворники" появились благодаря одной милой даме по имени Мэри Андерсен. Однажды в дождь она увидела, как неудобно ехать водителю, так как приходилось постоянно высовываться и протирать лобовое стекло. Итак, Мэри Андерсен в 1903 году получила патент на первые стеклоочистители, правда, они имели ручной привод. Электрические стеклоочистители изобрела в 1917 году уже другая женщина - Шарлота Бриджвуд. Первый глушитель был также изобретен женщиной в 1917 году, это была американка Долорес Джонс.

Одной из первых женщин, севших за руль в СССР, была Лиля Брик, гражданская жена Маяковского. В 1928 году Владимиру Маяковскому власти позволили приобрести иномарку, однако, практически всегда на ней ездила Лиля. Вообще-то в Советском Союзе женщинам приходилось часто садиться за руль, но не за руль обычных легковых автомобилей. Они водили сельхозтехнику: тракторы, грузовики и т.д. Причем не было никаких шуточек о женщинах за рулем. А во время Великой Отечественной войны тысячи женщин сели за руль тяжелых грузовиков, комбайнов, санитарных полуторок и даже танков.

Можно сказать, что женщины "дружили" с автомобилем всегда, и не правда, что с автомобилем может справиться только мужчина. Так что, милые дамы, если у вас есть желание водить машину, отбросьте все свои страхи и следуйте за мечтой!

"Автовладелец"





Праздничный рулет "С секретом"

Телятина - 600 г, куриные грудки - 2 шт., соль, перец.

Для начинки: шампиньоны - 150 г, репчатый лук - 2 шт.

Для панировки: яйцо - 1 шт., панировочные сухари.

Кусок телятины промыть. Аккуратно ножом сделать разрез вдоль в виде кармашка, не прорезая до конца, развернуть мясо книжечкой и хорошо отбить. Немного посолить и поперчить. Куриное мясо также вымыть, обсушить и отбить, положить на телятину. Для фарша шампиньоны с луком мелко нарезать, обжарить в растительном или сливочном масле, выложить поверх

курицы. Свернуть мясо рулетом, перевязать кулинарной ниткой, присолить и поперчить по вкусу. Фольгу смазать маслом. Рулет обмакнуть в яйцо, затем в сухари. Если рулет получился слишком большим, смазать его яйцом с помощью кисточки и обсыпать сухарями. Переложить рулет на фольгу. Завернуть фольгу и переложить на противень. Запекать при 180° С 1,5 часа. Где-то через час вынуть противень с рулетом, перевернуть его на другую сторону. Когда рулет будет полностью готов, вынуть его из духовки, открыть фольгу и дать немного остыть. Рулет можно подавать в горячем виде. Для этого нарезать его сразу после приготовления. На гарнир хорошо подойдут отварной рис и любые отварные на пару овощи.

Отбивные "Острый вкус"

Свинные отбивные - 6 шт., соль, перец, горький перец, специи для свинины, масло для жарки.

Для панировки: 1-й вариант: зелень петрушки, чеснок, 2-й вариант: хлеб - 3 куса, яйцо - 1 шт.

Для гарнира: картофель, репчатый лук, чеснок, маринованные овощи.

Свинину отбить, замариновать в специях и дать постоять минут 30. Зелень петрушки и чеснок измельчить. Яйцо разбить и взболтать. 3 отбивные обмакнуть в яйцо, затем в панировку из зелени. Обжарить на разогретом масле с двух сторон. Белый хлеб нарезать мелкими кубиками. 3 отбивные обмакнуть в яйцо, затем в панировку из хлеба и обжаривать. Подавать отбивные лучше всего с жареным картофелем. Для этого картофель нарезать брусочками, выложить в разогретое на сковороде масло, добавить нарезанный лук и измельченный чеснок. Все перемешать, посолить и жарить до готовности.

Торт "Медовый с орехами"

Для теста: 0,5 стакана меда, 1, 1/4 стакана муки, 2 ст. л. с горкой крахмала, 2/3 стакана сахара, 3 охлажденных яйца, 1/2 ч. л. соли, 1 стакан грецких орехов, 1 ч. л. соды.

Для крема: 500 г сметаны (30%-ной), 1/2 банки сгущенки, сок 1 лимона, 1-2 ст. л. коньяка.

Мед взбить с сахаром, солью, яйцами. Муку смешать с содой и крахмалом, просеять и добавить в тесто, все хорошенько взбить и добавить 1 стакан измельченных орехов, перемешать. Форму смазать растительным маслом, присыпать мукой, выложить тесто. Поставить в разогретую до 180° С духовку на 15 минут до легкого зарумянивания. Затем закрыть фольгой, увеличить температуру до 200° С и выпекать 35-40 минут. Остудить корж, не вынимая из духовки. Охлажденный корж разрезать на 4 части.

Для крема смешать лимонный сок со сметаной, сгущенкой и коньяком, хорошенько все взбить. Промазать каждый корж кремом, собрать торт. Растопить на водяной бане шоколад, залить верх и бока торта и украсить.

Салат "Красный"

1 банка сардин в томатном соусе; 3 картофелины, нарезанные кубиками; 1/2 стакана отварного риса, 1-2 помидора, мелко нарезанных; 1-2 шт. болгарского перца, нарезанного соломкой; 1 обжаренная луковица, 1 измельченная долька чеснока, соль, соус томатный из консервов + 1 ст. л. вина.

Салат "Вкусный"

1 банка любых рыбных консервов в масле, 200 г обжаренных грибов, 1 свежая морковь (натертая), 1 обжаренная луковица, 2 измельченных яйца, майонез смешать с 1 долькой измельченного чеснока.

Салат "Солнышко мое"

1 банка шпрот, 1 отварная свекла (можно и без нее), 4 соленых огурца, нарезанных соломкой; 3 вареные картофелины, нарезанные кубиками; 2 вареные моркови; 1 банка зеленого горошка, 1 красная луковица, мелко нарезанная; майонез.

Салат "Рыбки в пруду"

2 банки консервированного тунца, 200 г консервированной белой фасоли, 1 ч. л. лимонного сока, 2 дольки чеснока, 1 луковица (мелко нарезанная), петрушка, оливковое масло.

Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 21 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 НОВОСТИ
09.20 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)

РОССИЯ-1

05.00 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)

НТВ

05.05, 06.05 Т/С "АДВОКАТ" (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)

пяты́й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
05.10, 06.45, 08.10 Т/С "ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ"
09.25-16.10 Т/С "НАСТОЯЩЕЕ" (16+)

КУЛЬТУРА

07.00 "ЕВРОНЬЮС" (16+)
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
10.20 Х/Ф "МАРИ-ОКТАБРЬ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 "ВЕЛИКИЕ МОМЕНТЫ В СПОРТЕ" (12+)
07.00, 08.55, 09.30, 10.30, 13.20, 17.00 НОВОСТИ
07.05, 10.35, 13.25, 17.10, 23.55 ВСЕ НА МАТЧ!

13.00 "ХХЛ. РАЗОГРЕВ" (12+)
13.55, 16.30 ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2017 Г. (0+)
18.20 "МАТЧ №1. ЭПИЗОД ПЕРВЫЙ. ЦСКА" (12+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.00 ТАЙНЫ НАШЕГО КИНО. "МУЖИКИ!" (12+)
08.35 Х/Ф "ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ"
07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ"
07.55 "БОДРЫЙ ШАГ В УТРО" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "СТРАННОЕ ДЕЛО" (16+)
06.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)

09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ": "ПО СЕДСТВУ С БОГОМ!" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.30 М/С "ФИКСИКИ" (0+)
07.00 М/Ф "ЗАБАВНЫЕ ИСТОРИИ" (6+)

ТНТ

07.00, 07.30 "ДВА С ПОЛОВОЙ ПОВАРА. ОТКРЫТАЯ КУХНЯ" (12+)
08.00, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)

ВТОРНИК, 22 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 НОВОСТИ
09.20 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)

РОССИЯ-1

05.00 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)

НТВ

05.05, 06.05 Т/С "АДВОКАТ" (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)

пяты́й КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
05.10-08.25 Т/С "ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ"
09.25-15.40 Т/С "ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 "ЕВРОНЬЮС" (16+)
10.00, 15.00, 19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
10.20, 21.55 Т/С "КОЛОМБО" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 "ВЕЛИКИЕ МОМЕНТЫ В СПОРТЕ" (12+)
07.00, 08.50 НОВОСТИ (16+)
07.05, 13.25, 20.25, 23.40 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)

13.00 БОРЬБА. ЧЕМПИОНАТ МИРА (16+)
13.55 ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2017 Г. ПЛАВАНИЕ
16.50 ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2017 Г. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. ЖЕНЩИНЫ. МНОГОБОРЬЕ

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.05 "ДОКТОР И..." (16+)
08.35 Х/Ф "ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ"
07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ"
07.55 "БОДРЫЙ ШАГ В УТРО" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.30 М/С "ФИКСИКИ" (0+)
07.25 М/С "ТРИ КОТА" (0+)

ТНТ

07.00, 07.30 "ДВА С ПОЛОВОЙ ПОВАРА. ОТКРЫТАЯ КУХНЯ" (12+)
08.00, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)

МУДРОТЕКА

Библиейские крылатые слова и выражения

“Бирюком жить” (бирюк, суший бирюк)

У И. С. Тургенева есть рассказ о суровом и угрюмом человеке, служившем лесником у крепостника-помещика. Жил он в лесу в сторожке, вдали от всех; был неразговорчив и нелюдим. Крестьяне звали его за его образ жизни и хмурый нрав Бирюком; так в некоторых южных местностях России называют волка.

Волк издавна привлекал к себе внимание как самый опасный для хозяйства хищный зверь. Русские люди прекрасно изучили его повадки и привычки и нередко вспоминали их, говоря и о человеке. Так создались поговорки: “Волка ноги кормят”, ибо этот зверь охотится на ходу, обегая большие пространства, или: “Как волка ни корми, он все в лес смотрит”, потому что волки трудно приручаются. Таким же распространением пользовались и выражения “быть, жить, смотреть бирюком”. Русское “бирюк” - от тюркского “бир” - “один”.

“В ореоле славы”

Если вам случалось видеть старинные иконы или музейные картины, на которых нарисованы “святые”, вы, наверно, заметили: их головы нередко окружают венчики, обычно золотистого цвета. Иногда кажется, что от головы человека расходятся лучи света, сияние.

В древности считалось, что небожители и люди божественного происхождения, подобно первому из богов, Солнцу, излучают свет. Позже, когда христианство пришло на смену язычеству, появились иконы с изображением бога и святых. Венцы вокруг голов на их изображениях писались золотом. “Золотистый”, “златоцветный” по-латыни будет “ауреолус”. Отсюда французское “оребль”. Поэтому “в ореоле славы” значит то же самое, что “в сиянии славы”, ибо “ореол” и есть “сияние”.

“Горе побежденным!” (Vae victis!)

Завоевав в 390 году до н. э. гордый Рим, предводитель галлов Бренн наложил на него контрибуцию (военный налог) в тысячу фунтов золота.

Римлянам в час расплаты показалось, что гири, принесенные победителями для взвешивания золота, что-то уж больно тяжелы. Они отказались платить. Но завоеватель, швырнув на чашу весов свой грузный меч, воскликнул: “Vae victis!” - то есть: “Горе побежденным!” - и дело было решено.

Множество раз с тех пор повторялись эти жестокие слова в жестоком старом мире; много раз свирепые победители “бросали мечи на чашу весов”, то есть силой заставляли подчиняться их воле.

“Государство - это я!”

В 1655 году французский парламент - собрание представителей дворянства, горожан и духовенства - потребовал, чтобы король Людовик XIV изменил свою политику.

“Зачем?” - удивился и насупил брови король.

“Она противоречит пользе государства”, - был ответ.

И тогда самодержец пожал плечами.

“Государство - это я!” - высокомерно бросил он.

Парламент отступил перед высочайшей волей.

Историки сомневаются, была ли сказана такая фраза. Но, как говорится, “если это и ложь, то она отлично придумана”: вели себя французские короли именно так.

А слова Людовика, пусть даже вымышленные, облетели весь мир. Мы повторяем их всякий раз, когда хотим обрисовать человека самовлюбленного, наивно считающего себя самым главным существом во всем обществе.

“Громоздить Пелион на Оссу”

В том фантастическом заоблачном мире, в котором обитали боги древних греков, между ними разыгрывались войны и кровавые битвы, как и внизу, между смертными людьми. Бывали там и восстания.

Некогда дети бога неба Урана и богини земли Геи, могучие титаны, посягнули на власть своего отца, свергли его и поставили на его место титана Кроноса.

Кроносу наследовал его сын Зевс. Это не понравилось титанам, и они пошли войной на Олимп - местопребывание Зевса. Чтобы добраться до Олимпа, они взгромоздили одну на другую горы Пелион и Оссу (горы эти и впрямь есть в Греции), но проиграли бой. Зевс сбросил их в глубь подземного царства - Тартара.

“Громоздить Пелион на Оссу” теперь значит: предпринимать отчаянные попытки выиграть безнадежное дело, нагромождать одно на другое самые сложные доказательства - и все же проиграть.

“Вернуться к своим пенатам”

У Пушкина в “Евгении Онегине” о прибывшем из-за границы на родину Ленском сказано:

Своим пенатам возвращенный,

Владимир Ленский посетил

Соседа памятник смиренный...

Что значит “пенаты” и почему к ним “возвращаются”?

Древние римляне верили в добрых, уютных божков, живших в каждом доме и охранявших его; то были как бы добродушные милые домовые. Их звали “пенатами”, очень почитали, угощали пищей со своего стола, а переселяясь на чужбину, старались увозить с собой их маленькие изображения. Поэтому пенаты стали символом дома, родины. “Вернуться к своим пенатам” значит: возвратиться под родную кровлю.

Личная жизнь

Брак? Счастливое замужество!

Женщина живет сердцем. И это прекрасно. Поэтому мы с вами такие нежные, чуткие, ласковые и ранимые. Плохо одно - линия сердца с линией ума пересекаются только в хиромантии. Наша задача - пересечь их в жизни. И пусть нашей целью станет не просто замужество, а - счастливое замужество.

Исследуем и анализируем

Для того чтобы это случилось, надо, во-первых, влюбиться, что удается практически всем женщинам. Стремление к сильному мужскому плечу, желание заботиться и быть обласканной в конце концов делают свое дело, и вы собираетесь замуж. Но прежде чем совершить такой шаг, придется проделать огромную работу, изучая объект вашего желания. Не спешите пугаться и откладывать журнал в сторону. Все то, что предложим вам предпринять, большинство женщин делают, направляемые внутренним чутьем. Возможно, им просто потом не хватает смелости сделать выводы. А жаль...

Итак, мы влюблены и готовы связать судьбу с избранником. Осталось понять, чего ждем от этого брака. Ожидания обычно стандартны (и в этом нет ничего плохого): нам нужен кормилец, который будет заботиться о семье и тащить в "пещеру" заработанное. Ну, мы, конечно, тоже будем нести в дом зарплату. Супруг должен любить детей и хотеть их от вас, а посему он должен быть верным. Общность интересов - тоже немаловажный пункт. Приятно, если вы будете читать одни и те же книги и смотреть одни и те же фильмы (с небольшим допуском в область компьютерных технологий, рыбалки, футбола и автомобиля). Конечно, сочетание всех этих качеств в одном мужчине - вещь почти нереальная. И от любви тут далеко не все зависит: есть еще воспитание, гены и среда, в которой человек жил.

Семейные установки

Сначала приглядитесь к своим родителям. Девочка подсознательно выбира-



ет супруга, похожего на отца. Если ваш папа - мастер на все руки, веселый, умный, заботливый, то у вас есть все шансы отыскать такого мужа. Других кандидатов вы будете просто отсеивать. А вот если родители развелись или отец был груб с матерью, не помогал ей по хозяйству или... Или... То, скорее всего, именно в этих "слабых местах" детектор на проверку мужчины даст сбой. Так что, несмотря на всю нежность и любовь к родителям, постарайтесь трезво взвесить их отношения. Определитесь, все ли вам нравится в вашем отце, хотели бы вы такого супруга. Если есть нюансы, сконцентрируйтесь на них и проверьте своего жениха по этим пунктам со всей строгостью. Например, папа изрядно выпивал и утаивал от мамы часть зарплаты, но в гостях был душой компании. Не клюйте на эту удочку со своим избранником. Если он закладывает за воротник, не надейтесь разжалобить его своими рассказами о тяжелом детстве и не верьте клятвам, что после свадьбы - ни-ни. Ради вас он должен измениться сегодня же, иначе будет это откладывать всю жизнь: до свадьбы, до рождения первого ребенка, второго и т.д. Присмотритесь к семье своего мужчины. Если дома он примерный сын, помогает матери, думает о приятных сюрпризах ко дню рождения младшего брата, скорее всего, так же будет строить отношения и в собственной семье. Но если он позволяет себе повисить голос на родителей, уйти ночью из дома,

хлопнув дверью, не помнит, когда день рождения отца, знайте: вас тоже будут "строить".

Домашняя работа

Эти слова мы писали в школьных тетрадях, а еще они проходят красной нитью через всю нашу жизнь. Помощь по дому необходима каждой женщине. Чтобы проверить жениха, достаточно полгода пожить в гражданском браке. Сейчас этим никого не удивишь, зато многих послесвадебных разочарований можно будет избежать.

По большей части то, что называется в наших семьях "помощью жене", - просто суррогат совместной деятельности. Чаще всего мужья безынициативно играют роли подсобных рабочих: унеси-подай-почисти. К тому же делают это с кислой миной и стараются побыстрее улизнуть к "ящику" и принять диванообразную позу. От такой помощи хочется выть на луну. А настоящая готовка или уборка вдвоем - это совместный полет фантазии, радостные лица и трогательные разговоры.

А теперь, досконально изучив портрет вашего жениха, думайте сами, решайте сами: иметь или не иметь. Берегите себя от пробного брака, старайтесь выстрелить наверняка. И пусть поиск надежного партнера и сам союз принесут вам удовольствие.

Родительский час

Капризы и истерики

Дети капризничают, даже самые послушные. Так они привлекают к себе внимание, выказывают свое неудовольствие или злость, и это нормально. Плохо, когда истерика становится для ребенка обычным средством психологического давления на взрослых. Вот несколько полезных советов психолога, что делать, если ребенок капризничает именно с этой целью.

Прежде всего не следует реагировать на необоснованные капризы ребенка. Так вы покажете ему, что слезами и криками он не сможет привлечь вашего внимания и получить желаемое. Если ребенок "закатывает истерики" дома, то не успокаивайте и не разговаривайте с ним, а просто отведите в детскую комнату или выйдите в другую комнату сами.

Если ребенок капризничает в общественном месте, например, магазине, то не сдавайтесь, сохраняйте спокойствие, скажите себе мысленно: "Никакой катастрофы не происходит, ребенок просто капризничает, чтобы получить желаемое", и будьте непреклонны.

Только такой урок поможет ребенку усвоить раз и навсегда, что капризы и истерики не являются эффективным средством получения желаемого, а когда он утихомирится, то обязательно похвалите малыша за то, что он

успокоился, и покажите, как вы его любите, когда он не плачет и не кричит.

Позднее будет очень правильным все-таки дать ребенку то, что он пытался "вымогать" истерикой, но обязательно объяснить малышу, что это награда за его хорошее поведение, которую в прошлый раз он не получил из-за своих капризов.

Чего не делать?

*** Не разговаривайте с ребенком во время его каприза.** Разговор - это внимание, а целью истерики является именно его привлечение. Тем более, что капризничаящий малыш просто не в состоянии правильно воспринимать ваши доводы.

*** Не нервничайте и не выходите из себя.** Истерика ребенка только усилится, когда он увидит, что вы тоже сердитесь и кричите.

*** Не следует оскорблять ребенка, если он капризничает,** говорить, что он "плохой" и т.д. Малыш и так огорчится, не получив желаемого, а после ваших оскорблений у него понизится самооценка.

*** Не следует наказывать ребенка, не разговаривая с ним после его истерики.** В ответ на ваше молчание малыш может снова начать капризничать, но уже с целью привлечь ваше внимание.

И последнее. Задумавшись, что делать, если ребенок капризничает и "позорит" нас, помните, что дети часто ведут себя на людях так, как мы ведем себя дома.

Как неудачу превратить в триумф

Тебя мучают сомнения в правильности выбранного способа поведения, недостатки во внешности, непринятие тебя в компанию, к которой ты так стремишься? Не переживай, это не новая болезнь, а всего лишь проходящее состояние. Понимаем, тебе от этого не легче, но тем не менее знай, что это не диагноз. Как превратить неудачу в триумф, как суметь быстрее и с наименьшими потерями пройти этот период бури и натиска как внешнего, так и внутреннего?

Для начала определимся: главное - это ты и твои мысли, и никакой компании не позволительно высмеивать их или подвергать сомнению. Это можешь сделать только ты сам и только после значительного размышления. Поэтому сразу решим, что мир вокруг тебя именно такой, каким ты его себе представляешь.

В этой связи гораздо более выгодно представлять мир доброжелательным, помогающим и безопасным, чем злым, колючим и пугающим. Сразу оговоримся: выработать позитивное отношение к окружающему миру - это не значит поверить в сказку о том, что вокруг нет насилия и жестокости. Важно од-

но: есть ли они в твоей жизни! И создать свой мир, где будет запрет на определенные вещи, тебя разрушающие, - это вполне реально.

Больше всего в переходном возрасте достают проблемы с друзьями. Если ты в компании - следуй ее правилам, если волк-одиночка - готовься быть один против всех. Но эту ситуацию можно очень неплохо использовать в свою сторону. Дело в том, что во взрослом мире очень ценится нестандартность мышления



и оригинальность идей, а база для этого - знания, получаемые именно в юношеском возрасте. Поверь, это просто золотое время, потому что пока еще тебя содержат родители и думать о хлебе насущном не нужно, а голова уже работает во многом лучше, чем у мамы с папой.

Нет подходящей компании? И не надо! Значит, у тебя задатки нестандартной личности, которую в компанию не уложишь. Развивай их - чтением, посещением оригинальных кружков, изучением возможностей альтернативного зарабатывания - весь этот багаж уже года через три вынесет тебя гораздо выше по уровню возможностей над твоими сверстниками. Это не сказки - это уже проверенные факты, подтвержденные множеством состоявшихся судеб.

Так что, радуйся возможности роста и запомни это чувство навсегда! Быть нестандартным - это не плохо, это великолепно! Твоя нестандартность - сила против толпы одинаково мыслящих и идущих за лидером. Вот такие простые советы. Удачи тебе на пути к лидерству!

Преображение Господне



Совершая проскомидию, священник в центр диска помещает часть хлеба, именуемую Агнецом. Это тот хлеб, которому предстоит стать Телом Христовым в результате службы и освящения, в результате прикосновения Духа. Вокруг же этого хлеба в особом порядке располагаются частицы в честь Богородицы, Предтечи, всех святых, затем - всех живых и усопших. Таким образом, на диске зримо представлено собрание вокруг Христа всего спасенного и спасаемого человечества.

Такое же собрание Христом вокруг Себя живых и умерших мы видим на горе в день Преображения. С тремя земными спутниками и учениками Господь восходит на гору, а там к лучам засиявшей славы Его пришли из царства мертвых - Моисей, а от небес - Илия. И воплотилось то, о чем со временем скажет Павел: **"Бог превознес Его и дал Ему имя выше всякого имени, дабы пред именем Иисусовым преклонилось всякое колено небесных, земных и преисподних"** (Фил. 2: 9-10).

"Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков: не нарушить пришел Я, но исполнить" (Мф. 5: 17). Так говорил Спаситель, проповедуя. И в под-

тверждение этих слов пришли к нему двое самых славных сынов Ветхого Завета. Как прежде на Синай и Хорив, опять пришли они на гору. Фавор имя ей.

В лице Моисея Христу поклонился закон. В лице Илии с Ним беседовали пророки. Оба они своим явлением показали, что Христос - **податель закона и исполнение пророчеств.**

Моисею однажды, среди событий великих и едва объяснимых, Бог сказал: **"Лица Моего не можно тебе увидеть, потому что человек не может увидеть Меня и остаться в живых"** (Исх. 33: 20). Но вот прошли долгие годы, многие поколения сменили друг друга. Наказания и благословения, предсказанные Моисеем, в свою очередь опускались на головы сынов Израиля. Наконец "пришла полнота времени" (Гал. 4: 4), и на землю пришел воплотившийся Сын Божий. Теперь Моисею стало возможно увидеть лицо Его. Уже не боялся умереть Моисей от этого лицезрения, и не только потому, что тело его уже давно лежало в земле, а лишь душа наслаждалась лицезрением Истины. Но еще и оттого, что **не убивает, но греет; не калечит,**

но животворит Агнец Божий, для того и пришедший, чтобы взять на Себя грехи мира.

Апостолы были в страхе. Если они и говорили что, то это был лепет людей, не понимавших самих себя (См.: Лк. 9: 33). Но не так вели себя гости из иных миров. Два величайших пророка вели с Мессией беседу. Они "говорили об исходе Его, который Ему надлежало совершить в Иерусалиме" (Лк. 9: 31). Отвержение Христа старейшинами, осуждение Его на смерть, распятие и воскресение были предметом их разговора.

Многое, очень многое было открыто Моисею и Илию при земной жизни. Надо думать, что не все, что знали они, было ими сказано. Но еще больше им пришлось увидеть, услышать и узнать здесь - на Фаворской горе - в присутствии трех испуганных Иисусовых учеников.

Моисей столько раз слышал Божий голос! Он слышал его и ушами, и сердцем, ибо Господь говорил с ним как с другом - устами к устами. Теперь он видел прежде Невидимого, и нет на человеческом языке слов, чтобы передать то, что он чувствовал.

Но Илия смотрел на Христа иначе.

Илия не умер. Его возвращения с огромным напряжением ждали сыны Закона. Ведь у последнего пророка сказано: **"Вот Я пошлю к вам Илию пророка перед наступлением дня Господня, великого и страшного"** (Мал. 4: 5).

Илии, по мнению мудрецов, должно прийти и, как учат книжники, "устроить все", то есть помазать и воцарить Мессию. Поэтому, когда в духе и силе Илии пришел Иоанн с проповедью покаяния, "прислали из Иерусалима священников и левитов спросить его: кто ты?" (Ин. 1: 19). И среди главных вопросов был и такой: ты Илия?

Иоанн тогда сказал "нет", поскольку он не Илия, но "глас вопиющего в пустыне". Он пришел приготовить людей к вере через проповедь покаяния. Он - предтеча первого пришествия, пришествия смиренного и искупительного. А Илии предстоит быть пророком и предтечей второго пришествия Христова.

Все это - тайны, скрывшиеся от премудрых и разумных, но открытые впоследствии младенцам. Ныне же Илия смотрит с любовью на Царя Израилева, Который вместе с тем и Агнец - невинный, предназначенный к закланию.

Там, где живет Илия, время движется по-иному. На земле тянутся годы и сплетаются в столетия. А собеседники Ангелов - Енох и Илия - могут не замечать их, поскольку живут близ Бога, у Которого тысяча лет - как один день. Но наступит время, когда человечество составит из себя одно греховное целое, подобное сплетенному змеиному клубку. Это будет безмерно разгордившееся и безмерно развратившееся человечество. Оно откажется поклоняться Истине и полюбит ложь. Из среды этого неисцельно больного человечества явится, словно горький плод на ядовитом дереве, человек, любящий себя так же сильно, как любит себя отец лжи - сатана. Этот человек сравнит себя с Христом, и большинство людей не способны будут отличить эту грубую ложь от правды. Вот тогда Илия прервет свои непрестанные молитвы и явится среди людей, чтобы свидетельствовать Истину.

"Истинный Мессия уже пришел, - скажет он народу Израиля. - Тот, кого вы превозносите и на кого надеетесь, - обманщик". Илия не побоится сказать правду. Не побоится он за правду и умереть, подобно Иоанну, пришедшему в одном с Илией духе проповедовать покаяние.

А сейчас он смотрит на сияющее, подобно солнцу, лицо Христа, на одежды Его, ставшие ослепительно белыми, и будущее открывается его пророческому взору более ярко, нежели обыч-



ному человеку вспоминается прошлое.

Что же это было там, на горе?
Это было Царствие Божие, пришедшее в силу. Так сказал Христос перед Преображением: **"Есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие, пришедшее в силу"** (Мк. 9: 1).

Христос, сияющий, как солнце. Люди, поклоняющиеся Ему. Слава Божия, освящающая праведников. Это и есть Царствие Божие, явленное на краткое время малому числу избранных, но ожидающее в конце веков и времен всех, кто записан в Книгу Жизни.

Один из бывших на горе в тот день - Иоанн - со временем станет зрителем еще более чудных откровений. Он увидит Небесный Иерусалим, о котором скажет, что "город не имеет нужды ни в солнце, ни в луне для освещения своего, ибо слава Божия осветила его и светильник его - Агнец" (Откр. 21: 23).

Так Агнец, ставший светильником на Фаворе для пятерых избранных, станет источником света для великого множества людей, поющих: **"Буди светлость Господа Бога нашего на нас!", "Во свете Твоем узрим свет", "Боже, ущедри нас, благослови нас, просвети лице Твое на нас и помилуй нас"**.

Бывшее на Фаворе превосходит всякую цену. Это событие учит нас тому, в Кого же мы, собственно, верим, Кого называем Спасителем.

Это не просто Человек и Учитель.

Это - Бог пророков, Податель Закона, сладчайший Собеседник древних праведников, вечное сияние славы Отца, Свет от Света, Бог истинный от Бога истинного.

Это Тот, Кто выше Моисея. Тот, Кому предстоит Илия.

Он - Свет истинный, просвещающий всякого человека, грядущего в мир.

И будущую надежду проясняет фаворское сияние и о будущем светлом Царстве возвещает нам.

И само изобилие плодов, освящаемых в этот день, говорит нам о сладости и радости, о богатстве и красоте будущего и грядущего Царства, которому не будет конца.

И даже фрукты в сей день - источник мыслей для радостного и сладкого богословия. Ведь о Царе прикровенно сказано: **"Что яблоня между лесными деревьями, то возлюбленный мой между юношами. В тени ее люблю я сидеть, и плоды ее сладки для гортани моей"** (Песн. 2: 3).

Зоопарк

Как защитить собаку от жары

Многие собаководы задумываются, стоит ли стричь своих питомцев, чтобы спасти от жары и перегрева. Ветеринары, собачьи парикмахеры и владельцы псов спорят о плюсах и минусах стрижки.

У собаки система охлаждения отличается от человеческой. На жаре человек потеет, пот, испаряясь, охлаждает наше тело. Охлаждение же у собак происходит при дыхании, по мере испарения влаги с языка, кровь охлаждается, циркулирует по организму, поддерживая комфортную температуру. То есть нет необходимости летом избавлять собак от меха.

Однако считается, что собакам с длинной шерстью стрижка на лето необходима. Особенно, если шерсть сухая или тонкая, могут образовываться колтуны, животное будет страдать от боли и зноя. Известно, что шерсть животного изменяется в зависимости от времени года. Длинношерстные собаки обрастают подшерстком к середине осени, а с первыми теплыми весенними днями, примерно к концу апреля, он начинает активно выпадать. Стрижка может только дисбалансировать этот отработанный природой процесс. Так что, можно ограничиться не радикальной, а гигиенической стрижкой - на пару сантиметров. Если животное обитает в помещении и выходит на улицу только на прогулку, то подшерсток желательно вычесать

специальной щеткой - пуходеркой.

Не рекомендуется брить летом короткошерстных собак, иначе их кожа окажется под действием прямых солнечных лучей. Также стрижка рискует добавить проблем собакам с густым подшерстком (например, хаски). Слои шерсти (подшерсток и верхний слой) как раз и защищают собаку зимой от морозов, а летом - от перегрева.

Специалисты отмечают: все породы, которые положено стричь и тримминговать, лето должны встречать с максимально короткой шерстью. А вот если вы ни разу собаку не стригли, летом точно не стоит начинать. Природа уже обо всем позаботилась и создала условия для специального теплообмена у псов.

Однако хозяева могут помочь собаке пережить жару. Для этого ей нужны место в тени и постоянный доступ к чистой воде. Выгуливать питомцев лучше рано утром или поздно вечером, а не в самый зной. В жару собаку можно и нужно купать, а также давать ей замороженные лакомства и игрушки. Также можно приобрести специальный охлаждающий коврик для собак.

Пестрые ящерицы гекконы

Удивительные животные, которые могут менять окраску в зависимости от окружающей среды, - это гекконы. Наблюдать за этими пестрыми ящерицами интересно и детям, и взрослым. Но можно ли содержать экзотического питомца в домашних условиях?

Гекконы или цепкопалые (лат. Gekkonidae) - обширное семейство ящериц. Обитатели тропических и субтропических областей Старого и Нового Света. Это ящерицы-верхолазы, которые живут в основном на деревьях, на скалах, в пещерах, на обрывах над реками, а в некоторых тропических странах - прямо на стенах жилых домов и других построек. Большинство ведут ночной и сумеречный образ жизни.

Гекконы - довольно крупные и яркие животные. Длина их тела варьируется в пределах от 3-х до 35 сантиметров, а окраска тела может меняться в зависимости от времени суток и от физиологического состояния животного. Кожа покрыта мелкой чешуей, а у некоторых особей черепицеобразная чешуя, чем-то напоминающая рыбу. Есть виды, которые выглядят весьма экзотично. Например, Мадагаскарский плоскохвостый геккон умеет маскироваться под опавшую листву. А мшистый плоскохвостый геккон похож на поросшую мхом палочку. Но и другие гекконы смотрятся весьма экзотично: на голубоватом, темно-зеленом, светло-оливковом, сером фоне разбросано множество мелких разноцветных выпуклых пятен. Иногда пятна сливаются в отчетливые полосы на хвосте или теле.

Благодаря особенному устройству лап ящерицы запросто бегают по вертикальным поверхностям и могут сидеть даже на потолке. Также особенностью этих рептилий является их громкое "пение" и огромный набор различных звуков, которыми они сопровождают свои действия: кваканье, щелчки, писк, чириканье. Примечательно, что слово "геккон" произошло от крика одного из видов этих рептилий.

В неволе гекконов нужно содержать в большом террариуме, причем лучше всего - парой или же вариант "один



самец и несколько самок". Террариум рекомендуется размещать в месте, куда не попадают солнечные лучи, так как большинству ящеров ультрафиолет не нужен. В террариуме следует разместить поилку, ветки и укрытия, например, черепки горшков, куски коры деревьев. Можно сделать естественное озеленение, поместив в террариум горшок с живыми растениями.

Учтите, что гекконов нельзя перекармливать. Чем крупнее питомец, тем реже он должен получать корм. Так, ящера размером 20 см и более достаточно кормить два раза в неделю. Гекконам дают сверчков, тараканов, личинок и другой специальный корм.

В неволе при соответствующем уходе гекконы живут долго - до 20 лет. Для террариумного содержания хорошо подходят такие виды гекконов, как геккон Токи, гребнепалый, пятнистый зублефар, ленточный, полупалый, цепкохвостый, лопастьохвостый.

6 соток

Фитофтороз - враг картофеля

Часто картофелеводы недоумевают: была роскошная ботва у картофеля, и вдруг за 3-4 дня ее не стало. Это сделал свое черное дело фитофтороз.

Эта болезнь скрыто развивается в течение всего вегетационного периода. Однако благодаря высокой устойчивости картофеля на первых этапах роста и развития происходит только накопление инфекции. Первые признаки фитофтороза - небольшие бурые пятна на листьях и белый налет грибницы по краям пятна на нижней стороне листа. Отчетливо грибница видна в утренние часы, когда не сошла роса.

Ошибка многих картофелеводов заключается в том, что они начинают бороться против фитофтороза тогда, когда болезнь уже проявилась, используя те препараты, которые следует применять именно для профилактических целей. Для профилактической обработки бордоская смесь - эффективный препарат. Ее приготавливают в день обработки (со-

гласно инструкции). Растения обрабатывают с нижней и верхней сторон листьев. При проведении опрыскивания расходуется 6 л на сотку.

Широкое распространение получила обработка картофеля экологически чистыми экстрактами различных растений. Для этого используют репчатый лук, корнеплоды редьки, редиса, листья тополя, черемухи, головки чеснока.

Из химических препаратов для профилактического опрыскивания применяют купрозан (купроксат), цинеб, ридомил, оксихом и др.

Если же все-таки появились первые признаки фитофтороза на нижней стороне листа, то обязательно следует провести истребительное опрыскивание посадок. Для этого можно использовать раствор ридомила голд (согласно инструкции: 25 г препарата на 10 л воды).

Особое место в предотвращении развития фитофтороза занимают сорта, относительно устойчивые к фитофторозу.

Против фитофтороза у томатов

Самым распространенным и опасным заболеванием томатов является фитофтороз. Развитию этого заболевания способствуют холодные ночи и сравнительно теплые дни при высокой влажности воздуха (частые дожди, длительные туманы и обильные росы).



Наиболее массовое поражение растений этой болезнью наблюдается в июле-августе. Особенно быстро фитофтороз распространяется в дождливое лето и при колебаниях ночных и дневных температур. При сильном развитии болезни недобор урожая плодов достигает 30-70 процентов.

У пораженных растений листья становятся темно-

бурыми, стебли коричневыми, на зеленых плодах появляются грязно-расплывчатые коричневые пятна, твердые на ощупь. Гниль проникает глубоко в плод. Особенно сильно гниль развивается при дозаривании, перевозке и хранении плодов.

Источниками инфекции фитофтороза могут быть зараженные остатки пораженных растений. Пораженные плоды и растения нужно вынести с участка и уничтожить (сжечь). При сильном развитии болезни убирать плоды надо недозрелыми, иначе все они погибнут. Зеленые плоды, которые оставлены для дозаривания, нужно подвергнуть термической обработке: опустить в горячую (65 градусов) воду на 1 минуту, затем вынуть, протереть и подсушить. Или так: в 10 л воды развести 2 ст. ложки буры и опустить туда плоды на 1-2 минуты при температуре раствора +30 +31° С.

Болезнь передается через семена, растительные остатки и почву. Старайтесь не сажать на следующий год томаты после томатов или картофеля. Помните: болезни томатов лучше предупреждать, чем бороться с ними.

Химическую обработку начинают при появлении первых признаков фитофтороза. Обрабатывают томаты одним из следующих фунгицидов (препаратов для уничтожения или предупреждения развития патогенных грибов - возбудителей болезней растений): 1-процентная бордоская смесь - срок ожидания (время от последней обработки до сбора урожая) - 8 дней, кратность обработок за период вегетации - 4 обработки; купроксат - срок ожидания - 20 дней, 3 обработки; оксихлорид меди - 20 дней до уборки урожая, до 3 обработок. Растворы обычно готовятся перед опрыскиванием.

Твой дом

Цветное стекло в интерьере

Если вы хотите создать неповторимый и оригинальный интерьер в своем доме, то используйте в качестве отделочного материала и дополнительных элементов цветное стекло. Оно не только привнесет свежести и новизны в интерьер вашего дома, но и каждодневно будет улучшать ваше настроение.

Использование цветного стекла в интерьере делает любое помещение вашего дома привлекательным и позитивным. Особо выразительно цветное стекло выглядит в сочетании с другими элементами интерьера.

Если вас привлекают рукотворные изделия, то можете попробовать самостоятельно сделать декор из цветного стекла. При этом даже не обязательно возиться с раскроем стеклянных заготовок. Резка стекла на заказ сейчас проводится многими компаниями. Вам останется заняться только творческим процессом.

Кроме того, можно приобрести для дома и уже готовые предметы обстановки с цветным стеклом.

Так, к примеру, в прихожей можно поставить шкаф-купе с цветным стеклом. Тем самым вы визуально расширите пространство и сделаете его более светлым. В дополнение можно использовать вставки из цветного стекла на потолке (смотрится это необычайно стильно и завораживающе).

Если говорить о кухне, то и тут найдется достойное место цветному стеклу. Как вариант, можно поставить окна с витражными вставками из цветного



стекла. Или же оформить цветным стеклом кухонный фартук. Оснадив его подсветкой, вы получите потрясающее интерьерное решение для своей кухни.

Элементы из цветного стекла будут не лишними и в интерьере гостиной. Это могут быть как витражные двери, так и люстра, изготовленная из цветного стекла.

А вот в спальне не стоит увлекаться декором из цветного стекла, так как это помещение предназначено для отдыха. Хотя ночник из цветного стекла будет в спальне вполне уместен и не нарушит общей гармонии.

Как мы видим, цветное стекло является очень интересным материалом для придания интерьеру индивидуальности и оригинальности.

Аквариум - энергия красоты и покоя

Неяркий свет, неторопливое движение водорослей и рыбок завораживает и умиротворяет. Помимо этого, аквариум обладает очень интересной чертой: он может вписаться в любой дизайн интерьера и сделать его эксклюзивным и стильным.

Аквариум отлично подходит и для воплощения в жизнь различных дизайнерских задумок. С помощью него можно разделить помещение на функциональные зоны, визуально увеличить комнату или использовать как естественный увлажнитель воздуха.

Аквариумы, помимо доставления эстетического удовольствия, могут дополнительно выполнять и другие функции - быть источником альтернативного освещения, зонировать помещение и даже выполнять функцию барной стойки. Полет фантазии, как говорится, неограничен.

В последнее время в интерьерах квартир все чаще можно встретить аквариумы, встроенные в стену, которые гармонично вписываются в окружающую обстановку. Хотя и традиционные аквариумы не менее привлекательны в интерьере.



Звездные истории**Дарья Донцова: "Мой главный враг - в зеркале!"**

Популярная писательница Дарья Донцова выглядит абсолютно счастливым человеком. Улыбка - давно уже ее фирменный знак. Всегда в хорошем настроении, подтянута, энергична... Как же это ей удается?

"Никакой "волшебной таблетки нет"

- Дарья, как ухитряетесь быть такой изящной и стройной? У Вас есть специальная диета?

- Тем, кто хочет всегда быть в хорошей форме, могу посоветовать только одно: жрать поменьше и заниматься физкультурой - другого просто ничего не придумано! Все рассказы о "волшебных таблетках", с которыми можно есть все и при этом худеть, - неправда. Да, есть какие-то лекарства, которые, грубо говоря, "связывают" жир и выводят его из организма. Но если вы вместе с этим лекарством будете ложками есть большие куски торта, то оно вам не поможет. Понимаете, диеты - это не разовые акции, это стиль жизни. Если вы будете две недели жить, "завязав" себе рот, а потом, сбросив пару килограммов, его "развяжете", то вернутся не только ушедшие килограммы, они еще и приведут с собой парочку приятелей.

- Так что же Вы едите?

- Рыбу в любом виде, кроме жареной; овощи, фрукты. Врачи запретили мне есть мясные продукты. Но поскольку я их и так никогда особенно не любила - ни колбасу, ни мясо, ни сосиски, - отказ прошел очень легко... Ну а кроме того, я занимаюсь спортом, три раза в неделю хожу в зал - к сожалению, по ночам. Прихожу туда в восемь вечера, потому что у меня нет другого времени.

- Когда же и где Вы отдыхаете?

- Отдыхаю я дома. Прихожу поздно вечером, собираю всех своих собак, укладываюсь в кровать. Простите меня за неприличное признание - я ем в кровати, хотя знаю, что это очень плохо, это безобразно, но я это делаю. И мне хорошо, радостно и здорово! Иногда удается на неделю уехать в Париж, где у меня много друзей, - вот там тоже отдыхаю всей душой! И город волшебный, и круассаны потрясающие!

"Иностранцы в шоке от русской кухни"

- Скажите, как иностранцы относятся к русской кухне?

- Могу точно сказать - блины нравятся мало кому. Русские блины - это миф, они нравятся только русским. Европейец не привык запихивать в себя куски жирного теста. Он считает это очень тяжелой для желудка и вообще опасной едой. Икру с маслом едят только в России. Любимый европейец при виде слоя масла под икрой тут же получает паралич печени и обязательно масло это счистит. Борщ они называют горячим салатом - во всяком случае, мои французские друзья. В их понимании суп - это пюре или что-то жидкое из пакетика, где болтаются пара овощей, поэтому наши супы им непонятны. Но многие просто приходят в восторг от гречневой каши и нашего черного хлеба!

- А Вы помните свое первое знакомство с заграничной кухней?

- Смутно. Впервые я оказалась за границей в 13 лет, это было в ГДР. Когда мы с отцом зашли в пивную, мне там налили кружку пива. Вот это для меня - девочки советских лет - было огромным удивлением. Более того, когда я ее выпила, мне тут же принесли вторую! При этом официантка и бармен были очень благожелательно настроены, и папа ничего не запре-

шал. Когда уже вышли оттуда, он сказал, что это было специальное детское пиво. В Германии его варят до сих пор - не знаю, как. Оно довольно вкусное, но, естественно, безалкогольное.

А еще одно "знакомство" помню до сих пор. Однажды мне пришлось три года прожить в Сирии. Арабский, естественно, я не знала. У меня был свободный французский, но местное население на французском не говорило, то есть договориться ни с кем было невозможно. И вот однажды мне потребовались макароны. Я пошла в магазин и как-то стала объяснять продавцу: макароны, спагетти, даже руками показывала - не понимает он!

И вдруг вижу за его спиной макароны - "ракушки". Обрадовалась: вот то, что надо! Радостно хватаю их, приношу домой, насыпаю в кастрюлю и жду. Только присела отдохнуть - из кастрюли вдруг полезла пена, причем с такой безумной скоростью! Я схватила эти ракушки, понюхала - и вдруг поняла, что это не макаронные изделия, а... мыло!

**Как стать счастливой: рецепты от Дарьи Донцовой**

- * Мой главный враг смотрит на меня из зеркала. Надо каждый день воспитывать себя, а не окружающих.
- * Надо любить себя и своих близких.
- * Нельзя никогда проявлять агрессию.
- * Что бы ни случилось со мной, я в первую очередь думаю, что Господь все управит, непременно поможет. Читаю молитву оптинских Старцев, 90-й псалом, и не впадаю в панику.
- * Каждое воскресенье я хожу на Литургию. Исповедаюсь, причащаюсь, держу пост. Я понимаю, что мы на Земле для того, чтобы спасти свою душу, поэтому не злюсь на тех, кто делает мне плохо. Я благодарна недоброжелателям, они учат меня быть терпимой, спокойной.
- * Я не делю людей на плохих и хороших, никого не осуждаю. Тот, кто плох для меня, хорош для другого человека.
- * Я ни с кем не спорю.
- * Муж в семье главный.
- * Я не жалею о жизни.
- * Когда виновата, я прошу прощения.
- * Я стараюсь жить по заповедям.
- * Хорошо иметь деньги, но мое счастье от них не зависит, и кое-что я никогда не сделаю даже за миллиарды.
- * Если я что-то не понимаю, я спрошу.
- * Я вижу в людях только хорошее.
- * Я не обижаюсь.
- * Я много работаю.
- * Я всегда в хорошем настроении.
- * Я не выясняю отношений.
- * Я радуюсь мелочам.
- * Я не завидую никому.
- * И я счастлива!

Калейдоскоп

Ответы на сканворд,
опубликованный 12 августа

По горизонтали: Опт. Грунт. Лапка. Жанр. Нива. Интерес. Халва. Котомка. Милу. Склянка. Стог. Яблоко. Иран.

По вертикали: Плавание. Стан. Привкус. Нао. Каяк. Мга. Тыл. Небо. Ясли. Кумир. Мен-тор. Верк. Кока. Атлас. Алагон.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

На страницах нашей газеты вы можете поздравить своих родных, друзей, коллег с днем рождения, с профессиональными праздниками...

**Стоимость поздравления
200 рублей.**

**Приходите, ждем вас по адресу:
г. Владикавказ, пр. Коста, 11,
Дом печати, 7 этаж, каб. 722.**

Сканворд

«Тачка», подходящая Шумахеру		Цита- дель		Сици- лийский «изверг»		«Акселе- ратор» для лошади		Воров- ской жаргон	
Что изучает педаго- гика?		Театр- альный прибам- бас		Актер, «набрав- ший во- ды в рот»		40 дней искал место для парковки		Свергнуто после Стояния на Угре	
Приру- ченное гадание					Рагу в испол- нении татарина		Порци- онная тарелка свиньи		Массовый выброс голосов в урны
Бюд- жетное отверстие	«... лей- тенанта Шмидта»		Пчелка из «Бри- гады»						
				Перспек- тива ветхого здания		... вопи- ющего в пустыне		Роды львицы	
	Леди Зодиака		Холм на одну зиму						
					«Неу- вязка» пьяницы				
	Бунтарь, утопив- ший княжну		Трибун- ный дел мастер						
Призыв рвать когти					Ячейки из воска				

ПРОДАЮ

♦ две 3-комн. кв. пл. 110 кв.м. и 120 кв.м. на 2 и 3 эт. 5-эт. нового кирп. дома (построен) по ул. Первомайской (р-н Рег. пала-ты). **Цена ниже рыночной.**

**Тел.: 8-918-822-17-22,
8-961-823-37-79**

♦ 5-комн. 2-уровн. кв. пл. 154 м² на 7 эт. 7-эт. кирп. дома в районе СОГУ (закрытый двор, подвал, лифт, комн. разд., 2 санузла, гардеробная, отопле-ние, электрика, шпаклевка и стяжка.)

Цена: 5 млн 250 тыс. руб. Торг. Рассмотрим все варианты обмена и продажи, включая ипо-теку, жилищные сертификаты, а также обмен на жилье в Москве.

Тел.: 8-918-827-41-95

♦ 2-к. кв. на 3 эт. нового кирп. дома по ул. Хетагурова, г. Алагир. Пл. 52 кв.м., котел, пластик. окна, жел. дверь.

Цена: 1 млн 300 тыс. руб.

Т.: 8-989-133-56-00

В номере использованы собственные материалы, а также информация интернет-сайтов и периодических изданий: "Домашняя энциклопедия для вас", "Психология и я", "Ай, болит", "1000 советов", "Юрист спешит на помощь", "Всему свету по совету".

Учредитель:

Комитет по делам печати и массовых коммуникаций РСО-А

Главный редактор А. К. ОЛИСАЕВА

Адрес редакции, издателя, типографии:
362015, РСО-А, г. Владикавказ,
пр. Коста, 11.

E-mail: gazeta.slovo@mail.ru

Интернет-версия газеты - www.gztslovo.ru

Выпуск подготовила Ж. Мамсурова

Телефоны редакции:

приемная/факс - 25-63-12; бухгалтерия - 25-91-96;
корректорская Я - 25-64-17.

Индекс 53900. Тираж 1593 экз.
Заказ №979. Печать офсетная.

Отпечатано в АО "Осетия-Полиграфсервис"

Подписано в печать: по графику - 18.00,
фактически - 18.30, 17.08.2017г.

Дежурный Ж. Мамсурова

Корректоры Л. Черджиева, З. Качмазова

При перепечатке материалов ссылка на газету "Слово" обязательна.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РСО-А.

Регистрационный номер
ПИ № ТУ 15-00145 от 30.05.2017 г.