

ежемесячное издание для женщин

Будуар

Ноябрь 2013

16+



- **Что мешает похудеть?**
- **Шесть вопросов об астме**
- **Наша встреча случайна...**



Ежемесячное издание для женщин

11 (151)

Ноябрь 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(30502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Клюква, д.146)

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по над-
зору в сфере массовых ком-
муникаций, связи и охраны
культурного наследия.

Свидетельство о регистра-
ции ПИ № ФС77-29571
от 21 сентября 2007 года.

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.
При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан в печать 04.10.13.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.

Заказ №219.

Газета отпечатана в типографии
«Пресс-Лайн», г. Курск, ул. Ухтом-
ского, 43.

По всем случаям полиграфиче-
ского брака обращаться в типо-
графию.

Телефон производственного от-
дела (4712) 34-25-31.

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге
«Пресса России»: 41841,
в каталоге «Почта России»: 60072

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

ЧИТАЙТЕ В НОЯБРЕ



«БУДУАР. Здоровье»

- **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**
Помогут упражнения
- **МЯСО**
Есть или не есть?
- **ФРУКТОВЫЕ КОСТОЧКИ**
ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **МАКСИМ АВЕРИН**
Завидный холостяк

- **ЗА НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ,**
Или Как стать
счастливой

- **МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ...**
Битва за мужчину

- **ОСЕННИЕ ВЫХОДНЫЕ В ГЕРМАНИИ**

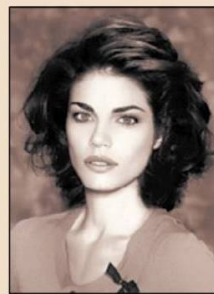
Есть. Веселиться. Смотреть



ежемесячное издание для женщин

Будуар

НОЯБРЬ
2013



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Теплая привязанность
Уроки стиля

стр. 7

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Назад, в светлое

стр. 8

КРАСОТА

Бархатный сезон
Таю я в твоих руках...

стр. 10

90x60x90

Что мешает похудеть?
Ароматная диета

стр. 12

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Я беременна?

стр. 14

ЗДОРОВЬЕ

Бодрость на весь день

стр. 16

МОЙ КРОХА И Я

Шесть вопросов
об астме

стр. 18

ПЛАНЕТА ЗВЁЗД

Евгения Добровольская.
И ее мужчины

стр. 21

И ЭТО ВСЁ О НЁМ

О, ты мой новый герой

стр. 22

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Совершенно
несовершенно...

стр. 24

О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ

«Говорящая голова»

стр. 26

ТЕТ-А-ТЕТ

«Наша встреча
случайна. Не случаен
финал?..»

стр. 28

МОНОЛОГ

Бегство как спасение

стр. 29

ПРОБА ПЕРА

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Воды внешние

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Пуловер и пальто

стр. 34

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Пять рецептов с
грибами

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Селедка в рукаве
Печенье «Колобок»

стр. 38

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Калла Эллиота: как
добиться цветения?

стр. 39

ВАША УСАДЬБА

«Стрижка» крыжовника

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Имбирь:
волшебный корешок

стр. 42

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

«Теплая» тарелка

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет в ноябре

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

ТЁПЛАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Уютные, мягкие, они всегда будут согревать и спасти нас в непогоду. Вязаные вещи – неизменные спутники осени, и найти самые актуальные поможет наш модный «путеводитель»



Пальто

Если вы за индивидуальность, стоит обратить внимание на вязаное пальто, которое благодаря Коко Шанель давно является синонимом стиля, причём независимо от того, какой образ вы хотите создать. Если очаровательный винтажный, то не обойтись без сложной вязки, когда плетение в форме косичек складывается в интересную геометрию узора. Для строгого и элегантного образа ищите пальто в чёрном или бежевом цвете с прямым силуэтом. Для любителей эклектики дизайнеры предлагают интересные дополнения в виде деталей из кожи, съёмных меховых воротников.

Совет: выбирайте пальто длинной за колено. С ним хорошо «монтируется» любая одежда – будь то джинсы, классическая юбка или романтическое платье с цветочным рисунком.

Кардиганы

Как всегда, необычайно актуальны. Их, как минимум, должно быть два в вашем гардеробе. Кардиган спокойных цветов, к примеру, серый или бежевый, впишется в офисный дресс-код,

если дополнить его кожаным ремнём, а в компанию добавить «мужские» укороченные брюки со стрелками и «мужские» же ботинки. Второй выбирайте неординарного цвета или интересного кроя, например, с асимметричными полами, и носите их с футболками, дополняя заметными аксессуарами.

Совет: в этом году придётся забыть о броских пуговицах и металлической фурнитуре на вязаных вещах. Многие модели зачастую вообще не имеют застёжек, а даже если застёжка есть, не стоит застёгиваться на все пуговицы, достаточно запахнуться и перехватить талию узким или, наоборот, широким ремнём.





Платье

Спешим вас успокоить: то платье-свитер, купленное вами в прошлом сезоне (ведь вы купили его, правда?), всё так же востребовано. Оно может быть выполнено по-разному: иметь V-образный или круглый вырез, высокий воротник «гольф», быть коротким или длинным, с рукавами или без них – эта осень «любит» и благо-склонно принимает их все. Дополните ваше пла-тье тонким кожаным ремешком и приталенным жакетом в тон – и можете смело назначать де-ловое свидание. Вас ждёт романтический ужин? Тогда жакет долой, на шею роскошное крупное украшение, на ноги – обувь на высоком каблуке, в руки – сумочку-клатч. Особенно хорош этот ва-риант для длинных трикотажных платьев.

Совет: однотонное платье из гладкого три-котажа прямого силуэта в стиле 60-х выручит вас в любой ситуации. Лаконичный и, как оши-бочно считают любители перьев и страз, «про-стоватый» минималистский стиль смотрится чрезвычайно respectfully и дорого.



Свитер

Этот холодный сезон, разумеется, невоз-можно представить без свитера объёмной ре-льефной вязки. Вам порядком поднадоели объёмные высокие воротники? Нет проблем, выбирайте элегантный вырез «лодочка». Вку-пе с «массивным» трикотажем беззащитные тонкие ключицы, которые сей вырез наглядно демонстрирует, выглядят особенно трогатель-но и мило. Свитер из тонкого трикотажа приго-дится для создания модного стиля «кэжуал», поскольку «дружит» с жилетами, пиджаками. А если вы выбрали ещё и без воротника, то стиль «многослойность» тоже ваш. Поскольку комби-нировать такой свитер с различными рубашка-ми и водолазками – одно удовольствие.

Совет: дабы соблюсти гармонию, дизай-неры (и мы с ними совершенно согласны) со-ветуют подбирать к объёмному «верху» тон-кий и «нетрикотажный» низ: шёлковую юбку, платье, короткие шорты.

Костюм

Коко Шанель подарила высокой моде много бессмертных «шедевров». В их числе костюм «шанель». Только вспомните утончённую аристократи-чную Жаклин Кеннеди, нашу блистатель-ную Татьяну Доронинову! Как хороши, как бесподобны были они в этих отлично скроенных и ладно сидящих костюмах, на остроносых шпильках. Но, кажется, мы отвлеклись... В этом сезоне костюм «шанель», только в «трикотажном» ис-полнении, непременно должен «пропи-саться» в наших гардеробах.

Совет: поскольку такой костюм – гимн женственности, обратите особое внимание на аксессуары и обувь. И в том и в другом случае ничего гро-моздкого: жемчужные нити, броши, тонкие высокие каблуки, аккуратный но-сок – вот достойное обрамление для та-кой элегантной вещи.



Как составить осенний гардероб, читайте в группе «Журнал «БУДУАР». Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»



Существует ли альтернатива маленькому чёрному платью?

Антонина, Белгородская обл.

Никто не отменяет великолепия маленького чёрного платья, но в разгар хмурой осени, конечно, хочется уйти от мрачного однообразия. Поэтому можно смело надеть и маленькое красное платье, и столь же маленькое фиолетовое, изумрудное или полосатое. Главное, чтобы наряд сохранял заданную создательницей «маленького шедевра» Коко Шанель лаконичность в крое и был правильно поддержан аксессуарами (они не должны «забывать» платье). Нить жемчуга или заметный браслет, роскошные серьги или короткое кольцо с цветными камнями, пара элегантных лодочек – вот, пожалуй, всё, что необходимо для шика и блеска.

Подскажите, пожалуйста, с чем носить модные этой осенью «мужские» ботинки?

Надежда, Тверская обл.

Модницы да и те, кто любит комфорт и тем не менее хочет выглядеть при этом стильно, в восторге от обуви на небольшом каблучке – она просто воплощение последних актуальных тенденций. Подобные модели несут достаточно сильный стилистический посыл, и одежду к ним следует подбирать максимально простую по силуэту и не нагруженную излишними изысками. Так что придётся отказаться и от кричащих рисунков, и от помпезного декора. Выигрышнее всего такая обувь смотрится с брюками-дудочками и узкими джинсами. Кстати, фасон и тех и других может быть укороченным, раз уж мы решили «показать миру» актуальные осенние туфли или ботинки. Если вы предпочитаете юбки – выбирайте трапеции со скромным графичным рисунком и длиной не выше колена. Что же касается верха, подобная обувь прекрасно сочетается с элегантными тренчкотами и пальто прямого кроя и О-силуэта.

Мода сама же и нарушает свои правила: например, раньше носить брюки вместе с платьем считалось безвкусицей, сегодня – модный тренд. А что скаже-

Уроки стиля

те по поводу цветовых сочетаний: можно ли носить зелёный с красным? Я поклонница всего яркого.

Мария, г. Архангельск

Действительно, в моде строгих запретов нет. И любительницы всего яркого, в том числе и смелых сочетаний, например, красного с зелёным, не будут наказаны порицанием, но... всё же лучше соблюдать устоявшиеся эстетические

границы. Надеть к белой блузе или джемперу пару тонких неоновых ремешков (розовый и цвета молодой зелени) – стильно, алое платье с широким зелёным лаковым поясом – явный перебор.

Купила себе коротенький жакетик «фигаро». Подруга раскритиковала: говорит, смотрится, как детский. Подскажите, как выглядеть в этой вещице «позрелому»?

Татьяна, г. Казань

Изначально лаконичная, но весьма кокетливая курточка, в которой щеголял герой Бомарше, была частью испанского мужского костюма. И, если бы не Фигаро, вряд ли бы модный мир «познакомился» с ней столь близко. В принципе с тех пор мало что изменилось. Тогдашние модницы дружно носили короткие жакетики без воротников поверх платьев и блузок, это же с успехом делают и наши современницы. Как и тогда, существует лишь одно противопоказание для его «употребления» – довольно опасна эта вещь дамам, имеющим несколько полное телосложение.

Дополняйте «фигаро» красивыми аксессуарами и обувью. Хотя эта эффектная вещица придаёт шик, но это тот случай, когда много не бывает. Яркий расшитый жакет легко превратит обычное платье в вечернее, а лаконичная модель, наоборот, пригласит блеск наряда, чтобы можно было пойти на работу и не нарушить планов на вечер. «Фигаро» замечательно комбинируется с длинными туниками, узкими брючками и джинсами. И вряд ли кому-то придёт в голову назвать наряд дамы, облачённой в струящееся платье макси и шикарные шпильки, «детским».

На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

Задайте вопрос стилисту в группе «Журнал «БУДУАР». Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»



Любовь к экспериментам с цветом волос порой заводит далеко. Вернуться к истокам и остаться при своём поможет декапирование. О нюансах этой процедуры расскажет известный стилист, судья международного класса, руководитель академии парикмахерского искусства Владимир ТАРАСЮК



— Что всё-таки означает понятие «смывка»?

— «Смывка», осветление — всё это разновидности процедуры декапирования, устранения нежелательных оттенков и цветных пятен с волос, в первом случае — поверхностное, во втором — глубокое. Процедура поверхностного декапирования проводится, если последствия окрашивания не носили глобальный характер (например, это было первое окрашивание), то «смывка» позволит откорректировать и выровнять цвет в пределах двух тонов. Именно по этой причине кислотную «смывку» можно проводить и самостоятельно, но по понятным причинам результат работы профессионала всегда получается лучше. От результата многократного окрашивания волос быстро может изобавить только глубокое декапирование (осветляющее), которое следует проводить только у мастера.

— Ухудшается ли качество волос после «смывки»?

— Если говорить о поверхностном декапировании — кислотном, то это не слишком агрессивная процедура. Действующие вещества как бы вытягивают пигмент краски из волос, чего нельзя сказать о процедурах с участием осветляющих средств, которые пагубно сказываются на здоровье волос. И тем не менее кислотную «смывку» желательно делать через месяц после последнего окрашивания волос, потому что препарат наносят на волосы, отступая 1 см от кожи головы.

— Хватит ли одной процедуры, чтобы смыть краску?

— Всё зависит от того, как часто и чем вы красили волосы до этого. Если волосы несколько лет подряд окрашивались средствами масс-маркета, они достаточно длинные, процесс может затянуться на несколько месяцев, если волосы были окрашены натуральными средствами — хной или басмой, от смывки придётся отказаться. Если это были профессиональные краски, волосы окрашивались редко, то получить нужный цвет можно за одну процедуру. Имеется в виду, что одна процедура может включать до 3-5 «смывок» подряд (это зависит, средство какого производителя используется). Кстати, то же



самое касается и последующего окрашивания, поэтому, собираясь делать процедуру в домашних условиях, внимательно читайте инструкцию.

— «Смывка» вернёт мне натуральный цвет волос?

— Нет, во время окрашивания натуральный пигмент «сгорает», остаётся фон, в зависимости от исходного он может быть красным, рыжим, жёлтым, после смывки вы увидите, как выглядит ваш «сгоревший» пигмент.

— После декапирования меня устраивает цвет волос. Обязательно ли их травмировать окрашиванием?

— Представьте веточку ёлки — колючие иголки, торчащие в разные стороны, а между ними пустоты. Примерно так выглядит волос после смывки: его чешуйки приподняты, опустошены. Окрашивание способно исправить ситуацию. Современные краски содержат комплекс масел и витаминов, которые наполняют волосы нужными элементами и запечатывают чешуйки. В итоге вы получите гладкие шелковистые локоны насыщенного оттенка.

— Требуют ли волосы после процедуры дополнительного ухода?

— Неважно, сушите вы волосы феном, загораете на солнце или прогуливаетесь на морозе, любое воздействие способно из шелковистой косы сделать копну сухого сена.

«Увлажнение, увлажнение и ещё раз увлажнение!» — под таким девизом должен проходить уход за волосами. Теперь в вашей косметичке обязаны появиться средства для сухих волос, содержащие шёлковые протеины, а также масла, например, жожоба, репейное или кокосовое. Их наносят на увлажнённые волосы до мытья, распределяют по всей длине и оставляют на 1-2 часа. Можно проводить лечение сухих волос вечером, оставляя маску на ночь или наносить исключительно на кончики — ориентируйтесь сами на состояние волос. Уже после первого применения эффект будет заметен, но процедуру стоит проводить регулярно. Любите свои волосы, ведь они — одно из главных женских украшений!

Знаете ли вы, что

Некоторые маски способны вымывать красящий пигмент, правда, чтобы увидеть результат, стоит применять их хотя бы в течение недели, они не только безвредны, но и окажут оздоравливающее воздействие на волосы.



КЕФИРНАЯ. Нагрейте стакан кефира (или простокваши), нанесите на волосы, укутайте в полиэтилен, утеплите, держите 1,5-2 часа. В кисломолочных продуктах содержится белок казеин, он связывает некоторые вещества, которые входят в состав красок.

С ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ. В нагретое масло для усиления эффекта добавьте немного коньяка, укутайте в полиэтилен, утеплите, держите 2-3 часа. Можно использовать репейное, оливковое, миндальное масла.

Маски смываем шампунем и ополаскиваем водой с уксусом или отваром ромашки.

Бархатный сезон

На пороге поздняя осень...
Холод и непогоду
компенсируем
проявлениями любви
и внимания. Внимания
к своему телу, коже, и нам
ответят нежностью

«КТО ВИНОВАТ» В «СУХИХ» ОТНОШЕНИЯХ?

ХОЛОДНАЯ ПОГОДА. Вызывает спазм капилляров, питающих кожу.

ГОРЯЧАЯ ХЛОРИРОВАННАЯ ВОДА. Распаривание кожи нарушает её гидролипидный барьер.

КУРЕНИЕ. Никотин нарушает микроциркуляцию крови и провоцирует гиперкератоз (чрезмерное развитие рогового слоя).

НЕДОСТАТОК В ОРГАНИЗМЕ ВИТАМИНОВ А И С. Приводит к раздражению кожи, шелушению, пигментации, появлению морщин.

ДЕФИЦИТ ЖИДКОСТИ. Обезвоженная кожа гиперчувствительна и в большей степени страдает от внешних факторов: ветра, холода, солнечных лучей.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ОТШЕЛУШИВАНИЕ. Если в разгар лета косметологи советовали забыть даже о невинных домашних скрабах (велик риск гиперпигментации), то сейчас самое время вспомнить об отшелушивании. Избавившись от мёртвых клеток, кожа засияет по-новому. Тело «отполируйте» скрабом с морской солью или другими грубыми частицами, уделяя особое внимание локтям, подошвам и коленям. Для нежной кожи груди и шеи подберите более мягкую формулу. А для лица нет ничего лучше энзимного скраба без гранул, который очищает поверхность кожи наиболее деликатным способом.

На заметку: регулярное использование скрабов – хорошее подспорье в борьбе с обезвоживанием и фотостарением. Мягкое и постепенное удаление мёртвых клеток рогового слоя делает его тоньше. Поверхность кожи становится более гладкой, увлажняющие вещества проникают лучше, постепенно возвращая коже мягкость и бархатистость.

ИНТЕНСИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ. Коварство осени – в её изменчивости. Перепады температур, изменения давления и



влажности воздуха действуют на кожу губительнее, чем жара или мороз в чистом виде.

Потеря влаги – вот главная опасность! У кожи появляется множество проблем, самые «невинные» из которых – ухудшение её структуры и нездоровый цвет лица. И чем дольше мы отказываем ей в живительной влаге, тем быстрее приближаем её раннее старение. Спасение кожи следует начать с применения увлажняющего крема. Загляните в вашу косметичку. Если летом вы использовали лёгкие увлажняющие кремы и эмульсии, то осенью вам понадобится средство с более активными увлажняющими компонентами.

Известные увлажнители – гиалуроновая кислота, алоэ вера, молочная кислота, мочевины, липосомы, натуральные масла (ши, жожоба, виноградное, персиковое). Хорошо, если в составе вашего крема содержатся эти «водные источники». Выбирая крем, обратите внимание, чтобы в его составе не было иссушающих кожу химических консервантов: ацетата, алюминия, пропиленгликоля, парабенов.

На заметку: если летом мы в общем-то по минимуму использовали декоративную косметику, осенью она нам вновь пригодится. Выбираем средства с эффектом ухода: минеральная пудра защитит лицо от воздействия загрязнённого воздуха, бальзам или помада для губ с питательными ингредиентами



Питательно-отбеливающая маска

Половинку желтка растереть, добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 ст. ложку клюквенного сока. Нанести на очищенную влажную кожу. Смыть через 15 минут. Нанести крем.

вернёт им гладкость и мягкость, увлажняющая тональная основа выравнивает тон и подарит коже здоровое сияние.

ДОМАШНИЙ УХОД. Два раза в неделю делайте увлажняющие маски. Для сухой кожи хороши уходы на основе яичных желтков, творога, оливкового масла, мёда. Благоприятно влияют также маски из облепихи и цитрусовых, смешанных с жирным кремом. Витамин С улучшает проницаемость кожи, и увлажняющие компоненты лучше усваиваются. Активно используйте «натуральные витамины», или, другими словами, щедрые дары осени. Осенние овощи, фрукты, ягоды – великолепная основа для витаминных масок. Приготовить их можно быстро и сразу наложить на лицо.

На заметку: один из способов борьбы с засухой – правильное умывание. Ежедневно утром и вечером лицо следует очищать с помощью мягких нейтральных пенки, муссов или гелей, которые не содержат мыла и спирта. Вода для умывания должна быть не теплее 37 градусов. Оптимальный вариант – морская, термальная или мицеллярная комнатной температуры. Наша задача – вернуть коже влагу, которую «отобрали» солнечные лучи, и «дело продолжила» холодная пасмурная осень, поэтому о мыле забудьте вовсе.

ПОЗАБОТЬСЯ О ТЕЛЕ. Бережный, а главное, ежедневный уход – именно то, что нужно нашей коже в эти осенние дни. После каждого принятия душа балуйте её нежными маслами (хорошо увлажняет и подходит для сухой кожи тела масло авокадо). Если вам ближе кремовые текстуры, попробуйте питательное молочко. В его составе ищите миндальное масло или масло ши. Глубокое увлажнение, гладкость и бархатистость обеспечены на весь день!

Хотите до самого конца ноября с гордостью носить открытые топы и туники, демонстрируя трофей лета – «поцелованную» солнцем золотую кожу, пользуйтесь автобронзантами. Новичкам советуем подобрать лёгкий автозагар с гелевой текстурой, который легко наносится и ровно ложится.

На заметку: дабы улучшить состояние кожи и повысить косметический эффект от домашнего ухода и салонных процедур, не забывайте о физических нагрузках: пробежки в парке, катание на велосипеде, аэробика, йога – эти занятия помогают насыщать клетки кислородом и ускоряют обмен веществ. Результат – здоровый румянец, ровная сияющая кожа, стройный силуэт лица!

ОСЕННЯЯ ДИЕТА для кожи

ВЫПИВАЙТЕ НЕ МЕНЕЕ ЛИТРА ВОДЫ В ДЕНЬ. Причём основное количество жидкости рекомендуется употреблять в первой половине дня. После 16 часов лучше ограничиться не более чем двумя стаканами минеральной воды. Пить её нужно маленькими глотками и не торопясь (растяните стакан воды на десять минут).

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ ВАШЕЙ КОЖИ! Это авокадо, абрикосы, миндаль, льняное масло. В этом «списке» полезные для кожи ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые отвечают за упругость и молодость кожи.

РАЗ В НЕДЕЛЮ БАЛУЙТЕ СЕБЯ САЛАТОМ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ И ТЫКВЫ. Эти овощи содержат ценные для кожи бета-каротин и ретинол, благодаря которым она радуется глаз гладкостью и свежестью. Помните, что лучше всего ретинол усваивается в сочетании с витамином Е. Так что заправляйте салатик оливковым маслом.

ТАЮ Я В ТВОИХ РУКАХ...

Средства с тающими невесомыми текстурами завоевывают сердца прекрасных дам. В виде пенки и муссов выпускаются краски для волос, тональные кремы, средства для умывания... Впрочем, чем перечислять, лучше разобраться, в чём их плюсы

Упаковка

Как театр начинается с вешалки, так и косметический продукт – с упаковки. Одно из первых в списке преимуществ средств-пенки – помпа-дозатор. Подобная упаковка более герметична, а это значит, что активные ингредиенты не подвергаются воздействию кислорода и солнечных лучей. То есть в составе этих средств используется меньше агрессивных химических элементов (консервантов, ПАВ), которые разрушают защитную гидролипидную плёнку на поверхности кожи. Большинство производителей стремятся заменить ПАВ натуральными пенящимися аналогами.

Консистенция

Её можно охарактеризовать одним словом «правильная». Вы сразу получаете нужную консистенцию в отличие от тех же, например, гелеобразных средств для умывания, которые перед применением всегда рекомендуется вспенить в ладонях. Но многие из нас делают это? Желая ускорить процесс, мы вспениваем гель непосредственно на коже, тем самым подвергая её агрессивному воздействию ПАВ и консервантов в большей степени, чем допустимо. Отсюда пересушивание кожи, аллергические реакции и так далее.

Текстура

Текстура пенки или мусса удобна в использовании: она идеально распространяется по поверхности (будь то кожа или волосы). Иными словами, риск «перекормить» кожу лица, тела или головы слишком большим количеством как полезных, так и не очень ингредиентов равен нулю.

Дозированность

Пенки экономичны, поскольку помпа-дозатор «выдаёт» продукта ровно столько, сколько нужно, как говорится, ничего лишнего. Отсюда ещё один плюс.

НА ЗАМЕТКУ

Одно НО... Если говорить об увлажнении кожи и её питании, то пенки и муссы из-за своей текстуры неспособны идеально справиться с этой задачей. Масла и витамины не могут быть преобразованы по химическим свойствам в пенки. Но они нужны для поддержания молодости, так как близки по строению клеткам кожи.



Что мешает похудеть?

На этот риторический для многих вопрос на самом деле иногда затрудняются ответить даже те, кто уже вроде и питание взял под контроль, и спортом занялся, а вес всё стоит на месте... Ответ на него поможет найти наш эксперт – специалист в области здорового питания Татьяна КОРОЛЁВА

Большой объём желудка

Растягивание желудка объясняется его анатомическим строением и функциями. По сути желудок – это резервуар, в котором пища перемешивается с желудочным соком и затем продвигается дальше по кишечнику для переработки. Чем больший объём пищи поступает в желудок, тем он сильнее расслабляется и растягивается – и медленнее сокращается после опорожнения. Если такое состояние повторяется регулярно, желудок приобретает устойчиво большой размер. Всё это способствует значительному растяжению желудка, увеличению его вместимости и, соответственно, объёма пищи, проглоченной до того как сработают рецепторы насыщения в желудке... Надо ли говорить, что похудеть при таком положении вещей становится гораздо проблематичнее? Совладать с аппетитом очень трудно. Некоторые случаи бывают настолько запущенными, что помочь может только хирургическое вмешательство. Но, как правило, достаточно просто взять ситуацию под контроль и, зная некоторые хитрости, вернуть всё на круги своя.

Питайтесь в течение дня небольшими порциями. При режиме питания один раз в день после работы порция неизбежно будет огромной...

Не запивайте еду. Даже вода, хоть имеет ноль калорий, увеличивает объём съеденной пищи.

Уменьшить объём желудка можно, взяв размер порции под контроль разума. Ваша норма – полчашки гарнира (картофеля, круп), полчашки тушёных или мелко порезанных сырых овощей, кусочек рыбы, мяса или птицы размером с колоду карт. Не превышайте размеры таких порций хотя бы пару дней – вы заметите, что чувство насыщения будет наступать гораздо быстрее.

Помогите работе желудка. Ведь зачастую объём пищи, съеденной при растянутом желудке, просто не успевает из него выйти до следующего приёма пищи, и желудок никогда не остаётся пустым... Жуйте тщательнее. Плохо пережёванная пища дольше задерживается в желудке, чем жидкая или кашцеобразная. Также учтите, что жирная пища удаляется из желудка спустя четыре часа и дольше после приёма. Белки и углеводы – очень быстро, но смешанная пища – гораздо дольше. Задержке пищи в желудке способствуют болезненное состояние, усталость, переохлаждение, стресс – пища во всех этих

случаях может не эвакуироваться из желудка в кишечник до 10-12 часов.

Будьте бдительны! Когда желудок имеет физиологические размеры, чувство насыщения не приводит, и если прислушиваться к нему, легко остановиться вовремя. Помешать может разве что шумное застолье, когда есть продолжаешь просто за компанию, или же разнообразный стол, когда хочется попробовать и то и это...

Работайте над мышцами пресса. У людей со слабым прессом и растянутой брюшной стенкой желудок переполняется и растягивается легче, чем при наличии хорошо развитого мышечного каркаса.

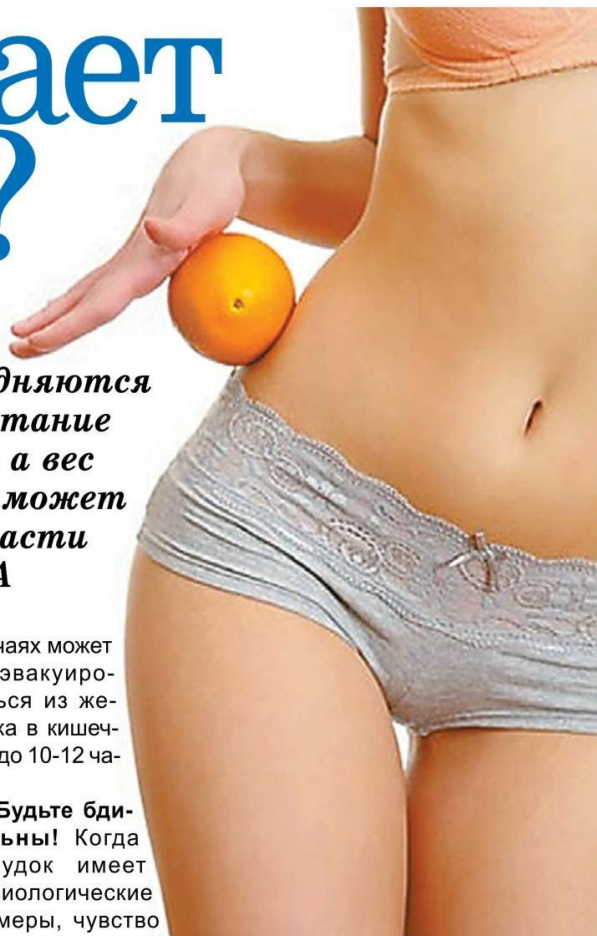
Сомнения о размере своего желудка поможет развеять элементарная самодиагностика. Посмотрите на себя в зеркало в двух проекциях (в фас и профиль) и обратите внимание на наличие талии. Если она есть, особенно если выражена в обеих проекциях, вы можете быть спокойны – ваш желудок не увеличен и не растянут. Часто бывает, что в прямой проекции талия есть, а в боковой – живот выпирает вперёд. Это является признаком вероятного растяжения желудка. Отсутствие талии вовсе – явный повод бить тревогу.

Усиленные тренировки

Как бы это парадоксально ни звучало, но зачастую именно они приводят к тому, что цифры на весах не изменяются на меньшие.

Первая причина – оптимистичная. Вы начали усиленно и регулярно тренироваться с отягощением и меньше есть. Весы предательски стоят на месте. Но! Тем временем происходит замещение лёгкого жира более тяжёлыми мышцами. И, сравнив изначальные объёмы с текущими, вы остались бы довольны. За первые два-четыре месяца грамотных тренировок женщина вполне может набрать от 1 до 3 кг мышечной массы.

Вторая ситуация – менее оптимистичная. От занятий



спортом у вас повысился аппетит, вы начали незаметно съедать лишнее. В результате тратите больше энергии, но в то же время полностью её восполняете, и вес не снижается. Не позволяйте себе лишнего!

Вы едите больше, чем думаете

Казалось бы, вы качественно изменили своё питание – на столе у вас только полезные низкокалорийные блюда... Но между овсянкой на воде, нежирным йогуртом и салатом из свежих овощей вполне могут затесаться пара конфет (утром ведь можно!), бутерброд с колбаской (он же с цельнозерновым хлебом, так что не считается...), кусочек торта на офисном празднике (чтобы никого не обидеть) и т. д. И этих «т.д.» может быть великое множество каждый день, изо дня в день... Вроде и пустяки, а вес не снижается при всех ваших видимых стараниях.

Самый простой и действенный способ разобраться в ситуации – завести пищевой дневник. Записывать в него нужно абсолютно всё, что вы едите, и не в конце дня, а сразу же. Через пару дней все отклонения от диеты и их масштаб станут очевидны. И вы сможете более эффективно контролировать ситуацию – исключить перекусы, ограничить или заменить их содержание на менее калорийное и более полезное.

Замедление обмена веществ

Большинство женщин, решивших работать над снижением веса, начинают с радикальных диет. Оно и понятно – хочется как можно быстрее увидеть результат. И тут же получают разочарование – вес, снижающийся в первую-вторую неделю, возвращается обратно и даже увеличивается! И вот почему. В условиях резкого ограничения питательных веществ и калорий, необходимых для жизненной энергии, обменные процессы перестраиваются так, чтобы тратить как можно меньше жировых запасов. Нервная система снижает активность, человек становится вялым и малоподвижным, чтобы не транжирить энергию попусту, а эффективность усвоения поступающих питательных веществ и откладывание их «про запас» увеличиваются... Чтобы этого избежать, важно составить сбалансированный рацион, содержащий необходимые витамины и микроэлементы, и лишь на 300–500 ккал. снизить норму. Через пару недель можно урезать порцию ещё на 100–200 ккал. Такой режим питания не замедлит обмен веществ, вы будете идти к цели пусть медленнее, но зато гарантированно дойдёте! А ускорить процесс похудения помогут регулярные физические упражнения и ежедневные прогулки на свежем воздухе. Ведь кислород – незаменимый помощник в процессе превращения питательных веществ в энергию!

Быть умеренным в еде – это не только возможность иметь красивую фигуру, но и умение чувствовать свои истинные желания, восстановить утраченный контакт с собственным телом. Важно научиться отделять физиологический голод от психологического. Если вы заедаете свои эмоции, вы получите лишние килограммы. Еда – это всего лишь способ восстановить потребность организма в питательных веществах и энергии. Она может и должна быть вкусной, но может и не должна быть лишней.



Как правильно взвешиваться?

Чтобы показатели ваших успехов не были искажены, при взвешивании придерживайтесь следующих правил:

- взвешиваться следует в одно и то же время суток – лучше всего утром натощак после туалета
- взвешивайтесь всегда в одной и той же одежде или без неё. В противном случае попытка каждый раз сделать примерные вычисления веса одежды обречена на неудачу
- проводите контрольное взвешивание на одних и тех же весах (например, если вы взвешиваетесь дома, не стоит ориентироваться на показатели в спортзале). Даже если у них есть погрешность, динамика будет отслеживаться правильно
- умеете правильно интерпретировать результаты взвешивания. Например, при резком снижении веса (более килограмма за пару дней) – скорее всего, «ушла» лишняя жидкость. При резком увеличении, наоборот, задержалась в организме.

АРОМАТНАЯ ДИЕТА

Борьба с желанием лишний раз заглянуть в холодильник для многих становится настоящей войной, а тут, как говорится, все средства хороши. Попробуйте управлять своим аппетитом с помощью различных ароматов!

Мята

Вдыхание её аромата во время приёма пищи ускорит насыщение, предотвратит переедание. Признана самым эффективным средством для подавления аппетита, способна уменьшить количество потребляемых калорий до 3000 в неделю.



Яблоки



Всем известны как превосходный фрукт для разгрузочных дней, однако один их аромат может принести немало пользы. Поставьте вазу с ароматными яблоками на столе, вы заметите, что аппетит перестанет управлять вами.

Грейпфрут

Вдыхайте его аромат в течение пяти минут перед едой – вы не съедите лишнего. Вместо свежего фрукта можно использовать эфирное масло, особенно полезно масло розового грейпфрута.



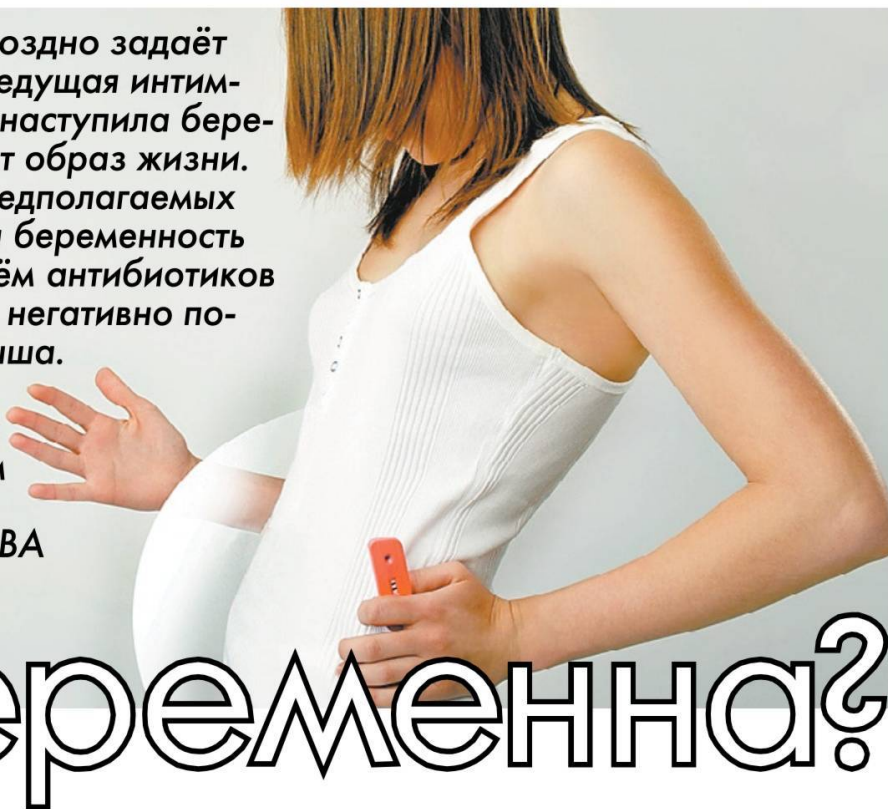
Укроп



Использовался ещё в Древней Греции в качестве средства, подавляющего аппетит. К тому же запах укропа не только снизит чувство голода, но и нервы успокоит, что также немало важно для худеющих.

Этот вопрос рано или поздно задаёт себе каждая женщина, ведущая интимную жизнь. Ведь от того, наступила беременность или нет, зависит образ жизни. За несколько дней до предполагаемых месячных, когда тесты на беременность ещё отрицательные, приём антибиотиков или алкоголя уже может негативно повлиять на будущего малыша.

Можно ли определить беременность по косвенным признакам? Об этом расскажет врач-акушер-гинеколог Анна ТАРАСОВА



Я беременна?

НЕДОМОГАНИЕ

Если женщину бросает то в жар, то в холод, у неё начинают побаливать суставы, присоединяется насморк, всё это зачастую принимают за начало болезни. Между тем озноб и незначительное повышение температуры тела можно считать первыми признаками беременности. Связано это с изменением гормонального фона в первые дни беременности. Кроме того, гормон прогестерон, помогающий сохранить беременность, влияет на слизистые оболочки, размягчая их, поэтому может отекает нос. Появляется даже храп. Разумеется, заложенный нос, температура 37-37,5 характерны и для начинающегося ОРЗ, но имейте в виду: даже в случае болезни такую температуру не рекомендуется сбивать! Кстати, и с реальным ОРЗ в начале беременности женщины сталкиваются часто. Чтобы беременность «закрепилась», организм снижает защитные силы, и вероятность простудиться увеличивается.

ВАЖНО: если вы простудились, а под вопросом беременность, то, разумеется, не стоит без консультации врача принимать таблетки. Достаточно выпить тёплого чая с мёдом и лимоном, лечь в постель. Внимательно надо относиться и к траволечению, поскольку многие травы обладают abortивным эффектом. Не поленитесь прочитать инструкцию или противопоказания в травнике.

ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

О тошноте, как о признаке беременности, слышаны многие. Однако не все знают, что она вовсе не обязательна. У ряда женщин вообще не наблюдается привычного токсикоза беременных, но и у них бывают симптомы, которые говорят об интересном положении. Так, может резко снизиться аппетит даже у тех, кто любит покушать, появится избирательность в продуктах. Под влиянием гормонов характерны и другие симптомы со стороны ЖКТ, например, внезапная диарея или, наоборот, запор, которыми ранее не страдали. Дело в том, что из-за влияния прогестерона перистальтика ухудшается. Улучшит ситуацию правильно подобранная диета.

ВАЖНО: необычные пристрастия в питании обусловлены нехваткой того или иного микроэлемента. Обратите внимание, чем богат продукт, который вам по душе, и скорректируйте диету с учётом этого. Например, желание съесть мел обусловлено нехваткой кальция.

СОНЛИВОСТЬ

Если в своём привычном состоянии вы не напоминаете сонную муху, ваш режим дня адекватный, но при этом вас в обед или вечером начинает сильно клонить в сон, возможно, вы уже ожидаете малыша. Организм начал проводить большую ра-

боту по сохранению беременности. Соответственно вам больше хочется отдыхать. Тут можно посоветовать одно: если вы планируете появление малыша, то при обнаружении такого симптома старайтесь дышать чаще.

ВАЖНО: возможен и другой поворот событий – бессонница. Не используйте снотворные препараты, чтобы уснуть. Выпейте чаю с мёдом, вдохните аромат лаванды.

КРОВЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ

Как правило, бывают чуть раньше предполагаемой даты месячных. Это может быть небольшое кровотечение, выделение коричневых кровянистых капелек или «желтоватый след» на белье. Так называемое имплантационное кровотечение, оно является одним из самых ранних признаков беременности. Имплантация плодного яйца в матку происходит примерно через 5-14 дней после овуляции. Поэтому может совпадать с датой предполагаемых месячных. Если у вас были такие странные «месячные», сделайте через несколько дней тест на беременность.

Выделения розоватого или желтоватого оттенка могут быть спровоцированы и эрозией шейки матки. Эрозия обычно усиливается с наступлением беременности за счёт повышения кровообращения в шейке матки. Поэтому

она может кровоточить при малейшем контакте.

ВАЖНО: при беременности эрозия не лечится, поэтому если беременность планируется, не поленитесь обследоваться до её наступления. Бытует мнение, что нерожавшим девушкам и женщинам эрозию шейки матки лечить нельзя. На самом же деле речь идёт о прижигании, в результате которого образуется рубец, препятствующий раскрытию шейки матки и вызывающий боли во время родов. Но сегодня существует множество других методов лечения эрозии матки, к примеру, лазерокоагуляция.

«ЦИСТИТ»

Частые позывы в туалет, особенно ночью, не связанные с изменением питьевого режима. От цистита они отличаются отсутствием болей... Происходит это потому, что в области малого таза в первое время большой приток крови. Кровеносные сосуды наполняются, и это способствует временному изменению в работе почек и мочевого пузыря: они начинают трудиться активнее. А уже позднее позывам в туалет способствует растущая матка... Кстати, с притоком крови может быть связан и ещё один, вполне приятный симптом — усиление либидо.

ВАЖНО: до посещения гинеколога, если есть вероятность беременности, лечить такой «цистит» с помощью антибиотиков нельзя, они могут навредить развитию беременности.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

В дамских романах и сериалах не зря одним из признаков беременности является обморок. Конечно, само по себе это явление нечастое. А вот головокружение, головная боль, пониженное давление на ранних сроках беременности встречаются нередко. К этому могут добавиться

ощущение нехватки воздуха, учащённое сердцебиение. Такие признаки появляются в душном помещении, при жаркой погоде, если долго стоять на ногах и не есть по каким-либо причинам. Связано это с перестройкой системы кровообращения. Само по себе головокружение навредить беременности не может, здесь главное — знать, что иногда оно предшествует предобморочному состоянию (звон в ушах, чувство пустоты в голове, резкая слабость, потемнение в глазах, холодный пот, онемение конечностей). В таком случае, если возможно, необходимо лечь на спину и приподнять ноги выше головы или присесть на стул и опустить голову как можно ниже между расставленными коленями.

ВАЖНО: одна из причин головокружения — нехватка кислорода. Уже на этапе планирования беременности приучайте себя к ежедневным прогулкам. Эта полезная привычка хороша для любого триместра беременности.

ЗАДЕРЖКА МЕНСТРУАЦИИ

Конечно же, самый главный признак — даже на один-два дня (чтобы отследить ваш привычный цикл, ведите календарик). В этот период беременность уже могут подтвердить или опровергнуть тесты. Если они показывают отрицательный результат, а по признакам у вас вероятно беременность, можно сделать анализ крови на ХГЧ (хорионический гонадотропин, выделяемый оболочкой плода).

P. S. Планируете вы ребёнка или для вас беременность приятная неожиданность, хочется сказать одно: если есть вероятность беременности, то уже до задержки ведите тот образ жизни, который предполагает беременность, чтобы потом не переживать, например, о приёме препаратов, несовместимых с беременностью.

ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Месячные во время беременности

Бывает ли так? Бывает. Происходит это в том случае, когда оплодотворённая яйцеклетка ещё не успела закрепиться в матке до начала менструации. Такое возможно, например, при поздней овуляции. В этом случае месячные начнутся по графику, а имплантация произойдёт позже. Бывает и ещё одна, крайне редкая причина менструации во время беременности: встречаются случаи, когда у женщины в разных яичниках за один цикл по очереди созревают две яйцеклетки. Одна из них оплодотворяется, а другая вместе с эндометрием отторгается, что вызывает менструацию. Но следует знать, что лишь в первый месяц беременности выделения — вариант нормы. В любом случае, если тесты или анализ ХГЧ были положительными, то выделения из половых путей в период предполагаемой даты месячных могут говорить о начавшемся выкидыше. Следует немедленно обратиться к врачу, чтобы провести соответствующее лечение (гормоны, аналоги прогестерона для сохранения беременности, кровоостанавливающие и снимающие спазмы лекарства).

Отвечает врач-гинеколог

Надо ли показывать девочку гинекологу (без наличия определённых жалоб) и в каком возрасте?

Сейчас детский гинеколог профилактически осматривает девочек любого возраста, а если ребёнок идёт в детский сад или ясли, осмотр у гинеколога необходим. И в школе осмотр гинекологом должен проводиться регулярно.

Как часто нужно менять противозачаточные средства, они ведь постоянно совершенствуются?

Да, оральные контрацептивы (ОК) постоянно совершенствуются и отличаются только содержанием гестагенного компонента, также ОК последнего поколения содержат минимальное количество гормонов. В некоторые препараты добавлена фолиевая кислота, что способствует лучшей реологии крови, — вот вам и профилактика тромбообразования. Я не знаю, какие вы принимали ОК, но посоветую обратиться за консультацией к гинекологу.

Скажите, правда ли, что во время беременности нельзя красить волосы? Мне сказали, что это вредит ребёнку.

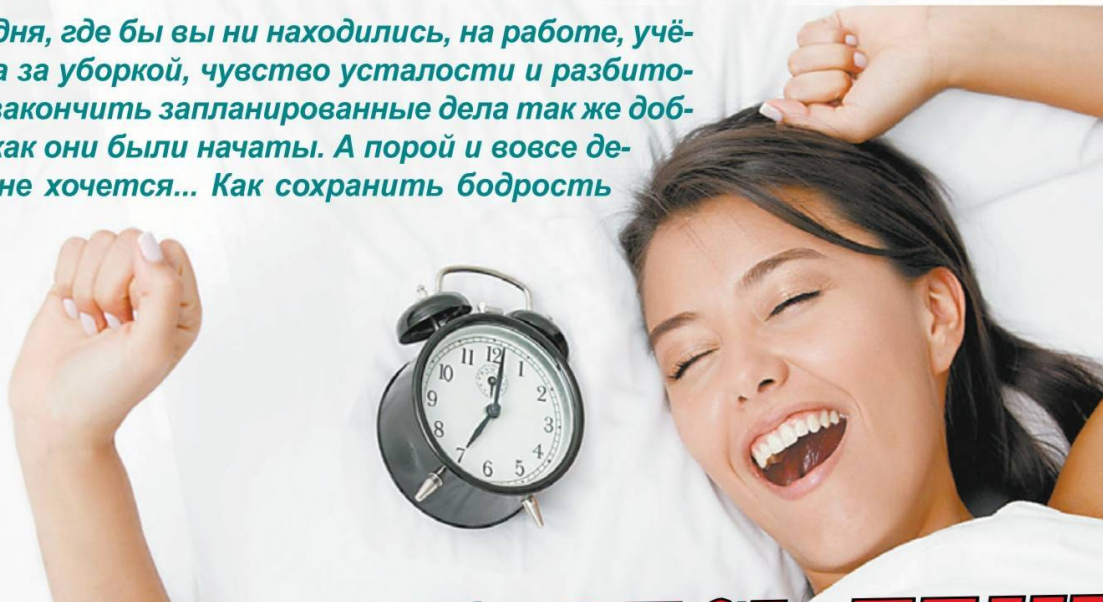
Красить волосы при беременности можно, ведь беременная женщина не должна выглядеть небрежно. Но желательно использовать краски растительного происхождения (хна, басма), тем более что сейчас выпускается хна разнообразных оттенков. Но если вы покрасите волосы обычной краской, особого вреда ребёнку не причините.

После незащищённого полового акта сделала тест на беременность, сдала кровь на ХГЧ. Результаты отрицательные, но при этом грудь увеличилась, тянущие боли внизу живота. Могла ли быть допущена ошибка дважды, а я всё-таки беременна?

Как правило, анализ на ХГЧ очень точен, и если он отрицательный, вам не стоит переживать, возможно, как раз из-за ваших волнений цикл мог разрегуливаться. Думаю, вам надо дождаться месячных и только при их задержке минимум на 5-6 дней стоит делать тест на ХГЧ и сдавать анализ.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА

К концу дня, где бы вы ни находились, на работе, учёбе, дома за уборкой, чувство усталости и разбитости мешает закончить запланированные дела так же добросовестно, как они были начаты. А порой и вовсе делать ничего не хочется... Как сохранить бодрость на весь день?



БОДРОСТЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Спите на здоровье!

Дабы выглядеть бодро и так же себя чувствовать в течение дня, в первую очередь надо хорошо выспаться. Сон должен длиться не менее семи часов. Но иногда мы можем проворочаться всю ночь в ожидании сладкого сна – это происходит по разным причинам: переизбыток, стресс, обдумывание незаконченных дел. Чтобы этого не случилось, следуйте законам здорового сна.

Ложитесь спать с лёгким желудком: ужинайте за три часа до сна. Если появится чувство голода, выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.

Расслабьтесь. Постепенно достигайте релаксации всего тела: начните с ног, потом расслабьте мышцы рук, брюшного пресса и спины, шеи.

Любим, страдающим расстройством сна, остеохондрозом, и всем, кто мечтает выспаться, рекомендуется приобрести ортопедическую подушку. Благодаря правильному положению шеи и головы во время сна улучшается циркуляция крови, и ваше утро, наконец, может стать добрым.

Укутайтесь в шерстяное одеяло, можно надеть шерстяные носки: чем вам теплее, тем глубже сон. Кстати, чтобы выспаться в холоде, требуется больше времени.

Если не удаётся уснуть – к стакану тёплого молока добавьте немного корицы, расслабляющей нервную систему, и ложку мёда, выпейте и ложитесь под одеяло.

Утро доброе!

- Просыпаться лучше в пять-шесть утра, в эти часы надпочечники выделяют первую утреннюю порцию гормонов, среди которых преобладает адреналин. Он влияет на ускорение пульса и кровообращения, повышает артериальное давление и температуру тела. Проснувшись в это время, вы будете чувствовать себя бодрее и в течение дня успеете сделать всё задуманное. Чтобы пробуждение было приятным, выберите нежную и плавную мелодию будильника: резкие сигналы – стресс для расслабленного организма

- Даже если вы проспали, вскакивать с постели вредно, сначала потянитесь всем телом, поворачивайте кистями рук, стопами

- После пробуждения раздвиньте шторы. Солнечный свет – мощный природный сигнал, который поможет «запустить» суточный цикл и взбодриться, даже если не удалось как следует выспаться. Утренний свет активизирует особые клетки сетчатки глаз, которые передают импульсы в мозг и «заводят» биологические часы

- Каждое утро раздумываете, что сделать сначала: приготовить кофе или принять душ? Есть компромисс – включите кофеварку или чайник и можете начинать водные процедуры. Любимый напиток должен быть не горячим, в идеале около 38 градусов (высокая температура – утренний стресс для организма). Пока вы выйдете из ванной, кипяток успеет остыть, и температура напитка будет оптимальной

- Чтобы проснуться окончательно, примите контрастный душ. Во-первых, вам надо согреться – во время сна температура тела несколько понижается, во-вторых, взбодриться. Этого эффекта поможет достичь смена температурных режимов

- Не пропускайте завтрак, это самая важная трапеза для поддержания энергии! Желудок находится на пике активности, пища переваривается более быстро, и организм извлекает из неё максимальное количество энергии. Выпейте полстакана морковного сока с ложечкой льняного масла, он «разбудит» организм. Завтрак должен включать белковые продукты. Пустые тосты или зерновые хлебцы не могут восполнить энергетические запасы. Белок даст чувство сытости и замедлит усвоение глюкозы из углеводных продуктов. Тем самым нейтрализуются резкие перепады уровня сахара в крови, которые вызывают чувство усталости и раздражительности. Идеальный вариант – овсяная каша или цельнозерновые хлопья на молоке. Прекрасно подходят яйцо всмятку и бутерброд с сыром или кусочек отварной рыбы с салатом.

10 правил рабочего дня

Если каждый рабочий день не приносит ничего, кроме усталости, возможно, вы не знаете, как правильно прожить эти 8-10 часов.

Правило 1. Лучший способ преодолеть дневную сонливость — пить по 50 мл кофе (шесть-восемь глотков) в час с утра до полудня. Кофеин блокирует аденозин — химическое вещество, погружающее мозг в «спячку». Если будете пить кофе только в утренние часы и малыми дозами, это поддержит вашу активность именно тогда, когда вы в этом больше всего нуждаетесь.

Правило 2. После полудня переходите на другие напитки. Пейте зелёный чай: он оказывает «расслабляюще-бодрящее» действие. В качестве альтернативы — какао. Содержащийся в нём магний позволит успешно дотянуть до конца рабочего дня.

Правило 3. Известно, что при выполнении даже интересной работы через два-три часа появляется усталость. В этом случае поможет точечный массаж Шиаци для повышения работоспособности. Его можно выполнять прямо на рабочем месте. По часовой стрелке помассируйте точки лица и головы (по 30 секунд на точку): у основания перегородки носа, в подбородочной ямке, между бровей, в области виска и затылочных бугров. Разотрите пальцы, центр ладоней, подушечки пальцев рук. Такой массаж достаточно повторять два-три раза в течение дня.

Правило 4. Хорошо бодрят и настраивают на рабочее настроение эфирные масла мяты, лимона, апельсина. Капните несколько капель на салфетку и положите рядом с собой: запах сохранится надолго, и чувствовать его будете только вы. Помимо этого масла повышают иммунитет.

Правило 5. Обращайте внимание на то, что едите:
— яблоки, виноград и груши активизируют работу головного мозга
— сухофрукты необходимы для концентрации внимания
— фасоль, морская рыба, орехи и каши улучшают память
— салат из капусты со свёклой и клюквой — прекрасный источник витамина С, поддерживающего основные химические процессы в организме.

Правило 6. Периодически вставайте со своего рабочего места: пообщайтесь с коллегой, сделайте лёгкую гимнастику. Если сидеть час за часом за рабочим столом, это может подорвать жизненный тонус.

Правило 7. По возможности избегайте коллег, которые истощают уровень вашей энергии: скандальные, негативные и занудные люди буквально «высасывают» силы. Если есть возможность, держите их подальше от себя, чтобы сохранить психическое здоровье.

Правило 8. Умойтесь прохладной водой: это поможет взбодриться в середине рабочего дня. Если опасаетесь испортить макияж, вымойте руки и стряхните с них несколько капель на шею сзади, это освежит и придаст бодрости.

Правило 9. Часто в течение дня устают глаза. Зрительное утомление охватывает весь организм, поскольку мы видим не только глазами, но и затылочными долями коры головного мозга, а этот процесс требует большого расхода энергии. Каждые два часа устраивайте небольшой перерыв с гимнастикой для глаз:

- широко раскройте глаза и посмотрите влево, вправо, затем вверх и вниз. Повторите пять раз, потом на минуту закройте глаза
- указательными и средними пальцами мягко «пройдитесь» по краю глазниц сверху и снизу, но так, чтобы не ощущать дискомфорта
- массируйте точки в центре висков и позади ушных раковин (в углублении за мочками), это быстро снимет зрительное утомление.

Правило 10. В наш организм должно поступать определённое количество кислорода, если его поступает мало, возникает энергетический голод. Помогут небольшая прогулка на свежем воздухе, полстакана гранатового или морковного сока — это энергетический коктейль для организма.

МЕНЮ ЗДОРОВЬЯ

Витамины, БАДы, чудодейственные средства. А между тем природа всё придумала и даже подарила нам подсказки. Многие из продуктов питания, находящиеся на нашем столе, на самом деле «лекарства». Присмотритесь, на какой орган они похожи. Врачи в древности всегда обращали на это внимание, следуя принципу «подобное лечится подобным»

МОРКОВЬ. Отрежьте от неё макушку, и вы увидите, что до мельчайших подробностей напоминает зрачок глаза. А всем известно, что она богата каротином, полезным для зрения.

ТОМАТЫ в разрезе напоминают камеры сердца. Богаты ликопином. Это вещество помогает бороться с атеросклерозом, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. А если добавить к овощу немного жира — оливкового масла, усвояемость целебного вещества возрастёт.

АПЕЛЬСИНЫ, ЛИМОНЫ, ГРЕЙП-ФРУТЫ в разрезе похожи на дольки молочных желёз. Все эти цитрусовые содержат лимонноиды, вещества, которые подавляют рост раковых клеток. Не говоря о том, что богаты антиоксидантами, что тоже является защитой от этой болезни.

ФАСОЛЬ своей формой подобна почкам. Издавна используется в народной медицине при почечных проблемах. Секрет в том, что она обладает мочегонным действием, поэтому её применяют при отёках почечного происхождения, для профилактики мочекаменной болезни.

ОЛИВКИ, МАСЛИНЫ схожи с женскими яичниками. Они чрезвычайно богаты витамином Е, который необходим для их качественной работы. А здоровые яичники не только производят яйцеклетки, но и вырабатывают гормоны женской красоты и молодости — эстрогены.

СЕЛЬДЕРЕЙ. Его сочные стебли похожи на кости. Не только стебли, но и сам корнеплод богаты кремнием, который регулирует минерализацию костей. А значит, способствует их эластичности, что является профилактикой остеопороза. Известно, что при недостатке в организме кремния и кальция не усваивается.

ГРУШИ, АВОКАДО, БАКЛАЖАНЫ по форме напоминают женские репродуктивные органы (матку и шейку матки). И действительно, в их составе есть витамины и микроэлементы, которые снижают риск поражения шейки матки, защищают от эрозии, дисплазии.

Дела домашние



Иногда после тяжёлого рабочего дня мы чувствуем себя как выжатый лимон. А ведь есть ещё и домашние дела. Чтобы, придя с работы, восстановиться, прилягте на 10-15 минут в тёмной и тихой комнате. После этого смойте с себя негативные эмоции, накопленные за день, с помощью контрастного душа. Заварите ароматный чай с долькой лимона. Теперь вы готовы ко «второй смене». Но если вы слишком устали, пусть все трудоёмкие дела подождут до завтра. Ложитесь спать пораньше, завтра с новыми силами вы сможете сделать гораздо больше.

Подготовила Наталья КОНОНОВА



Первая реакция, когда слышат диагноз «астма», – страх. Проходит он только тогда, когда мама понимает, что это не приговор и жизнь ребёнка может быть полноценной, нужно только правильно её организовать. На вопрос, как это сделать, отвечает врач-пульмонолог Вероника БАБНИКОВА

Шесть вопросов об астме

? МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ АСТМУ РАЗ И НАВСЕГДА, СЛЫШАЛА, ЧТО ПОДОБНЫЕ СЛУЧАИ БЫЛИ?

– Течение болезни до сих пор представляет загадку для специалистов всего мира. В некоторых случаях действительно болезнь прекращается с ростом ребёнка. Он её как бы перерастает. Но механизм этого явления пока неясен. Случается и так, что приступов не бывает несколько лет, а потом они возобновляются.

Что касается современной медицины, то методы, которые излечивают астму раз и навсегда, пока неизвестны. Лечение состоит в том, чтобы контролировать течение этой болезни. Минимизировать количество приступов можно. Поэтому, если вы столкнулись с этим заболеванием, как можно быстрее примите факт: вылечить астму нельзя, а контролировать нужно и можно.

? АСТМАТИК ДОЛЖЕН ЖИТЬ В СТЕРИЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ?

– Надо понимать механизм развития болезни. Астма – это хронический воспалительный процесс в дыхательных

путях, который приводит к спазму бронхов и скоплению там слизи, ограничению доступа воздуха в дыхательные пути, вследствие чего периодически возникают приступы удушья. Провоцируют их часто аллергические реакции. Однако не у каждого ребёнка, страдающего аллергией, развивается астма. Следует понимать, что болезнь развивается постепенно. В первые пять лет жизни организм ребёнка имеет особую склонность к аллергиям. Если в этот период оградить его от действия различных аллергенов (пищевых, бытовых), он «перерастёт» эту склонность и дальше спокойно будет развиваться даже в аллергенной среде.

Выявить провокатора помогают пробы: различные аллергены наносят на кожу и при помощи скарификатора делают небольшую царапинку, потом оценивают результат по характеру местной реакции (покраснение, припухлость). Аллергия может быть на пыльцу растений, пищевые продукты, что-либо специфическое. Естественно, контакт с аллергеном нужно исключить. Но важен и другой момент – создание гипоаллергенного быта: если речь о питании, то продукты в меню ребёнка должны быть натуральными, выращенными в вашей географической

зоне, не гонитесь за экзотикой.

Часто у детей-аллергиков/астматиков выявляется аллергия к продуктам жизнедеятельности пылевого клеща. Поэтому не забывайте о простых, на первый взгляд, мерах:

- **уберите из детской тяжёлые ковры и шторы, мягкие игрушки – настоящие колонии пылевого клеща**

- **постарайтесь, чтобы мебель в комнате ребёнка была закрытой. Ваш выбор – книжный шкаф с дверцами, а не стеллаж**

- **проводя ежедневную влажную уборку, уделяйте особое внимание радиаторам, телевизору и компьютеру – они обладают свойством скапливать пыль. И в детской им не место**

- **используйте подушки и одеяла с синтетическими наполнителями (которые можно стирать при температуре 60 градусов)**

- **старайтесь проводить уборку, когда ребёнка нет в помещении.**

? МОЖНО ЛИ АСТМАТИКУ ЗАВЕСТИ СОБАКУ?

– Если на шерсть животных не выявляется аллергия, то некоторые родители не видят причин ограничить контакт ребёнка с любимцем или считают, что

панacea – животные, которые не линяют. Однако не всё так просто. Выявлено, что аллергию вызывает не шерсть, а грибок, поселившийся на коже животного, или пылевые клещи, скопившиеся в шерсти. Аллерген можно принести и с улицы, например, пыльцу растений, которая «цепляется» на шерсть. Поэтому дома собаку и кошку держать нежелательно.

? ЗАЧЕМ ПОСТОЯННО ПИТЬ ГОРМОНЫ?

– Начнём с того, что не все лекарства, используемые при астме, – гормоны. В первую очередь это бронхоспазмолитики (например, сальбутамол), помогающие расслабить мышцы бронхов при приступе. Они являются препаратами «экстренной помощи» и всегда должны быть с собой. Обязательно научите ребёнка брать ИНГАЛЯТОР – куда бы он ни пошел! Вторая группа лекарств – это те, которые необходимо принимать для того,



чтобы подавить аллергическое воспаление и таким образом препятствовать развитию необратимых изменений в бронхах. Применяют их, как правило, при более тяжёлом течении астмы. Это те самые «гормональные» препараты, вызывающие страх у многих родителей. Действительно, основой для синтеза этих лекарств послужили естественные гормоны надпочечников – кортикостероиды. Здесь нужно понять, что эти препараты вводятся через ингаляцию. А ингаляционное введение лекарств при астме – самый эффективный и безопасный метод. Ингаляции не вызывают побочных эффектов даже при длительном применении. Поэтому, если врач прописал вам то или иное лечение, не отменяйте его самостоятельно после исчезновения приступов. В случае острых приступов астмы иногда используются кортикостероиды в виде таблеток или уколов – не надо их бояться. Исследования свидетельствуют, что при обычном двухнедельном курсе лечения отсутствует угроза осложнений.

Важно: если ребёнку назначили ингаляционные препараты, научите его правильно пользоваться ингалятором.

ми. Очень часто неправильное использование приводит к тому, что препарат не попадает в лёгкие, поэтому не удаётся достичь эффекта от лечения. Попросите врача объяснить и показать.

? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ, ВЕДЬ ЭТО ПРОВОЦИРУЕТ ПРИСТУПЫ?

– Мамы детей-астматиков, часто боясь простуд, излишне оберегают своего ребёнка. На самом деле таких детей можно и нужно закалять, но мягко. К такому виду закалки относятся прогулки, ножные обливания и, разумеется, спортивные занятия. Известно, что у детей-астматиков, занимающихся спортом, приступы уменьшаются или исчезают вовсе. Физическая нагрузка улучшает кровообращение и газообмен в лёгких, тренирует сердечно-сосудистую систему, снижает порок чувствительности бронхов быстрому потоку воздуха (когда ребёнок бежит, поток воздуха способствует бронхоспазму), а при регулярных тренировках ребёнок может даже «перерасти» астму. Из всех видов спорта нужно выделить плавание как идеальный комплекс физических упражнений. Но обязательным условием является нехлорированная вода (выбирайте бассейн с другой системой очистки, например, с помощью озонирования). Если ребёнок хочет заниматься подвижными видами спорта – бегать, играть в футбол, хоккей, баскетбол, не стоит отказывать ему в этом. Но следует понимать, что поначалу занятия могут вызывать бронхоспазм. Если у вашего ребёнка именно тот случай, когда приступы возникают на фоне физической нагрузки, проконсультируйтесь с врачом об использовании ингалятора до тренировки. И, разумеется, не превышайте нагрузку.

? ГДЕ ОТДЫХАТЬ С РЕБЁНКОМ?

– Опыт показывает, что смена климата обычно провоцирует приступ астмы, так что к этому надо быть готовым. Возвратившись домой, у многих больных появляются снова приступы астмы. Но в целом ребёнок чувствует себя хорошо, и многие отмечают улучшения – ибо морской воздух чист и снижает гиперреактивность бронхов. В целом польза от такого путешествия будет ощутимой, если пробыть на юге месяца полтора-два, не меньше.

Полезна будет и поездка в горы – на

высоте 1500-2000 метров очень мало аллергенов, при этом это ещё и физическая тренировка. Хорош климат Крыма: Евпатории, Алушты, Ялты, Ливадии.

Важно: детям с астмой не подходит сырой и влажный климат, он может спровоцировать приступ, поэтому нежелательно долго гулять в сырую и ветреную погоду.

? КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПРИСТУПА?

– Астматический приступ можно не допустить, если вовремя заметить его симптомы. Каковы же наиболее типичные проявления предприступного периода астмы? Их можно разделить на общие симптомы неблагополучия и симптомы нарушения работы дыхательной системы. К общим относятся повышенная раздражительность, нарушение сна, снижение аппетита, иногда боли в животе, понос или запор, зуд кожи, сыпь, зуд слизистой оболочки глаз.

Типичные предвестники со стороны органов дыхания – водянистый насморк с приступами чихания, сухой навязчивый кашель, ночной кашель.

Важно: родители могут ежедневно контролировать состояние дыхания ребёнка на дому. Для этого необходимо приобрести пикфлоуметр. С помощью него измеряется скорость движения воздуха в бронхах в фазе выдоха. При сужении просвета бронхов скорость воздушного потока падает. Это является сигналом того, что надо принимать меры. При стабильном состоянии ребёнка достаточно пользоваться раз в день (утром), при неустойчивом состоянии и в период подбора профилактического лечения – до трёх раз. Ещё один полезный прибор – НЕБУЛАЙЗЕР. С его помощью лекарство быстро попадает в лёгкие. Кроме того, он незаменим



для разжижения мокроты в период вирусной инфекции или при обострении астмы.

Р. С. И, главное, что хотелось бы сказать: если поставили диагноз «астма», не паникуйте! Правильно организовав жизнь ребёнка, это заболевание не помешает жить и развиваться, а будет способствовать здоровому образу жизни!

Евгения ДОВОЛЮЛЬСКАЯ. И её мужчины

Писать историю любви женщины, у которой четверо детей от разных мужчин, сложно: ну что за жизнь, хаос, и только! Браки, дети, разводы, внебрачный сын, стремительный роман с мужчиной, который преступно молод и красив... Кто был настоящей её любовью, осталось ли это чувство, да и нужно ли оно сильной решительной Добровольской?.. Но она так обаятельно хохочет, так вдохновенно преображается, что сомнений нет: перед нами Женщина. И без любви ей не прожить

Стартовало всё обычно: родилась в нормальной семье нормальных советских людей. Госслужащие, увлечённые карьерой и всем, что сопутствовало эпохе 60-х. А она – Женечка, активный жизнерадостный ребёнок, который не доставлял особых проблем. Сама училась, находила время на кружки и секции, словом, могла себя занять, пока мама с папой работали. Потом она скажет, что родительской ласки и внимания было маловато. Но это не

повод оплакивать детство и предъявлять претензии. Добровольская, кстати, вообще никогда ни от кого ничего не ждёт и не требует. Только от себя, так жизнь научила.

Выбор профессии сложился сам собой – поступить в ГИТИС, стать актрисой. Счастливая пора студенчества проходила бурно, о чём она с ироничной оторопью вспоминает, когда в тот же период вступят старшие сыновья: «У меня самой была юность о-го-го! Когда вспоминаю, что творила, ужасаюсь. Как только выжила, спрашивается...»

Тогда Хаос вступил в свои права, произошла первая случайность: Евгения за компанию пришла на кинопробы и – вуаля! – уже снимается в фильме «Клетка для канареек» у режиссёра Павла

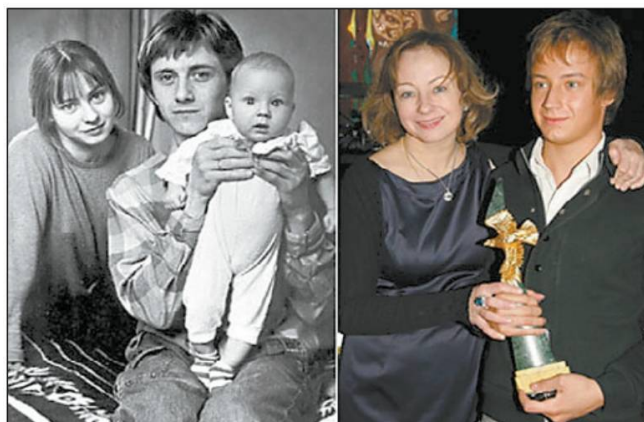
Чухрая. Тут же накрыла с головой любовь, роман с партнёром по съёмкам Вячеславом Барановым завершился браком. К которому подтолкнуло интересное положение юной актрисы. Окружение хваталось за голову и уговаривало избавиться от беременности, но та была непреклонна. Наверное, она предвидела зыбкость раннего, да ещё и актёрского брака: сын Степан с рождения носит мамину фамилию. А замужество и впрямь стремительно завершилось...

В кадре, на сцене, на кухне

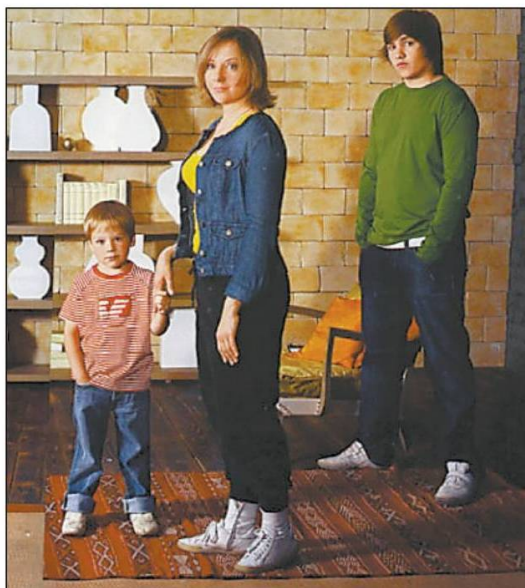
Видимо, Евгения к 24 годам не усвоила истину «Женщина-актриса больше, чем женщина. Мужчина-актёр меньше, чем мужчина», если следующим увлечением стал режиссёрский сын, лицедей в лучшем смысле Михаил Ефремов. Понять её можно, противостоять такому напору обаяния трудно. И у пятилетнего Стёпы появился брат Нико-



Фото Аллы Занимонец



Роман с партнёром по съёмкам Вячеславом БАРАНОВЫМ завершился браком и рождением сына Степана



С сыновьями Яном и Николаем

лаша. А рассказать о том, как жила молодая семья с парой карапузов, представим Евгении: «На сцене нам ничего не мешало. Он тяжёлый партнёр, но чудный артист. В жизни мы ругались. Мы могли идти до театра разными дорогами, ругаться во время репетиции и самого спектакля, но возвращались домой из театра вместе. Пороховая бочка. Двое сумасшедших, которые всё хотят успеть, да ещё двое детей. Мы оба принимали правила игры. А это и было игрой: всё время вместе — съёмки,



С Михаилом ЕФРЕМОВИМ

гастроли, театр, дом, репетиции, тусовки, личная жизнь. Это были наши правила. Поэтому рабочие отношения не мешали семейным, мы были поставлены в такие условия. И мы их исполняли восемь лет «от» и «до». Потом, естественно, устали и совершенно нормально и спокойно разошлись...»

Ей 32 года. На руках двое мальчишек. Средств к существованию ноль или около того. Как быть? Кто-то нырнул бы в пучину отчаяния, а Добровольская зашучила рукава и принялась заново возводить стены своего мирка, работала на износ. И попутно сделала, возможно, болезненные, но отрезвляющие выводы: «Если двоим вместе невозможно, тяжело, плохо — нужно разводиться. Для ребёнка это будет лучше и поможет сохранить если не любовь, то хотя

бы уважение друг к другу — то самое, что очень легко теряется в этих коробочках с минимальным количеством квадратных метров...»

Расставания, понятно, можно пережить. Но как быть дальше? Она молода, наверняка ещё будут мужчины. Пусть будут, она даже поверит в любовь и сказку. Главное — помнить, что сказки нужно воплощать в жизнь исключительно своими силами: «Женщина вообще на многое способна! Мы лучше мужчин — умнее, тоньше, глубже, интереснее, загадочнее. Они же просты и примитивны в своих желаниях. Настоящих мужиков мало, в большинстве своём они инфантильны, к сожалению... Не нужно бояться трудностей. Женщина сможет поставить детей на ноги...»

С прибавлением...

Работа, театр, старший сын — подросток, младший — школьник, всё сама, всё на себе... В жизни маленькой женщины с трогательно распахнутым взглядом просто обязан был появиться мужчина. Так и случилось, но сделайте поправку на сопровождающий Добровольскую Хаос. Этим мужчиной стал третий сын...

...Съёмки фильма «Подозрение», партнёр по кадру — эффектный брюнет. Взгляды, слова, прикосновения, намёки. И, как следствие, связь, которая закончилась, когда выяснилось очередное интересное положение Евгении.

Будущий папа испарился, решение «рожать или нет» наша героиня принимала на семейном совете со своими мужчинами — 15-летним Стёпой и 10-летним Николашей. «Ро-жай!» — прозвучал дуэт голосов.

В положенный срок в дом принесли Яна. Кому из мужчин он обязан своим появлением, долгое время оставалось тайной, но слухи настойчиво повторяли имя актёра Ярослава



Ярослав БОЙКО

Бойко. Сейчас это подтверждено официально. Отношения актёров и, скажем так, родителей не продолжились, но это ничуть не расстраивает Евгению и никак не отражается на счастливом детстве Яна. С бронебойной мамой и надёжными братьями. К слову, мама пусть резко, но честно говорит об отце: «Мне просто-напросто стыдно. Потому что он не достоин ничего: и артист плохой, и человек отвратительный. Это не было у нас ни романом, ничем, просто мимолётная хрень... Но у меня прекрасный сын, я его обожаю. Это мне Бог дал ребёнка, и это я за него несу ответственность. У апостола Павла написано: «Женщины спасутся деторождением».

И опять круговорот. Театр, работа, съёмки, тревога за Стёпку, переживания за Николашу, ночные «дежурства» с агукающим младенцем. Тяжело, хоть вой — с одной стороны. Жизнь как жизнь, любимые дети, круговорот, заработки, хлопоты — с другой. Вот только времени не хватает. И никакой надежды на чудо. Чудес не бывает.

Ты есть...

В театре нравы жёсткие, мягкой и пушистой здесь не выживешь. И не останешься, потому что за стенами сложно превратиться в фею и Дюймовочку, как бы ни хотелось.

Непонятно, как Евгения умудрилась втиснуть в 24 часа обычных суток столько: занятия с мальчиками, музыкальная студия, десятки фильмов, работа в МХАТе. Но получилось же! Лауреат престижных кинопремий, народная артистка РФ, многодетная мать. Наверное, это удалось благодаря Хаосу, потому что заранее спланировать такое способны лишь отчаянные люди. Может, пора остановиться, перевести дух?

Зачем же? Настоящая женщина не может без любви, а там, где любовь, там и Бог. И вот уже в прессе появляются новые подробности: «Избранник Добровольской бизнесмен, на 10 лет моложе примы, его имя сохраняется в секрете».

Никаких секретов! И вовсе не бизнесмен, а кинооператор. И моложе не на 10, а на 12 лет. А зовут его Дмитрий.

«Как?» — скажете вы. «Как?» — всплеснули руками окружающие. Неужели занятая по макушку мать семей-

ства может ходить на свидания? Добровольская не скрывала, что свиданий почти не было: «Дима настолько легко вошел в мою семью, что я даже не успела толком осознать, что что-то изменилось. И терпит меня уже восемь с лишним лет. Изучил мой тяжёлый характер, поэтому понимает с полуслова, даже с полувзгляда. Чувствует моё настроение и знает, когда лучше промолчать, дабы избежать бури и скандала. Он вообще немногословный человек, сдержанный. Но иногда и его прорывает. И тут уже я бросаюсь его успокаивать. Умоляю: «Тихо, тихо, не пугай детей». Или от греха подальше прячусь вместе с Настей в комнате пережидать бурю. Муж вспыльчив, но его запал быстро кончается. Потому что он действительно очень любит нас всех!»

Где любовь, там и Бог. Значит, там и дети... Когда 44-летняя актриса сообщила Олегу Павловичу Табакову о своей очередной беременности, тот схватился за голову: «Сколько можно?» «Этот последний!» — пообещала Евгения. А далее — все «прелести» возрастного материнства, проблемы со здоровьем. Зато у трёх мальчиков появилась сестрёнка Настя, а Евгения уж и не надеялась заполучить дочь. Она честно говорит, что поздние роды — поступок отчаянный, если только вы не боитесь превратить свою жизнь в Хаос... «Настя была очень беспокойной, ночами практически не спала. И хотя Дима меня поддерживал как мог, носил её на руках, убаюкивал, но всё равно я взвалила на себя слишком много. Говорят, что роды омолаживают. Чушь! Ничего они не омолаживают. Это мощнейший стресс для организма, а с возрастом все процессы усугубляются».

«Счастливая, Женька!»

Сильная прибавка в весе, проблемы с позвоночником — о чём мечтать при таком «приданом»? Чтобы боль прошла и выкроить минутку на отдых. А Добровольская нашла врача и вошла в роль, которую не раз отыгрывала в кадре: «Люблю сюжеты с перевоплощениями! У меня было несколько похожих работ, когда героиня сначала бесформенная, большая, а потом она или влюбляется, или мужчина её бросает, и надо его вернуть, и она сама себя делает, строит! Мне это и нравится потому, что из меня можно что-то «построить» — вроде «такая никакая», а оденешь, причешешь — эх!»

Она полностью изменила образ

жизни. Спорт, диета, косметолог, массажи. Ушли 22 кило лишнего веса, исчезли морщинки, усталость во взгляде. Добровольская вернулась красавицей и «скромно» заявила: «Мне 30 лет, и у меня двое детей — мальчик и девочка. Взрослые — они уже отрезанные ломти, их в моём паспорте уже нет...»

Что дальше? Евгения верна себе в трезвости суждений: «Я не тешу себя иллюзиями по поводу того, что Дима непременно всегда будет рядом. Пока мы с ним движемся по жизни в одной связке — мы семья. А что будет дальше? Неизвестно. И уж во всяком случае я никого не держу!» Что готовит грядущий день, её тоже не тревожит: «Я готова ко всему! Но в будущее стараюсь не заглядывать. Зачем? Надо жить сегодня и сейчас, радоваться тому,



Муж вспыльчив, но его запал быстро кончается. Потому что он действительно очень любит нас всех!

что имеешь. Жизнь ведь такая хрупкая, непредсказуемая. И я научилась быть благодарной судьбе не только за хорошее, но и за трудности, горести, испытания. Её любовь всегда с ней и долго ещё не покинет. Пока не вырастут младшие, уж точно.

Наталья ГРЕБНЕВА

МЫСЛИ ВСЛУХ

О себе: «Пришлось совсем отказаться от круп и мучного. Зато могу есть любое мясо и рыбу, кисломолочные продукты, овощи, фрукты. Мой завтрак — творог, нежирный кефир, фруктовый салат. На обед ем лёгкие супы, мясо или рыбу с овощами. А на ужин — тоже кусок мяса или рыбы, приготовленные на пару, с салатом. В день не больше трёх приёмов пищи, а то и два, ведь ужин бывает не всегда. Пришлось «зашить» рот от перекусов — даже яблоко нельзя съесть просто так, это тоже считается едой! Ну и после шести часов вечера я ни крошки в рот не беру, даже пью с осторожностью. Хочется ведь быть молодой и красивой!»

О детях: «Наверняка старшие сыновья мне не всё рассказывают. Но, если возникает серьёзная проблема или им действительно плохо, идут ко мне. Это дорогого стоит! Думаю, я правильно поступала, что не держала сыновей возле себя, не тюкала и не опекала на каждом шагу. Я лишь наблюдала за ними со стороны и осторожненько направляла. У них была свобода!»

Об одиночестве: «Мы все боимся одиночества. И заполняем пространство вокруг себя: кто — детьми, кто — собаками, кто — вещами».

О любви: «Если честно, я вообще не очень понимаю, что такое любовь. Под этим чувством необязательно понимать «страдания между ног». Ведь помимо любви к мужчине есть ещё любовь к детям, вообще вокруг столько людей, которые нуждаются в любви, и совсем не телесной! А чувство к мужчине должно быть основано на взаимности и обоюдном уважении. На какую любовь мужчина способен, такая женщина и будет рядом с ним. Можно посмотреть на его спутницу и сказать, какой он сам».

О жизни: «Однажды я спросила одну актрису, сколько раз человек может начинать жить с нуля. И мне понравилось, как она ответила: «Каждый день нужно начинать с чистого листа». Дороже то, что осталось, а не то, что было».

О, ты мой новый герой

«А мой способен на такое?» – спрашиваем мы себя, услышав, что кто-то спас слабого, рисковал жизнью, выстоял, победил... Что для вашего мужчины значит героизм, мужество, отвага? Пусть он ответит сам



Отвечая на вопросы, не стоит задумываться долго.

В детстве вы были...

- А) душой компании;
- Б) задумчивым, склонным к грусти ребёнком;
- В) застенчивым и робким.

На ваших глазах совершается нападение:

- А) без раздумий бросаетесь на помощь;
- Б) вмешиваетесь, понимая, что можете и сами пострадать;
- В) оказав помощь, тут же исчезаете.

Любимый напиток героев – это...

- А) крепкий алкоголь;
- Б) прохладная вода;
- В) свежевыжатый фруктовый сок.

По вашему мнению, каждый день подвиг совершают...

- А) учителя школ, расположенных в неблагополучных районах;
- Б) сотрудники МЧС;
- В) представители гуманитарных миссий.

Какой лучший вариант окончания для героя:

- А) после того как увидел, что дело его восторжествовало;
- Б) после того как убедился, что кто-то принял у него эстафету;
- В) после того как одержал победу в последнем сражении (понимая, что битва вечна).

Иногда ваш героизм приводит к тому, что вы...

- А) не имеете возможности позаботиться о себе;
- Б) недостаточно заботитесь о своих близких;
- В) вынуждены причинять боль другим людям.

В каком действии, по-вашему, лучше всего выражается суть героизма?

- А) спасать;
- Б) учить, просвещать, лечить;
- В) помогать.

Если в вашем героизме есть темная сторона, то это...

- А) гордыня и удовлетворённость собой;
- Б) немного циничное отношение к человечеству в целом;
- В) некоторая доля мазохизма и жажда что-то принести в жертву.

Каков, по-вашему, девиз героя:

- А) всё ради любви;
- Б) долг превыше всего;
- В) всё во имя идеала.

Главное качество героя (кроме отваги, конечно):

- А) уверенность в себе;
- Б) ясность мысли;
- В) скромность.

Оказав помощь, вы столкнулись с неблагодарностью...

- А) вам грустно, но вместе с тем испытываете облегчение – всё равно хорошо, что это сделали;
- Б) разочарованы, но затем переключаетесь на другое увлекательное вас дело;
- В) не удивлены: люди нередко ведут себя так, они не любят быть кому-то обязаны.

Оказав помощь, вы получаете в ответ восторженные комплименты и благодарность...

- А) с удовольствием принимаете благодарность: признательность окружающих – дополнительный стимул делать добро;
- Б) вас это смущает, не любите дифирамбов в свой адрес;
- В) вам неудобно, совершили поступок не ради благодарности и не привыкли к таким бурным проявлениям.

По-вашему, быть героем – это...

- А) помогать другому, подвергая опасности себя;
- Б) помогать другому, не будучи уверенным, что это хорошо кончится;
- В) помогать другому, хотя есть возможность закрыть глаза на ситуацию или отвернуться.

БОЛЬШИНСТВО «А»

Герой-спаситель

«Я НЕ РАЗДУМЫВАЮ, Я ДЕЙ-

СТВУЮ».

Вы любите жизнь, верите в хорошее в людях и стремитесь поделиться добром со всеми. Ваши мужественные поступки не просчитаны и не продуманы, они продиктованы чувством, которого одного достаточно, чтобы перейти к действиям. Это говорит о том, что вам присуща настоящая отвага. Вы лидер: ваш пример вдохновляет других, вселяет в них решимость. Но вам свойственна излишняя импульсивность, из-за которой иногда совершаете ошибки. Порой склонны упрощать ситуацию, сводя всё к позициям: «белое» – «чёрное», «добро» – «зло», «хорошие» – «плохие».

Совет жене героя. Помогите вашему герою расширить «палитру» героических дел. Объясните, что и скромная помощь, без фанфар, не менее почётна и достойна уважения. Это позволит вашему мужчине чувствовать себя героем не время от времени, лишь в порыве благородной отваги, а всегда!

БОЛЬШИНСТВО «Б»

Герой трагический

«ТЕРЗАЯСЯ СМУТНЫМИ СОМНЕНИЯМИ».

Удел героя (так вы считаете) – быть примером для других. В вашем героизме много чувства и страдания. Вы знаете: в людях есть и хорошее, и плохое, но чтобы вверх одержало добро, нужно постоянно вести борьбу с самим собой. Вы осознаёте сложность и неоднозначность некоторых ситуаций, но оставаться в стороне не в ваших силах. Можно представить, какой ценой вам это даётся! Сражаетесь сразу на трёх фронтах: с собственным желанием не вмешиваться, со своим страхом и сомнениями.

Совет жене героя. Вашему герою свойственна некоторая глубинная печаль, его часто посещают безрадостные мысли о жизни и не совершенной человеческой природе, что причиняет страдания

ему и не вдохновляет окружающих, слишком уж он мрачен. Учитесь радоваться за двоих, будьте счастливы сами и «заряжайте» позитивом вашего «очарованного странника». Ничто не должно мешать личному счастью. Именно оттуда он будет черпать энергию для героических поступков.

БОЛЬШИНСТВО «В»

Незаметный герой

«ПОДВИГ КАЖДЫЙ ДЕНЬ».

Для вас героизм заключается не в том, чтобы спасать, а в том, чтобы помогать и поддерживать. А потом эти усилия должны быть забыты: герой не зависит от успеха поступков или признательности за них. На ваш взгляд, умение сострадать – очень важно, оно помогает бороться с безразличием. Сочувствие должно стать нормой для всех.

Совет жене героя. Ваш герой, увы, не умеет принимать благодарность, следовательно, ваша задача – донести до него мысль, что уважать за хорошие дела не лезть, а лишь «воздавание по заслугам». Иногда скромность и желание оставаться в тени играют на руку злу, поэтому стоит делать добрые дела на виду у других, чтобы служить им примером для подражания.

И САМОЕ ВАЖНОЕ: ваш мужчина – герой и без всякого тестирования, иначе вы бы его не выбрали, ведь так? А задача любящей женщины – ежедневно, ежедневно поддерживать в нём этот огонь внутри, тогда подвигам не будет числа!

Вам всегда что-то мешало раскрыться: сделать лучше, пойти дальше, прыгнуть выше... Причём вините в этом только себя... Хотя «вините» – мягко сказано, грызёте, хлёщете по щекам! Проблема действительно в вас, вернее, в вашей распоясанной самокритике...

Совершенно Несовершенна...

Состояние критическое

Пример тому – моя горе-подруга, ни одна встреча с ней не обходится без акта самобичевания: то «руки не из того места растут», то «волосы – три пушинки», сценарий зависит от предлагаемых ей жизнью обстоятельств. Разумеется, ещё лет десять назад я активно вступала в дискуссию с этой эффектной брюнеткой, уже с двумя высшими, теперь я чаще молчу и изучаю рисунок на молочной пенке капучино, размышляя, где бы освоить это радующее глаз искусство, но я отвлеклась. Вы скажете, что заводить подобные пластинки – любимое занятие многих из нас, и обвините меня в равнодушии. Всё правильно, только если вы человек самодовольный и в меру критичный. Для Инги это давно стало стилем жизни, нулевая самооценка, потерянные жизненные ориентиры – одним словом, сбитый самолёт. Как результат, она который год пашет без повышения зарплаты, а мужчины, которые словно пчёлы слетаются на благоухающий цветок, сворачивают крылья и пикируют на менее привлекательные экземпляры, но не окружённые шипами мнительности. И это ещё сильнее убеждает её в том, что в ней что-то не так. Личностные проблемы – это только цве-

точки, утверждают врачи. То, что люди неверно оценивают собственные возможности, загоняют себя в определённые рамки, ставят на себе крест в этой жизни, является причиной большинства болезней.

Уйти, чтобы вернуться

Откуда и зачем берётся внутренний критик? Бесспорно, с одной стороны, субъект полезный и нужный: он убережёт от нарциссизма и воплощения по-настоящему бредовых (мимолётных) идей, с другой – если не договориться, аппетиты могут возрасти, и тогда прощай, «Алёнушка», здравствуй, «чудище лесное».

Кстати, подобной проблемой страдаем в большинстве своём мы, люди с складкой и маникюром. Вы когда-нибудь встречали мужчину, который бы грыз себя по причине дырки на носке и маленького роста. Неплохо бы у них поучиться... Но для начала тест на сходство. Вы попали по адресу, если что-то из списка вам знакомо.

Одна из них. Вместо фамилии вы с удовольствием написали бы: бестолковая, жалкая, уродка, неудачница, глупая, худая/толстая, я думаю, вам есть чем продолжить список...

Меньше дела, больше слов. Вместо того чтобы решить возникшую про-

блему, вы заранее настраиваетесь на проигрыш, дожидаетесь подтверждения своим мыслям. И не без внутреннего торжества сообщаете себе и окружающим: «Вот, я же говорила!»

Чужие грехи. Вы подобно Шурику из культовой комедии «Кавказская пленница» с вопросом: «А часовню тоже я развалил?» пытаетесь повесить на себя ещё и чужие проступки. И то, что вы только присутствовали при этом, не повод снимать с себя обвинения.

Нестёртые файлы. Воспоминания не дают спокойно жить. Вы время от времени размышляете примерно так: вот если бы да кабы, тогда дальнейшая жизнь пошла бы совсем по-иному.

Новые правила игры

Да, проблему «я бездарность!» голыми руками не возьмёшь. И обратные убеждения типа «я невероятно талантлива!» здесь вряд ли сработают. Придётся пошевелить мозгами, а в каком направлении, мы расскажем. Ваш критик должен присмиреть и с виноватым видом приносить тапки...

РАЗОБЛАЧИТЬ

Действительно ли все эти стереотипные фразы принадлежат вам? Если при-

слушаться, возможно, строгое восклицание «Не трать на это время, у тебя всё равно не получится!» звучит маминым голосом из детства, язвительное «Таких как ты мальчики никогда не позовут в кино» временами раздаётся противным писком Олопоевой, задаваки из 6-б, а одно из новых «Ты как тяжёлый чемодан без ручек» напоминает высокий тембр бывшего. Получается, у вашего критика есть вполне осязаемый облик. Жизнь портят не собственные мысли, а критические реплики окружающих.

Пора избавиться от старого хлама – «приветам» из прошлого место только в старых фотоальбомах. Не стесняйтесь одёргивать своего критикана: «Спасибо за комментарии, дальше разберусь сама».

ОБМАНУТЬ

Внутреннему ворчуну блестяще удаётся вводить вас в заблуждение. Сказал: «Куда тебе, глупой!» – вы сразу в слёзы, а почему бы вам не сыграть с ним похуже?

На очередное «заседание суда», как всегда, явиться с повинной, терпеливо выслушайте коронное «Неудачница! Опустись с небес на землю!» и, главное, не раздумывая, принимайтесь за дело: подавайте документы в вуз, записывайтесь на стрип-пластику, делайте загранник – в общем, всё то, что он строго-настрого запрещал.

ОБОЙТИ

Чтобы стало понятно, за что нужно бороться, составьте список удач и неудач, например, за прошедшую неделю. Если колонка из неудач метр в длину и пестрит даже такими мелочами как стрелка на чулке и пролитый воскресный чай, а из удач только зелёный на светофоре – вы определённо халтурите! Неужели настолько всё плохо? Случайно не вы вчера урвали на распродаже прекрасные джинсы, в прошлом месяце получили премию, а вспомните, какой чизкейк приготовили накануне...

ПРИРУЧИТЬ

Самобичивание – это не что иное, как разновидность агрессии по отношению к самому себе, говорят психологи. Определённо нужен пряник: заведите дружбу с собой, со своим внутренним миром. Начните относиться к себе как к лучшему другу – по-доброму и сострадательно. То, как вы к себе относитесь, это не есть вы, это всего лишь эмоции, которые вы испытываете. А эмоции были и остаются сферой, которой можно управлять. Осознание этого и даст вам способность управлять своей жизнью: принимать чёткие и ясные решения, поддерживать себя в достижении цели и устремлений, а не разрушать их.

Наталья ДРЮЧИНА

Психологический практикум

МОИ ЧАСЫ – МОЁ БОГАТСТВО!

У вас есть любимый муж, дом, возможно, дети. А также «любимая работа» и пыль на полочках. Но потерялось время... Его катастрофически не хватает на полноценный маникюр, чтение любимых книг, не говоря о затерявшемся во временном пространстве желании научиться рисовать. Пока не заработали депрессию и не сдались в плен телевизору, срочно исправлять ситуацию

УТРО – МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ. Вот где скрываются драгоценные «часы свободы». Если вы жаворонок и не имеете маленького ребёнка, который вас будит в пять утра, тогда стоит попробовать перевести будильник на полчаса раньше... для начала.

Выгода. Успеете помедитировать и убрать в ванной, приготовить ужин или побродить в соцсетях, а вечером насладиться прохладным ноябрьским воздухом и в полной мере оценить мягкость плюшевого пледа и крепкое плечо мужа.

ВРЕМЯ В ПУТИ. Только подумайте, сколько времени уходит впустую, пока вы добираетесь до работы или путешествуете. Вместо бездумной ловли радиоволн берите в руки аудио- или электронную книгу, если не за рулём – спицы и нитки, и учите английский, довязывайте чулок!

Выгода. Широкий кругозор вознесёт вас к вершинам в любом обществе. Эрудация, дополнительное образование и шерстяные варежки – сверхприятные бонусы, полученные в дороге.

ЭКОНОМ-РЕЖИМ. На многочасовой болтовне по телефону с подругами. Поставьте его на бесшумный режим. Да-да, и это время пригодится!

Выгода. Вы же затеяли черничный кекс и сырковый суп одновременно – делайте и бегом в ванную с маской и чашкой кофе. Восхищённый и благодарный взгляд мужа наверняка наберёт больше баллов, нежели сумбур в голове после очередной порции сплетен по телефону.

ПРОСТО СКАЖИТЕ «НЕТ». Хватит быть палочкой-выручалочкой. Нет, помогать близким, разумеется, нужно, но не жить чужой жизнью. «К сожалению, сейчас мне это неудобно», или «Хотела бы вам помочь, но боюсь не успеть сделать то, что запланировала раньше», или «Не думаю, что лучше всех выполню вашу просьбу»... Выбирайте любую формулировку и вперёд – навстречу... к себе.

Выгода. Теперь, когда вы перестали соглашаться на все, даже хлопотные, неприятные и не предполагающие благодарности предложения просто потому, что «неудобно было отказать», можете закончить уборку по дому, отдать в ремонт обувь, налить чаю в новый сервиз, чинно усестись перед любимым музыкальным каналом.

ТАЙМ-АУТ. Возьмите за правило брать короткую передышку между важными делами на работе. Успешно выполнили одно, отвлекитесь приятными мыслями, вообще не относящимися к работе. И со свежей головой приступайте к следующему.

Выгода. Такая манера вести дела значительно облегчит рабочий процесс. А то взяли моду задерживаться допоздна на работе (хорошему специалисту хватает рабочего дня). И вы наконец-то определитесь с цветом кофточки к брючкам, купленным ещё месяц назад.

ДОРОГИЕ ВЫХОДНЫЕ! С их приближением вы наивно планируете воплотить всё, что не успели за неделю. Но на глаза попадает пульт от телевизора, и вы предаётесь пустой лени, в конце дня чувствуете себя разбитой и злой на весь мир, потому что опять ничего не сделали. А могли бы заняться пилингом, шоппингом, скрапбукингом, шейпингом или чем ещё планировали.

Выгода. Бархатистая кожа, обновлённый гардероб, точёная фигура и внутренняя удовлетворённость.

P. S. На романтику времени тоже не хватает? Её вам подарят родители, его или ваши: заберут детей к себе, выгуляют собаку или покормят кота. Не стесняйтесь, наслаждайтесь жизнью!



Если помните, так «мужчина в полном расцвете сил», оснащённый пропеллером, называл телевизор, точнее, изображение диктора, который молотил чуху. В мужском шадящем лексиконе выражение предназначается женщинам, которые пользуются головой для разговоров, но не задействуют её содержимое, чтобы думать. А слушателям мужского пола приходится ломать свою «буйную и окаянную»: что бы это значило?

«Говорящая голова»



OREDIA/East news

Я не буду в который раз цитировать замусоленные до съедобности фразы про «нечего надеть» и «всё, я обиделась, переночую у мамы». Слов будет немного, зато каждое в душу – в нежную мужскую, острыми шипами букв и интонаций. В общем, «бить буду сильно, но аккуратно», каждый аргумент обязуюсь подкрепить фактами. Да, я настроен ябедничать: насморк, ноги опять промочил плюс выходные напролёт слушал дуэт дрели и перфоратора в исполнении соседа.

«Мне скучно»

Кажется, по этому поводу я уже брызгал ядом. Ситуация повторилась в семье приятеля Арбузова: недавно женился, в юной супруге души не чаёт, готов целыми вечерами тонуть в её глазах, аки пчела в сиропе. А эта фифа надует губки и шмяк Арбузова оземь: «Мне скучно». В первый раз он потащил её в боулинг, потом пару дней с осторожностью поворачивался и наклонялся – спина уже не молодецкая. Когда любимая вновь затосковала, пошёл в пиццерию. К концу недели – опять рецидив, и вот уже Арбузов в кино. Он запаниковал: во-первых, развлечения – это недёшево. Во-вторых,

жить столь насыщенной жизнью утомительно, Арбузов уже стал узнавать «тусовщиков» в лицо, опасался прослыть светским завсегдатаем. В-третьих, это грустно. Когда тебе хорошо с ней хоть в толпе, хоть на одиноком Северном полюсе, всё, что нужно, это держать её руку... А ей, видите ли, «ску-у-учно».

Лично меня (Господи, куда запропастился носовой платок?) эта фраза угнетает вот почему. Она выдаёт недалёкий ум и не самую интересную женскую натуру. Есть хорошее качество, универсальное для обоих полов, – самодостаточность. Это когда человек умеет развлечь себя и заодно «зажечь» спутника. Он почитает, посмотрит фильм, попробует сделать пальцы из детского обруча, в познавательных целях снимет с вентилятора защитный каркас – но не покроется плесенью от безделья и тоски. Жить с таким – радость, пусть и в крапинку от непредсказуемых сюрпризов. Зато нет гнетущей ответственности за веселье другого человека, когда ты в режиме 24/7 – то Санта-Клаус с кличем «охо-хо», то массовик-затейник из Дворца культуры. При этом ни одного движения души в ответ! Ты перед ней бодрым зайцем прогарцевал, она хлопала в ладоши – и на тебе, опять сложила губы горестной «подковкой».

Словом, отоцав от прогулок по обще-

ственным местам и став отличать Брэдли Купера от Фёдора Бондарчука, Арбузов приготовил жене блюдо, которое подают холодным. Нет, не окрошку. Месть. Когда любимая снова зевнула и изрекла крамолу, Арбузов с наслаждением всучил ей стопку сканвордов, приобретённых заранее... Скучать в тот вечер не пришлось обоим. Жена показательно рыдала в ванной и обвиняла Арбузова в душевной чёрствости, он искренне страдал, не вставая с кресла.

Сказал, если супруга опять заскучает, он подготовился: какие-то дивные люди изобрели пазлы из полутора тысяч фрагментов. Отдельное счастье: там есть большие куски одинакового цвета, например, жёлтое поле пазлов на 400 или голубое море на 500. Если что, он даже присоединится.

«Надо было за Вовку замуж выходить»

Или за Серёжку, или за Рубена – любого, кто был в неё когда-то влюблён или нечаянно толкнул на школьной дискотеке. В последние недели фраза сводит с ума коллегу Ивана Михайловича, Михалыч щедро делится мучениями во время порицаемого удовольствия, со-

проводяемого дымными туманами. Сюжет тривиален: шубу жены стажем носки в три года не оставила без внимания моль. На память о встрече подарила чудные отверстия, которые спокойно мог бы отремонтировать добросовестный мастер. Но супруга проявила женское коварство и предала меховое изделие, сказав, что измены с молью не простит, предпочтёт забыть те три зимы... В общем, приглядела новую стоимостью, как... Ну как многие мужские мечты — от ящика крутого коньяка до автоколёс с литём. Михалыч взмок, услышав цену, и предложил супруге свой пуховик: Бог с ним, шубу сам сносит, люди поймут. А жена упёрлась: «Накинь мне меха на плечи, зябну!»

Ну и — «которые сутки пылают станицы». Жена пилит, Михалыч осыпается стружкой. Поскольку доводы «постыдился бы, жену не можешь одеть-обуть» он отбивает телефоном мастера-меховика, жена пустила под откос всю их семейную жизнь: вышла бы замуж за Вовку — горя б не знала. Хочешь — шуба из кролика, хочешь — из сурка, даже бобровую можно в праздники надевать!..

Сегодня Михалыч выдал. Сказал, что планирует больше узнать о таинственном Вовке, когда-то позвавшим замуж его супругу. Если не передумал, Михалыч уступит — вместе с шубой. Даже учинённый молью погром оплатит.

Суммируя сказанное. Девочки, вы, разумеется, были самой яркой любовью нынешнего благоверного, его светлым лучиком во мраке. Только вам он решился предложить руку, сердце и медовый месяц в Ялте. Но если бы отказали — поверьте, тоже не пропал, повёз бы в Ялту не вас, а какую-нибудь Людмилу. Не считайте себя благодетельницами и героинями, согласившись быть с данным мужчиной, «пока смерть не разлучит вас». Не вводите в брак третьего участника — мифического поклонника, который неизвестно где на данный момент обитает. Может, теперь он нехороший человек, уклоняющийся от уплаты алиментов семерым крошкам... Ведь Михалыч-то жене не говорит, что лучше бы повёл в загс Зойку: во-первых, она с Севера и не мёрзнет даже в лютую стужу. Во-вторых, у неё аллергия на мех с детства. Не попрекает же!

«Я отдала тебе лучшие годы»

О, классика жанра. Дама признаёт, что годы, проведённые вот с этим, «окажанным и презренным», были лучшими в её биографии, но почему-то упрекает, а не благодарит.

Почему вспомнил? Потому что так говорит вторая половинка приятеля Вадика. Мол, «я тебе отдала лучшие годы, теперь возмести мне их половиной нажитого имущества». Учитывая, что наживал и приумножал благосостояние исключительно Вадик, поскольку спутница жизни получала образование и долго искала себя, можете себе представить, какой калькулятор в голове у парня. Каждый её «лучший год» обойдётся недёшево. Но даже не это обидно, деньги — туфу, заработаем. Можно подумать, только она отдала лучшее. А он, значит, всё это время принимал и ничем не платил взамен... Не дрожал, когда ей вырвали зуб и неделю не спадала опухоль со щеки. Не приносил ей горячий чай с малиной, когда она раз в месяц стабильно простужалась и лежала с температурой. Не терпел иезуитские козни зловредной тещи. Не выгуливал истеричную чихуахуа. Не пёк самостоятельно шоколадные маффины на 8 Марта... Не любил её, в конце-то концов.

Ну как вам не ай-яй-яй?

«Всё очень сложно»

Это повадилась повторять одна девушка, которая три года делила кров, стол и постель с одним парнем. Нормально жили, летом ездили к морю, он считал, что впереди свадьба, медовый месяц в Европе, законные наследники. В принципе, в загс звал подружку давно, но та капризничала: «Не хочу просто расписываться. Хочу платье, как у принцессы, и свадьбу с тамадой». Хочет — получит. Работал, копил деньги и считал себя женатым. Практически.

Вот настало заветное время, нужная сумма ждала своего часа, он снова поднял тему, а в ответ дивное: «Не надо, пождём. Всё очень сложно». Что, почему, как и когда стало сложным? Она молчит, глаза в сторону, твердит одно и то же.

Он с лаской, зовёт в ресторан, ночью осыпает поцелуями, по выходным навещают родителей с обеих сторон. «Ну когда идём?» — спрашивает он. «Потом. Всё очень сложно», — её песня «про белого бычка».

Он, понятное дело, насаждает: «Ты меня разлюбила? Боишься перемен? Не хочешь брать мою фамилию? Не готова к ребёнку?» А она: «ВСЁ ОЧЕНЬ СЛОЖНО!» — и давай реветь в три ручья.

Оказалось, коллега по работе. Роман уже год длится. Сотрудники в курсе. Она молчала, не хотела ранить. И убила наповал... Что тут сложного? Всё проще пареной репы.

Девушки, не усложняйте и без того накрученную до предела ситуацию. Как есть, так и говорите. Неопределённость — самое глупое и тревожное состояние, недаром считается изощрённой китайской пыткой. Скажите, как есть, — и пусть теперь будет сложно кому-то одному.

«Ты разрушил мою жизнь»

Как вам фразочка? Подруга и, так сказать, гражданская супруга родственника — автор этого пафосного изречения. Было так: родственник привёл барышню в дом, от пылающих на тот момент чувств осыпал всеми благами. Он ей гардероб обновил — благодарная улыбка в ответ. Свезил на курорт — реакция та же. Расширил жилплощадь, укомплектовал бытовой комфорт дачей, автомобилем, оснастил кухню техникой, чтоб любимая могла творить кулинарные шедевры нажатием кнопки, — вроде нравится человеку. Но игра в одни ворота не может длиться вечно. Мужчине хотелось, чтобы его целовали не только в дни подношений даров. Чтобы пришёл с работы, а тебя обнимают. Чтобы закашлялся — а она испуганно протягивает стакан воды. Чтобы ночью сбросил одеяло — а она укутывает заботливо. Понимаете, ему не хотелось чудес, достаточно было элементарной заботы... Когда понял, что заботы и ласки не обломятся, поскольку спутница замкнута на себе, счёл дальнейшее совместное существование бессмысленным. Предложил барышне собрать то, без чего не мыслит нормальной жизни, и покинуть его жилплощадь. А в ответ: «Ты разрушил мою жизнь». Звучит трагично, не спорю. Только вот самое печальное здесь слово «мою», слово «нашу» почему-то не прозвучало...

Жить с человеком — это не только спать в одной постели и варить борщи из расчёта на чётное количество порций. Это быть причастным к тому, что происходит со спутником, что тревожит, какие надежды греют душу, чем сердце успокоится. Разговаривать, утешать, успокаивать, порой и мягко осаживать. Протягивать носовой платок, когда лютует простуда. Трогать горячий лоб прохладной ладонью. Улыбаться, когда он шутиливо дует в завиток на виске...

Когда мы вместе, мы не пострадаем. Когда у тебя своя жизнь, никаких гарантий.

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ



Когда вижу на форуме очередную тему «Есть ли будущее у случайных связей?», мне хочется плакать. А заунывные статьи-рассуждения и подавно вгоняют в тоску. Сесть бы и написать ответ-манифест: «Со случайности всё и начинается!» А что, сяду и напишу

«Наша встреча случайна. Не случаен финал?..»

Начну с отрицания истин и разрушения основ. Что самые красивые романы, долгие отношения и крепкие семьи якобы начинаются с проверенных вещей. Например, с долгого знакомства, любви наотмашь и серьезных намерений партнёров.

Первым делом опровергну любимую «мантру» бабушки, мамы и соседа-пенссионера — встречаться нужно только с надёжными парнями, у которых репутация, как на собеседовании в «Газпроме». Их рекомендовали родственники, общие знакомые, а участковый даже поклялся на фуражке — «кристальной души человек!»

Так вот. Я честно сходила на свидание с Женей Ч. — сын маминной подружки, адвокат, окончил музыкальную школу, в детстве собирал марки и уступал старушкам место в трамвае. В общем, если бы Женя был собакой, то ходил бы на согнутых лапах под грузом условных медалей.

Реальный Женя оказался рыжим и похожим на Лёшу Кабанова из группы «Корни» — губами, ну фанаты знают. В кафе он съел два мороженных и насмерть «загрыз» официанта за нерасторопность. Он трижды спросил, какой вуз я окончила. Доедая пирожное, поинтересовался, сколько детей я планирую произвести на свет. Расплачиваясь, прихватил горсть зубочисток — то ли на память, то ли запасливый... Я попросила не провожать до дома, надеясь по пути повстречать хулиганов или сумасшедшего — чтобы вечер запомнился чем-то более ярким, нежели рыжий Женя Ч.

С мамой не разговаривала неделю. Специально для Жени подключила в телефоне функцию «чёрный список»... Знаете, что самое смешное? С математической точностью ситуацию повторили все мои подружки, которых пытались свести с «замечательным парнем»...

Думаю, вариант «мы за него ручаемся» не для нашего времени, он возможен только в книжках Джейн Остин: «Это мистер Панси, землевладелец и поэт, попроси его что-нибудь прочесть...»

ЗА СПОНТАННОСТИ! Если человека настойчиво хвалят и пытаются познакомиться — с ним явно что-то не так. Это как шуба, которую ты купила в бессознательности, очнувшись — рукава коротковаты и фасон а-ля «Сергей Зверев. Начало». И ты пытаешься её пристроить, выставляешь на сайтах, хвалишь подругам, хотя знаешь — вещь с особенностями, на любителя. Так и засидевшиеся в женихах «хорошие парни», для своих мам и тётушек они бесспорно золотые. Но сложить отношения с ними удаётся, лишь если приходится выбирать — тюрьма или замужество. Есть что-то противоестественное, устаревшее до нафталиновой ветхости в этих «знакомствах по рекомендации». Мы много ждём от них и неизбежно разочаровываемся. С самого начала за романом наблюдает куча сторонних глаз: «Как прошло свидание? Он звонил уже? Смотри, не подкачай!» Есть что-то искусственное: у вас куча общих знакомых, о которых нужно говорить исключительно зефирные комплименты. Вы оба вечно навтыжку, ведь не хочется потерять лицо на публике, куда уж там сразу в постель прыгать... А любая натужность исключает честность, искренность, доверительность — не лучшее начало для «всерьёз и надолго».

«Как важно быть серьёзным»

Не знаю, смеяться или плакать, ситуация вот такая: у нас есть знакомая девушка «около 30». Причём «девушка» в буквальном смысле слова, то есть

«взрослые темы» знакомы по фильмам и книгам. Лидя сознательно выбрала воздержание, доступ к телу получит лишь муж или будущий муж, ибо Лидя — «с серьёзными намерениями». Мы в курсе такой позиции и не разделяем ретровзгляды, зато Лиду поддерживают мама и бабушка: «Девочка бережёт себя для достойного человека!» Если «человек» не поторопится, наверное, Лиде придётся искать жизненные радости в чём-то ином, кроме секса, любви, материнства, семьи... Потому как кавалеры, с коими Лидя пила кофе и гуляла по аллеям, оказывались недостойными: глупыми, жадными, бедными, охочими до её непорочного тела. Впрочем, узнав Лидины условия «близость после замужества», кандидаты соглашались со своей недостойностью. «Я тебя очень уважаю, — говорили они, — и, надеюсь, ты найдёшь, кого ищешь». И всё, ни звонков, ни писем.

ЗА СПОНТАННОСТИ! Это дьявольский закон подлости. Стоит сказать себе «не ем после шести», тут же на тебя нападёт холодильник и накормит бужениной. Пообещаешь себе не писать бывшему — очнёшься, а ему уже «простыня» проклятий отправлена на телефон... Стоит пообещать себе сначала встретить «того самого мужчину» и лишь потом его соблазнить, как он где-то запропаستся. В общем, неизвестно, как это работает, но учить «метод от обратного» надо. Попробуй сказать: «Между нами только секс и ничего общего» — и постарайся не влюбиться насмерть. Или не влюбить его.

«Просто такая сильная любовь...»

Может, я старею или неправильно питаюсь, но впадаю в скептицизм. Например,

считаю, что огромная любовь до обморока хороша только в книжках. В жизни это помеха — и отношениям, и сексу, причём часто непреодолимая.

Инна и Костя сгорали от взаимных чувств — можем коллективно покланяться самым дорогим. Она сводила с ума подруг разговорами о Косте, он методично изводил приятелей. «Да будьте вы вместе! — заклинали оба лагеря, — сил больше нет романтические бредни слушать!» Ан нет, не тут-то было. Едва двое сходились, случался восьмой круг ада. Инна молчит на свидании, потому что онемела от счастья, а Костя принимает это за холодность и наличие соперника, ревнует, отпускает обидные «шпильки». Она вспыхивает, плачет, убегает — и опять полоса отчуждения. Инна рыдает среди подруг, Костя не плачет, но огорчается в кругу мужчин... Что с ними стало? Так и не нашли общий язык, зато нашли тех, с кем не сгорают, просто тепло и спокойно.

Огромное взаимное чувство другим влюблённым и вовсе перекрыло кислород в интимной области. Барышня настолько любила, что боялась оказаться с кавалером наедине. Считала, что недостаточно красива и опытна для такого супермена. А «супермен» тоже не рвался в бой, так как обожествлял её. С такими не интимничать надо, считал он, им нужно посвящать сонеты. В общем, со времён Петрарки и Лавры ничего не изменилось: любить до дрожи — сколько угодно, прикоснуться — как можно, это вульгарно...

ЗА СПОНТАННОСТЬ! Случайная связь, секс, который изначально планировался как одноразовый — надёжное средство от излишней стыдливости и непонимания. Людям нечего скрывать, незачем казаться лучше, чем есть. Подарили друг другу радость — и «всего доброго». Если интим впечатлил, высока вероятность, что будут другие встречи: человек проверен, темперамент подходит, не выкаблучивается, а сразу к делу. Если ещё и в плане «а поговорить» не подкачал — вот то, о чём пелось: «Одна короткая встреча затянулась на несколько лет»...

«Король говорит»

Лёша — реинкарнация Казановы. Если женщина отказала ему в близости, то это просто слепоглухонемая, он властелин дамских душ и тел. Несмотря на гастроли по чужим постелям, изредка Лёша окунается в затяжные отношения и довольствуется единственной партнёршей.

— Знаешь, что заметил? — отрывается от горячего шоколада «Казанова». — Надолго остаюсь с теми, кто не ломался и в первый же вечер... ну, ты понимаешь, ужин перетёк в завтрак. Я не специально, просто получается так. Если долго хожу на свидания (больше пяти раз) без толку, как-то уже ничего и не хочется, а если связь всё-

таки случается, то разочаровывает. А вот если в первую же встречу вспыхнула искра и девушка подхватила мой азарт — танцуем долго, вплоть до совместного проживания.

— Почему так? — спросила я, радуясь, что с Лёшей нас связывает только приятельство. — Почему так часто «срабатывают» именно случайные связи?

— Не знаю, — пожал плечами властелин, — может быть, потому, что они похожи на чудо... Видишь, я не всегда циничен. Ещё по чашке шоколада?

ЗА СПОНТАННОСТЬ! Мы — несчастное поколение. Много работаем, много покупаем, тратим. Мы больше осязаем руками, чем чувствуем сердцем. Мы хотим успеха и не хотим боли, дискомфорта. Мы лечим зубы под тотальной анестезией и управляем делами приложением в мобильном телефоне. Мы отвыкли добиваться, бороться с трудностями, достигать, это касается всего, в том числе отношений. Не сложилось — да и шут с ним, не повод анализировать, работать над собой, сглаживать шероховатости натуры. Найдём другого или другую, ещё веселее и кудрявее! Мы верим в девиз: «Или по-моему, или никак!» и не настаиваемся, что годами воплощается сценарий «никак»...

Но порой Тот, Кто Наверху, жалеет нас и посылает человека, с которым «швы сходятся встык», всё складывается так, как надо, — и без усилий, даже секс с ним, несмотря на «чуждость» тела, хорош до единого вздоха! Это и есть обыкновенное чудо. Или судьба, если угодно.

... Думаете, я писала статью из духа противоречия, желая поспорить со старыми догмами? Вот и нет, соблюдаю железное правило: всё нужно делать в первую очередь исходя из собственных интересов. Позвольте себе (иногда!) «тесное знакомство» с тем, кто очень понравился. Глядя, как он смеётся и размахивает над головой бенгальским огнём, не анализировать, сойдёмся ли мы характерами, а просто любоваться. Если поцелует, не отталкивать, дескать, «между нами ничего не может быть», а ответить на поцелуй. Ну и если вдруг «накатит», не думать, что нас обоих ждёт завтра, есть ли вообще оно у нас... Гораздо важнее не упустить восхитительное «сегодня».

В конце концов, мне предстоит отмечать Новый год в компании, где будут интересные незнакомцы, — лучше быть готовой к сюрпризам. Кстати, во всех смыслах. Акушеры говорят, что пик рождаемости приходится на сентябрь, догадываетесь, почему? Если не хочется встретить «аиста» осенью, надо всего лишь соблюдать меры предосторожности — «Минздрав предупреждает»...

Наталья КРОЛЕВЕЦ

Рассекречено!

Общаясь с привлекательным мужчиной, мы смущаемся, как бы не выдать симпатию. А он и без слов поймёт, что вы не против. Как? «...По словам, по глазам, по голосу...»

Легко! Как ни прискорбно, любую жизнерадостную женщину, которая задорно хохочет над шутками нового приятеля, мужчины воспринимают как потенциальную партнёршу, готовую на многое. Смех — это одобрение, подбадривание, тем более если, смеясь, вы дотрагиваетесь до его руки, плеча, одежды. Именно то, что называется лёгким поведением, они считают серьёзным поводом.

«По касательной прошла». Прикосновения мы уже упоминали. Если в беседе вы дотрагиваетесь до рукава его пиджака, тем паче снимаете с лацканов невидимые пылинки или приглаживаете пряди его волос — не удивляйтесь, что он предложит проводить вас в расчёте на приглашение «выпить чаю».

«Тело в дело». Тело — главный предмет и важная улика, так как первым расскажет, что вы заинтересованы в мужчине. Оно тут же примет выгодные позы: выпрямит спину, чтобы приподнялась грудь и соблазнительно выступили ягодицы; изогнёт шею, словно предлагая поцеловать. И так далее, ваша песенка спета.

«По одежке». Дресс-код — наука безжалостная. Если вы знали, что идёте на свидание, и заглянулись в прозрачной блузке, с глубоким декольте, в мини, обтягивающем платье, кавалер решит, что вы готовы к активным действиям. Если же вы одеты пристойно, но то и дело поправляете невидимые бретельки под одеждой, приглаживаете юбку на бёдрах и колене, реакция будет та же.

«Сама за себя говорит». Если женщина не пресекает интимные разговоры, более того, поддерживает, причём её голос становится низким, бархатным, не оправдывайтесь потом, что вы не в курсе и это случайность. Трактуются мужчинами как провокация.

«Налицо!» Очень опасны игры глазами. Пристальный взгляд, искоса, взгляд на губы, словом то, что называется «стрельбой». Если глядя в глаза собеседнику, вы прикусывали нижнюю губу, это прямой вызов.

«Скрещение рук». А также «скрещение ног», то есть танцы. Если ваша душа жаждет сольных выступлений, а тело исполняет движения с элементами стрип-пластики (поглаживания себя по шее, груди, глубокие приседания, интенсивная «волна» всем корпусом), будьте уверены, сильный пол подумает, что вы заняли место на танцполе с чётко определёнными целями.



Бегство как спасение

Добрый день, уважаемая редакция газеты «Будуар»! Часто читаю в вашем издании советы о неразделённой любви. Хочу и я поделиться своими мыслями.

Многие успокаивают, мол, всё у тебя впереди, всё образуется и тому подобное. Спасибо. Это замечательно, но жизнь — не сказка. Одно воспоминание о том, как светилась при его появлении, а когда все точки над «и» были расставлены, ходила с потухшим видом. И страдала. Точнее, страдаю до сих пор, хотя прошло много лет. Иногда нужно не верить, что всё образуется, а бежать от объекта своей страсти как можно быстрее и дальше. Если это действительно страсть, то лучшего средства нет. Ведь и много лет спустя при его виде у тебя будут появляться тяжесть в груди, слёзы, чувство беспомощности и жалости к себе.

И ни курсы по вождению автомобиля, ни получение второго образования не смогут отвлечь от мыслей о нём. Потому что он рядом. Это в мегаполисе вы можете никогда больше не встретиться, а в небольшом городке или посёлке по-другому не будет. И лучше применить жёсткие меры, чем глотать сладкую пилюлю — надежду на лучшее «потом». Надежда в этом случае — худшее из зол. В ожидании счастья большинство становятся постоянными пациентами невропатолога и пси-

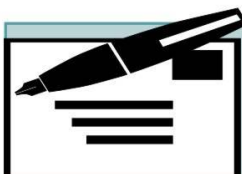
холога. А зачем это? Честнее и надёжнее сказать: «Беги, беги!» Куда и как — решать тебе.

Варианты «куда» у всех свои. К тётке, брату, свату и «куда глаза глядят». Последний вариант могу подтвердить историями двух моих знакомых. Все они с позитивным концом: последовавшие этому порыву встретили свою настоящую любовь. Неразделённая любовь приключилась с двумя моими знакомыми. Ехать было некуда. А потому одна села на поезд, а другая — на автобус. Одна устроилась на работу в больницу, а вторую направили в деревню. И представьте — обе там нашли хороших мужчин. Обрели бы они счастье, находясь рядом с объектом страсти? Вряд ли. Поскольку из-за встреч с ним никогда не сможешь справиться с щемящей болью. А для новых чувств нужно быть спокойной и настроенной на встречу. Но это позитивные и успокаивающие примеры. Можно и не встретить мужчину своей жизни. Тоже знаю пример, но и в

этой ситуации девушка поступила правильно. Удалившись от предмета своей любви, она успокоилась и даже родила ребёнка от знакомого мужчины. Пусть по расчёту. Но уже без страданий наполнила свою жизнь смыслом.

В общем, не ждите чудес — их не бывает. Я ждала и не дождалась, неразделённое чувство только мешает всему в жизни. А «зубная боль в сердце» отражается на здоровье. Короче, влюбились и страдаете — бегите! Не всегда бегство — признак трусости, иногда это признак мудрости. И ещё: на новом месте, пожалуйста, не ведите затворнический образ жизни. Знакомьтесь, общайся, ходи в гости. Не надо оставаться наедине со своими мыслями. Мысли станут другими, если поменяете окружающую действительность.

С уважением Екатерина,
Пермский край



Дорогие читатели, поделитесь своими мыслями или жизненным опытом. Возможно, ваше письмо поможет другим принять решение в сложной жизненной ситуации или просто развеет чьи-то грустные мысли. Лучшие работы будут отмечены гонораром. Пишите нам по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

Воды вешние

Хоть убейте – не понимаю людей, которые предпочитают засыпать под диск с пением птиц, кваканьем лягушек, шумом прибора... Лично я каждую ночь пытаюсь провалиться в объятия Морфея под журчание. Увы, отнюдь не лесных ручьёв...

Уже месяц, как фаянсовая сантехника дала сбой. Агрегат состоит из созданных друг для друга вещей – бачка и, скажем так, просторной вазы. К вазе претензий нет, по-прежнему воплощает гармонию. А вот друг-бачок утратил внутри себя целостность и щедро делится с миром содержимым. Короче, воду набирает исправно, но удержать не пытается. И радостной струйкой без перерыва несёт свои воды вниз. А это журчание и нервозность, всё вместе – бессонница.

Которую ночь пытаюсь уснуть, потом сдаюсь и до утра перебиваю воду. В конце концов так дешевле. Минус в том, что поутру иногда спросонья забываю про водяную блокаду, тормошу кран, а он безучастен. Накрывает паника: воду отключили! Придётся топтать на работу, не испивши чаю и не умывши личность!.. Потом хронология событий восстанавливается, заветный вентиль возобновляет водоток, на свет Божий являюсь в пристойном виде и позавтракав.

Мне очень-очень за двадцать. У меня длинные русые волосы, курносый нос, по весне на круглых щеках режутся веснушки, губы розовые и смеющиеся. Есть талия, грудь и бёдра, всё по отдельности, не монолитом, хотя еда с детства значится в числе жизненных приоритетов. В принципе нормальная внешность, с такой можно жить и надеяться на личное счастье, бывает и похуже, а людям всё равно везёт. Например, школьная приятельница умудрилась найти пару, несмотря на татуированные брови и шрам от фурункула на лбу. А институтская подружка, которую звали «шпала» или «каланча», и вовсе отхватила супруга на пять лет моложе. А я всё никак. Думаю, виной тому неидеальные ноги. Настоящие женские конечности должны иметь четыре «окошка», то есть соприкасаться строго в определённых местах. У меня «окошки» плавающие. Зимой, когда поправляюсь, их два, летом – три. Как при такой нестабильности брать ответственность за другого человека?

Коллега и подружка Светка с недав-

них пор считает, что я засиделась в девицах из-за подлой сантехники. Видите ли, по Фэн-Шуй текущая вода уносит из дома достаток, счастье и мужей. Вероятно, бачок давно замыслил коварство, но проявил своё подлое нутро только теперь, когда потенциальные денежные миллионы и толпы кавалеров унеслись вдаль со струями...

Мы со Светкой пригласили сантехника, он осмотрел «пациента» и предложил поменять бачок, а лучше – всю конструкцию, есть хорошие модели. С установкой потянуло бы на месяц безбедной жизни. Я содрогнулась: Фэн-Шуй – вещь убойная. С текущей водой не будет ни денег, ни мужа – кому нужна нищенка... Под предлогом «подумать» прогнали вымогателя, остаток дня считали ножные «окошки» на фотографиях подруг в соцсетях.

Поиски жизненного смысла

– Говорю тебе, счастье не в мужьях! Почитай, что здесь написано! – подружка Светка потрясала глянцевым журналом. – Нужно полюбить жизнь, завести домашнее животное и хобби, ужинать шпинатом – и всё наладится.

Светке простительно. В 23 года легко верить, что авторы глянца искренне желают людям добра и здоровья. Читатели постарше и имевшие опыт поедания шпината смотрят на мир скептически. В ответ на моё угрюмое молчание Светка скисла:

– Хорошо. Давай составим твой индивидуальный план выхода из кризиса.

Спусти рабочий перерыв и четыре диетических рогалика со сгущёнкой в конце тоннеля мелькнул свет. Пройдёмся по пунктам:

1. Починить бачок.
2. Познакомиться с кем-нибудь. Влюбить-ся.
3. Если не познакомлюсь, поискать в «старых запасах».
4. Открыть в «архивном кавалере» лучшие стороны, оценить. Присмотреться.
5. На ужин есть чечевицу или нут, шпинат – однозначно посланник сил зла.
6. Завести хомяка.
7. Изобрести хобби. Подумать над домашним мыловарением. Изысканно.
8. Следить за бачком.

Светка довольно хмыкнула: «Теперь душа за тебя спокойна. Могу с чистой со-

вестью уезжать». Я зябко повела плечами: Светка решила отсрочить приход зимы, слетав на побережье Индийского океана. На зарплату менеджера не разогнишься ездить по курортам, но Светкина вера в людей безгранична. Вняв рекламным посулам «без процентов и комиссий», подруга повесила на шею кредит – лишь бы увидеть своими глазами Гоа. Надеюсь, на месте она освоит искусство верчения огней или пения жалобных песен, чтобы хоть как-то «отбить» поездку.

Первые итоги

Открыла сайт объявлений, сразу же нашёлся нужный человек – «Володя, сантехнические работы любого профиля. Недорого». И десять цифр телефона. Порывался прийти немедленно после звонка, едва дотерпел до вечера – вот как человек душой за дело болеет. Покопавшись в недрах бачка, Володя «прописал» исцеление сложной конструкцией из шпагатика и «загогулилки». Тут же смастерил, установил, и Фэн-Шуй больше не страшен – стало сухо и тихо. Володя ушёл, взяв скромную мзду – цена композиции из шпагатика плюс его личное обаяние – и оставив тревожный запах.

– Кот дома живёт, – пояснил он, заметив, что я нервно подёргиваю ноздрями. – Характер у него тяжёлый, бей, ори – всё равно по-своему делает.

...В новой жизни всё клеилось и ладилось. Нут (это турецкий горох, если кто не посвящён) залит водой на ночь, ужинала морковкой, искала объявление типа «добропорядочный и умеренный в еде хомяк ищет семью». С грызунами временные перебои, зато открыла много интересного, читая о мыловарении. Оказывается, чтобы сварить новое мыло, нужно в стружку стереть старое. То есть обычный брусок измельчить, подогреть и влить в него что душа пожелает. Полезное, практичное хобби. Собрала залежи разлюбленных духов, остатки молотого кофе, горсть морской соли (осталась от прогревания носа) – у меня есть всё, чтобы стать легендой мыловарения. Вот только куплю несколько кусков нового, и сразу за дело.

Так. Пункт «познакомиться и влюбить-ся». Безнадёжно. Где я встречу принца, разгуливая среди мыльных полок? Была надежда на сантехника Володю, но он слаб, даже кот подчинил его своей воле. Значит, переходим к пункту «старые зале-

жи». Негусто, только экс-одноклассники и однокурсники. Периодически мы собираемся бывшим составом, поглощаем еду и напитки, все показывают фотографии новорождённых и подросших детей и спрашивают, когда я обзаведусь семьёй. Такой же, как я, «безлошадный крестьянин» только Саша Светлов. Ох, Саша Светлов, не думала, что когда-то буду отчаянно в тебе нуждаться. Но лучше знакомый с детства Саша, нежели самозванец хомяк...

Саша очень удивился приглашению поужинать и от изумления согласился. В ресторанчике ели полезную рыбу, пили вредные коктейли. «А что, — думала я, глядя, как Саша ловко и спорно орудует вилок, — всё при нём. Неглуп, образован, при деле, правда, лысеть начал рановато. Скучноват, это есть. Зато стабилен! Ладно, ждём развития событий».

— Знаешь, — молвил Саша на прощание, дружественно трясая мою ладонь, — хорошо, что ты позвонила. Получилось, что к 30 годам я один, без семьи и детей. По сторонам посмотрел, а выбрать не из кого. Ты правильно решила, надо пару искать из старых знакомых... В субботу в кино идём, да?

Не могла уснуть, несмотря на оглушительную тишину в санузле. Тошно и противно, словно ужинала варёным шпинатом.

Ближе к делу

В кино были, посетили театр, выставку экзотических бабочек и гастроли монгольского цирка. Если бы знала, что Саша Светлов будет так вдумчиво и долго ухаживать, ещё в 8-м классе взорвала бы его и себя на уроке химии. У него потные ладони и частые насморки, он недружелюбный и злится, если официанты задерживают еду. Клянусь, ещё одно провальное свидание, и я соглашусь на хомяка с самой дурной репутацией.

Саша неожиданно сделал ход конём: — В воскресенье мама приглашает нас на обед. У нас славная семья, уверен, тебе понравится.

— Вообще-то Ирину Леонидовну я помню со школы. Волевая женщина.

Саша осёкся — не учёл факт, а я не решилась сказать, что в гости к нему придду только в кандалах и под дулом у виска. Ирина Леонидовна — детская психическая травма, с тех пор как в 1-м классе приструнила на «линейке» методом скручивания моего уха.

— Решено, в воскресенье я за тобой заеду, к двум будь готова.

...Ну где он? Стояла у окна, крутила на пальчике жемчужные бусики, в зеркало разглядывала ноги, дерзко торчащие из-под платья. Смело, аж два «окошка видны». Получи-

ла от Светки sms. Пишет, что в Индии классно, жарко и она очень похудела. Вот ведь человек! Ни за что не признается, что побочным эффектом поездки в кредит стала пищевая инфекция. Пока она страдает за тридевять земель, я страдаю тут, идя на смотрины. А потом и замуж за унылого Сашу. И тут...

В санузле раздалось спасительное журчание. Он потёк, аллилуйя! Ручей, возрождающий к жизни! Да здравствуют конструкции из шпагатика и котовладелец Володя!..

— Ну к маме я заеду, пообедаю и передам от тебя извинения. А потом захвачу инструмент и приеду чинить стихийное бедствие, — Светлов был вежлив, хоть и взбешён. Я чинно поблагодарила и обещала ждать. Не говорить же ему, что можно попросту перекрыть воду и ехать на съедение к Ирине Леонидовне.

...Ужас. Не могу заснуть, несмотря на повторно реанимированный «водопад». В квартире тихо, а в душе ураган. Я и Саша Светлов. Боже, Боже. Если бы знала, не тянула бы до 8-го класса. Предотвратила бы кошмар ещё в 6-м, например, подпилила бы для него канат на уроке физкультуры... Самое ужасное, что возня с санузлом увлекла его больше поцелуев со мной.

«Родники мои серебряные...»

— Хозяйка, открывай! У нас тут потоп! — разбудили звонки и стуки в дверь. Что случилось? Пожар? Бегу открывать, в коридоре лужица. Ах ты, Господи, Саша — кривые руки! Ни целоваться толком не умеет, ни чинить сантехнику. Опять потёк проклятуший бачок, ещё и соседей залила.

Распахиваю дверь, совсем не думая, что из одежды на мне только футболка и трикотажные «сиротские» шорты. И разметавшиеся по плечам волосы, и чуть-чуть веснушек по щекам. И целых три «окошка» ног. А за дверью стоит он. Нет, Он. Понимаете? Если сравнивать с хомяками, среди них он Брэд Питт и Данила Козловский.

— Оп-па, — растерянно говорит он и улыбается до мурашек нежно, — тут у нас царевна живёт, которая мой терем заливает. Ничего, если я войду? Как понимаю, мужчин в доме нет...

Фэн-Шуй — это да, это гарантия. Едва вернётся Светка, идём за покупкой нового сантех-дуэта. Для надёжности возьмём с собой нового приятеля, соседа, живущего этажом ниже. У него самое лучшее имя в мире, родинка над губой и... И я не позволю ему «уплыть» от меня.

Наталья ДУМЧИКОВА



Рисунки Елены ЖИГУЛЕВОЙ

Размеры: 38/40 (42/44) – для российского размера добавить 6.

Вам потребуются: для пуловера 800 (850) г розовой, для накидки 950 г серой, 200 г розовой, 150 г светло-серой и 100 г натуральной пряжи (44% овечьей шерсти, 43% полиакрила, 13% полиэстера, дл. нити = 93 м/50 г). Спицы и круговые спицы № 7.

Платочная вязка рядами: все п. лиц.

Лиц. гладь: лиц. п. в лиц. р. и изн. п. в изн. р., по кругу все п. лиц.

Изн. гладь: изн. п. в лиц. р., лиц. п. в изн. р.

Полоса кос А (вначале на 5 п.): вязать по схеме 1. Указаны только лиц. р. по изнанке п. вязать, как смотрит вязка. В 3 р., как указано, добавить 1 п., и коса вяжется на 6 п. Связать 1х1-10 р., затем повторять 5-10 р.

Полоса кос В (вначале на 11 п.): как А, но по схеме 2. Указаны только лиц. р., по изнанке п. вязать, как смотрит вязка. В 7 р., как указано, добавить 3 п., и коса вяжется на 14 п. Связать 1х1-28 р., затем повторять 11-28 р.

Коса С (на 4 п.): 1-4 круг:

Схема 1



Схема 2

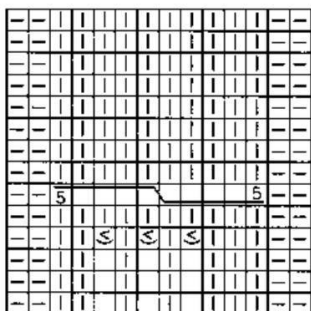
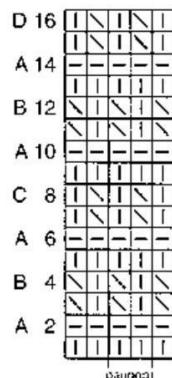


Схема 3



Пояснения к схемам:

A = серый

B = розовый

C = светло-серый

D = натуральный

□ = нет п.

■ = 1 лиц. п.

■ = 1 изн. п.

■ = 1 снять как изн., при этом вести нить за работой

■ = из поперечного р. добавить 1 лиц. скрещ. п.

■ = 4 п. скрестить влево: 2 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 2 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

■ = 10 п. скрестить влево лиц.: 5 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 5 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

ПУЛОВЕР

лиц. гладью. **5 круг:** 4 п. скрестить влево (= 2 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, след. 2 п. лиц., затем п. со спицы лиц.) **6 круг:** лиц. п. Повторять 1-6 круг.

Узор из снятых петель: нечётное число п. вязать по схеме 3. Даны лиц. и изн. р. Начать с кром. п. и п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить п. после раппорта и кром. п. Повторять 1-16 р.

Плотность вязания переда и спинки в среднем: 19 п. и 24 р. = 10х10 см, для рукава в среднем: 18 п. и 24 р. = 10х10 см, узор из снятых п.: 18 п. и 34 р. = 10х10 см, платочной вязкой: 16 п. и 31,5 р. = 10х10 см.

ПУЛОВЕР

Спинка: набрать 89 (97) п., связать 1 изн. р. лиц. п., далее он не считается. Вязать с таким распределением кром. п. 2 (6) п. лиц. гладью *5 п. полоса кос А, 4 п. лиц. гладью, от * повторить ещё

3х, 11 п. полоса кос В, **4 п. лиц. гладью, 5 п. полоса кос А, от ** повторить ещё 3х, 2 (6) п. лиц. гладью, кром. п. Из-за прибавлений внутри полос в работе будет 100 (108) п. Для проймы через 43 см = 104 р. (41,5 см = 100 р.) от начала закрыть с обеих сторон 1х3, затем в каждом 2 р. 2х по 2 и 3х по 1 п. = 80 (88) п. Для скоса плеча через 64 см = 154 р. от

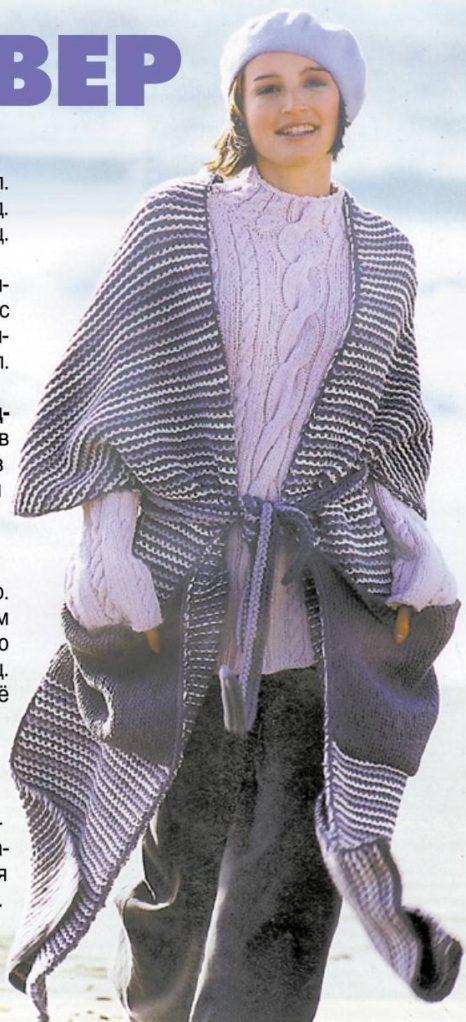
начала закрыть с обеих сторон 1х8 п., затем в каждом 2 р. 2х по 7 (9) п.

Одновременно с первым убавлением скоса для выреза горловины закрыть средние 26 п. и стороны довязывать отдельно. Для закругления выреза по внутреннему краю закрыть в след 2 р. 1х5 п. Через 66 см = 158 р. от начала все п. закрыты. **Перед:** как спинку, но с более глубоким вырезом горловины. Через 60 см = 144 р. от начала оставить открытыми средние 18 п. и с обеих сторон в каждом 2 р. 3х по 2 и 3х по 1 п.

Рукав: набрать 63 п., провязать 1 изн. р. лиц. п. и вязать

так: кром. п., 2 п. лиц. гладью, *5 п. полоса кос А, 8 п. лиц. гладью повторить от * ещё 3х, 5 п. полоса кос А, 2 п. лиц. гладью, кром. п. После прибавлений в косах получится 68 п. Для формы в 17 р. от начала в каждой из 4 средних полос лиц. глади провязать первые 2 п. с протяжкой (= 1 п. снять, как лиц., след. п. провязать лиц. и снятую протянуть через неё). В 27 от начала р. в этих же полосах провязать последние 2 п. с протяжкой. В 35 и 41 р. от начала вязать в этих же полосах 2 п. с протяжкой = 52 п. Через 17,5 см = 42 р. от начала продолжить так: кром. п., 2 п. лиц. гладью, 1 п. изн. гладью, *4 п. лиц. гладью, 1 п. изн. гладью, от * повторить ещё 8х, 2 п. лиц. гладью, кром. п. Для формы рукава через 21 см = 50 р. от начала добавить с обеих сторон 1х1, затем 7х поочередно в каждом 6 и 4 р.) по 1 п. по рисунку = 68 (74) п. Для оката рукава через 44 см = 106 р. от начала закрыть с обеих сторон 1х3 (4), затем в каждом 2 р. 2х по 2, 14х по 1 и 2х по 2 (3) п. Через 60 см = 144 р. от начала закрыть оставшиеся 18 п.

Сборка: закрыть плечевые швы. На круговые спицы взять оставленные открытыми 18 п. и набрать по краю выреза 65 п. = 83 п. На 14 средних п. переда вязать продолжение полосы кос В, на остальных п. так *4 п. коса С, 1 п. изн. глади, повторить от* ещё 12х, 4 п. коса С. Через 8 см = 20 кругов воротника все п. зак-



рыть, как смотрит вязка, при этом одновременно в каждой косе С вязать 2 п. вместе лиц, а над средней косой 3х по 2 п. вместе лиц. Вставить рукава, закрыть все швы.

НАКИДКА

Левая половина: набрать 67 п. серой пряжей и связать планку 1 см = 3 р. платочной вязкой, начав с 1 изн. р. Далее вязать узором со снятыми п. Через 42 см = 142 р. от планки отметить п. для кармана и продолжить по прямой.

Размеры: 40/42 (46/48) – для российского размера добавить 6. Материал: 1500 (1600) г пряжи (52% шерсти, 48% полиакрила, дл = 80 м/50 г). Спицы № 5 и № 6, круговые спицы № 6, 2 застёжки, 2 коричневых деревянных кольца диаметром 55 мм, 2 крючка для меха, резиновая нить.

Резинка: кром. п., чередовать 2 лиц. п. и 2 изн. п., закончить 2 лиц. п., кром. п. Изнанку вязать, как смотрит вязка.

Лицевая гладь: лиц. петли в нечётн. рядах, изн. петли в чётн.

Полупатентный узор: нечётное число п. Каждый р. начинать и заканчивать кром. п. **1 р.:** *1 п. снять с накидом, как изн., 1 изн. п., повторять от *, 1 п. снять с накидом, как изн. **2 р.:** *п. с накидом провязать вместе изн., 1 лиц. п., повторять от *, п. с накидом провязать вместе изн. Повторять 1+2 р. Плотность вязания узором: 14,5 п. и 30 р. = 10х10 см, не забывайте, что в таком узоре виден только каждый 2 р., резинкой: 19,5 п. и 22 р. = 10х10 см лиц. гладью: 15 п. и 20 р. = 10х10 см.

Спинка: набрать 99 (107) п. на спицы № 6 и сначала связать 1 изн. р. так: кром. п., чередовать 1 изн. и 1 лиц. п., закончить 1 изн. п. и кром. п. Далее этот р. не считать. Затем вязать узором. Для формы с самого начала убавлять с обеих сторон 6х в каждом 26 р. по 1 п. = 87 (95) п. Для пройм на 77 см = 230 р. (76 см = 228 р.) от начала закрыть с обеих сторон 1х2 п., затем в каждом 2 р. 1х2, 4х по 1 и в каждом 4 р. 2х по 1 п. = 67 (75) п. Для скоса плеча на 102 см = 306 р. от начала с обеих сторон закрыть 1х3 (5) п., затем в каждом 2 р. 2х по 3 и 3х по 4 (5х по 4) п. Одновременно с первым убавлением для выреза гор-

Для закругления через 80 см = 272 р. от планки по правому краю прибавить 1х1, затем 11х в каждом р., 8х в каждом 2 р., 5х в каждом 4 р., 2х в каждом 6 р. и 1х в след. 8 р. по 1 п. по рисунку = 95 п. Через 145 см = 493 р. от начала все п. закрыть.

Правая половина: вязать в зеркальном отражении.

Карман (2х): набрать серой пряжей 47 п. и вязать платочной вязкой. Через 37 см = 117 р. от начала все п. закрыть.

Пояс: двойной нитью набрать 330 п. серой пряжей и вязать плат. вязкой по 2 р. серой и светло-серой пряжей, затем все п. светло-серые закрыть.

Сборка: сшить последние края правой и левой половинок. Для закрепления обвязать боковые края 1 р. ст. без накида серой пряжей.

Карманы пришить поперёк.

ПАЛЬТО

ловины закрыть средние 13 п. и стороны довязывать отдельно. Для закругления по внутреннему краю в каждом 2 р. закрыть 2х по 2 и 2х по 1 п. На 105 см = 316 р. от начала все п. провязаны.

Левая полочка: на спицы № 6 набрать 59 (63) п. и связать 1 изн. р. так: кром. п., чередовать 1 изн. п. и 1 лиц. п., закончить 1 изн. п. и кром. п. Продолжить узором. Убавления для формы и для проймы сделать по правому краю, как описано для спинки = 43 (47) п. Для выреза горловины на 97 см = 292 р. от начала по левому краю закрыть 1х13, затем в каждом 2 р. 2х по 2, 3х по 1 и в каждом 4 р. 2х по 1 п. Убавления для скоса плеча по правому краю сделать по описанию спинки.

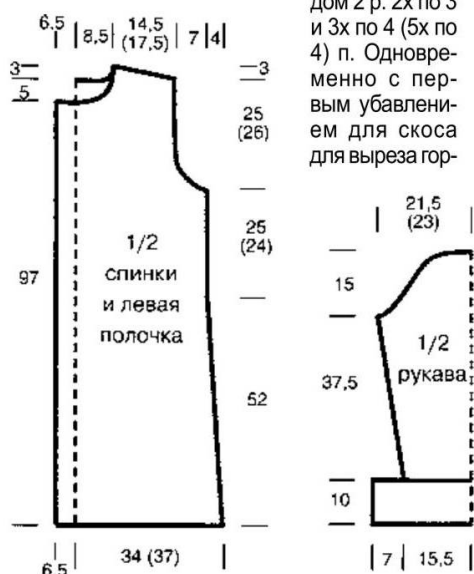
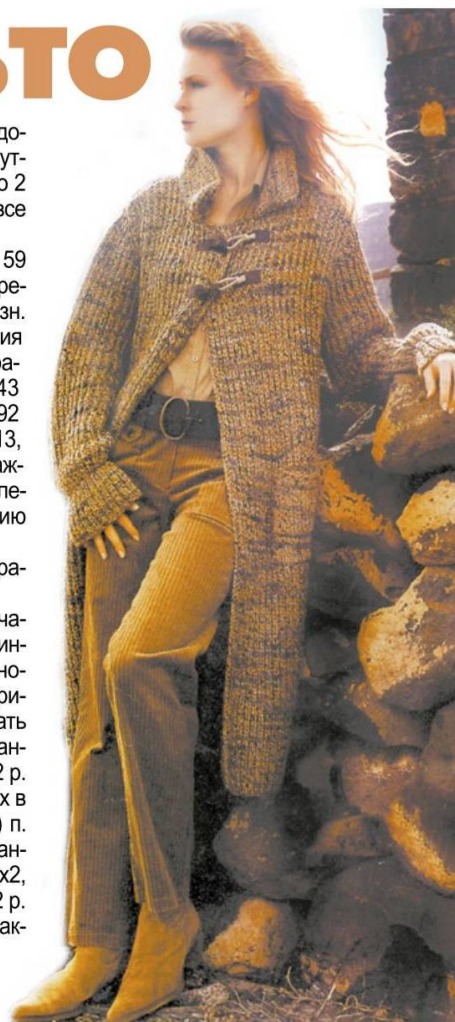
Правая полочка: вязать в зеркальном отражении.

Рукав: на спицы № 5 набрать 88 п. и сначала связать для планки 10 см = 22 р. резинкой, в последнем р. между кром. п. равномерно провязать вместе 43х по 2 п. по рисунку = 45 п. Далее на спицах № 6 вязать узором. Для образования скосов после планки добавлять с обеих сторон 5х в каждом 12 р. и 4х в каждом 10 р. (7х в каждом 10 р. и 4х в каждом 8 р.) по 1 п. по рисунку = 63 (67) п. Для оката рукава на 37,5 см = 112 р. от планки закрыть 1х2 (3), затем в каждом 2 р. 1х2, 5х по 1, в каждом 4 р. 4х по 1 и в каждом 2 р. 6х по 1, 2х по 2 п. Оставшиеся 17 (19) п. закрыть на 52,5 см = 158 р. от планки.

Карман (2х): набрать 26 п. на спицы № 6 и вязать лиц. гладью. На 16 см = 32 р. п. закрыть.

Пояс: на круговые спицы набрать 182 (202) п. и вязать рядами лиц. гладью. На 5 см = 10 р. от начала связать 1 лиц. р. изн. п. (= линия сгиба), провязать ещё 9 р. лиц. гладью и все п. закрыть.

Сборка: закрыть плечевые швы. На круговые спицы набрать по краю горловины 75 п., при этом оставить свободными по 6,5 см на краях полочки. Для воротника провязать 10 см = 20 р. лиц. гладью, 1 изн. р. лиц. п. (= линия сгиба) и 19 р. лиц. гладью, затем все п. закрыть. Воротник наполовину завернуть внутрь, можно для закрепления вложить в него флизелин. Сшить узкие стороны и пришить последний р. По оставленным свободным краям выреза



ПОДУШКА

Вы считаете, что у вас нет особых талантов? Мы готовы перевернуть ваше сознание и предлагаем освоить технику канадского плетения, которая изменит не только отношение к себе, но и окружающее пространство. Оно станет уютным и тёплым

Вам понадобятся: 2 куска хорошо драпирующей ткани: 1х1 м, 50х50 см (чтобы рассчитать примерное количество ткани, умножьте размер готового изделия на три), лист бумаги (40х40 см), нож для резки бумаги, маркер для отметки на ткани, наполнитель, нитки в тон, игла, английские булавки (с головками).

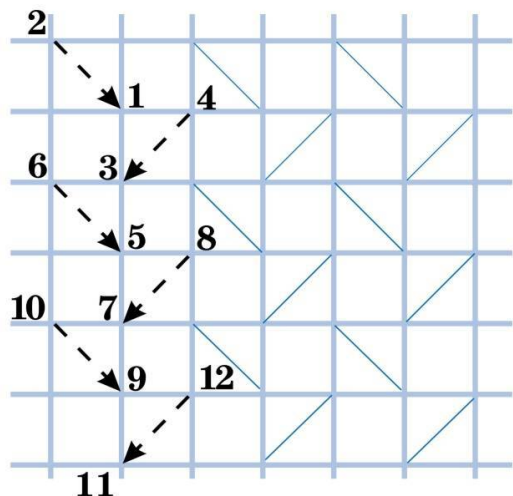
ПОДГОТОВКА

Вычертите на бумаге квадратную сетку, оставив по краю 2-3 см свободными. Сторона квадрата 3 см. Под бумагу подложите полотенце. В точках пересечения линий толстой спицей для вязания проколите отверстия.

Отдельные точки соедините диагональными линиями (см. рис.). Числа показывают, в какой последовательности будут выполняться складки. Стрелки показывают, в каком направлении надо стягивать ткань. Сохраните шаблон, он понадобится вам в ходе работы.

Шаблон зафиксируйте на изнаночной стороне ткани булавками. На ткани разметьте точки с помощью мелка. Чтобы выполнить разметку по всей ткани, просто перемещайте шаблон по ткани, совмещая точки.

На ткани вычертите диагональные линии, как на бумажном полотне. При этом нужно действовать максимально точно, чтобы позже при сшивании ткани по точкам сохранялось правильное направление складок (фото 1).



ХОД РАБОТЫ

На нити завяжите узелок. Иглу вколите в точку 1 (см. шаблон) и выполните закрепку (закреп — это когда делаем крохотный стежок на месте, в петельку нити протягиваем нить ещё раз и закрепляем узелком). Потом иглу вколите в точку 2, нить туго натяните, притягивая точку 2 к точке 1. Снова иглу вколите в точку 1 и выполните ещё одну закрепку.

Иглу вколите в точку 3, выполните закрепку. Потом иглу вколите в точку 4, нить натяните, притягивая точку 4 к точке 3. Сделайте ещё одну закрепку. По этой схеме выполните целый ряд складок от верха до низа (фото 2).

Следующий ряд складок снова начинайте от верха и повторяйте шаги 5 и 6 до самого низа. Выполните буфы по всей ткани.

По срезам ткани заложите и наметайте равномерные складки (фото 3). Теперь деталь с буфами может использоваться для пошива подушки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Накладываем готовую деталь на вторую часть ткани. С учётом припусков на швы 2 см выкраиваем вторую часть подушки. Соединяем стороны вместе лицевой стороной друг к другу и прошиваем с трёх сторон. Выворачиваем, заполняем наполнителем, подворачиваем края и зашиваем потайным швом.

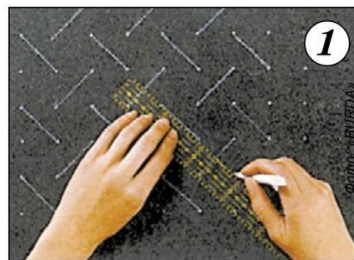
ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Существует несколько алгоритмов складывания складок. Они могут быть горизонтальными, вертикальными, а есть защипы по четырём сторонам квадрата — получается узор, похожий на четырёхлистный листок клевера. Фантазировать можно не только в способах формирования рисунка, но и в области применения этой техники. Рукодельницы используют её при изготовлении покрывал, штор, аксессуаров.

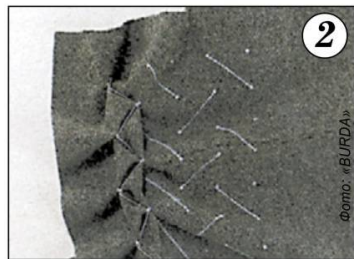
По материалам журнала «BURDA»



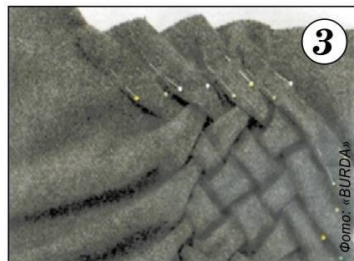
фото: «BURDA»



1



2



3

фото: «BURDA»

фото: «BURDA»

фото: «BURDA»

Кисло не будет

При приготовлении карамельного сиропа обязательно добавляйте немного лимонного сока. Он не позволит сахару закристаллизоваться. По этой причине не стоит мешать сироп после закипания, дайте ему загустеть до нужной консистенции самостоятельно.

На века

Отправляясь ставить набойки, поинтересуйтесь у обувщика, есть ли у него авиационный каучук: этот вид полиуретана (наиболее популярный материал для набоек) давно снискал славу самого износостойкого. Он твёрд, как камень, и больше напоминает соединения металла, обычно жёлтого натурального цвета и чёрного. И ещё: наступает время снегопадов и гололёда. Чтобы обувь не скользила, поставьте на неё профилактику (на нос обуви) из микропористой резины (микропора). Эластичный и мягкий материал хорош тем, что не потеряет своих свойств на морозе, а значит, не будет скользить.

Чистой воды

Чистый бриллиант всегда выглядит крупнее, чем тот, что покрыт налётом, поэтому не забывайте устраивать «банные дни» своим украшениям. Положите на 20 минут кольцо в тёплую воду с моющим средством или средством для чистки стёкол, а потом почистите зубной щёткой. Для удаления грязи под камнем используйте зубочистку, намотав на неё кусочек ваты и смочив в водке. После украшения промойте в проточной воде и высушите феном. Помните, что «энергичный» уход будет полезен камням высокой твёрдости (бриллианту, рубину, сапфиру), для жемчуга лучше использовать только бархотку.

Как накрахмалить вязаное изделие

Чтобы салфетки, скатерти, покрывала из тонкого или объёмного кружева держали форму, их накрахмаливают. Раствор можно приготовить на крахмале (1 ст. воды и 1 ст. ложка крахмала) или сахаре (1 ст. воды и 3 ст. ложки сахара). Разведите крахмал или сахар водой, доведите до кипения и остудите. Погрузите изделие в раствор на 5-10 минут и отожмите. Разложите на ровной поверхности, подложив сухое полотенце, закрепив края английскими булавками. Накройте тонкой тканью и отутюжьте, оставив кружево слегка влажным. В противном случае, например, белые нити могут приобрести желтоватый оттенок.

5 рецептов с грибами



СУП-ПЮРЕ

400 г грибов, 5 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, сливочное масло, 3 зубчика чеснока, зелень, соль, перец, растительное масло.

Грибы нарезать и отварить. Лук, морковь, чеснок измельчить, обжарить на растительном масле, добавить к грибам, полученную массу соединить с нарезанным кубиками картофелем, посолить, поперчить и варить 15-20 минут. Суп процедить, всё содержимое пюрировать и вернуть в бульон. Добавить сливочное масло и рубленую зелень, довести до кипения и выключить огонь. Посыпать кусочками подсушенного хлеба.

ПИРОГ

2 стакана муки, 150 г сметаны, 2 яйца, 100 г маргарина, 250 г грибов, 2 куриные грудки, 1 луковица, соль, зелень, растительное масло.

Маргарин заморозить, натереть, соединить с мукой, добавить 2 ст. ложки сметаны, соль, хорошо перемешать и поставить в холодильник на полчаса. Обжарить грибы, филе и лук – отдельно. Соединить, посолить, готовить в течение трёх минут. Яйца взбить, добавить оставшуюся сметану. Тесто выложить в смазанную маслом форму, сделав бортики, влить заливку, выложить грибную начинку. Выпекать в предварительно нагретой до 180 градусов духовке 35 минут. Готовый пирог посыпать зеленью.

ГОЛУБЦЫ

1 большой кочан капусты, 300 г грибов, 3 куриные грудки, 1 луковица, 1 морковь, зелень, растительное масло, соль, чёрный молотый перец.

Кочан разобрать на листья, положить в кипящую воду на 2 минуты, охладить. Измельчённые грибы, лук, морковь, филе посолить, поперчить и обжарить. На середину каждого капустного листа выложить начинку, сформировать голубцы, положить в форму, залить бульоном и запекать в нагретой до 180 градусов духовке 25 минут.

РЫБА С ГРИБАМИ

700 г грибов, 800 г рыбного филе, 1 стакан отварного риса, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 0,5 лимона, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль, молотый перец, растительное масло, зелень.

Лук, чеснок и грибы измельчить и обжарить на сливочном масле, всыпать сухари, посолить, поперчить, перемешать. Филе нарезать на кусочки и слегка обжарить на растительном масле. Противень выстлать смазанной растительным маслом бумагой. Из риса сформовать «подушки», выложить на них рыбу, затем – грибы. Запекать 5 минут, после посыпать рубленой зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ЛОДОЧКИ»

3 крупные картофелины, 1 головка репчатого лука, 300 г грибов, твёрдый сыр, сметана, укроп, зелень, соль, перец, растительное масло.

Картофель завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности, аккуратно вырезать сердцевину. Вырезанный картофель нарезать кубиками. Часть его соединить с обжаренными грибами, луком, измельчённой зеленью и натёртым сыром, заправить сметаной. Всё хорошо перемешать, предварительно посолив и поперчив. Наполнить картофельные «лодочки» полученным фаршем, сверху посыпать оставшимся сыром. Поместить в микроволновую печь на 1,5-2 минуты или духовку. При подаче к столу посыпать измельчённым зелёным луком.

Дорогие хозяйюшки!
Конкурс «Мой любимый рецепт»
продолжается. Мы по-прежнему ждём
ваших писем по адресу: 305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43. Победителю – приз.

Любимые рецепты



Салат с кальмарами и зёрнами граната не только вкусный, но и порадует глаз.

Салат с кальмарами

5 кальмаров, 2 яблока, китайская капуста, гранат, майонез, лимон, зелень.
Кальмары очистите от плёнки, опустите на пару минут в крутой кипяток. Яблоки нашинкуйте тонкими дольками, полейте лимонным соком, капусту нарежьте, гранат разберите на зёрна. Выложите в салатник яблоки, капусту, кальмары, заправьте майонезом, по вкусу можно добавить лимонного сока, посыпьте зёрнами граната, зеленью.

Ирина КУДАХИНА, г. Тверь

Зимой сельдь – частый гость на нашем столе. И недорого, и полезно, а главное – вкусно.

Этот рецепт принесла из гостей много лет назад, и теперь вкусный паштет в нашем меню появляется регулярно.

Селёдочный паштет

Филе 1 сельди, 100 г сливочного масла, 2 плавленых сырка, 3 отварные моркови.

Продукты пропустить через мясорубку, перемешать, подавать с подсушенным или свежим хлебом.

Отменный вкус этой рыбы обожают даже те, кто до этого обходил селёдку стороной.

Сельдь маринованная

1 кг свежемороженой сельди (скуприя, сардина, салака), 4 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, по 0,5 ч. ложки молотого чёрного и красного жгучего перца, 5 ст. ложек уксуса (9%), 0,5 ст. растительного масла, 1 ст. ложка соли.

Приготовить из сельди филе, нарезать на кусочки. В кастрюлю выложить рыбу, посолить, поперчить, добавить томатную пасту, перемешать. Влить уксус, перемешать. Влить растительное масло, добавить лук. Перемешать. Поставить на ночь в холодильник.

Жареная сельдь в томате

Подготовленную сельдь нарезать на кусочки, посолить, обвалять в муке, обжарить. В это время отдельно обжарить лук. Когда начнёт он подрумяниваться, добавить томатную пасту, немного воды, потушить. Выложить на рыбу, перемешать, готовить ещё пять минут. Селёдка получается сочной, мягкой и вкусной. Попробуйте!

Селёдка в рукаве

Когда нет времени стоять около плиты, быстро обжариваю лук и морковь, начинаю подготовленную рыбу, заворачиваю в фольгу или кладу в рукав для запекания и отправляю на 25 минут в духовку. Рядом на противень кладу карто-

фель в коже, завернутый в фольгу. Ужин готов!

Вероника ПЕТРУХИНА,
г. Кострома

Яйца в шубе

Мясной фарш, репчатый лук, кусок булки, вымоченной в молоке, 2 яйца свежих и 5-6 яиц, сваренных вкрутую.

Готовим котлетный фарш. На пленку выкладываем слой фарша, а в середине в ряд выкладываем очищенные яйца. Заворачиваем и формируем колбаску. Осторожно перекладываем на смазанный противень и запекаем при 200° 30-40 минут. Готовый рулет нарезаем на кусочки.

Екатерина МАЗАЛОВА,
Курская обл.

Кексы картофельные с грибами

0,5 кг шампиньонов, 1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 50 г сыра, приправы по вкусу, зелень укропа, сухари панировочные, растительное масло для жарки.

Картофель отварить и сделать пюре, добавить измельченный укроп, перемешать. Обжарить грибы с луком. Крупные формочки для кекса смазать маслом и посыпать панировочными сухарями (можно обойтись без сухарей). Выложить картофельное пюре, распределяя его по дну и стенкам. Выложить в центр грибы, сверху закрыть картофельным пюре и посыпать тертым сыром. Поставить в разогретую духовку. Выпекать до золотистой корочки.

Это блюдо – вариация на тему хачапури, только тесто получается более тонким, хрустящим а в качестве начинки помимо сыра можно положить и творог, и яблоки, и фарш.

Домашние лепёшки

Тесто: 300 мл воды, 2 ст. муки. Начинка: 200 г сыра плавленого или творога, 2 яйца, зелень.

Вскипятить воду, снять с огня и тут же вылить в муку. Хорошо вымесить тесто до однородного состояния и оставить на 30 минут, накрыв влажной салфеткой. Потом нарезать на кусочки, раскатать очень тонкие лепёшки. Сверху выложить натёртый сыр, смешанный с яйцами, или солёный творог с зеленью. Свернуть пополам и защипнуть края. Обжарить на сковороде в разогретом масле до золотистой корочки. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

Елена ИЗОСИМОВА, Курская обл.

Эти рецепты сладостей – моя палочка-выручалочка, когда в доме собираются внуки, а их у нас восемь.

Конфетки «Клубничка»

0,5 кг вафель, 2-3 ст. ложки сметаны, 1 свёкла, сахар.

Вафли пропустить через мясорубку (или измельчить в комбайне), добавить сметану и перемешать. Из получившегося теста скатать небольшие шарики. Свёклу потереть на мелкой тёрке и выжать сок (или через соковыжималку). Обмакнуть каждый шарик в свекольный сок, а потом в сахарный песок. Хвостики сделать из листочков мяты. Поставить в холодильник на 1 час.

Пирожное «Картошка»

300 г печенья (лучше шоколадное), 150 г сливочного масла, банка сгущённого молока, 3-4 ст. ложки с горкой какао, 100 г грецких орехов, 1 ч. ложка ванилина.

Печенье ломаем на куски и пропускаем через мясорубку. Сгущённое молоко смешиваем с размягчённым при комнатной температуре сливочным маслом до однородной массы. Добавляем ванилин и какао. Доводим до однородности. Орехи измельчаем. Смешиваем все ингредиенты и лепим пирожные. Даем постоять в холодильнике и пропитаться около часа.

Нина ПЕТРОВА, г. Тихвин

Печенье «Колобки»

Печенье лёгкое в приготовлении, нежное, рассыпчатое, покрытое тонкой сладкой корочкой.

3 яйца (1 варёное, 2 сырых), 1 ст.

муки, 2,5 ст. ложки сахара, 125 г сливочного масла, 3 ст. ложки корицы, 5 ст. ложек сахарной пудры.

Сырые желтки растереть с сахаром, положить варёный желток, размешать до однородной консистенции. Добавить размягчённое масло, взбить, постепенно всыпать муку. У вас получится мягкое и очень эластичное тесто. Отщипнуть маленькие кусочки, скатать в шарики. Противень застелить пекарской бумагой. Окунать каждый шарик во взбитый белок, затем обваливать в смеси корицы и сахарной пудры. Выпекать при 170° С примерно 25-30 минут.

Марина КАСТОРОВА,
г. Санкт-Петербург

Я называю это блюдо пирогом-пиццей. Готовится очень быстро, были бы под рукой необходимые продукты.

Пирог-пицца

Готовое слоёное тесто, бекон или ветчина, 2 помидора, 4 яйца, 200 мл сливок, рубленая зелень и чёрный молотый перец по вкусу.

Тесто разморозьте, но не раскатывайте. Выложите его в смазанное маслом блюдо с невысокими краями, сковороду (можно сделать несколько пирогов, если есть формочки для тарталеток). Выложите нарезанные мясные продукты, затем кубиками помидоры. Яйца смешайте со сливками, добавьте рубленую зелень, приправьте и посолите по вкусу. Залейте пирог, поставьте в духовку и запекайте до золотистой корочки.

Татьяна ГРИГОРЬЕВА, г. Липецк

Рецепт от шеф-повара КУРИНАЯ ГРУДКА В ФОЛЬГЕ С ГРИБАМИ



Это блюдо – прекрасный повод пригласить друзей в гости.

4 грудки (на 4 порции), 0,5 кг картофеля, 200 г шампиньонов, 4 луковицы, 1 стакан белого вина, 150 мл сливок, 2 ст. ложки зернистой горчицы.

Вам понадобится фольга, нарежьте её на 8 квадратов размером примерно 50х30 см. Сложите вместе по два листа. Картофель очистите, нарежьте кружочками, лук – мелкими кубиками, грибы – пополам, крупные на четвертинки. Разделите все продукты на четыре части. Выложите на одну половину фольги картофель, лук, грибы, куриную грудку, посолите, поперчите. Накройте

второй половиной и заверните дважды края с двух сторон квадрата. С незапечатанной стороны влейте аккуратно вино и запечатайте пакет. Подготовленные пакеты выложите на противень, поместите в заранее разогретую до 200 градусов С духовку, запекайте 45 минут. Сливки с горчицей доведите до кипения, положите рубленую зелень. Пакеты с мясом выложите на тарелки и подайте гостям, предоставив каждому распечатать свой пакет. В пиале подайте соус.

Подарить цветы в горшке – прекрасный способ оставить о себе долгую «цветущую» память. При условии, что получатель подарка знает, как ухаживать за растением



Домашняя роза: можно ли спасти?

Во второй раз получаю в подарок комнатную розу. С первой не справилась, погибла. Есть ли шанс сохранить цветок?

Ирина, г. Курск

Розы гибнут, поскольку чаще всего в продажу пускают выгонки из черенков, все ресурсы у цветка истощены. Но попадаются и хорошие экземпляры, и при правильном уходе цветок можно сохранить.

ВОТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА. Поставьте её на южное или юго-восточное окно и подождите пару недель. Если у цветка не появилось признаков недомогания, его можно пересаживать методом перевалки,



стараясь не повредить земляной ком. На дно горшка обязательно положите слой дренажа (например, керамзит) не менее 1 см. Новый горшок должен быть больше старого примерно на 5 см по высоте и на 3-5 см в диаметре. После пересадки поставьте розу на северное окно или в затенённое место на один-два дня. Землю можете купить обычную. Примерно через две недели нужно провести подкормку. Обычно к магазинным удобрениям прилагается чёткая инструкция, немного снизьте рекомендуемую дозировку. Роза любит опрыскивания с нижней стороны листьев холодной кипячёной водой из пульверизатора, земля должна быть умеренно влажной. Осенью и зимой розы поливают реже (это период покоя у растения), землю в горшке оставляют сухой на два-три дня. Вода для полива должна быть чуть холоднее комнатной температуры. Для борьбы с сухостью воздуха можно поставить горшок на поддон с влажными камешками (галкой), не забывая смачивать их по мере необходимости. Наиболее часто встречающиеся вредители и болезни роз – это мучнистая роса и паутинный клещ. Мучнистую росу можно вылечить, в течение недели каждый день ополаскивая рас-

тение раствором соды (2 ч. ложки на литр воды). Не забудьте укрыть землю вокруг растения полиэтиленом – раствор не должен попадать в горшок. От паутинного клеща, часто повреждающего розы, избавиться труднее, поэтому лучше сразу провести профилактическую обработку нового растения специальными препаратами. Никогда не давайте розе раскрыть цветок (до состояния шиповника), срежьте обязательно.

Что делать с цинерарией?

У меня на подоконнике праздник – прибавление! Подарили цветущую цинерию удивительного малиново-красного цвета. Подруга огорчила, что это однолетнее растение. Неужели после того как отцветёт, растение погибнет?

Людмила КОСАЧЕНКО, г. Новгород

Отчасти ваша подруга права. Но не стоит огорчаться, цветение продолжается долго, всю осень и зиму. Главное – подкармливать минеральными и органическими удобрениями. Лучше вносить их в жидком виде вместе с поливом. Цинерия не любит как излишнего переувлажнения почвы (появляются вредители), так и сухости грунта. Нужно найти золотую середину: давать ей воду часто и понемногу.

Кстати, цинерию можно вырастить из семян. Вам понадобится большой просторный горшок, поскольку цинерия хорошо разрастается. Семена высеивают в питательную рыхлую почву, слегка присыпая просеянной землей. Когда появятся листья (дней через восемь-десять), всходы следует рассадить в отдельные маленькие горшочки. Растение – прекрасное украшение для цветника, бордюра, балкона. В грунт рассаду можно пересадить уже в начале июня на расстоянии 30-35 см.

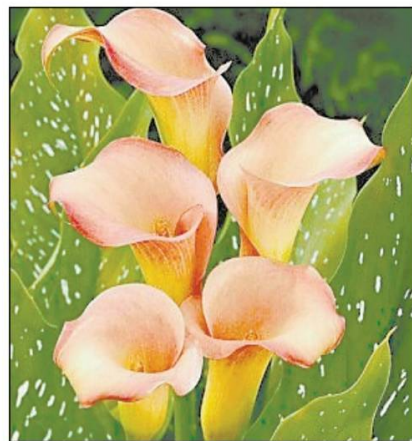


Калла Эллиота: как добиться цветения?

Подарили каллу Эллиота. И вот уже три года жду её цветения! Старательно ухаживаю за ней, почва кислая, стоит на южном окне, солнца хоть отбавляй, поливаю достаточно. Листья вытягиваются до метра, а цвести не хочет. В чём причина?

Елизавета НЕСТЕРОВА, г. Ростов-на-Дону

Первая: для цветения каллам необходимо устраивать период покоя – 1 раз в год на 1,5-2 месяца. Для этого переставляют горшок в тёмное сухое прохладное место и прекращают поливать растение. Листья не обрезают, они должны сами засохнуть! По прошествии максимум двух месяцев субстрат вынимают из горшка, клубни очищают от земли и остатков листьев и высаживают в свежий субстрат. При желании можно отделить деток. Посадка должна быть незаглублённой (примерно на 5-10 см). После посадки растения ус-



танавливают на подоконник и поливают один раз обильно водой комнатной температуры с разведённым в ней соком лимона (достаточно нескольких капель; вода на вкус должна быть в меру кислой), через полчаса сливают всю лишнюю воду из поддона и оставляют до появления ростков (примерно на 1-2 недели). Если земля будет совсем сухая, можно её сверху слегка опрыскнуть. Только не увлекайтесь опрыскиваниями – клубень может загнить! После появления листовой стрелки приступают к обильной поливке и удобрениям.

Вторая: вам досталась детка – в этом случае её надо «дорастить» до взрослого состояния.

Третья: «перекормка» растения азотсодержащими удобрениями. Как известно, от азота растут листья, а для закладки бутонов необходимы фосфор с калием. Попробуйте в качестве стимулятора цветения опрыскать растение раствором циркона (1 мл препарата на 2 л воды).

Читатели спрашивают

«Стрижка» крыжовника

В прошлом году посадила на даче крыжовник. Хотелось бы узнать, как правильно его формировать и когда это лучше делать – осенью или весной. Помогите советом.

Валентина ВОРОНЦОВА,
г. Новомосковск Тульской обл.

Крыжовник – сильное растение, ежегодно дающее бесчисленное количество новых побегов. Это загущает кустарник и создаёт неудобства при сборе ягод. Более того, в густой кроне легко могут развиваться грибные заболевания. И чтобы этого избежать, необходимо вовремя заниматься обрезкой и формированием ветвей кустарника.



КОГДА ЛУЧШЕ?

Крыжовник начинает вегетацию раньше остальных ягодных кустарников, по этой причине обрезать его желательно осенью, приблизительно в октябре-ноябре.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

● В первый год после посадки на обрезанных кустах вырастают прикорневые побеги, из них оставляют 4 или 5 наиболее сильных, а все остальные осенью удаляют.

● Из появившихся прикорневых побегов вновь оставляют 4–5 наиболее сильных, расположенных в разных частях куста, а остальные вырезают после листопада.

● К концу третьего года в кусте должно быть 20–25 ветвей разного возраста. Эти выросшие и оставленные побеги являются основной силой куста. С данного момента все новые побеги следует вырезать и удалять поломанные, больные и лежащие на земле.



● При обрезке следует учитывать, что основной урожай дают скелетные ветви в возрасте от 3 до 6 лет.

● Старые запущенные кусты крыжовника омолаживают путём радикальной обрезки. При этом удаляют практически всю слабую поросль, загущающие и больные ветви. Оставляют 4–5 наиболее сильных скелетных ветвей. А дальше начинают вести формирование с самого начала.

Хорошо развитый куст должен иметь сильное основание диаметром около 50 см и 20–25 сильных скелетных разновозрастных ветвей. Такие кусты способны давать высокие и стабильные урожаи ягод в течение ряда лет.

У сортов крыжовника, образующих много прикорневых побегов (Смена, Орлёнок, Колобок, Юбилейный), кусты формируются быстро – за 2–3 года. У сортов, обладающих слабой побегообразовательной способностью (Родник, Розовый, Колхозный), кусты формируются в течение более длительного периода, потому что основной урожай у них размещается на трёх-, четырёхлетних побегах.

НОВИНКИ!

Сейчас появились новые сорта крыжовника, которые не подвержены мучнистой росе. Кусты не нужно обрабатывать химией, а ягоды и листья на ветках до поздней осени остаются чистыми, без пятен.

ГОТОВИМ К ЗИМОВКЕ ХРИЗАНТЕМЫ

Никак не удаётся развести на участке мои любимые хризантемы, зимой вымерзают. Что делать?

Полина НОВИКОВА,
Курская обл.

В зимнее время хризантемы действительно часто пропадают, но не из-за морозов, а из-за вымокания. Поэтому для них нужно сделать укрытие, предотвращающее попадание влаги непосредственно на корневища. Для этого вначале на уровне почвы срезают стебли, затем мульчируют сухим торфом или почвой на высоту не менее 5–7 см. А уже сверху прикрывают куском рубе-



роида или фанеры, в общем, тем, что способно предотвратить попадание дождевой воды прямо на корни. Укрывать нужно таким образом, чтобы по бокам была свободная вентиляция. А чтобы крышку не снесло ветром, положить на неё камень и уже сверху прикрыть это сооружение еловыми ветками. Под таким укрытием хризантемы прекрасно зимуют и переносят любые холода.

Читатели советуют

Осенняя побелка

Многие садоводы по старинке белят деревья в апреле-мае, чтобы защитить штамб и основания главных скелетных ветвей от солнечных ожогов. Но получить их можно и в феврале-марте. Поэтому советую белить деревья в ноябре – до первых морозов. Но сначала нужно провести ошкуривание, зачистить штамбы, удалить мёртвую кору, продезинфицировать штамбы медным или железным купоросом, можно другим фунгицидом. Стволы желательнее белить на следующий после этих процедур день. У меня есть свой проверенный рецепт побелки: на 10 л воды – 2–3 кг извести, 100–150 г столярного клея, 0,5 кг медного купороса. Клей в данном случае предохраняет побелку от смывания дождём или мокрым снегом.

Анатолий ПОНОМАРЁВ,
Белгородская обл.

НОЯБРЬ

- Новолуние 2-4 ноября.
- Рост Луны 5-15 ноября.
- Полнолуние 16-18 ноября.
- Убывающая Луна 1, 19-30 ноября.

Сохранить бодрость и силу, меньше болеть, особенно промозглой осенью... Одни идут в аптеку за витаминами, другие отправляются в отдел специй за популярным сейчас имбирём.

Действительно ли эта специя полезна и как её применять?

Об этом рассказывает врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

Имбирь пришёл к нам с Востока. Впервые это растение начали культивировать в Индии, она и сейчас остаётся одним из крупнейших поставщиков этой полезной специи. Однако ошибкой было бы думать, что на Руси имбирь был неизвестен. Вспомните знаменитые имбирные пряники.

Знали и о целебных свойствах имбиря. Им лечили простуду, болезни сердца и желудка. Такое комплексное воздействие на организм обусловлено уникальным составом имбиря. Вещества, содержащиеся в корешке (а их порядка 50!) и в эфирном масле этого растения, обладают бактерицидным и антисептическим, антиоксидантным и возбуждающим, противовоспалительным и заживляющим, потогонным и отхаркивающим свойствами.

ЗАСЛОН ОРЗ

Уже из простого перечисления свойств растения понятно, почему эта специя является незаменимым лекарством при простудных заболеваниях. Она с бактериями и вирусами борется и пропотеть позволяет, и кашель, который появился, сделает мягче. А благодаря тому, что имбирь богат антиоксидантами, при регулярном использовании позволяет вообще не допустить простуды. Английские учёные в 90-х годах исследовали свойства имбиря на защитные функции организма. Две группы людей поместили в искусственно созданную среду, наполненную вирусами, подобную атмосфере в общественном транспорте. При этом одна группа регулярно два раза в день получала 20 капель настойки имбиря, а вторая — плацебо. В первой группе сопротивляемость вирусам повысилась у 97 процентов людей и оставалась высокой ещё более недели после отмены имбиря.



ВОЛШЕБНЫЙ КОРЕШОК

НАСТОЙКА ИМБИРЯ

Вам потребуются: 20 г порошка имбиря, 0,5 литра водки.

Всыпьте порошок имбиря в бутылку, залейте водкой. Плотно закройте и хорошо встряхните. Настаивайте не менее двух месяцев при комнатной температуре, встряхивая бутылку раз в неделю. Чем дольше будет настаиваться настойка, тем выше будут её лечебные свойства.

Для профилактики простуды принимают десять капель настойки на 1 ст. ложку воды перед едой два раза в день.

А если вы всё же сильно промёрзли, промокли, чувствуете, что можете заболеть, то, вернувшись домой, приготовьте тибетский чай.

ТИБЕТСКИЙ ЧАЙ

Вам потребуются: 3 ч. ложки любого чёрного чая, 1 ч. ложка порошка имбиря, половина 1 ч. ложки йодированной соли, 2 ч. ложки сливочного масла, 4 стакана воды, заварочный чайник подходящих размеров.

Чайник сполосните кипятком. Положите в него чай и имбирь и залейте кипятком на 3/4, закройте крышкой и укутайте, через 3 минуты долейте чайник и настаивайте ещё 2-3 минуты.

Налейте чай в широкую чашку, добавьте масло и соль. Пейте быстро, пока не остыл. Выпив первую чашку, начинайте

пить вторую, но уже медленнее. С третьей чашки можно отказаться от масла и соли, заменив их мёдом.

Если к простуде добавился сильный кашель, добавьте чабрец.

ПРОТИВ КАШЛЯ

Вам потребуются: 1/2 ст. ложки порошка имбиря, 1/2 ст. ложки сушёного чабреца, стакан воды.

Смешайте имбирь и чабрец, залейте кипятком. Дайте настояться 10 минут.

Принимайте каждые 2-3 часа по полстакана.

ПОДДЕРЖКА ЖКТ

Правильное пищеварение — это основа нашего хорошего самочувствия. А если мы чувствуем отрыжку, метеоризм, изжогу, боли, то сложно говорить о здоровье. Для того чтобы справиться с негативными последствиями неправильного питания, попробуйте до или после еды (только не натощак) два раза в день пить имбирный чай.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Вам потребуются: 1/2 ч. ложки порошка имбиря, 1 стакан воды, мёд по вкусу.

Залейте порошок имбиря, дайте настояться 5 минут. Добавьте мёд. Пейте горячим.

Особенно полезен имбирь для людей пожилых, поскольку обладает ещё и стимулирующим действием, устраняет запоры. И, как это ни парадоксально, при лечении диареи.

ЧАЙ ПРИ ДИАРЕЕ

Вам потребуются: 1 литр воды, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки мёда, 1 ч. ложка порошка имбиря, 2 ч. ложки ромашки или фенхеля.

Вскипятите воду, добавьте в неё остальные компоненты, кипятите в течение 5 минут, процедите. Пить можно и тёплым, и охлаждённым в течение дня.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Малоподвижный образ жизни, избыток в питании жирного и жареного — всё это приводит к тому, что кровь густеет и становится вязкой, это с одной стороны, а с другой — на стенках сосудов образуются холестериновые бляшки. А это прямая дорога к сердечно-сосудистым заболеваниям, например, ишемической болезни сердца. Лечить её сложно, а вот не допустить, регулярно принимая имбирь, возможно. Поскольку он разжижает кровь, обладает антисклеротическим эффектом. Его действие подобно всем известной ацетилсалициловой кислоте, то есть обычному аспирину, который используется для лечения ишемической болезни. Но аспирин негативно сказывается на работе желудка, а вот имбирь, напротив, позитивно влияет на систему пищеварения. Поэтому, если вы ежедневно пьёте чай с имбирём, даже раз в день, то поддерживаете и желудок, и сердце.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ ИЗ СВЕЖЕГО КОРНЯ

Вам потребуются: 1/2 ст. ложка тёртого корня имбиря, 1 стакан воды, мёд по вкусу.

Натёртый корень имбиря поместите в небольшую кастрюлю или ковшик. Залейте кипятком и варите на слабом огне 5-7 минут под плотно закрытой крышкой. Дайте настояться ещё 5-7 минут. Добавьте мёд. Пейте сразу.

Примечание: если вы оставите имбирь невыпитым, со временем его острота сильно возрастет. Этот оставшийся чай можно потом добавлять (по 1–2 ч. ложки) в другие напитки.

ПОМОЩЬ ПРИ БЕСПЛОДИИ

В современном обществе эта проблема встаёт всё острее как у мужчин, так и у женщин. Разумеется, причины бесплодия могут быть разные. Это и гормональные нарушения, которые проявляются нерегулярным циклом (слишком долгим или слишком коротким), и хроническое воспаление в трубах, и другие проблемы.

И в первом, и во втором случаях регулярное употребление имбиря может способствовать желанной беременности. Поскольку он обладает способностью нормализовать гормональный фон и помогает избавиться от хронических воспалительных процессов. Немаловажен и тот факт, что имбирь улучшает кровообращение в органах малого таза.

Кстати, даже если вас в силу возраста уже не волнуют проблемы деторождения, то всё равно обратите внимание на эту специю. Ибо имбирь при климаксе может смягчить его проявления, особенно головные боли и раздражительность.

СБОР ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ МЕСЯЧНОГО ЦИКЛА

Вам потребуются: 30 г листьев крапивы, 20 г порошка имбиря (один пакетик), литр воды.

Заварить кипятком, как чай, дать настояться. Принимать по полстакана три раза в день. Выручит имбирь и при болезненных месячных. В этом случае его можно пить с мятой.

Вам потребуются: 1 ч. ложка порошка имбиря или 1 ст. ложка натёртого свежего, 1 ст. ложка листиков мяты, мёд по вкусу, литр воды.

В термос положить имбирь и мяту, залить кипятком, добавить мёд. Закрыть и настаивать 2 часа. Принимать по стакану каждый час.

ВАЖНО: имбирь имеет мало противопоказаний, тем не менее их нужно иметь в виду. Это высокая температура, обострение язвенной болезни или болезни печени, не принимают его во время беременности (исключение — в первый триместр от тошноты, если ранее не было выкидышей), при обострении кожных болезней, повышенном давлении, при желчнокаменной болезни (крупных камнях). Поскольку имбирь является мощным желчегонным средством, возраст до 3 лет тоже является противопоказанием. Детям от 3-7 лет имбирь дают в дозе, меньшей в три раза, от 7 до 15 — в два.

ОРАНЖЕВАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Всегда с удовольствием читаю об опыте избавления от болезней. Хочу поделиться своим рецептом. В студенческие годы заработала гастрит. А вылечила меня бабушка облепиховым маслом, с тех пор я и полюбила это средство, используя его в разных ситуациях. И в первую очередь всем рекомендую при гастрите.

Спустя неделю боли в желудке прошли, но бабушка настояла: курс должен быть полным. И для профилактики я повторила его осенью. Теперь облепиха у меня всегда под рукой. Чаще всего лечу ею отит, к которому склонна. Для этого вставляю в уши турундочки, пропитанные тёплым маслом, и оставляю на ночь. Отит при таком лечении сдётся за три дня.

Пить облепиховое масло при гастрите надо курсом в течение месяца по 1 ч. ложке за 15–20 минут до еды три раза в день.

Ольга КОМОВА, г. Томск



Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ:

«Облепиховое масло действительно издавна используется при болезнях ЖКТ. Секрет его в том, что оно обладает болеутоляющим эффектом, заживляющим и противовоспалительным свойством. При лечении гастрита или язвы важно пропить полный курс. Несмотря на то, что уже за несколько дней облепиха снимает болевые симптомы, это вовсе не значит, что наступило выздоровление. На восстановление слизистой требуется больше времени. А если речь идёт о язве, то и принимать облепиховое масло нужно в большей дозе — по 2-3 ч. ложки.

Кроме того, это масло — природный антибиотик. Использовать его можно при любых воспалительных заболеваниях в полости рта. Для этого масло надо набрать в рот и подержать 10 минут. Оно поможет при болях в горле, стоматите. Выручит данная процедура, если болят зубы или дёсны. Приложите ватку, смоченную в масле, к десне над больным зубом.

Актуально в холодный период лечить облепиховым маслом насморк или гайморит. Закапайте масло и наклоните голову вправо (если закапываете в правую пазуху) и слегка назад. Закапав масло, прижмите пальцем крыло носа к его перегородке и оставайтесь в таком положении 10-15 минут. Повторите с левой пазухой.

Важно: при остром холецистите и панкреатите приём облепихового масла внутрь противопоказан».

«Тёплая» тарелка

Ничто так не согревает, как горячий обед. Получить его можно даже в походных условиях, если под рукой будет тарелка с подогревом. Утром вы кладёте в неё любимое кушанье – можно как первое, так и второе, закрываете герметичной крышкой, а в обед включаете шнур питания в обычную розетку и через 15 минут едите горячее блюдо. Кстати, прибор может работать в автомобиле от прикуривателя (12 В).

Пряжа для крохи

Связать для малыша тёплые пинетки или ажурную шапочку – мечта многих мам, и ради этого они готовы даже освоить искусство вязания. Но какую выбрать пряжу для своего крохи?

Пряжа должна быть мягкой, тонкой, неколющейся и непушистой. Если говорить о натуральных материалах, то это мериносковая шерсть, шерсть альпака: тёплая, красивая, не образует катышек, не садится при стирке. Пряжа из хлопка, вискозы, бамбука или соевого волокна очень мягкая, приятная к телу, не вызывает раздражения, именно её используют для нательной одежды. Не стоит пренебрегать и современными синтетическими нитями, например, детский акрил со специальной пометкой «for baby» противоаллергичен (что немаловажно для детей-аллергиков), прекрасно носится и стирается. Разумеется, эти материалы могут быть использованы в пряже в комбинации.

Осень в цвете

На покупку цветной обуви решается не каждая. А ну поцарапаешь или разводы пойдут... Это чёрную обувь кремом легко закамouflировать, а как быть с цветной? Разбираемся.

ЗАПОМНИТЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА:

Правило 1. Новую обувь всегда обрабатывайте, лучше в два этапа, сначала водоотталкивающим спреем, а если кожаная, то и кремом.

Правило 2. Помните, что обувь «утренней очистки» выходит на улицу беззащитной, поэтому ухаживайте за ней с вечера.

Правило 3. Выбирайте чистящее средство «индивидуально» – для каждой пары обуви.

Например, обуви из тонкой гладкой кожи, а тем более лаковой противопоказан густой крем. Здесь идеально подойдёт эмульсионный или бальзам с особой пометкой «для лаковой кожи». Обратная ситуация с обувью из плотной кожи или нубука. Для таких изделий подходят кремы с большим содержанием жира или специальное масло. Решить проблему цветной обуви помогает бесцветный крем. В идеале средство по уходу за обувью должно обладать питательными и водоотталкивающими свойствами, в противном случае стоит приобрести два средства. Пропитка всегда наносится в последнюю очередь.



Ревизия на кухне



Для изготовления кухонной посуды сегодня используются разные виды материалов, и они практически в полном ассортименте представлены на наших кухнях. Давайте проведём ревизию, что ещё послужит, а что пора отправлять в корзину, дабы не навредить нашему здоровью.

ЭМАЛЬ. В утиль, если появились сколы и трещины. Через повреждённое покрытие влага легко проникает к металлу, начинается коррозия. В этом случае в

пищу попадает ржавчина, а вместе с ней и вредные примеси металла, которых может быть довольно много, ведь гигиенические требования к стали, предназначенной для изготовления эмалированной посуды, не очень высоки. Кроме того, не исключена возможность попадания в еду отколовшихся кусочков эмали. Проглоченные с пищей острые частички легко могут повредить слизистую оболочку пищеварительного тракта или, ещё хуже, засев в нежной стенке желудка или кишечника, вызвать воспаление и даже небольшую язвочку.

ТЕФЛОН. В утиль, если появились царапины. Разрушающийся тефлон может, пусть и в небольших количествах, выделять в готовящуюся еду токсичную плавиковую кислоту и другие вредные вещества.

АЛЮМИНИЙ. Вы ничем не рискуете, если будете использовать посуду из этого материала для приготовления каш, макарон, картофеля, нежирного мяса. Всё сказанное в полной мере относится к одноразовым формам для выпечки и алюминиевой фольге. К мытью посуды из алюминия надо тоже подходить с умом. При контакте с воздухом на алюминии образуется тонкая защитная плёнка, которая изолирует металл от внешней среды. Чтобы не нарушать её, нельзя чистить поверхность посуды металлической щёткой или наждаком. Если вы всё же решили отодрать многолетний нагар, то после этого лучше день-два в этой посуде ничего не готовить, пока не восстановится защитная плёнка.

ПЛАСТИК. Надо исходить из того, что вся пластиковая посуда делится на несколько видов: не для пищевых продуктов, одноразовая, для холодной пищи, для горячих продуктов, для СВЧ-печи. Использовать её надо строго в соответствии с назначением.

В утиль, если появились трещины, царапины, – **ОДНОРАЗОВУЮ ПОСУДУ, ПРОСРОЧЕННУЮ ПЛАСТИКОВУЮ ПОСУДУ** (три года – это стандартный срок годности).

НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ. В утиль, если у кого-то в семье есть аллергия на никель.

Погода в доме

Как справиться с обогревом ванных комнат, поджиг или гаражей? Обратите внимание на электро-масляные плнтусные обогреватели. Они представляют собой длинную узкую панель, которая крепится непосредственно к плнтусу и занимает мало места. Эти приборы имеют нагревательный элемент – тэн, полностью погружённый в теплопроводящую масляную жидкость. За счёт этого аппарат качественно и быстро нагревает воздух. Такой обогреватель считается пожаробезопасным, поэтому его можно устанавливать на пол с любым покрытием. Прибор оснащён термостатом, позволяющим устанавливать любую температуру.

Бывший муж задолжал алименты в размере 65000 рублей, на его имущество наложили арест. Супруга должника обратилась в суд с исковым заявлением об исключении из ареста автомобиля, мотивируя тем, что это имущество, нажитое супругами во время брака. Правомерно ли её действие и как мне, истцу, поступить?

Если автомобиль был приобретён в период второго брака, то это действительно совместно нажитое имущество согласно статье 34 Семейного кодекса. Причём независимо от того, на чьи доходы приобретался автомобиль. Для того чтобы арест остался в силе, вам необходимо тоже подать заявление в суд о выделе доли из совместно нажитого имущества с целью обращения взыскания именно на эту долю.

С гражданским мужем строили дачу. Земля оформлена на него. Муж умер. Теперь его дети претендуют на дачу, но пока ещё не оформили право на наследство. Хочу подать иск о признании права собственности, если наследники не вступили в права наследства. Могут ли они выступать ответчиком по иску о признании права собственности?

Ответчиками должны выступать те лица, чьи права могут быть затронуты решением суда. Соответственно, наследники являются ответчиками. Вот только не уверен, что дачу получится отсудить. Гражданский брак не порождает юридических последствий. Даже доказанный факт совместного строительства, на мой взгляд, не является основанием для признания права собственности. Нужны юридические основания, такие, например, как официальный брак, сделка, строительство на своей земле и прочие, то есть те обстоятельства, которые дают право на собственность в обычном гражданском обороте.

Бывший супруг был прописан в неприватизированной квартире моих родителей. В период брака нами была приобретена квартира на праве долевого участия в строительстве, но право собственности ещё не было зарегистрировано. Перед разводом супруг заставил меня подписать брачный договор, где я отказывалась от квартиры, а он, в свою очередь, оформил у нотариуса обязательство выписаться из квартиры родителей в течение месяца с момента получения права собственности.

После развода я узнала, что права на новую квартиру он переуступил (продал), а из квартиры родителей не выписался. Как теперь его можно выписать из квартиры родителей, если он не имеет в ней права собственности, однако на момент приватизации был там прописан. А выписываться отказывается, даже несмотря на данное нотариальное обязательство.

Необходимо подавать в суд заявление о снятии его с регистрационного учёта по месту жительства, основываясь на его нотариальном обязательстве выписаться. То, что он был прописан на момент приватизации, несколько осложняет дело, так как по закону такие лица сохраняют право пользования подобными жилыми помещениями (ст. 19 Федерального закона «О введении в действие Жилищного кодекса РФ»). Но так как воля на снятие с регистрации была выражена свободно и заверена нотариально, мне кажется, суд должен удовлетворить ваше заявление.

Я живу с человеком в незарегистрированном браке уже три года. Он в официальном разводе и выплачивает алименты на ребёнка. У нас с ним тоже имеется совместный ребёнок семи месяцев. В том случае, если мой «гражданский» супруг по каким-либо причинам не сможет выплачивать алименты бывшей жене, коснутся ли меня алиментные обязательства?

Не совсем понял вопрос. Если речь идёт о том, придётся ли вам выплачивать алименты за него, то ответ очевиден — нет. А вот снизить размер алиментов вполне возможно. Ведь согласно статье 81 Семейного кодекса на одного ребёнка уплачивается одна четвёртая доля дохода, а на двух — одна третья. Если ребёнка два (включая вашего семимесячного малыша), то размер алиментов на каждого из них — одна шестая. Заявление об изменении размера алиментов необходимо подавать в суд. Допускается оформить снижение алиментов и через нотариуса, но только если бывшая супруга согласна.

Отвечаем на ваши вопросы

Бабушка умерла несколько лет назад, я не знаю, было ли составлено завещание, но моя двоюродная сестра забрала себе её квартиру и ни с кем не общается. Имею ли я право требовать долю от квартиры?

Требовать долю в наследстве могут наследники первой очереди — дети, супруг, родители. Остальные очереди — братья, сёстры, а уж тем более двоюродные сёстры — призываются к наследству только в том случае, если нет наследников первой очереди. Таким образом, наследниками должны быть ваши родители. Если родители умерли, то по праву представления наследуют внуки и внучки. Другими словами, они становятся на место родителей и наследуют пропорционально их долю. Поэтому внуки и внучки тоже наследники первой очереди при определённых обстоятельствах. Соответственно, если вы попадете в эту категорию, то идите к нотариусу и подавайте заявление о вступлении в наследство. Из-за истечения более шести месяцев с момента смерти (срока вступления в наследство) вам, возможно, придётся обращаться с соответствующим заявлением в суд. В наследственных делах много нюансов, поэтому лучше обратиться к адвокату, чтобы он вёл это дело.

Подаю в суд на выплату алиментов в твёрдой денежной сумме. Бывший муж официально нигде не работает. Обязуют ли его выплачивать алименты или, как безработный, он не будет платить? Может ли суд обязать устроиться на работу?

Выплачивать алименты его, конечно, обяжут. А вот насчёт того чтобы заставить его работать — этого суд не может сделать. Поэтому не исключено, что долг будет накапливаться, и приставы ничего с этим сделать не смогут.

**Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ**

**ОВЕН**

(21.03–20.04)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

Предстоит сложный период для здоровья. Может подкосить и сезонный вирус, и хроническое заболевание обостриться. Примите профилактические меры. Следует быть особо внимательным на дорогах и в качестве водителя, и в качестве пешехода, поскольку существует вероятность аварийной ситуации. В этот период могут возникать ссоры на работе и с домочадцами. Знайте: внешняя нестабильность — лишь отражение того, что у нас внутри. И если у вас проблемы, значит, внутри себя вы эмоционально напряжены. Постарайтесь расслабиться и успокоиться, отложите все не слишком срочные дела.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

Сырая и промозглая погода может принести осень в вашу душу. Ситуация омрачится тем, что с любимым человеком возникнет непонимание, временами вам будет казаться, что вы говорите на разных языках. Чтобы переломить ситуацию, перестаньте упрямиться и настаивать на своём. В каждой ситуации стремитесь услышать близкого человека, иначе ссора может затянуться надолго. Из плюсов этого периода — гармоничные отношения с родственниками и коллегами. Если вам нужна помощь, не стесняйтесь обращаться за ней. Вам не только не откажут, но и помогут больше, чем вы рассчитываете.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

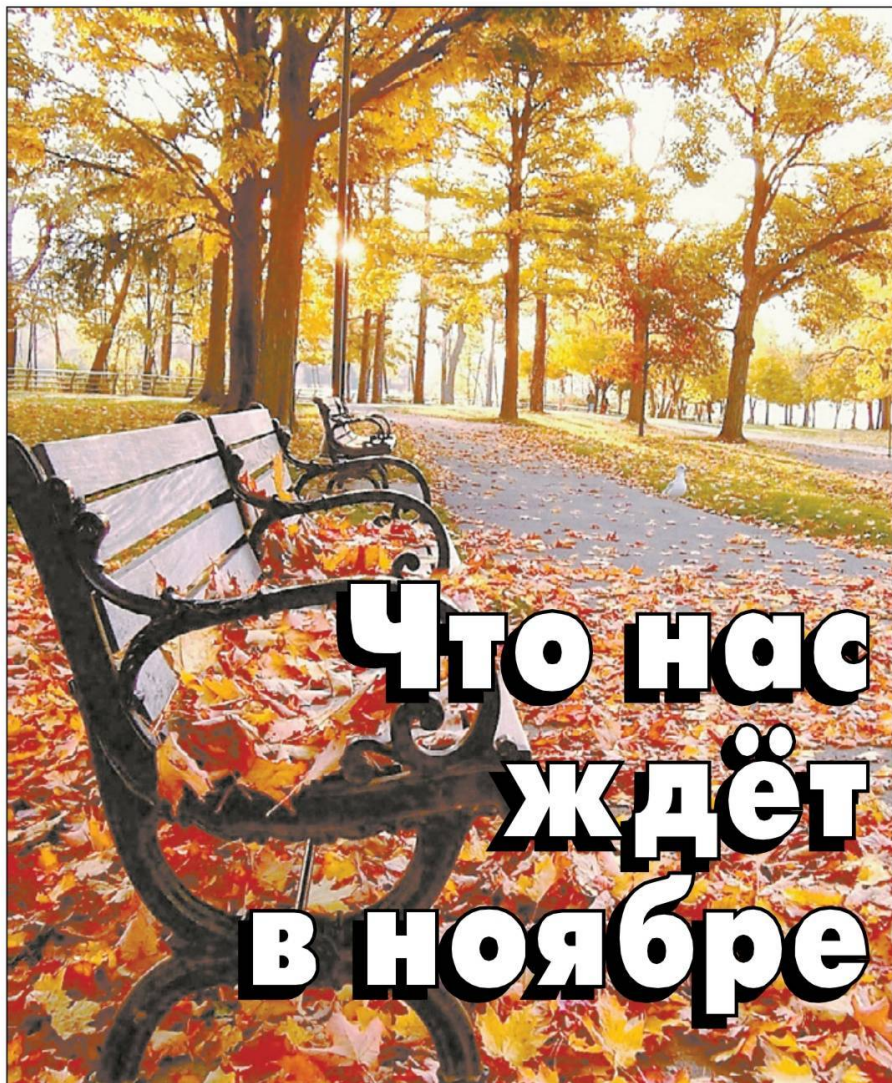
У вас продолжается достаточно позитивный период в вопросах финансов. Не жалейте потратить их на себя. Сейчас такой период, когда всё вложенное в здоровье окупится сторицей. Поэтому стоит записаться в фитнес-клуб, начать курс лечебного массажа, сесть на диету. Появилась идея на пользу себе любимой — выясняйте необходимую информацию и действуйте!

**РАК**

(22.06–22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕТИ

Все ваши силы и внимание будут отданы им, при этом общение будет



Fotobank

происходить на позитиве. Дети будут тянуться за советом, а вам будет приятно играть и дурачиться с ними. Кроме того, вы можете всерьёз задуматься о рождении ребёнка. Слушайте своё сердце, если желание возникло, не откладывайте его реализацию. Ноябрь — замечательный период для людей творческих профессий, вас ожидает длительный (на несколько месяцев) период успеха, в ноябре вы будете просто «блистать».

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ

Вы будете поглощены им, как никогда. И, возможно, даже удивите своих домочадцев желанием сделать ремонт. Но звёзды предупреждают: ремонт, начатый в этот период, растянется надолго и может окончиться лишь в будущем году. Таково влияние ретроградного Меркурия. А вот разгрести завалы старых и ненуж-

ных вещей в это время — самое то! Сделайте генеральную уборку, добавьте в интерьер свежих красок, повесив новые картины или поменяв шторы и покрывала. Увидите, дышать станет легче, появятся новые идеи и планы. Вероятно также смена места жительства, например, переезд. Но будьте внимательны, постарайтесь ничего не потерять и не забыть.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ

Несмотря на погоду, вы будете яркой и обворожительной. А Марс, который проходит через ваш знак, сделает вас активной и инициативной, привлечёт в вашу жизнь больше мужчин. Есть и вероятность новых знакомств благодаря вашим коллегам. Поэтому если кто-то из них или дальние родственники настойчиво зовут в гости, не отказывайтесь. Вполне вероятно, вас там

ожидает мужчина вашей мечты. Этот период также гармоничен для творческого самовыражения. Если вам не хватает эмоций, запишитесь, например, на танцы.



ВЕСЫ

(24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УСПЕХ

Вас ожидает очень продуктивный период. Не обращайте внимания на мелкие недоразумения (невозможность выполнить что-то в срок, срывы запланированных встреч и тому подобное). Звёзды настолько благоволят вам, что и видимые неприятности на самом деле обернутся к лучшему. Например, не удалось приобрести путёвку – через пару дней купите на порядок дешевле. Кстати, период для поездок очень удачный. Но ещё более удачно это время для зарабатывания денег. С уверенностью можно сказать, что ваши доходы будут в этом месяце выше. Возможно, вы сможете и подработать дополнительно.



СКОРПИОН

(24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РАСТЕРЯННОСТЬ

В основном она будет связана с тем, что сами не сможете чётко понять, чего хотите. Ваши планы и настроение будут постоянно меняться. И даже если вы что-то решите сделать, вполне вероятно, это придётся отложить. Но не всё так плохо, как кажется на первый взгляд. Во-первых, в течение всего месяца вы можете смело рассчитывать на помощь друзей, во-вторых, это довольно благополучный в финансовом плане период, и ваши метания на доходах особо не скажутся.



СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДУХОВНОСТЬ

У вас продолжается период тишины. Вы по-прежнему мало общаетесь и сосредоточены на своём внутреннем мире. Вас могут волновать вопросы на вечные темы – о душе, смысле жизни. Особую значимость для вас обретут вопросы веры и религии. В этот период может поступить предложение принять участие в паломнической поездке. Не отказывайтесь, ибо найдёте ответы на многие свои вопросы.



КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДРУЗЬЯ

Ваши друзья могут оказаться в сложной и запутанной ситуации, что потребует от вас немало внимания и душевных сил. В целом вы сейчас невероятно обаятельны и популярны не только среди друзей, но и в целом. Для одиноких барышень – лучшее время, чтобы привлечь внимание мужчины. Легче это сделать в путешествии. А шанс отправиться в дальнюю дорогу (за рубеж) у вас сейчас очень высок! Если есть возможность, возьмите отпуск и горящую путёвку. Побудьте спонтанной!



ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

Всё ваше внимание будет нацелено на решение рабочих вопросов. Этот период нельзя назвать лёгким. Вы будете себя чувствовать так, будто взбираетесь

вверх по крутой лестнице. Однако если вы приложите усилия, переступите через свою лень и амбиции, будете во всём следовать рекомендациям руководства, этот период может принести немалые достижения, например, солидное повышение.



РЫБЫ

(21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПАРТНЁРЫ

В ваших отношениях начался напряжённый период. И неважно, касается это делового партнёрства или личных отношений, окружающие мужчины могут вести себя сейчас резко, не считаясь с вашей ранимостью и чувствительностью. Прежде чем обижаться, используйте свои сильные стороны – старайтесь почувствовать интуитивно, почему они так себя ведут. Наверняка получите верный ответ, и отношения наладятся. Можно отвлечься от проблемной ситуации, занявшись повышением квалификации, записавшись на любые курсы.

КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

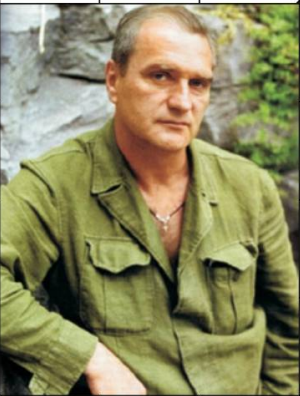

Каждой маме хочется, чтобы ребёнок её понимал. Но нередко возникает ситуация, когда он не слышит ни просьб, ни объяснений. Для того, чтобы научиться говорить с ребёнком на одном языке, обратите внимание, в каком знаке Зодиака находится планета Меркурий в гороскопе его рождения. Именно эта планета отвечает за общение и восприятие информации. Дополнительно её положение подскажет вам, как правильно организовать выполнение домашних заданий, чтобы было легче учиться.

Меркурий ребёнка в Козероге, если он родился:

13/01-02/02 1998, 07/01-25/01 1999, 01/01-18/01 и 23/12-31/12 2000, 01/01-10/01 и 16/12-31/12 2001, 01/01-03/01 и 09/12-31/12 2002, 01/01-12/02 и 03/12-30/12 2003, 14/01-06/02 2004, 10/01-29/01 2005, 04/01-22/01 и 28/12-31/12 2006, 01/01-14/01 и 21/12-31/12 2007, 01/01-07/01 и 12/12-31/12 2008, 21/01-13/02 и 06/12-31/12 2009, 01/01-09/02 и 01/12-18/12 2010, 13/01-03/02 2011, 08/01-27/01 2012, 01/01-18/01 и 24/12-31/12 2013, 01/01-11/01 и 17/12-31/12 2017.

У вас родился разумный малыш. Уже с ранних лет вы заметите в нём некоторую серьёзность, практичность, деловитость. Меркурий в этом знаке наделяет его хорошей логикой и математическими способностями. Поэтому в школе, скорее всего, у него не будет сложностей с точными науками. Но это не значит, что проблем не будет совсем. Ваш ребёнок довольно упрям. Это качество особенно сильно проявляется, когда он не видит смысла в каком-либо действии. Например, он может не желать заниматься музыкой или литературой. Чтобы переубедить его, расскажите о значении этих дисциплин и объясните, что в будущем такие знания смогут ему понадобиться.



Позор, бесчестье	↖	Закусочная	↖	Платяной шкаф	↘		↘				↗	
	↗					Гольф футболиста	Насморк					
Дипломатический ранг		Шпрехающая европейка		Косметика для век	→							
Саахов и Шпак в одном лице	↗		↘			Высечена из кремня	Троя поиному					
↘	Река в Киеве		Синица или воробей	↗		↘	↘					
↗				Остров Гогена		За словом в ... не лезет		Пора закладки семян	↘			
	... ли Джонс		Разновидность кабачка	→		↘			Фонарь под глазом	Дремучий ...		
↗			↘		И Газпром, и ЕЭС	→		Гигантская река	→		↘	
Язык программирования	Уличное хулиганье (разг.)	Королевство в Гималаях		Банное отделение	↘					Орган слуха		
↖				Слезное дело		Особо ценный хрусталь		Доцент тупой (по А. Райкину)	↗		↘	
Мучное колесо	Маршалский приамбас	Штат на юге США	→			↘			О чем не спорят	Поручитель	↘	
↘				Последний царь Трои	↗			Куча уложенного сена	↘			
				↘	Посуда внушительных размеров		Знак суммы	↖	Десятка в кубе	Скандинавский бог-воляка		
				↗					Недруг веника	→		
					Боксер Сталлоне		Ряд небольших гор	→				
				↗					Служебный разряд	→		
↗							Герой еврейских анекдотов		Лепной орнамент с листьями	→		

По горизонтали: сабёр, атташе, мени, Днепр, Тагил, Томск, сев, цуккини, шпана, РАО, Нил, парная, лисн, екус, Алабам, жезл, чан, стоз, Рокки, сор, гряд, Абрам, чинь, Валуи, акант.

По вертикали: Эмил, жерное, стыл, немка, кефь, Непал, птица, Луи, гелра, плач, цсра, баккара, рунит, карма, Иллон, сума, Акас, синяк, тысяча, ухо, обин, Балыев, лес, гарант.



ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ОСЕННИМИ ВЕЧЕРАМИ

УЧИТЬ НАИЗУСТЬ

Каждый день по четверостишию. Это полезно для тренировки мозга, возможности которого к 30 годам начинают снижаться.

*Прежде чем уйти и не вернуться,
Ты в последний раз себя проверь.*

Лучше всё забыть, простить

и улыбнуться,

Чем захлопнуть перед счастьем дверь.

А. А. БЛОК

ИГРАТЬ В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

О лото, шашках и «Монополии» знает каждый, предлагаем вам пополнить набор настольных игр ещё одной. Дженга — игра на ловкость рук, смекалку и чувство равновесия. Вам предстоит выстраивать башню из деревянных брусков, вынимая бруски с нижних «этажей» и докладывая их наверх. Правда, рано или поздно башня станет



слишком неустойчивой, и один из игроков,

стараясь достать «не тот» брусок из середины башни, с грохотом обрушит всё сооружение! Этот неосторожный игрок проиграл, зато остальные выиграли — можно начать строительство башни заново.

ВЫПОЛНИТЬ ТЕСТ НА КРЕАТИВНОСТЬ

Он был разработан в американской школе искусств и дизайна и призывает нас всех раскрыть свои творческие способности. Тест очень простой. Перед вами лежит лист бумаги со множеством крестиков и кружочков. Во что вы сможете их превратить? Насколько хватит вашей фантазии?



Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите её с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

ПрецЕДент или прецЕНДент. На самом деле «прецЕДент» пишется без буквы «н». То же касается и слова «инциДент».

СКРУпулёзный или СКУРпулёзный. Слово пришло в русский язык из латинского. У римлян слово «*scrupulus*» обозначало меру веса, равную маленькому камешку. Правильно писать нужно именно «скРупулёзный».

Прийти или ПРИДти. Раньше вариант «придти» допускался, но из употребления он вышел. Правильно писать «прийти», «приду», «придётся».

Любимые песни

Слова и музыка
Михаила КРУГА

ПРИХОДИТЕ В МОЙ ДОМ

Я закрою глаза,
Я забуду обиды,
Я прошу даже то,
Что не стоит прощать.
Приходите в мой дом,
Мои двери открыты,
Буду песни вам петь
И вином угощать.

Буду песни вам петь:
Про судьбу и разлуку,
Про весёлую жизнь
И нелепую смерть.
И, как прежде, в глаза
Мы посмотрим друг другу,
И, конечно, ещё
Мне захочется спеть.

И тогда я спою
До слезы, до рассвета,
Будет время дрожать
На звенящей струне.
А я буду вам петь
И надеяться где-то,
Что не скажете худо
Никогда обо мне.

Я закрою глаза,
Я обиды забуду,
Я прошу всё, что можно,
И всё, что нельзя.
Но другим никогда,
Видит Бог, я не буду.
Если что-то не так,
Вы простите меня.

Анекдоты

Муж возвращается с работы. Жена на него с криками:

— Почему у тебя на голове губная помада?!!

— Это не губная помада, это кровь, меня сейчас в подъезде трубой по голове ударили и ограбили!

— Ну смотри, твоё счастье...



— Папа, а почему конфеты заворачивают в шелестящие обёртки?

— Чтоб вся квартира слышала, как наша мама худеет.



Мать — дочери:

— Выбирать мужа надо с умом. Вот твой папа может починить всё что угодно: машину, электричество, сантехнику. И мебель, если поломается, тоже починит... Так вот, если ты найдёшь себе такого мужа, у тебя никогда не будет ничего нового!



Узнав о доходах любовника жены, Иванов начал смотреть на свои рога, как на рога изобилия.



Долго думала, что бы такое подарить мужу на день рождения. Пену для бритья? Носки? Банально. Купила себе путёвку в Таиланд! Пусть любимый отдохнёт!



Приходит голодный муж вечером с работы домой и спрашивает жену:

— Что у нас сегодня на ужин?

— У сына в школе намечаются три двойки в четверти, подошло время оплачивать обучение дочери в институте, а на твою почту пришло сообщение: «Когда мы снова встретимся, мой пупсик?» Добавку будешь?

— Спасибо, я уже сыт.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Оформите электронную подписку
и получайте «Будуар»
в день выхода нового номера

PRESSA.RU
ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

ежемесячное издание для женщин
Будуар
Август 2013
16+

теперь купить
ГАЗЕТУ "БУДУАР"
вовремя и всего
за 10 РУБЛЕЙ можно
на сайте PRESSA.RU

себе астролог
адабы осталось 10 дней
ика и внуки: «Есть контакт!»

13.000
607116 610017

Мы ждём вас по адресу:
<http://pressa.ru/izdanie/51192>