

ежемесячное издание для женщин

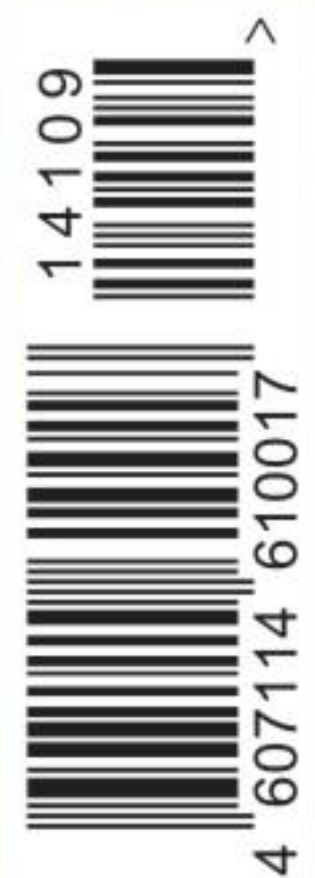
Будуар

Сентябрь 2014

16+



- «Жена старше меня»
- Талисман очарования
- Эликсир молодости



Ежемесячное издание для женщин

9 (163)

Сентябрь 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, 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 29.07.14.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Заказ № 249.

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.

ИТОГИ подписки на II полугодие 2014 года



*Наши
победители
получают в подарок
планшет Samsung Galaxy Tab*

**Ирина Смолякова, г. Оренбург
Татьяна Гладких, г. Краснодар
Ольга Серова, г. Волгоград
Ксения Изотова, г. Иркутск
Татьяна Селуянова, г. Ростов**

Наши поздравления!

Для получения приза необходимо позвонить
в редакцию по телефону (4712) 34-25-31

ежемесячное издание для женщин

Будуар

СЕНТЯБРЬ
2014



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Все на распродажу
Уроки стиля

стр. 7

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Вы поступаете
неправильно...

стр. 8

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Как сделать маникюр
более стойким?
Как сохранить загар?

стр. 9

КРАСОТА

На выход!
Страна советов

стр. 12

90Х60Х90

Цикл стройности

стр. 14

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Эрозия шейки матки:
знать и не бояться!

стр. 16

ЗДОРОВЬЕ

Эликсир молодости
Успеть осенью!

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

На поправку
с Божьей помощью

стр. 20

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

«Не остывай ко мне!»

стр. 22

ШКОЛА ЖИЗНИ

«Говорила мама мне...»

стр. 24

МОНОЛОГ

«Жена старше меня»

стр. 26

ТЕТ-А-ТЕТ

Одиное плавание

стр. 28

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Будь прекрасна!
Талисман
очарования

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Cocogu

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Платье
Пуловер

стр. 34

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Закуска из томатов
с творогом
Салат «Арбузная
долька»
Медовый торт
с черносливом

стр. 36

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Все повязаны
4 восхитительных
осенних рецепта

стр. 38

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

«Прирученный»
инжир

стр. 39

ВАША УСАДЬБА

Яблоком в голову

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

«Жидкое золото»
Трава здоровья

стр. 42

ДОМОВОДСТВО

Если гости
на пороге...

стр. 43

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

Памятка
отдыхающим

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в сентябре

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

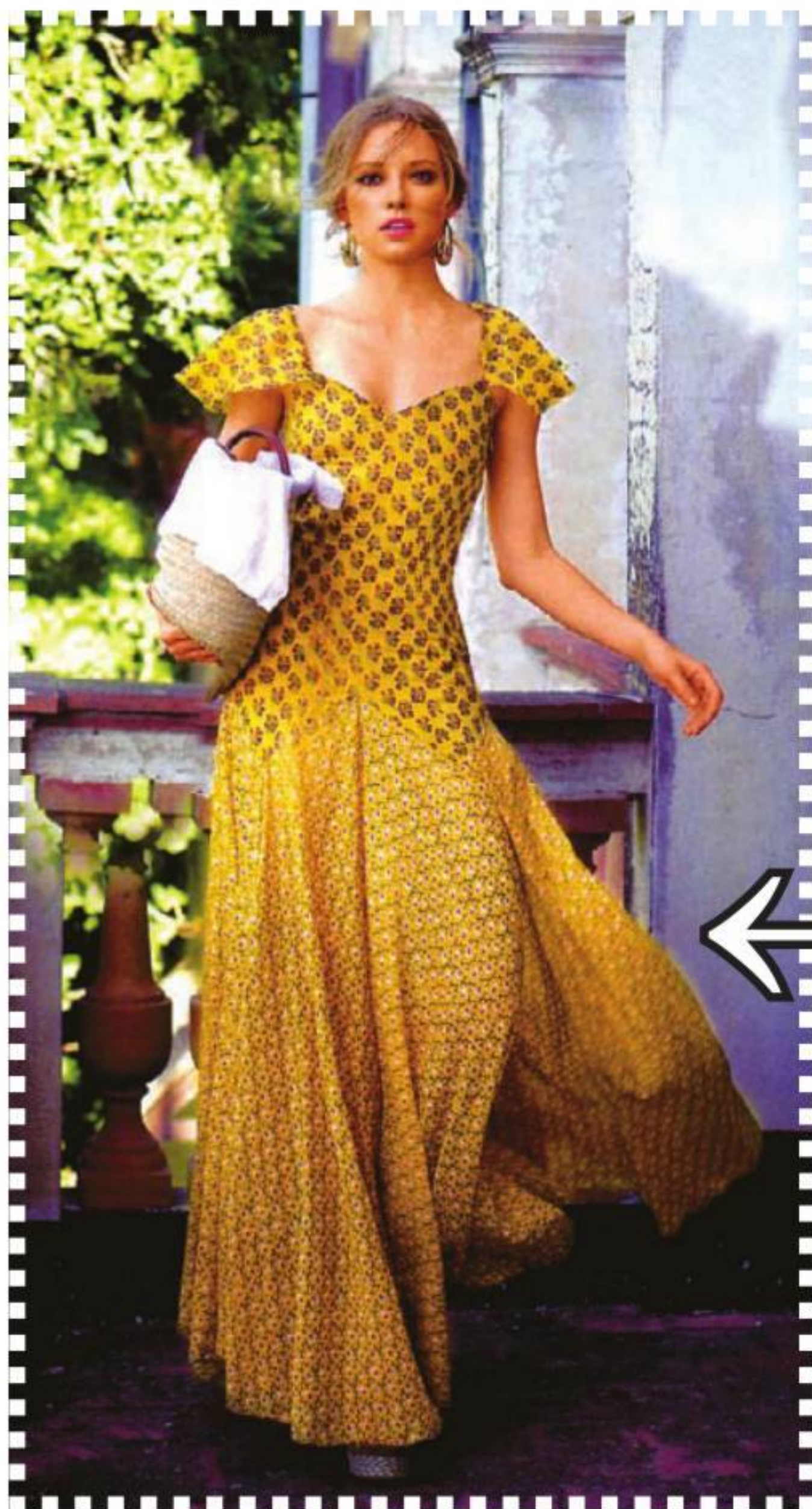
ВСЕ НА РАСПРОДАЖУ

Обвал цен на летний гардероб начался, значит, самое время приобрести желанное по сходной цене. Предлагаем пойти ещё дальше – мы нашли то, что будет актуально следующим летом, но в продаже есть уже сегодня! Поэтому все на штурм модных прилавков

Широко шагаем

Будут ли актуальны узкие брючки длиной 7/8 так же, как они актуальны сейчас? Предсказывать не берёмся. Зато следующее лето совершенно точно приветствует широкие брюки. Длина может быть любая, как и цвет, но сами брюки – только широкие. Опасаться, что они будут скрывать фигуру, не стоит, поскольку речь идёт о брюках из шёлка, атласа и прочих, обрисовывающих силуэт тонких тканях. Напротив, они деликатно покажут все достоинства, а вот некоторые минусы замечательно скроют.

И ещё: найдите для таких брюк достойную пару. А именно: правильную обувь. Сандалии или босоножки на плоском ходу, высоком каблуке, танкетке. Но главная фишка – множество ремешков. Найдёте подобное в «золотом» исполнении – следующим летом будете самой модной.



Талию делать будем?

Если говорить о лете-2015, то его девиз звучит так: женственность и ещё раз женственность! Что значит, девочки остаются девочками и подчёркивают это всеми доступными способами. Не носят бесформенных балахонов и вещей на пару размеров больше. В чести приталенные и облегающие силуэты. Вообще, вся одежда так или иначе подчёркивает фигуру либо за счёт кроя, либо за счёт отделки или ткани. На наше с вами женское счастье сегодня в модных бутиках столько прелестных приталенных платьиц, лёгких пиджаков и жакетов. Поэтому, не раздумывая, достаём кошельки и делаем «инвестиции» в будущее.

И ещё: тем же, кто полюбил геометрию, имеем в виду, прямой лаконичный крой, в утешение заметим: платья прямого кроя «засветились» на подиумах. Видели такое? Берите! «Квадраты» и «прямоугольники» будем носить и через год.

Вся в белом

Ушедшее лето запомнится нам яркостью и сочностью красок, дизайнеры не поскупились на цвет. Коралл и изумруд, синева и нежнейшая пастель радовали глаз, поднимали настроение. Жаркий же сезон 2015-го будет торжеством белого. Платья, брюки, целые ансамбли из белоснежных тканей совершенно точно царят в недалёком будущем. Поэтому всё внимание на летние наряды цвета чистого выпавшего снега.

И ещё: наряду с белым другим модным цветом будущего лета станет молочный. Старая добрая классика, королевский цвет, цвет чистоты, элегантности и лёгкости. Купите брючки, шорты или рубашку молочного цвета сейчас, и в наступающем сезоне вы будете в «теме».

Сшей мне, матушка, сарафан

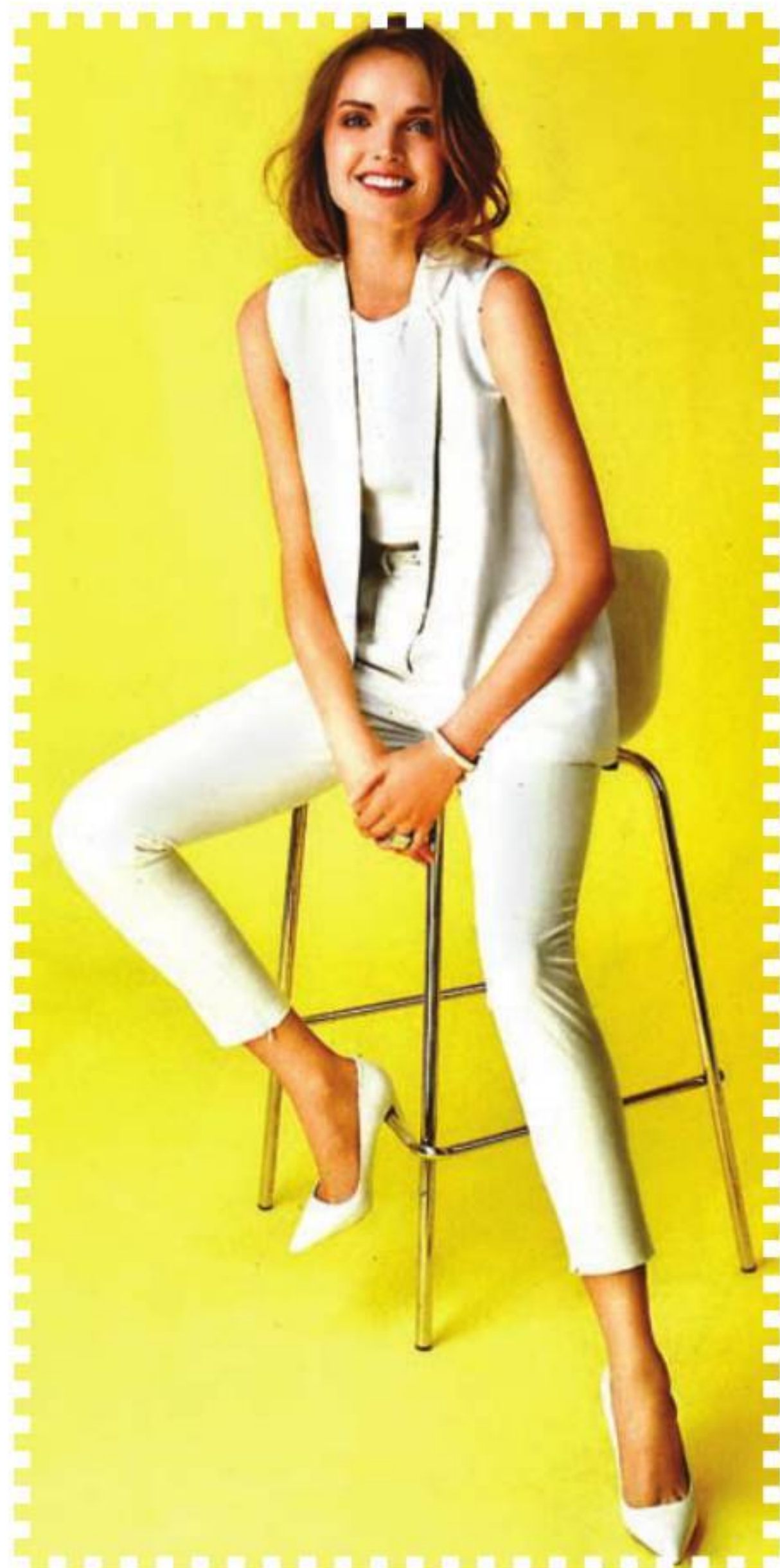
Если это лето прошло под знаком «Больше платьев, хороших и разных», то следующий солнечный сезон однозначно отдан на откуп сарафанам. Лёгкие ткани (тонкий лён, хлопок, батист), самая причудливая расцветка. А вечерняя мода! Сарафаны из струящегося шёлка, тонкой органзы, блестящего атласа соблазняют своей сексуальностью, женственностью и романтичностью.

И ещё: поскольку в недалёком будущем актуальны кружева, гипюр, шитьё — одним словом, всё ажурное, нежное и прозрачное, уже сейчас ищите прелестные сарафаны с кружевными вставками, шитьём в «стратегически важных местах»: на груди, талии, бёдрах. Длина макси позволит такому сарафану вполне справедливо считаться вечерним нарядом. Впрочем, дело ваше, можете носить его и в суровые будни — красота необходима в любое время суток.

КОМБИНируем

Комбинезоны — наша страсть, наша выручалочка, наше всё! Мы по достоинству оценили их удобство и многофункциональность. Сами посудите, стоит надеть его со шпильками и роскошным украшением, и можно смело отправляться на летнюю веранду на романтическое свидание или в клуб на вечеринку. Ансамбль с сандалиями плюс летний шарф в несколько оборотов на шее — замечательная «рабочая униформа».

И ещё: здесь вообще голову ломать не придётся — летом 2015-го дизайнеры предлагают носить комбинезоны длинные и короткие, яркие и пастельные, деловые и вечерние. Разнообразие и богатство выбора дают возможность приобрести несколько моделей на все случаи жизни.



Торопиться не надо

Эксперты моды и сами не прочь воспользоваться благами распродаж. Интересно, что же покупают они, ведь этих знатоков рекламным трюком не заманить

Эвелина Хромченко, телеведущая, модный журналист:

● Джинсы прямые гладкие синего или голубого цвета. Они должны хорошо сидеть, то есть стройнить и удлинять. И никаких вышивок, кружев или страс

● Бежевые туфли. Во-первых, подходят к любому наряду. Во-вторых, потрясающе удлиняют ноги.

Инес де ля Фрессанж, французская модель, модный дизайнер, словом, «парижская Эвелина Хромченко»:

● Джемпер из качественной шерсти или кашемира, но не чёрный, а тёмно-синий. Выглядит столь же элегантно, но намного интереснее и изысканнее

● Сумка. Классическая, без лишних деталей и декора на двух коротких ручках. Лаконичность форм позволяет выбрать цвет. В этом случае сумка станет ярким акцентом любого вашего образа.



Подготовила Людмила КОСОПУКОВА

ТЯНУТЬ НОСОК

На пороге третьего тысячелетия снова стали актуальны гетры! Да-да, те самые, что раньше считались пригодными лишь для занятий танцами и аэробикой. Сегодня носят однотонные и цветные, нейлоновые и хлопчатобумажные, зимние «скандинавские» и летние шёлковые, с рисунком, вышивкой и аппликациями.

На заметку начинающим: гетры однотонные хороши для создания стиля «колледж» — короткие шорты или мини-юбка в складку, джемпер или строгая мужская рубашка дополнены этой вещицей.

Гетры так называемой расслабленной формы, собранные на ноге «гармошкой», прекрасно сочетаются с романтичными платьями целомудренной длины (ниже колена), изящной обувью на высоком каблуке и объёмными сумками.

Если хотите всех удивить и затмить, ищите гетры, точно копирующие цвет и рисунок вашего основного наряда.

ГОТОВЬ ПАЛЬТО...

Летние пальто в этом сезоне — нечто совершенно особенное и весьма привлекательное. Если хотите прослыть модной и стильной, чувствовать себя комфортно в любых обстоятельствах, смените традиционные пиджаки, джинсовые куртки, спортивные парки на элегантное летнее пальто. Вот уж вещь, которая вмиг превращает его «носительницу» в леди, первую даму и просто в икону стиля.

Итак, основные тенденции: пальто-баллоны из шерсти букле или фланели с широкими короткими рукавами. Лучше всего искать в белом цвете или в нейтральных светлых оттенках: кремовых, сливочных, молочных. Хотите выглядеть претенциозно? Добавьте сюда длинные узкие перчатки. Вы из скромниц? Тогда выбирайте суперкороткие «автомобильные» из тонкой кожи либо нитяные трикотажные митенки.

Как правило, летнее пальто имеет длину от середины бедра до колена. Если уж очень хочется чего-то экстраординарного, выбирайте короткое прямого кроя. Хит нынешнего сезона — летнее пальто с рукавами кимоно. Самый традиционный вариант прямиком отсылает к 60-м — это пальто А-силуэта с большими накладными карманами и потайной застёжкой.

Шёлковое джерси и атлас, парча и «космические» ткани с металлическим отливом, хло-

УРОКИ СТИЛЯ

пок и плотное кружево — вся эта прелесть есть в магазинах и ждёт модниц. В случае необходимости кружевное или атласное лёгкое пальто можно надевать прямо на бельё — как необычный вечерний туалет.

ЕЩЁ МЯГЧЕ

Мягкий приятный трикотаж — настоящий хит золотой осени. В лидерах по популярности нежный кашемировый свитер. Стоит лишь однажды примерить льнувший к телу экзем-

пляр — и расставаться с ним уже не захочется. Разумеется, такой джемпер не может стоить дёшево, но цена вполне оправдана. Эта вещь будет долго сохранять достойный вид, поскольку ворсинки не скатываются в некрасивые комочки. Сама пряжа не вызывает аллергии. И стоит особо отметить: этот тонкий лёгкий свитер можно надевать на бельё.

Разумное решение — остановить свой выбор на базовой модели, поскольку носить такую вещь мы будем не один год. А значит, ничего лишнего. Аккуратный круглый вырез, втачной рубашечный рукав и идеальный подгиб внизу в духе канта Шанель. Всё это признак хорошего тона в моде на трикотаж.

В нынешних трендах нежные пудровые оттенки. Джемпер цвета сливок или увядшей розы удачно комбинируется с одеждой любого цвета.

ИГРА В ПОЛУТОНА

Можно назвать этот эффект и «градиент», но «деграде» звучит красивее и очень по-французски. Деграде — плавный переход цвета от одного тона к другому.

Ищите полутона в изделиях из кожи и меха — это очень модно. Обратите внимание также на предметы гардероба, где смешаны близкие цвета, например, коричневый и болотный, синий и голубой. Но учтите: что бы вы ни выбрали, линии силуэта должны быть как можно более простыми и лаконичными, чтобы не сделать образ вульгарным и громоздким. Платья-футляры, строгие рубашки в мужском стиле, блузы в минималистском и даже классические брючные костюмы — в таком варианте деграде выглядит изысканно, как признак высокой моды и элегантного шика.

Ищите платье на выход? Приобретите вечерний наряд из ткани с эффектом деграде. Выглядит необыкновенно роскошно и не нуждается в дополнительных украшениях.



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



Вы внимаете советам стилистов и любимых подружек. А волосы всё равно оставляют желать лучшего? Значит, где-то ошибка

ВЫ ПОСТУПАЕТЕ НЕПРАВИЛЬНО...

...ЕСЛИ ЛЕНИТЕСЬ РАСЧЁСЫВАТЬ ВОЛОСЫ ПЕРЕД МЫТЬЁМ ГОЛОВЫ

Так поступать позволительно лишь обладательницам коротких стрижек. Остальным придётся брать в руки расчёску. Благодаря этому вы распутаете волосы, удалите остатки стайлинговых средств, незаметные глазу пыль и загрязнения. Вам не придётся наносить шампунь второй раз, и повреждения кутикулы волос при мытье будут минимальными.

...ЕСЛИ МОЕТЕ ГОЛОВУ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ

Комфортная для волос температура воды должна быть неощутима: вам не должно быть ни горячо, ни холодно. 38-40°C – то что нужно.

...ЕСЛИ АГРЕССИВНО ОЧИЩАЕТЕ

Вместо того чтобы сразу выливать полфлакона шампуня на голову, затем интенсивно намыливать и активно тереть волосы, плесните небольшое количество продукта в ладонь (для шампуня достаточно количества размером с пятирублёвую монету), вспеньте и аккуратно массирующими движениями нанесите на кожу головы. Не скручивайте волосы, не заворачивайте в тюрбан из полотенца, чтобы их высушить, от этого они становятся ломкими и тусклыми. Предоставьте им свободу.

...ЕСЛИ НЕ ДАЁТЕ ВОЛОСАМ ОТДЫХАТЬ

Раз в неделю волосы должны отдыхать. Никакого стайлинга. Вымойте голову любимым шампунем, нанесите маску на 20 минут. Сполосните, дайте волосам высохнуть естественным путём и нанесите несмываемый кондиционер. Волосы обретут здоровый и блестящий вид.

...ЕСЛИ НАНОСИТЕ МАСКУ НЕ ПО ПРАВИЛАМ

Чтобы маска отработала «на пятёрочку», её надо наносить грамотно. Перед нанесением промокните волосы полотенцем. Как только нанесёте маску, аккуратно расчешитесь: не бойтесь навредить волосам – пока маска обволакивает их, этого не случится. Так полезные компоненты проникнут глубже и обеспечат обещанный производителями эффект. Масляные маски, напротив, всегда наносят на сухие волосы перед мытьём головы.

Маска для блеска волос. Кефир, лучше нежирный, равномерно



нанесите по всей длине волос, укутайте в плёнку, затем в полотенце и оставьте на 30 минут. Тщательно вымойте голову тёплой водой с шампунем.

...ЕСЛИ НЕ ИЗБАВЛЯЕТЕСЬ ОТ СЕКУЩИХСЯ КОНЧИКОВ

Обновляйте причёску хотя бы раз в два-три месяца, даже если отращиваете волосы.

Секущиеся кончики не только выглядят неаккуратно и неряшливо, но и не позволяют волосам расти в полную силу, поскольку обламываются.

Маска для секущихся кончиков волос. 1 яичный желток, 1 ч. ложка жидкого мёда, несколько капель эфирного масла, лимонного или грейпфрутового, смешайте, нанесите на кончики на 20-30 минут. Ополосните волосы тёплой водой без шампуня.

...ЕСЛИ НЕ СЛУШАЕТЕ СВОЕГО МАСТЕРА

«Вам обязательно нужно делать маски для волос. Регулярно. И желательно профессиональные», – говорит вам мастер. «Угу», – соглашаетесь вы и идёте покупать красивую баночку, которую видели в рекламе или которую вам посоветовала лучшая подруга. Но совсем не ту, что рекомендовал профи. Прислушайтесь к его совету: грамотный мастер разбирается, в чём нуждаются именно ваши волосы более всего и как сделать их привлекательными и красивыми.

На заметку

ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ!

Все «солнечные средства» для волос – отличные помощники для обезвоженных, ломких или статически заряженных волос, поскольку обеспечивают им активное увлажнение. Поэтому не торопитесь отказываться от продуктов с пометкой «лето» и ставить их на дальнюю полку.





КАК СОХРАНИТЬ ЗАГАР?

Приехав из отпуска, многие исключают из своего комплекса по уходу любые отшелушивающие процедуры, боясь «стереть» загар. Это ошибка. Кожа, подвергшись воздействию ультрафиолетовых лучей, всегда пытается восстановиться и сама интенсивно избавляется от «сгоревших» клеток.

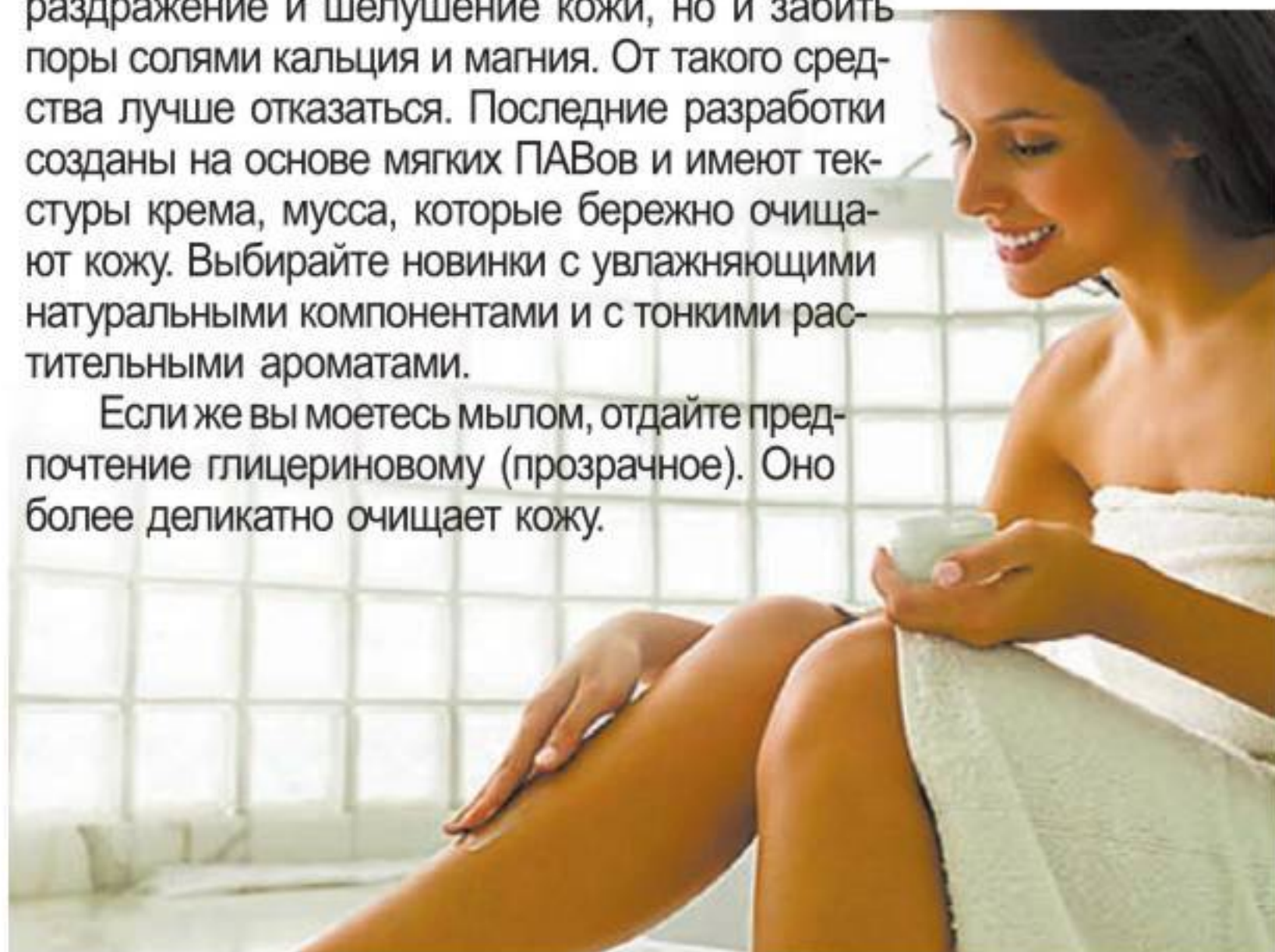
Поэтому наша задача – помочь убрать верхний слой ороговевших клеток и приостановить процесс дальнейшего отшелушивания. Сделайте пилинг с помощью скраба или мягкой губки после распаривания тела в ванной. Далее следуйте программе интенсивного увлажнения кожи. Лучше всего использовать специальные средства «после солнца». Они быстро смягчают кожу и содержат компоненты, продлевающие и усиливающие загар, например, масло семян моркови.

Кстати, внимательно изучите информацию на упаковке своих косметических средств. Сейчас стоит исключить все отбеливающие средства. И необязательно, что это будут специальные маски и кремы. Часто отбеливающими свойствами обладают кремы, тоники, пенки, молочко для снятия макияжа, которыми вы привыкли пользоваться каждый день. Временно их стоит заменить на другие средства.

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ДУША КОЖА ВСЕГДА СЯНУТАЯ И СУХАЯ?

Причины могут быть разные. Если у вас очень чувствительная, тонкая и сухая кожа, то дополнительные причины и не нужны: собственный защитный гидролипидный слой кожи страдает под воздействием воды, и поможет ему восстановиться только увлажняющее молочко сразу же после водных процедур. В остальных случаях повредить его может слишком горячая вода. Самая полезная для здоровья и молодости кожи вода не превышает температуру 39°C. Также следует обратить внимание на средство, которым вы моетесь. Если гель для душа образует очень обильную пену, это говорит о большой концентрации щёлочи, которая может вызвать не только раздражение и шелушение кожи, но и забить поры солями кальция и магния. От такого средства лучше отказаться. Последние разработки созданы на основе мягких ПАВов и имеют текстуры крема, мусса, которые бережно очищают кожу. Выбирайте новинки с увлажняющими натуральными компонентами и с тонкими растительными ароматами.

Если же вы моетесь мылом, отдайте предпочтение глицериновому (прозрачное). Оно более деликатно очищает кожу.



КАК СДЕЛАТЬ МАНИКЮР БОЛЕЕ СТОЙКИМ?



Стойкость лакового покрытия в большей степени, конечно, зависит от качества и свойств лака. В последнее время всё более популярными становятся гелевые лаки – они дают идеальное покрытие на срок до двух недель. Однако специалисты не советуют ими увлекаться, чтобы не иссушить ногти. Из классических самыми стойкими считаются лаки с глиттерами (блестками). Отправляясь, например, в отпуск, отдайте предпочтение именно такому лаку, тем более что подкорректировать покрытие в случае мелких сколов не составит труда. Что касается обычных лаков, то здесь надо обратить внимание на закономерность: чем ближе конец срока годности, тем больше лак теряет свои свойства, в том числе и стойкость. Ну и, конечно, долговечность маникюра зависит от ногтей. Лучше всего лак будет держаться, во-первых, на здоровых ногтях (а потому не пренебрегайте уходом за ногтевыми пластинами, регулярно используйте основы с лечебным эффектом), во-вторых, на обезжиренных и, в-третьих, на сухих. Не мочить ногти перед нанесением лака – это правило знают и соблюдают далеко не все. Ногти впитывают воду как губка, поэтому после классического обрезного маникюра им необходим минимум час, чтобы вода полностью испарилась.

КАКОЙ МАКИЯЖ ПОДОЙДЁТ ДЛЯ СВИДАНИЯ?

Светлана УДАЛОВА, ведущий визажист L'Oreal Paris в России: «Макияж должен быть неброским, но в то же время эффектным, романтичным.

Постройте его на плавных цветовых переходах и игре светотени. Пудра с эффектом загара сделает менее заметными несовершенства кожи и придаст отдохнувший вид. Нанесите её лёгким невесомым слоем на всё лицо, затем вторым слоем расставьте акценты на скулах и тщательно растушуйте переход. Обратите внимание: оттенок пудры должен соответствовать вашему естественному цвету загара (слишком тёмный придаст неестественность и возраст).

На всё верхнее веко нанесите тени цвета какао и растушуйте, чтобы не было чётких границ. Внутренние уголки глаз выделите светло-бежевым оттенком – это сделает взгляд более открытым. Под брови и на верхнюю часть скул подушечками пальцев нанесите светлые кремовые тени – они заменят хайлайтер и придадут коже свечение. На ресницы нанесите удлиняющую тушь, чтобы придать взгляду выразительность. А на губы – сияющий блеск натурального розового оттенка. Он визуально увеличит губы и сделает их более соблазнительными. Если не приемлете блески, выбирайте увлажняющую помаду, поскольку губы ни в коем случае не должны быть матовыми».



На выход!

Каждая из нас, готовясь к важному событию, хочет выглядеть сногшибательно, но нередко заботы о своём внешнем виде оставляет на последний момент. Возможно ли за 24 часа подготовиться так, чтобы получить эффект «Вот это да!»? Записываем программу-минимум!

Отбеливаем зубы

Белоснежная улыбка – признак здоровья, красоты и благополучия. И, бесспорно, это один из главных атрибутов молодости. Поэтому процедура осветления зубов – важнейший из пунктов. В условиях ограниченного времени идеальный вариант – световое или лазерное отбеливание. Процедура может занимать от 30 минут до полутора часов. При обоих методах на зубы наносится специальный отбеливающий гель. В первом случае его действие активизируется особым ламповым светом, во втором – лучом лазера. Поскольку каждый из способов имеет свои преимущества и недостатки, подбирать тот, который подойдёт именно вам, нужно вместе со стоматологом после консультации и осмотра. В результате зубы станут светлее на несколько тонов, эффект сохранится до двух лет.

Стоит предупредить: отбеливание зубов имеет ряд противопоказаний (заболевания пародонта, ношение брекетов, наличие на передних зубах коронок или пломб, трещинки на эмали, наличие невылеченных кариозных поражений зубов). Но и в этом случае не стоит бездействовать – всегда можно (в общем-то даже нужно!) сделать гигиеническую чистку. Суть процедуры заключается в удалении зубного камня и зубного налёта с помощью ультразвука. Зубы после этого становятся светлее на один-два тона.



Убираем морщинки

Мгновенно подтянуть кожу лица, сделать её более упругой и свежей поможет пилинг. В нашем случае важно ещё одно требование – максимальный эффект при минимальном периоде восстановления. Идеальная с этой точки зрения салонная процедура – газожидкостный пилинг. Секрет метода заключается в бесконтактной обработке кожи газожидкостной реактивной струёй. Эффект от процедуры сравним с эффектом глубокого химического пилинга, однако после газожидкостного пилинга не остаётся раздражения и воспаления. Уже через 40-50 минут после сеанса кожа будет выглядеть идеально.

В домашних условиях можно сделать **молочный пилинг**. Поскольку молочная кислота входит в состав кожного покрова человека, процедура позволит не только отшелушить ороговевшие клетки кожи, но и подпитать её, наполнить влагой, придать упругость и тонус. Для приготовления пилинга смешайте 3 ст. ложки простокваши или кефира с 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 ч. ложкой сахара. Нанесите на кожу лица лёгкими массирующими движениями. Подержите 5-10 минут, затем смойте прохладной водой и нанесите увлажняющий крем.

Приводим в тонус тело

Конечно, убрать пару лишних килограммов и придать рельефность телу за сутки невозможно. Однако привести в тонус, сделать кожу подтянутой и нежной, почувствовать себя более раскрепощённой и свободной вполне реально. И главный помощник в этом – **массаж**. В идеале общий, с использованием масел, кремов, подтягивающих сывороток. Но, если найти массажиста невозможно, можно воспользоваться и процедурами из серии «помоги себе сам». Для начала пройдите по всему телу скрабом с крупными частичками или специальной жёсткой варежкой для пилинга. Затем нанесите на кожу увлажняющее молочко в большом количестве и массируйте тело круговыми восходящими движениями. Остатки средства промокните махровым полотенцем, смоченным в горячей воде.

Важный пункт – не обойдите вниманием верхнюю часть спины в области плеч (загравок). Даже 5-минутный самомассаж этой зоны поможет снять напряжение, расправить плечи и добавит блеска в глазах!

Расставляем акценты

Причёска, маникюр, макияж – это то, чему традиционно уделяется самое большое внимание при подготовке. Когда речь идёт о каком-то важном мероприятии – юбилее, свадьбе и т. д., конечно, лучше довериться профессионалам. И дело не в том, что без их помощи вы не сможете накраситься и причесаться. Грандиозные мероприятия – это хороший повод наконец попасть к специалисту. Узнать об особенностях своего лица, о новых техниках макияжа, которые помогут эффектно подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки. Поэкспериментировать с причёской. Посмотреть на себя, в конце концов, со стороны и увидеть, как вы можете выглядеть по-другому. Просто почувствовать себя настоящей женщиной! А это – немаловажная составляющая образа, который непременно вызовет восхищение у окружающих.



Советов, как всегда быть красивой, сотни, если не тысячи. Но все ли они эффективны? Мы собрали коллекцию самых практичных, простых и коротких. А главное – они работают



Страна советов

● **Никогда не выдёргивайте самые длинные волоски из бровей. Именно они задают им форму**

● **Волосы на висках намного слабее, чем в остальных местах. Скажите своему парикмахеру, чтобы он прорабатывал эту область аккуратно. Слишком активное осветление в данной зоне приводит к тому, что волосы истончаются, становятся ломкими и в конце концов выпадают**

● **Вместо того чтобы заштриховывать карандашом все губы, смягчите контур в области «дуги Купидона». Визуально губы будут казаться больше и пухлее**

● **Если речь идёт о причёске, не гонитесь за модой. Забудьте о трендах: главное – форма вашего лица и тип ваших волос**

● **Слишком интенсивные тренировки и диеты могут навредить. Сильная потеря веса отразится на лице – оно будет выглядеть старше, чем тело**

● **Сметана или кефир в качестве маски для волос смягчает, увлажняет и восстанавливает сухие**

пряди. Всё благодаря молочнокислым бактериям

● **После молочка для снятия макияжа всегда пользуйтесь тоником (без спирта желательно). Он тонизирует кожу, очищает поры и подготавливает к нанесению следующего продукта, будь то увлажняющий или ночной крем**

● **Чтобы ногти не желтели, всегда используйте основу для лака**

● **Консилер предназначен не только для области вокруг глаз. Нанесите его на внутренние уголки глаз и переносицу**

● **Перед тем как зайти в баню или сауну, нанесите на волосы маску и оберните полотенцем**

● **Чтобы глаза казались ярче, взгляд – открытым, наносите бежевый карандаш вдоль слизистой внутреннего века**

● **Если вас беспокоит сухая кожа головы, переходите на расчёску из натуральной щетины. Её использование улучшит кровообращение, равномерно распределит кожное**

сало, а также обеспечит лёгкий отшелушивающий эффект

● **Утром нанесите спрей с эффектом объёма на влажные волосы, высушите их. Затем сделайте на макушке высокий свободный узел. Закрепите его шпильками или заколками, сбрызните лаком для волос и оставьте на то время, пока делаете макияж. Потом заколки снимите, узел распустите и взбейте волосы руками. Объём у корней и лёгкая красивая волна вам обеспечены**

● **После нанесения утреннего макияжа не забывайте освежать его в течение дня. Например, после обеда подкрасьте реснички, обновите помаду. Обратите внимание на веки: если тени скопились в складке, самое время их освежить**

● **Обязательно пользуйтесь маслами для лица. Они состоят из мелких молекул, которые могут проникнуть в самые глубокие слои кожи. Следовательно, заявленный эффект (увлажнение, питание, сияние) будет достигнут**



● **Быстро сделать смоки-айс? Не вопрос. Прокрасьте чёрным ка-**

рандашом область между ресницами – прямо над линией роста, затем растушуйте кисточкой, чтобы смягчить. Сделайте то же с нижней линией ресниц. На губы – прозрачный розовый или бежевый блеск. Готово!

● Чтобы гордиться мягкой шелковистой кожей тела, кремом нужно пользоваться всегда, а не от случая к случаю

● Если стоит вопрос, на что потратить солидную сумму: на пенку для умывания марки «люкс» или сыворотку/крем для лица той же серии, берите сыворотку/крем. «Несмываемые» средства для лица намного эффективнее тех, что будут удалены вместе с водой. Поэтому на очищающих продуктах вполне допустимо и сэкономить

● Наносить румяна, соблюдайте меру. Стоит переборщить, и вы – кукла. Начинать нужно с самой выпуклой части скул, плавно спускаясь вниз

● Чтобы пастельный оттенок на ногтях выглядел так же, как и во флакончике, нанесите первым слоем белый лак. Такой трюк работает и с неоновыми оттенками

● Цветная тушь делает глаза яркими. Попробуйте глубокий синий на верхних ресницах, сливовый – на нижних. Белки будут казаться белее снега, природный цвет глаз «включится» на полную мощность

● Чтобы найти свой оттенок тонального средства, нанесите несколько вариантов на линию подбородка. Сравните оттенки при естественном освещении. Берите тот, который окажется ближе к цвету кожи на шее

● Всегда наносите косметику на увлажнённую кожу. Даже если вы используете крем утром, а макияж делаете днём или вечером, нанесите крем ещё раз и подождите, пока он полностью впитается

● Следуя трендам на натуральность, стилисты не рекомендуют при ангельской внешности и светлых волосах делать чёрные брови. И даже советуют их осветлить, чтобы образ получился максимально натуральным. По-прежнему главным акцентом лица

● Заморозьте кубики льда, можно с добавлением отвара трав, фруктовых или цитрусовых соков, чая. Утром быстро протрите лицо по массажным линиям. Дайте коже самостоятельно высохнуть. Ежедневно повторяйте эту процедуру – кожа заметно посвежает и подтянется. Чем не альтернатива ботоксу?



остаются брови – широкие, естественные и ухоженные

● Чтобы избавить кожу от тусклой матовости, придать лицу влажный, но несальный блеск да и просто освежить макияж, используйте следующий трюк: нанесите увлажняющий флюид поверх тонального крема на области лба, подбородка, носа и скул. Делайте это похлопывающими движениями

● Выдавили из тюбика слишком много крема для лица или для глаз? Вотрите остатки в кутикулу

● Текстуру любого тонального крема можно сделать легче и светлее, если смешать его с вашим обычным увлажняющим продуктом. Или темнее, добавив бронзатор или более тёмный оттенок тональной основы

● Кремовые текстуры наносите поверх тонального средства, компактные и рассыпчатые – на пудру, иначе они могут скататься и лечь неравномерно

● У консилера для области вокруг глаз должна быть кремовая консистенция, чтобы не подчёркивать морщинки. Корректор для несовершенств (воспалений, покраснений, пигментаций), наоборот, должен быть слегка суховатым и нежирным, чтобы оставаться в одном месте весь положенный срок

● Не знаете, куда наносить румяна и где эти самые «яблочки» щёк? Мысленно прочертите вертикальную линию от зрачка. Другой ориентир: приложите вертикально два пальца к крыльям носа. В эту зону румяна попадать не должны

● Чтобы определить, холодный у вас тон кожи или тёплый,

посмотрите на запястье. Если вены голубые или сиреневые, у вас первый тип. Если тёмные, коричневатые – второй

● С помощью туши вполне возможно скорректировать форму глаз. Чтобы сделать их больше и круглее, покрасьте верхние ресницы по направлению к бровям и не забудьте пройтись щёткой по нижним. Чтобы придать глазам миндалевидный кошачий разрез, покрасьте верхние ресницы по направлению к вискам, а нижние не красьте вовсе

● Блонд уже который сезон подряд на пике моды, но самым актуальным оттенком является не пепельный, как ещё думают некоторые. Сегодня все в восторге от тёплого натурального цвета с песочным отливом, которого лучше всего добиться с помощью мелирования

● Чтобы лак высох быстрее, после нанесения окуните кончики пальцев в холодную воду. Фен в данном случае не поможет, к тому же сделает цвет тусклым.

● Попробуйте сделать стойку на руках, прислонившись к стене. Стоя так всего по минуте в день, вы сможете насыщать мозг и кожу лица кислородом



Все мы сталкиваемся с «бунтующими» гормонами во II фазе цикла (примерно две недели до месячных): настроение скачет, тянет то на сладкое, то на солёное, а на весах снова +3 лишних кг. Многие женщины воспринимают этот период как наказание, и напрасно! Если мы правильно скорректируем образ жизни, соотнеся его с данным временем, то не только избавимся от перепадов настроения, но и сможем предотвратить набор веса. Как это сделать? Журнал «Будуар» откроет все секреты, а помогут нам эксперты



ЦИКЛ СТРОЙНОСТИ

ПОД ДЕЙСТВИЕМ ВЕНЕРЫ

Диетологи давно пришли к выводу, что в большинстве случаев пищевые срывы приходятся именно на II фазу цикла. В это время в крови повышен уровень прогестерона, который был необходим для поддержания овуляции. Именно данный гормон вызывает желание сытно поесть. Все питательные вещества во II фазе откладываются в подкожную жировую клетчатку – так организм готовится к предполагаемой беременности. За неделю до месячных возрастает количество гормона щитовидной железы (тирозина), который не только влияет на нервную систему (скачки настроения), но и раздражает вкусовые рецепторы, увеличивая тягу к сладкому (тем самым женский организм как бы компенсирует несостоявшуюся беременность). Пытаться влиять на этот процесс всё равно что повернуть стрелки часов вспять. А вот научиться контролировать эмоции и поддерживать физическую форму вполне в наших силах.

ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА...

Клетки во II фазе цикла интенсивно задерживают воду, наша цель – вывести лишнюю жидкость из организма, но без ущерба для здоровья. Итак, включаем дренажный режим!

● Принимайте контрастный душ

Процедура, проверенная веками, прекрасно тонизирует кожу, ускоряет обмен веществ, активизирует выделительные процессы. К тому же ежедневный контрастный душ – гарант бодрости и хорошего настроения. Но здесь нужен разумный подход, увеличивайте контраст температуры постепенно, с каждым

днём делайте воду чуть горячее и чуть холоднее, чем в предыдущие разы. Заканчивайте всегда тёплой.

● Совет от балерины Ульяны ЛОПАТКИНОЙ:

«В моей профессии каждый лишний грамм жира идёт за килограмм, поэтому метод, о котором когда-то узнала от преподавательницы, бесценен для меня своей простотой и эффективностью: растворите 1 ст. ложку яблочного уксуса в 1 л тёплой воды, замочите в растворе жёсткую банную рукавицу на 5-10 минут. Сначала разогрейте тело водными процедурами, а после взбодрите себя «уксусным массажем», растирайтесь не менее 10 минут. Процедура тонизирует мышцы и уплотняет жировую ткань за счёт выведения лишней жидкости».



● Пейте чай с шиповником и листьями брусники

Во II фазе цикла травяной чай наиболее полезен: ускоряет обмен веществ, выводит лишнюю жидкость из организма, а витамин С, которым богаты шиповник и листья брусники, активно сжигает жиры. Но не переусердствуйте: достаточно выпивать по половине чашки 3 раза в день, чтобы добиться мягкого мочегонного эффекта. Лучшее время для чаепития – 15-17 часов – период, когда организм активно освобождается от шлаков и токсинов.

А вот от кофе лучше отказаться, он усилит вашу раздражительность, к тому же «лошадиные» дозы могут спровоцировать обезвоживание. Навалилась вялость? Съешьте пару долек горького шоколада.



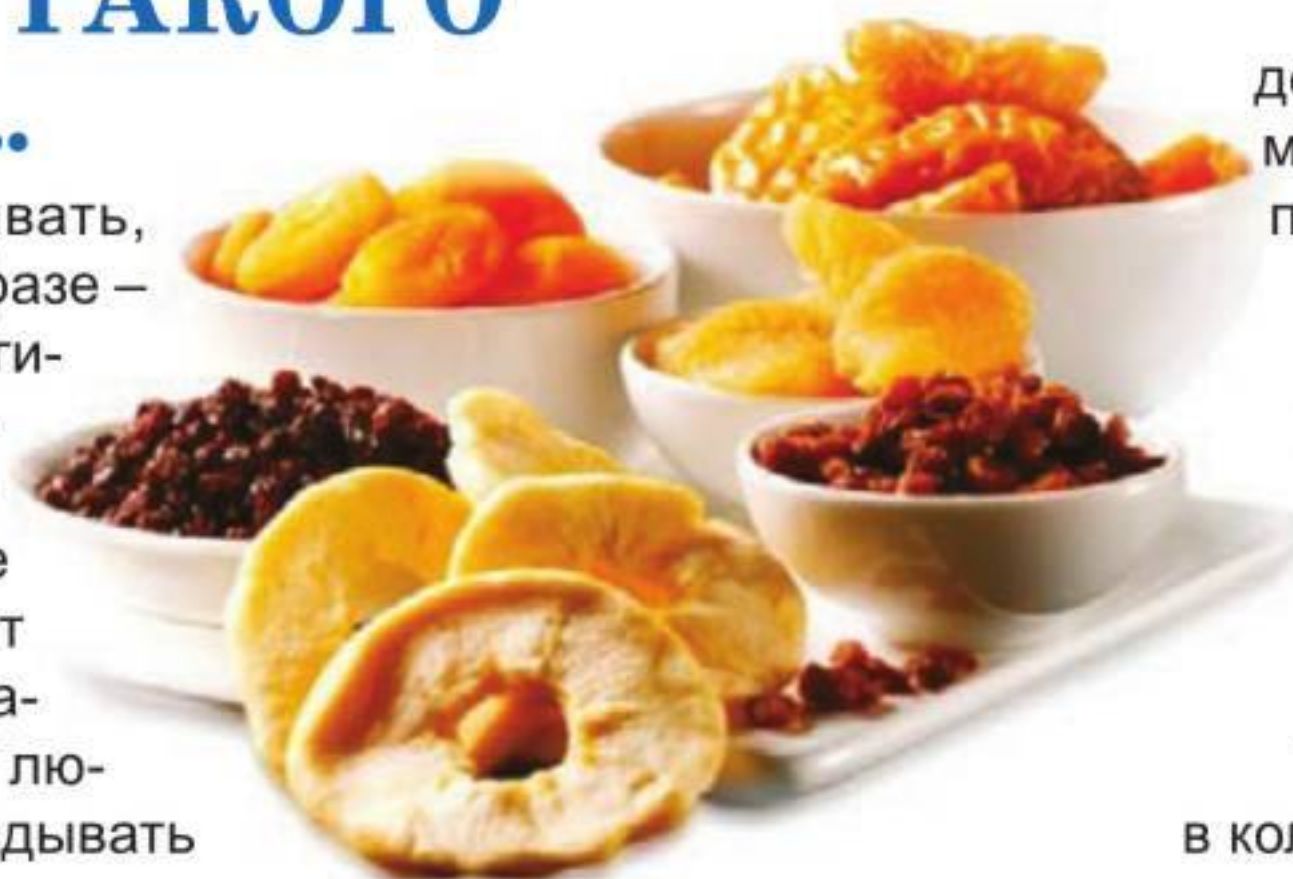
● **Совет от чемпионки по художественной гимнастике Ляйсан УТЯШЕВОЙ:**

«Чтобы вывести лишнюю жидкость, пейте больше чистой воды! Звучит парадоксально, но факт. Помните: при ограничении в питье жидкость уходит в первую очередь из мышечной массы. Именно мышцы придают нашему телу красивый рельеф. Чем они плотнее, тем выше уровень метаболизма и тем красивее силуэт. У людей, которые недостаточно пьют воду, мышечная ткань становится пористой, а жировая ткань, напротив, увеличивается. Организм не обманешь: когда ему дают мало воды, он начинает её накапливать именно в жировых клетках, закупоривая «водные запасы» липидной плёнкой. Избавиться от этих накоплений очень сложно, поэтому лучше не допустить! Утром натощак выпивайте 1 стакан чистой воды (если нет тошноты – 2). Обязательно пейте в течение дня, перед каждым приёмом пищи, примерно за полчаса. В день вы должны выпивать 1,5-2 л. Такой питьевой режим промывает кровь и лимфу, выводит шлаки и токсины, способствует оттоку жидкости именно из жировой ткани».



ЧТО БЫ ТАКОГО СЪЕСТЬ...

Не будем забывать, что тяга к еде во II фазе – нормальный биологический процесс. Поэтому никаких строгих диет! Они не только не принесут желаемого результата (организм начнёт любой продукт «откладывать про запас»), но и непременно скажутся на настроении. Наш девиз: умеренность!



● **Известный диетолог Маргарита КОРОЛЁВА предлагает придерживаться следующей пищевой тактики:**

«II фаза цикла считается «накопительной», в этот период желательно отказаться от 5-разового питания, так как велик риск набрать лишние килограммы за счёт увеличения количества съеданной пищи. Ешьте 3 раза в день, заменив два дополнительных приёма пищи стаканом кефира или нежирным йогуртом. Один из главных моментов – выбор продуктов. Исключите острую, солёную, копчёную пищу, откажитесь от сдобы и кондитерских изделий – они провоцируют накопление избыточной жидкости в организме. Тянет на сладкое? Съешьте 3-4 финика, немного кураги или положите на дольку лимона 0,5 ч. ложки мёда и пососите вместо конфеты. Кстати, мёд благоприятно действует на нервную систему, так что 2-3 раза в день такие «лимонные сладости» будут весьма уместны. Обращайте внимание на размер порции: кусочек курицы (рыбы) не должен превышать размера карточной колоды, порция салата (гарнира) должна быть размером с вашу ладонь. Ключевой этап – ужин. Ешьте не позднее 19 часов, старайтесь не переесть. Оптимальный вариант – порция отварного риса с кусочком рыбы. Если ужин пришёлся на более позднее время, можно заменить его стаканом кефира и



фруктами (апельсин, киви). Спать ложитесь не ранее чем через час-полтора после последнего приёма пищи. Это гарантирует отсутствие отёков и прибавки в весе».

«ТРИ-ЧЕТЫРЕ, РУКИ ВЫШЕ, НОГИ ШИРЕ...»

Опытом занятий делится тренер по художественной гимнастике Ирина ВИНЕР:

«II фаза характеризуется снижением физической активности: ухудшается координация движений, падают скоростные показатели – энергия уходит как будто в песок. Так что особо усердствовать не стоит: силовые тренировки, упражнения, связанные с резкими движениями, тренировки с гантелями отложите до наступления I фазы цикла. Из-за гормональных перепадов нервная система требует больше кислорода, поэтому на пользу пойдут аэробные упражнения в сочетании с дыхательными. Стабилизировать эмоции помогут занятия йогой, пробежки в парке, плавание в бассейне».



Предлагаем четыре способа, которые помогут поддержать физическую форму и обрести внутреннюю гармонию. Неделию перед месячными сосредоточьтесь на последних трёх.

1. ЛЁГКАЯ ПРОБЕЖКА

Надевайте кроссовки, и вперед! Бег – время, когда вы принадлежите себе, сосредотачиваетесь на внутреннем мире. Не перенапрягайтесь, лёгкой пробежки (15 минут) достаточно, чтобы поддержать форму и улучшить настроение.

2. РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ПОЗА

Утром, не вставая с кровати, лягте на спину, согните ноги в коленях, а стопы прижмите друг к другу. Колени разведите максимально в стороны, стараясь прижать к постели, но не перенапрягайтесь. Ладони положите на живот. Медленно дышите в течение 5-10 минут. Упражнение хорошо снимает внутреннее напряжение и спазмы мышц.

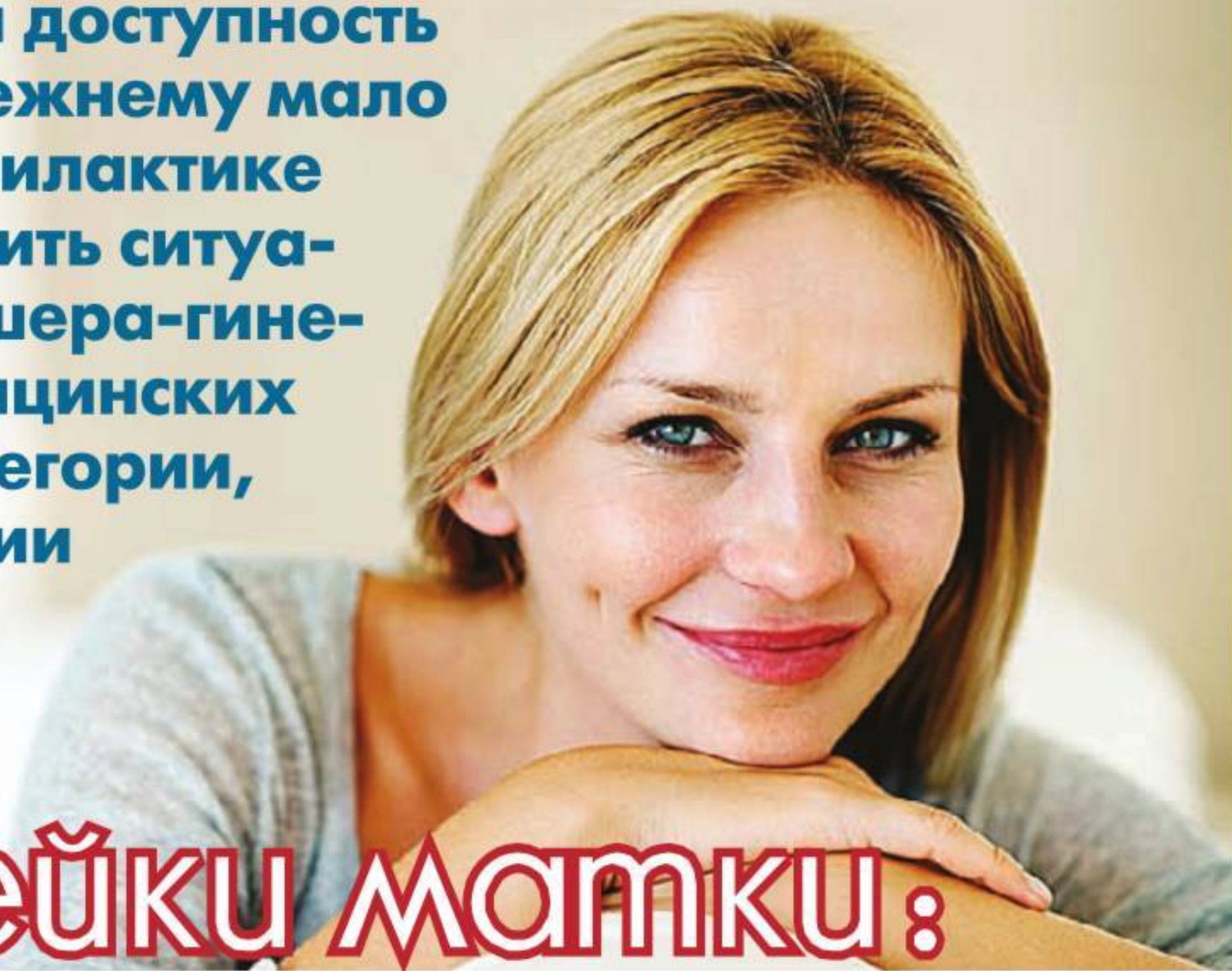
3. ПРОСТЕЙШАЯ ПРАНАЯМА (СУКХПУРВАК), ЭНЕРГИЯ ДЫХАНИЯ

Сядьте как вам удобно. Расслабьтесь, приставьте указательный палец правой руки к середине лба (между бровей) и энергично выдохните. Сделайте медленный вдох, после этого закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте её средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю. Важно, чтобы вдох был короче выдоха: при вдохе 4 раза произносите про себя «ом», при выдохе – 8 раз. Первые 2-3 занятия можно упражняться без удержания дыхания. Тренируйтесь от 5 до 10 минут. Занятие помогает обрести внутреннюю гармонию, избавляет от раздражения, насыщает кровь кислородом.

4. ПОЗА КОШКИ

Опуститесь на колени, поставьте руки перед собой на расстоянии ширины плеч. Разведите колени на ширину таза. Делая глубокий вдох, прогнитесь в поясничном отделе, «раскрывая» грудную клетку, и потянитесь макушкой вверх, наполняя воздухом лёгкие. С глубоким выдохом максимально округлите спину, стараясь «втянуть» ягодицы. Подбородок плотно прижмите к груди, живот «подберите». Снова сделайте вдох и повторите упражнение. Количество – до 10 раз. Занятие активизирует кровообращение в брюшной полости, устраняет симптомы ПМС, подтягивает мышцы живота.

С этим заболеванием хотя бы раз в жизни сталкивается каждая вторая женщина, однако, несмотря на доступность информации, мы по-прежнему мало знаем о лечении и профилактике данного недуга. Прояснить ситуацию мы попросили акушера-гинеколога, кандидата медицинских наук, врача высшей категории, специалиста по патологии шейки матки Светлану Леонидовну СЕРГЕЕВУ



Эрозия шейки матки: ЗНАТЬ И НЕ БОЯТЬСЯ!



– **Добрый день, Светлана Леонидовна! Тема нашей беседы – эрозия шейки матки, одно из самых распространённых заболеваний среди женщин любого возраста.**

– Здравствуйте!

Действительно, из всех женских недугов эрозия шейки матки – самая распространённая патология, поэтому говорить о ней следует долго и достаточно серьёзно...

– **По количеству «страшилок» это заболевание тоже бьёт рекорды. Они касаются и причин возникновения, и лечения. Я собрала наиболее распространённые мнения. Не могли бы вы их прокомментировать?**

– Что ж, давайте подробно остановимся на каждом.

«ЭРОЗИЯ – ЭТО ЯЗВА, КОТОРУЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЛЕЧИТЬ».

– Истинная эрозия, то есть нарушение целостности слизистой (язвочка), встречается нечасто. Она может появиться вследствие ранения инструментом при осмотре, травмы барьерными и химическими контрацептивами, неумелого спринцева-

ния. При прикосновении такие эрозии незначительно кровоточат. В подавляющем большинстве случаев при отсутствии отягощающих факторов такая эрозия заживает сама. Зачастую гинекологам приходится сталкиваться с псевдоэрозией, или эктопией шейки матки. Что это такое? Шейка матки покрыта слизистой оболочкой, которая состоит из двух видов клеток: плоский эпителий со стороны влагалища и цилиндрический эпителий в канале шейки матки. У многих женщин этот цилиндрический эпителий выходит за пределы цервикального канала и располагается на самой шейке, где должен быть плоский эпителий. При гинекологическом осмотре он проявляется в виде красного «бархатного» участка слизистой оболочки – это и есть эктопия, которую мы привыкли называть эрозией. Причин возникновения достаточно много. Если бы мы с вами посмотрели на шейку матки девочки, которая находится в утробе матери, то увидели бы там сплошную эктопию. По мере созревания ребёнка цилиндрический эпителий постепенно уходит в цервикальный канал: чем старше девочка, тем меньше «бархатного покрова» на шейке матки. Но иногда этот процесс «втягивания» останавливается. Как правило, с этим сталкиваются дети, которые часто болеют в пубертатном (подростковом) периоде: ангины, ОРВИ, бронхиты. Нередко причиной становятся гормональные нарушения (болезни щитовидной железы), гинекологические про-

блемы (нарушение становления менструальной функции). Хочу подчеркнуть, эктопия – абсолютно нормальное явление, которое при отсутствии осложняющих факторов требует только наблюдения. На сегодняшний день к этому выводу пришли все медики мира. Мы часто прибегаем к лечению, потому что пациентка изначально настроена категорично. Большинство наших женщин расценивают эрозию как что-то страшное и фатальное, поэтому очень важно донести до нашего населения правильную информацию.

«СО ВРЕМЕНЕМ ЭРОЗИЯ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАК ШЕЙКИ МАТКИ».

– Ещё одно распространённое заблуждение, которое требует пояснения. Учёные доказали: эрозия не относится к предраковым патологиям, это фоновое заболевание, которое требует наблюдения. Бывает, эктопия занимает всю шейку матки, и женщина думает: «Всё плохо, у меня рак!» На самом деле ничего страшного нет. Конечно, лучше, чтобы эктопии не было: цилиндрический эпителий по своему строению не плоский, а бугристый, поэтому является благоприятной средой для вредных организмов, которые могут вызывать воспаление (кольпит, цервицит). Но эти состояния ничего общего с онкологическим процессом не имеют. Прогноз ухудшается, когда к совер-

шенно чистой эктопии присоединяется вирус папилломы человека. Он играет первостепенную роль в развитии ряда онкологических заболеваний, в том числе рака шейки матки. Известно более 100 видов вируса, которые делятся на неонкогенные и онкогенные. Среди последних наибольшую известность приобрели ВПЧ-16 и ВПЧ-18 – они выявляются у большинства больных раком шейки матки. Наш организм, к счастью, обладает хорошим защитным иммунитетом, который позволяет удалить вирус из организма, не приводя к болезни. Однако ослабление местного иммунитета, наличие эрозии шейки матки являются предпосылками для внедрения вируса в генетический материал клеток эпителия. При благоприятных условиях вирус меняет их строение и приводит к трансформации в злокачественный процесс. Хочу подчеркнуть, что с момента заражения до появления рака шейки матки проходит немало времени, процесс развивается постепенно, сменяя несколько стадий. И чем раньше будет выявлен вирус, тем более благоприятные прогнозы будут в дальнейшем. В связи с этим важность профилактических осмотров со сдачей необходимых анализов трудно переоценить. Могу с уверенностью заявить: на сегодняшний день благополучие женщины целиком и полностью зависит от её добросовестного отношения к своему здоровью.

«ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ, ЧАЩЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ ЭРОЗИИ».

– Это распространённый миф, ИППП не могут вызывать эрозию, здесь обратная связь: эктопия, а вернее, цилиндрический эпителий, из которого она состоит, как мы уже выяснили, является благоприятной средой для всех микроорганизмов, в том числе и для ИППП (хламидий, микоплазмы, уреаплазмы). Активно размножаясь, инфекции могут вызывать воспаления. Женщину, как правило, при этом беспокоят боли при половом акте, кровомазание в середине цикла, не исключены гнойные выделения. В большинстве случаев это и заставляет обратиться к специалисту. После взятия анализов и выявления инфекции врач назначает соответствующую терапию, в дальнейшем решается вопрос и о лечении эрозии. Однако следует сказать, что сама по себе эктопия, не сопряжённая с воспалением, не болит, не чешется и вообще никак себя не проявляет. Поэтому независимо от того, есть у женщины какие-либо жалобы или нет, раз в год она должна посещать гинеколога. Важно отметить, что банальная эрозия достаточно хорошо визуализируется при осмотре,

а вот атипические эрозии, которые сопряжены с вирусом ВПЧ, как правило, на глаз не видны. Поэтому на сегодняшний день врачами определены базовые методы диагностики, которые с точностью выявляют все патологические процессы.

ВАЖНО! На сегодняшний день обязательными являются следующие методы диагностики.

1. *Мазок со слизистой оболочки влагалища и влагалищной части шейки матки* – это метод исследования, который позволяет врачу выявить степень чистоты влагалища (количество полезных лактобактерий и наличие болезнетворных микробов, обитающих на слизистой оболочке).

2. *Кольпоскопия* – осмотр женщины с помощью оптического прибора, позволяющего увеличивать изображение в несколько десятков раз. Метод безопасный и безвредный, поэтому назначается даже при беременности.

3. *Цитологическое исследование* (цитология) – это метод исследования клеток слизистой оболочки шейки матки, который позволяет выявить опухолевые клетки.

4. *Анализ на выявление ВПЧ*. По показаниям проводятся *ПЦР-диагностика* (выявляет генетический материал онкогенных типов вируса) и *биопсия* (иссечение небольшого участка шейки матки и изучение его под микроскопом).

Эти базовые обследования, можно сказать, «четыре кита», от которых зависит женское здоровье. После диагностики становится ясно, насколько благополучен прогноз: можно ли наблюдать за эрозией или лучше её убрать.

«СОВРЕМЕННЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ПРИЖИГАНИЕ ТОКОМ».

– Когда на рынке появились такие препараты, как солковагин, ваготил, у врачей действительно зародилась надежда, что мы сможем лечить эктопии, не прибегая к кардинальным методикам. Но опыт показал: препараты (химическое лечение) не только не устраняют эрозию, но и зачатую провоцируют осложнённое течение эктопии. Могу однозначно заявить: никакие препараты, свечи, спринцевания не могут быть методом лечения. На сегодняшний день эффективными являются только деструктивные (разрушающие ткани) методы. Прижигание током (диатермокоагуляция) – достаточно грубая манипуляция, которая приводит к рубцовым изменениям на шейке матки, из-за чего при родах могут быть проблемы с открыванием цервикального канала. Поэтому сегодня прижигание используют только при

дисплазиях (предраковых состояниях, когда нужно обширное и глубокое воздействие на патологические ткани). В остальных случаях применяют современные щадящие методики: криодеструкция, лазерокоагуляция, радиоволновый метод, аргонплазменная абляция. Все они имеют широкое распространение, практически безболезненны, не оставляют рубцов и могут быть рекомендованы нерожавшим женщинам. На мой взгляд, самыми эффективными являются лазерная деструкция и аргонплазменная абляция. Их отличают быстрота послеоперационного заживления тканей и высокая точность, позволяющая не повреждать здоровые ткани. Более подробно по этому вопросу вас проконсультирует лечащий врач.

«БЕРЕМЕННОСТЬ И ОСЛОЖНЁННАЯ ЭРОЗИЯ – ПОКАЗАНИЕ К АБОРТУ».

– Чаще всего эрозию обнаруживают при беременности, потому что женщина вынуждена обращаться к врачу и тщательно обследоваться. На самом деле эрозия не является причиной для аборта. Будущая мама сдаёт все положенные анализы, и, если прогнозы благоприятные, ждёт роды, чтобы потом продолжить лечение. Даже если есть подозрение на онкопроцесс, врачи делают выбор в пользу ребёнка: женщина ложится в стационар, у неё берут биопсию и в дальнейшем просто наблюдают. После родов врачи, как правило, начинают экстренное лечение. Однако, если срок меньше 12 недель, врач может поставить вопрос о прерывании, но выбор всегда за женщиной.

– Спасибо за подробные ответы. И напоследок, что бы вы хотели пожелать нашим читательницам?

– Берегите себя и оставайтесь здоровыми! И помните: профилактики эктопии не существует, но есть профилактика осложнений, которые связаны с ней, – предупреждение ВПЧ и инфекций, передающихся половым путём. Для этого необходимо учитывать несколько правил: своевременное начало половой жизни (незрелость эпителия шейки матки у юных девушек и присоединение ВПЧ значительно повышают риск онкогенного заболевания), один половой партнёр, использование средств контрацепции и ежегодное наблюдение у гинеколога с прохождением необходимых скрининговых исследований.

**Беседовала
Екатерина ЛУНИНА**

В современном мире сравнительно небольшой процент людей, перешагнувших 100-летний юбилей. Как увеличить этот процент? Разработки в данной области продолжают набирать обороты



Эликсир молодости

Сколько лет, сколько зим?

Давно известно, что долголетие определяется соотношением между генетикой и внешними факторами. Причём, как утверждают специалисты в области здоровья и долголетия – геронтологии: генетике в длительности жизни принадлежит всего 25%. Остальные 75% – это экологическая обстановка, питание, двигательная активность, стрессоустойчивость. Поиски волшебного эликсира, способного повысить устойчивость к внешним факторам и предотвратить преждевременное старение организма, ведутся постоянно, и, кажется, учёным удалось кое-что нащупать. Объектом внимания учёных стали пептиды – вещества, которые являются неотъемлемой частью нашего организма.

Что такое пептиды?

Ревитализация (регенерация и оздоровление) всех органов и тканей возможна только при достаточном снабжении организма белком. Чтобы этот процесс осуществлялся полноценно, в клетке должны быть активны определённые участки ДНК (гены), а они активизируются, только когда происходит их взаимодействие с пептидами – «умными» молекулами, состоящими из аминокислот. В клетках каждого органа работают свои собственные пептиды (в печени – одни, в почках – другие, в лёгких – третьи). Именно пептиды отвечают за восстановительные процессы на клеточном уровне: оптимизируют питание и выведение продуктов метаболизма. С возрастом происходит сокращение пептидов, в клетках снижается син-

тез белка, что постепенно приводит к нарушению работы органов и систем – возникают хронические заболевания, сбои в работе иммунной системы, если говорить о внешних проявлениях – потеря эластичности кожи приводит к появлению морщин, снижению тонуса.

Как это работает?

Сегодня во всём мире активно ведутся работы по созданию препаратов, которые позволят восполнить количество пептидов в организме. Российские учёные пептидные фракции стали выделять с помощью специальной многоэтапной технологии из тканей молодых животных (органов иммунной системы, тимуса, мозга, печени, поджелудочной железы). Опыты показали, что полученные геропротекторы (пептидные молекулы) идентичны человеческим, то есть сохраняют все необходимые функции локального действия: например, пептидные фракции, полученные из сосудов молодых животных, помогают победить инсульт, инфаркт, геморрой, атеросклероз. Фракции из тимуса телят благоприятно действуют на клетки иммунной системы, устраняют иммунодефициты, предотвращают рост злокачественных клеток. Фракции из костно-хрящевой ткани идеальны для создания кремов против морщин, омолаживающих сывороток для лица и тела.

Вне возраста

Лекарственные формы весьма разнообразны и зависят от конкретных показаний: капсулы, таблетки, суспензии, кремы, сыворотки. Принимать биорегуляторы (пептидные фракции) рекомендуется после 35 лет курсом. И не только здоровым людям. Перечень заболеваний, при которых показаны препараты, достаточно широк: заболевания кровеносной си-

стемы, эндокринной, болезни мочеполовых органов, дисфункции костно-мышечной системы, болезни ЦНС, послеоперационный период, упадок жизненных сил, стрессы, токсическое влияние окружающей среды. Конечно, оставаться здоровым на долгие годы хочется каждому из нас. Но для представительниц прекрасного пола есть ещё один желанный критерий, который стоит хоть и не на первом месте, но и не ниже него, – оставаться молодой, красивой и естественной. Примеры звёзд, переборщивших с ботоксом и операционными методиками, убедили: идеально гладкое, лишённое эмоций лицо выглядит неестественно и даже отталкивающе. Благодаря этому мы стали терпимее относиться к собственным возрастным нюансам: «лучики» вокруг глаз при смехе, морщинки на лбу при удивлении вовсе не портят, а подчёркивают нашу уникальность. Главное – следить, чтоб эти нюансы на лице не «перешли» в акценты. «Косметика с натуральными пептидами как раз служит для этой цели», – заявляют российские учёные. Она обладает чрезвычайно высокой проникающей и всасывающей способностью. Пептиды настолько малы, что без труда проникают в клетки кожи, ускоряют процесс восстановления её клеток, нормализуют синтез белка, позволяя коже сохранять увлажнённость и эластичность. Это и есть омоложение на клеточном уровне.

Р. С. Как утверждают специалисты, противопоказаний к применению пептидов нет! В медицине их используют уже больше 30 лет. Однако для наилучшего эффекта необходимо подбирать пептиды с учётом индивидуальных особенностей организма каждого человека, именно поэтому для проведения пептидотерапии следует обращаться к врачу.

УСПЕТЬ ОСЕНЬЮ!

Плохое настроение, простудные заболевания, болезнь желудка... Многие из нас неосознанно задумываются об этих проблемах, встречая осень. А ведь она может быть яркой и радостной, надо только успеть внести в свою жизнь полезные привычки...

Напитаться витамином молодости

Кто сказал, что осенью мы хуже выглядим, поскольку кожа страдает? Если это так, значит, вы не сумели воспользоваться всеми богатствами осени, словом, вам не хватает витаминов. Один из жизненно необходимых витаминов для каждой из нас – ретинол. Его не случайно называют витамином молодости, ведь он оказывает влияние на жировой обмен и рост новых клеток, замедляет процессы старения. А ещё он укрепляет защитные свойства организма, усиливая активность лейкоцитов. Поэтому в межсезонье особенно важно, чтобы ретинола хватало. И добиться этого совсем легко, ведь именно к осени созревают богатые им тыква и мор-



ковь. Чаще готовьте кашу с тыквой, делайте с ней салаты. Заведите за правило перекусывать на работе салатиком из моркови и сметаны. И увидите: ваша кожа будет сиять.

Заняться йогой

или Пилатесом, не откладывая дела в долгий ящик. Осенью мы чаще, чем в другие времена года, испытываем проблемы со спиной. Причина банальна. После относительно активного лета мы переходим к отдыху на диване и возвращаемся к си-



дней работе. Результат не заставляет себя долго ждать, ибо гиподинамия – злейший враг спины.

Многие отговариваются тем, что времени на занятия нет совсем, а самый главный аргумент: вечером после работы нет сил. Между тем люди, которые давно занимаются, знают, что вечерняя тренировка в течение часа заряжает энергией. Надо пересилить себя, и через пару недель вы войдёте в ритм и не сможете без физической нагрузки.

Укрепить сосуды

Промозглые дни сказываются на состоянии сосудистой системы и прежде всего на состоянии мельчайших сосудов-капилляров. Они сужаются, и нарушается питание органов. В итоге вегетососудистые расстройства, скачки давления, проблемы с сердцем. Чтобы избежать этого, приучите себя к контрастному душу. Освоить его не сложно, принимать можно в любое время дня – только не перед сном и не сразу после него. Начинайте с тёплой воды, а заканчивайте всегда холодной. Включите комфортную тёплую воду до полного разогрева тела, на это может уйти несколько минут. Затем резко включите прохладную воду – только не ледяную, а комнатной температуры. Через каждые приблизительно 30-60

секунд меняйте воду. Воздействие горячей воды должно быть дольше, чем холодной. Таких циклов нужно сделать три. Заканчивать обязательно холодной водой. Важно: голову поливать не надо.

Купить мультиварку

С приходом первых холодов меняется наше питание. Мы пытаемся согреться и неосознанно переходим на более тяжёлую, жирную, жареную пищу, ведь салатами уже не обойдёшься. Следствием такого питания становятся гастриты и другие заболевания ЖКТ. Удобная кухонная техника существенно меняет ситуацию. В мультиварке можно приготовить отменное рагу (поверьте: тушёные овощи намного вкуснее жареных). А уж какие супы получаются в такой кастрюльке! И всё будет значительно менее жирным. К тому же все мультиварки оснащены функцией «приготовить на пару». Это даёт возможность готовить мясные и рыбные блюда, так необходимые нам в холода для насыщения, без избытка масла, который неизбежен при жарке.

Научиться готовить чай

Думаете, вы умеете это делать? Признайтесь честно, наверняка ваш рабочий день начинается с чашки чая из пакетика. Приносит ли такой чай пользу? Вряд ли. А ведь осенью вдвойне важно с раннего утра поддержать иммунитет. Как нельзя кстати окажется анисовый чай. Чашка напитка не только активизирует работу всех органов, но и надёжно защищает от вирусов. А если вы заболели, то смягчит кашель. Попробуйте сделать ароматный чай хотя бы раз, и скоро каждое утро вы будете начинать с него.

АНИСОВЫЙ ЧАЙ. Вам потребуются: анис, имбирь, цедра апельсина, корица (одна палочка) и мёд (любой). Заварите в 1 л кипящей воды немного молотого аниса – около 0,5 ч. ложки. Если у вас «звёздочки» – пряности, то хватит и маленького кусочка. Опустите в кипяток немного апельсиновой цедры – буквально 2-3 см. Добавьте палочку корицы, одну или две тоненькие пластинки корня имбиря. Как только чай заварится, положите в него немного мёда.



На поправку с Божьей помощью

Когда заболевает ребёнок, родители от переживаний не находят себе места: бессонные ночи, приём лекарств, визиты врачей... А ведь помимо медицинской помощи малышу в эти минуты нужна и духовная поддержка. Как вести себя родителям, когда ребёнок болен? Чем можно помочь? На этот и другие вопросы отвечает священник отец Михаил



East news

— Отец Михаил, тема, которую мы взяли, без сомнения интересна всем родителям. Готовясь к беседе, общалась со знакомыми и коллегами. Самый волнующий вопрос звучал примерно так: «Ладно, мы, взрослые, грешны, но за что же так часто страдают невинные дети?» Как это можно объяснить?

— Мы с вами всё привыкли оценивать с точки зрения справедливости. С такой позиции этот вопрос просто неразрешим, им задавались и великие классики, и философы, но так и не пришли к конкретным выводам. Ещё бы: невинный ребёнок и страдание — как это можно осмыслить? Однако справедливость на самом деле низшая ступень морали. У каждой исторической эпохи, у каждого народа, даже у каждого отдельного человека может быть своё представление о справедливости. Главный закон жизни — любовь! Господь — это вовсе не справедливость, не правда, а именно любовь! Справедливо ли, что Христа распяли на кресте? Ведь он был невиннее любого ребёнка! Конечно, нет! И если бы Спаситель мыслил категориями справедливости, он не пошёл бы на этот шаг. Однако он пролил свою кровь: почему? Потому что любил людей, хотел

искупить грехи и желал, чтобы люди в какой-то миг остановились и поразмыслили над тем, кто они есть. Этот жертвенный, очищающий поступок был направлен исключительно на благо человечеству. А теперь давайте посмотрим, изменились ли мы в лучшую сторону с тех библейских времён? Войны, вражда, искажение нравственных и духовных ценностей, варварское вмешательство в природу — всё это реалии сегодняшнего дня. Но во Вселенной не бывает действий, за которые не пришлось бы расплачиваться, и наши с вами болезни, скорби, страдания — искупительная, я бы даже сказал, необходимая мера. Дети действительно ни в чём не виноваты, но не будем забывать: люди — не горох в мешке, мы все связаны невидимыми нитями, в детях — наши плоть и кровь, в них — часть нашей души и души наших предков. Когда болит зуб, страдает и голова, и нервная система — то есть хорошие здоровые клетки! Так и здесь: чистые невинные клеточки (дети) страдают за взрослых, страдают во благо, потому что любят их. Да, они этого не осознают, но своими страданиями они хоть чуточку да очищают души своих близких. Вот почему с христианской точки зрения грех — величайшее зло, за него часто расплачиваются невинные.

— Вы сказали, дети страдают во благо... Разве родителям благостно, когда ребёнок болеет? Думаю, каждая мама со мной согласится.

— Вы опять мыслите людскими представлениями, что хорошо, а что плохо. Давайте заглянем к себе в душу. Когда мы заболеваем, заставляет это нас задуматься о своей жизни, мыслях, поступках? Наверное, только в случае тяжёлого недуга, и то не всегда: мы так привыкли жить во грехе, что давно стали считать его нормой жизни. Для нас ничего не стоит осудить кого-то, солгать, я уже не говорю о зависти и гордыне! А теперь вспомните себя, когда заболевает ребёнок — ваш драгоценный малыш. Вы начинаете вести себя совершенно по-другому! Сначала сосредотачиваетесь на его болезни — это естественно, а потом волей-неволей начинаете задавать себе вопросы: «Господи, за что?», «А почему это случилось с нами?», «Наверное, что-то я делаю не так...» Чем серьёзнее недуг, тем сильнее страдания родителей, тем больше они начинают искать ответы внутри, в своей душе. Святые отцы говорили: «Болезнь дитя — посещение Божье для близких людей, напоминание, что настало время покаяния и смирения». По опыту могу сказать, довольно

часто молодые люди приходят к Богу, пониманию, что есть грех именно во время тяжёлой болезни ребёнка, когда начинают осознавать: «Господи, по делам нашим Ты даёшь нам эти испытания и возможность хоть немножко искупить свою вину перед людьми и Тобой». Покаяние очищает душу, после него вы почувствуете необыкновенную лёгкость, и это, несомненно, благоприятно скажется на здоровье ребёнка. Именно в таком понимании болезнь ребёнка – благо для родителей.

– Как мама, я прекрасно поняла смысл ваших слов, действительно именно во время болезни ребёнка начинаешь задумываться над своей жизнью и поведением – настоящая школа воспитания для взрослых.

– И не только для взрослых! Хочу подчеркнуть, что и для других детей в семье болезнь братика или сестрички – это школа сочувствия, любви и жертвенности. Дети по природе своей чутко реагируют на любую беду, пришедшую в дом, поэтому задача родителей – направить их энергию в нужное русло. Хорошо, если дети принимают активное участие в лечении братика или сестрички: приносят покусать, моют за больным посуду (конечно, если это не инфекционное заболевание, при котором нужен карантин). Отрадно наблюдать, когда дети, пока брат или сестра болеет, берут на себя его обычную домашнюю работу и делают её с удовольствием, начинают говорить шёпотом, чтобы не потревожить покой родного человечка. И каждое утро заходят в комнату к больному с вопросом: «Как ты чувствуешь?» В этот момент они ощущают себя взрослыми и ответственными за него. А он укрепляется, чувствуя их поддержку. Так и создаётся по-настоящему семья, как одна душа, как малая Церковь.

– Мы поговорили о благе для семьи, а что можно сделать для самого болящего ребёнка? Какие духовные средства могут помочь?

– Сейчас в храмах продаются молитвословы. Среди них вы всегда сможете выбрать те, которые содержат молитвы во исцеление болящих, есть и специальные молитвы о здравии хворающих детишек. Если же при вас нет молитвослова – обращайтесь к Господу своими словами. Главное, чтобы эти слова шли от сердца. Материнская молитва способна творить чудеса – и это не просто красивые слова. Конечно, хорошо, когда и другие члены семьи молятся за болящего. Желательно, чтобы и сам ребёнок обращался к Господу, если он в силах произнести молитву. Как правило, дети с ранних лет уже имеют образное детское представление о

вере и Боге, их молитвы трогательны и искренни – такое взывание никогда не будет напрасным. Наряду с посещением больницы родителям с ребёнком полезно зайти и в церковь. Если малыш слишком слаб, мама и папа могут это делать без него. Очень хорошо подать батюшке записку о здравии на литургию. Во время служения священник молится о всех помнящихся в записках. Можно также заказать сорокоуст и молебен о здравии ребёнка. Принести освящённую на молебне воду домой и поить ею малыша в течение дня, можно омыwać лицо, голову, тело, протирать глаза. Вода для того и освящается в храме, чтобы помогать страждущим, она всегда должна быть в доме на такие случаи. Не могу не сказать о чтении духовной литературы – Евангелия (можно в детском варианте) и жития святых. Как дедушка, убедился на опыте: духовное чтение не только укрепляет душевные силы ребёнка, но и действует успокаивающе на нервную систему. Высокая температура и какие-то телесные неприятности переносятся легче. Нет капризов, повышенной требовательности к родителям, которые часто сопутствуют болезням. Даже совсем маленькие детки начинают вести себя лучше.

– Вы рассказали про силу родительской молитвы... А если у ребёнка очень высокая температура или острое отравление... тут каждая секунда дорога, согласитесь. Родителям и не до молитвы... Могут ли слова «Господи, помилуй!» расцениваться как молитва в такой ситуации?

– Конечно! Ситуация действительно бывает разная, но «Господи, помилуй!» всегда можно успеть сказать, перед тем как что-либо предпринять. Тем более в момент опасности это особенно важно! Если время не терпит – нужно молиться, одновременно помогая ребёнку. Помните, Господь всегда рядом, и с Его именем на устах вы быстрее справитесь с тяжёлым состоянием малыша. Плюс ко всему родители нередко впадают в панику, иногда начинают набрасываться друг на друга с обвинениями. В итоге малыш ещё больше страдает, глядя на поведение взрослых. Остановить суетливость, самоорганизоваться, найти внутреннее равновесие помогает как раз молитвенное слово. Однако, если ситуация не критическая, молитвы должны быть последовательными и спокойными, хорошо молиться у изголовья ребёнка, когда он спит.

– Как это ни удивительно, но, когда болел мой сын, сама педиатр, которая его наблюдала, давала мне молитвы для детей...

– В этом нет ничего удивительного. По

опыту могу сказать, что большинство врачей, особенно хирурги, – глубоко верующие люди. Недаром в народе говорят: «Хороший врач – инструмент в руках Божиих». Помощь врача в лечении ребёнка не менее важна, чем духовная составляющая. Хочу подчеркнуть: предстояние духовной помощи над медицинской недопустимо! Нередко родители в отчаянии обращаются к целителям или так называемым бабкам, которые на самом деле и с церковью ничего общего не имеют, – так они теряют драгоценное время. Здоровьем ребёнка должны заниматься специалисты, а о духовной составляющей позаботятся родители. Так, например, перед каждым визитом в больницу или перед приходом врача желательно благословлять ребёнка. Для этой цели можно пригласить батюшку на дом. Если такой возможности нет, нужно подвести ребёнка к иконе (желательно со святым, имя которого ребёнок носит), перекрестить его и сказать: «Господи, я прошу Тебя даровать выздоровление моему чаду (имя), и, если это согласно с Твоей волей, помоги нам, Господи!» Особенно это важно, если малышу предстоит операция.

– Мы с вами обсудили много вопросов, касающихся выздоровления ребёнка. Думаю, мамы и папы, которые будут читать статью, обязательно найдут для себя полезную информацию. И напоследок: что бы вы хотели пожелать родителям?

– Вы знаете, что говорят врачи, когда молодые люди планируют ребёнка? Зачатию нужно готовиться заранее! Они, конечно, имеют в виду физическое здоровье, однако это правило оправдывает себя и с духовной точки зрения. Живите по совести, учитесь не осуждать и не завидовать, любите и оберегайте своих близких и не поддавайтесь страшным современным веяниям таким, как: человек человеку волк и чем ты наглее, тем везучее. Может, я вас удивлю, но, соблюдая эти простые человеческие истины, вы уже в какой-то мере спасаете своё будущее потомство: им не придётся расплачиваться за ваши ошибки. Хорошо по этому поводу сказал преподобный Марк Подвижник: «Не хочешь скорбей, не грешь». А когда в семье появится ребёнок, ваша задача не только в том, чтобы обеспечить ему достойное физическое существование, но и в том, чтобы развить душевные качества, воспитать нравственность. Учите малыша добру и старайтесь своим примером показывать, что значит жить достойно.

Беседу вела
Екатерина ДОЛЖЕНКОВА

«Не покидай, не уходи, не бросай меня» — мольба всех влюблённых во все времена, и кто знает, чего в ней больше: истинной любви или страха одиночества? Разве что сама судьба?.. Или мы сами выбираем: кого любить и не отпускать до конца дней своих...

«Не остывай ко мне!»

Первый поцелуй

Леонид Филатов стал при жизни, как сейчас принято говорить, культовым актёром, режиссёром, телеведущим и поэтом. К нему применим ещё один современный термин «секс-символ». В него Филатов превратился после выхода фильма «Экипаж». Вот такой — худющий, с нервным лицом, вечно курящий — секс-символ своего поколения. И ещё — дико застенчивый, что совершенно не помешало ему, 20-летнему мальчишке в потёртых джинсах на ногах-спичках, увести чужую жену — Лидию Савченко, актрису Таганки — театра, в который пришёл работать, от мужа, атлетического красавца. Леонид так проникновенно говорил ей: они созданы друг для друга и умрут в один день, что у неё просто не было выбора... Кто же знал, что за собой он право выбора оставил? Или новая любовь и для Леонида стала громом среди ясного неба? Выскочила из подворотни, как убийца с финкой в руке? Нина Шацкая играла в том же театре Маргариту. Она была потрясюще хороша, старше Филатова на шесть лет и замужем за актёром Таганки — Валерием Золотухиным. О каком ухаживании за ней могла идти речь? Леонид приходил на репетиции «Мастера и Маргариты», садился в тёмный уголок и любовался ею. Нет, не упомянут

ещё один факт: врал жене, что идёт в театр по своим делам, приходил к Шацкой на репетицию и тайком любовался ею. Ком вранья рос с каждым следующим его шагом в направлении Нины, но и не идти он не мог! Она же, всегда склонная к мистике, видимо, почувствовала исходящие от Филатова флюиды ещё до первых произнесённых им в её адрес слов. Однажды ей приснился сон с ним в главной роли, и она не могла отделаться от ощущения, что сегодня произойдёт нечто важное — то, что перевернёт её жизнь навсегда. Её брак с Золотухиным уже давно превратился в фикцию, несмотря на общего сына Дениса. Кроме множества увлечений у Валерия имелась многолетняя связь на стороне, которую он даже не пытался скрывать. Пусть так, в сотый раз повторяла себе Шацкая, но это и раньше не давало ей права заводить романы, и тем более непонятно: при чём тут Лёня Филатов, этот тихий, хотя и безумно талантливый мальчик? Между тем чувство тревоги в ней нарастало, как волна, в театр она чуть ли не бегом бежала, боясь куда-то не успеть. Куда? У неё в тот день ни спектакля, ни репетиции, равно как и у него. Она встала за кулисами и смотрела на сцену, ничего не видя и не слыша, не понимая, что, собственно, тут делает. И вдруг почувствовала нежный поцелуй в шею. Внутри неё будто что-то взорвалось мириадами фейерверков! Обернулась, он стоял рас-

терянный, сам не знающий, чем объяснить свою вольность, и ожидал её возмущения, пощёчины. Что-то залепетал, она заговорила параллельно, потом как-то сразу оказались в дальнем ряду зала, продолжая говорить, говорить, о чём — ни он, ни она толком не могли потом вспомнить. Ясно было одно: им не жить друг без друга.

Поцелуй второй

Это только так говорится: «любовный треугольник». Какой же треугольник, если кроме двоих влюблённых, заострённых друг на друга, можно насчитать ещё с десяток углов, в которые встанешь, как в тупик, упрёшься, и выхода нет: её муж и сын, его жена, их родные и друзья, бдительные сослуживцы, работа, наконец, не забываем, что все участники любовной драмы служили в одном театре и выходили на одну сцену. На самом деле никакой это не треугольник, это круг без конца и края. Нина так и чувствовала себя — пони, бегущей по кругу: разрывала с Лёней отношения, вновь начинала, год не разговаривали, и снова фейерверки, уезжала в другой город — вернулась, развелась с Золотухиным, а Филатов остался чужим мужем, снова кинулась в его объятия и подружилась с его женой. Он засыпал Шацкую любовными письмами и вымучивал ночными звонками: «Не остывай ко мне... Держи

меня в голове, держи всегда, держи, не отпускай!» Так прошло больше десяти лет. Она уже не ждала, что когда-нибудь они будут жить вместе, прошла все стадии романа с женатым мужчиной: от страсти до стыда. «Поймёшь, что не можешь без меня жить, сам придёшь», — сказала спокойно, без эмоций, и собралась за границу на гастроли. Он не ехал с труппой, снимался, был на пике славы в кино. Пять минут до отправления автобуса, и вдруг в него вошёл Филатов и открыто при всех поцеловал Шацкую. Воцарилась гробовая тишина. Конечно, многие догадывались об их романе, но всё оставалось на уровне сплетен, а тут такая мизансцена, занавес, опускайте занавес! А она почувствовала себя легко и радостно — то был поцелуй не на прощание...

В болезни и в здравии

Его стоило ждать столько лет. Как пела примадонна: «Когда ты в дом вошёл, часы слагали гимны, звоня тебе во все колокола!» Филатов окружил заботой и теплом всех: любимую, её сына Дениса, её маму. Примеряя 157-е, привезённое им с гастролей платье, Нина чувствовала, как слёзы счастья катятся по щекам. В 40 с хвостиком она, наконец-то, в полной мере ощутила, что значит быть Женщиной, у которой есть Мужчина. Вернуться перед зеркалом, любясь на себя со всех сторон, и знать, что он тоже любит и что не нужно думать о том, можешь ли себе позволить купить наряд! Мечта любой девочки. А он просил: «Нюсенька, примеряй ещё вот это!» Воспоминания мамы подтверждает Денис: «Лёня превратил мамину жизнь в один сплошной праздник. Если в других семьях можно вспомнить, что муж с женой дарили друг другу подарки только на праздники, то тут такого не было: весь год было одно сплошное 8 Марта, или Новый год, если хотите, или день рождения». Филатов и за Деньку взялся, что отец родной! Повесил турник — нужно отжиматься, ты мужчина! Заставил прочесть всю классику, обсуждал с ним каждую книжку, учил думать, анализировать, пропускать через себя любую идею, даже если кажется аксиомой. Денис, возмужавший и ставший священником, признался: «Я всегда знал, что я для мамы на втором месте, номер один был и оставался Лёня, она им жила и дышала». И что же: в нём осталась незаживающая детская обида, ревность? Нисколько. «Это правильно!» — восклицает пасынок Филатова. Именно благодаря такому подходу любовь жила, отношения оставались не-

жными, как будто только зародились, и атмосфера в семье для Дениса стала примером на будущее. Золотухин же сына из своей жизни вычеркнул. Денис даже просил у отчима разрешения взять его фамилию, но Филатов мягко отговорил: родного отца нельзя забывать, всё ещё может наладиться, жизнь долгая...

И она преподносит сюрпризы далеко не всегда приятные, любовь подвергается таким испытаниям, что прежние мытарства кажутся баловством беспечных детей...

Сначала Леонида Алексеевича постиг инсульт, через три года он перенёс операцию по удалению одной почки, затем второй. Два с лишним года он прожил благодаря аппарату «искусственная почка», пролежал в ожидании донора. Без Нины, которая заботилась о нём круглые сутки, он просто не выжил бы. А она умудрялась ещё



На репетиции. Золотухин, Шацкая, Филатов

и деньги зарабатывать, и дачу строить, чтобы увезти его из шумной загазованной Москвы на природу. Понимая, что счастье быть вместе может закончиться в любой момент, супруги решили обвенчаться, дабы встретиться на небесах. Не было ни похода в храм, ни пышных нарядов, отец Дионисий (Денис Золотухин) провёл таинство дома, максимально сократив ритуал, чтобы пощадить быстро утомлявшегося отчима. В октябре 2003 года воспаление лёгких унесло Филатова туда, откуда не возвращаются.

«Любимый, солнышко моё сероглазое, золотоволосое, самый любимый в мире, сердечко моё нежное. Ты самая добрая, самая ласковая. Не остывай ко мне... Никаких испытаний я больше не выдержу. Давай обойдёмся без них, ладно? И облегчать ничего не надо. Легко живут многие, а любовь, к сожалению, посещает немногих. За неё надо держаться. Потому что, если есть на свете что-то, за что можно умереть, то только за любовь. Любовь и есть наша с тобой жизнь, наша биография, а всё остальное — пошлость. Жду тебя. Приезжай скорей...»

(Из письма Леонида Филатова Нине Шацкой.)

Наталья АНДРИЯЧЕНКО

Стихи Леонида ФИЛАТОВА

ЗАМРИ

Должно быть, любому ребёнку Земли Известна игра под названием «Замри». Долбят непоседы от зари до зари: «Замри!...»

Замри — это, в общем-то, детский пароль, Но взрослым его не хватает порой. Не взять ли его у детишек взаймы? Замри?..

Нам больше, чем детям, нужны тормоза, Нам некогда глянуть друг другу в глаза. Пусть кто-нибудь крикнет нам: «Чёрт поberi, Замри!...»

Послушай, дружище, а если вдруг Ты мне не такой уж и преданный друг? Да ты не пугайся, не злись, не остри, Замри!..

Мой недруг, давай разберёмся без драк, А что, если ты не такой уж и враг? Былые обиды на время замни, Замри!..

О, как бы легко ни сменялись года, Однажды наступит минута, тогда Вам некто знакомый шепнёт изнутри: «Замри!»

И память пройдёт по старым счетам, И кровь от волнения прихлынет к щекам. И будет казаться страшней, чем «умри» — «Замри».

1975 год

НЕ ЛЕТИ ТАК, ЖИЗНЬ!

О, не лети так, жизнь, слегка замедли шаг. Другие вон живут, неспешны и подробны. А я живу — мосты, вокзалы, ипподромы. Прوماхивая так, что только свист в ушах.

О, не лети так, жизнь, уже мне много лет. Позволь перекурить, хотя б вон с тем пьянчужкой. Не мне, так хоть ему, бедняге, посочувствуй. Ведь у него, поди, и курева то нет.

О, не лети так, жизнь, мне важен и пустяк. Вот город, вот театр. Дай прочитать афишу. И пусть я никогда спектакля не увижу, Зато я буду знать, что был такой спектакль.

О, не лети так, жизнь, я от ветров рябой. Мне нужен этот мир как следует запомнить. А если повезёт, то даже и заполнить, Хоть чьи-нибудь глаза хоть сколь-нибудь собой.

О, не лети так, жизнь, на миг хоть задержись. Уж лучше ты меня калечь, пытай и мучай. Пусть будет всё: тюрьма, болезнь, несчастный случай. Я всё перенесу, но не лети так, жизнь. 1986 год

«Ты говорил, расставаться полезно, вот так и сбылось...» — песню Ирины Аллегровой про транзитного пассажира пели и мы, и мамы — вот что значит «хит на все времена». Да и сейчас её затягиваем: мы — когда ревём в три ручья после «Прощай», а мамы — собравшись тесным кругом во время доброго застолья. Вот бы поучиться такому отношению к горю горькому! «Да сколько угодно, — отвечают родительницы, — спрашивайте — ответим». Давайте послушаем! Пусть мамы докажут, что расход в разные стороны — вовсе не «смертная мука, которая скручивает в дугу», это не божья кара и не испытание. Расставание — это обычная часть жизни, этап, предшествующий новой встрече, возможно, самой главной



«Поссорились из-за сущей ерунды, больше недели не разговариваем, не созваниваемся, избегаем встреч. Но ведь это не конец, правда же? Люди так не расстаются! Должен быть весомый повод, например, измена или крупный скандал...»

Пусть сейчас и не время, но на ум приходит анекдот про товарища, который в тапочках и домашнем трико вышел из дома за хлебом и пропал навсегда. Нет, с ним ничего не стряслось, просто предпочёл другую жизнь. Это к тому, что люди расстаются по разным причинам: и на почве кошмарных конфликтов, и по пустякам. Как ни странно, по пустякам чаще. Может, незакрученный тюбик зубной пасты стал последней каплей в чаше терпения. А может, неосторожное слово или поступок избранника позволяет сделать выводы на перспективу. Если барышня хронически опаздывает на свидания, наверняка вся жизнь рядом с ней обратится в хаос, так уж лучше уйти после десятиминутного ожидания. Наконец, не исключено, что и отношения были слабыми, не выдержали малейшего сквозняка... Мы говорим это не для того, чтобы молодое поколение впадало в кручину из-за малейших размолвок, а чтобы помнило: в любви мелочей не бывает, как и безграничного терпения.

«Правда, что для угасания чувств нужна усталость? Когда изматывают испытания, ссоры, потрясения, тогда и любовь пойдёт на убыль?»

Если бы. Мы более полувека живём без войн, голода и природных катаклизмов, а разводов и расставаний стало больше. Не в испытаниях дело, они как раз на пользу — отвлекают и объединяют. Дело в скуке. Чувства гаснут, когда людям больше неинтересно вместе. Они ощущают дискомфорт, нервничают, затевают ссоры в надежде испытать хотя бы крохи эмоций, причём сами не понимая, чего их «черти разжигают». В общем, не скучайте вдвоём, и не придётся тосковать в одиночестве.

«Не знаю, что на меня нашло. Было всё хорошо, думала, что люблю его. И тут он начал торговаться из-за букета цветов, сбрасывать цену. И бабушка, которая предлагала букетики дачных цветов, уступила. А он обрадовался победе... Вроде бы мелочь, а я не хочу продолжения... Может, и не любила вовсе?»

Тут мамы взяли время на обсуждение. Звучали разные мнения, одни ратовали за «Не пори горячку, хозяйственный мужик = достаток в доме», другие скандировали: «Долой скупердя!» А потом мамы опомнились и вспомнили вышесказанное: в любви мелочей не

бывает. Сначала утешим чью-то горемычную дочь по поводу «Может, не любила»: наверняка было чувство, причём мощное, избранник казался идеалом, оттого мелочный поступок и нанёс сокрушительный удар, разочаровал. Да, это бывает — в одночасье человек стал чужим. Для убедительности «впутаем» в дискуссию мужчину, почитаемого и читаемого во всём мире. Эрих Мария Ремарк грустно подмечал: «Можно любить всю жизнь, а разлюбить в четверг». А ещё он говорил, что «любовь женщины — самая непредсказуемая вещь на свете, ты толком не понял, что сделал не так, а уже стал ей чужим». В общем, писатель с непререкаемым авторитетом на нашей стороне.

«Нужен ли последний разговор, так называемая точка, финальный аккорд?»

Не всегда, далеко не всегда. Если барышня вызывает мужчину на беседу в духе «Ты сделал мне больно, и я от тебя ухожу», это выглядит как ультиматум, жалкий лепет, выдвижение условий, безмолвная просьба остановить её. Она рассчитывает донести до обидчика, что было неправильно в отношениях, что её ранило, и надеется, что тот признает вину, пообещает исправиться в обмен на продолжение истории. Кто твёрдо настроен уйти, уходит молча. Вообще-то мы и сами это знаем: если уходим отто-

го, что надоело всё до чёртиков, просто закрываем дверь — ни объяснять, ни видеть супостата не хочется. А когда покидаем мужчину потому, что полюбили другого (да, дорогие мамы, и такое бывает), разговаривать с бывшим не хочется из опасений за собственное здоровье. Кстати, небеспочвенных.

«Вроде бы отношения были безоблачные и к моменту разрыва никакой любви не осталось. Почему же так болезненны воспоминания? Вроде не о чем жалеть...»

Потому что психика устроена крайне гуманно, она услужливо стирает негатив, чтобы после расставания мы быстрее восстанавливались и вступали в новые связи. Матушка-природа гнёт свою линию: пока ты молода и здорова, люби и рожай, продолжай род, нечего заикливаться на душегубе и обходить стороной вполне приятных мужчин. Воспоминания о былой любви носят исключительно приятный характер — вот вы на пикнике, вот попали под дождь, а вот он выносит тебя на руках из загса...

Конечно, едва нахлынут «видения из прошлого», пронзает боль в первую очередь от обиды, что всё потеряли, не сэкономили, а ведь было же... Почти все испытывали эту щемящую резь в сердце — кажется, что невыносимо, но надо жить дальше. Кстати, хорошая новость: болезненные воспоминания говорят о том, что пришёл этап выздоровления. После сокрушительного расставания можно месяцы, а то и годы провести в эмоциональном ступоре. А слёзы — это очищение, выздоровление.

«После расставания прошла целая вечность. Если честно, даже стыдно вспоминать о нём. Как унижалась, плакала, возвращала после ссор. Неловко, что целая буря эмоций и море поступков достались этому человеку... Почему бывает стыдно за тех и за то, что когда-то любили?»

Тема неисчерпаемая, мамы понимающе переглянулись. Кто-то процитировал афоризм из фильма «Шербургские зонтики». Героиня Катрин Денёв грустно улыбалась: «Я была готова умереть за него. А теперь без фотографии не вспомню, как он выглядит...» Это случается потому, что прошло время. Оно свело на нет страсть: как ни крути, именно эта эмоция лишала влюблённых разума и гордости. После того как она отбушевала, неловко вспоминать свои фортели и выкрутасы. Кроме того, спала с глаз пелена в отношении объекта любви. Раньше он казался умным, великодушным и значительным, а те-

перь... Теперь это обычный человек с залысинами до затылка, тоскливым взглядом и скучными суждениями. Пути бывших влюблённых разошлись. Возможно, барышня проделала колоссальную работу над собой, окончила три вуза и аспирантуру, выстроила карьеру и похорошела до неприличия. А он, может, запятнал репутацию сомнительными достижениями вроде участия в проекте «Дом-34». Если честно, вспоминать, что когда-то за такого сокола ясного была готова хоть в петлю, хоть на край света, безрадостно. Наконец, по прошествии времени он стал чужим. Как известно, высшая степень отдаления у тех, кого мы когда-то любили. И, встретив на улице максимально чужого человека, стыдно вспоминать, что он видел барышню ближе некуда — изнутри. Потому что она сама егопустила.

К счастью, подобное происходит не всегда и не со всеми: полным-полно «правильных» расставаний, после которых люди умудряются остаться людьми.

«Расставания чему-то учат? Какой у них смысл?»

О, именно это событие и есть лучший учитель. Люди устроены странно: мы не ценим лад и согласие, не замечаем ежедневного счастья, считаем его нормальным положением вещей. Как сказал один писатель — человек смелых суждений: «Счастье не оставляет шрамов, мирное время нас ничему не учит». А потом вступает в силу поговорка: «Ценим, когда теряем». Потеряв, мы осмысливаем и многое понимаем, что мы достойны лучшего или что можем быть лучше. Не причинять боль другому человеку. Не говорить лишнего. Не выплёскивать эмоции при каждом удобном случае. Не испытывать терпение избранника. Мы понимаем, что людей вокруг много, а твой человек — единственный, и его надо беречь. Мы осознаём, насколько ценен каждый день жизни в радости. Мы убеждаемся, что окружены настоящими друзьями и близкими людьми, которые готовы всегда прийти на помощь.

Когда рана затягивается, становится очевидной истина: жизнь продолжается. И то, что едва не убило, открыло двери чему-то новому и хорошему: созидательным переменам, новым встречам. А ещё это — повод гордиться собой: всем, пережившим расставание, следовало бы вручать удостоверение «Сильная личность». И даровать право петь песню про транзитного пассажира в караоке — бесплатно!

Записала Наталья ГРЕБНЕВА

В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ

Каждая из нас считает свою историю расставания самой уникальной. Наверное, потому, что разом говорят все уязвлённые чувства. На самом деле причина у всех одна: кто-то разлюбил, и боль одинаковая — в левом подреберье, и способы исцеления те же. Ознакомьтесь с откровениями «коллег по несчастью» и убедись, что всё проходит...

«Я вышла замуж поздно, в 31 год, и всё равно нашлёпала ошибок похлеще юной девчонки. В первые месяцы то и дело упрекала, обвиняла, «грызла» мужа. Он терпел-терпел, а потом устал и поставил точку, ушёл к родителям. Спустя три месяца, за которые едва не сошла с ума от переживаний, поняла, что упустила своё счастье и не смогу без него. Предприняла кучу попыток помириться, наконец, он согласился поговорить... Сейчас вместе, снова зарегистрировали брак, не ссоримся. Как ни сложно признать, но иногда расставание идёт на пользу.»

Ольга

«Я — «расставанец» со стажем, три раза пришлось отпускать дорогих сердцу мужчин. К боли расставания невозможно привыкнуть, каждый раз как первый. Но сами собой выработались «правила расставания»: мысль о воссоединении и примирении отбросить сразу — надежда только продлит мучения. И первое время, когда боль мешает дышать, спасаться «заговором»: завтра станет легче...»

Елена

«Расставание — это травма, не телесная, а душевная. Любую боль положено перетерпеть, со временем она утихнет. Поэтому, особенно в первые дни, когда будет накатывать, надо стиснуть зубы и терпеть, как если бы «разнылся» зуб...»

Ника

«Самые коварные враги в этот период — воспоминания о хорошем. Именно в данный момент и происходят рецидивы — хочется позвонить, написать, увидеть. Почему-то не осознаёшь, что если вернуть человека, то вместе с ним придёт не только хорошее, но и плохое, то, что не устраивало... Поэтому, едва накатит ностальгия по счастливым моментам, надо отвлекаться — спорт, звонки друзьям, уборка...»

Алёна

...Говорят, важные документы должны «вылежаться» под сукном. Письмо – не документ, но несколько месяцев мы раздумывали, публиковать ли его. А потом, если честно, просто забыли. И вот наконец... Вы услышите, что думают мужчины по поводу пар, где женщина основательно, лет на восемь-десять, старше. Подлинник письма был длиннее и сумбурнее, надеюсь, автор простит редакторское «самоуправство»



«ЖЕНА СТАРШЕ МЕНЯ»

...Даже в расчёт не брал, что такое может произойти именно со мной. В детстве ездили к родственникам – тёте Гале и дяде Вите, душевные люди с уютным домом и огромным садом. Я вволю ел малину, вишню и крыжовник, за обе щёки уплетал вареники и думал: «Надо же, как бывает. У людей столько вкуснятины, хотя в доме – горе-то какое: Галя старше мужа на десять лет». Сам-то я, понятно, разницу бы отличил, только если бы Галя была Витиной бабушкой, но про десять лет мама постоянно приговаривала трагическим шёпотом, когда разговор заходил про родню.

Я запомнил этот шёпот и укоризненно поджатые губы. Потом мы уехали далеко-далеко от Галиных вишен и вареников... Вспомнил о них, когда пришло известие, что больше нет наших родных: сначала она, потом он. Всю жизнь вместе, душа в душу. Тётку унесла болезнь, дядя Витя угас через месяц – думаю, просто отказался жить без неё. И я считал, что эти двое вполне достойны называться семейной легендой.

...А потом увидел эту Женщину. Даже не знаю, красивая ли, стройная, не понял, какого цвета глаза и волосы. Со мной случилось странное: весь мир расплылся и стал фоном, на первом

плane осталась она. И так уже три года.

Женщины – коварные создания, умеют выглядеть на целую жизнь моложе. Будь она посторонней, какое дело до паспортных данных. Но она сразу стала ближе некуда, чему я был очень рад, пока не узнал, что между нами восемь лет разницы – в её пользу. Ну уж точно не во вред: выглядит намного моложе возраста. «Годы – чушь!» – воскликнул я и ломанул покорять. Я, правда, думал, что просто заполучу пикантный опыт, до тех пор соблазнял ровесниц и совсем юных глупышек.

Я и потом тысячу раз думал, что годы чушь, ведь у нас просто секс, просто связь, просто отношения, роман, я влюблён, она любит, живём вместе.

А потом сделал ей предложение. И она впервые сказала: «Я ведь старше». А я впервые не посчитал это чушью, потому что любовница и подруга – это одно, жена – это вообще отдельная песня. В моём случае песнь...

ЕЁ РЕБЁНОК

Как у всех нормальных людей в возрасте за 30, у любимой есть ребёнок, быть которому папой даже не стоило пытаться. Во-первых, есть нормальный родной отец. Во-вторых, какой из меня,

к чёрту, папа, когда я старше её дочери всего на 14 лет?! Кстати, то, что у неё девочка, здорово осложняло ситуацию. Неравнодушные граждане деликатно спрашивали мою любимую: «А ты не боишься, что с годами молодой муж и твоя дочь – того?..»

Она боялась. Я бесился. Всё по местам расставил именно её ребёнок: «Хватит вам уже ссориться и мириться. Живите, что вы как два дурака».

Говорите: ребёнок – помеха? Только если вы сами ещё в подгузниках – мозгами.

ЕЁ СОПРОТИВЛЕНИЕ

«Пошёл вон», «Побезумствовали, да и хватит», «Отпусти меня, пожалуйста», «Не хочу быть посмешищем» – я могу быть занесён в Книгу рекордов Гиннеса как человек, выслушавший самые изощрённые варианты женского сопротивления.

Ничего, жив остался. И живу с ней.

ЕЁ ТЕЛО

Ждёте детального анализа? Не будет. Во-первых, вытолкайте взащей того,

кто всерьёз примется рассуждать об упругости кожи любимой женщины или считать морщинки — это не мужик и не человек в широком смысле.

Не хочу примерять белоснежный китель, дескать, я такой благородный, что не рассматривал её тело. Я не слепой — раз, мне это нравится — два. Несколько раз смотрел на неё придирчивым взглядом специально, когда прогоняла, обижала. Чем это закончилось? Смотрю на неё, через минуту касаюсь, потом обнимаю, целую... В общем, всё в порядке у любимой женщины с телом — у всех любимых, если вы понимаете. Будоражит ведь не форма и объём, сводит с ума другое — её дыхание, реакция на моё прикосновение, вся она целиком.

ЕЁ СТРАХИ

...Как ни пытался объяснить, без толку. Она то худела, то отпускала волосы и отстригала молодёжные чёлки, то висела на сайтах пластической хирургии. Я убеждал, что всё это ей не нужно, что она красивая и молодая. А она подняла глаза: «Не прошу денег на хирурга, сама оплачу». Не верила, думала, я из экономии отговариваю.

Сначала опустил руки, сдался. А потом разозлился — на себя. Если я окунул её в эти сомнения, мне и спасать. Вместе сидели на сайтах, рассматривали, как подурнели знаменитости после омолаживающих вмешательств. Искал статьи, выискивал побочные эффекты, наконец, вместе пошли к хирургу. А тот оказался «мировым дядькой» с чувством юмора, выслушал и ласково успокоил мою ненаглядную: «Золотая моя, 15 лет работаю, ни разу не видел, чтобы подтяжка лица или новая грудь спасли семью. У вас есть семья, любящий мужчина — так не рушьте всё это. Тем более за операцию не возьмусь, всё и так хорошо».

Подали заявление в загс.

...Иногда она смотрела грустно и молчала. Иногда едко замечала: «Небось бросишь меня, уйдёшь к молоденькой». Слава Богу, всё прошло. Только порой бывают рецидивы. У меня на работе был корпоратив, собирались вместе, в последний момент она села и расплакалась: «Иди один. Слишком заметно, что я старше». И тут я кулаком по двери: «Собирайся, все и так знают». Обманул — не знали. Вопросов в лоб не задавали, но исподтишка коллеги рассматривали жену. Дура-главбух Ирина потом спросила: «Мне показалось или у тебя жена возрастная?» Я пожал плечами: «Показалось».

МОИ СОМНЕНИЯ

Я не думаю о нашей ситуации 24/7, даже не вспоминаю об этом. Если идёт ток-шоу с темой «Жена старше», не

смотрю — неинтересно. Я не ощущаю этой разницы, понимаете? Иногда в мужском кругу возникает разговор, мол, знаю ли я, что меня ждёт в дальнейшем. Что она стремительно постареет, утратит интерес к сексу, меня очарует другая...

Это говорят люди, которые женились на ровесницах и девушках помоложе. Через год один развёлся — оказалась эталонной дурой, второй пустился в блуд, так как жене «это» было до лампочки, третьего супруга бросила из-за 50-летнего ухажёра. Вот и объясняй им про иллюзорность возраста. Я и не объясняю.

Вру. Сомнения есть. Смотрю на неё, вижу красивую сильную женщину. И думаю: «Почему она выбрала меня? Нужен ли я ей? Может, для самоутверждения?» Хочу верить, что любит.

МОЙ РЕБЁНОК

Я с самого начала повёл линию: если беременность возникнет, буду рад, а нет — ну и ладно. Хотя, конечно, хочется ребёнка. Настаивать не хочу, это ещё один болезненный «возрастной» момент.

Жена тоже высказывается нейтрально, мол, как Бог даст. Когда об этом спрашивают родственники или подруги, она смеётся: «В моём-то возрасте? Нет, спасибо, буду внуков ждать»... Держит марку.

Иногда в ванной обнаруживаю вскрытые упаковки — тест на беременность. Жду пару дней, если ничего не сказала — значит, мимо. Что ж, не стоит поднимать тему вслух, просто не оставляю её в покое в спальне. Она тоже хочет ребёнка — это главное.

МОЁ ТЕЛО

Я боялся, что, когда схлынут чувства, «прозрею» — увижу приметы её возраста и, возможно, остыну как мужчина, не захочу её. Дурак, зря боялся, точнее, не того.

Что касается ощущений, всё стало ярче, нежнее, чувственнее — мы нашли друг к другу все ключи, научились чувствовать друг друга.

Я боюсь, что молодое тело — единственное, что могу ей дать. Как ни стараюсь ей соответствовать, она на несколько шагов впереди — умом. Вам признаюсь, а ей никогда: если в очередной раз жена «обставляет» мозгами, неважно себя чувствую и несколько дней не касаюсь её. Она тревожится, наверное, беспокоится и вот тут-то вспоминает про возраст. Это моя маленькая месть.

Это месть всех маленьких мужчин.

МОИ ПРЕИМУЩЕСТВА

О таких парах, как мы, говорят разное: что зрелых женщин предпочитают

инфантильные мужчины, что молодые мужья — замена позднего ребёнка, которого не получилось родить. Молодых мужей называют альфонсами, дармоедами, возрастных жён — дурами, готовыми платить за молодое тело.

Не стану ни подтверждать, ни опровергать — у всех по-разному, точно так же, как в обычных семьях. Я, да и вы, наверное, встречали пары, где муж старше жены почти на десятилетие, а беспомощный, словно ребёнок — слабый, капризный, ленивый. Возраст, безусловно, имеет значение, но только, когда речь идёт о выносливости, резервах организма. Мозги обладают уникальной способностью взрослеть или не взрослеть без привязки к паспортной дате.

Говорят, зрелые женщины терпеливее. Я бы не сказал: если темперамент есть, с годами он не исчезает. Жена так же расстраивается, капризничает, хнычет, злится на меня. А порой и вовсе превращается в маленькую девочку. Я не знаю, кто у нас старше. Недавно она прорыдала вечер над сентиментальным фильмом, потом ползарплаты ухнула на меховую куртку — согласитесь, легкомысленная девочка. А потом огорошила серьёзнейшими рассуждениями: у друзей сложная финансовая ситуация, нужно было мнение человека с холодным аналитическим взглядом — любимая не подкачала...

В общем, нет у меня никаких преимуществ перед обычными мужиками. Рядом со мной не мамочка и не девочка, рядом Женщина.

...Для чего я писал это письмо? Не знаю. Вижу, что пар, подобных нашей, становится всё больше. И всё громче орут сторонники «традиционного уклада»: что так не должно быть, что природу не обманешь, что молодые мужья всегда уходят к молодым женщинам...

Уходят и бросают всех: и молодых, и глупых. Не оставляют только любимых, умных и понимающих.

**Андрей Н.,
г. Новосибирск**

ОТ РЕДАКЦИИ: мы оговорились, что в своё время забыли о письме Андрея. Это не так. Признание любящего мужчины поразило, вдохновило, растрогало. Мы нашли его страничку в социальной сети, как все любопытные создания, рассматривали фотографии и, естественно, главную героиню его рассказа — красивая женщина с умным проницательным взглядом. В общем, мы следили за судьбой автора. К публикации письма подтолкнула новая серия фотоснимков: у Андрея и Ирины недавно родилась дочь. Поздравляем молодых счастливых родителей!

Одинокое плавание

Успокойся, мы не о том, что ещё называют «тихо сам с собой», хотя в подобных случаях и это не грех. Мы о том, как не выпасть из обоймы, если в твоём паспорте возник штамп «Брак расторгнут», муж самоустранился к... да куда угодно, а вот одна не осталась. Ты с ребёнком. Или детьми. И как теперь добывать «радости плоти» – вопрос...

Для начала позволь циничное утешение: не надо ставить знак равенства между словами «брак» и «секс». У некоторых граждан единственный вразумительный интим случился, когда они зачали того, кто подтолкнул к регистрации отношений. А если секс и сохранился спустя годы, то нефеерический: известно ведь, что скучнее супружеского секса только пресная постная овсянка на второй неделе диеты. Так что развод и расставание не конец личной жизни, возможно, ты ничего не потеряла.

Но сложности есть. Раньше имелся официальный постоянный партнёр, с которым ты спала каждую ночь на законных основаниях. А теперь спать можно с кем угодно, но вот когда, где и на кого оставить ребёнка ради свидания – неизвестно. Хорошо, если есть понимающая твоя мама и бабушка наследника, однако с мамами после дочкиного развода обычно происходит грустная метаморфоза: «Ты уже один раз обожглась, поживи для себя и сына... Словом, дома сиди».

Посмотрим, как с телесной близостью разбираются одинокие мамы. Помни: ни у кого нет права судить их (и тебя), какой сценарий бы ни выбрали. По официальной статистике 5 млн одиноких мам в России воспитывают 6 млн детей – справимся и мы.

ВЫЖЖЕННАЯ ЗЕМЛЯ

Оле 32, сыну Даньке 7 лет, живут вдвоём, папа не помогает финансово

и не забирает сына погостить. Но даже если устраивал Оле «мамкины каникулы», она использовала бы их по прямому назначению – отдохнуть и выспаться. Около полутора лет у неё не было интима – некогда, не с кем, не до того.

Олю пару раз приглашали на свидание, она выставляла щит: «Я разведена, у меня маленький ребёнок». Говорит, что не готова к более-менее регулярным отношениям с мужчиной, тем паче не хочет близости – стыдно за себя. За то, что брак не сложился, что она вот такая неприкаянная, что папе и экс-мужу они с Данькой до лампочки. Словом, Олина уверенность в себе прочно и надолго капитулировала. Тут от себя не знаешь куда деться, не то что нового человека приглашать в жизнь и в постель.

Временный тайм-аут: так бывает часто или почти всегда. Оставшись один на один с собой, детьми, грузом бытовых проблем, мамы отодвигают личную жизнь на задний план и правильно поступают. Чтобы думать о радостях плоти, соблазнять, флиртовать, нужно быть уверенной в своей привлекательности. Только осознавая, что мы желанны, можно полноценно наслаждаться интимом. После семейной катастрофы уверенность в себе на нуле и ниже, поэтому удовольствие от встречи с мужчиной под сомнением. Попробуй спрогнозировать гипотетическое романтик-свидание: ты зла на всех мужиков, думаешь, как дальше жить и выжить, а тут приходится целовать одного из тех, кто сломал твою судьбу. Нет, спасибо.

Чем заменить: если у тебя остаются силы на мысли «М-м-м, сейчас бы...» – отправляйся на пробежку, в спортзал, на каток – в места, где обеспечены физические нагрузки. Усталость от упражнений гарантирует порцию эндорфинов в организм – в принципе на первых порах достойный эквивалент сексу. А главное, без



потерь для собственной психики и настроения третьих лиц.

РАЗОВЫЙ ПРИЁМ

Да-да, как таблетку при приступе острой боли, так и мужчин при возникшем желании. Метод растиражированный и известный, показан в сериале Валерии Гай Германики «Краткий курс счастливой жизни». Молодая привлекательная мама в исполнении Светланы Ходченковой, оберегая маленького сына, иногда уходит в «ночное». На танцполе она «цепляет» симпатичного мужчину, у которого те же планы – неодинокая и нескучная ночь. Гостиничный номер, охи-ахи, а утром... Утром можно не спрашивать его имя, не называть своё, не обмениваться телефонами. И так до очередного приступа физиологии.

Какие здесь плюсы? Ты сама выбираешь, с кем провести тёмное время суток. Не тревожишь ребёнка: маленькие человечки любого «левого» дядю воспринимают как захватчика, потому что до последнего надеются, что мама с папой помиряются. На этом всё. А минусов заметно больше. Каких свободных нравов ты ни придерживаешься, разовый секс в исполнении одинокой мамы не повод для гордости. Кроме того, можно нарваться на неприятности. Та же героиня Ходченковой вскоре обнаружила, что ночной партнёр – её новый шеф, слава Богу, история выринула в благополучное русло.

А самый **главный минус – это не секс**. Это релакс, аэробика, кураж под градусом, остервенелый забег по постелям, но не секс, потому что нет доверия, нет желания доставить чужому человеку удовольствие, неохота раскрывать свои заветные точки: ну и какой в этом смысл?

ШИТО-КРЫТО ДО ПОРЫ ДО ВРЕМЕНИ

Насте 29, дочке 5 лет, в разводе едва ли не с рождения Катюшки, наконец-то решила попытать счастья второй раз – идёт под венец. С мужчиной, которому изначально отвела роль тайного любовника. «Когда расстались с папой Кати, я наивно надеялась, что придёт силь-

ный добрый мужчина и спасёт нас. Глупость какая! Никто из рыцарей не стремится взвалить на плечи чьи-то проблемы, поэтому ответственность за нас с дочкой взяла на себя. Работала, отдыхала с ней, присматривалась к окружающим мужчинам. И понимала, что пока не готова к чему-то серьёзному. Никто не нравился настолько, чтобы пустить в свой дом. Познакомились с Ромкой, он попытался ухаживать, но честно признавался, что на брак не настроен – не готов быть отцом ребёнку от другого мужчины. Нас тянуло друг к другу, сошлись на компромиссе: раз-два в неделю встречаемся у него или на нейтральной территории. Если Катюшку забирает бабушка или папа в выходные, можно позволить свидание с ночёвкой. И главное – никаких обязательств, ни одной претензии, это всего лишь секс.

Ромка продержался три месяца, затем закатил скандал: «Я нужен тебе только для секса». Не только. Но знакомить с ребёнком не стала – мало ли что. Сделала уступку, позволив приезжать на работу в обед и встречать вечером.

Ещё через месяц он потребовал представить его Кате. Потихоньку завоёвывал её симпатии, пока она однажды не сказала в порыве дружеских чувств: «Живи с нами». Ромка просиял, да и я рада. Мой совет: если вы остались одни, не спешите искать кого-то. Сначала нужно успокоиться и захотеть жить – ради себя, ради ребёнка, третий в эту схему «впишется» не сразу. Встретив приятного человека, не пытайтесь разобраться с чувствами и уложить отношения в какой-то формат. Жёсткие рамки «Мы только любовники» или «У нас всё серьёзно» не работают, отношения – штука динамичная, постоянно меняются.

И не давите фактом наличия ребёнка! Секс с одним человеком и малыш, который у вас есть от прежних отношений, – две галактики, которым до поры до времени не нужно пересекаться. С мужчиной у вас небо в алмазах и беседы только о вас, не пытайтесь показать, что вы прекрасная мама – мужчину вы сейчас интересуете в ином качестве, к тому же они прекрасно распознают «прицелы на будущее» и не любят это. Ребёнка тоже не ставьте в известность, что встречаетесь с другом – всему свой черёд. А главное, девочки, уважайте себя: лучше никакого секса, нежели «хоть как-нибудь и с кем угодно».

Наталья ГРЕБНЕВА

«Одна... Одна. Одна!»

После развода твою голову посетят тысячи разных мыслей, некоторые – заведомо бредовые. Проведём сортировку

● «Я теперь никому не нужна». Глупость несусветная. Ты нужна себе, малышу, подругам и ещё минимум сотне людей – это навскидку. Начиная от парикмахерши, которая привыкла к твоим чаевым, заканчивая новым избранником – дай время

● «У меня тело рожавшей женщины». Да, мы согласны, это прекрасно. Если есть недостатки – марш в спортзал и прочь от холодильника. Секс – это не отсутствие целлюлита и даже не интимные мышцы, это энергетика уверенности в себе. И положи конфеты на место

● «Буду выбирать из тех, кому нравлюсь я». Ещё чего. Ты нравишься или вскоре будешь нравиться поголовно всем мужчинам, когда окрепнешь и придёшь в форму. Определись уже с предпочтениями и выбирай сама

● «Мой бывший... Он, наверное, уже кого-то нашёл». Вдохни поглубже – возможно, он это сделал ещё во времена, когда вы были вместе. Мужчины быстро находят замену, даже устраивают ритуал «моральной дезинфекции». Как бы там ни было, эта тема не должна тебя заботить. Если тоскуешь по его амурным навыкам, вполне можешь использовать как секс-инструмент для разрядки, но не советуем, есть риск опять сорваться в трясину безнадёжных разборок

● «Боюсь, моё одиночество затянется...» Не бойся. Оно продлится ровно столько, сколько ты позволишь себе хныкать и копаться в прошлом. Кроме того, одиночество – лучшее время для расстановки приоритетов. Определись, кто тебе нужен (и нужен ли) в постели и жизни

● «А по мне будет заметно отсутствие секса?» Оглянись вокруг: примерно у половины окружающих нет секса. Кто-то в разводе, кто-то озабочен карьерой и спасением китайских панд, кому-то эта тема вообще до лампочки. По ним заметно? Если боишься истерик на почве воздержания, напрасно: некоторая нервозность грозит лишь очень темпераментным женщинам, которым некуда девать массу энергии. Займись делом: спорт, ремонт, прыжки с парашютом, помощь бездомным котикам. Люди страдают не от дефицита интима, а без любви: у тебя с этим полный порядок, ты мама

● «Можно иногда, когда одна дома, смотреть фильмы для взрослых? А может, купить какую-нибудь штуку в интим-бутике? Читала, что помогает...» Как, ты читала – и до сих пор не сделала это? Вперёд: ты свободная женщина.

БУДЬ ПРЕКРАСНА!

Нет такой женщины, которая не хотела бы быть привлекательной для противоположного пола. Все мы сознательно или подсознательно стремимся к этому. Стать привлекательной может каждая. Нужно лишь научиться проявлять свой дух наслаждения. Как это сделать, подскажет китайская астрология

Что такое дух наслаждения?

Согласно китайской астрологии в гороскопе любого человека должны быть гармонично проявлены пять стихий (Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода), каждая из которых соотносится с определёнными качествами характера и манерой поведения. Одна из стихий в нашем гороскопе представляет тип личности, который называется духом наслаждения. Этот тип личности отвечает за то, насколько мы умеем получать удовольствие от жизни, за привлекательность для противоположного пола. Однако в гороскопе каждой из нас данный тип личности может быть проявлен сильнее или слабее. Именно поэтому у одной женщины масса поклонников, а другая остаётся незаметной. Зная, в какой из пяти стихий ваш дух наслаждения, астролог подскажет вам, как стать более женственной. Побудьте астрологом, вычислите, где находится ваш дух наслаждения, станьте самой обаятельной и привлекательной.

Как найти дух наслаждения?

Определяем элемент стихии дня, в который вы родились.

Для этого потребуется найти X, Y и Z. Сделаем это для даты 24.07.1980 года.

Шаг 1: находим X.

Из последних двух цифр года отнимаем единицу.

Для искомой даты:

$X = 80 - 1 = 79$.

Важно: для даты из XXI века x = последним двум цифрам года + 100 - 1.

Шаг 2: находим Y.

Y — это сумма дней, прошедших с начала года включая день рождения.

Для искомой даты:

$Y = 31 + 29 + 31 + 30 + 31 + 30 + 24 = 206$.

Важно: все годы Крысы, Дракона и Обезьяны являются високосными, поэтому в феврале будет 29 дней.

Шаг 3: вычисляем Z по формуле $z = 5x + x/4 + 15 + y$.

Для искомой даты:

$Z = 5 \cdot 79 + 79/4 + 15 + 206 = 635,75$.

Шаг 4: число, полученное в шаге 3, нужно разделить на 10.

Для искомой даты:

$635,75/10 = 63,575$.

Смотрим первую цифру после запятой (остаток) и соотносим её со своей стихией. Для искомой даты это 5. Значит, вы Земля.

Если в остатке:

1, 2 — Дерево,

3, 4 — Огонь,

5, 6 — Земля,

7, 8 — Металл,

9, 0 — Вода.

В нашем случае женщина родилась в день стихии Земля, её дух наслаждения будет в стихии Металл. Осталось только воспользоваться рекомендациями.

ЖЕНЩИНА СТИХИИ ЗЕМЛЯ

Дух наслаждения: стихия Металл

● **Используйте ароматы.** Элемент Металл связан с обаянием. Вы способны подобрать себе такие духи, которые придадут вам неповторимую изюминку

● **Носите украшения.** Это не просто блажь. Красивый браслет, кольцо, подвеска, блеск камней усиливают вашу магию привлекательности. Скорее всего, вы любите украшения как из драгоценных, так и из полу-

драгоценных металлов. И не просто любите, но и умеете их выбирать. Позвольте себе проявить талант

● **Разбудите сексуальность.** Вы сексуальны, однако зачастую очень сдержанны, и это мешает в отношениях. Возможно, чтобы раскрыться и поддаться страсти, вам не хватает совсем маленькой детали, такой как эфирные масла. Разбудите свою чувственность с их помощью. Найдите свой афродизиак. Что это будет: пачули, иланг-иланг или что-то другое?

ЖЕНЩИНА СТИХИИ МЕТАЛЛ

Дух наслаждения: стихия Воды

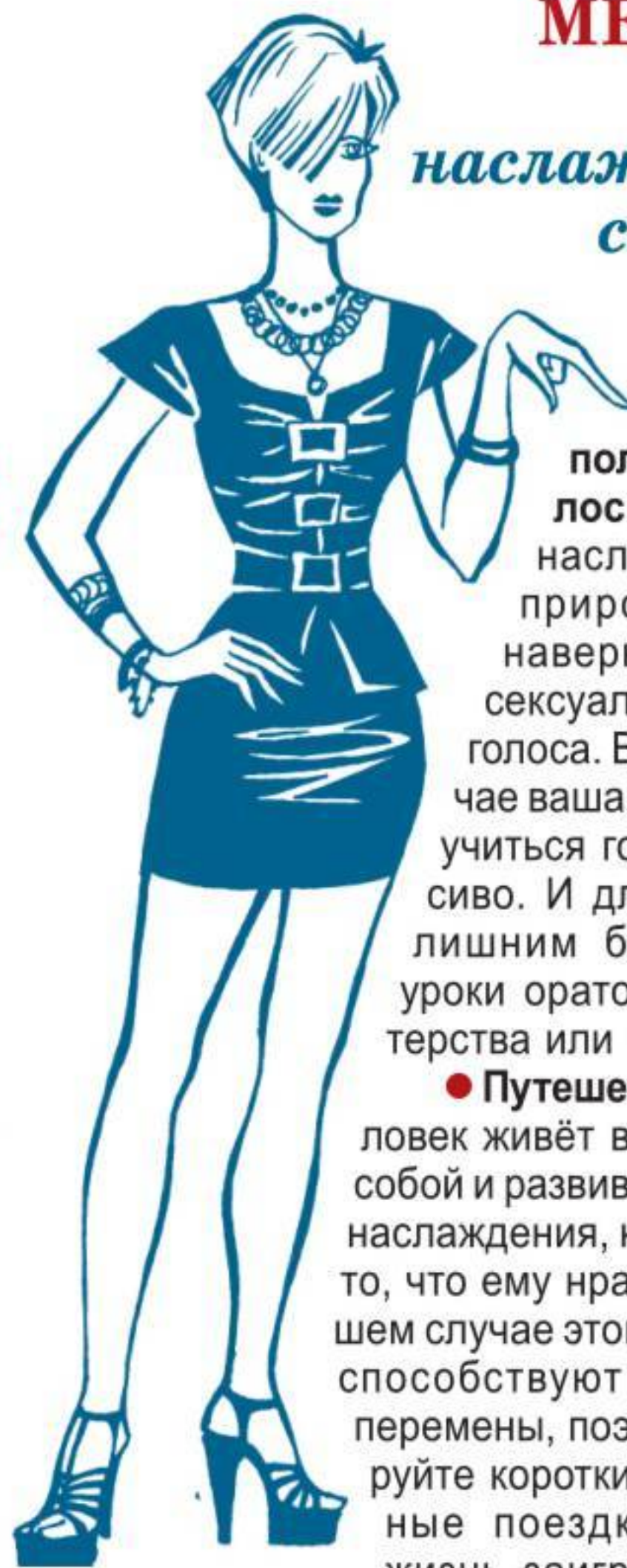
● **Научитесь использовать го-**

лос. У кого дух наслаждения от природы силен, наверняка имеют сексуальный тембр голоса. В любом случае ваша задача — научиться говорить красиво. И для этого не лишним будет взять уроки ораторского мастерства или начать петь

● **Путешествуйте.** Человек живёт в гармонии с собой и развивает свой дух наслаждения, когда делает то, что ему нравится. В вашем случае этому развитию способствуют движение, перемены, поэтому планируйте короткие или длинные поездки, и ваша жизнь заиграет яркими

красками и наконец изменится в лучшую сторону

● **Продумайте свой гардероб.** Зачас-



тую ваша сексуальность может казаться вызывающей. Это способно оттолкнуть. Будьте загадкой, как воды озера. Скрывайте больше, а меньше показывайте. Если же вам, напротив, не хватает внимания, возможно, ваш гардероб слишком строг, добавьте в него вещей, подчёркивающих красоту женского тела.

ЖЕНЩИНА СТИХИИ ДЕРЕВО

**Дух наслаждения:
стихия
Огонь**

● **Будьте яркой.** Огонь не бывает незаметным, он всегда притягивает к себе взгляды. Но если в вашем гороскопе дух наслаждения выражен слабо, вы можете стесняться проявить себя. Перестаньте стесняться себя. И ваше очарование раскроется, как цветок. А уж восхищённые взгляды мужчин гарантированы!

● **Научитесь танцевать.** Независимо от того, силен или слаб ваш дух наслаждения, танец доставит вам удовольствие, позволит лучше чувствовать себя, своё тело и просто биение пульса жизни. Не говоря о том, что, когда женщина красиво танцует, это не остаётся незамеченным

● **Играйте.** Не будьте слишком серьёзны. Живите по принципу: жизнь — игра, а от игры нужно получать удовольствие. Когда женщина с духом наслаждения стихии Огонь становится серьёзной, она теряет часть своего очарования. Чаще вспоминайте о том, что вы не только взрослая женщина, но и девочка.

ЖЕНЩИНА СТИХИИ ВОДА

**Дух
наслаждения:
стихия
Дерево**

● **Экспериментируйте.** Люди с духом наслаждения в стихии Дерево творческие, поэтому могут смело быть первопроходцами в создании того

или иного имиджа. Вы как раз из тех женщин, которым легче других каждый день быть разной для своего мужчины. Не упускайте эту возможность

● **Подружитесь с косметикой.** Чтобы усилить свой дух наслаждения, вам обязательно стоит овладеть секретами макияжа и ухода за волосами. Запишитесь на соответствующие курсы, штудируйте журналы. Научитесь преображать себя и доставлять удовольствие

● **Массаж как прелюдия.** Массаж тела сам по себе усиливает женскую энергетику. Для вас это действительно необходимость. Изучайте своё тело, ухаживайте за ним. Массаж поможет вам расслабиться и восстановить гармонию, если она была вдруг утрачена.

ЖЕНЩИНА СТИХИИ ОГОНЬ

**Дух
наслаждения:
стихия
Земля**

● **Будьте дружелюбной.** Если спросить у мужчин о женщине с духом наслаждения стихии Земля, то, скорее всего, они скажут, она — добрая. Именно доброта, внимательность к окружающим, тактичность и умение сгладить острую ситуацию шуткой добавляют вам неповторимого очарования

● **Не думайте слишком много.** Вы — замечательный аналитик, но зачастую бесконечное продумывание и построение планов на будущее мешают вам получать удовольствие от жизни здесь и сейчас.

И больше всего это чувствуется в отношениях. Не загадывайте. Помните: жизнь изменчива. Живите настоящим

● **Готовьте с душой.** Вы из тех женщин, которые отличаются хлебосольным нравом. Вы не просто любите, но и умеете вкусно готовить. А, как известно, народную мудрость «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок» никто не отменял, поэтому смело пользуйтесь своим талантом. К тому же это вам в радость.

Астролог
Людмила ВАСИЛЬЕВА

Талисман очарования

Раскрыть в себе дух наслаждения помогут камни. С каждой стихией связаны свои минералы. Приобретите из них украшения или массажные шары. Почаще касайтесь своего талисмана, и вы почувствуете, как он помогает изменить вашу жизнь к лучшему

СТИХИЯ МЕТАЛЛ — АВАНТЮРИН

Камень любви и страсти, неожиданных поступков и решений. Но в первую очередь это талисман для сохранения радостного настроения. Он обостряет все эмоции, делая их более тонкими, повышает оптимизм и уверенность в себе. А значит, помогает вашей улыбке стать ещё более очаровательной.

СТИХИЯ ВОДА — БЕЛОМОРИТ

Этот нежный дымчатый камень упорядочивает вашу беспокойную жизнь, раскладывает по полочкам сумбурные эмоции. Добавляет вам загадочности английской леди. А ещё он подталкивает заботиться о здоровье, а значит, делает вас ещё привлекательнее.

СТИХИЯ ДЕРЕВО — МАЛАХИТ

Магический талисман, играющий изумрудными оттенками, усиливает очарование и притягательность женщины у лиц мужского пола. Его нежелательно носить постоянно, так как побочный эффект — слишком много поклонников. Но надеть тогда, когда нужно привлечь внимание, просто необходимо!

СТИХИЯ ОГОНЬ — РОЗОВЫЙ КВАРЦ

Нежно розовый камень исцеляет внутренние раны, учит нас дарить и принимать любовь, поэтому является талисманом семейного счастья, а незамужним помогает выйти замуж. Он также раскрывает творческие таланты, дарит чувство уверенности в себе.

СТИХИЯ ЗЕМЛЯ — АМЕТИСТ

Нежно-сиреневые грани этого минерала дарят своему владельцу удачу, защищают от превратностей судьбы. Аметист наделяет такими качествами характера, как чистосердечие и искренность, оптимизм. И тем самым притягивает к вам замечательных людей!

В прошлой жизни я была Гитлером. Или плохо ела в детстве манную кашу. Других объяснений, почему я окружена такими соседями, нет

Соседи

Всё обычно: обитаю в серой панельной девятиэтажке аккурат «посередке» — на пятом, в среднем подъезде. Поэтому у меня соседей — можно каждую неделю комплектовать агитационный поезд и пускать по просторам родины.

Например, внизу, на четвёртом этаже, достойно проводит свои дни мужчина Игорь. Когда-то он был вызывающе красив и востребован женщинами. На память о тех днях у Игоря остались татуировка с якорем на предплечье и болезненное пристрастие к песне «Я куплю тебе дом». Видимо, сосед многим обещал подарить недвижимость, но они, глупые, не верили своему счастью, трогали расплывшийся голубой якорь хрупкими пальцами и покидали Игоря. С тех пор он страшно разгоревался, топил печаль в невзыскательных напитках и с глубокой ночи до утра слушает песню про дом. Я узнавала: хит со старым исполняет группа «Лесоповал» — если бы Игорь отправился в места с таким названием, мы с соседями присылали бы ему открытки на Новый год и шмат сала ко дню рождения.

Справа живёт пенсионерка Валентина. О ней известно мало: слабое зрение (судя по очкам с толстенькими линзами) и такая же память: каждый раз Валентина искренне удивляется, что мы вместе выходим из лифта и шагаем до двери. «Вы здесь живёте?» — изумляется Валентина, видя, как я достаю ключ из сумочки. Первое время казалось, она дерзит, потом — издевается, наконец дошло, что Валентина каждый день проживает заново и с новыми персонажами. Больше всего досаждало, когда она открывает для себя молоток, топорики для отбивания мяса и прочие шумные предметы.

Пришла очередь Николая. Теряюсь в его возрасте, политических взглядах и вкусовых пристрастиях, но одно знаю точно: он что-то замышляет. Каждый раз, когда я ухожу на работу или возвращаюсь, возле лифта стоит Николай и делает вид, что наше столкновение случайно.

«Доброе утро!» — весомо роняет он в 8:00, «Добрый вечер!» звучит в 19:00.

Ночью, слушая, как Игорь тоскует по нерастроченной любви и некупленному дому, я мечтаю, что однажды выйду замуж и поселюсь в шалаше — в глуши, в безлюдье, где будут только я, милый и древесное жилище.

Утро выходного дня дробным постукиванием возвещает о радости Валентины — вероятно, нашлась палка-хлопушка, рассохшийся диван для прыжков или барабан.

Говорю же, я была Гитлером в прошлой жизни.

Возьми всё в свои руки!

— сказала приятельница Лариса, в ногу шагая на беговой дорожке. — Ты можешь изменить жизнь! Избавься от соседей!

— Боюсь, это незаконно. Если дам волю эмоциям, окажусь в местах с менее приятным окружением.

Правда, на казённых харчах и без коммунальных поборов, — пробубнила я. Лариске хорошо, она уже 27 минут шагает, то есть воображаемо прошла три остановки.

— Бог с тобой, — испугалась энтузиастка. — Просто поменяй квартиру. Беда в том, что твой дом старый, а там всегда обитают пожилые, шумные, с причудами и пахучими котами. Купи жильё в новостройке! Правда, придётся брать кредит, зато спать ты будешь как убитая: кредит-то надо отрабатывать, поэтому заснёшь даже под отбойный молоток.

А это мысль! Из спортзала вышла новым человеком, в голове мысли: кредит — пентхаус — ночная тишина — спокойные соседи на иностранных марках по цене «Боинга».

Интересно, а после всех выплат у меня будут отставаться деньги на спортзал и кино раз в месяц?

Акула капитализма

Чтобы воплотить мечту, нужно чем-то пожертвовать, например, праздничными ужинами. Об этом мне намекнули в банке. Девушка-консультант просто показала график платежей, и я поняла, что есть сервелат и сыр с голубыми ароматными прожилками буду только на 8 Марта и день рождения кого-нибудь из щедрых коллег.

Можно пожертвовать совестью и принципами, например, начать встречаться с кем-то несимпатичным, но имеющим доступ к сервелату и сыру. Нет, это плохой сценарий.

— Добрый вечер! — привычно пробасил Николай.

— Ой, а вы здесь живёте? — снова удивилась Валентина.

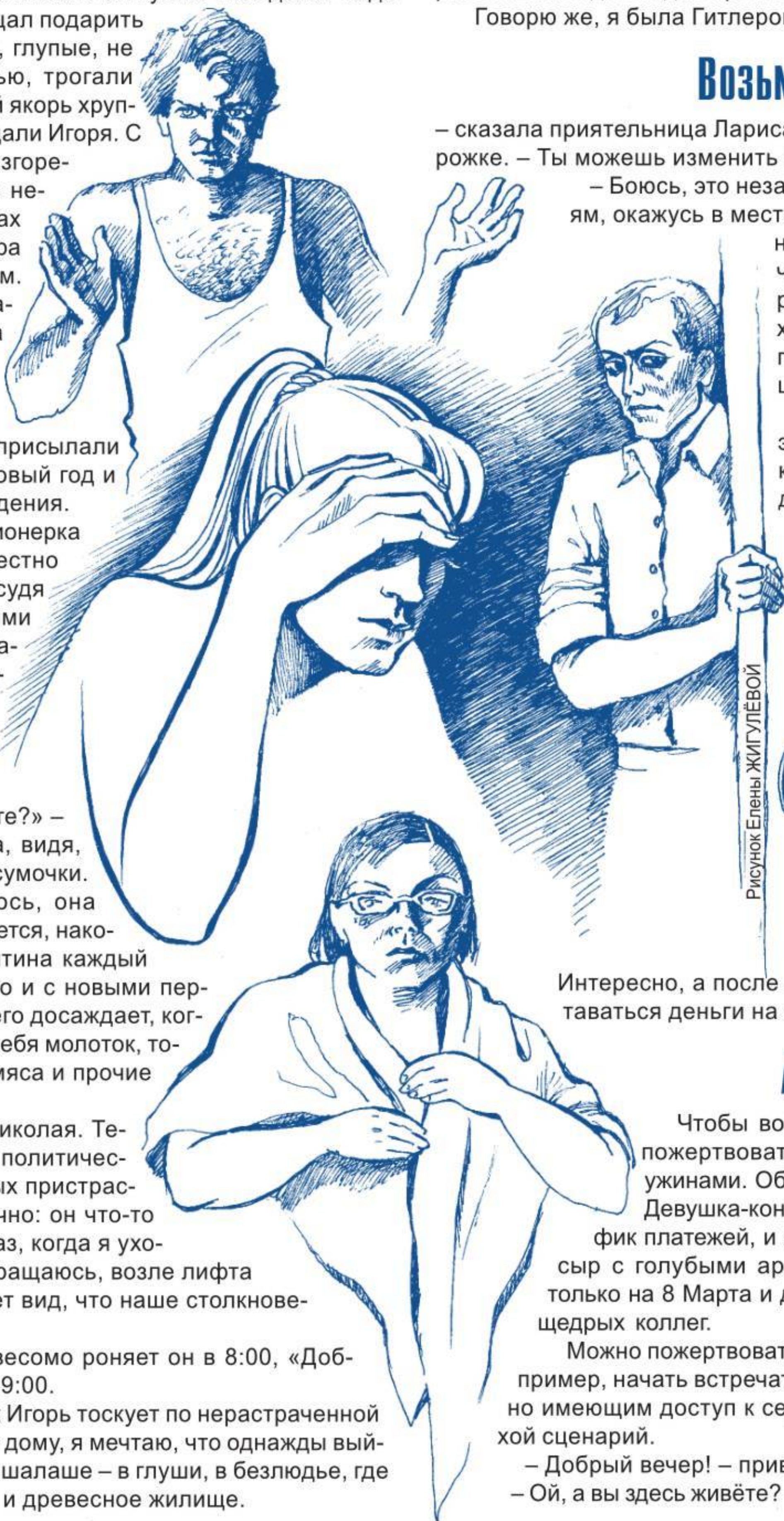


Рисунок Елены Жигулёвой

– А пока ни кола, ни двора и ни сада, – затосковал в ночи лесоповаловский кумир Игорь.

Утром подала заявку на долгосрочный займ. Девушка-консультант посмотрела с уважением, наверное, таким взглядом провожали в рейс лётчиков-камикадзе.

А теперь отправимся смотреть квадратные метры. Главные требования к новой квартире – отличная шумоизоляция и молодые немногословные соседи, которые слушают музыку в наушниках и все как один с боязнью дрели и перфоратора.

«Разно люди живут, кто с ковром, кто в коврах...»

Благодаря сайтам объявлений можно быстро надёргать варианты, которые устроят вас либо по метражу, либо по цене, либо по соседям – о том, чтобы три условия сошлись воедино, даже не мечтайте.

У Инны много-много метров, она жизнерадостная и открытая, распахнула дверь, держа на руках рыжего кота. И ещё штук восемь вились около её ног. Судя по характерному аромату, приветствовать гостя вышли не все. Я прошла вглубь, осмотрела помещение, внимательно глядя под ноги, восхищённо цокала языком, мол, ах, какие дверные косяки, и обещала позвонить. Батюшки, надо же было новую квартиру так «преобразить» любовью к животным.

Сергей Петрович почти завоевал доверие приличным пространством, свеженьким ремонтом и разумной ценой жилища. И я уж почти поверила в чудо, как одновременно сверху и сбоку зажужжали дрели, а снизу заплакал ребёнок и залаяла собака. Сергей Петрович поймал мой панический взгляд и грубо буркнул: «А что вы хотите, это новый дом!» Провожал до лифта, надеясь, что передумаю – и так глупо «подставился». На стене аэрозолью какой-то меломан сообщал: «Бутырка навсегда!» Это нокаут.

Потом была одинокая бабушка, которой купил квартиру старший сын, а она скучает, хочет продать и уехать к дочери в сибирский город. С ней мы провели полвечера, остальную половину я вздыхала и промокала глаза платочком. Даже если бы она отдала жильё даром, я бы отказалась: там всё пропитано тоской и одиночеством.

Затем была семья, которая уже не семья, а бывшие муж с женой и несчастный пятилетний мальчик Васька. Муж хотел продать жильё быстрее, а жена – дороже. Слова «Жизнь испортил(а)» звучали часто, дело закончилось ссорой, и я увела Ваську на кухню – пили чай и смотрели в окно. Когда я уходила, папа и экс-муж кричал: «Господи, да купите же это жильё! Дайте нам разъехаться!» Больше я им не позвоню, но буду переживать за мальчика Ваську.

Потом была пустая квартира, в которой ещё никто не жил – и я тоже не буду, потому что её окна выходят на городской пустырь. «Скоро здесь построят школу и больницу, это есть в генплане города!» – заливался соловьём риэлтор. «А пока здесь свалка», – вздохнула я, а он поленился спорить.

В общем, добыть денег на новостройку несложно. Труднее найти место, где ты гарантированно будешь счастлива.

Новый взгляд на привычное

– В тебе нет воли к победе, – сказала энергичная Лариса, которая к моему появлению, кажется, уже дошла из Калининграда до Владивостока.

– Есть во мне воля, но здравый смысл тоже имеется. Вот так куплю стены, в которых годами горе копилось: и что, лучше мне станет? По ночам не от соседских песен, а от душевного дискомфорта спать перестану.

– У тебя тонкая душевная организация, – ухмыльнулась Лариска и прибавила шагу, чтобы пешком пересечь Тихий океан – или что там за воображаемым Владивостоком простирается.

Ну и пусть. Бесчувственная груда мышц!

Лучшее – враг хорошего

А кто сказал, что от соседей вообще что-то зависит? Эта мысль пришла в голову, когда удалось избежать столкновения с Николаем: я вероломно пришла на 20 минут позже обычного. Заодно «пропустила» свидание с Валентиной, пусть её вечер наполнится ещё какими-то «свежими» событиями. Дома сняла куртку, повесила на крючок, который прибивал давным-давно старший брат. Потом брат вырос и уехал в другую страну, он много работает и редко звонит.

...Ступаю босыми ногами по полу и улыбаюсь: вот эта вмятина на паркете – мама уронила будильник. Тяжеленный, механический, с оглушительным звонком, который мёртвого поднял бы. Кстати, куда он запропастился? Сломался, конечно, но, может, переехал вместе с родителями в большой старый дом? Вообще-то я собиралась вместо тёмного мрачного паркета постелить ламинат, но не решилась: ламинат бездушен, а паркет – это родители и детство. И вмятина...

А вот огромный фикус. Он помнит меня ещё маленькой, а я его не помню. А вдруг на новом месте ему не понравится?

Вид из окна – ох, да за это отдельно приплачивать надо. Пятый этаж – не та высота, чтобы обозревать окрестности города, но весной видны клён с нежными листьями и липовая аллея, а осенью, когда деревья раздеваются, открывается тихий двор. Зимой в окно смотреть нельзя, потому что снежные шапки на клёне и сугробы у тропинок «приклеивают» намертво к окну – ничего не хочется, только смотреть и пить горячий чай из чашки с чуть треснутой ручкой. Той самой, папиной. Специально для меня оставил. Она же, старушка, не пережила бы глобальный переезд. Да и как без папиной памяти?

Стены – это ведь не соседи, это воспоминания, радости, счастье тех людей, которые внутри, а не снаружи. Неужели можно променять тысячи своих светлых дней на новые бездушные периметры – с сияющей сантехниккой, но чьим-то разводом или одиночеством в придачу?

...Ближе к полуночи Игорь снова сделал свою личную боль общей: «А белый лебедь на пруду качает павшую звезду...» Сначала я привычно накрыла голову подушкой и пожелала соседу изнурительной белой горячки, а потом разозлилась. Одеяло в сторону, тапки на ноги, на пижаму куртку – и бегом по порожкам на четвёртый. Открыл сразу:

– Значит, так, меломан несчастный. Если сейчас же не выключишь свою гармошку, я...

– Всё-всё, соседка, не серчай, сейчас исправим... Прости, не со зла, дюже душа страдает... Сейчас выключу.

Господи, оказывается, так просто!?

Утром, пока ждала лифт, подозрительный Николай уличил момент и реализовал замыслы:

– Знаете, а вы – самое приятное впечатление моего дня. Не злитесь, что я вас так откровенно жду. Просто улыбайтесь чаще.

Вот те на... А я-то думала...

А утро встретило дождём, ну и пусть. На стене подъезда трепетал от ветра листок со знакомым текстом «Куплю квартиру в этом доме» и номером телефона. Сорвала бумажку, сжала в кулаке: не надо нам других соседей. Всё и так хорошо.

Наталья ГРЕБНЕВА

ПЛАТЬЕ

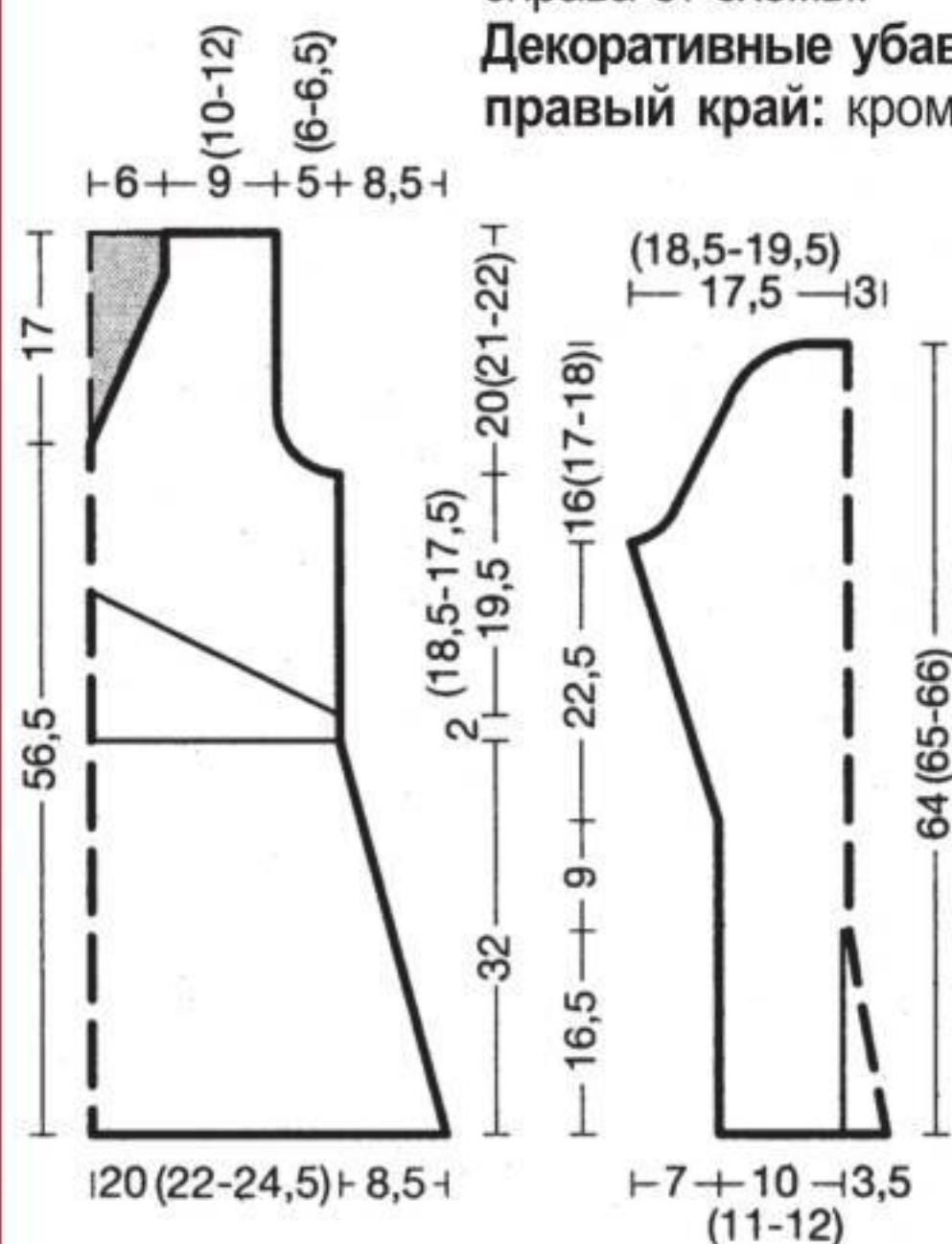
Размеры: 36/38, 40/42 и 44/46. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

Материалы: пряжа (80% беби альпака, 20% натуральный шёлк, 150 м/50 г) 600 (650-700) г, прямые спицы № 3.

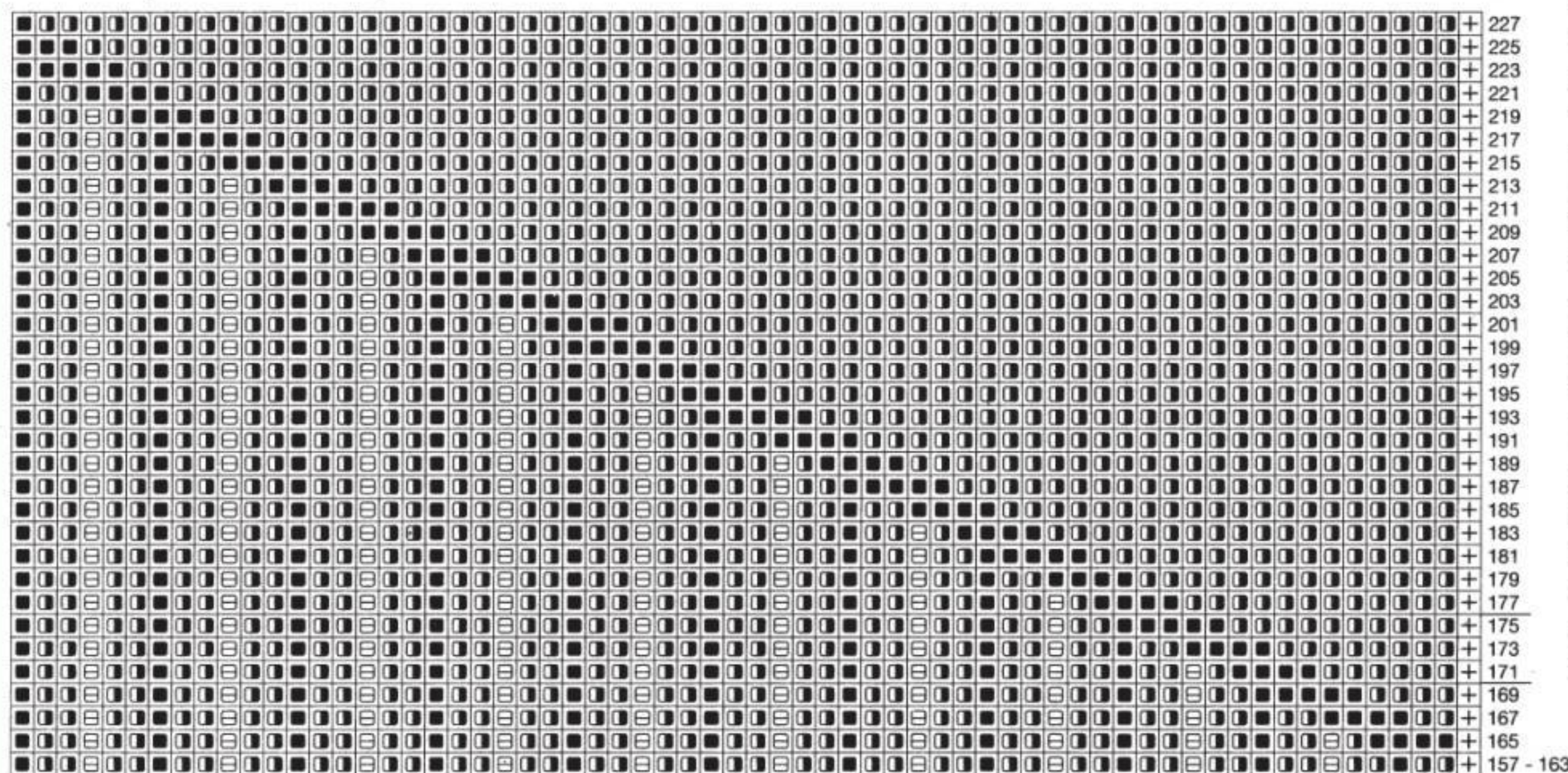
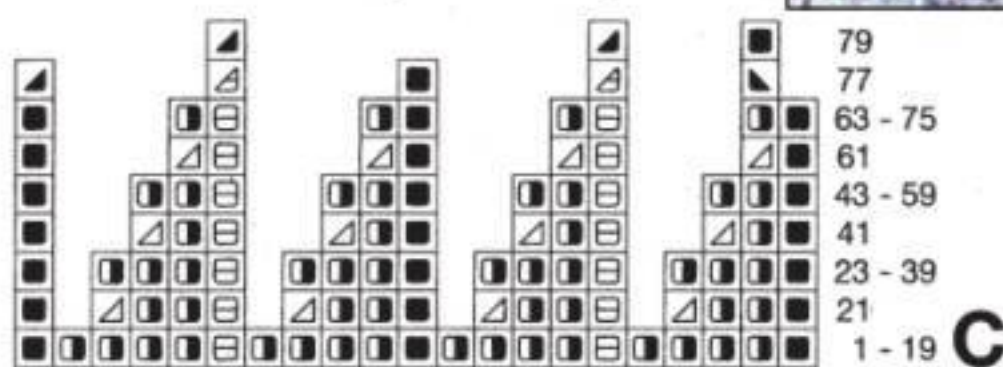
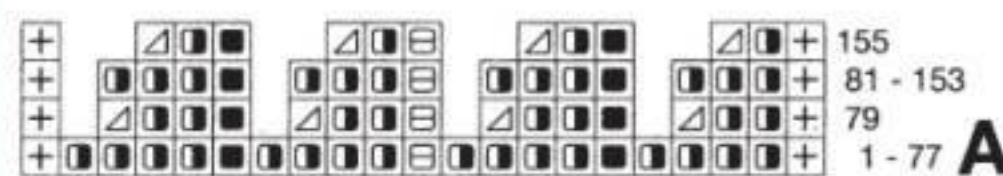
Плссировка: вязать по схемам А и В. При вязании по схеме А начинать с 5 п. перед 1-й стрелкой, постоянно повторять уменьшающийся раппорт между стрелками на 10/8/6 п. и завершать р. 6 п. после 2-й стрелки. Вязать 1х ряды 1-156, при этом вязать между р. с убавками столько р., сколько указано справа от схемы. При вязании по схеме В п. узора распределять в р. согласно приведённому ниже описанию и вязать от середины переда = двойная стрелка, симметрично. Вязать 1х ряды 157-164, затем вязать согласно описанию.

Вставка с плиссе: вязать на 21 п. по схеме С. Вязать 1х ряды 1-79, при этом вязать между р. с убавками столько р., сколько указано справа от схемы.

Декоративные убавки:
правый край: кром., 3



■ = 1 лицевая петля
 ▢ = 1 изнаночная петля
 □ = 1 п. платочной вязки: в лицевых и изнаночных рядах вязать лицевой
 ▲ = 2 п. провязать вместе лицевой
 ▴ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю
 ▵ = 2 п. провязать вместе изнаночной
 ▽ = 2 п. провязать вместе изнаночной скрещенной
 △ = 3 п. провязать вместе изнаночной
 ▴ = 2 п. вместе лиц., в изн. р. вязать эту п. лиц.



лиц., 2 п. провязать вместе с наклоном влево = 1 п. снять, как при лиц. вязании, след. п. провязать лиц. и протянуть через неё снятую п. **Левый край:** 2 п. провязать вместе лиц., 3 лиц., кром. При этом постоянно выполнять узелковый край.

Плотность вязания: 26 п. и 48 р. платочной вязки = 10 x 10 см, 30/29 п. и 48 р. плиссировки = 10 x 10 см, образцы выполнены на спицах № 3.

Спинка: набрать 171 (191-211) п. и выполнять плиссировку по схеме А. Через 32 см = 155 р. в работе 103 (115-127) п. Далее вязать платочной вязкой. Для пройм закрыть на высоте 21,5 (20,5-19,5) см = 104 (100-96) р. от начала вязания платочной вязкой с обеих сторон по 4 (5-6) п., затем закрыть в каждом 2-м р. 3х по 2 п., 3 (4-5)х по 1 п. Через 20 (21-22) см = 98 (102-106) р. от начала пройм закрыть 77 (85-93) п.

Перед: вязать, как спинку, но в 156-м р. вязать на 103 (115-127) п.



по схеме В след. образом: кром., от стрелки а (b-c) до двойной стрелки и от двойной стрелки до стрелки а (b-c), кром. После 164-го р. по схеме В для размера 36/38 после кром. вязать 177-й р. схемы начиная от стрелки а. Для размера 40/

42 после кром. вязать 171-й р. схемы от стрелки б. Для размера 44/46 после кром. вязать 165-й р. схемы. Затем вязать на всех п. платочной вязкой. Для V-образного выреза провязать на высоте 3 (4-5) см = 16 (20-24) р. от начала проймы средние 2 п. вместе лиц., разделить работу пополам и сначала завершить правую сторону на 38 (42-46) п. Для скоса V-образного выреза убавить во 2-м р. 1 п. декоративной убавкой, затем убавить в каждом 4-м р. 14х 1 п. декоративной убавкой. На высоте 17 см = 82 р. от начала проймы закрыть оставшиеся 23 (27-31) п. плеча. Вторую сторону закончить симметрично.

Рукава: набрать 73 (79-85) п. и вязать их след. образом: кром., 25 (28-31) п. платочной вязкой, 21 п. вставки с плиссе по схеме С, 25 (28-31) п. платочной вязкой, кром. После 79-го р. = 16 см от начала вставки вязать на всех п. платочной вязкой. Для скосов через 9 см = 43 р. от конца

вставки прибавить с обеих сторон по 1 п., затем в каждом 6-м р. 17х по 1 п. = 91 (97-103) п. Через 22,5 см = 108 р. от 1-й прибавки = 48 см = 230 р. от наборного края, закрыть для оката с обеих сторон по 4 (5-6) п., затем закрыть в каждом 2-м р. 3х по 2 п., в каждом 4-м р. 17 (18-

19)х по 1 п. и в след. 2-м р. 1х по 3 п. На высоте оката 16 (17-18) см = 78 (82-86) р. закрыть оставшиеся 31 (33-35) п.

Сборка: выполнить плечевые швы, при этом выполнять кеттельный шов. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Вшить рукава.

ПУЛОВЕР

Размеры: 40/42, 44/46 и 48/50. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

Материалы: пряжа (100% тонкая альпака, 100 м/50 г) 600 (650-700) г, прямые спицы № 3,5 и 4, круг. спицы № 3,5 длиной 40 см.

Резинка: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

Жемчужный узор: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн., после каждого р. п. узора смещать.

Узор с косой: вязать на 39 п. по схеме. Вязать 1х ряды 1-48, при этом кол-во п. уменьшится на 25 п., затем постоянно повторять ряды 43-48.

Декоративные убавки: правый край: кром., 2 п. провязать вместе лиц. **Левый край:** 2 п. провязать вместе с наклоном влево = 1 п. снять, как при лиц. вязании, след. п. провязать лиц. и протянуть через неё снятую п., кром.

Плотность вязания: 21 п. и 28 р. лиц. глади = 10 х 10 см, 25 п. и 28 р. узора с косой = 8 х 10 см, образцы выполнены на спицах № 4.

Спинка: на спицы № 3,5 набрать 137 (145-153) п. и вязать для планки 3 р. жемчужным узором и след. изн. р. изн. п. Затем перейти на спицы № 4 и вязать след. образом: кром., 17 (19-21) п. лиц. гладью, 39 п. узором с косой, 23 (27-31) п. лиц. гладью, 39 п. узором с косой, 17 (19-21) п. лиц. гладью, кром. При этом выполнить убавки согласно схеме. После 48-го р. = 17 см от планки, в работе 109 (117-125) п. В 59-м р. = 21 см от планки, прибавить для скосов с обеих сторон по 1 п., затем прибавить в каждом 10-м (10-м-8-м) р. 5х по 1 п. = 121 (129-137) п. Через 20,5 (19-17) см = 58 (54-48) р. от первой прибавки закрыть для пройм с обеих сторон по 8 (9-10) п., затем закрыть в каждом 2-м р. 4х по 2 п. = 89 (95-101) п. Через 18 (19,5-21,5) см = 50 (54-60) р. от начала пройм закрыть для плечевых скосов с обеих сторон по 9 (9-11) п., затем закрыть в каждом 2-м р. 2х 9 (10-10) п. Оставшиеся 35 (37-39) п. горловины отложить.

Перед: вязать, как спинку, но для более глубокого выреза горловины на высоте 9,5 (11-13) см = 26 (30-36) р. от начала пройм отложить средние 25 (27-29) п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края горловины в каждом 2-м р. 2х 2 п. и 2х 1 п. На высоте 8,5 см = 24 р. от начала горловины выполнить плечевой скос, как на спинке. Вторую сторону закончить симметрично.

Рукава: на спицы № 3,5 набрать 49 (53-57) п. и вязать для планки 3 р. жемчужным узором и след. изн. р. изн. п. Затем перейти на спицы № 4 и вязать лиц. гладью. Для скосов прибавить в 9-м р. = 3 см от планки с обеих сторон по 1 п., затем прибавить в каждом 6-м р. 11х по 1 п. и в каждом 8-м р. 5х по 1 п. = 83 (87-91) п. Через 43,5 (42-40,5) см = 122 (118-114) р. от планки закрыть для оката рукава с обеих сторон по 8 (9-10) п., затем убавить в каждом 2-м р. 18 (20-22)х по 1 п. декоративными убавками. На высоте оката 13,5 (15-16,5) см = 38 (42-46) р. закрыть оставшиеся 31 (29-27) п.

Сборка: выполнить плечевые швы. Для воротника гольф перевести на круг. спицы № 3,5 отложенные 35 (37-39) п. горловины спинки и 25 (27-29) п. горловины переда, между ними набрать по закруглениям по 34 п. = 128 (132-136) п. Вязать по кругу резинкой. Через 14,5 см = 42 р. закрыть все п. по рисунку. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Вшить рукава.

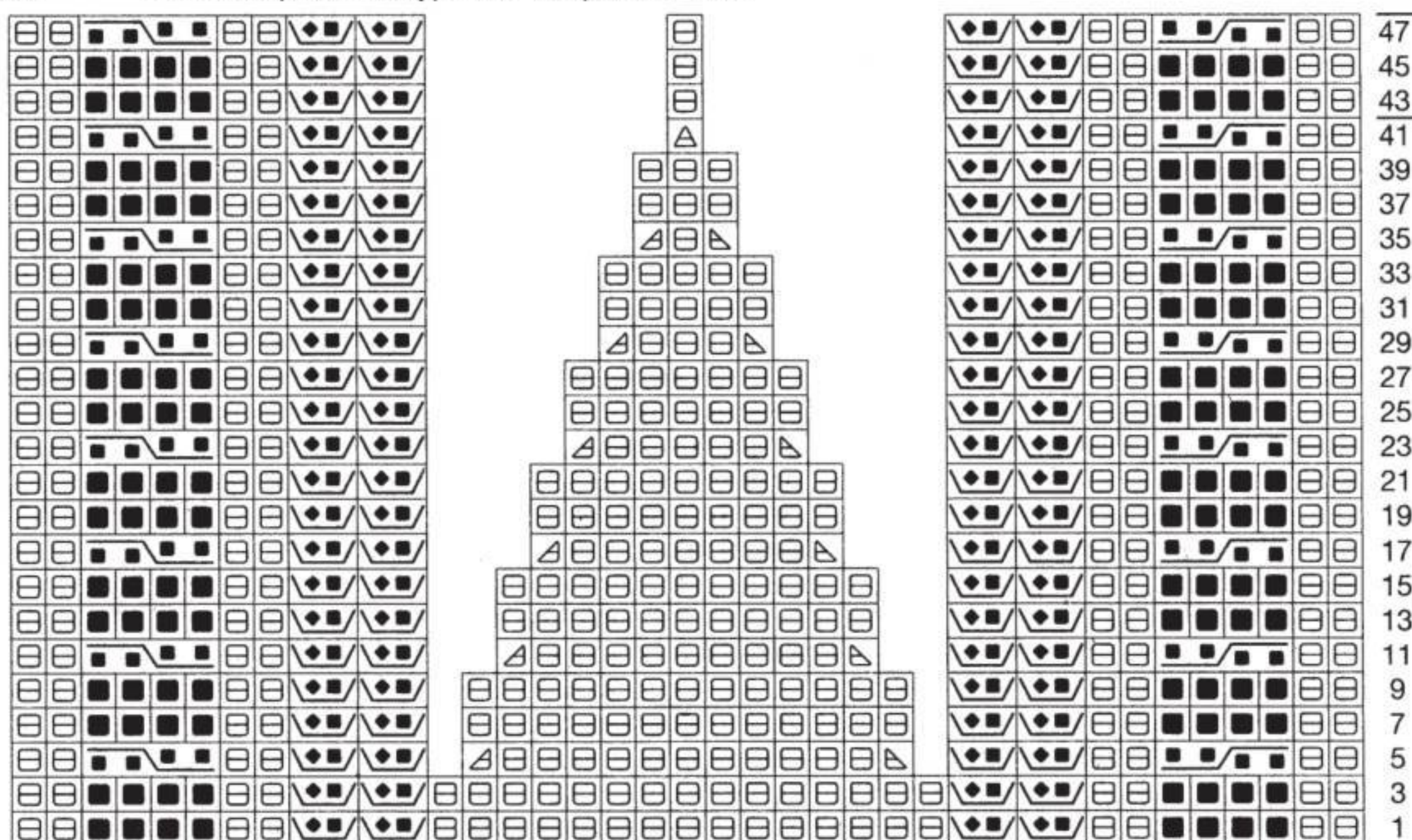
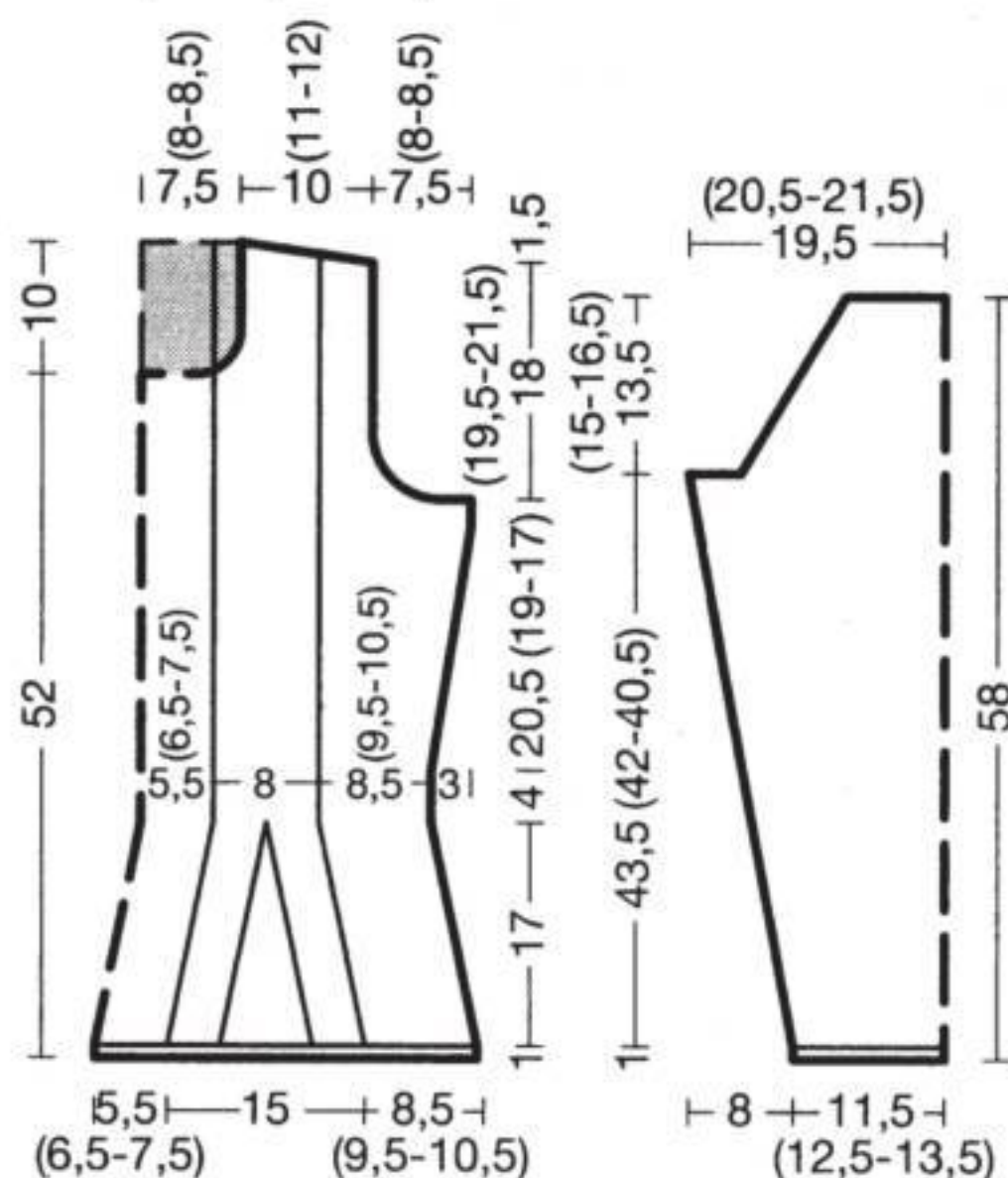
По материалам журнала «Верена», 4/10



▼/ = снять 1 п., как при лиц. вязании, след. п. вязать лиц., затем протянуть через неё снятую п. и провязать её лиц. скрещ.

■/■ = 4 п. перекрестить направо: 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми 2 п. со вспом. спицы

■/■ = 4 п. перекрестить налево: 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми 2 п. со вспом. спицы



ЗАКУСКА ИЗ ТОМАТОВ С ТВОРОГОМ

Пачку творога смешать с 3 ст. ложками сметаны, измельчённым зубчиком чеснока, зеленью (особенно ароматна кинза). Добавить соль, перец, перемешать. Свежие перец и огурец нарезать мелко. 2 крупных помидора порезать кружочками. На каждый выложить творожную начинку, сверху посыпать смесью перца и огурца. Украсить зеленью.



Готовим любобвю

КАРТОФЕЛЬНО- МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

800 г картофеля, 100 г сливочного масла, 250 мл молока или сливок, 400 г рубленого сырого или варёного мяса, 1 луковица, сыр, мускатный орех, соль, перец.

Очистить и отварить картофель примерно в течение 25 минут. Сделать пюре, добавить в него сливочное масло, сливки или молоко. Пюре должно быть достаточно густым. Посолить и поперчить по вкусу, положить немного тёртого мускатного ореха.

Можно использовать свежую рубленую говядину или пропустить через мясорубку варёное мясо. Обжарить нарезанный лук в масле. Добавить к нему мясо и обжарить. Посолить, поперчить.

Намазать сливочным маслом блюдо. Выложить на него ровным слоем половину пюре, затем мясо с луком, а сверху покрыть оставшимся пюре. Посыпать тёртым сыром и стружками сливочного масла. Запекать в духовке 15 минут при температуре 200°C. В фарш можно добавить грибы, копчёности.

ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ

200 г куриного филе, 4 помидора черри, 1 пучок салата, 5-6 перепелиных яиц, 50 г твёрдого сыра, 200 г белого хлеба.

Для заправки: 2 отварных желтка, 100 мл оливкового масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 1-2 зубчика чеснока, 1-2 ч. ложки горчицы, соль.

Хлеб нарезать кубиками и подсушить в духовом шкафу до румяной корочки. Затем сбрызнуть небольшим количеством оливкового масла, смешанного с чесноком. Куриное филе посолить, поперчить, обжарить в течение 10 минут. Перепелиные яйца сварить и остудить.

Сделать заправку. Желтки, горчицу и чеснок (пропустить через пресс) тщательно растереть. Добавить лимонный сок, щепотку соли, перемешать. Постепенно влить оливковое масло, постоянно перемешивая. На этом этапе заправка ещё может быть не полностью однородной. Оставить её на время постоять, а после тщательно перемешать.

Сформировать салат: салатные листья помыть, обсушить, порвать на кусочки и разложить на тарелку. Сверху выложить сухарики, филе курицы, порезанное на

ломтики, потом сыр, натёртый на крупной тёрке. Полить соусом. Выложить помидоры, нарезанные четвертинками, и половинки перепелиных яиц. Салат подавать сразу.



САЛАТ «АРБУЗНАЯ ДОЛЬКА»

300 г шампиньонов, 300 г куриной грудки, 1 луковица, 2 яйца, 2 средних помидора, 100 г твёрдого сыра, маслины, укроп, майонез.



Куриное мясо и яйца отварить, порезать небольшими кубиками. Шампиньоны нарезать, обжарить вместе с луком до готовности. Помидоры мелко порезать. Сыр натереть на мелкой тёрке. Укроп мелко нарубить. Маслины разрезать пополам. На плоское блюдо выложить салат слоями: куриная грудка, обжаренные с луком грибы и варёные яйца. Каждый слой промазать майонезом (сметаной), в том числе и верхний. Украсить помидорами, укропом, тёртым сыром, маслинами, чтобы салат выглядел как большая арбузная долька.

КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ ПО-БОЛГАРСКИ

0,5 кг картофеля, 2 пачки творога, 1-2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль, перец, зелень.

Сливочное масло перемешать с творогом, солью и перцем. Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками. На дно смазанной маслом формы уложить 1/3 картофеля, на него — 1/3 творожной начинки. Повторить три раза, закрыть фольгой, поставить в разогретую духовку на час. Взбить яйца со сметаной, солью и перцем, залить картофель и готовить ещё 20 минут. Фольгой не накрывать. Украсить зеленью при подаче на стол.

КЕКСЫ С ЯБЛОКАМИ

300-400 г сладких яблок, 100 г орехов (арахис), 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 крупных яйца, 1 стакан муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1/4 стакана молока.



Орехи измельчить – почти в крошку. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Размягчённое сливочное масло взбить с сахаром. Влить молоко и ввести яйца. Хорошо вымесить. Всыпать муку с разрыхлителем, добавить орехи и нарезанные яблоки. Хорошо перемешать. Дно и стенки формы смазать сливочным маслом и присыпать мукой. Если выпекать в бумажных формочках, то можно просто выкладывать в них тесто по 1-2 ст. ложки, учитывая, что кекс ещё поднимется при выпечке. Поставить в разогретую до 180°C духовку. Выпекать 25-30 минут. Остудить, а затем достать из формы.

ОВОЩНОЕ РАГУ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

500 г стручковой фасоли, 500 г картофеля (можно заменить баклажанами), 500 г кабачков, 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2-4 больших зубчика чеснока, 1 стакан воды или бульона, соль, перец, приправы по вкусу, растительное масло.

Для соуса: 300 г 10%-ной сметаны, 4 ст. ложки мелко нарубленной зелени, 1 зубчик чеснока, 2 ч. ложки хрена, соль, перец по вкусу, зелень.

Приготовить соус. Сметану перемешать с хреном, измельчённым чесноком, специями, зеленью. Поставить в холодильник настояться.

В разогретое растительное масло овощи следует закладывать по очереди и после каждой закладки накрывать крышкой: лук (нарезать мелкими кубиками), чеснок (порезать мелкими кубиками), стручковая фасоль (обрезать кончики и нарезать на кусочки величиной примерно 3 см), картофель (порезать кубиками величиной примерно 1x1 см), кабачки (нарезать кубиками величиной примерно 1x1 см). Влить бульон и тушить на небольшом огне до готовности овощей. За несколько минут до готовности крышку снять, увеличить огонь и выпарить лишнюю жидкость, приправить по вкусу. Подавать с соусом.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

500 г куриной печени, 250 г мякоти тыквы, 250 г яблок, 1 луковица, душистый перец, корица, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Яблоки и тыкву нарезать примерно одинаковыми кусочками. Печень быстро обжарить на сковороде в разогретом растительном масле с полукольцами лука. Тыкву обжарить со всех сторон на небольшом количестве растительного масла. Добавить яблоки, щепотку корицы, душистый перец, перемешать. Немного потушить, чтобы они были сыроватыми, можно с вином. Добавить печень, соль, перец, аккуратно перемешать и снять с огня, сразу же подать к столу.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ В МАНКЕ

700 г филе рыбы, 2-3 луковицы, 8 ст. ложек манки, соль, перец по вкусу, манка для панировки.

Филе измельчить вместе с луком. Посолить и поперчить по вкусу, добавить манку, хорошо перемешать и поставить в холодильник на час.

Фарш будет достаточно мягкий. На плоскую тарелку насыпать манку, положить 1 ст. ложку фарша и сформировать котлету, обсыпая её со всех сторон манкой и одновременно придавая форму. Жарить в достаточном количестве растительного масла до золотистой корочки. Благодаря манке получаются хрустящая корочка и сочный фарш.

АРОМАТНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

175 г кукурузной крупы, 50 г муки пшеничной, 100 мл кефира, 100 мл молока, 30 г масла сливочного, 1 ч. ложка разрыхлителя для теста, 0,5 ч. ложки соды, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 1 яйцо.



Смешать кукурузную крупу и муку. Добавить кефир, растопленное сливочное масло, молоко и слегка взбитое яйцо. Вымесить, чтобы не было комочков. Тесто должно получиться жидкое: между тестом на блины и тестом на оладьи, чтобы кукурузная крупа смогла разбухнуть, поэтому можно добавить ещё кефира или молока. Вылить в форму (её следует заранее проложить бумагой для выпечки и смазать маслом). Поставить в духовку при 180°C и выпекать до появления золотистой корочки 20-25 минут. Готовность можно проверить зубочисткой. Вкусно с сыром, солёным творогом.

МЕДОВЫЙ ТОРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Для теста: 3 ст. ложки мёда, 1 стакан сахара, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 3 ч. ложки соды, уксус, 4 стакана муки.

Для крема: 1 стакан сахара, 300 г сливочного масла, 200 г чернослива.



Чернослив замочить на несколько часов. Мёд растереть с яйцами, добавить размягчённое масло, соду, гашённую уксусом, сахар и муку. Тесто разделить на 6 частей, раскатать. Они должны быть тоненькие, поэтому делать это лучше сразу на противне, пекарской бумаге. Вырезать коржи в форме круга и выпекать в духовке до румяности. Обрезки от теста можно повторно использовать для приготовления коржей. Из этой порции теста можно выпечь 9 коржей.

Для крема взбить сахар со сметаной и с размягчённым сливочным маслом. Важно, чтобы сметана и масло были приблизительно одной температуры! Коржи смазываются кремом и перекладываются мелко порезанным черносливом.

ВСЕ ПОВЯЗАНЫ

Стиль бохо-шик, совместивший в себе смесь стилей хиппи, милитари, цыганских и этнических мотивов, становится всё более популярным. Это пышные хлопковые юбки и сарафаны в пол, туники, укороченные жакеты и жилеты, узкие джинсы, мешковатые трикотажные и вязаные кардиганы... И непременно – повязки для волос!

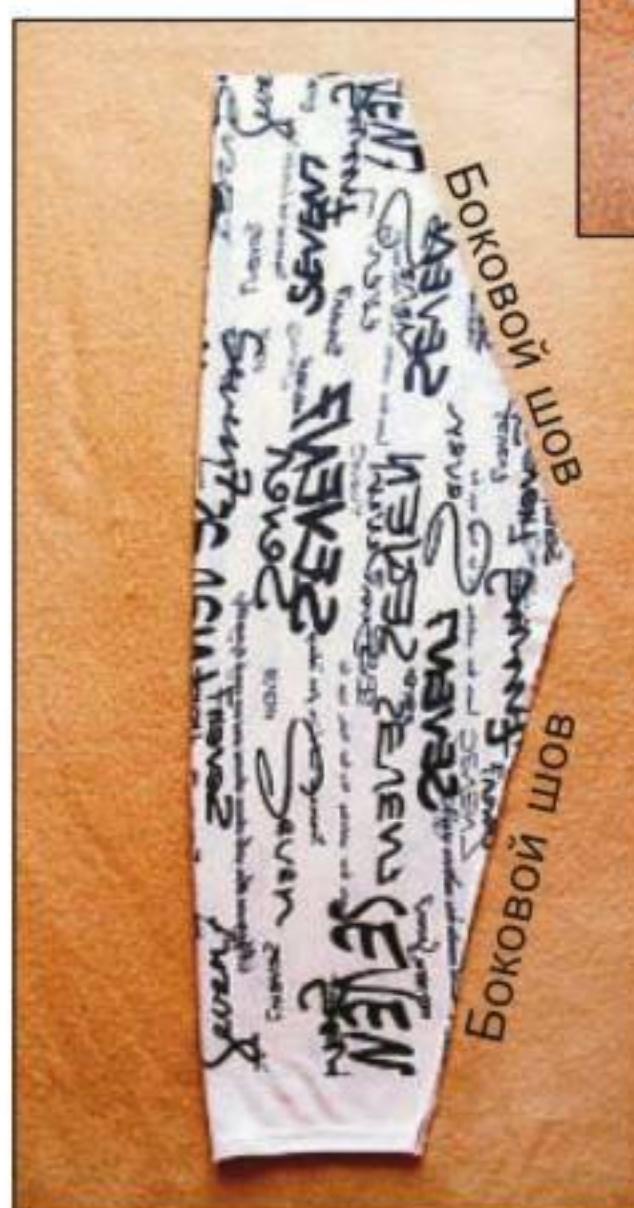
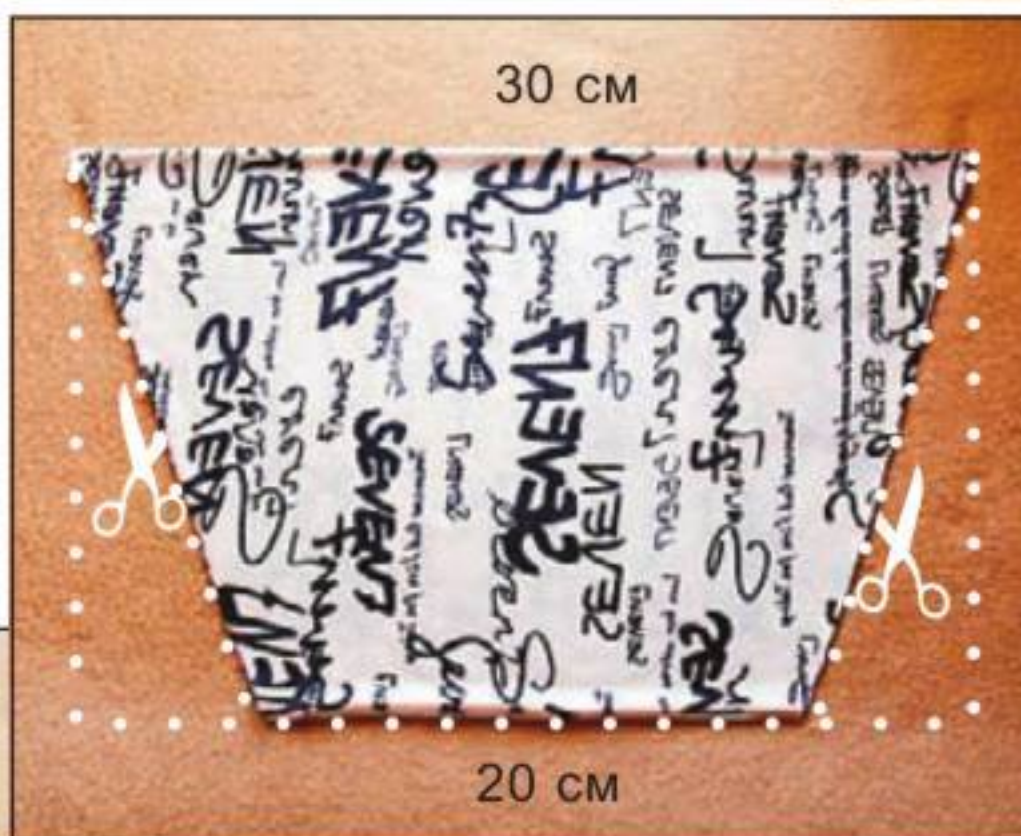
Предлагаем вам добавить столь модный аксессуар в свой гардероб, тем более сшить его можно буквально за 20 минут!

Вам понадобятся:

✓ отрез ткани длиной около 57 см (по обхвату вашей головы) и шириной 30 см. Выбирайте легко драпирующиеся, эластичные ткани, например, трикотаж

✓ ножницы, нитки, иголка, желательно швейная машинка.

Шаг 1. Сложите ткань поперёк лицевой стороной внутрь. Срежьте нижние углы, как показано на фото. Учтите: чем больше угол среза, тем уже будет повязка сзади.



Шаг 2. Сложите заготовку вдоль лицевой стороной внутрь. Выровняйте края и состройте по боковому шву. Верхний и нижний срезы оставьте открытыми.

Шаг 3. Выверните повязку на лицевую сторону, подогните свободные концы и сшейте их между собой потайным швом.



СОВЕТЫ СТИЛИСТА

● Повязки на голову сегодня особенно актуальны в рамках стиля бохо, однако могут подойти практически к любому образу. В спортивном стиле – минималистичные, трикотажные, позволяющие быстро и надёжно фиксировать волосы. Повязки с цветами – отличное дополнение к романтическому образу. Различные элементы декора (стразы, броши, вышивка) сделают повязку уместной в вечернем образе. И даже в качестве свадебного аксессуара невесты всё чаще выбирают белоснежные и светло-бежевые повязки из кружева с цветами и жемчугом

● Более узкие повязки рекомендуется носить поверх волос выше линии их роста, широкие – под волосы у самых корней. При этом повязка, прикрывающая линию роста волос, поможет зрительно увеличить лоб. Если лоб, наоборот, хотелось бы уменьшить, то рекомендуется носить повязки средней ширины, размещая их посередине лба

● Повязка на короткую стрижку с чёлкой надевается на уровне роста чёлки. Если ниже, то чёлка укладывается под повязкой на бок или в разные стороны. Задние пряди можно уложить хаотично

● С длинными волосами превосходно смотрятся широкие повязки, расположенные у корней волос. При этом обладательницам круглого или широкого лица рекомендуется предварительно придать волосам объём с помощью завивки.

Кухонные хитрости от шеф-повара



КУДА ПОСТАВИТЬ ЧАШУ С ДРОЖЖЕВЫМ ТЕСТОМ, ЧТОБЫ ОНО ПОДНЯЛОСЬ БЫСТРЕЕ?

Включите духовку на 180°C, через 3 минуты выключите и поставьте в неё чашу с тестом. Тепло будет способствовать «росту» теста.

ПРОСТОЙ СПОСОБ ОЧИСТИТЬ МИКРОВОЛНОВКУ

В чашку налейте воды до половины. Разрежьте лимон, выжмите сок в чашу и положите половинки туда же. Грейте на максимальной мощности 3 минуты. Дайте постоять ещё 5 минут, а потом откройте крышку и бумажными полотенцами протрите стенки микроволновки. Весь жир легко удалится.

В РЕЦЕПТЕ ТРЕБУЮТСЯ ПРОДУКТЫ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ...

А вы не позаботились об этом заранее... Холодное яйцо опустите в чашу с тёплой водой минут на 30, и оно примет комнатную температуру. Чтобы быстрее довести сливочное масло до комнатной температуры, разрежьте его на небольшие кубики и разложите на тарелке. Чем большая поверхность масла будет взаимодействовать с тёплым воздухом, тем быстрее оно нагреется.

ЧТОБЫ ВЫПЕЧКА УДАЛАСЬ

- Если собираетесь сделать трёхслойный торт, выпекайте «слой за слоем», то есть три невысоких коржа вместо одного большого

- Для равномерного выпекания поверните форму по кругу через 20 минут. При этом не доставайте выпечку из духовки

- Перед тем как будете разрезать бисквит или смазывать/покрывать пирог кремом, оберните его в плёнку и поставьте на 30 минут в холодильник. Холодный корж более упругий. Это позволит аккуратно и красиво разрезать его на несколько частей, удалить излишне тёмные бока и дно. Да и крем хорошо ляжет

- Если пирог подгорает, накройте его фольгой.

4 ВОСХИТИТЕЛЬНЫХ ОСЕННИХ РЕЦЕПТА

Яблоки в карамели на палочке

6-8 маленьких сочных кисло-сладких яблок, 1,5 стакана сахара, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка белого винного или яблочного уксуса, 1 ст. ложка воды, 30 мл сливок (20-30%-ной жирности) или сметаны, бамбуковые шпажки для шашлыка.

Яблоки тщательно помыть (чтобы удалить жировой слой) и вытереть. Оторвать хвостики, на их место воткнуть шпажки. Все ингредиенты, кроме яблок, положить в кастрюлю. Поставить на средний огонь и варить до светло-коричневого цвета – около 10-20 минут. Для пробы на готовность капнуть карамелью на тарелку. Если капли застывают до твёрдого состояния – готово. Обмакнуть яблоки в карамель и положить на застеленную пергаментом поверхность или смазанную маслом тарелку. Дать карамели полностью застыть. И наслаждайтесь!



Груши в вине

4 спелые груши, 1 стакан сахара, 0,5 л вина, корица, гвоздика, апельсин, мороженое.

Груши очистить от кожуры, оставив плодоножки. Срезать немного у основания для устойчивости. Влить вино в узкую, но высокую кастрюлю, добавить сахар, щепотку корицы, несколько бутонов гвоздики, 2 ст. ложки апельсинового сока и немного цедры (по желанию). Нагреть на маленьком огне до полного растворения сахара. Аккуратно положить груши в кастрюлю и довести до кипения. Накрыть крышкой, убавить огонь и варить 15-20 минут – до мягкости. Можно дать остыть в вине. Разложить груши по тарелкам и подать с мороженым. Полить сиропом, в котором варились груши. Оставшийся перелить в бутылку и хранить в холодильнике, чтобы использовать, например, для пропитки торта.



Морковный пирог

500 г моркови, 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, пакетик разрыхлителя, 3 ст. ложки растительного масла, щепотка соли.

Духовку разогреть до 180°C. Морковь очистить и натереть на самой мелкой тёрке. Добавить остальные ингредиенты. Количество сахара при желании можно уменьшить. Если морковь очень сочная, то муки добавить. Форму смазать маслом или использовать пекарскую бумагу. Выложить тесто. Выпекать примерно 50 минут. Проверять готовность зубочисткой. Пирог получается очень ароматным, с карамельным вкусом. При желании полить сметаной, взбитой с сахаром.

Сливовый кранбл

Тесто: 1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки овсяных хлопьев (типа «Геркулес»), 3 ст. ложки сахара. Для начинки: 700-800 г слив, 3-4 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла, корица (по желанию).

Разрезать сливы пополам, вынуть косточку. Если сливы твёрдые, потопить их немного в сковороде на сливочном масле с добавлением сахара. Потом разложить вместе с соком по формам (они могут быть порционные) или в одну большую. Если сливы мягкие и сочные, щедро смазать формочки сливочным маслом, выложить сливы и присыпать сахаром. Растереть пальцами сливочное масло с мукой, добавить сахар и овсяные хлопья, тщательно перемешать. Тесто должно напоминать хлебные крошки. Посыпать сливы крошкой. Поставить формы в духовку, разогретую до 180°C, готовить минут 20-30. Поглядывайте: когда фрукты станут мягкими, а посыпка хорошо зарумянится, пирог готов. Подавать тёплым с ванильным мороженым или со сливками.



Люблю инжир и часто покупала его сушёные плоды. Но однажды узнала, что данное тропическое растение выращивают на подоконнике. Решила и я поселить у себя этого «экзота». И вот что получилось

Конечно, можно было пойти в цветочный магазин и купить готовое растение, но я люблю выращивать «с нуля», поэтому отправилась в продуктовый магазин и купила самый спелый и мягкий плод. Дома разрешила его пополам, аккуратно извлекла семена, промыла их под проточной водой, положив в мелкое сито и разложив на бумажной салфетке, и оставила сушиться на сутки. Затем на дно небольшого контейнера насыпала грунт, смешав в равных частях торф с песком (кстати, кто-то может использовать листовую землю с песком или почвенную смесь для овощной рассады), и посеяла семена. Накрыла ящик пищевой плёнкой и поставила в тёплое место, куда не попадали прямые солнечные лучи. Ежедневно проветривала сеянцы, снимая пакет, и по мере необходимости увлажняла почву из пульверизатора.

Всходы появились примерно через 2-3 недели, взошли они так «дружно» и густо, что пришлось их проредить. Как видите, пока ничего сложного, то же самое многие проделывают с обычной рассадой. По мере развёртывания листочков периодически снимала плёнку, чтобы приучить инжирчики к более сухому воздуху.

Когда сеянцы достигли высоты 10 см, рассадила их в отдельные горшочки и стала выращивать, как обычные домашние цветы. Летом – обильный полив, опрыскивание тёплой мягкой водой комнатной температуры плюс подкармливание каждые две недели настоем древесной золы, иногда жидким удобрением с микроэлементами, например, комплексным для комнатных цветов. Также периодически необходимо рыхлить почву, чтобы воздух свободно поступал к корням. Осенью полив сокращала до умеренного. Зимой растение не нуждается в интенсивном поливе, поэтому достаточно увлажнять почву при появлении первых признаков её пересыхания. Причём поливать спящий инжир надо только прохладной водой (12-15°C), иначе преждевременно проснётся. Кстати, ближе к зиме может частично или полностью сбросить листья – ничего страшного, это нормально для периода зимнего покоя листопадного дерева.

Весной, до начала распускания листочков, пересаживала «экзотов» в горшочки побольше, но не в огромные, иначе весь рост ушёл бы в корни (запомните: пересаживать нужно каждый год по мере роста). При пересадке смоковницы на дно горшка насыпала дренаж – гальку (можно керамзит) слоем 2-3 см, при этом старалась не заглубить место перехода корней в побеги, то есть корневую шейку. Пересаженные экземпляры поставила на южный подоконник, ибо это тропическое растение.

Когда «экзоты» подросли, заметила, что они растут только вверх и не дают боковых побегов, поэтому, чтобы сформировать ветвистую крону, я прищипнула верхушку центрального ствола.

Через год я оставила у себя один инжир, остальные раздала подругам. Спустя три года на моём «экзоте» появились первые плоды. Конечно, они были не такие крупные, как в магазине, но по вкусу ничем не отличались.

Вот так из обычного сушёного инжира я вырастила дерево у себя на подоконнике.

Галина КОРОВЬЕВА, г. Подольск

«Покойный» полив

Для комнатных растений обильный и частый полив осенью и зимой опасен, так как в этот период субстрат, не успевая просохнуть на глубине и снова получая новую порцию влаги, способствует загниванию корневой системы. Узнать, нужен ли цветку полив или нет, просто – постучите по цветочному горшку: если звук глухой, значит, земля сырая.

Вода обязательно должна быть отстоянной и иметь температуру, приблизительно равную комнатной, поскольку холодную воду корни практически не «пьют». То же касается и кипячёной воды – в ней не содержится кислород, так необходимый растению.

Во время полива направляйте струю ближе к краю горшка и поливайте аккуратно, чтобы не размывать субстрат. Если земляная смесь слишком уплотнена, периодически рыхлите её.

Комнатная мята

Хотите, чтобы ароматы летнего сада оставались с вами и зимой? Поселите у себя дома плектрантус.

И хотя это неприхотливое растение по своему внешнему виду отличается от мяты, растущей на грядках, так как имеет более мясистые стебли и большие круглые (до 10 см в диаметре) листья, покрытые бархатистыми ворсинками, аромат издаёт такой же – приятный и душистый, который освежает воздух.



А чтобы растение пышно и густо росло, потребуется минимум усилий. Комнатная мята любит умеренный полив: недостаток воды приведёт к высыханию листьев, избыток – к развитию различных заболеваний. Света должно быть достаточно, иначе при его недостатке содержание эфирного масла в листьях снизится и они станут менее ароматными. Однако в жару растение лучше защитить от прямых солнечных лучей – листочки могут поникнуть. Размножается черенкованием (в течение всего года). Черенки следует укоренять в воде или мокрым песке. Особенных условий укореняющиеся черенки не требуют за исключением постоянной температуры около 20°C. Плектрантус или его семена можно приобрести в цветочных магазинах.

Читатели советуют



Яблоком в голову

Конечно, сегодня можно купить любой сорт яблок в магазине или на рынке, но мы предпочитаем выращенные на собственном участке. Зимние сорта собираем, когда на улице температура воздуха опускается до 10-12°C, но ещё нет утренних заморозков. Плоды с дерева снимаем руками, стараясь не придавить нежную кожицу, и вместе с плодоножкой без листиков – так яблоки дольше хранятся. А чтобы урожай был ежегодным, ухаживаем за яблонями постоянно. Осенью, после сбора урожая и опадания листьев, опрыскиваем раствором медного купороса и обязательно высоко белим стволы, чтобы избежать зимних ожогов. Наши яблони ни разу не подвели, одаривая нас плодами. Яблоки храним в подвале, варим из них компоты, варенья и готовим кальвадос. Чтобы приготовить настоящий кальвадос, нужно много времени, у нас вариант проще, но уверяю: по вкусу он ничем не отличается от «нормандского».

Чтобы сделать домашний яблочный кальвадос, вам потребуются следующие ингредиенты: 2 кг яблок, 1 л водки, 200 г сахара, 3/4 стакана воды, 1 пакетик ванилина. Яблоки (спелые и без гнили, иначе вкус будет испорчен) вымыть, очистить от сердцевины, нарезать кубиками, сложить в банку, пересыпая их ванилином. Влить водку и на две недели поместить банку в тёмное место для выдерживания. Потом процедить напиток через марлю, сварить сахарный сироп и, когда остынет, влить его в яблочную настойку. Разлить напиток по стеклянным бутылкам и плотно закупорить, после этого можно пить кальвадос. По вкусу и цвету он напоминает заводской вариант, сделанный во Франции в провинции Нормандия, отличия минимальны.

Ирина ВОЛОДИНА, Белгородская обл.

Читатели спрашивают

Земляника-шпинат: нужно ли тратить деньги?

Слышала о достижении селекционеров – землянике-шпинате, мол, из ягод великолепное варенье можно варить, из листьев салат готовить, да и на вид красива, глаз не оторвать. Расскажите подробнее об этом «чуде».

Галина АЛДУШИНА, Краснодарский край

На самом деле, по словам самих селекционеров, к землянике и шпинату растение не имеет никакого отношения, так как это одна из разновидностей лебеды, известная как марь многолистная, растущая повсеместно в средней полосе России, в Европе и Азии. Как и все сорняки, марь – неприхотливое, живучее и очень плодовитое растение: будущие ягоды появляются уже через полтора месяца после всходов. Внешне ягоды действительно напоминают малину, вкус на любителя. Листья тоже можно употреблять в пищу, добавляя в овощные салаты, супы и винегреты. Вкус опять же спорен. Однако сам вид земляничного шпината во время созревания ягод очень привлекателен, поэтому можно украсить им свой сад. Главное – не оставлять растение без присмотра: как и любое сорное растение, оно быстро заполонит весь участок. Целесообразнее выращивать в качестве декоративного растения в контейнере.

ЧТОБЫ МАЛИНА БЫЛА КРУПНЕЕ

Даже при «неважном» уходе малина редко болеет и даёт урожай, однако одни и те же сорта у каждого хозяина выглядят по-разному – кого-то малина «радует» лишь мелкими плодами. Так чем же можно помочь малине?

● Снижение урожайности в первую очередь связано с тем, что малина «засиделась» на одном месте. Чем старше корневище малины, тем сильнее истощена почва под ней, даже при ежегодном мульчировании её навозом или компостом и при внесении необходимых минеральных удобрений. Поэтому кусты большинства сортов не стоит оставлять на одном месте более пяти лет.

● Выбрав для саженцев новое солнечное (затенение в утреннее время – на 1-2 часа) место, где раньше не росла малина, лучше высаживайте их в один ряд – удобно подойти с двух сторон, чтобы не только собрать урожай, но и подвязать. Лучшее время посадки – август-сентябрь, тогда саженцы успеют прижиться к зиме и с весны начнут бурно расти.

● Хорошими соседями для малины являются яблони, груши, сливы. Не любит вишню, облепиху и чёрную смородину. Также не рекомендуется разбивать плантацию малины после томатов и картофеля.

● Почву в малиннике не нужно перекапывать и рыхлить, чтобы не повредить корни растений. Сделать её воздухопроницаемой и лёгкой помогут обильный полив и мульчирование, для которого можно использовать торф, листву, сено, солому, мох-сфагнум, выкопанные сорняки.

● На зиму все побеги желательно пригнуть и прищипить как можно ближе к земле, чтобы снег укрывал всё растение.

● Для повышения урожая рекомендуется такой приём, как «двойная обрезка». При первой обрезке в конце мая – начале июня секатором подрезать верхушки у молодых (проклюнувшихся в текущем году) побегов, когда они достигнут высоты 50-100 см. Осенью они будут похожи на маленькие деревца с центральным стеблем и отходящими от него 3-5 боковыми веточками. Вторую обрезку нужно провести весной следующего года, когда перезимовавшая малина распускается. У прошлогодних стеблей подрезать на 5-15 см верхушки центральных и всех боковых побегов. Такой кустик малины за время вегетации выбрасывает больше цветоносов и в итоге даёт значительно лучший урожай, причём срок плодоношения продляется до сентября.



Всё гениальное – просто. В мудрости данной фразы я убедилась на собственном примере, когда прошлой осенью с подругой пошла на занятия йогой. Отношения в коллективе были замечательными. И это благодаря тренеру Ольге. Она каждое занятие не только проводила тренировку, но и рассказывала что-то полезное и интересное. А однажды принесла нам всем в подарок по баночке топлёного масла (гхи). Я смотрела на золотистое масло и вспоминала, что именно таким маслом в детстве мне сдабривала кашу бабушка. Я даже вкус вспомнила. А Ольга рассказала, что в Индии говорят: масло гхи обладает живительной силой. Считается, солнечная энергия, содержащаяся в топлёном масле, усиливает огонь пищеварения и обмен веществ. Поэтому, когда готовишь на нём, и сил прибавляется.

«Почему я забыла про топлёное масло? – вопрошала я себя по пути домой. – Ведь блюда с ним намного вкуснее». Подарок Ольги разошёлся очень быстро. Муж и дети оценили блюда с топлёным маслом на отлично. Дети даже добавки нелюбимой каши стали просить! И я подумала, а почему бы не сделать топлёное масло самой? Ведь бабушка делала. Задумано – сделано! Оказалось, это отнюдь не сложно. На следующем занятии поделилась успехами, а Ольга подсказала, что топлёным маслом можно лечиться, если рассасывать его по 1 ч. ложке натошак. Заинтересовавшись таким лечением, я узнала, что гхи хорошо влияет на желудок, улучшает настроение и поддерживает иммунитет. Поэтому решили принимать его всей семьёй. У мужа исчезли голодные боли в желудке, а я примерно через две недели осознала, что, несмотря на мрачную осень, больше не напоминаю сонную муху. Самочувствие как после приёма курса витаминов.

Сначала мы рассасывали гхи по утрам, потом я узнала, что для усиления эффекта в масло гхи можно добавлять мёд, орехи, специи. Смешивала для детей масло с мёдом, получалась замечательная витаминная смесь. Для себя смешивала гхи с кардамоном. Эта специя хорошо влияет на сердечно-сосудистую систему. Самой большой радостью для меня было: в ту осень никто из нас не заболел.

В нашей семье прижилось ещё несколько способов лечения с помощью гхи. Например, смазывать во время эпидемии маслом гхи носовые



«ЖИДКОЕ ЗОЛОТО»

ходы, оно защищает не хуже всем известной оксолиновой мази. А если вы вдруг приболели и всё же появились боль в горле и кашель, то рассасывание гхи существенно облегчает симптомы.

Моя мама страдает частыми головными болями. Теперь она знает, как справиться с ними без приёма лекарств. Оказалось, масло гхи используют для лечения мигрени: либо как профилактику, либо как только начинает болеть голова.

Масло гхи при мигрени

Для процедуры используется небольшое количество топлёного масла (всего 0,5-1 ч. ложка) – тонкого слоя гхи на каждом покрове будет вполне достаточно. На ночь нужно натирать гхи виски, ладони и стопы (а для женщин ещё и область придатков). Эффект будет лучше, если во время лечения отказаться от мяса. Головные боли исчезнут через 10-15 дней с момента начала лечения.

Если возможности растереть стопы и ладони нет, например, головная боль застала на работе, можно растереть гхи только виски.

Полюбилось мне гхи и как средство, поддерживающее нашу женскую красоту. Оно быстро проникает в поры кожи и хорошо впитывается. Кожа после процедур с гхи – например, после массажа, становится мягкой, гладкой и нежной. Если втирать гхи по массажным линиям в кожу лица, то можно избавиться от мелких морщинок. Хорошо гхи действует и на кожу рук, которая у меня особенно сильно страдает в межсезонье. После применения гхи менее заметными ста-

ли растяжки на бёдрах, появившиеся у меня после родов. Для этого я смешивала гхи с эфирным маслом.

Смесь от растяжек

В 1 ч. ложку масла гхи добавьте 5 капель эфирного масла розмарина. Втирайте масло в области растяжек медленными движениями в течение 5 минут.

КАК ПРИГОТОВИТЬ МАСЛО ГХИ

Суть приготовления лечебного масла в том, чтобы удалить из него все примеси и воду. Для этого масло гхи перетапливают.

Вам потребуются

Три идеально чистые кастрюли, желательно эмалированные. Алюминиевая посуда не подходит. Примерно 1 кг (меньше перетапливать смысла нет) сливочного масла. Оно должно быть без каких-либо добавок и несолёное. Если есть возможность, то самый лучший вариант – деревенское масло.

Способ приготовления

Масло порезать на мелкие кусочки, сложить в первую кастрюлю и поставить её на очень слабый огонь. Когда масло растопится, оно не должно кипеть и сильно пузыриться. Поверхность должна лишь слегка «волноваться».

По мере растапливания сверху образуется шапка белой пены, её необходимо снимать. Сначала масло будет мутное, но постепенно оно станет прозрачным, и вы увидите, как на

дне скапливается жидкий осадок. Внимание: по мере перетопки вода выкипает, а осадок уплотняется. В этот момент возникает опасность: осадок может подгореть, поэтому из первой кастрюли перелейте масло во вторую тонкой струйкой, чтобы осадок остался в первой кастрюле.

Потом всё вышесказанное повторяете со второй кастрюлей. Если вы всё сделали правильно, то в третьей кастрюле уже не будет ни пены, ни осадка. Она служит скорее для проверки качества продукта, чем для его дальнейшей очистки. Так вот, чтобы убедиться, что масло полностью чистое, можно на короткое (не более 10 секунд) время включить огонь на полную мощность. Если передержите, то рискуете превратить масло в мыло. Если осадка уже нет, масло готово.

Каким должно быть правильно сделанное гхи

- Через сутки при комнатной температуре затвердеть
- Быть однородным, жёлтым, как солнце, или янтарным
- При повторном нагревании (приготовлении на нём) не гореть, не чадить, не пениться
- Хорошо мазаться и храниться при комнатной температуре.

P. S. О топлёном масле можно писать долго. Попробуйте сами его приготовить и начать использовать. И вы не сможете отказаться от этого чудо-масла.

На заметку

Не только с точки зрения аюрведы, но и с точки зрения традиционной медицины топлёное сливочное масло в процессе обработки обретает оптимальный состав.

При перетапливании из первоначального продукта удаляются вредные примеси, молочные белки, сахар и вода, зато остаются:

- витамин Е – сильнейший антиоксидант
- витамин А – замедляет процессы старения, благотворно действует на зрение, участвует в клеточном обмене
- линолевая кислота – защищает организм от опухолей, обладает противовоспалительным эффектом, помогает поддерживать вес в норме.

Гхи не содержит лактозу, поэтому его могут употреблять люди с непереносимостью этого углевода.

Жирные кислоты в составе топлёного масла имеют короткую химическую цепь, за счёт этого лучше усваиваются организмом.

Гхи безвредно для людей с повышенным холестерином.

ТРАВА ЗДОРОВЬЯ

Обычно при проблемах с желудком мы пьём какие-то популярные лекарства от расстройства. А у меня есть своё испытанное средство, которому научила бабушка. В палисаднике у нас всегда росла валериана. Бабушка использовала её при самых разных хворях. Настой корней быстро снимает боль в желудке, снижает газообразование и нормализует кишечную микрофлору. А если пить длительно, то можно справиться с гастритом. Корни этого растения мы выкапываем в сентябре, сушим и используем при необходимости. Готовить настой валерианы несложно.

1 ст. ложку измельчённых корней валерианы насыпьте в термос и залейте стаканом крутого кипятка. Оставьте настаиваться на всю ночь или на 12 часов (независимо от времени суток). Пить настойку нужно по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Курс приёма валерианы не должен превышать трёх недель. Дальше необходим недельный перерыв.

Людмила, г. Курск

Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ:

– Валериана в переводе с латыни *valere* означает «быть здоровым». Это растение широкого спектра действия, что называется доктор от 100 болезней. Чаще всего используется как успокоительное средство и при сердечных проблемах, но вот о свойствах, описанных автором, люди знают меньше. Между тем валериана хороший спазмолитик, способствует расслаблению гладкой мускулатуры, следовательно, снимает желудочные боли и спазмы, помогает при метеоризме и отрыжке. Растение также является противорвотным, применяется как антигельминтное средство. Нормализует и секреторную функцию ЖКТ, поэтому, как правильно пишет автор, может использоваться при гастритах с пониженной кислотностью, только не в стадии обострения. На практике валериана применяется в традиционной медицине очень широко. Мигрень, нервная возбудимость, гипертония, тахикардия, стенокардия – во всех этих случаях приём настоя валерианы может быть палочкой-выручалочкой. Облегчает валериана самочувствие и при климаксе, гипотиреозе, снимает боли при желчных или почечных коликах. Её терапевтическое действие обусловлено тонизирующим, желчегонным действием, корень понижает возбудимость центральной нервной системы. Обратите внимание, что настой корней валерианы лучше всего принимать длительно, поскольку полезные вещества, постепенно накапливаясь в организме, действуют более эффективно. Если вы хотите использовать валериану как средство «скорой» помощи, то лучше возьмите аптечный спиртовой раствор. Именно за счёт спирта настойка действует очень быстро. Взрослым людям спиртовую настойку валерианы можно принимать в сутки 3-4 раза по 20-30 капель, не более!

Важно: несмотря на все полезные свойства, к приёму валерианы в ряде случаев надо подходить с осторожностью. Помнить, что это лекарство, и, как любое лекарство, валериана имеет свои противопоказания.

● Нежелателен приём валерианы при гипотонии (пониженном давлении) и брадикардии (замедленном пульсе). В валериане содержатся алкалоиды, которые замедляют проведение нервных импульсов, в том числе и к сердечной мышце. После 2-3 недель приёма эти вещества накапливаются. И, если пульс от природы низкий, могут появиться перебои

● Любые препараты валерианы (настой, настойка на спирту, экстракт) притупляют скорость реакции. Поэтому сразу после приёма нежелательно садиться за руль

● Валериану, как и любое другое средство, можно передозировать, тем самым вызвав противоположный эффект: не успокоить, а расстроить нервную систему. Передозировка может привести к запорам

● Беременным нельзя принимать спиртовой раствор валерианы. Водный – по согласованию с врачом – можно использовать, но не более чем по 1 ст. ложке 2 раза в день

● Детям до трёх лет препараты валерианы давать нельзя. После трёх лет настойку валерианы можно давать по 1 капле на каждый год жизни.





Если гости на пороге...

...а в доме по какой-то причине далеко не идеальный порядок, следуйте нашей инструкции

1. Возьмите два пакета (или коробки) и обойдите квартиру. В один сложите мусор (старые буклеты, фантики и т. п.), в другой – вещи, которые нужно разложить по местам (не забудьте сделать это, когда будет время). Обязательно уберите всё лишнее с горизонтальных поверхностей: столов, полок, подоконников. Комната сразу покажется чище и просторнее.
2. В ванную комнату гости обязательно зайдут хотя бы раз, поэтому протрите раковину, краны и зеркало. Грязное бельё сложите в корзину или стиральную машину. Повесьте пару свежих полотенец, убедитесь в том, что мыло и туалетная бумага на месте.
3. Пропылесосьте квартиру – это не займёт много времени и позволит вам быстро избавиться от пыли на любой поверхности. Обработайте пылесосом ковры, линолеум, коврики в ванной и туалете.
4. Если время ещё есть, смахните пыль с видимых поверхностей, вытрите экран телевизора и монитор компьютера. Если нет – откажитесь от яркого верхнего света. Сделайте освещение более приглушённым, включите настольную лампу или торшер.
5. На кухонный стол постелите свежую скатерть, поставьте вазу с фруктами – это придаст особый уют и ощущение того, что гостей здесь всегда ждут...

Правильный выбор

Какие вешалки выбрать? От классических деревянных лучше отказаться – они занимают достаточно много места и со временем могут оставлять на одежде зацепки. В целях экономии места в шкафу не стоит обзаводиться и объёмными вешалками с широкими планками. По большому счёту они нужны лишь для мужских костюмов и тяжёлой верхней одежды. Отдайте предпочтение тонким металлическим вешалкам с силиконовым покрытием. В отличие от пластмассовых их срок службы практически вечен и одежда с них не соскальзывает.

Кстати, в шкаф может поместиться гораздо больше вещей, если знать один секрет. Оторвите от жестяной банки металлический клапан, в одно из его отверстий проденьте крючок вешалки и повесьте её на штангу. За второе отверстие можно зацепить вторую вешалку. Конструкция получается надёжной и таким образом позволяет разместить второй ярус вещей.

Мероприятие месяца

Сезон открытой лёгкой одежды позади, а значит, самое время убрать часть гардероба на длительное хранение! Перед тем как это сделать, обязательно постирайте все вещи, даже на первый взгляд чистые. Такая перестраховка убережёт одежду от жёлтых пятен и затхлого запаха. Если планируете хранить вещи просто сложенными в стопочку, не забудьте периодически проветривать место хранения. А лучше приобретите вакуумные пакеты. Объём вещей в таком случае уменьшится на 60-70%. Кроме того, это надёжная защита от микробов, пыли, влаги, моли и посторонних запахов. А чтобы вещи не так сильно мялись, проложите слою одежды листами кальки и только потом откачивайте воздух.

Экономим воду

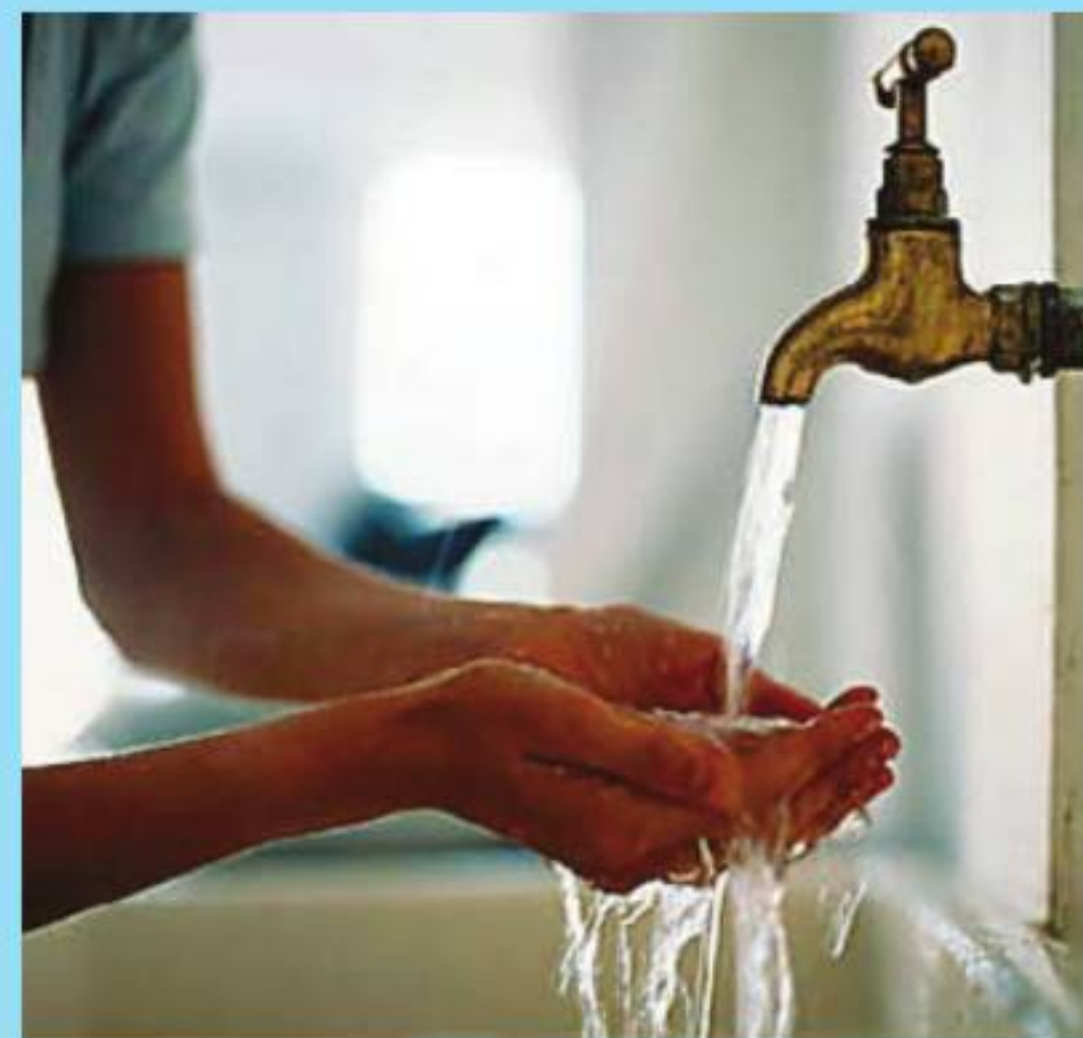
Когда установлены индивидуальные счётчики расхода воды, вопрос её экономии становится особенно актуальным. На первый взгляд простые правила помогут значительно сократить расходы.

● Приведите всю сантехнику в порядок и избавьтесь от протечек. Подтекание воды в унитазе и кране может привести к потере до 300 л воды в день

● Во время чистки зубов тратится в неделю до 200 л воды, во время бритья – до 300. Поэтому старайтесь выключать воду в процессе

● 7-минутный душ в 6 раз экономичнее наполнения ванны. Может, иногда стоит изменить привычку?

● Когда придёт время сменить сантехнику, обратите внимание на новинки. Например, рычаговые смесители быстрее смешивают воду, чем смесители с двумя вентилями, поэтому гораздо выгоднее. Унитаз с двумя режимами слива способствует экономии воды.



ПАМЯТКА ОТДЫХАЮЩИМ

Сезон отдыха на российских курортах подходит к концу, а вот сезон поездок в жаркие страны только открывается. О чём стоит позаботиться заранее, чтобы долгожданный отпуск не оказался испорченным?



ВАЖНЫЕ ФОРМАЛЬНОСТИ

Заранее сделайте копии документов (паспорт, медицинская страховка, ваучер отеля). Когда будете гулять в другой стране вне территории отеля, обязательно берите их с собой. Узнайте и запишите на всякий случай телефон и адрес ближайшего к вашему месту отдыха посольства РФ (это в первую очередь относится к тем, кто отправляется в самостоятельную поездку). В случае чрезвычайной ситуации (той же потери документов) вы будете знать, куда обратиться за помощью.

МЕСТНЫЕ ОБЫЧАИ

Уделите внимание изучению законов и обычаев, особенностей поведения в общественных и иных местах в той стране, куда вы отправляетесь. Например, в ряде мусульманских стран без соблюдения определённого дресс-кода (закрытые плечи, ноги) вы не сможете спокойно прогуляться вне отеля.

В случае, когда вы отправляетесь в страну, в которой русский язык не пользуется особой популярностью, и сами не владеете местным языком, обязательно захватите с собой словарь-разговорник (хотя бы с переводом на английский язык международного общения). Не помешает также заучить основные фразы на иностранном языке, такие как: «Здравствуйте!», «Спасибо!», «Пожалуйста!», «Подскажите, пожалуйста, как добраться до...?» и т. п. Даже если вы отправляетесь в излюбленную русскими туристами Турцию, где большинство персонала уже владеет языком гостей, обращение на местном языке, безусловно, будет располагать к вам.

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Обязательно возьмите с собой аптечку с самыми необходимыми лекарствами. Даже если вы будете жить в центре города, языковой барьер может помешать купить нужное лекарство в аптеке. К тому же многие из лекарств имеют другие названия и продаются по рецепту. Необходимый минимум: жаропонижающие, болеутоляющие, противоаллергенные, противовирусные препараты, лекарства от расстройства кишечника и рвоты.



ДОБАВИТЬ В ЗАКЛАДКИ

smste.ru **lingualeo.ru** – сайт, предоставляющий возможность отправлять бесплатные смс-сообщения абоненту любого оператора. Там же можно ознакомиться с забавным списком самых популярных слов при отправке смс за последние 24 часа.

lingualeo.ru – поможет выучить английский язык в увлекательной игровой форме. Данный проект получил широкое распространение среди всех возрастных групп. Участники смотрят фильмы и сериалы на английском, переводят тексты песен любимых исполнителей и общаются между собой в неформальной обстановке.

По правилам этикета

КТО ДОЛЖЕН УСТУПИТЬ?

В вопросе, кто и кому должен уступить место в общественном транспорте, безусловно, есть прописные истины. Пожилым пассажирам, инвалидам, женщинам с маленькими детьми и беременным место обязаны уступить как мужчины, так и женщины, девушки, подростки. Но есть довольно спорные моменты, которые важно знать, чтобы не попасть впросак...

● Мужчина по правилам этикета не обязан уступать место женщине или девушке. Но вполне может сделать это в знак уважения перед дамой. При этом, конечно, ему следует знать, что затевать разговор и изучающе смотреть на неё после своего благородного поступка будет лишним.

● Женщины и девушки не должны уступать место мужчинам, даже если их возраст близится к пенсионному. Это может их обидеть. Если вам хочется сделать доброе дело, освободите место будто бы невзначай, чтобы мужчина даже и не заподозрил, что вы ему место уступаете. Так же стоит поступать и в случае, когда девушка уступает место женщине. По этикету она это делать не должна.

● Если женщина едет в транспорте со своим спутником и ей уступает место другой мужчина, благодарить должна не она, а сопровождающий её человек.

● Если по каким-то причинам вам тяжело стоять в транспорте или вы заметили человека, которому стоит уступить место, не молчите. Можно вежливо попросить кого-нибудь из сидящих пассажиров уступить место, сославшись на плохое самочувствие (свое или другого человека). Но не стоит начинать свою просьбу с обвинений.



**ОВЕН**

(21.03–20.04)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

В вашем окружении появится много новых людей. Скорее всего, это будет связано с профессиональной деятельностью. Нельзя сказать, что месяц ожидается лёгким, поскольку тактика действия этих людей будет отличаться от вашей, придётся приспосабливаться. Учитесь, работая в команде, слушать других, не спорьте, общее дело от этого только выиграет. Кроме того, с наступлением прохладных деньков вам желательно позаботиться о поддержании здоровья, так как есть вероятность вирусных заболеваний.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ

Бархатный сезон – ваше время! Вы почувствуете, что душа буквально переполнена нежностью. И это просто не может остаться незамеченным противоположным полом независимо от вашего семейного статуса. Если вы пока одиноки, чаще ходите на концерты, в театры и другие развлекательные места. У вас есть шанс на счастливую встречу. Используйте его! Если вы замужем, то сейчас на волне любви и нежности, вероятно, задумаетесь о детях... Не противьтесь этому желанию. Тельцы, рождённые во вторую декаду мая, несмотря на общий позитивный фон, могут столкнуться со сложностями в браке. Не рубите с плеча, избегайте отношений на стороне. Всё наладится.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ

Скорее всего, вас охватят просто наполеоновские планы по преобразению собственного жилища. Начав с малого, вы захотите полностью преобразить интерьер. И неудивительно, сейчас ваши творческие таланты на высоте. Не бойтесь перемен! Меняя обстановку вокруг себя, вы измените к лучшему и свою жизнь, поскольку в ней появятся новые увлечения, например, дизайн, фотодело, рисование. Много радости в этом месяце принесёт и общение с детьми, по возможности проводите с ними больше времени.

**РАК**

(22.06–22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: АКТИВНОСТЬ

В сентябре вы удивите сами себя. Вам совсем не захочется спокойно проводить время дома, хотя обычно такое было по



вкусу. Наоборот, будете много и активно ездить, ходить в гости, общаться с родственниками, коллегами и соседями. И такая социальная активность принесёт свои плоды. Вполне вероятно, что представится дополнительная возможность подзаработать или получите предложение о смене деятельности. Подумайте над ним!

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РАБОТА

В сентябре вы с головой погрузитесь в череду повседневных дел. И в какой-то степени вам это будет даже нравиться, поскольку всё будет спориться и ладиться. А что ещё нужно для хорошего настроения? А Львы, рождённые в первую декаду августа, получат за свой усердный труд даже более достойное вознаграждение, чем рассчитывали. У всех представителей знака есть шанс отправиться в деловую командировку. Не отказывайтесь от неё – впечатления от поездки будут замечательные.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УСПЕХ

В этом месяце вы так или иначе будете находиться в центре внимания. Не только Солнце, но и планета любви Венера проходит через ваш знак. А значит, вы получите от звёзд дополнительное очарование и притягательность. Венера щедро одаривает людей материальной удачей, поэтому можете рассчитывать как на ожидаемые подарки и доходы, так и на совершенно неожиданные. Распорядитесь этим месяцем с толком: завяжите полезные связи и знакомства, тем более что есть дополнительное указание на то, что в долгосрочной перспективе они будут успешными.

**ВЕСЫ**

(24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДРУЗЬЯ

Начало осени обещает принести вам

хорошее настроение и гармоничные отношения с окружающими. В сентябре вы будете много общаться с друзьями. Наверняка состоятся встречи, которые ранее откладывались по разным причинам. В общем, будете душой компании. И если вам никто не звонит, то это не повод расстраиваться, организуйте встречи сами. В конечном итоге услышите массу благодарностей. Весы, рождённые в первую декаду октября, могут столкнуться с проблемами в браке. Не делайте резких движений – переждите.



СКОРПИОН (24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТИШИНА

Это двойственный месяц. Больше всего вам захочется расслабиться, отдохнуть и ни с кем не общаться. Но вряд ли это будет возможно, поскольку на работе грядут существенные перемены – вам предложат должность с повышением, что предполагает работать с полной самоотдачей. Не сомневайтесь в себе, положитесь на интуицию. Сомнения временны, но могут стоить вам хорошего места. Смело идите вперёд.



СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕЛА

У вас непростой месяц. С одной стороны, много внимания будет отнимать работа, и эта рутина станет раздражать, поскольку именно сейчас вы заняты изучением чего-то нового и интересного. А повседневная деятельность будет восприниматься досадной помехой и в ваши планы впишется с большим трудом. Постарайтесь, чтобы работа не страдала, поскольку это может сказаться на оплате труда. Стрельцы, рождённые в первую декаду декабря, могут ожидать приятного сюрприза от детей, если их пока нет, то неожиданную беременность.



КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПУТЕШЕСТВИЕ

Звёзды вам благоволят, поэтому всё будет складываться согласно вашим планам. Особенно удачный месяц для людей, у которых профессия связана с издательским бизнесом, образованием, юриспруденцией. Можно добиться больших успехов и признания. Но вопреки своему привычному графику найдите время не только на работу. Вполне вероятно, именно сейчас вам предложат горящую путёвку. Не отказывайтесь. Отдых и новые впечатления пойдут на пользу!



ВОДОЛЕЙ (21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УПОРСТВО

Вас ожидает месяц не из лёгких. Будет казаться, будто вы везёте в гору тяжёлый груз. Скорее всего, придётся заниматься решением проблем, о которых вы и думать давно забыли. Сложности возможны и на работе, ваша нагрузка существенно увеличится или же руководство будет чрезмерно строгим. Но не всё так грустно, есть и звёздная поддержка, благодаря которой вы способны решить даже самую сложную задачу. Главное – не отчаиваться, не лениться и действовать.



РЫБЫ (21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

В сентябре вам совсем не придётся думать о себе. Все помыслы будут сконцентрированы на проблемах мужа или же любимого человека. Ему потребуется ваша моральная поддержка. Не пытайтесь переключить его внимание на себе. Всё это приведёт только к ненужным ссорам и спорам. Время пройдёт, и он опять станет внимательным, а пока проявите свойственные вам любовь и понимание.

ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

8 СЕНТЯБРЯ – 8 ОКТЯБРЯ

КРЫСА. Вас ожидает двоякий месяц. С одной стороны, будет везти больше чем обычно, вы можете рассчитывать на помощь и поддержку других людей. С другой – столкнётесь с непредвиденными событиями, которые существенно нарушат ваши планы. Отнеситесь ко всему философски. Случится только то, что должно.

БЫК. Это месяц вашего астрологического союзника, поэтому во всех делах вы получите всестороннюю помощь. Не отказывайтесь от неё! Настроение будет романтическим. Если вы до сих пор не отдохнули на море, отправляйтесь туда с любимым человеком.

ТИГР. Вы будете в центре внимания, сиять и блистать. Свободные Тигрицы могут рассчитывать на яркий роман, замужние – на романтическую теплоту в отношениях с супругом. К тому же это время творческих успехов! Реализуйте свои идеи!

КРОЛИК. Вас ожидает феерический месяц. Особенные звёздные комбинации приносят удачу и в делах, и в финансах, и в личных отношениях, поэтому смело начинайте новые дела и постарайтесь успеть сделать как можно больше.

ДРАКОН. Вас ожидает замечательный месяц, особенно это касается финансовой удачи. Старайтесь использовать все возможности. Они могут быть совершенно неожиданными, тем более что сентябрь – месяц вашего тайного друга. А значит, поддержка может прийти, откуда её совсем не ожидаете.

ЗМЕЯ. Прекрасный месяц. Всё складывается гладко, никаких неприятностей ожидать не приходится. И даже, напротив, вы можете рассчитывать на дополнительные финансовые поступления. Идею, как заработать, могут подсказать друзья и коллеги. В этот период хорошо реализуются совместные проекты.

ЛОШАДЬ. Потенциально опасный месяц. Это касается любых дел. Сейчас не время начинать новые проекты. Притормозите и отдохните. Обратите внимание на здоровье. Вероятны как обострения хронических заболеваний, так и острые проблемы. Не перетруждайтесь, следите за режимом дня.

КОЗА. Будьте настороже! Опасайтесь мошенничества, вас могут втянуть в авантюру, которая дорого обойдётся в финансовом плане. Возможны неожиданные потери или кражи. Не носите с собой крупные суммы денег. Однако месяц несёт не только негатив, обратите внимание: он подходит для получения дополнительного образования.



ОБЕЗЬЯНА. Звёзды сулят вам удачу в начинаниях, поэтому заканчивайте отдыхать и приступайте к работе с полной самоотдачей! Успех гарантирован. Осторожность уместна лишь в делах сердечных, не спешите делать отношения серьёзными.

ПЕТУХ. Вы можете пребывать в отнюдь не радужном настроении, тем более что и окружающие всё время впутывают вас в споры. Выдохните. Не старайтесь в этом месяце чего-то достичь и кому-то что-либо доказать. Вспомните о делах, которые доставляют вам радость.

СОБАКА. Вам может казаться, что вас предали друзья или обидел кто-то из близких людей. Не спешите выяснять отношения и ссориться. Переждите этот месяц, всё может оказаться не так, как вы думали. Поберегите свои нервы. Помните: всё, что ни делается, к лучшему.

КАБАН. Вас ожидает период некоторого застоя. Не спешите действовать, обдумайте, чего вы хотите от жизни. Для дальнейших действий вам нужен период тишины. Возможны проблемы со здоровьем. Посетите врача с профилактическим визитом, соблюдайте режим дня.



Красный командир	↙	Переправа через топь	↙	Подводный аппарат	↘	↘					↘
↖				Добро, счастье, польза		Аукцион валюты					
Настольное покрытие		Ритуальная скорбь	→								
↖		↘		Прияель Буратино		Деталь канатной передачи					
Буква кириллицы	Умирание снежинки		Портновское действие	↓		↓		↙	... Листьев	↙	Древнее название Дуная
↖					Декоративный кустарник		Злаковое общежитие	↘			
Клавишн. музык. инструмент	Машина для очистки зерна		Первый президент России	↘					Лицемерное восхваление	Громкий крик	Двойная картина
↘	↘		↓		Первый в таблице Менделеева	→		↘		↓	↓
Древний город на Волге	↘				↙	Древне-русский сказатель былин		Видит ..., да зуб неймет		Крис ...	→
Бурные аплодисменты		Устройство для водостока		Янь наоборот	↘					↙	Отеч. актер
↖				↓		Край отверстия бочки		Сладость от пчелы	Единичный вектор	→	
Изобретение Рубика	Высшая мера наказания	Женское имя	→			↙	Научное исследование	↓	Угроза королю		Штат в США
↘	↘				Первозванный святой		Река для Авроры		Авто с ромбом на капоте	↘	↓
					... Лукойе	↘		↓			Взрывчатое вещество
					↖			Полоскун или ракоед	→		↓
					Текстильный центр России	→					
↘								Стиснутый круг	→		

По горизонтали: батискаф, кора, траур, есть, поше, ровня, лесть, ерика, тпуер, водород, желоб, Ру, ободок, овал, орт, Инна, казнь, шах, Андрей, Оле, енот, Иванова, куклура, овал.

По вертикали: кубик, Щорс, Ржев, таяние, гать, Ельцин, Пьеро, инь, благо, Боян, шкве, анализ, торги, колос, Нева, Влад, мед, око, «рено», Истр, кокшное, ор, Аюова, фасоль, дитих, мол.



Поиграем?

ДЕТЯМ ПОНРАВИТСЯ!

Этот фокус-шутка может быть показан в любое время. Вы «замечаете» у себя на одежде соринку и пытаетесь её стряхнуть. После нескольких неудачных попыток берёте её двумя пальцами, намереваясь снять, и неожиданно для всех за соринкой начинает тянуться нитка. Сначала тянете её медленно, затем ускоряете темп, тянете её поочерёдно обеими руками, но она не кончается. И вот у вас под ногами уже десятки метров нитки. Зрители удивлены и озадачены вместе с вами.

Разгадка: для этого трюка надо заранее положить в карман пиджака катушку с ниткой яркого цвета. С помощью иголки пропустить её между тканью и подкладкой пиджака, вывести в нужном месте наружу и завязать узелок, имитирующий соринку.

ЗАГАДКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Попробуйте разгадать эту логическую задачу и выяснить, у кого живёт сорока?

На одной из улиц дачного посёлка всего пять домов. Они окрашены в разные цвета и занимают их семьи поэта, писателя, критика, журналиста и редактора. В доме каждой семьи живёт любимая птичка. Глава семьи получает на завтрак любимый им напиток, после чего отправляется в город, пользуясь любимым способом передвижения. Известно, что...

Поэт пользуется велосипедом.

Редактор живёт в красном доме.

Критик живёт в крайнем доме слева, рядом расположен голубой дом.

Тот, кто ездит на мотоцикле, живёт в среднем доме.

Тот, кто живёт в зелёном доме, расположенном рядом с белым, справа от него, всегда отправляется в город пешком.

В доме, где живёт снегирь, на завтрак всегда бывает молоко.

Тот, кто на завтрак получает какао, живёт в доме, соседнем с тем домом, где живёт синица.

В жёлтом доме на завтрак подают чай.

Живущий рядом с любителем канареек утром пьёт чай.

Писатель пьёт только кофе.

Тот, кто ездит на своём автомобиле, любит пить томатный сок.

В доме журналиста живёт попугайчик.

Вопрос: у кого живёт сорока?

Ответ: сорока живёт у писателя, крайнего правого зелёного дома, который пьёт кофе и ходит пешком из дома.

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.

Это интересно

Льюис Кэрролл, проезжая по России, записал чудесное русское слово «защищающихся» (those who protect themselves – как он пометил в дневнике) английскими буквами. Вид этого слова вызывает ужас у англичанина и американца, так как они не в состоянии произнести: zashtsheeshtshayoyshtsheekhsya.

В иностранных языках тоже встречаются выражения, которые невозможно перевести на русский язык одним словом.

Иктсуарпок (язык Инuitов) – чувство ожидания и лёгкого волнения, когда к приходу гостей всё приготовлено, а гости всё не идут.

Баккушан (японский) – девушка, которая сзади выглядит шикарно, но оказывается страшненькой спереди.

Шемомеджамо (грузинский) – «Я случайно съел всё это», когда еда настолько вкусная, что невозможно остановиться.

Ведрите (словенский) – укрыться от дождя и переждать его, чтобы спокойно идти дальше.

Кайакумама (японский) – мама, неустанно «толкающая» своих детей к успеваемости.

Любимые песни

Слова М. Шаброва,
музыка В. Матецкого

ДИКИЕ ЛЕБЕДИ

Я жила, не думая о многом,
И печалиться мне было бы смешно.
Всё казалось, лето за порогом,
Дождь осенний постучал в окно.

Припев:

А небо осенью серое с просинью.
К югу тянутся, за собой маня,
Дикие лебеди, дикие лебеди,
Словно печаль моя.

Не ждала и думать не хотела,
Что когда-нибудь дождём
Размоет путь.
Не беда, что осень пролетела,
Просто жаль, что лето не вернуть.

Припев.

Что ж, грустить теперь, наверно,
поздно

По прошедшим дням,
Несбывшимся мечтам.
Листья, так похожие на звёзды,
Падают, кружась, к моим ногам.

Припев.

Анекдоты



Женщина в семье как переводчик: она понимает и детский лепет, и пьяный бред...



– Висок будем косой делать?
– Нет, давайте лучше машинкой!



– Вот скажи, если бы я ехал на «девятке», а не на «мерседесе» и предложил тебя подвезти, ты бы села ко мне в машину?

– А если бы я стояла в фуфайке, а не в норковой шубе, ты бы остановился?



Муж говорит жене:

– Настоящий мужчина должен хоть раз в неделю не ночевать дома!

Жена не растерялась:

– Да! Правильно, чтобы другому настоящему мужчине было где переночевать!



Женский глаз имеет уникальнейшую структуру строения. Он с пяти метров способен увидеть чужой женский волос на одежде мужчины. Но при этом в упор не видит края ворот гаража!



Мой муж поддерживает меня в любых начинаниях. Он говорит: «Делай что хочешь, только отстань!»



Он ей после бурной ночи:

– Что за мужчина на фото на стене?

– Не будем об этом.
– Я всё пойму.
– Это я в прошлом.



ВНИМАНИЕ: открыта подписка на I полугодие 2015 года

60072 «Будуар» – 14-00 р.

60071 «Будуар. Здоровье» – 11-50 р.

60073 «Пресс-Коктейль» – 14-00 р.

В КОМПЛЕКТЕ ДЕШЕВЛЕ*

Комплект №1

72655 «Будуар» + «Будуар. Здоровье» – 20-00 р.

Комплект №2

83440 «Будуар» + «Будуар. Здоровье» +
«Пресс-Коктейль» – 30-00 р.

Теперь подписаться можно, не выходя из дома.
Подписной электронный каталог на сайте
www.vipishi.ru

Подпишитесь и примите
участие в розыгрыше
трёх мультиварок
REDMOND.
Живите со вкусом!

Условия розыгрыша: оформите подписку удобным для вас способом на любое наше издание. Пришлите копию квитанции по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, д. 43. Дата подведения итогов – в газете «Будуар» №3/15.



* Цены указаны на один подписной месяц без учёта почтовых услуг. Подписаться на комплекты можно по каталогу «Почта России».