

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

16+

Декабрь 2014



- В Новый год с удачей!
- Как ОН стал верным
- Лучшее, что было с тобой...



## Ежемесячное издание для женщин

12 (166)

Декабрь 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,  
Курский р-н, с. Ключва, д.146)

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 31.10.14.

Время сдачи по графику – 17-00,  
фактически – 17-00.

Дата выхода – 17.11.14.

Заказ № 258.

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

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

Телефон производственного

отдела (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.

# ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ АКЦИИ «ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА-2015»!



*Наши  
победители  
получают в подарок  
браслет PANDORA*

Елена Авдеева, г. Белгород  
Ирина Шарова, г. Курган  
Ольга Дроздова, г. Астрахань

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

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ДЕКАБРЬ  
2014



стр. 4

## ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Все очень удобно  
Уроки стиля

стр. 7

## ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Подводя итоги

стр. 8

## ВАШ ОБРАЗ

Встречаем красиво(й)...

стр. 10

## ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Как ресницы превратить  
в длинные и густые?

стр. 11

## КРАСОТА

Моя ошибка  
«номер пять»

стр. 12

## 90X60X90

На пользу телу  
Небесной красоты...

стр. 14

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

То, что доктор прописал  
Медицинские новости

стр. 16

## МОЙ КРОХА И Я

Навстречу маленьким  
творцам

стр. 18

## ЗДОРОВЬЕ

Приказано выжить!

стр. 20

## ПЛАНЕТА ЗВЁЗД

Семья мушкетера

стр. 22

## ШКОЛА ЖИЗНИ

«Лучшее, что было  
с тобой...»

стр. 24

## САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

О минусах «сплошных  
плюсов»

стр. 26

## О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ

Как я стал верным

стр. 28

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Жизнь в стиле ретро  
В Новый год с удачей!

стр. 30

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Поздравляю со счастьем

стр. 32

## ПРОЗА ЖИЗНИ

Мечтать? Не вредно!

стр. 34

## КУДЕСНИЦА

В свободном стиле  
На контрасте

стр. 36

## ИДЕИ

ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Зимняя сказка

стр. 38

## ДОМОВОДСТВО

Новогодний бюджет

стр. 39

## ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Приглашаем на чай!

стр. 40

## ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Авокадо  
с креветками  
Рулет из курицы  
с грибами  
и фисташками  
Салат-закуска  
с красной рыбой

стр. 42

## ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Стихия цветов

стр. 43

## ВАША УСАДЬБА

Культиватор  
или мотоблок?  
Домик для растений:  
три признака хорошей  
теплицы

стр. 44

## ГОРОСКОП

Что нас ждет  
в декабре

стр. 46

## СКАНВОРД

стр. 47

## ДОСУГ



# ВСЁ ОЧЕНЬ УДОБНО

«Люди сами себе устраивают проблемы. Никто не заставляет их выбирать скучные профессии, жениться не на тех людях, покупать немодную обувь».

Молва приписывает данную мудрость мадмуазель Коко, мы охотно в это верим и вам советуем. Вашему вниманию – наимоднейшая обувь! Вы не знаете, с чем её носить? Тогда мы идём к вам!

## БОТФОРТЫ

Бесспорно, сапоги с высоким и очень высоким голенищем – одна из самых модных «пар». Носили осенью, носим зимой, будем носить по весне. Одна беда – создать образ вокруг них таким образом, чтобы выглядеть элегантно, достойно, а не легкомысленно, как героиня известного фильма «Красотка», получается не у всех. Чтобы сформировать по-настоящему стильные комплекты, предстоит немного поработать.

Главное правило: если ваш выбор пал на ботфорты – ни в коем случае не перегружайте образ. Верх необходим максимально строгий и лаконичный. Допустим, мужская рубашка, застёгнутая «наглухо» на все пуговицы, плюс узкие джинсы-скинни и, возможно, леггинсы. Единственное правило: вещь должна быть однотонной, вплоть до создания эффекта, когда непонятно, где заканчиваются сапоги и начинаются брюки. Конечно, такой ансамбль подходит барышням и дамам стройным и высоким.

Зато абсолютно всем рекомендовано носить ботфорты с юбкой-карандаш или А-силуэта. И не оставляйте между сапогами и юбкой никакого расстояния. Это не только совершенно не нужно, но и против вкуса и модных правил, как и колготки светлых оттенков.

Интригующе смотрятся высокие сапоги-ботфорты с длинными платьями из прозрачных тканей (о лаконизме и простоте кроя напоминать не будем). Восхитительный образ для вечера: романтический и соблазнительный одновременно.

## СНИКЕРСЫ

Настоящие модницы знают, что сникерсы – это не шоколадки, а модная неформальная обувь в спортивном и полуспортивном стиле. Городские модницы её уже взяли на заметку, потому что «стильно, модно, молодёжно», как говорил герой одного фильма. Сникерсы из яркой цветной кожи прекрасно монтируются с юбками в складку («колледж»), спортивными платьями и шортами. Сникерсы нашли себя и в офисном стиле, стоит лишь надеть в комплект водолазку или джемпер и добавить узкие брючки без стрелок. И, наконец, задорный молодёжный образ, когда яркие цветные сникерсы капризные модницы успешно сочетают с узкими джинсами, леггинсами, джегинсами и стильными толстовками и «худи». Кстати, классическое пальто со сникерсами выглядит ничуть не хуже, чем с классической обувью.





## ОБУВЬ В СТИЛЕ ГРАНЖ

Бунтарские мотивы, а стиль гранж – это стиль бунтарей и непризнанных героев, занимают лидирующую позицию в нашем списке главных модных тенденций. Основные приметы обуви в стиле гранж – тяжёлая массивная подошва с протектором, грубая фактура, как правило, это толстая кожа с естественным рельефом, эффект изношенности – мятая, тёртая кожа или замша, широкие голенища, будто на пару размеров больше чем нужно, армейские мотивы (шнурки, заклёпки, молнии, металлические носы). Главное правило: чем грубее обувь, тем легче и женственнее должны быть основные вещи комплекта. Допустим, летящее шифоновое платье или короткая пышная юбка и жакет с обрезанными рукавами.

Образ, уже ставший классикой, – длинная струящаяся юбка и «вислый» свитер оверсайз, едва не падающий с хрупких девичьих плеч.

Ботинки в стиле гранж, рваные джинсы и идеально поглаженные рубашка и пиджак – захватывающе свежо.

Образ для зимы – массивные тяжёлые армейские сапоги или ботинки, зауженные рваные брюки и гипербъёмный свитер или пальто.

Словом, эксцентричность и эклектика рулят!

## ЖЕНСКАЯ ОБУВЬ В «МУЖСКОМ» СТИЛЕ

Этой зимой очень актуальны «мужские» ботинки, сапоги на рифлёной подошве. Женская обувь в мужском стиле – уменьшенная копия мужской обуви. На самом деле она не так уж демократична, её нельзя носить просто с майкой и джинсами. Если у вас хватит сил соблюдать стиль «а-ля гарсон» и в других деталях гардероба, то получится роскошный образ.

В первую очередь мужская обувь хороша с брючными костюмами-тройками, рубашками (в комплекте с подтяжками – настоящий взрыв!), галстуками и шляпами, а также с прямыми классическими брюками и юбками, лаконичными пальто в английском стиле.

Дизайнеры прекрасно понимают, что без джинсов всё равно не обойтись. Существует масса вариаций, как обыграть эту тему. Мужские ботинки дополняют состаренные джинсы и вельветовые или бархатные пиджаки. Твидовый жакет тоже в «десятку». Кстати, он одинаково хорош как с джинсами, так и с лёгким платьем из трикотажа или летящей юбкой в пол.

### Под каблуком...

Создать роскошный образ красавицы и леди Совершенство способны только шпильки! Мы в этом просто уверены. Изящные, с узким острым носиком на высоких, очень высоких и чрезвычайно высоких каблуках (скрытая платформа сделает любую высоту комфортной) визуально удлиняют ноги, делают силуэт стройнее и вообще смотрятся выигрышно. А уж о том, что шпильки могут превратить любой обычный наряд в праздничный, и говорить не приходится. При условии, что вы отдали предпочтение строгим лаконичным моделям без какого-либо декора.

Самый модный материал – замша или лаковая кожа, в этом «исполнении» пара туфелек смотрится поистине роскошно. И – да! – стоит дорого, но ведь и выглядит так же!

Что касается цвета, следует присмотреться к пастельным оттенкам бежевого или глубоким баклажановым и виноградным. Последние – достойная альтернатива чёрному. Впрочем, и классике никто не отменял.

Подготовила Людмила КОСОРИКОВА





## И ЯРКИЙ ОРДЕН НА ГРУДИ

Броши были актуальны всегда. Но сегодня они — фавориты среди всех прочих аксессуаров. Самой модной темой стали насекомые, причём даже такие сомнительные на первый взгляд, как пауки и тараканы. Сделанные из переливающихся камней и сверкающих кристаллов, они теряют свою первоначальную непривлекательность, весьма освежая взгляд на привычные украшения.

Итак, как можно носить брошь?

Традиционно — на лацкане или воротнике пиджака, жакета, рубашки.

Модно — прикалывать по центру груди, к поясу платья, юбки, украшать самую низкую точку выреза.

Смело — прикрепить брошь к обуви на плоской подошве (лучше тогда обзавестись двумя одинаковыми) и даже к сумке, клатчу или рюкзаку.

Роскошно — использовать в качестве фиксации шарфа, палантина, пашмины или платка. Чудесный вариант для дам в элегантном возрасте, а также для тех, кто любит выглядеть по-новому, не тратя при этом целое состояние.

Свежо — украсить брошью верхнюю одежду: куртку, пальто или парку.

Единственное ограничение: броши не подходят к нарядам, где и без того много ярких деталей. Наиболее выигрышно этот аксессуар смотрится на лаконичных строгих нарядах.

## ПРОГУЛКА В ПАРКЕ

Длинная (ниже бёдер), наглухо закрывающаяся, с капюшоном, утеплённой подстежкой и со множеством карманов парка — прекрасная одежда для путешествий, прогулок да и для города, когда наступят холода и ненастье.

Но сегодня обаятельная с налётом нарочитой грубости парка преобразилась. Теперь совершенно необязательно выбирать непритязательные-солдатские цвета (серый, землистый, грязно-зелёный), существуют модели и ярких «девичьих» цветов (бордо, шоколадный, синий, жёлтый), с женственными рукавами под «пелерину», отделкой объёмным трикотажем и пушистым мехом.

Парки этого сезона носят не только с брюками, джинсами и ботинками на удобном каблуке. Напротив, вносят эклектику в образ: сочетают «суровый вид» куртки с нарочито женственными платьями и романтичными юбками в пол, дёловыми брючными костюмами, сапогами и ботильонами на высоком каблуке. В комплекте допустимы как рюкзаки, так и объёмные дамские сумки.



# УРОКИ СТИЛЯ



## СПАСИБО ГЕНЕРАЛУ

Как можно представить себе холодный сезон без такой уютнейшей вещи, как кардиган? Он хорош тем, что сочетается практически с любыми вещами из нашего гардероба.

Только ни в коем случае не портьте саму идею этой замечательной вещи: «кофточка младшей сестры» к стильному кардигану отношения не имеет! Пусть он будет лучше велик, чем мал. И, разумеется, кардиган

должен подчёркивать ваши достоинства, но никак не недостатки.

Что касается этой зимы, актуальны самые разные: изящные трикотажные и кашемировые, толстые «хипповые», заменяющие пальто, вязанные и сшитые, длинные и короткие.

Длинные модели хороши с брюками, джинсами и леггинсами. Ищите кардиган «без формы» и застёжек, едва не спадающий с плеч, берите в пару к нему джинсы бойфренда и туго перетягивайте талию поясом или ремнём. Это весьма модный образ сезона.

Короткие кардиганы удачно сочетаются с юбкой-карандаш и платьем. Наличие пуговиц, крупных, массивных, на таких моделях только приветствуется.

Мини-платье из денима, кардиган, небрежно застёгнутый на пару пуговиц, высокие сапоги, облегающие ногу, — вариант не только для офиса, но и для приятного отдыха.

И помните, кардигану аксессуары нужны всегда: украшения, обувь, сумочки, перчатки — всё в тон и в стиль наряду.

## ВЕЧЕРНИЙ ВЫХОД

Выбрать платье для праздника (любого — новогоднего, выпускного, корпоратива) только на первый взгляд задача простая. А потом немного «странные» платья лежат на полке в шкафу. Если вам не нужен наряд, который увидит свет лишь однажды, ищите более универсальный вариант, руководствуясь тремя принципами.

Длина — до колена (или чуть ниже/выше).

Цвет — нейтральный.

И, разумеется, платье обязано быть чуть-чуть особенным. Любопытный принт, прозрачные вставки, отделка жемчугом, стразами, бисером, интересная драпировка. Не забывайте и о комфорте: чересчур узкая талия не даст вздохнуть, платье-бюстье имеет тенденцию спадать (иногда в самый неподходящий момент, на танцполе, к примеру), а с вырезами по бокам надо держать осанку (иначе ткань некрасиво провиснет). Впрочем, в последнем случае это можно считать скорее достоинством.



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

OK



Как в любом женском коллективе, мы в редакции постоянно делимся разными рецептами по уходу за собой. Одни бывают нам непонятны, другие становятся настоящим открытием, третьи прочно входят в нашу жизнь с пометкой «Лучше не бывает». Мы решили подвести итоги наших экспериментов в уходе за волосами и поделиться результатами с вами

# Подводя итоги...

Номинация «Открытие года»

## НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА

Когда волосы начинают активно выпадать, хочется предпринять какие-то экстренные меры по их спасению. Теперь мы знаем такое чудо-средство – никотиновая кислота. Она продается в аптеках в ампулах, стоит копейки. По сути это витамин PP, компонент В-комплекса. Он усиливает циркуляцию крови, увлажняет волосы и питает волосяные фолликулы кислородом. Для поддержания здоровья и красоты никотиновая кислота должна содержаться ежедневно и в нашем меню (есть в ржаном хлебе, ананасе, свёкле, гречке, фасоли, мясе, грибах и печени). Но для направленного воздействия на волосы её раствор то что надо!

**Практика.** Открываем ампулу, выливаем содержимое в небольшую плошку (например, пластмассовую крышку от банки), обмакиваем пальцы в раствор и наносим его по проборам ото лба к затылку. Процедуру важно проводить на только что вымытую голову, никотиновую кислоту после этого не смывать. При интенсивном выпадении волос лучше повторять её каждый день в течение как минимум двух недель.

**Результат.** Выпадение волос действительно останавливается, они становятся более крепкими. Очень довольны эффектом были и те, кто отращивал волосы. Один из рекордов – за 7 месяцев волосы с длины по плечи отрасли ниже лопаток (при этом каждые полтора месяца кончики подравнивались примерно на 1 см).



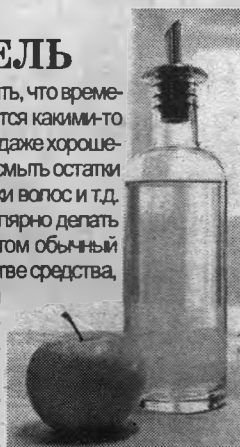
Номинация «Новая привычка»

## УКСУСНЫЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ

Многим из нас приходилось замечать, что время от времени даже после мытья волосы остаются какими-то тяжёлыми, тусклыми. А всё потому, что даже хорошему шампуню порой бывает не под силу смыть остатки различных средств – для ухода, укладки волос и т.д. Чтобы этого не произошло, важно регулярно делать «генеральную уборку». А поможет в этом обычный уксус! Издавна он используется в качестве средства, придающего волосам шелковистость и блеск. Прекрасно справляется с загрязнениями, растворяя их, и закрывает чешуйки.

**Практика.** Для ополаскивания волос лучше всего использовать нефilterованный яблочный уксус (6%). Берём 1 чашку уксуса и 2 чашки тёплой воды. Чтобы немного перебить запах, можно добавить пару капель эфирного масла (розмарина, лимона, которые, кстати, благотворно влияют на рост волос). После мытья головы следует тщательно промыть волосы полученным раствором, промокнуть полотенцем и высушить естественным образом.

**Результат.** Волосы становятся более блестящими, гладкими и плотными. Поэтому многие из нас взяли за привычку пользоваться таким ополаскивателем после каждого мытья головы. Самые ленивые – раз в неделю, как пилинг.



Номинация «Без этого никуда»

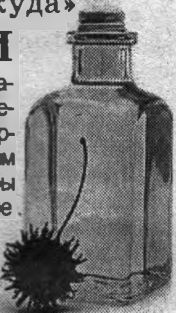
## МАСЛЯНЫЕ МАСКИ

Маски на основе различных масел – старая добрая классика в уходе за волосами. Делая такую маску хотя бы раз в неделю, вы вернёте волосам красоту и здоровье, поможете им расти быстрее и качественнее. И, сколько бы мы ни пробовали самые разные магазинные маски, все возвращались к рецептам, проверенным временем. Фаворит для волос, безусловно, репейное масло. Помимо укрепления оно помогает справиться с перхотью, выпадением и ломкостью волос.

**Практика.** Берём 2 ст. ложки репейного масла, добавляем 5 капель эфирного масла розмарина и один яичный желток, перемешиваем и немного подогреваем на водяной бане. Во время нанесения масляной маски следует тщательно массировать голову подушечками пальцев. Если волосы длинные и сухие, то надо распределить приготовленную смесь по всей длине. Укутать целлофаном и полотенцем и оставить хотя бы на час. После смывания волосы легко расчёсываются, поскольку масляная маска имеет хорошее кондиционирующее свойство.

Стоит отметить, что всё же не все из нас остановили свой выбор на репейном масле. Есть также поклонники кокосового и оливкового масел.

**Результат.** Волосы становятся мягкими и послушными, а при регулярном уходе можно забыть о проблеме секущихся кончиков и выпадении волос.



Номинация «Новый взгляд на привычное средство»

## ОКРАШИВАНИЕ ХНОЙ

К окрашиванию волос хной многие относятся с предубеждением. Кричащие рыжие оттенки мало кому к лицу... Но у нас была возможность разубедиться в этом, когда одна из сотрудниц пришла в новом образе – с роскошной гривой блестящих волос приятного русого оттенка. Да-да, современная индийская хна имеет большое разнообразие оттенков и может придать волосам цвет от светло-золотистого до иссиня-чёрного. Она появилась позже широко известной иранской хны и, как оказывается, уже завоевала симпатию многих поклонниц натурального и безопасного окрашивания волос. Индийская хна считается более качественной, помоло её мельче, и поэтому при разведении она образует однородную кашицу, легко наносится и смывается. Вы получаете хорошую «краску» без аммиака и другой химической составляющей.

**Практика.** Здесь от себя добавлять ничего не стоит – действуйте строго согласно инструкции.

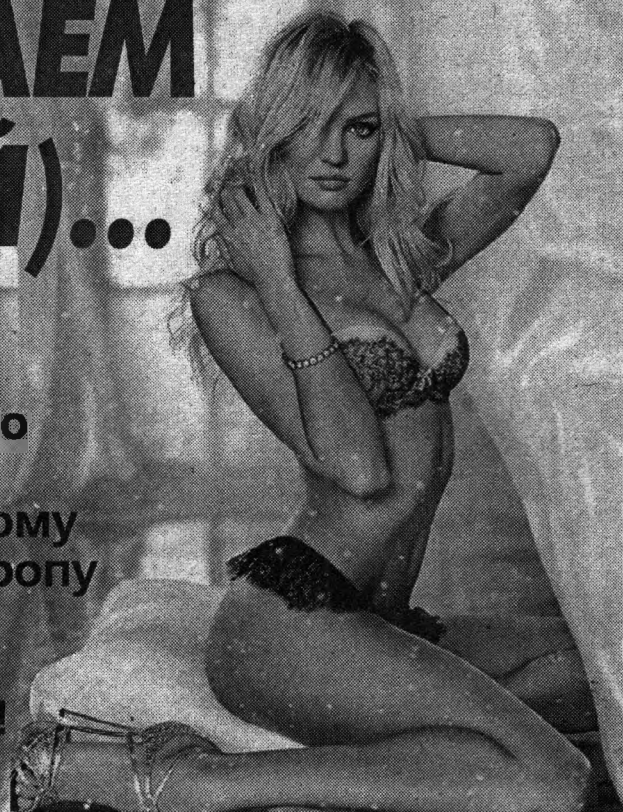
**Результат.** Хна не проникает в глубь волоса, а обволакивает его, приглатывая чешуйки и создавая защитную плёнку. Поэтому при окрашивании можно не бояться за здоровье волос. Оттенки смотрятся очень естественно, и волосы красиво переливаются на солнце!





# ВСТРЕЧАЕМ КРАСИВО(Й)...

Новый год на пороге... За предпраздничными хлопотами и суетой так легко забыть о себе. Мы не имеем права этого допустить. Поэтому немедленно выходим на «тропу удовольствий и приятных пустячков», чтобы к Новому году быть на пике «формы»!



## ДУХИ

Коко Шанель называла их оружием в руках настоящей женщины. Соблазнительная Мэрилин Монро на вопрос: «В чём вы предпочитаете спать?» отвечала: «В «Шанель №5»...

Когда в личной коллекции ароматов появляется новый – это просто праздник какой-то! Только представьте, как замечательно выйти свежим морозным утром на улицу, окутанной облаком нежнейших цветочных ароматов. Да, вы не ослышались, этой зимой правят бал цветочные композиции. Проверенные классические цветочные ароматы от «Ланком» (магнолия), «Мисс Диор» (пион), «Шанель» (жасмин и роза), «Дольче» (нарцисс, цветки горького апельсина и водяная лилия), «Ланвин» (роза). Выбирайте из «букета» ароматов самый красивый цветок, и он наверняка повысит градус настроения. Не можете позволить духи? Парфюмированный лосьон для тела подарит коже не менее волнующий аромат.

Вас запомнят по душистому шлейфу, который окутает до кончиков пальцев.



## УХОД ЗА ТЕЛОМ

Любая опция, работающая во благо нашей красоте, уже счастье. Будь то:

- посещение салона (многие профессиональные процедуры по уходу дают мгновенный видимый эффект)
- поход в демократичную баню (прекрасная детокс-программа, не говоря уж о терапевтическом эффекте общения с подругами)

- коррекция бровей (делает взгляд открытым, лицо в целом моложавым и ухоженным)

- педикюр (ухаженные бархатные пяточки и холёные ступни зимой ценятся «дороже», чем летом)

- маникюр. Руки – визитная карточка женщины. А «визитка» должна выглядеть достойно и безупречно. Сделаете вы маникюр сами или доверитесь салонным мастерицам – дело ваше. Нам остаётся только подсказать, какое покрытие самое модное.

Сегодня пальчики настоящей модницы украшает лунный маникюр. Звучит космически! Сначала на ноготь наносят основной цвет лака, в завершение основание ногтя покрывают другим. Играть можно не только цветом,

но и фактурами. Матовое покрытие в сочетании с глянцевым оценят дамы серьёзные. В фаворитах также цветной нюд: все яркие оттенки перемешали с... «молоком», и в итоге получились вкусные «модные коктейли».

Форма ногтей обязательно должна быть короткой, овальной и не закрывать кончик пальца. Считайте, ногти по такому шаблону тоже своего рода тренд.





## БЕЛЬЁ

Гладкий шёлк и кружева, атлас и гипюр... Красивое бельё — настоящий антидепрессант для любой из нас. Показать то, что скрыто, пусть даже себе самой чертовски приятно!

И не жалейте о потраченных деньгах, такие «инвестиции» всегда оправданы. Удовольствие от созерцания собственного тела, облачённого в шикарный комплект (хотя бы один обязан быть у каждой), того стоит.

Выбирайте бельё, которое действительно сидит на вас потрясающе. Ура изобретателю корректирующего белья. Боди подчёркивает талию и хорошо утягивает, трусики-шортики (танкини, бразильяна) аппетитно приподнимают ягодички, бюстгальтер пуш-ап даже грудь скромных размеров превращает в пышную и соблазнительную. Сейчас несложно подобрать бельё с чашечками большого размера. Главное, чтобы бюстгальтер плотно обхватывал грудь с помощью специального поддерживающего каркаса. Моднейшие комплекты в ретро-стиле как раз из этой серии.

Что касается цвета, роковое чёрное и драматичное красное никто не отменял. В остальном же советуем ориентироваться на цвет вашей кожи. Бельё должно его красиво подчёркивать и оттенять. Нежные пастельные оттенки хороши на светлой коже, яркие прекрасно подчеркнут загорелую.

## СТРИЖКА, ОКРАШИВАНИЕ

Когда с головой всё в порядке в самом прямом смысле, в ней начинают селиться светлые, добрые, радостные мысли. Даже нехитрая процедура избавления от секущихся кончиков и подстриженная чёлка приносят не только моральное удовлетворение, но и эстетическое. Не говоря уж об удачной стрижке или цвете волос, который потрясающе вам идёт (спасибо мастеру). Обязательно найдите время для визита к вашему парикмахеру. Даже просто вымытая с помощью профессиональных средств (и рук) голова, честное слово, начинает думать совсем по-другому!



## КОСМЕТИКА

Что придаёт женщине уверенности в себе? Да много чего, но сознание собственной неотразимости на одном из первых мест. Мы, безусловно, хороши от природы, но удачный макияж это лишь подчёркивает. Отказываться от такого бонуса не стоит!

Вот несколько простых слагаемых успеха, которые работают на нас. Для начала пусть на вашем столике появится профессиональная кисть



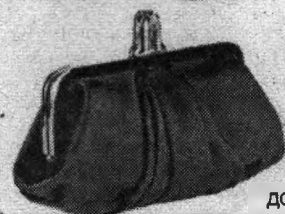
для макияжа с натуральным шелковистым ворсом. Казалось бы, такая мелочь, а окунаете в коробочку с пудрой или румянами — и совсем другие ощущения. Богиня! Роскошная женщина! Пудра ложится тончайшей вуалью, румяна — нежнейшим флёром. А сколько удовольствия от самого процесса?!

А как можно пренебречь тушью, которая превращает ресницы в крылья? Проверьте, не вышел ли срок годности вашей или, наконец, стоит приобрести ещё один оттенок, например, коричневый или тёмно-фиолетовый.

Впереди праздник, и визажисты настоятельно рекомендуют погулять среди витрин с помадами, потому как с помощью помады можно создать роскошный макияж для вечера. Самое время купить и пользоваться! Мы — за яркие оттенки! Кстати, ошибочно считать, что днём красной или любой яркой помадой пользоваться нельзя. Найдя свой оттенок, можете менять его интенсивность в течение дня. Просто прижмите срез помады к губам — и получится очень мягкий цвет («зацелованные губы»), да и контур будет приемлемый для дневного макияжа — не графично чёткий.

## НАРЯД

Чувствовать себя королевой бала, праздника, жизни, в конце концов, женщине помогает, конечно же, потрясающий «бальный наряд». Что вы выберете: платье в пол или брюки, по сути не так и важно. Главное, вы должны ощущать себя в нём настоящей красавицей. Предлагаем вам предстать во всём блеске! В прямом смысле. Наряды из металлизированных тканей особенно актуальны в период зимних праздников. Искрятся, словно снег на солнце, сияют, как звёзды на небе. Наступающий год полагается встречать в синем. Платье глубокого синего цвета, в котором одновременно сочетаются роскошные фактуры, например, верх из гладкого шёлка, низ расшит пайетками, смотрится сногшибательно. Яркосиний наряд можно выгодно подчеркнуть контрастными аксессуарами цвета фуксии: клатч, браслет, серьги с яркими розовыми камнями.



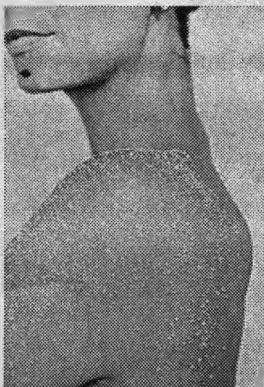
## Как быстро вернуть коже мягкость, бархатистость, ухоженный вид?

Чтобы кожа имела ухоженный вид, за ней необходимо регулярно следить. Обратите внимание, главное слово – регулярно. А для ухода можно использовать достаточно простые рецепты.

**Сахарные скрабы.** Сахар деликатно удаляет ороговевшие клетки, придаёт гляцевую гладкость. В формуле большинства продуктов есть масла – макадамии, ши, оливы, миндаля, кунжута. Они предотвращают шелушение и делают кожу мягкой, словно бархат. Раз в неделю отшелушивание – обязательная процедура. Сахарный скраб можно приготовить самостоятельно. Размешайте в чашке 1 ч. ложку сахарного песка (с горкой) с 1-1,5 ст. ложкой оливкового (абрикосового) масла.

Нанесите мягкими массирующими движениями на влажную чистую кожу. Ополосните тело водой, нанесите крем. Если нет под рукой сахара, подойдут перемолотый кофе, измельчённые овсяные хлопья и кукурузная крупа. Мёд пригодится не только на кухне. Богатый витаминами и важными аминокислотами, он полезен коже любого типа. В составе кремов для тела отвечает за мягкость кожи, повышает её эластичность и сохраняет необходимый уровень влаги. Медовая косметика подойдёт, например, для стоп, если они стали сухие, что нередко наблюдается в холодное время года. Медовые маски для лица дарят коже нежность, мягкость, снимают воспаление.

**Маска для лица.** Смешайте мёд и любой жирный крем (лучше всего детский) в равных пропорциях и нанесите на очищенную кожу лица на 20 минут, смойте тёплой водой, увлажните тоником и нанесите питательный крем.



## Как любые ресницы превратить в длинные и густые?

Используйте сразу две туши, объемную и удлиняющую, и от вас не возможно будет отвести глаз.

**Шаг 1.** Возьмите объемную тушь. Сначала прокрасьте верхние ресницы у основания (а – движение щётки из стороны в сторону). А затем – кончики (б – движение снизу вверх). Кончик щётки должен быть направлен к внутреннему уголку глаза.

**Шаг 2.** Теперь наносим удлиняющую тушь. По очереди закройте каждый глаз и снаружи проведите щёткой по ресницам сверху вниз.

**Шаг 3.** Чтобы добиться супердлины, прокрасьте кончики ресничек, держа щётку вертикально.

**Шаг 4.** В финале покройте тушью нижние ресницы: объем и длина им не нужны, поэтому просто прижимайте щётку к волосам.

**Совет от профи:** «подготовьте» ресницы с помощью щипчиков – завейте их, захватив у самых кончиков.



## Как исправить погрешности в макияже?

**Плотный слой тонального средства** делает нас не красивее, а старше. Смочите диск мицеллярной водой (тоником) и осторожно промокните, не делая растирающих движений. Или промокните сухой салфеткой.

**Избыток румян** можно нивелировать пудрой. Нанесите её на скулы, пока румянец не станет нужной вам насыщенности. Если предпочитаете румяна в форме крема, маскируйте тональным средством.

**Если помада вышла дальше,** чем за допустимый визажистами миллиметр, пропитайте ватную палочку тональной основой и прижмите к необходимому месту, затем припудрите кисточкой для век.

Удалите слишком толстый слой помады, зажав в губах уголок чистой салфетки.

**Уменьшить площадь нанесения теней** можно с помощью ватной палочки и консилера. С ярким цветом справятся пудра и кисть для растушёвки теней.

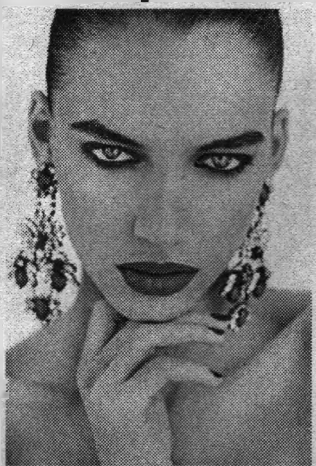
**Совет:** перед праздничным вечером до нанесения макияжа наложите любую увлажняющую маску. Самый простой вариант – смочите тоником многослойные салфетки и положите на лицо после умывания.

Кожа приобретёт свежесть и здоровый вид, а макияж будет выглядеть идеально.



## Какая альтернатива постоянной коррекции и подкрашиванию бровей?

Перманентный макияж (татуаж), выполненный качественно и профессионально, ничем не отличается от натуральных ухоженных бровей. Современные технологии и средства поверхностной анестезии делают процесс нанесения перманентного макияжа абсолютно безболезненным. Что касается натуральности результата, всё зависит от специалиста и его мастерства. Поэтому доверяйте свои брови только профессионалу! Сегодня существуют такие методики, как имитация отдельных волосков, многоцветное нанесение, трёхмерный объём, естественные блики и многое другое. Перманентный макияж позволит вам забыть о постоянном подкрашивании и коррекции. Напомним, что естественным для блондинок и русых является цвет бровей чуть насыщеннее цвета волос, для брюнеток – немного светлее; если кожа лица имеет голубоватый подтон, то цвет дуг должен быть холодным, и наоборот – для девушек с тёплым тоном. Если вы тяготеете к более тёмным оттенкам, то такой цвет бровей необходимо постоянно дополнять ярким макияжем губ.





# МОЯ ОШИБКА «НОМЕР ПЯТЬ»

*Кто может упрекнуть женщину за её стремление к красоте, а накануне Нового года особенно? Вот и мы «за»! Только помните: «Лучшее – враг хорошего». Некоторые бьюти-эксперименты, приуроченные к аккуратам к празднику, вполне способны испортить настроение*



## РАДИКАЛЬНАЯ СТРИЖКА

Моя подруга, милая женщина «в активном поиске», со словами: «Даёшь в Новый год новую причёску» отправилась в салон и кардинально сменила имидж – из длинноволосой русалки превратилась в Гавроша. Несчастный кот искал пятый угол, измученные друзья в сотый раз выслушивали: «Что я с собой сделала?..» Всё почему? Потому что новая стрижка совершенно не подходила нашей героине.

✓ НЕ НАВРЕДИ. Разумеется, не исключено, что новый стиль будет вам только к лицу. Но существует и обратная вероятность. Если перемен всё же очень хочется, решайтесь на менее радикальные. «Даже аккуратно подстриженные кончики волос создают ощущение лёгкости и праздника, словно ноша с плеч», – утверждает моя знакомая. Поэтому милости просим на лёгкую коррекцию, избавление от секущихся кончиков и деликатную смену формы чёлки. Но не более!

## НОВЫЙ ЦВЕТ ВОЛОС

Это случилось накануне. Приятельница, которой наскучил привычный цвет волос, привезли заморскую краску, гарантировавшую «отличный результат». Ни производитель, ни она сама подумать не могли, сколь «эффектно» новое окрашивание изменит её облик. Зеленоватый оттенок к лицу разве что наядам и Леди Гей, но никак не пепельным блондинкам.

✓ НЕ НАВРЕДИ. Новый год – это не повод отказываться от «родного» цвета или цвета, ставшего вам таковым. Даже если ваш мастер-колорист – лучший из лучших, он не может гарантировать, как поведёт себя новый оттенок на ваших локонах, будет ли он вам к лицу.

Чтобы не ставить под угрозу свой праздник, лучше освежите цвет с помощью тонирования или сделайте ламинирование. В самом прямом смысле блестящая процедура! Волосы сияют, выгля-

дят здоровыми, объёмными, да и цвет, вне зависимости «свежеокрашены» вы или нет, становится ярче.

## ПРОЦЕДУРА КРАСОТЫ

Профессиональный подход к красоте ни в коем случае не отменяется! Отменяется лишь попытка успеть «в последний вагон». И снова пример из жизни. Коллега планировала. Оставалось поразить окружающих не только великолепием наряда, но и помолодевшим видом. За красотой дама отправилась в салон, что в принципе верно. Вот только пилинг и микродермабразия как очень эффективные, так и агрессивные. И делать их в «канун» ну никак нельзя – кожа не успеет восстановиться. Даже если такое чудо вдруг и произойдёт, мелкого шелушения, покраснения всё равно не избежать.

✓ НЕ НАВРЕДИ. Вместо пилинга или «уколов красоты» попросите косметолога сделать вам увлажняющую маску или массаж. Свежий здоровый отдохнувший вид вам гарантирован.

## УХАЖИВАЙТЕ ЗА СОБОЙ ДОМА!

**Кислотный пилинг в «кухонно-бютовых» условиях.** Смешайте 1 ст. ложку любого кисломолочного продукта (сметана, кефир, простокваша) с 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 ч. ложкой сахара. Нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте тёплой водой и успокойте кожу увлажняющим кремом.

**Подтягивающая маска.** Разомните часть банана вилкой, смешайте его с сырым яичным белком до состояния кашицы, добавьте несколько капель оливкового масла. Через 20 минут маску смойте тёплой водой. Кстати, и зону декольте не забудьте побаловать такой маской. Очень рекомендуем.

## АВТОЗАГАР

Щеголять в декабрьскую стужу золотистым оттенком кожи... Красиво, сексуально, соблазнительно, спору нет. Но посетить

накануне новогодних праздников жаркую страну и «привезти» оттуда натуральный загар может не каждая. Зато почти у всех есть возможность «загар» купить. В тубике. С надписью: «Автозагар». Уж сколько раз писано о конфузах, связанных с автозагаром. Даже светских львиц не миновала чаша сия: стоит вспомнить Кейт Уинсли на красной дорожке с «загорелыми» икрами и белыми ступнями.

Разводы, тёмные пятна, неравномерное покрытие, кирпичный оттенок кожи, который не смыть даже наждаком, испачканные вещи... Продолжать?

✓ НЕ НАВРЕДИ. Если всё же хотите придать телу нежное золотистое свечение, обратитесь в салон красоты: многие предлагают мягкую процедуру «тростникового» загара. Или начните за неделю до Нового года делать кофейные маски и пилинги для тела (кофейную гущу смешайте с гелем для душа (скраб) или с кремом для тела (маска)). Результат – ухоженная бархатная кожа аппетитного оттенка.

## ЭПИЛЯЦИЯ

Это не обсуждается. Эпиляция должна быть! Только нельзя её откладывать на самый последний момент. И менять «методику» накануне. Вот откуда моя подруга знала, что у неё аллергия на горячий воск с вкусным ароматом персика? Ходила потом в «приятную красную крапинку» в брюках, а не в шикарном платье, купленном по случаю новогодних праздников, и горестно вздыхала: «Чем мне мой эпилятор «...» не угодил?»

✓ НЕ НАВРЕДИ. Эпиляцию лучше сделать заранее и проверенным способом. Если раздражение всё же возникло и от покраснения нужно избавиться в кратчайшие сроки, то на помощь придёт простой рецепт! Возьмите четверть стакана воды и растворите в нём две таблетки аспирина. Составом протрите кожу, и через полчаса можно любоваться гладкими ножками с ровной кожей.

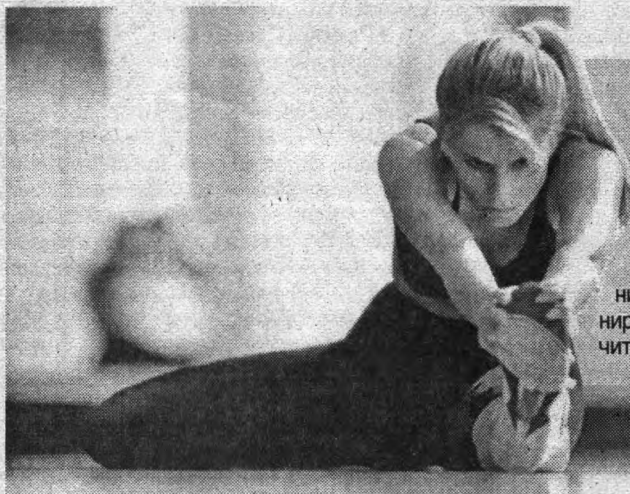
# На пользу ТЕМУ



50% успеха в деле снижения веса зависят от общей грамотности в вопросах похудения. Поэтому наш дежурный эксперт – опытный фитнес-инструктор Максим МЕДВЕДЕВ – всегда готов помочь исправить ошибки, развеять ваши сомнения и подсказать правильный путь!

## Сауна после тренировки: польза или вред?

На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Полезна сауна в первую очередь своим расслабляющим эффектом. Она способствует выведению из организма шлаков, токсинов и молочной кислоты, которая накапливается за время тренировок в мышцах. Поэтому тепловые процедуры, безусловно, усилят эффективность антицеллюлитного комплекса упражнений и на общее похудение. При этом важно знать, что высокие температуры негативно сказываются на синтезе белка. И, если главная цель ваших тренировок – формирование рельефа тела, сауна будет вредна. Отдайте предпочтение контрастному душу. Он оказывает положительное влияние на процесс роста мышц и является одним из лучших способов понизить кровяное давление, нормализовать работу организма и активизировать процессы восстановления.

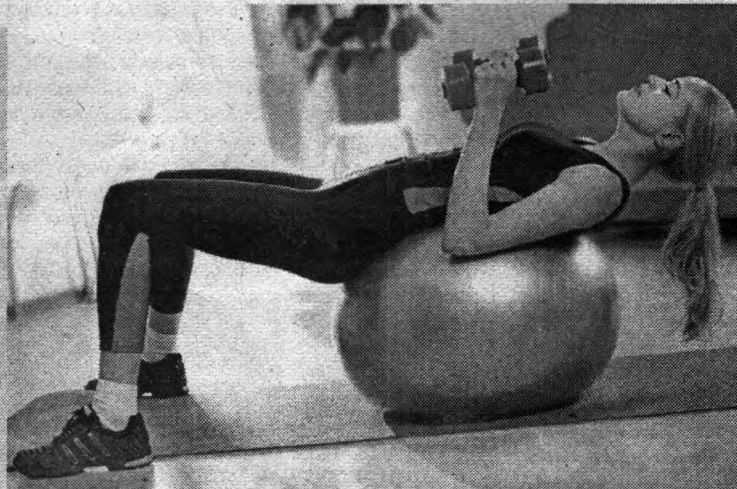


## Должны ли после тренировки болеть мышцы?

Боль в мышцах должна присутствовать только в двух случаях: если вы только приступили к занятиям (или после долгого перерыва) или поменяли программу тренировок. В остальное время после нагрузки вы можете «чувствовать» мышцы, возможны гудение в них, напряжение, но не боль. Полное же отсутствие каких-либо ощущений – признак недостаточной нагрузки. Сохранить эффективность тренировок поможет увеличение их интенсивности. Для этого можно увеличить вес отягощения, количество повторов и подходов. Также полезно каждые три недели менять сами упражнения, поскольку многие из них нагружают одну и ту же часть мышечной группы.

## Как прийти к стройному рельефному телу в домашних условиях?

Миллионы людей у нас в стране объективно не имеют возможности посещать спортзал, но это не повод отказываться от своего желания иметь стройную фигуру. Хорошую аэробную нагрузку можно обеспечить и самим (бег на улице, прыжки через скакалку и т.д.), а вот с силовыми нагрузками возникают сложности. «Воссоздать» в домашних условиях полноценный тренажёрный зал невозможно, но можно грамотно использовать гантели с разным весом. Поэтому читайте статьи в специализированных журналах, штудируйте тематические сайты в Интернете, изучайте технику упражнений с помощью различных видео. Тогда вы не будете тратить время и силы впустую, и результат не заставит себя ждать.





## Как определить количество жировой ткани в организме?

По большому счёту, если вы стремитесь похудеть, смысла в этой процедуре нет изначально. С практической стороны данные о количестве жира в организме и изменении данного параметра мало что дают. Чтобы отслеживать эффективность тренировок, достаточно замерять объёмы обычной сантиметровой лентой и радоваться динамике их уменьшения. Когда талия уменьшается на два сантиметра, это видно невооружённым взглядом. Когда процент жира сокращается на определённое число, визуально можно ничего не заметить.

## Можно ли похудеть один раз на всю жизнь?

Количество жировых клеток в нашем организме не заложено генетически, в определённые периоды жизни под влиянием некоторых факторов оно может увеличиваться. Кроме того, существующие клетки достаточно легко меняют свой объём. Что самое печальное: когда мы худеем, они не отмирают, а как бы «сдуваются». Поэтому, чтобы сохранить их в этом виде, необходимо постоянно поддерживать диету и достаточный уровень физической активности. Но есть и хорошая новость: когда вы работаете над собой, новый образ жизни входит в привычку, и в будущем вам уже не придётся прикладывать столько усилий для сохранения формы.

## Похудеешь ли с помощью бега?

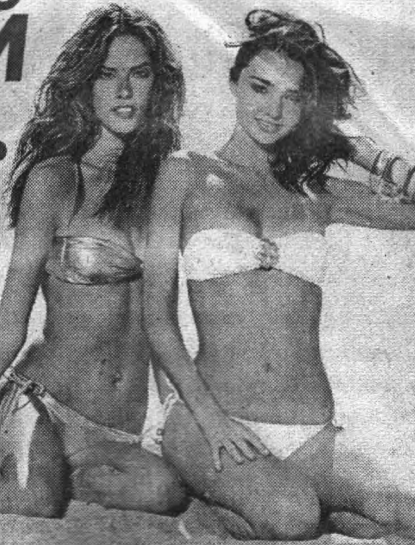
Кардионагрузки эффективны главным образом для сжигания внутреннего жира, который откладывается в первую очередь внутри брюшной полости, выдавливая живот вперёд (такой тип фигуры часто называют яблоком). Проверьте себя: если вы в состоянии втянуть живот, значит, у вас мало такого жира, и исключительно бег не даст больших результатов в похудении.

Около 40-60% всего жира в организме у большинства людей всё же приходится на подкожный жир. Он гораздо сложнее поддается влиянию, и, чтобы избавиться от него, регулярные тренировки следует сочетать с диетой с сокращением калорий.

Так, чтобы избавиться от 400-700 г подкожного жира в неделю, необходим дефицит в 500-900 ккал в день. Это предел возможностей организма, и попытки увеличить данные цифры приведут к потере мышечной ткани, а не жира.

## НЕБЕСНОЙ КРАСОТЫ...

Мы привыкли к тому, что мелькающие на экранах топ-модели сегодня позиционируются как идеал фигуры. Но будем откровенны: далеко не все они вызывают восхищение... Чего не скажешь о легендарных «ангелах» Victoria's Secret. Быть в числе этих моделей мечтают многие – попадают единицы. Они не просто демонстрируют нижнее бельё, каждый их выход несёт в люди философию правильного питания, спорта и здорового образа жизни. И у них есть чему поучиться!



### Миранда КЕРР: «СДЕЛАЕМ ЭТО ПО-БЫСТРОМУ»

Если через два-три дня планируются съёмки, а я немного не в форме, сажусь на огуречную или яблочную диету. И хотя я активная противница подобных диет, по своему опыту могу сказать, что в исключительном случае такая программа питания помогает избавиться от 1,5 кг практически за день-два. Обычно я использую 1,5-2 кг огурцов или яблок, разделяя их на 6-8 одинаковых порций, которые съедаю в течение дня. Как вариант – можно взять 1 кг огурцов или яблок плюс 150 г нежирного отварного мяса и также разделить на 6 приёмов пищи.

### Алессандра АМБРОСИО: «ХОДЬБА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ...»

Чтобы поддерживать хорошую форму, надо постоянно находиться в движении. Изматывать себя в спортзале – не вариант, так можно и вовсе потерять удовольствие от спорта. Я стараюсь искать возможность для движения везде и не относиться к этому слишком серьёзно. Например, любую дома «походку» на ягодицах. Нужно сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, а руки положить перед собой. Далее, не двигая ногами, «ползти» за счёт поднимания и передвигания то одного, то другого бедра. Для усиления эффекта ползать нужно как вперёд, так и назад. Смотрится со стороны очень забавно, а эффект, скажу я вам, нешуточный! Прекрасно тренируются мышцы бёдер и ягодиц, совершенствуется их форма, оказывается отличный антицеллюлитный эффект – то что надо!

### Каролина КУРКОВА: «КАК СТРУНА»

Когда я только начинала активные тренировки в спортзале, мой тренер сказал: «А ты знаешь, что правильная осанка – это не только красиво и женственно. Правильная осанка – это как минимум минус 5 кг визуально». С тех пор в моих тренировках упражнения на укрепление мышц спины – обязательный компонент. Проверить себя очень просто. Идеальная осанка выглядит так: грудь выставлена вперёд, плечи отведены назад и немного вниз (без излишнего напряжения в трапециевидных мышцах), живот подтянут, мышцы пресса напряжены, взгляд перед собой, голова прямо, шея и спина составляют одну линию. Когда иду по подиуму, всегда представляю, что к моей макушке крепится невидимая нить, которая немного тянет мою голову вверх.



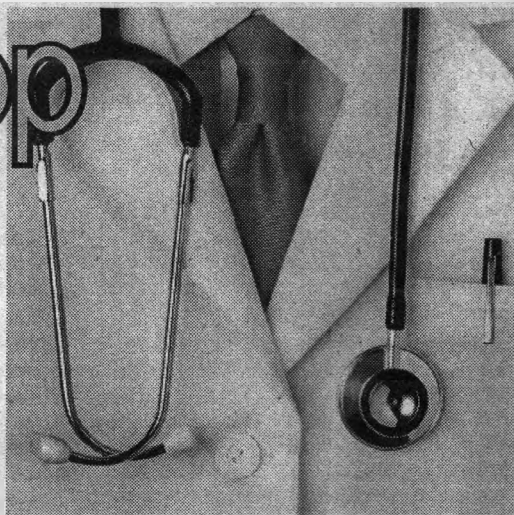
### Даутцен КРУС: «ОБЕРЕГ ОТ СЛУЧАЙНОСТЕЙ»

Часто за собой замечаю, что в те периоды жизни, когда всё хорошо и спокойно, много приятных забот, показатели на весах никогда не отклоняются от нормы. Когда что-то не ладится – весы начинают подавать сигналы тревоги... Да, у меня склонность «заедать» стресс. Зная это, не пытаюсь воспитывать свою силу воли, а решаю проблему кардинально. Негативную энергию обязательно важно выплеснуть в какое-то полезное дело. Я в таких ситуациях провожу незапланированную уборку квартиры. Тренировки тоже прекрасно снимают стресс: я бегаю, прыгаю со скакалкой, делаю упражнения для ног и ягодиц. И обязательно контролирую время сна. Проверьте: если сегодня вы отложите какие-то заботы на завтра и ляжете спать пораньше, то на следующий день сможете сделать гораздо больше! Хорошо выглядеть – это не только работа, но и удовольствие!



# То, что доктор прописал

Не секрет, что женщины предпочитают обсуждать проблемы со здоровьем с близкими подругами, но только не с врачами. Хотим напомнить: самолечение редко идёт впрок, а врачи для того и существуют, чтобы решать наши проблемы, в том числе и деликатные! Как взять ситуацию под контроль? Советы профессионалов



## НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

При чихании, кашле, поднятии тяжестей и даже во время полового акта наблюдается непроизвольное выделение мочи.

**ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?** Главная причина — ослабление мышц тазового дна, которые служат «ремнями», поддерживающими органы мочеполовой системы. Это возникает из-за перегрузок, связанных с беременностью и родами, частыми «неженскими» физическими нагрузками, а также вследствие дефицита половых гормонов в период менопаузы.

**Что можно сделать самой? Советами делится врач-уролог Пётр Сергеевич МАШКОВ:**

«Во-первых, не занимайтесь самолечением! Приём гормональных препаратов по своему усмотрению не принесёт желаемого результата, к тому же на их фоне могут развиться опасные осложнения: тромбоз вен, онкологические новообразования женской репродуктивной системы. Следите за питанием: сократите употребление продуктов, раздражающих мочевой пузырь (кофе, газировку, алкоголь, цитрусовые, острые блюда). Делайте дома специальную гимнастику: зажмите между бёдрами маленький мяч и ходите около получаса — такая каждодневная тренировка позволит укрепить мышцы тазового дна. Весьма эффективны знаменитые упражнения Кегеля: на несколько секунд сокращайте мышцы промежности так, будто сдерживаете мочеиспускание, — 30 раз в день. Это упражнение полезно всем женщинам, особенно после родов».

## ГЕМОРОЙ

Кровь на туалетной бумаге после дефекации, зуд, ощущение жжения, распирания в области заднего прохода.

**ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?** Геморрой — варикозное расширение вен прямой кишки. Главные провокаторы — сидячий образ жизни, регулярные запоры, подъём тя-

жестей, беременность. Все эти факторы увеличивают давление на сосудистые сплетения в малом тазу.

**Что можно сделать самой? Советами делится врач-проктолог Николай Сергеевич ГОРДОВОЙ:**

«Не увлекайтесь народной медициной! Например, масса осложнений возникает из-за популярных в народе картофельных свечей или примочек из картофеля. Медикам нередко приходится купировать воспалительные процессы в малом тазу — последствия самолечения. Соблюдайте диету. Основу рациона должна составлять пища, богатая клетчаткой (хлеб с отрубями, овсянка, фрукты, овощи, зелень). Если у вас сидячая работа, каждый час вставайте, чтобы размяться. В течение дня обязательно напрягайте и расслабляйте мышцы заднего прохода (50 раз в один подход) — не менее трёх подходов. Данное упражнение прекрасно тонизирует мышцы, восстанавливает эластичность вен. Возьмите за правило утром выпивать 2 стакана чистой воды комнатной температуры (можно добавлять сок лимона — 1 ч. ложка на стакан) и совершать пробежки, пешие прогулки. Это послужит хорошей профилактикой и устранением запоров».

## БОЛЬ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА

Возникает без очевидных причин (воспаление, болезненные выделения) во время занятия сексом.

**ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?** Во влагалище недостаточно смазки, вырабатываемой бартолиниевой железой. Причиной являются гормональные перестройки, которые могут быть связаны с рождением ребёнка (особенно первенца), лактацией, менопаузой. Часто недостаток смазки вызывает приём контрацептивов с высоким содержанием прогестерона. Спаечные процессы вследствие недополченной инфекции и эндометриоз также могут превратить половой акт в настоящую пытку. Нельзя не сказать о психологическом факторе: страх,

смущение, закомплексованность мешают женщине расслабиться. Недостаток возбуждения влечёт скудную выработку смазки.

**Что можно сделать самой? Советами делится врач-гинеколог Елена Сергеевна РЫБИНА:**

«Прежде всего не замалчивайте проблему: постоянные боли могут подавить желание заниматься сексом, как результат — обиды, ссоры, распавшиеся отношения. При подмывании старайтесь, чтобы мыло попадало только на наружные половые органы и не проникало в глубь влагалища. Также вам помогут специальные гели (лубриканты), имитирующие естественный вагинальный секрет. Они не только избавляют от дискомфорта и сухости, но и заживляют мелкие ранки. Приобретать их нужно только в аптеке, предварительно посоветовавшись с врачом. Для полного устранения проблемы необходимо пройти обследование у гинеколога».

## МАСТОПАТИЯ

Чрезмерное предменструальное напряжение в молочных железах — боль может сохраняться на протяжении всего цикла, болезненные уплотнения в груди, на ощупь напоминающие камушки.

**ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?** Главный виновник — сбой в работе женской репродуктивной системы. К провоцирующим факторам относятся нервные срывы, утомляемость, лишний вес, эндокринные патологии, гинекологические болезни, аборт, отказ от лактации.

**Что можно сделать самой? Советами делится врач-маммолог Татьяна Андреевна СЕРЁГИНА:**

«Поскольку основной причиной развития мастопатии является нарушение гормонального фона, обратите особое внимание на ситуации, которые могли спровоцировать изменение. За разрастание протоков молочной железы ответственны эстрогены, поэтому особенно велик риск заболеть мастопатией у женщин, предохраняющихся ораль-



ными контрацептивами, содержащими эстрогены. И, хотя производители заявляют об абсолютной безвредности таких препаратов, сегодня уже доподлинно известно: при длительном (более четырёх лет) применении они изменяют гормональный фон. Большую роль играет и сексуальная активность женщины. Если вы имеете регулярные половые контакты, вероятность избежать мастопатии увеличивается в разы. Проверенным способом избавления от данного недуга является беременность, конечно, если рождение ребёнка входит в ваши планы. Понятно, что болезнь требует своевременного обращения к маммологу и гинекологу, но наряду с этим рекомендуем посетить эндокринолога. Около 30% всех мастопатий связаны с заболеваниями щитовидной железы. Их своевременное лечение — гарант здоровья груди».

## ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НА НОГАХ

Отёчность ног, усталость, онемение, судороги (особенно по вечерам), сосудистые звёздочки и «паутинки».

**ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?** Поскольку природа создала человека, чтобы он двигался, гиподинамия является одной из главных причин варикоза. Свою роль играют и уменьшение эстрогенов в крови в период менопаузы, лишний вес, поднятие тяжестей, привычка сидеть нога за ногу, хождение на высоких каблуках.

**Что можно сделать самой? Советами делится сосудистый хирург Евгений Николаевич ЛАЗАРЕВ:**

«Врачи называют мышцы ног вторым сердцем, ведь именно они, сокращаясь, проталкивают кровь вверх, тонизируя вены нижних конечностей. Поэтому мышцы должны работать, то есть получать регулярную физическую нагрузку. Оптимальными являются лёгкая пробежка, ходьба, плавание. Если у вас сидячая (стоячая) работа, обязательно делайте разминку в течение каждого часа. Чтобы улучшить отток крови, можете даже не вставать с рабочего места. Подложите под носок эластичный мячик и надавливайте на него 20 раз одной ногой, потом другой. Скорректируйте питание. Хорошо разжижают кровь лук, чеснок, перец, жирная рыба. А вот сахар, напротив, нежелателен, его избыток интенсивно разрушает соединительную ткань вен. Выбирайте обувь с супинатором и на удобном каблуке (4-7 см). Высокий каблук создаёт перекос стопы, мышцы не имеют возможности сокращаться — кровообращение затрудняется. Носить такую обувь можно не более трёх часов в день. Заметили, что к вечеру ноги отекают? Побалуйте их контрастным душем, нанесите гель, нормализующий кровообращение (эссавен гель, лиотон), и сделайте массаж икр. На ночь подкладывайте небольшой валик под ноги, можно скрутить тонкое одеяло — тогда за время отдыха отток крови нормализуется».

## Медицинские новости

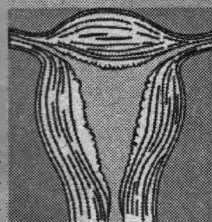


### ВИТАМИН — ПОМОЩЬ В РОДАХ

«Недостаток витамина D в организме будущей мамы значительно повышает вероятность проведения кесарева сечения во время родов», — к такому заключению пришли медики Бостонского университета США. Несколько лет врачи изучали предполагаемую связь дефицита вещества и кесарева сечения среди женщин. Исследование показало: беременные женщины, не получающие адекватных уровней витамина D (меньше, чем 37,5 нмоль/л), в четыре раза чаще рожали детей с помощью хирургической операции. По словам специалистов, низкие дозы витамина вызывают мышечную слабость и снижают работу мышечных функций — именно это является основной причиной, объясняющей данную связь. К тому же витамин D необходим для поддержания костной массы и регулирования комплекса гормонов во время беременности. Поэтому солнечный свет, рыбий жир и регулярное потребление молочных продуктов — основных источников кальция, без которых витамин D не усваивается, не только послужат профилактикой рахита, но и позволят ребёнку благополучно появиться на свет.

### ЭНДОМЕТРИОЗ. ВЫХОД ЕСТЬ!

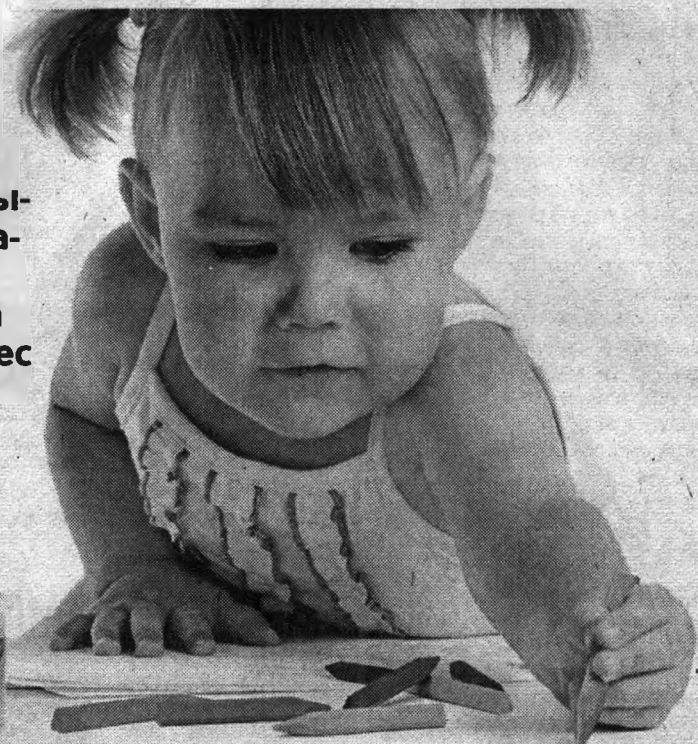
Проблема лечения эндометриоза является одной из самых актуальных в современной гинекологии. По статистике этому заболеванию подвержена каждая третья женщина. И, несмотря на большое количество гормональных (таблетированных) и хирургических методов лечения, показатели заболеваемости не снижаются. Виною тому частые рецидивы после проведённого лечения. Такое положение вещей заставило врачей искать более эффективные методы лечения. Сегодня альтернативой традиционным способам выступает процедура ФДТ (фотодинамическая деструкция эндометрия), которая позволяет с высокой точностью удалить функциональный патологический слой слизистой оболочки матки. Суть в следующем: на поражённые эндометриозом участки наносится специальный гель — фотосенсибилизатор. Затем врач с помощью лазерного луча определённой длины начинает воздействовать на патологическую область. Получив «импульс» от лазера, фотосенсибилизатор «передаёт» его кислороду, содержащемуся в тканях. Кислород переходит в активное состояние и разрушает патологические клетки. При этом здоровые клетки воздействию не подвергаются, поскольку фотосенсибилизатор «метит» только больные. В незапущенных случаях для полного излечения достаточно одного сеанса. Метод основан на использовании низкочастотной волны, поэтому женщина не испытывает неприятных ощущений и после процедуры может идти домой. Поражённые ткани со временем замещаются здоровыми, шрамов и рубцов не остаётся. При этом сохраняются анатомия шейки матки, её эластичность и функции, что особенно важно для женщин детородного возраста. Процедура является хорошим методом выбора для пациенток с противопоказаниями к гормональному или хирургическому лечению. Сегодня она проводится только в крупных гинекологических центрах, в частности, в Москве и Санкт-Петербурге. Однако, учитывая положительные отзывы, врачи планируют поставить процедуру «на конвейер».



### БЕЗОПАСНАЯ ЗАЩИТА

«Новое противозачаточное средство негормональной природы в ближайшие годы станет главным методом контрацепции», — заявили шведские учёные. С помощью рентгенкристаллографии врачи выявили структуру рецептора, находящегося в оболочке яйцеклетки, чувствительного к сперматозоидам. Именно с ним связываются сперматозоиды в процессе оплодотворения и проникновения в яйцеклетку. На основании данных о структуре этого рецептора учёные разрабатывают негормональное средство, блокирующее его и предотвращающее зачатие. По словам учёных, препарат не будет требовать длительного применения и не окажет влияния на менструальный цикл — таблетка будет приниматься однократно, в конкретный овуляторный цикл, когда беременность нежелательна. В следующем месяце связь рецептора яйцеклетки со сперматозоидом возобновится, и зачатие будет возможным. Препарат разрабатывается как альтернатива существующим методам защиты, которые так или иначе сопряжены с побочными эффектами и негативно сказываются на репродуктивном здоровье женщины. Пока новое средство проходит клинические испытания. Массовая продажа в зависимости от результатов испытания запланирована на 2015-2016 годы.

**Каждому из нас хочется, чтобы ребёнок был одарённым: кто-то мечтает воспитать юного художника, кто-то — маленького музыканта. Нередко родители всеми силами пытаются раскрыть способности малыша, однако чадо, несмотря на все старания, быстро теряет интерес к творчеству. Почему так происходит? Как помочь ребёнку? На эти вопросы мы попросили ответить детского психолога Елену СТОРОЖЕВУЮ**



## Навстречу маленьким творцам

— Елена Владимировна, в современном мире творчество ценится очень высоко. Наряду с подготовкой к школе родители с ранних лет начинают развивать творческие задатки ребёнка. Но, согласитесь, далеко не все дети в будущем станут поэтами, актёрами, художниками. В чём же тогда важность художественного развития?

— Родители и не должны ставить цель воспитать гения литературы или великого художника. Суть художественного развития в другом: творчество должно помочь ребёнку ощутить свою уникальность и значимость. И пусть он не станет актёром или певцом, зато вырастет интересным ярким человеком, способным преодолевать возникшие на его пути трудности. Творческий подход к решению определённых жизненных задач — это архиважно! Нет такого вида деятельности, где творческий склад ума не пригодился бы! Таким людям гораздо легче уходить в сторону от банальных идей и находить оригинальные решения, учиться, работать и строить отношения с окружающими — их любят и ценят в любом обществе.

— Говорят, творческие способности заложены в каждом ребёнке. Однако часто от родителей можно услышать такую фразу: «Вон другие дети и танцуют, и поют, а мой ничего не умеет, никаких талантов нет». Как бы вы могли прокомментировать эти слова?

— Природа действительно щедро на-

градила каждого ребёнка. Просто существуют разные виды творческих способностей — от крупных и ярких до на первый взгляд малозаметных. Последние нужно суметь раскрыть. Присмотритесь к ребёнку, да, может, он не поёт и не танцует, зато обладает остротой мышления, наблюдательностью, замечательной памятью. Выделяется умением хорошо излагать мысли, задаёт много нестандартных вопросов, порой ставя взрослых в тупик, — возможно, у вас растёт интеллектуал! А может, ваш ребёнок прекрасный организатор, который легко приспосабливается к новой ситуации, в окружении других детей сохраняет уверенность в себе, придумывает занятия себе и другим, берёт ответственность за выполнение ряда непростых действий. Или ваш кроха проявляет большой интерес к вычислениям, быстро запоминает и манипулирует математическими символами, хорошо разбирается во времени, часто применяет математические навыки в областях, не имеющих отношения к математике. Это ведь тоже замечательно! И если родители чутко воспринимают все аспекты личности ребёнка, следят за его самовыражением, делают с ним неудачи и радости, то они непременно заметят его особенный склад ума. Семья — главный источник, где человек, окружённый любовью и вниманием, должен раскрываться.

— Как же правильно помочь ребёнку найти в себе таланты? Развивать его все-

рошо получается? Например, если вместо вразумительных картинок он выдаёт каляки-маляки, может, это просто не его вид искусства и стоит уделить внимание чему-то другому?

— Проблема в том, что взрослые и дети совершенно по-разному воспринимают творческую деятельность. Мы с вами убеждены, что главным результатом всякой деятельности является сам продукт этой деятельности: законченный рисунок, красивый танец, стих — то есть всё то, что может произвести впечатление на окружающих, вызывать восторг! А результатом любой деятельности ребёнка является... он сам! С помощью творчества он пытается выразить своё настроение, мысли, эмоции, что-то понять, осознать, стать чуточку лучше. Творчество для детей — это средство познания и себя, и окружающего мира. Недавно одна знакомая показала мне рисунки своего сына: «У Миши совершенно нет способностей к рисованию», — сокрушалась мама. На листочке была изображена перекошенная машина почему-то с шестью фарами. Но на эту «закаряку» было интересно смотреть! «Машина попала в аварию, она плачет, и у неё так много слёз, что двух фар просто не хватило бы, теперь я нарисую для неё новое колесо», — пояснил мальчик. Получается, то, что родителям показалось ерундой, на самом деле стало воплощением детских переживаний, преисполненных жалости и сочувствия. Относитесь с уважением к любым «продуктам» детского воображения, не оце-



нивайте труды малыша с точки зрения «настоящие» или «красивые». Помните: первое и главное условие успеха в процессе творческого самовыражения — это похвала, радость и искренняя заинтересованность родителей. Ребёнку важна ваша оценка! При этом не забывайте, что чрезмерное хваление может и навредить. Всегда нужно показать ребёнку резерв его возможностей, что он может ещё лучше: «Ты нарисовал прекрасную машину, только двери кривоваты, но не беда, если ты подправишь, она станет ещё лучше!» Будьте внимательным и благодарным слушателем или зрителем юного таланта. Старайтесь увидеть в рисунках, стихах и песенках его внутренний мир. Индивидуальность ребёнка хрупкая, пластичная, ещё только формирующаяся, она должна выражаться так, как он чувствует, а не так, как хотят взрослые. И даже если из стараний крохи пока ничего не выходит — не беда. Главное, чтобы малыш научился получать удовольствие от процесса, стал увереннее в себе, полюбил эксперименты.

**— Быть может, лучше доверить творческое развитие ребёнка профессионалам? Моя соседка отдала пятилетнюю дочь в художественную школу, я считала рановато, а теперь послушала вас и думаю, может, она права...**

— При всём уважении к различным школам искусств не советую отдавать детей на обучение в столь раннем возрасте. Одно дело: если из-за собственной занятости вы отдаёте малыша в обычную «развивайку», где он будет просто лепить, резать, рисовать. Другое дело: художественная или музыкальная школа. Прежде всего там обучают именно техническим навыкам: «Рисовать правильно вот так», «Петь надо так», «А ножку в танце ставить вот так». Технические базовые навыки в любом искусстве, конечно, важны — путь к мастерству. Но к этому надо прийти: ребёнок должен осознать, каким видом искусства он хочет заниматься. Чёткое понимание, стремление к определённой деятельности появляются к 9-12 годам. А до этого времени дайте возможность малышу поискать себя и насладиться этим поиском. Часто родители за счёт детей пытаются реализовать свои амбиции: «Пойдёшь на танцы, всегда мечтала, чтоб в семье кто-то танцевал...» Или сделать свою жизнь комфортнее: «Записали на рисование, теперь хоть грязи от красок и пластилина в квартире не будет!» По этой причине мы даже перестали приглашать в дом друзей ребёнка, для нас порядок превыше всего! Когда речь идёт о воспитании здоровой личности, так рассуждать нельзя. Постелите на стол клеёнку, на ребёнка наденьте фартук и нарукавники или просто старую одежду, которую не жалко испачкать. На пол положите газеты или кусок прозрачной плёнки. Найдите малышу компаньона того же возраста, для крохи очень важно иметь друга по интересам. Дети хотят попробовать свои силы? Пусть пробуют! Экспериментировать красками, заполнять листы бумаги «кара-

кулями», вымазывать пластилином цветочные горшки, крошить бумагу ножницами, изображать танец индейца, одевшись балериной, на ходу сочинять истории так, чтобы взрослые диву давались, — всё это является неотъемлемой частью раннего творческого развития. И сами не будьте в стороне! Родители должны принимать непосредственное участие в художественном становлении ребёнка. В первую очередь именно от мам и пап зависит главный фактор творчества — воображение. Чем ярче воображение, тем больше возможностей для художественного развития. Именно воображение лежит в основе любого искусства.

**— Бывают ситуации, когда детям не хватает воображения, что делать родителям? Самим подавать идеи и принимать участие в их воплощении или просто направлять внимание ребёнка? Дайте советы читателям.**

— И то и другое действенно, эффективно и должно работать в tandem. Вам обязательно нужно заново научиться играть в детские игры. Вы обращали внимание, как играет ребёнок? Он воображает себя героем-спасателем, потом становится доктором, лётчиком. Именно через игру развивается способность видеть вещи в новом необычном свете. Поэтому веселитесь, шалите, «превращайтесь» в кошку или собаку, если надо, не бойтесь на время стать детьми! Это не только способствует развитию малыша, но и позволит вам отвлечься, отдохнуть, снять напряжение. Устраивайте дома спектакли, участвуйте в них. Главное — не навязывайте ребёнку, как надо играть. Пусть он сам подберёт себе образ и воплотит его. Обязательно читайте вместе! Книга даёт огромную возможность для воображения. Весьма полезно дополнить чтение собственной фантазией, изменить финал: «Тебе жалко хвостушки Колобка, давай придумаем новую концовку!» Игравте в игры «превращения», например, нарисуйте четыре карты круга и дайте малышу возможность пофантазировать: пусть он их во что-нибудь превратит (дорисует) — в цветок, солнце, снеговик, воздушный шарик. То же самое можно проделать с остальными геометрическими фигурами. Ещё одна игра на воображение — «Нестандартные задачи». Ребёнок должен найти предметам необычный способ использования: ложкой можно не только есть, но и переливать жидкость из одной ёмкости в другую. Зеркало может стать озером на импровизированной полянке, а из мячика можно сделать Колобка или куклу для театральной постановки. И не заваливайте ребёнка покупными игрушками, мастерите сами вместе! Так, из коробки из-под молока можно сделать кукольный шкаф или автомобильный кузов. Пусть поделки не такие красивые, но для малыша они будут гораздо ценнее, чем другие.

**— Но, согласитесь, не у всех есть возможность регулярно заниматься с ребёнком, большинство родителей заняты на работе весь день.**

— Чтобы развивать фантазию, не нужно специально отведённое время. Заниматься можно всегда: на прогулке, в магазине, в транспорте, например, назовите ребёнку предмет, а малыш должен сказать, как он считает, что в нём плохо и что хорошо. Вот ветер: хорошо — не жарко в солнечный день, плохо — можно простудиться и заболеть. Прекрасная игра «Что будет, если...» Предоставьте возможность малышу пофантазировать: что будет, если вдруг все кошки начнут говорить или деревья оживут... Обязательно обращайте внимание на звуки: как поезд едет, как лес шумит, как птичка поёт — важно привить ребёнку интерес к звуку, умение слушать. Так ему будет легче полюбить музыку, а это уже немало. На первый взгляд элементарные вещи, но они обязательно должны присутствовать в жизни ребёнка, что особенно важно в наше время.

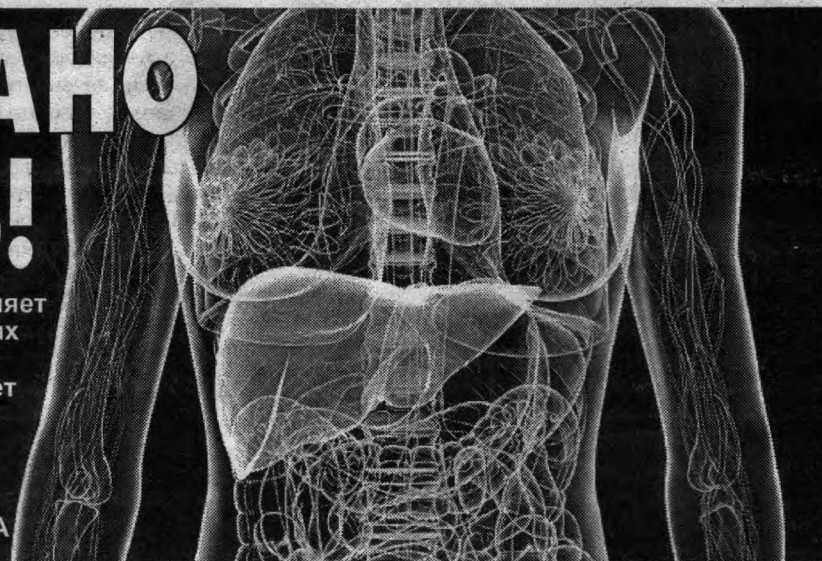
**— Почему именно в наше?**

— В принципе с этого я хотела начать наш разговор. Мы живём в век пресыщенности и материализма: нет машинки жёлтого цвета — купим, нет самолётка — купим. Кнопку на компьютере нажмём — рисунок раскрашен! Поэтому сегодня велика опасность вырастить ленивого потребителя, равнодушного ко всему. Мы с вами уже сказали, творчество заложено в природе человека. Наша задача — увести молодое поколение от общества потребителей к обществу созидателей, разбудить то, что генетически заложено. Кстати, сейчас канун новогодних праздников — прекрасное время для единения с ребёнком и развития творческого воображения. Украсьте вместе дом — не только ёлку, но и другие растения! Дети с удовольствием подхватывают эту инициативу. Подготовьте номер для Деда Мороза — это обязательно стишок на стуле, самодельная открытка, ёлочное украшение, импровизированный танец, песня, рисунок — всё, что захочет ваш малыш. Кстати, в процессе приготовления к празднику можно разыграть настоящий приключенческий «фильм»: например, вы прячете Снегурочку и объявляете тревогу: «Снегурочка пропала, без неё праздник не начнётся, срочно нужна команда спасателей!» Увидите, как увлечётся ребёнок новой необычной игрой, в такие моменты дети чувствуют себя наиболее нужными и значимыми. И, главное, научите его не бояться неудач! Ошибки и промахи неизбежны, но именно они открывают возможность для новых свершений, поэтому это не повод для отчаяния. Быть решительным, стремиться пробовать что-то новое — необходимые качества, которые в будущем послужат гарантом успешности и самореализации.

Беседовала  
Екатерина ЛУНИНА

# ПРИКАЗАНО ВЫЖИТЬ!

Только вдумайтесь: печень выполняет более 500 функций, причём 22 из них жизненно необходимы. О том, как можно помочь печени, рассказывает врач-гепатолог, гастроэнтеролог, заместитель главного врача по Курскому консультативному областному гепатологическому центру Алексей Васильевич БРЕЧКА



— **Алексей Васильевич, правда ли, что заболеваниями печени чаще страдают женщины?**

— Это так, причём в пожилом возрасте риск возрастает. Не последнюю роль играют и наследственность, имеющиеся заболевания печени, агрессивная лекарственная терапия (особенно при одновременном применении нескольких лекарств).

— **Каким образом происходит разрушение печени?**

— Токсические вещества различного происхождения — продукты жизнедеятельности вирусов, метаболиты лекарств и другие, попадая в печень, повреждают мембраны её клеток — гепатоцитов. Проникая внутрь гепатоцитов, токсические соединения повреждают митохондрии. После того как погибает определённое количество здоровых клеток, в печени появляются инфильтраты — участки ткани с увеличенным объёмом, повышенной плотностью и нехарактерными клеточными элементами. Из-за этого на органе образуются рубцы, и происходит его перерождение: нормальная ткань печени (паранхима) замещается соединительной. Если на данном этапе не принять срочных мер, печени грозит опасное заболевание — цирроз.

— **Каковы основные признаки гепатитов и гепатозов?**

— Поводом заподозрить неладное могут быть тошнота, тупые ноющие боли, тяжесть в правом подреберье и под ложечкой. При острых вирусных гепатитах, а также других заболеваниях печени характерные признаки — желту-

ха, потемнение мочи и слишком светлый кал. Если первые тревожные звоночки не приняты во внимание, не заставит себя ждать следующая группа симптомов: кожные высыпания, вздутие живота, потеря аппетита, ухудшение зрения, выпадение волос или ранняя седина. О развитии печёночной недостаточности сигнализируют сонливость, вялость, расстройство координации движения. При холестатическом гепатозе и гепатите наблюдаются кожный зуд, неприятные ощущения в правом подреберье, увеличение печени, хроническая усталость, появление жировиков, желтуха.

— **Расскажите, пожалуйста, о наиболее распространённых на сегодняшний день заболеваниях печени — гепатитах и гепатозах...**

— Выделяют вирусные (А, В, С) гепатиты и невирусные. Невоспалительные острые или хронические заболевания печени называют гепатозами.

**Жировой гепатоз** (стеатоз печени, жировая дистрофия печени) — хроническое заболевание. Один из основных его симптомов — клетки печени перерождаются в жировую ткань. Виновы в этом, как правило, лишний вес, злоупотребление алкоголем даже в небольших дозах, но регулярно. Кроме того, к такому заболеванию печени способен привести длительный приём лекарственных средств, неблагоприятно влияющих на клетки печени. Осложнениями болезни могут стать воспаления ткани печени (стеатогепатит), что может обернуться циррозом, а иногда даже раком.

**Пигментный гепатоз**, или доброкачественная патология (обычно обнаруживается в детстве), выражается в хронической или перемежающейся желтухе. Функция печени при этом не страдает, и структура её остаётся прежней.

Для **холестатического гепатоза** характерен холестаз — нарушается циркуляция желчи, в итоге в двенадцатиперстную кишку её поступает недостаточно. Вместе с тем в клетках печени накапливается жёлтый пигмент. Обычно к этому виду гепатоза приводят токсины. Также он может развиваться в конце беременности. Опасность холестатического гепатоза в том, что он легко переходит в гепатит.

Попадание в организм яда из грибов, растений, алкоголя приводит к невирусным (токсическим) гепатитам.

— **Какие лекарства при избыточном их употреблении могут существенно нарушить работу печени?**

— Практически любой препарат из группы нестероидных противовоспалительных препаратов способен привести к поражению печени. Отрицательно влияют на неё и антибиотики. Небезопасны для печени препараты на основе гормонов (эстрогены), в частности, входящие в состав комбинированных оральных контрацептивов. Вредна в этом отношении и никотиновая кислота, её повреждающие свойства проявляются при приёме более трёх суток. Нельзя злоупотреблять также фитопрепаратами и БАДами. В ряде случаев многие компоненты растительного происхождения в составе пищевых добавок, препаратов восточной медицины отрицательно влияют на печень. Например, следует однозначно подумать о защите печени при продолжительных лекарственных курсах при туберкулёзе. Кстати, медикаментозное поражение печени происходит при различных путях введения лекарственного средства — внутрь, внутривенно или внутримышечно, компоненты препарата всё равно попадут в кровь, с током крови пройдут и через печень. Чтобы определить лекарственное повреждение печени, необходимо лабораторное ис-



следование уровня и соотношения ферментов АЛТ, АСТ и щелочной фосфатазы в сыворотке крови. А чтобы снизить риск лекарственного гепатита, важно тщательно соблюдать назначения врача.

Опасность кроется и в том, что симптомы поражения печени можно не заметить и продолжать принимать разрушающие печень лекарства. Часто последствия издержек мощной лекарственной терапии недооценивают, а ведь в ряде случаев возможно развитие смертельно опасного молниеносного (фульминантного) гепатита, при котором требуется экстренная госпитализация. В последнее время этот вид гепатита заметно растёт, что связано со свободным доступом лекарств, в том числе и рецептурной группы. Опасно и превышать дозу, предписанную врачом, причём для лиц, употребляющих алкоголь, риск возрастает.

**– Если же в целом человек ведёт здоровый образ жизни, правильно питается, ходит в тренажёрный зал и раз в неделю выпивает 150 мл хорошего сухого вина. Это тоже губительно для печени?**

– Полбокала, бокал сухого красного вина не нанесут существенного вреда печени. Здесь всё индивидуально, важно учитывать количество в организме алкогольдегидрогеназы – фермента, расщепляющего алкоголь. Помните: даже малые дозы алкоголя при регулярном употреблении могут принести огромный вред, не говоря уже о том, что одним бокалом ограничиться не каждый. А запои очень быстро приводят к циррозам и другим заболеваниям печени.

**– И всё-таки какой алкогольный напиток наиболее безопасный?**

– Некорректно разделять алкогольные напитки на опасные и неопасные, так как все они содержат этиловый спирт. Абсолютно здоровая печень в состоянии переработать до 20 мл чистого алкоголя в сутки, а это около 50 мл водки. Но нельзя забывать о том, что помимо печени алкоголь действует на мозг (для этого его и пьют). А для поджелудочной железы вообще нет безопасной дозы. Некоторые недооценивают вреда частого употребления пива, между тем алкогольная кардиомиопатия – нарушение функции работы клеток сердечной мышцы – впервые описана у жителей Мюнхена, которые употребляли пиво регулярно. При этом помимо алкоголя вред организму наносит содержащийся в этом напитке кобальт, который оказывает сильное токсическое воздействие на клетки миокарда и печени.

**– Какие препараты помогут поддержать печень?**

– До сих пор не разработаны средства,

которые могли бы надёжно защитить от последствий употребления алкоголя. Для восстановления функций печени требуются витамин Е, препараты кальция, поливитамины, полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, эссенциальные фосфолипиды. Но подчеркну: единственный 100%-но надёжный гепатопротектор – это полный отказ от алкоголя. Препараты должен назначать только врач, в противном случае можно серьёзно навредить своему организму.

**– Звучит категорично... Но ведь считается, что печень обладает способностью к самовосстановлению. Насколько верно данное утверждение?**

– Действительно, клетки печени – одни из немногих в нашем организме, которые обладают свойством к регенерации. Они восстанавливаются через 420 дней при условии соблюдения диеты и приёма таких природных гепатопротекторов, как, например, семена и стебель расторопши. Но лечиться народными средствами, предварительно не посоветовавшись с врачом, не следует. Однако при нездоровом образе жизни не стоит слишком уповать на резервные силы своего организма. Если клетки печени уже заменились на соединительную ткань (фиброз), процесс уже может быть необратим.

**– А как влияет на печень курение?**

– Никотин оказывает мощное сосудосуживающее воздействие. Печень не только самый обширный, но и наполненный кровью орган. Сужение капилляров приводит к ухудшению обмена между кровеносными и желчными сосудами, в результате желчь застаивается. Это чревато закупоркой желчных проходов и образованием камней. Риск возникновения рака печени у курильщиков больше, так же как и вероятность рецидива рака у курящих после лечения.

**– Поможет ли разгрузить печень голодание?**

– Голодание печени не помогает, как,

впрочем, и другим органам. При гепатитах предпочтительнее дробное питание маленькими порциями, старайтесь избегать жирной, жареной и острой пищи.

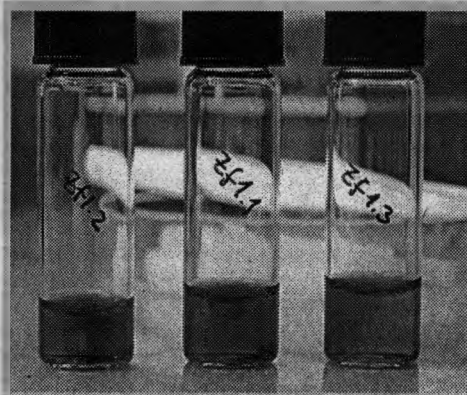
**– Какие ещё советы можно дать тем, кто хочет сохранить печень здоровой?**

– Помогут печени в её нелёгкой работе нежирное мясо, а также овощи и фрукты. А вот жирные, жареные и острые блюда, напротив, противопоказаны. Ешьте больше зелёных салатов, свёклы, моркови, капусты (всех видов). Старайтесь ежедневно выпивать по 8-10 стаканов чистой воды – таким образом вы облегчите вывод из организма продуктов обмена. Для улучшения кровообращения в этом органе время от времени массируйте область ниже правого подреберья, где находятся печень и желчный пузырь.

**– А если печень уже повреждена, с чего следует начать процесс её восстановления?**

– Опять-таки с корректировки рациона. Для этого следует обратиться к гастроэнтерологу, гепатологу, который поможет подобрать диету, ограничивающую употребление жирного, жареного и богатую антиоксидантами (прежде всего красные, оранжевые и зелёные овощи и фрукты). Если же к серьёзной дисфункции данного органа привёл алкоголь, то восстановление печени возможно только через много лет при условии полного отказа от спиртного. Для восстановления печени применяют также эссенциальные фосфолипиды, основная функция которых – формирование двойного липидного слоя в мембранах клеток. Их применение оказывает благотворное влияние на обмен белков и липидов, улучшает детоксикационную функцию печени. И всё-таки хочется лишний раз напомнить: самое лучшее лечение – это профилактика.

Беседовала  
Вероника ТУТЕНКО



**Ч**тобы проверить состояние печени, следует обратиться к гастроэнтерологу, гепатологу с тем, чтобы он назначил биохимический анализ крови, включающий такие показатели, как билирубин, печёночные ферменты, холестерин и щелочная фосфатаза, УЗИ печени, желчевыводящих путей и поджелудочной железы.

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему...» Мудр был Лев Николаевич – писать, читать, рассказывать о житейских отношениях, где «что вы, мы никогда не ссоримся, у нас всё прекрасно», по большому счёту нечего, и вправду выйдет похоже. А вот те, кто прошёл «и Крым и Рим», полосы белые, полосы чёрные и, несмотря ни на что, выстоял и таки обрёл своё счастье, любопытны

# Семья мушкетёра

## Принцесса и Трубадур

Всё у них начиналось так, как и у «незвёздного» большинства. Учились вместе в одном институте, Боярский четырьмя курсами старше. Лариса, кстати, одна из немногих, кто помнит Михаила Боярского без его знаменитых усов. «Скажу по секрету его поклонникам: без усов у него такое детское выражение лица!» Близко познакомились на работе, поскольку служили в одном театре. Боярский получил главную роль в музыкальном спектакле «Трубадур и его друзья» и в придачу удивительное по театральным канонам предложение от главного режиссёра Владимира – выбрать Принцессу на свой «вкус и цвет». К «кастингу» он подошёл очень серьёзно, безо всяких там грешных мыслишек и дальнего прицела на необременительную короткую интрижку. Молодёжная актриса Лариса Луппиан на роль Принцессы подходила идеально. «Я была пластичная, светленькая, с длинными волосами – то что надо для роли. Но этот «профессиональный подход» не помешал нам, главным героям, уже на репетициях сблизиться и подружиться. Позже Миша признался, что его покорила моя беззащитность и хрупкость: такая маленькая одинокая девочка в большом мрачном городе, полном соблазнов...» Наверняка не последнюю роль в «покорении» сыграли стройные ножки и точёная фигурка Принцессы вкупе с весёлым лёгким нравом.

«Она ходила тогда в дико короткой юбке, в ушах яркие сережки. Всегда задорно смеялась и из любой дурацкой ситуации выходила естественно, со свойственным ей юмором. Зачастую с картины приходится снять несколько слов, чтобы обнаружить основной рисунок, подлинник. Так вот Ларка была подлинником без наносного и искусственного,

очень естественна, как берёзка, какая есть, такая есть. Принимаешь меня такой?»

На репетициях режиссёр только диву давался творческому энтузиазму Трубадура – Боярского и Принцессы – Луппиан. Сцену с поцелуем парочка прогоняла не один раз, а пять-семь, а то и десять! «Какие трудолюбивые!» – восхищался мэтр. А эти голубки просто дожидаться не могли, когда их губы сольются в нежном поцелуе. Боярский сразу разглядел в молоденькой актрисе женщину, с которой хочется не только целоваться. «Я выбрал Ларису потому, что интуитивно искал хорошую мать для своих будущих детей». А вот она осторожничала. Его яркость, напор напугали.

«Его красота казалась слишком резкой и яркой, в нём всё было «чересчур»: синие глаза, чёрные, как смоль, волосы, яркий рот... Моё предубеждение ему пришлось ломать, но с помощью обаяния и своего весёлого характера он быстро растопил между нами лёд. Я потихонечку стала в него влюбляться. Как потом оказалось, он тоже от меня не отставал...»

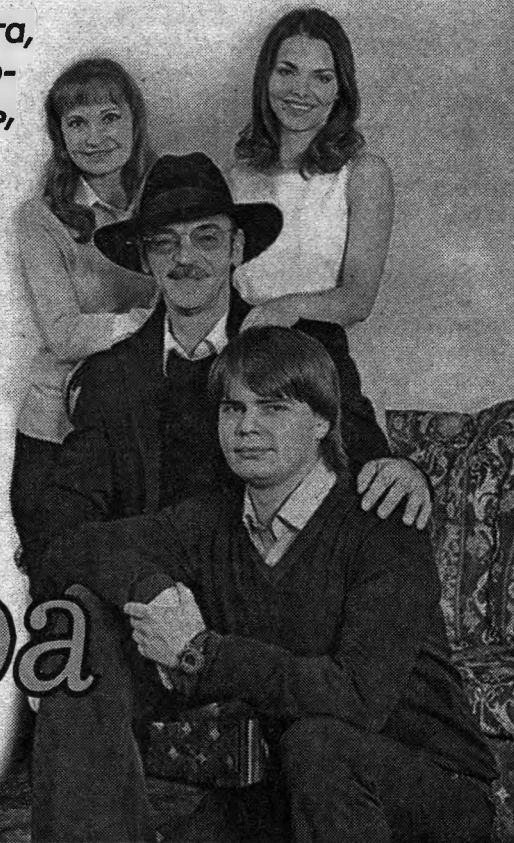
## Жизнь — не сказка

Служебный роман, ярко вспыхнувший на сцене, закончился вполне предсказуемо.

Отчаянный волокита за дамскими юбками (несмотря на молодо-зелено, Боярский был тот ещё «ходок») переехал в коммунальную квартиру к своей пассии. Разумеется, Лариса, как и все юные девы, пребывала в полной уверенности, что у них с Мишей всё и закончится в точности так, как у Трубадура с Принцессой: свадьбой и пышным пиром. Да не тут-то было. Несмотря на любовь и трепет, жениться Боярский вовсе не собирался и не

хотел: «Я был маменькин сыночек и не собирался жениться, боялся ответственности. Мне нравились женщины, но длительных взаимоотношений я терпеть не мог».

У Ларисы началась «весёленькая» жизнь. Во-первых, она панически, до дрожи в коленях боялась главного режиссёра театра Игоря Владимировича. Тот был суров, актёров, замеченных в служебных романах, выгонял на раз. Их с Боярским спасало только то, что они были молодыми специалистами и по закону уволить их не могли (но предупредили строго). В театр они заходили через разные подъезды, заведя режиссёра, разбегались в противоположные стороны. Во-вторых, после того как между ними случилось «главное», Боярский вдруг надолго пропал! «Помню, я так переживала, мучилась: почему? В театре мы виделись, я натякалась на его хоподное «Привет», расходились в разные стороны. Я ничего не спрашивала, а дома каждый день рыдала в подушку. Так продолжалось примерно месяц...» В-третьих, от любопытных соседей по коммуналке ей не было житья: те подслушивали, подглядывали, сплетничали. «Они были жуткие, просто измывались надо мной. Я часто в ужасе думала: «Господи, если прожигу здесь ещё немного, повешусь». Боярский, если и знал о трудностях своей хрупкой возлюбленной, то реагировал на них вяло, не сказать равнодушно. «Миша спокойненько обитал с родителями в двухкомнатной квартире, приходил ко мне, жил неделю, а потом на неделю снова уходил к маме». Подумаешь, соседи слышали стук в стену (стучал, кстати, наш Ромео) и комментировали: «Опять твоя ночью кого-то приводила». Боярский лишь





смеялся: «Большое спасибо, что сказали», и всё. Наконец, самая главная печаль — Лариса категорически не нравилась маме «Трубадура». «Не знаю почему. Наверное, просто фанатично любила Мишу и очень ревновала. Однажды позвонила какая-то женщина и, не представившись, стала кричать и требовать, чтобы я оставила Мишу в покое. Только полыхнул трубку, я поняла, что это была его мама».

Четыре года продолжались такие сумбурные отношения. «Я очень сильно любила Мишу и в какой-то момент поняла, что хочу стать его женой. Я не могла так дальше жить. В конце концов это подмачивало мою репутацию». И Лариса поставила ультиматум: или они женятся, или расстанутся. «И ставила я его раз 20». Однажды утром после дружеской попойки она таки дотаскала Боярского до загса и... «Бум! Бум! Поставили нам штампы. А я-то думал, что у меня в запасе пара месяцев на размышление будет!» Но жалеть о сделанном жених не стал. «Я считаю, что браки вершатся на небесах. Иногда думаю: а вот если бы, но потом понимаю, как случилось, так и хорошо...»

## Суровые будни

«Браки-то совершаются на небесах, а вот расклёбывать их приходится на земле», — метко выразился известный юморист. В сказках всё свадьбой заканчивается, в жизни с ней всё только начинается.

«Становление моей семьи сопровождалось конфликтами. Застолья, в которые непременно перетекали мои встречи с друзьями, начали раздражать Ларису. С рождением детей вдвойне. Вскоре по этому поводу начали возникать скандалы, которые я не переносил, потому что считал: в моём доме будет только как я сказал, а не иначе. Хотя посиделки всё-таки пришлось минимизировать. Но Лара вообще не переносит, когда я пью, будь это даже кружка пива. Сразу бьётся в истерику: не дай бог, начнётся вторая, третья, пятая. Опять загул. Опять друзья».

Мама никак не могла принять женщину, которая уводит у неё любимое дитя. Будь то хоть ангел запатентованный. Лариса, конечно, не так готовит, не так стирает. Правда, кроме пельменей мы с Ларисой долгое время ничего не ели, потому что готовить она не умела. Да и сейчас не любит это делать. У неё к приготовлению пищи нет ни любви, ни способности. Она достойно содержит семью, но изюминки в том, что делает, нет. Актрисы всё, как правило, делают тяп-ляп. Сейчас уже молчу. Ем просто то, что положат, и всё».

Нет, их послушать, так это не брак, а единство и борьба противоположностей. У Ларисы тоже имеется свой взгляд на их отношения. «У нас в семье всегда царил закон джунглей: кто сильнее, тот и прав. Всю жизнь себя чувствовала укротительницей: крещусь, беру хлыст и вхожу в клетку с тигром. Правда, хлыст приходилось сразу отбрасывать: мой тигр приручался только лаской и терпением. И пряником...»

Его раздражало, что она всегда и всюду лезет под руку: «Не пей!», «Где ты был?!», «Что ты делал?», «Чем от тебя пахнет?» Её — что она всегда, всегда на вторых ролях. Деньги — маме, праздники — тоже с ней, застолья — с друзьями. «Он частенько оставлял меня одну. Вдруг уходил на какой-то праздник, ни слова не говоря. Со мной истерика, еле сдерживаю желание с собой покончить, и вдруг в последний момент раздаётся звонок с милостивым приглашением».

Он считал, что женщина обязана успевать везде и всюду: быть прекрасной матерью, отменной хозяйкой, заботливой женой, страстной любовницей. Она была не уверена, получится ли из этого гусара когда-нибудь ответственный отец. И всякий повод для сомнений у неё имелся! Однажды, вернувшись с гастролей, Лариса не могла попасть в собственную квартиру! С той стороны заливалась громким плачем годовалая Лиза, а супруг в это время спал мертвецким сном после дружеской попойки.

Он в какой-то степени разочарован, что с годами «Лариса превратилась в серьёзного человека, практически потеряла чувство юмора, и шутить с ней бессмысленно».

Она больше не прислушивается к его «авторитетному» мнению: «Опять ты дурую маешься, я всё знаю...»

## Страна ответов

И они вместе! Почему?!

«Правда, у нас не было периодов, чтобы мы жили в одной квартире и неделями не замечали друг друга. Зла друг на друга долго не держали, быстро мирились, хотя ссоры и скандалы у нас бывали очень крупные», — делится рецептом семейного счастья Лариса. И вот оно, главное, что важно знать любой женщине «Я видела, как он ко мне относится. Знала, что в него влюблена вся страна. Но ревности не возникало. Никогда не боялась отпускать его на съёмки с красивыми актрисами».

«Мы вместе почти 30. Я, наконец, дождалась того момента, когда Миша снова изменился, но в лучшую сторону. Стоило терпеть столько лет... У нас теперь полная идиллия и

гармония: совпадают взгляды, общие знакомые, любимые фильмы, хорошие дети... Не знаю, стала ли она европейской, но уж точно не азиатской, как была. Муж, в конце концов, понял, что, если я буду находиться только на кухне, он сам же скоро потеряет ко мне интерес. Всю свою энергию, неуёмный темперамент Миша направил на благо семьи...

Любовь-ненависть, которая у нас была раньше, сейчас уже перешла в любовь-уважение.

Но его вулканический характер ещё не остыл, всё ещё в нём бурлит. И я радуюсь этим вспышкам, их надо культивировать, потому что без сильных эмоций можно просто уснуть от скуки.

Я выстрадала своё счастье. Мне спокойно, может, это состояние кому-то покажется скучным, но, поверьте, оно очень интересное. Ничего не загадываю, ничего не прошу, живу сегодняшним днём. Мой главный секрет долголетия в браке — это ласка и терпение...

Женские секреты семейного счастья, конечно, любопытны. Но знать мысли мужчины на сей счёт любопытнее во стократ, тем паче когда он их не скрывает и откровенно делится.

«Нашему браку никогда не угрожала другая женщина. У меня характер такой, если я что решил, это окончательно и бесповоротно. Любовь к Ларисе первая и единственная на всю жизнь. И Ларка всегда это знала».

«Как вы вообще поженились? — удивляются наши дети. — Одному Богу известно». Богу известно. Мы знаем то, что не знает никто другой, и выразить это словами невозможно. Я без Ларки не могу, она без меня тоже».

Уверены, многие сейчас читают и думают: «Ну не жизнь, а сахарный сироп, всё устаканилось». Да как бы не так, даже мысли о разводе в голову приходят! «Думаю, всё, так жить дальше невозможно. Но жизнь без Лары кажется ещё более невозможной, чем с ней, котёл кипит! И в этом вся прелесть».

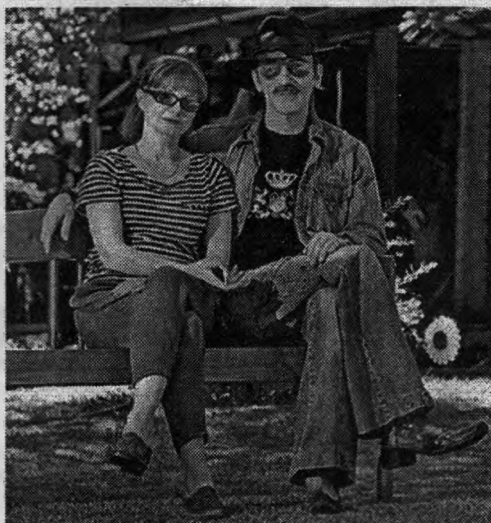
«Лариса действительно хорошая мать. Это её достоинство перевешивает все её недостатки. Я всё время пытаюсь что-то сделать для неё, для детей».

Женщина-мать, безусловно, достойна уважения. Но надо оставаться для своего мужчины интересной, желанной. «Какой смысл говорить о достоинствах, любой дурак может полюбить за них. И всё-таки мне нравятся Ларкины походка, голос, жесты, курит она изящно. Она многого обо мне не знает, но не ревнует, потому что умна. Лариса добрый человек, у неё масса подруг».

И вот когда все эти пазлы сложатся в одну целостную картинку, мужчина дойдёт до самой сути.

«Когда начинаешь понимать, что жизнь коротка, перестаёшь тратить её на то, что бессмысленно и тупо. Нет большего счастья, чем семья. Это номер один, и нет более ничего настоящего. Каждый к этому приходит. А если нет, то жизнь прошла зря, жизнь прожита зря. И большего удовольствия, чем возвращаться домой, я не испытываю уже давно».

Подготовила  
Людмила КОСОРИКОВА





**«Он чужой, он плохой!» — жаловалась Ева Польша на волнах «Ретро FM». Я подумала — опасно, надо сменить радиостанцию, чтобы не сорвать девичник. Поздно — присутствующие дамы уже подхватили: «Ничего не говори. Он — это лучшее, что было с тобой...»**

«Лучшее, что со мной было», — однажды вы произнесёте эту фразу, подразумевая роман. Хорошо, если время действия — настоящее, печально — если прошедшее. Если отношения в разгаре, вы на пике и на седьмом небе — непонятно, как раньше жили до встречи с этим золотым человеком. Но теперь-то вы рядом. Главное — не испортить всё, и режим «голова в облаках» будет бессрочным...

А если произносите с горчинкой грусти или безудержно рыдая — держитесь, хорошая сильная девочка. Сейчас трудно поверить, что доброе и светлое ещё впереди, но это так. Как говорил печальный романтик Габриэль Гарсия Маркес: «Не плачь, что закончилось. Улыбнись, что было». А с вами было.

Хуже, когда лучший эпизод в жизни становится точкой отсчёта или конечным пунктом.

## **«ВСЕ ТОЛЬКО ЛУЧШИЕ!»**

Наташка — удивительный человек, просто феноменально везучий. Когда встречалась с Артёмом, подкатывала глаза: «Девочки, у меня такое впервые. Он — лучшее, что со мной было». Потом Артём что-то натворил и был заменён

Максом. И теперь уже в его честь Наташка млепа: «Он — лучший». А потом были Егор, Лёшка, Серёжа — и не поверите: все лучшие.

Мы иронично посмеивались, мол, наша подруга не женщина, а охотница за эксклюзивом. Наташка смеялась вместе с нами и пожимала плечами: «Девочки, всё так и есть. Каждый из моих мужчин в чём-то был непревзойдённым. Один — восхитительный романтик, читал самые нежные стихи и дарил ослепительные букеты. Другой — настоящий мужчина, помогал с ремонтом, отвозил бабулю к доктору, я за ним как за каменной стеной — горя не знала. Третий был лучшим любовником. Четвёртый — лучшим другом, умел слушать внимательно и давал бесценные советы...»

Словом, в каждом, кто был, она умела найти что-то особенное, достойное восторга и звания «Самое лучшее, что было». Возможно, это наивно. Возможно, жестоко. А может, Наташкин путь и есть светлая дорога. Во фразе «Лучшее, что было» она не цепляется за минорное слово «было», она светлеет челом, вспоминая яркие и счастливые мгновения. Мы не сомневаемся, что впереди у неё много хорошего. Нет — лучшего.

## **ТОЧКА СБОРКИ**

А бывает так: лучшее, что только возможно, появляется не потому, что ты этого достоин или долго искал, а из собственной прихоти. Оно и уйдёт так же — когда вздумает, когда подуют попутные северные ветры или если ты неосторожно раскроешь ладони...

С Кириллом, когда он появляется в нашей компании, мы разговариваем осторожно до сих пор, хотя прошло два года. И он вроде бы оправился, забыл, смотрит осознанно и говорит по делу, не спрашивает о ней и не произносит мечтательно: «А помните, как мы с Настей...» Но мы всё равно словно по лезвию ходим, говорим, не касаясь событий из прошлого, боясь ненароком упомянуть её имя.

Кирилл — обычный парень, средний достаток, среднее образование, воспитание и внешность. А Настя — жар-птица,



ручная работа, упавшая с небес звёздочка. Они ни при каких обстоятельствах не должны были остаться вместе – разные миры, социальные уровни, круги общения. Но однажды у Насти случилась беда – добро пожаловать в омут отчаяния. И ей было настолько плохо, что неважно, кто в тот момент окажется рядом, выслушает, протянет стакан с чаем, платок, руку. Оказался Кирилл...

Он не понимал, что её голова на его плече – поиски утешения. Её нежный взгляд – благодарность. Её беззаботная болтовня – своеобразное «обезболивание» от той страшной беды. Её близость – плата за поддержку, такую важную, поистине бесценную...

Настю тут осуждать нельзя: у всех бывают ситуации, когда единственная цель – выжить, и вопрос о цене бессмыслен. Жаль, Кирилл не понимал, то есть понимал, что такому, как он, и мечтать не стоило об этой изящной, роскошной барышне – всё равно что аквариумной рыбке грезить об океане. Но ведь случилось же!..

И он поверил... что дальше они будут вместе, впереди семья, обычная счастливая жизнь с детьми, плутоватым псом и кисло-сладкими зимними яблоками с дачи. Верил целый год – столько понадобилось Насте, чтобы вынырнуть из своей пучины отчаяния, осмотреться и... В общем дачные яблоки и шустрый пёс не входили в её планы. А что до Кирилла – да, он умница, чудо и счастье. Повезёт барышне, которая станет его женой. А ей пора.

...Если честно, мы думали, он умрёт. Или сойдёт с ума. Долго-долго Кирилл жил в иной реальности – кошмарной и пустой, там, где не было Насти.

А сейчас ничего, кажется, выкарабкался. Даже начал ходить на свидания. Правда, пока безрезультатно. Всё не то, все не те – общение кажется пресным, а барышни и в подметки не годятся... ну вы понимаете кому.

Мы не решаемся сказать Кириллу – забудь её. Это был счастливый «несчастный случай», словно небесное существо грохнулось оземь, а подлечив раненое крылышко, унеслось в свои эмпиреи – Настя не вернётся, подобные ей не интересуются надёжным и добрым, но таким обычным Кириллом.

Мы не виним Настю – она ведь была лучшим событием в жизни Кирилла. Жаль только, заодно стала точкой отсчёта и эталоном меры. Ей-то какая разница, а ему жить дальше – после самого лучшего, что с ним было.

Ключевое слово «было».

## ЛУЧШЕЕ ВОСПОМИНАНИЕ

Вы знаете примеры счастливых мезальянсов? Когда один был уродлив, а вторая – прекрасна. Один беден, вторая богата. Один умён, вторая – пусть будет прекрасна. Один юн и пригож, вторая уже накопила жизненный опыт...

Естественно, такие пары встречаются, но вопрос был: вы знаете примеры счастливых мезальянсов? Когда в дуэте один не задумывается, что рядом мог быть кто-то достойнее. А второй не считает, что его «подобрали» из жалости и снисходительно терпят...

У этих двоих, Лены и Андрея, не было никакого мезальянса – так считаем мы. Лена – красавица и, что гораздо ценнее, светлая голова. Андрей – настоящий мужик, который, что тоже редко встречается, умеет достаточно солидно зарабатывать. Он любил её, она любила его – казалось бы, никаких предпосылок к драме. Более того, они регулярно переживали «праздник каждый день» – не из-за его финансовых возможностей, а благодаря её умению всё вокруг озарять внутренним светом.

Летним вечером уезжали на пляж, Лена после купания

доставала «домашнюю заготовку» – пару китайских бумажных фонарей. Синий и красный купола наполнялись тёплым воздухом от горелки и устремлялись в звёздную высь, а она включала на мобильном нечто восхитительное – мелодию «Энигмы» или сокрушительную классику. Андрей смотрел вверх, растворялся в музыке, обнимал Лену и понимал, что он обязательно запомнит этот момент. А ведь, как известно, то, что помнится, и есть истина, счастье и сама жизнь, если хотите...

Или было вот как. Он «зашивался» в цейтноте, а она сбрасывала на электронную почту или мобильный заветное «котофото» – снимок кота по ситуации. Забавный, нелепый, умилительный – в общем, позволяющий улыбнуться и пережить рабочий хаос. Или вечером вручала ему термос с кофе, приготовленным по особому рецепту, чтобы утром завтракал и думал о ней...

Мы ждали свадьбы. Не для того, чтобы поесть салатики и поймать обнадёживающий букет, а потому, что это само собой разумеется...

Андрей утроил усилия, зарабатывая на роскошное торжество, и почти не баловал любимую вниманием. А та обижалась и говорила, что самые лучшие вещи достаются бесплатно – ну её, эту свадьбу, можно просто тиснуть штампы в паспорта, и дело в шляпе.

Однажды фраза про «Лучшее достаётся бесплатно» прозвучала в неудачный момент: Андрей был раздражён, зол, измотан – неважно – но его ответ прозвучал словно удар хлыста. Он сказал, что так рассуждать могут лишь люди, которые ничего хорошего в жизни не видели и не увидят, ведь презирают деньги лишь те, у кого их нет. И если Лене безразлично, как пройдёт их свадьба, то среди родственников Андрея голодранцев нет, нужно держать марку и показать, что Лена оправдывает высокую честь войти в их «клан»...

Она не тратила слова. Мы даже не знаем, когда она села в тот поезд, идущий в огромный город, где так легко затеряться – поздней ночью или ранним утром. Но, когда Андрей позвонил с извинениями в рабочий полдень, Лены уже не было – ни на работе, ни дома, ни в родном городе...

Иногда он позволяет себе разоткровенничаться, если градус веселья общей компании достигает нужной отметки. Или если в ночном небе плывёт запущенный кем-то китайский фонарик. Андрей вдруг говорит, что лучшие вещи в жизни не купить за деньги, они даются даром, точнее, в дар. И только полные идиоты могут это потерять. А потом звучит безнадежный вопрос: «Ленка – лучшее, что со мной было. Интересно, для другого мужика она делает то же самое? Фонарики, «котофото» и кофе... Или я был для неё особенным?»

Вопрос всегда остаётся без ответа. Те, кто дарит самые восхитительные события и воспоминания, жестокие люди – они станут «самым лучшим» для других людей, может, даже не один раз. А вот как быть покинутым и оставленным, которые не желают выбираться из плена воспоминаний, – Бог его знает...

В общем, у Лены всё хорошо в новой жизни. Говорит, это лучшее, что с ней было.

*«Лучшее, что со мной было» – волшебная фраза. Если ещё не было повода её произнести – ждите. Если переживаете полёты во сне и наяву в настоящем времени, постарайтесь, чтобы акцент не сместился на «было». Если произносите с грустной горчинкой воспоминаний, улыбнитесь и верьте писателю Маркесу: неважно, что прошло. Главное, что всё-таки было.*

Наталья ГРЕБНЕВА

**Недолюбливаю фразу «Всё будет хорошо». Услышав, воздерживаюсь от скрежета зубами, только если её произнесли на «Русском радио». Во всех остальных случаях злюсь, расстраиваюсь, «скатываюсь» в недоверие и впадаю в панику, потому что «Всё будет хорошо» означает: «У нас проблемы, но только тс-с-с»**



## О минусах «СПЛОШНЫХ ПЛЮСОВ»

**К**огда услышала её от немолодого мужчины с пронзительным взглядом, общий контекст выглядел так «Возьмите себя в руки, девочка. У вашего родного человека онкология. Впереди химиотерапия, хирургия, наблюдение врачами, адекватное лечение. Всё будет хорошо».

Пронзительный доктор не решался сказать: «Всё плохо. И какое-то время будет то хуже, то лучше. А потом случится твой личный кошмар».

Затем фраза прозвучала из уст молодого мужчины, который уверял, что «всё будет хорошо», но мы оба понимали – неизвестно что и как будет. Он уезжает, как сложится жизнь и работа там – Бог ведает, дождусь ли я, позовёт ли он за собой – тема непроглядная. Но он деревянно улыбался: «Всё будет хорошо». А я сидела с улыбкой смертницы: «Я знаю».

Противно вспоминать, в каких ситуациях эту фразу произносила я, – звучало минимум лживо, максимум цинично до бесчеловечности. «Мы расстаёмся, но ты хороший парень, обязательно встретишь ту, с которой будешь счастлив. А я недостойна тебя. Пожалуйста, не навтори плуостей. И не плачь, Господи ты Боже мой! Ну успокойся... Всё будет хорошо».

Или вот ещё: «Увы, по итогам испытательного срока мы решили не заключать с вами трудовой договор. Это были взаимно приятные три месяца, жаль, что они истекли. Желаем вам удачи с трудоустройством. Ох... Вам дать бумажный платочек? Выпейте воды. Ну не надо... Всё будет хорошо».

И я с некоторых пор буквально зверею, слыша афоризм про оптимиста, который даже на кладбище вместо крестов видит плюсы.

Почему мы твердим эту дурацкую мантру, что впереди райские кущи и майский день, когда толком не знаем, что нас ждёт? Потому что самообман и иллюзия куда приятнее и удобнее, нежели паника и тревога.

А ещё самообман «Всё будет хорошо» опасен... тем, что ничего хорошего не будет, и ты могла предотвратить катастрофу, но не ко времени разнежилась на перинах «всё будет хорошо».

Давай посмотрим, когда можно блаженно прикрывать глаза и мурлыкать, а когда нужно схватить себя за шевелюру и на манер Мюнхгаузена вытянуть из трясины самообмана.

### ЛИШНИЙ ВЕС

**Дано:** ты в теле, может, даже в крупном упитанном теле. И не нравишься себе, потому что складки, попа, живот, ручки как у борца сумо. При таком «богатстве» плуто мечтать о пляже, об эффектном обнажении перед мужчиной, тут хотя бы прилично выглядеть в одежде. А ещё ты не отказываешь себе в еде, потому что вкусно и нужно себя баловать.

**Уйти в самообман:** внешность условна, говоришь ты себе. На свете миллионы мужчин, которые любят пухленьких барышень. Надо любить себя, смотреть на мир позитивно – и «кто-то влюбится в твою улыбку», как обещал писатель Маркес.

**Пощёчина реальности:** хочешь честно? Стройных любят гораздо больше и чаще. Да, «пышки» тоже нравятся мужчинам, но вот каким мужчинам – вопрос другой. К тому же это

унизительно – ждать, пока кто-то влюбится в твою улыбку, то есть признать, что у тебя нет права выбора, ты можешь только ответить на чью-то симпатию. «Всё будет хорошо», – улыбаешься и кусаешь шоколадку, главное – мыслить позитивно.

Ну-ка хватит. Поднимайся, швыряй прочь недоеденный антидепрессант – и марш в спортзал, на пешую прогулку, к диетологу. Ничего хорошего не будет, если не начать двигаться и шевелиться прямо сейчас.

### СТРАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

**Дано:** ты встречаешься с ним, а он с тобой – это всё, что можно сказать о ваших отношениях. Остальное – туман. Позовёт ли в загс? Возможно. Заговорит ли о ребёнке? Не исключено. Устроится ради тебя на денежную работу? Всё может быть. Попытается ли наладить контакт с твоей мамой, которая называет его «недозять» и вообще часто использует в его адрес приставку «недо»? И такая «петрушка» третий год плюс-минус.

**Уйти в самообман:** «Нужно время», – убеживаешь себя спасительной мыслью. Он посмотрит, оценит, поймёт, совершит подвиг, в хорошем смысле влюбит в себя недотёпу. Он скопит денег на пышную свадьбу, может, даже уже сейчас что-то предпринимает, только не говорит встух... «Всё будет хорошо», – говоришь себе ты, – мы будем вместе». На серьёзный разговор не решаешься, чтобы не испортить отношения. Нужно видеть плюсы – вы всё-таки вместе.



**Пощёчина реальности:** психологи давно и непрозрачно намекают — настоящие отношения просты и понятны. Статус «всё сложно» говорит о безнадёжном союзе: один пытается свести к общему знаменателю, второму эти усилия до лампочки. «С одного берега мост не построить», — говорит пословица, и время тут бессильно. Если в разумные сроки (до года) человек не решился на что-то серьёзное — брак, поиски стабильной работы, списывай историю как безнадёжную.

Соберись с духом и затевай разговор «Что ждёт нас впереди», будь готова к худшему: он хлопнет дверью, а ты зарыдаешь. Если же боишься разрыва, молчи дальше. И свыкнись с мыслью, что вот эта неопределённость и есть то самое «хорошо», ничего лучше с данным мужчиной не ждёт.

## ОТНОШЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

**Дано:** ты веришь, что окружающие не ставят целью тебя обидеть. А если это всё-таки происходит, дело в тебе — подвело чувство юмора, настроение и т. д. Рядом заливаются хохотом человек, отпустивший опасную шутку: «Мать, выглядишь на все сто! То есть поправилась и постарела». Ты пунцовеешь, потом выдавливаешь: «Несмешно». Хохмач упирает руки в боки: «Обиделась? С тобой что-то не так. Мысли позитивно! Всё будет хорошо».

**Уйти в самообман:** на самом деле это юмор, шутник хорошо к тебе относится, дело в твоём восприятии. Надо работать над собой, мыслить позитивно, смеяться вместе с остряками — и всё будет хорошо.

**Пощёчина реальности:** «ага, аж два раза» всё будет хорошо. Призывы «Мысли позитивно» и «Подключи чувство юмора» на самом деле недобрая манипуляция. Если ты не глотаешь обидную бляку в свой адрес, а даёшь отпор, манипулятор обзывает тебя упрямым злыднем. Если молча улыбаешься и терпишь, он продолжает пляски на костях.

**Ответь:** есть ли толк от подобного «позитивного мышления»? Не лучше ли вылезти из трясины самообмана и не обольщаться насчёт некоторых: иногда люди сознательно обижают других. И причина только в них. Всё, что можешь сделать в этой ситуации, — не тратить время и нервы на самоанализ. Ну можно ещё ответить той же монетой.

## РАБОЧАЯ ОБСТАНОВКА

**Дано:** вот сердцем чувствуешь, что-то не так, надвигается буря: то зарплату задержат, то шеф странно прячет глаза на планёрке и уходит от прямых ответов. Закрадывается мысль — не всё славно в датском королевстве, впереди нелучшие времена. По идее нужно предпринять спасительные и реабилитационные меры — хотя бы найти подработку. Ты заводишь разговор с компетентным лицом, например, главбухом, а тот окатывает оптимизмом, как

из ведра: «Да ну брось! Мысли позитивно! Всё будет хорошо!»

**Уйти в самообман:** ты расслабляешься и почиваешь на облаке безмятежности. Главное — позитивно мыслить, не притягивать дурное, и проблемы сами собой растворятся.

**Пощёчина реальности:** писатель Михаил Веллер говорит, что все мы — дети победителей. Мы живём, потому что наши предки побеждали ежечасно — лютого врага, саблезубого тигра. Как думаешь, им это удавалось только с помощью мыслепотока, заряженного положительно? Или всё-таки в ход шли топор, бульбик, а иногда выручали и быстрые ноги?

Игнорируя дурные приметы, ты не предотвратишь надвигающиеся проблемы — ты потеряешь время и будешь выглядеть глупо. Признай, что теория позитивного мышления всего лишь новомодное направление. О его минусах уже во весь голос высказываются психологи. А вот пословица «На Бога надейся, да сам не плошай» проверена временем и колоссальным людским опытом. В общем шагай на курсы, повышай квалификацию, подыскивай подработку или (чего уж там!) замену.

## НЕСЧАСТЬЕ БЛИЖНЕГО

**Дано:** у близкого человека горе. Неважно, что именно: расставание с любовью, финансовая неудача, рабочий конфликт, болезнь или потеря кого-то очень важного для него. А ты считаешь, что сейчас нужно настроить его позитивно — улыбаешься и твердишь: «Всё будет хорошо».

**Уйти в самообман:** ну а что? Кто-то же должен вселять веру!

**Пощёчина реальности:** прекрати немедленно. То, что ты делаешь, — частушки на похоронах — нелепое, а то и кощунственное поведение. Человеку плохо, не знаешь, что сказать, — ничего не говори. Позитивное мышление на самом деле средство с очень узким спектром действия, там, где оно неспособно помочь, оно только навредит — это и происходит. Задорный юмор «Всё наладится» превращает тебя в неадекватную и равнодушную персону.

Всё будет хорошо, если ты не будешь нести этот девиз над головой, не глядя под ноги и не видя кочек. Всё не может быть хорошо уже потому, что всё в мире гармонично: день сменяет ночь, смех уравновешен слезами, радость — печалью, любовь — расставанием, всё поровну или стремится к тому. За безмятежное существование ты должна заплатить тревогами, активными действиями — это правильно и разумно. Куда глупее, услышав сигнал SOS, не ловить волну и не спешить на выручку, а погромче включить бравурную музыку.

Не впадай в иллюзии и самообман — и всё будет не просто хорошо, наступит сказка. Но не забывай, что эту сказку мы делаем своими руками.

Наталья ГРЕБНЕВА

## ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДНЕВНИК!

**Зачем вести дневник?**

Бытует мнение, что ведение дневника — удел слабых личностей, склонных к самокопанию. На самом деле это простое (на первый взгляд) занятие способно помочь понять, чем стоит заниматься в жизни, с кем общаться и даже какой сделать выбор. Наша память устроена так, что, подводя некоторые итоги, например, месячные, мы неверно воспринимаем произошедшее: остаётся хорошее или, наоборот, плохое, то есть получаем искажённую картинку. Для того, чтобы лучше понять своё «я», причины собственных поступков, и нужен дневник. Он позволяет определить проблемную зону и начать с ней работать. Это повышает самооценку и, как следствие, качество жизни. Как показывает практика, с людьми, ведущими дневник, именно так и происходит.

**Чтобы дневник стал помощником в самостоятельной работе над собой, необходимо придерживаться правил.**

**ПИСАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.** Вы возразите: «У меня нет столько свободного времени!» Много и не надо, если соблюдать второе правило.

**ДНЕВНИК ДОЛЖЕН ИМЕТЬ СТРУКТУРУ.**

Утром записывайте следующее:

— Как вы ощущаете себя? Физически, эмоционально и т. д. Возможно, захочется написать о неком символе из сна, впечатлившем вас

— Что сделает грядущий день лучше? То есть ваша мини-цель на сегодня.

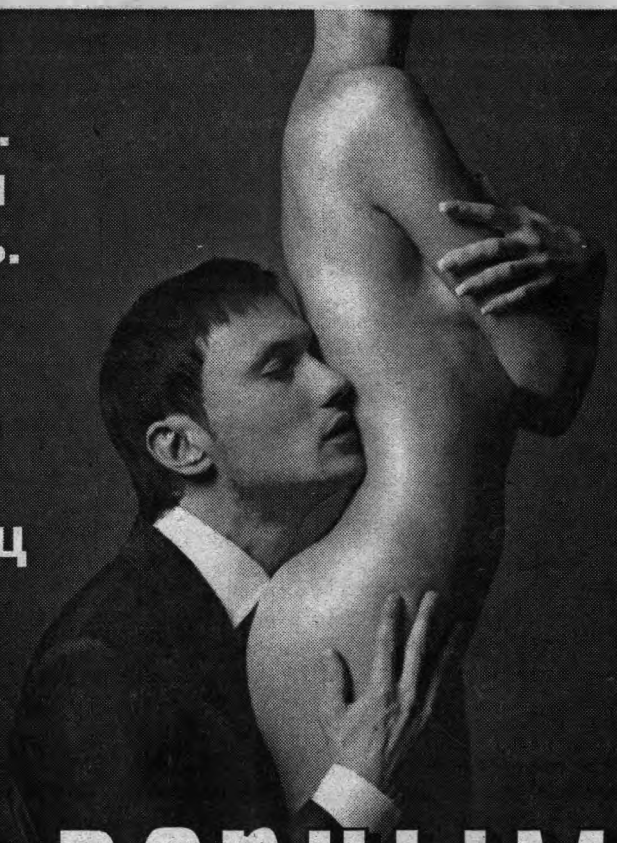
Перед сном подведите итоги дня:

— В идеале писать в дневник нужно всё, что вас беспокоит и радует. Главное — быть честной с самой собой. Если вы пишете про работу, не забывайте описывать ваши радости и разочарования, достижения и ошибки. Описывайте честно свои эмоции и конфузы. И обязательно присваивайте событиям баллы — от 1 до 5

— Ваша личная маленькая победа над собой или ситуацией. Лелейте такие моменты вашей жизни!

— Планы на завтра. Пусть даже это будет не чёткая программа, а сумасшедшая идея, только что залетевшая в вашу голову, запишите её.

...Это был долгий путь. Хотя, конечно, смотря от какой точки считать. Если от рождения, то 30 с небольшим, если с момента, когда женщины перестали делиться на учительниц и маму с бабушкой, около 18 лет...



# Как я стал верным

**П**омню как сейчас. Читал что-то из Жюль Верна, попал пирожки с гигантского блюда и вдруг прозрел – в мире есть не только книги. В нём полным-полно девочек. Пухленьких, стройных, смешливых, таинственных, глупых и озорных. И весь этот цветник пропадает без дела, пока я – «капитан Немо», закормленный бабушкиной выпечкой. Книгу в сторону, блюдо на кухню. Надо срочно придумать, кто будет моей Прекрасной Дамой...

Кандидатка на эту роль нанесла прямой удар в сердце, точнее, пузо: «Ха-ха-ха! Не буду я с тобой дружить и портфель носить не надо, ты толстый». Вот так... Юная женщина в веснушках и короткой юбке не говорила, а разила клинком. Прямо-таки искромсала в клочья холст, на котором я уже нарисовал картину: она – единственная во веки веков, покорная и любящая, а я герой и верный рыцарь. Оказалось, верность толстых рыцарей даром никому не нужна. Хорошо, полайчите, что хотели.

Бабушка плакала и просила отме-

нить голодовку. Мама разводила руками. Отец купил спортивный костюм и гантели: «Давай, мужчина, давно пора».

Утром пробежки, вечером штанги, прочь из головы романтическую чушь про прекрасных девушек и душевных героев: те, кто эту бредятину сочинил, не нюхали порошу и не знают жизни. А я знал.

Через год мой живот разделился на кубики, рост прибавил несколько сантиметров, на правый глаз лёг волнистый чуб – я превратился в обольстительно-го злодея. Девочки оценили и просили заполнить самодельные анкеты из общих тетрадей. Я соглашался, потому что истинный мачо коварен. Хохотал, как опереточный мерзавец, вписывая ответ на вопрос: «Кто из девочек тебе нравится?» Иногда рубил напрямую: «Ты». Иногда уклончиво лебезил: «Хозяйка анкеты». Порой заманивал в сети неизвестности: «Я никогда не решусь ей сказать об этом».

Большим успехом у старшеклассниц пользовался только Макс – секс-символ района на новом мотоцикле.

...А потом случился день рождения

школьного товарища. Родительская дача, домашнее вино рекой, девочки навеселе, парни начеку. Так случилось моё падение. Или началось восхождение?..

## Аттракционы и карусели

«Больше женщин, хороших и разных» – девиз любого самца в возрасте от 18 до... кому как повезёт. Говорят, на половую всеядность мужчин толкает тестостерон: гормон мужества бушует в крови и заставляет хотеть любую женщину от 18 до... кому как повезёт.

Это было время непрерывной охоты, неутолимого голода, диких приключений. Женщины занимали мои мысли всегда. Преподавательница соблазнительно изогнулась, показывая ошибку на доске, – ай-ай-ай, что же вы делаете, Татьяна Юрьевна, разрешите выйти. В автобусе зрелая красotka задержала взгляд, передавая за про-



езд, — готово. Можно не спрашивать о планах на вечер, проведёт его в моих фантазиях.

А в реальности было вот что. Залезть в окно женского общежития, соблазнять ором под гитару всех девчонок разом, заснуть в постели той, которая позволит. Утром хвастать перед пацанами: «Не дала поспать, маньячка». Флиртовать с каждой, кто не отошьёт с ходу.

Путать их имена. Называть их «солнышками» и «зайками» и казаться себе невероятно крутым. Ради близости идти на что угодно: ходить на день рождения племянника с одной, встречать из вуза другую, посылать жаркие взгляды третьей.

Я вообще не понимаю, как хватало времени на учёбу и работу. Все мысли — о девчонках. Всё заработанное — на них. Всё время — для и ради них.

Естественно, как любой начинающий сапёр однажды «подорвался», влюбившись всерьёз. И, наверное, женился бы. Но в нашу компанию некстати затесалась новенькая блондиночка. А любимая была девушкой гордой.

...Сейчас странно всё это вспоминать. Жалею ли о чём-то? Да, попадались хорошие барышни (не путать с хорошенькими), которых я по дуруости обижал, — раскаиваюсь. Но больше жалею о том пыле, что наполнял мою жизнь: легко возгорался, поддавался желаниям, заводился, бросался вдогонку, трагил силы. Понимаете, я был более живым в общем смысле... Да ну бросьте, утешений не надо: всё обуславливал тестостерон.

## Опасная зона

А потом пришла пора девочкам выходить замуж. Пришлось освоить игру «Обещать не значит жениться». Мужики поймут: дьявольская задача — обещать новой знакомой всё, чтобы она только провела с тобой время. А потом дать понять — это и было всё, продолжение не следует. Не схлопотать репутацию бабника, с которым ни одна здравомыслящая даже говорить не станет, и не превратиться в козлика, тысячу раз услышав это в свой адрес, — попробуй-те пройти меж двух огней.

Уже была своя жилплощадь, с одной стороны, есть куда привести, с другой — нужно зорко бдить, чтобы никто не захотел остаться. Были «постоянные клиентки», то есть барышни, готовые прийти по первому зову. Были деньги, которые позволяли разгул утончённости и романтики...

Не было лишь новизны ощущений.

Но я нашёл. Из азарта соблазнил

замужнюю женщину. Думал, пощекочу себе нервы и потешу самолюбие, зная, как она мается и хочет уйти от мужа, а я весь такой в напускном великодушии: «Береги семью». Чёрта с два. Эта дама, пардон за каламбур, оказалась в дамках: я звонил, ждал, просил. А она сбегла семью.

Чем для меня закончился треугольный этюд? Двухмесячным забегом по постелям случайных подружек. И ещё. Время в жизни иногда отмеряется событиями: «Так, Новый год-2006... Ага, встречался с Инной». Или: «Стоп, лето 2008-го. Секундочку, всё правильно! Абхазия, ездил с Машей».

Период, когда был с замужней женщиной, словно выпал, его не определить ласковым женским именем, знаковыми событиями... В общем, минус полтора года.

## Оттенки серого

Лёгкое пренебрежение — вот первый зыбкий сквознячок, сигнал, что марафон заканчивается. Это пренебрежение едва уловимо исходит от женатых друзей, которые раньше вроде завидовали твоей холостяцкой свободе, а теперь посмеиваются. Расходимся после редких посиделок, мне вслед:

— Ну, Андрей, удачной охоты. Ты же в ночь?

И ловишь себя на фальшивом бахвальстве:

— Ага! «Снова туда, где море огней...»

Но понимаешь: ария мистера Икс уже неубедительна, это не твой триумфальное соло, это верность образу.

Потому как в полный рост встаёт вопрос: «А что я там забыл, в том ночном?» Сначала оглушает набатом: мне больше неинтересно. Неохота тратить время, силы да и деньги на покорение женщин. Естественно, это тревожит, не заболел часом соколик, не утратил ли вкус к жизни... Дальше больше. Твоя свобода, которую нёс как знамя, становится бременем. Семейные друзья отправляются в отпуск по проверенным маршрутам — и счастливы. Оттуда привозят рассказы, как старший сын сломал руку, прыгая с вышки в бассейн, а младший попался на краже чужой надувной подушки. И ты хохочешь... Их рассказы смешнее твоих походов. Однотипных в любой точке мира...

После вечеринки жёны мягко берут под руку подвыпивших мужей, тебе с отстранённой нежностью бросают:

— Молодец, Андрей, не теряешь форму. Ну твоё дело молодое...

Ей-богу, лучше бы оплевали.

Ты можешь пойти на четыре стороны, провести остаток вечера и ночь с любой симпатичной женщиной... А не хочется — тестостерон, чтоб его.

Но и это ещё не считается переходом на сторону моногамных, потому что выбор за вас делают среда обитания, возраст, социальные нормы, так сказать.

## «Она. Везде она...»

Всё происходит само собой. Искать бесполезно, навыки верности не привить, давать обещания себе или «подружке №1 в списке» бессмысленно. Просто однажды ловишь взгляд — и всё. Натё вам! Взрослому мужику, у которого за спиной выжженный полигон и километровый часток из женщин, снова 15. От волнения мокры ладони, пересыхает во рту, там, где раньше кружил головы и увлекал в «омут страсти», теряешься и плетёшь ересь...

«Ничего, — думаешь спустя месяц романа, — это просто такой этап. Ну да, влюблённость, хоть и поздновато. Пройдёт, и стану прежним».

Накося выкуси. Спустя год пыл, конечно, слегка остывает. Но ты по-прежнему словно пришит к этой женщине, вечером ноги сами к ней несут, без неё всё теряет смысл, вкус, цвет... И вдруг понимаешь, что в напыщенной попсовой песенке есть смысл: «Я к тебе, как к кресту, приколочен».

И всё ведь нравится. Вместе выбирать соус к макаронам, вместе смотреть фильм, смешить её, удивлять, радовать...

«О, неужто ты остепенился? — посмеиваются друзья. — Значит, пришёл черёд поумнеть».

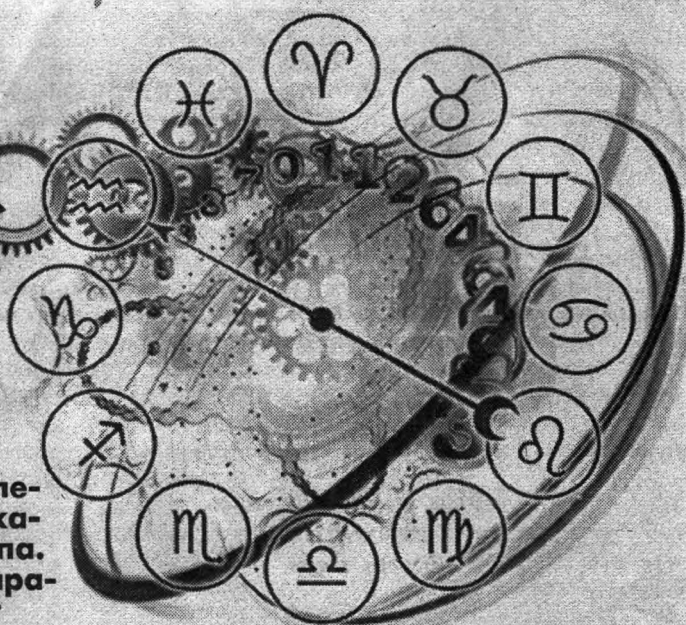
Умнеют ли мужики, когда выбирают одну-единственную? Смотря от какой точки считать. С точки зрения экономии денег, времени, сил — однозначно да. А вот в плане самостоятельных решений, странных обид на её пустяковые слова, дурацкого сюсюканья перед сном — эх... Голову сносит начисто.

Моногамия — не обещание, принцип, аскеза, наказание. Это единственно возможный вариант, когда рядом та, кого искал все годы полигамного разгула.

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ

# Жизнь в стиле ретро

В течение каждого года существуют периоды, когда от задуманного лучше отказаться независимо от личного гороскопа. Создайте личный план важных дел, опираясь на наш календарь движения планет



## РЕТРОГРАДНЫЙ МЕРКУРИЙ

(С 21.01.2015 по 11.02.2015, с 19.05.2015 по 12.06.2015, с 17.09.2015 по 09.10.2015)

Меркурий — планета, которая связана с общением, пониманием людей друг друга, перемещениями, деловой сферой, поэтому период её попятного движения вносит достаточно большую суматоху в нашу жизнь. Разумеется, не всегда можно отказаться от тех или иных дел. И, если их невозможно отложить, запасайтесь терпением, не обращайтесь на мелкие неувязки, настраивайтесь на то, что придётся ждать дольше обычного (скорее всего, до окончания периода ретроградного Меркурия).

### Что делать нежелательно

- Оформлять документы. Возможны досадные ошибки и описки, вы рискуете переделывать всё заново. Старайтесь перепроверять важные документы не один раз. Кроме того, задержки могут доставить немало неприятных минут

- Отправляться в дальнюю дорогу. Ожидают досадные опоздания к месту отправления, задержки транспорта. Если вы едете в отпуск, то назад лучше выехать заранее

- Начинать новое дело, открывать бизнес, филиал и тому подобное. Иначе всё время будете сталкиваться с препятствиями (не только в период ретро-Меркурия)

- Покупать транспортные средства, бытовую и оргтехнику. Они могут оказаться неисправными изначально или будут часто ломаться

- Вступать в споры. Дело может закончиться серьёзной ссорой, а понимание не будет достигнуто

- Устраиваться на новую работу. Может оказаться, что это совсем не то, что вам необходимо.

### Что делать можно

- Провести ревизию дел, которые вы успели сделать за период между ретроградным движением планеты, и завершить то, что было по каким-то причинам отложено.

## РЕТРОГРАДНАЯ ВЕНЕРА

(С 25.07.2015 по 06.09.2015)

Венера — планета любви, красоты и финансов. Соответственно, данные сферы нам чаще всего хочется реформировать именно в это время, хотя на самом деле не стоит.

### Что делать нежелательно

- В указанный период мы нередко недовольны своей внешностью и нам хочется перемен. Однако результаты смены имиджа окажутся неудовлетворительными — перетерпите. Не рекомендуется делать косметические операции, процедуры по уходу за кожей, особенно с новыми средствами. Даже обычная стрижка может оказаться менее удачной

- Начинать серьёзные отношения, заключать брак. После того как время ретро-Венеры закончится, партнёр может предстать в новом свете

- Брать в долг или кредит и тратить большие суммы денег. А также покупать дорогую одежду, украшения и предметы для интерьера. Есть вероятность, что, когда данный период закончится, вещь вам окончательно разонравится.

### Что делать можно

- Ретроградная Венера подходит для возобновления отношений, если они не были прерваны из-за ссоры, так как это неблагоприятное время для примирения.

## РЕТРОГРАДНЫЙ ЮПИТЕР

(С 08.12.2014 по 08.04.2015)

Юпитер — планета социальная. Она влияет на наше отношение к жизни, мировоззрение и настроение, социальный статус. Связана с такими сферами деятельности, как право, международная торговля и путешествия, учёба в вузах.

### Что делать нежелательно

- Выпячивать себя и тем более злоупотреблять своим положением. В конечном итоге всё это ударит по вашему социальному статусу. Сейчас надо быть скромными

- Ретро-Юпитер может принести излишний оптимизм. Поэтому начиная что-

либо лучше оценивайте минусы

- Приступать к судебным процессам. Если вы и выиграете, то с большим трудом и финансовыми затратами

- Начинать учёбу в вузе. Это касается главным образом момента принятия решения по поводу учёбы (начало учебного года, разумеется, может прийти на данный период)

- «Заводить» дела с партнёрами из-за рубежа или же, например, искать брачного партнёра за границей.

### Что делать можно

- Самое лучшее — это пересмотреть отношение к миру: любите ли вы жизнь, что вас в ней радует, какова цель вашей жизни. Читайте соответствующие книги, смотрите фильмы, расширяющие горизонты, например, о других культурах.

## РЕТРОГРАДНЫЙ САТУРН

(С 14.03.2015 по 02.08.2015)

Сатурн — довольно суровая планета, которая в ретроградном движении может испортить настроение. Мы начинаем более критично относиться к жизни и даже впадать в пессимизм. Связан Сатурн со следующими сферами: власть, профессия, начальство, недвижимость и строительство. В этих отраслях могут быть перемены.

### Что делать нежелательно

- Устраиваться на новую работу, а также вступать в новую должность. Связана рекомендация с тем, что новый вид деятельности может оказаться тяжёлым и изматывающим. Старайтесь реально оценивать силы и грядущую нагрузку

- Оформлять недвижимость в собственность или начинать стройку. Процесс затянется надолго

- Начинать новое дело, организовывать бизнес. Развитие будет идти тяжело.

### Что делать можно

- Пересмотреть свои обязанности и нагрузку. Если что-то вас тяготит, а тем более портит настроение, то по возможности решить, насколько это действительно важно в жизни.

*P. S. Периода ретроградного Марса в 2015 году нет.*



**Говорят, как встретишь Новый год, так его и проведёшь. И не случайно. Новогодняя ночь – момент всегда особенный, который действительно согласно всем звёздным канонам закладывает программу на будущий год. Поэтому так важно заранее спланировать, каким будет праздник. И тогда птица удачи обязательно посетит ваш дом!**



# В НОВЫЙ ГОД С УДАЧЕЙ!

## ГДЕ И КАК ВСТРЕЧАТЬ

Встреча Нового 2015-го года приходится на период, когда Луна находится в консервативном знаке Тельца, при этом все остальные планеты тоже поддерживают стабильность. Поэтому идеальный вариант для праздника – традиционное семейное застолье, желательно с проверенными гостями. Если встретите так, то весь год будете наслаждаться семейным уютом и гармонией. И, напротив, желание нарушить установленный порядок может привести к ссорам и конфликтам. Разумеется, у вас в семье могут быть свои традиции. Планета Венера, которая покровительствует этому знаку, будет благосклонна, если вы устроите романтический ужин на двоих или же проведёте вечер в ресторане. Юным и активным можно встретить праздник на танцполе. Телец по достоинству ценит природу, поэтому дачный вариант Нового года с шашлыками и со снежками на улице тоже придётся кстати. Единственное, о чём стоит помнить, – в этот период увеличивается вероятность заболеваний горла, поэтому шарф и шапка – верные «друзья» в праздничные дни.

**Маленькая хитрость:** благодаря хорошему положению планеты Меркурий беседа за праздничным столом будет литься, как ручеёк, и доставит немало приятных минут. Однако есть тема, на которую ещё в самом начале праздника желательно наложить табу. Негативное расположение Марса и Юпитера может вызвать ссоры на политические темы, поэтому данные вопросы лучше обойти стороной, и праздник будет счастливым.

## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НА СТОЛЕ

Период Луны в Тельце не тот момент, когда к угощению можно отнестись спустя рукава. В это время аппетит сам собой повышается, хочется сладенького. Есть и положительный эффект – еда обычно кажет-

ся нам вкуснее. Поэтому хозяйка смело может рассчитывать на похвалу своим блюдам. Но отнестись к их приготовлению стоит внимательно. Вкусный стол – залог, во-первых, вашего будущего процветания на год, а во-вторых, отличного настроения в праздник. В новогоднюю ночь на столе обязательно должны быть сладкие салаты (например, фруктовые) или выпечка. К тому же если на столе будет сладкое, то и год будет сладким! Чтобы не набрать лишних килограммов, а знак Тельца этому способствует, сделайте более лёгкими другие кушанья. Пусть на столе будет много овощных салатов без майонеза, тушёных и запечённых блюд.

**Маленькая хитрость:** в эту ночь путь к сердцу мужчины действительно лежит через желудок. Если хотите укрепить отношения, то спросите у супруга, что именно на новогоднем столе он хочет увидеть. И не полнитесь потратить на это время.

## КАК ОДЕТЬСЯ

Венера, управительница Тельца, – планета любви и красоты. Поэтому нарядам в новогоднюю ночь надо уделить особое внимание. Поскольку эта планета сейчас движется по знаку Козерога, то в первую очередь будет лидировать годами проверенная классика. Например, маленькое чёрное платье от Коко Шанель. В целом предпочтение стоит отдать именно платьям, чтобы подчеркнуть женственность. Венера не любит вульгарности, поэтому макияж должен быть неярким, ненавязчивым. Если говорить о цветовой гамме одежды, то удачу принесут весенние цвета: голубой, как небо, все оттенки зелёной листвы, оранжевый и солнечно-жёлтый. А вот красный, напротив, сулит неудачу, поэтому его выбирать не следует.

**Маленькая хитрость:** обратите внимание и на аксессуары. Хорошо, если в вашем наряде будут натуральные камни, связанные с планетой Венера. Например, розовый кварц принесёт вам удачу в любви, агат чёрного цвета улучшит ма-

териальное благополучие, а голубого оттенка подарит прилив жизненных сил, хризопраз добавит решительности и раскроет творческие таланты, халцедон избавит от стрессов и тревог.

## КАКИЕ ПОДАРКИ ПРИГОТОВИТЬ

Конечно же, у каждого из нас есть своя мечта и хобби, и если вы знаете о них, то ваш подарок будет вне конкуренции. Поскольку Новый год приходится на время практичного знака Тельца, по душе придутся подарки, облегчающие быт. Например, маме можно преподнести хлебопечку, мультиварку, соковыжималку, папе – что-то для дачи или машины. Также подойдут аксессуары, делающие дом уютнее. Не будет неактичным подарить и деньги в конверте, поскольку Телец ценит материальное благополучие.

**Маленькая хитрость:** независимо от того, мужчину или женщину вы хотите порадовать, уместны подарки, делающие нас прекраснее: любые средства по уходу за собой, сертификат на посещение фитнес-центра или салона красоты.

**ДОБРОГО И СЧАСТЛИВОГО НОВОГО ГОДА!**

Астролог  
Людмила ВАСИЛЬЕВА





**Я** никогда не хотела детей. Не играла в «дочки-матери» в детстве, носилась с пацанами по крышам гаражей и обыгрывала девочек в «классики», стирая правый сандалик до дыры в подошве. Вокруг меня кишмя кишели дети: старший брат, младшая сестра, двоюродная ребятня в городе, двоюродные и троюродные у бабушки в деревне. Зачем ещё дети? Запереться бы в своей комнате на замок изнутри, чтобы этих не видеть и не слышать. Но отдельной комнаты не было, замка, соответственно, тоже. Зато было: «Ты же старше, будь умнее, промолчи/поделись/уступи! Ты же девочка, будь умнее, промолчи/поделись/уступи!» Мамочка тянула нас троих без стиралки-автомат и с водопроводной колонкой через дорогу. Отец воспитывал крепким словом, а то и чем покрепче...

На ребёнке настоял муж, мне уже перевалило за 30. Пора, по русским меркам так вообще давно уж пора! Сейчас детей двое: старшей дочери шесть, младшей – полтора, а вопрос один: почему мне раньше никто не сказал, что дети – это счастье?!

При условии, конечно, если очистить собственное сознание от всячес-

## ПОЗДРАВЛЯЮ СО СЧАСТЬЕМ

кого мусора: стереотипов воспитания, ожиданий и необоснованных надежд, собственнических претензий в отношении ребёнка, махания на себя рукой – «Живу же теперь исключительно ради кровинушек!» Подробнее? Присядем, чай уже на столе...

**«ЭТО МОЙ РЕБЁНОК!»** А значит, «что хочу, то делаю. Я же его выносила, рожала в муках, кормила грудью и с ложечки, мыла попку и её же целовала (признайтесь, было дело?)» А в старину говорили: «Бог дал». И дал не для того, чтобы вы лепили из дитя то, что из вас самих не получилось, отредактированную и улучшенную версию себя же, любимой. Не тратьте зря время и нервы. Можно сколько угодно поливать куст малины, удобрять и даже благоприятные мантры над ним читать – в кривовник он не превратится. Наслаж-

дайтесь малиной. Здесь и сейчас. Детство так скоротечно... От лирического отступления – к трудовым материнским будням...

**«МАТЕРИНСТВО – ТЯЖКИЙ ТРУД!»** Да, если взвалить на себя всё, контролировать всех, пахать, как ломовая лошадь, и в поле, и дома. Учитесь делегировать обязанности, и материнство станет радостью. Папа надел подгузник задом наперёд, сидя с малышкой, пока вы бегали в салон красоты? Спасибо Господу, что папа рядом, спасибо папе, что все живы и здоровы, а некоторые ещё и с маникюром! Ослабьте поводок – ваше стремление контролировать каждый чих ребёнка, каждое движение его души отнюдь не способствует близости с ним. Знала я одну девочку, которая пряталась от гиперответственных



родителей в глубине платяного шкафа, чтобы просто... помечтать в уединении. Может, вам тоже нужно время от времени побыть наедине с собой? Хотя бы ради того, чтобы соскучиться по любимому чаду? Выкройте себе часок-другой только для себя.

#### ЦИТАТА В ПОДДЕРЖКУ:

*«Когда женщина позволяет о себе позаботиться, у неё сразу же повышается уровень энергии, а кроме того, успокаивается психика. И самое главное, что мешает женщинам просить, — это страх. Страх, что откажут. Или просто стыдно отвлечь человека — неудобно, не к месту. Всё это от низкой самооценки. И тем самым мы лишаем себя возможности получить необходимую заботу. А мужчины лишаются шанса стать ещё сильнее, оказав нам помощь. «Я сама» — этот принцип разрушает не только нашу женскую природу, но и наши отношения. Попросите прохожего помочь вам с сумками. Попросите мужа помыть вечером посуду. Попросите у начальника отгул на пару часов с работы. И вы увидите, как много это сможет дать — и вам, и тому, кто помог». (Ольга Валяева, автор книг по ведической психологии, мама троих детей)*

**«КАКОЙ УЖ ТУТ СОН...»** Жалобы на бессонные ночи с младенцем, который кричит то от коликов в животике, то потому, что режутся клыки, то потому, что «температурит», то по неким мистическим, одному ему известным причинам, — стереотип, и очень раздутый. Мама просто обязана высыпаться, чтобы быть здоровой и довольной жизнью. Откровенно говоря, большинству из нас спать не дают не дети, а ночные бдения в Интернете. Между тем именно в первую половину ночи продуцируются женские гормоны — научный факт. Ложитесь спать с малышом в обнимку в 21:00, и будет вам счастье!

**«НЕКОГДА МНЕ БАЛОВСТВОМ ЗАНИМАТЬСЯ!»** Счастье современной женщины не будет полным, если она не реализует себя вне материнства. Под заморским и малопонятным словом «хобби» скрывается не

прихоть, а необходимое занятие для души. А время найдётся само собой! Моя подруга вяжет потрясающей красоты игрушки, пока двое её деток гоняют на великах по парку: клубок ниток спрятан в рюкзачке за её спиной, крючок в руку — и пошла гулять по периметру. Дети никак не ущемлены и под присмотром, а в итоге ещё и получают вязаных друзей, которых нет ни у кого в целом мире. Другую приятельницу материнство подвигло на собственноручное валяние, просто не нашлось в ту пору в магазинах валенок нужного размера. Что греха таить, даже я, отродясь в руках иголки не державшая, начала творить цветы-заколки для дочерей: во-первых, эксклюзивные, а во-вторых — сам процесс... Хотела написать «Такой кайф!», однако скажу по-русски: «Усплада».

#### ЦИТАТА В ПОДДЕРЖКУ:

*«Вы не поверите, но лучше, что может делать акушерка во время начавшегося родового процесса, — вязать, причём без перерыва, сидя где-нибудь в уголочке, потому как при вязании снижается уровень адреналина — гормона страха. А это очень важно — передавать роженице спокойствие и уравновешенность. А если женщина сама занимается рукоделием? Она снимает стресс, погружается в умиротворённое состояние, свойственное только женщине счастья...» (Мишель Одан, акушер-гинеколог)*

**«РАЗБАЛУЕТСЯ И НА ШЕЮ СЯ ДЕТИ»** Да, а когда шея станет совсем немощной, сдаст вас в дом престарелых за ненадобностью. Шучу. Не бойтесь перехвалить ребёнка, не жалейте ласковых слов, комплиментов, восторженных эпитетов, особенно если растите девочку, будущую женщину. Ей это как воздух необходимо! Её опущенные долу ресницы и вспыхнувшее от вашей похвалы личико: «Какая же ты у меня красавица!» — ваша награда, ваше счастье. Выкиньте за борт вашего мироздания фразы типа: «Лучше бы ты училась лучше!» или «Не в красоте счастье!» Сейчас вы закладываете самооценку вашей дочери на всю жизнь... А впрочем, долой психоло-

гию, откройте глаза! Ну разве не красotka? Вся в маму!

#### «КТО ЕМУ ЕЩЁ ОБЪЯСНИТ?»

Да, мама — первый и долгое время самый авторитетный источник информации о мире для малыша. Не будешь с самого младенчества говорить с ним обо всём, что происходит вокруг, вырастишь если не маугли, то пациента кабинета невролога на предмет задержки развития речи — точно. Но куда важнее другое общение между мамой и ребёнком — невербальное, часто молчаливое, очень сокровенное: объятия, поглаживания, поцелуи. Самый что ни на есть язык любви. Мамины прикосновения дают ощущение безопасности и неги, успокаивают и даже лечат. Никогда не отказывайте в просьбе: «Возьми меня на ручки!», даже если её произносит «великовозрастный» сын, перешедший во второй класс. Не бросайте в ответ: «Что за приступ нежности? Большой мальчик, не стыдно?!» Мама, вам сейчас действительно хочется пойти на некий принцип? Начать читать лекцию о том, что большие мальчики не плачут, не нуждаются в ласке, суровы по определению? Очень скоро придёт время, и сын просто не поместится у вас на коленях, ловите момент! Если вы раздражены, устали («Меня бы кто обнял!») или вам просто некогда, быть может, вам поможет способ представить, что это вы сами, только маленькая девочка, просите у мамочки капелюк любви...

#### ЦИТАТА В ПОДДЕРЖКУ:

*«Родительство — ступенька взросления. Научиться давать, не ожидая ничего взамен. Как солнце, как родник, как плодородная земля. Греть, поить, кормить и любить. Не ждать уважения, жалости, снисхождения, понимания, помощи от детей. Не пытаться поменяться с ними ролями, даже если сами до сих пор ощущаем себя сиротами. Только давать. И радоваться этой возможности». (Яна Зиниград, мама шестерых детей)*

Мама двоих детей  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО

## А ты попробуй!

«Вот зря смеёшься!» — восклицает Юлька (моя младшая сестра), бурно жестикую. Ей 23, она стройная, высокая и очень активная. Последнее её увлечение — тренинги визуализации. Она абсолютно уверена, что благодаря им встретила Антона, за которого теперь собирается замуж.

— Послушай, послушай! — Юлька артистично прищуривает глаза. — В течение месяца каждый день представляла, как стою на берегу бушующего моря на побережье Портофино, а рядом бронет... Он берёт меня за руку, и мы идём в его уютный домик...

— Стоп, сестра, — усмехаюсь я, — напоминаю: ты встретила Антона в Третьяковке на студенческой экскурсии и у него нет дома на побережье Портофино, только дача в Алушке, и та бабушкина...

— Ах, Наташа, какая ты приземлённая, — Юлька морщит нос. — Да! В Третьяковке, но напротив картины Айвазовского с бушующим морем — «Девятый вал». В нашей жизни всё символично! И вообще, кто сказал, что Италия лучше нашего Крыма? Алушка рулит! — восклицает Юлька и сама удивляется собственному патриотизму. — Попробуй, Наташ! Нигде тебе знакомиться с мужчинами? Днём пилишь ногти кисейным барышням, коллектив у вас женский — Лёлика я не считаю... В институте у тебя одни ботаники... А тебе 27, мама в этом возрасте тебя и меня успела родить!

— Да отстань ты, — я закрыла лицо книгой, — тогда время было другое...

В одном сестра права — времени на личную жизнь нет: днём работа, вечером зубрёшка. А ведь это удобно: не выходя из дома, «намечтать» себе принца! Тем более Юлька сказала, что в декабре визуализировать очень продуктивно: что в конце года загадаешь, то в начале года Вселенная непременно «отзеркалит». Хорошо, и кого бы загадать? Ну, конечно же, его, моего любимого Рассела Кроу... А почему нет? Фильм «Гладиатор» я посмотрела раз сто. Чего только стоит сцена, где он, облачённый в кожаные одежды, с мечом наперевес бежит на врага, а потом смотрит вдаль своими голубыми глазами... А как ему идёт щетина! Юлька предупредила: надо представлять не путь оближения, а конечную цель, то есть когда мы уже вместе. Значит так: за окошком падает снег, я в домашних тапочках, и тут на кухню заходит Рассел, за спиной щит... Стоп! Какой щит! Он же дома! Напрягаюсь, пытаюсь представить гладиатора в домашнем халате — не выходит. А зачем кухня? Надо что-то романтическое... Мы в салоне лимузина, я в элегантном платье, с причёской, а Рассел наливает шампанское... Ах, как ему идут греческие сандалии! Ой! Он должен быть как минимум в смокинге! Жмурюсь до чёртиков, пытаюсь увидеть Рассела «при параде», но воображение упрямо рисует щит и сандалии. Да, а визуализировать не так-то просто, как кажется...

## Маникюр, макеты, Лёлик

С утра в салоне много клиентов, ещё бы: декабрь подходит к концу, время корпоративов. По моей просьбе программу визуализа-

ции завершает администратор Мила. Её стоп засыпан вырезками из глянца — Рассел и в фас, и в профиль, и в полный рост.

— Никогда не думала, что буду заниматься такой ерундой, — Мила недовольно хмурит брови. — Наташ, ты действительно думаешь, что встретишь мужчину, похожего на этого гладиатора?

— Конечно! — усмехаюсь я. — Правда, Юлька говорит, одной визуализации мало, надо ещё наклеить макет мечты на бумагу и чаще смотреть на него — так Вселенная быстрее «сработает». Поэтому старайся! Вон ту фотку с голым торсом наклеи в центре листа, пожалуйста...

— Девочки, вы полусту время трапите, метод визуализации не имеет научных обоснований, — Лёлик поправляет тонированный чуб, — сходили бы лучше на экспресс-знакомства — идеальный вариант для занятых людей. Там всё просто: девушки рассаживаются за столиками, а мужчины меняются местами по сигналу каждые 5-10 минут. В итоге за час все гости успевают познакомиться и оценить друг друга. Свидания проходят в кофейне возле ЦУМа, могу дать номерок администратора.

Мы украдкой посмеиваемся над распевающим голоском Лёлика и его женоподобными манерами, однако, когда возникают проблемы на личном фронте, бежим к нему. Как ни странно, он прекрасно умеет видеть ситуацию как с мужской, так и с женской стороны, его советы всегда «срабатывают».

— А может, в этой кофейне ты и встретишь своего гладиатора? — Милка хитро подмигнула. — Решено, идём! Лёлик, держи за нас кулачки!

## МЕЧТАТЬ? НЕ ВРЕДНО!

## И пришёл гладиатор...

Этот декабрьский вечер я запомню навсегда, всё не задолго с самого начала: Лёлик передержал краску и сделал меня огненно-рыжей. «К твоим голубым глазам это идеально подходит», — без малейшего смущения выпалил горе-мастер. Милу свалила простуда, поэтому на экспресс-свидание пришлось идти одной. На улице мело, ковыляя на шпильке по льду, подвернула ногу. В отчаянии хотела вернуться домой, но стало жаль потраченного времени на сборы. Тем более кофейня была совсем рядом, через дорогу. Поняв, что до пешеходного перехода не дойду, решила рискнуть и, прихрамывая, ринулась к потоку машин. И откуда только взялся этот чёртов байкер? Вылетев из метели, он пронёсся мимо, едва меня не задев. Зашатавшись, я упала на дорогу — это последнее, что ясно помню. Дальше как в тумане: грохот, визг тормозов, автобус несётся на меня по скользкой трассе... Крики, сирена «скорой», кто-то поднимает меня на руки, в воздухе приятный запах парфюма.

— Девушка, очнулись? Адрес ваш, где прописаны? — медсестра «скорой помощи» явно церемониться не собиралась.

— Не помню, — пролепетала я и сама ужаснулась от этой мысли.

— Место работы помните? Зачем же вы стали переходить дорогу в неположенном месте, теперь даже компенсацию не получите, — монотонно продолжила медсестра.

— Салон красоты «Амазония»... А что произошло?

В следующую секунду закричали двери «скорой», и на соседней кушетке очутились тот самый байкер.

— Вроде всех забрали. Гена, поехали! — прокричала неприветливая медсестра.

Завыла сирена, мы понеслись по вечернему городу, я плохо понимала, что происходит. Каждые яма и рытина откликались острой болью в ноге. Рядом кряхтел ненавистный байкер, засаленная кожаная куртка, кровь на бороде, стутанные волосы — зрелище, прямо скажу, отвратительное... А тут и вовсе произошло неожиданное: бородач достал из-за пазухи бутылку «Цезарь» и, хулиганисто подмигивая, протянул мне: «Выпей, рыжая, легче станет...» Я с досадой отвернулась, вот вам и романтическое свидание: вечерний город, платье, причёска, небритый мужчина в кожаных одеждах, «Цезарь» — ни дать ни взять Древний Рим! Да пропади она пропадом эта визуализация! Ну, сестричка, только попадись мне на глаза!





## Вот такой Новый год

«Упала, очнулась, пипс — всё как в кино, только не рука, а нога сломана. Хорошо хоть память восстановилась», — рассказываю соседкам по палате. Слева от меня лежит Вика: красивая, но болтливая до невозможности. За сутки я успела узнать обо всех машинах и квартирах, коими в изобилии владели её поклонники. Вика сильно повредила лодыжку, катаясь на коньках с очередным мячом. Но это её мало беспокоило, гораздо важнее было дотянуться до пальцев большой ноги и подправить педикюр. В такой компании и предстояло встречать Новый год... Вечером заглянула медсестра в обнимку с огромной орхидеей.

«Вот кому-то из вас передали, сказали девушке со сломанной ногой, а вы тут все с ногами, — рассмеялась она. — Написано: «От Игоря с извинениями». Вообще-то цветы здесь быть не должны, но сегодня разрешаю». «Игорёк передал, так и знала!» — зашебетала Вика. Впервые за всё время мы были ей благодарны: на фоне тёмно-лилового неба белая орхидея смотрелась ещё более красивой и трогательной. Она, несомненно, разбавила убогое больничное убранство. Всю ночь Вика звонила своим знакомым «Игорькам», которых, как оказалось, у неё немало. «Спасибо за цветок... как не ты? Да ладно, колосик! Хи-хи-хи, ха-ха-ха». Под утро меня тошнило от её голоса, розового телефона и педикюра. Около кабинета главврача, где я оставила расписку, что «ухажу по собственному», встретила бородастого: «Ну что, рыжая, иди поболтаем», — прохрипел этот несносный человек. До палаты прыгала на костылях, как кенгуру: «Скорее отсюда, подальше от байкера, и вообще ничто так не вернёт меня к жизни, как чашка чая и 4-й сезон «Шерлока»».

## Рождество

Мила провела Новый год не лучше меня — с градусником под мышкой, поэтому рождественский вечер решили коротать вместе, с макетами Рассела Кроу и маркерами. Вкуснув язык, я старательно выводила рожи и кошачьи усы: «Вот, дорогой Рассел, это вам за пьяного бородача и водку, получите, распишитесь». А тут стук в дверь, на пороге родители с тортом:

— Вот такой сюрприз! — восклицает мама. — Но это ещё не всё, у тебя есть пять минут, чтобы привести себя в порядок, бабушка ведёт жениха... Мы специально зашли пораньше, чтобы предупредить.

— Что? Мама, ты шутишь? Какого жениха? Ты же знаешь, я не выношу сватовства!

— Не волнуйся, дочь, — сконфузилась папа, — это наш бывший сосед по даче, Виталик. Помнишь, вы в детстве играли?

— Тот, лопоухий, который ел дождевых червяков? Только не это! Да с чего вы взяли, что можете лезть в мою жизнь? Кто вас просил?

— Это идея бабушки! — застрекотала мама. —

Если бы я тебе раньше рассказала, ты бы и на костылях «удрала», а он, кстати, врач, заодно осматривает ногу...

Я, конечно, люблю родителей, но в тот момент захотелось швырнуть в их сторону костыли — по одному на брата. Опухшая ото сна, со вклокоченными волосами, в домашних штанах — хороша невеста! В таком состоянии меня и застал Виталик, элегантно упакованный в костюм. Надо признать, червяки пошли ему на пользу: высокий, стройный, с открытым лицом — сразу видно врача, интеллигент! Осматривая ногу, он не принуждённо сыпал остротами, так что Милка покатывалась со смеху. Я же делала вид, что мне всё равно, потом пыталась выглядеть естественной и весёлой, поняла, что не выходит, и замолчала. Напоследок мы обменялись телефонами и договорились созвониться. «Он классный, классный!» — щебетала Милка. «Он не позвонит», — вздохнула я.

## Счастье в работе, счастливая я

Виталик всё-таки позвонил и был любезен, как может быть любезен врач с пациентом. Он дал какие-то рекомендации, а потом, конфузясь, попросил телефон Милы. Удивилась ли я? Ни капли. Расстроилась? Было немного. Но, с другой стороны, Милка тоже давно мечтает об общении, хоть кому-то из нас повезло. Что ж, началась первая рабочая неделя после праздников, вызову такси, поеду на работу и обрадую Милку! Пусть это будет первая хорошая новость в новом году! Тем более клиенты уже звонили, работа тоже счастье! Решено! Подрученные рыжие пряди, майяж, широченные джинсы, в кото-

— Я не записывался, мне просто нужна девушка, которая работает в вашем салоне, но не знаю кем, — хрипловато басил незнакомец.

— Но имя-то у девушки есть? — не унималась Мила.

— Имени не знаю, но у неё длинные рыжие волосы, большие глаза и что-то с ногой должно быть!

В этот момент все как по команде развернулись к двери, где я, совершенно растерянная, покачивалась на костылях.

— Господи, это вы, наконец-то! Это же вы? — незнакомец был в восторге,

— Это я, а вы кто?

— Я Игорь, вы орхидею получали? Это я нечаянно бил вас на микроавтобусе, пытаюсь объехать байкера. Я нёс вас на руках к «скорой помощи», вы не помните?

Знакомый запах парфюма уже разлетелся по салону, мысли каруселью закрутились в голове: «Ага, так это были цветы не для Вики!» «Ура, так ей и надо!» — воскликнула я.

Повисла немая пауза... «Дорогая, ты уверена, что оправилась от удара, может, надо было дома побыть», — тихо пропел Лёлик. А незнакомец не растерялся, подкатил мне кресло, сам устроился напротив и расплылся в улыбку: «Какже долго я вас искал!» Голубоглазый, плечистый — догадаться, кого он мне напомнил? Конечно, голливудский ростом повыше и постарше будет, но лёгкая щетина Игорю шла не меньше. «В тот вечер вёз своих ребят на соревнования в Белгород, я тренер в клубе «Спартак», а тут на встречу выпетел байкер... Поехать с вами не получилось — пришлось разбираться с работниками ДПС, да и учеников бросить не мог. Но я узнал, в какую больницу вас везут, и слышал, как вы назвали медсестре место работы. В Белгороде направил курьера в больницу с цветами. На следующий день приехал к вам, но мне сказали, что вы ушли домой. Адреса я не знал, вот и ждал, когда закончатся праздники, чтобы прийти на работу». «Божечки, как романтично», — прошептал Лёлик. А я сидела и не могла поверить, что всё происходит на самом деле. Игорь хотел извиниться за случившееся и пригласил в ресторан, но, учитывая моё состояние, решили, что извиняться он будет у меня дома.

— Он тебе подходит, это твой типаж, — Лёлик изящно вывернул кисти рук, — не гладиатор, конечно, зато Спартак! — Лёлик, лучше молчи! Уже один раз тебя послушала, — я невольно посмотрела в зеркало: на лице румянец, рыжие локоны рассыпались по плечам, и глаза кажутся голубыми-голубыми. — А знаешь, в одном ты прав: этот огненно-рыжий мне действительно идёт!

Екатерина ЛУНИНА



рых пипс не виден, — и вот я уже на любимом пороге, где пахнет лаком и пенкой для волос. Но коллеги меня не заметили, они с любопытством разглядывали мужчину в кожаной куртке, который вертелся около Милы.

— Молодой человек, я не понимаю, вы к какому мастеру записывались? — возмущалась она.

# В СВОБОДНОМ СТИЛЕ

**Размеры:** 36/38 (40/42). Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**Вам потребуются:** для пуловера 300 (350) г коричневой пряжи (70% меринсовой шерсти, 20% полиамида, 10% ангоры, дл. нити = 117 м/50 г), по 150 г пряжи терракотового (цвета ржавчины), синего и розового цветов (55% меринсовой шерсти, 35% полиакрила, 10% кашемира, дл. нити = 100 м/50 г), для юбки 250 (300) г коричневой пряжи, спицы и круговые спицы №4,5. резинка шириной примерно 2 см для юбки.

**Платочная вязка:** все п. лиц.

**Основной узор:** кратное 12+1+2 кром. п. число п. вязать по схеме. Даны лиц. и изн. р. Начать с кром. п. и п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить п. после раппорта и кром. п. Связать 1х 1-14 р. и повторять 3-14 р. с учётом смены цвета.

**Последовательность А:** 7-12 р. основного узора провязать поочерёдно \*пряжей синего, розового и терракотового цветов, повторяя от\*.

**Последовательность В:** 7-12 р. основного узора провязать поочерёдно пряжей \*розового, терракотового, синего цветов, повторяя от \*.

**Резинка А по кругу:** чередовать 1 лиц. и 3 изн. п.

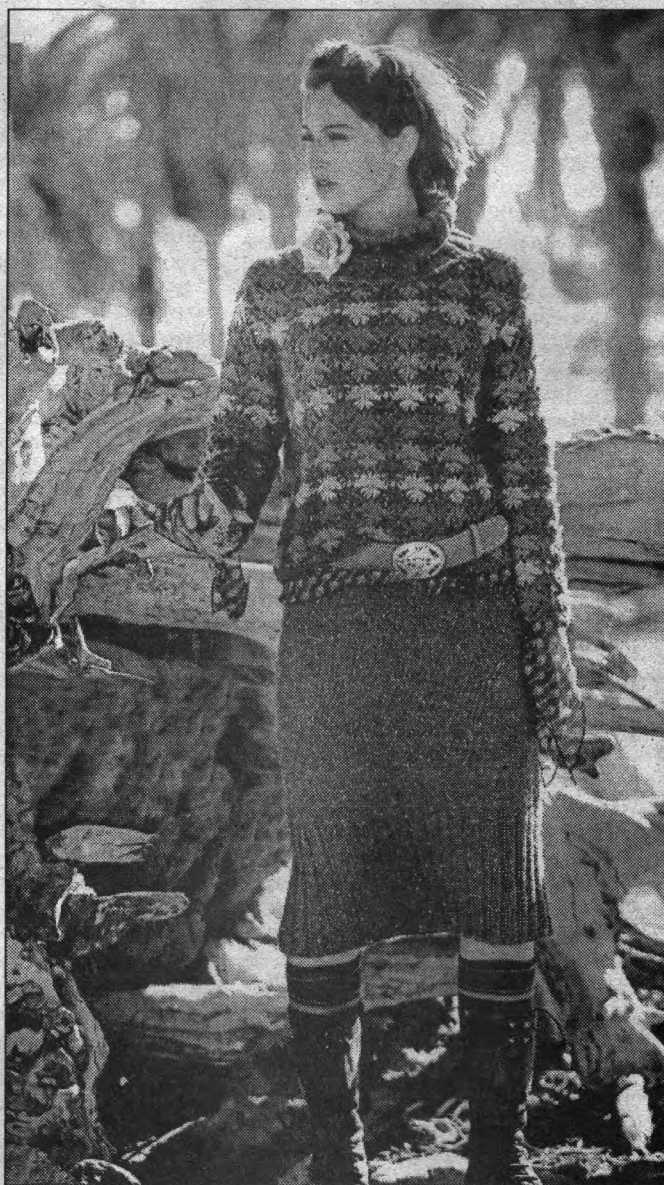
**Резинка В:** кром. п., \*2 изн. п., 3 лиц. п., повторять от \*, закончить 2 изн. п. и кром. п. Изнанку вязать, как смотрит вязка.

Лиц. гладь: лиц. п. в лиц. р. и изн. п. в изн. р.

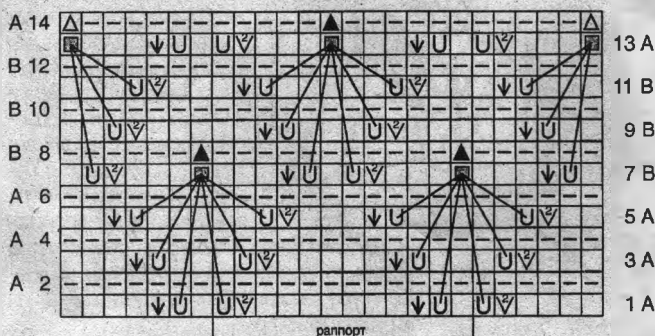
**Плотность вязания основным узором:** 18 п. и 28 р. = 10x10 см; лиц. гладью. 18 п. и 25 р. = 10x10 п.

## ПУДОВЕР






**Спинка:** коричневой пряжей набрать 87 (99) п. и провязать 1 см = 3 р. платочной вязкой, начав с 1 изн. р. Далее вязать основным узором по последовательности А. Для пройм через 32 см = 90 р. (31 см = 86 р.) от планки с обеих сторон закрыть 1х5 п., затем в каждом 2 р. 1х4, 1х2 и 1х1 п. = 63 (75) п. Для выреза горловины через 48 см = 134 р. от план-





### Схема



**Пояснения к схеме:**

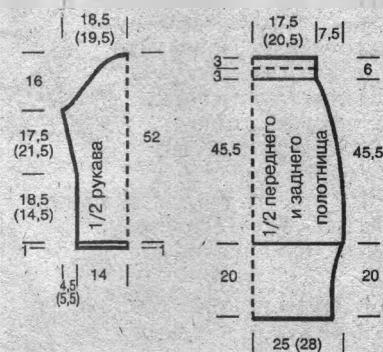
-  = 1 изн.п.       = 1 лиц. п.  
 = 1 накид       = 2 п. провязать вместе лиц.  
 = провязать до помеченной серым п., затем вытянуть нить через правую верхнюю дырку, при этом правую спицу ввести спереди назад, через обе следующие дырки вытянуть по нити, провязать помеченную серым п. и вытянуть из след. 3 дырок по нити




-  = в начале р. отмеченную серым п. вязать лиц., через следующие дырки (начав с нижней) вытянуть по нити
-  = в конце р. провязать п. до помеченной серым п. вытянуть нити из дырок, начав с верхней, затем провязать помеченную серым п. лиц.

## Пуловер



## Юбка



-  = 1 протяжка: 1 п. снять, провязать 1 лиц. п. и снятую п. протянуть через нее  
 = в изн. р. эти п. с 6 нитями провязать вместе изн.  
 = в изн. р. эти п. с 3 нитями провязать вместе изн.  
A = коричневая пряжа  
B = цвета ржавчины



ки закрыть средние 21 (25) п. и стороны довязывать отдельно. Для закругления по внутреннему краю закрывать в каждом 2 р. 1х5, 1х3 и 1х2 п. оставшиеся 11 (15) п. плеча закрыть через 51 см = 142 р. от планки.

**Перед:** как спинка, но с более глубоким вырезом горловины. Через 46 см = 128 р. от планки закрыть средние 11 (15) п. и в каждом 2 р. 1х5, 1х3, 3х по 2 и 1х1 п.

**Рукав:** набрать коричневой пряжей 51 п. и провязать 1 см = 3 р. платочной вязкой. Далее вязать основным узором по последовательности В. Для придания рукаву формы через 18,5 см = 52 р. (14,5 см = 40 р.) от планки прибавить с обеих сторон 1х1, затем 7 (9)х в каждом 6 р. по 1 п. по рисунку = 67 (71) п.

Для оката рукава через 36 см = 100 р. от планки с обеих сторон закрыть 1х3, затем в каждом 2 р. 1х2 и 2х по 1 п., потом в каждом 4 р. 8х по 1, снова в каждом 2 р. 1х3, 1х4 и 1х5 п. Оставшиеся 13 (17) п. закрыть через 52 см = 146 р. от планки.

**Сборка:** закрыть плечевые швы. Набрать на круговые спицы по краю горловины 84 (92) п. коричневой пряжей и вязать резинкой А. Через 4 см перед каждым вторым лиц. ребром добавить по 1 лиц. скрещ. п., через 8 см от начала добавить по 1 лиц. скрещ. п. перед остальными лиц. рёбрами. Затем на всех 105 (115) п. вязать по рисунку (= чередуя 2 лиц. п., 3 изн. п.) и через 22 см от начала все п. закрыть, как смотрит вязка.

Вставить рукава, сшить все швы.

#### ЮБКА

**Выполнение:** для первой части набрать 99 (109) п. и 20 см провязать резинкой В. Далее вязать лиц. гладью, равномерно убавив в 1 р. 9 п. = 90 (100) п. Для получения боковых скосов через 5 см = 12 р. от резинки закрыть с обеих сторон 1х1, затем 4х в каждом 12 р., 5х в каждом 6 р. и 3х в каждом 4 р. по 1 п. = 64 (74) п. Через 45,5 см = 114 р. от резинки для пояса провязать ещё 6 см лиц. гладью и п. закрыть. Вторую часть вязать, как первую.

**Сборка:** закрыть боковые швы. Пояс наполовину отвернуть внутрь и вставить резинку.

## НА КОНТРАСТЕ

**Размеры:** 34-36 (38-40/42-44), 46-48. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**Вам потребуются:** пряжа Bouton d'Or: Laika (100% шерсти, 50 м/50 г) 3 (3/3) 4 мотка; Epicea (30% шерсти, 70% акрила, 83 м/50 г) 7 (7/8) 9 мотков; спицы №5 и №6.

**Узоры:** лиц. гладь. Резинка 2х2.

**Плотность вязания:** лиц. гладью пряжей Epicea на спицах №6: 14 п. и 19 р. = 10 х 10 см; резинкой (слегка растянув) пряжей Laika на спицах №5: 18 п. и 17 р. = 10х10 см.

**Спинка:** пряжей Laika на спицы №5 набрать 60 (66/72) 78 п. и вязать резинкой.

Через 8 см от начала продолжить на спицах №6 лиц. гладью пряжей Epicea с прибавлением в 1 р. 2 п. Получится 62 (68/74) 80 п. Через 42 (43/44) 45 см от начала закрыть для выреза горловины средние 22 п., стороны заканчивать отдельно и закрывать по краю выреза в каждом 2 р. 1х4, 3х2, 3х1 п.

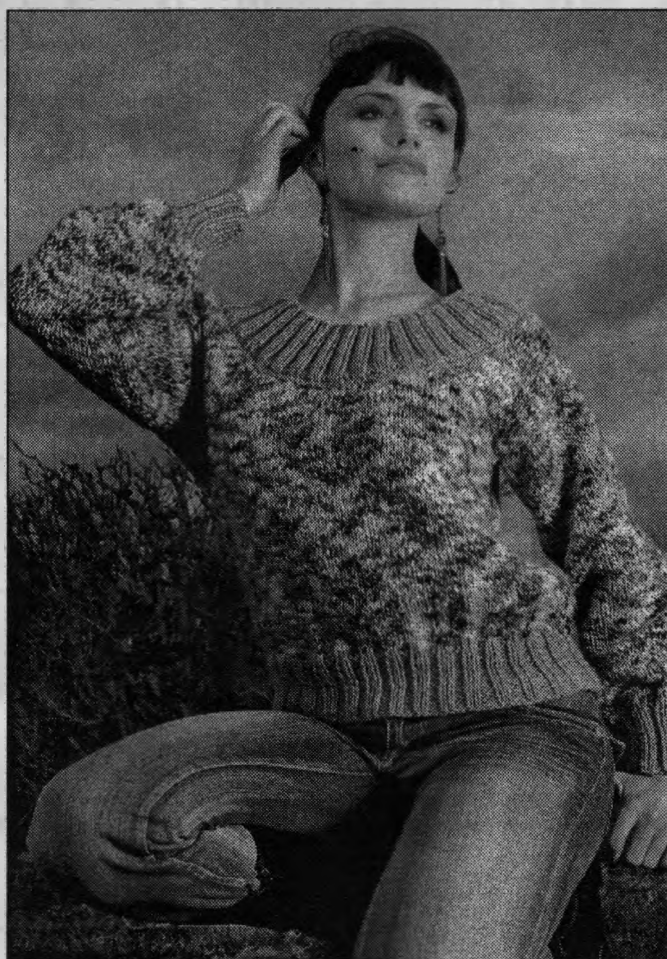
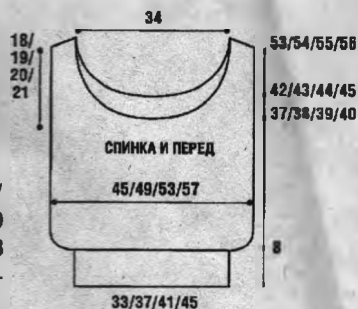
Через 53 (54/55) 56 см от начала для скоса плеча закрывать в каждом 2 р. 1х4, 1х3 (2х5/1х7, 1х6) 2х8 п.

**Перед:** вяжется, как спинка, но с более глубоким вырезом горловины.

Через 37 (38/39) 40 см от начала закрыть средние 14 п., стороны заканчивать отдельно и закрывать по краю выреза в каждом 2 р. 1х5, 1х4, 1х2, 5х1 п. и через 6 р. 1х1 п. Через 53 (54/55) 56 см от начала выполнить скос плеча, как на спинке.

**Рукав:** пряжей Laika на спицы №5 набрать 34 (36/38) 40 п. и вязать резинкой.

Через 8 см от начала продолжить на спицах №6 лиц. гладью пряжей Epicea с прибавлением в 1 р. 16 (18/18) 20 п. Получится 50 (54/56) 60 п. Через 48 см от начала все п. закрыть.



#### СБОРКА

**Планка горловины:** набрать на спицы №5 пряжей Laika 166 п. и вязать резинкой 2х2 начиная с 2 изн. п.

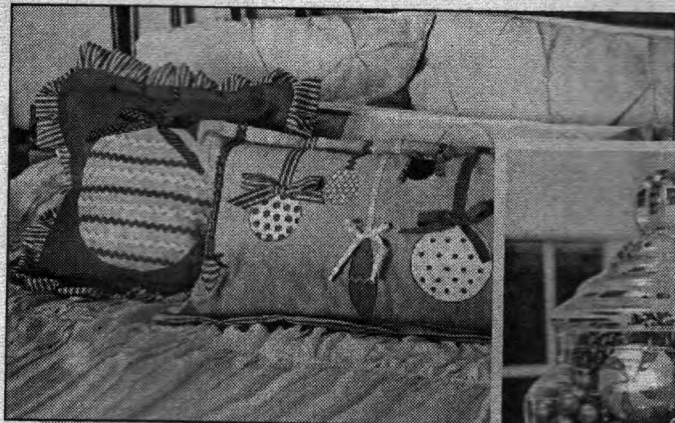
Через 8 см провязать 1 р. изн. гладью, 1 р. контрастной нитью и п. оставить открытыми. Выполнить шов на одном плече. Пришить планку. Выполнить шов на втором плече. (Можно сначала сшить шов на плече, набрать п. по краю выреза, провязать 1 изн. р. лиц. п., 8 см резинкой и закрыть п.) Выполнить все швы, вставить рукава.

По материалам журнала «Золушка вяжет» 3/06, 12/07

**Н**ОВЫЙ ГОД — особенный праздник. Он пахнет морозным воздухом, хвоей, мандаринами и... детством. Давайте не будем ждать последних чисел декабря и впустим волшебство в свой дом уже сейчас, наполнив праздничным настроением каждый его уголок!



## Зимняя сказка



### В ПЕРВЫХ ЧИСЛАХ...

Чтобы превратить домашний интерьер в новогоднюю сказку, глобальные изменения в общем-то и не нужны. Поиграйте деталями! Попробуйте добавить в интерьер традиционные новогодние цвета (красный, зелёный, белый, цвет серебра и золота) и узоры (крупная клетка, снежинки, олени, ёлочки).

Используйте для этого домашний текстиль — шторы, пледы и покрывала, диванные подушки. Даже такие, казалось бы, мелочи, как кухонные прихватки и руш-

ники, помогут создать настроение. Над дизайном некоторых объектов нашего внимания вы

можете поработать и сами, например, сделать тематическую аппликацию из фетра на диванные подушки. На этом этапе достаточно обвести нужную фигуру, вырезать и прикрепить к материалу. Также можно использовать крупные стежки контрастными нитями.

Кстати, а у вас есть новогодний сервиз? Сам по себе — настоящий символ праздника, поэтому задумайтесь о приобретении новогодних кружек и заварочного чайника, и тогда чаепитие превратится в маленький праздник...





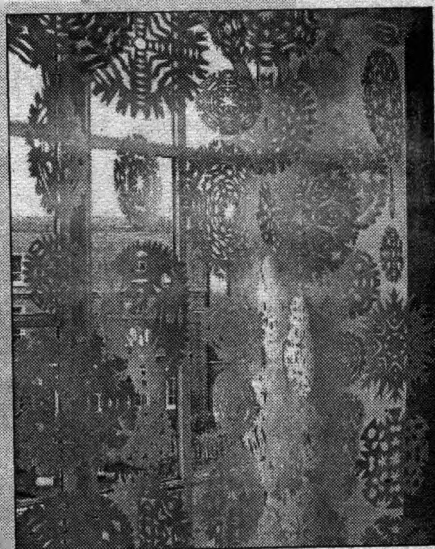
## НЕ ОТКЛАДЫВАЯ НА ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ...

Ажурные воздушные снежинки – вечная классика. Но вырезать их можно не только из белой бумаги, но и из фольги, фетра. При этом придерживайтесь правила: чем проще материал, тем замысловатее форма снежинки. Поэтому из фетра и фольги стильно будут смотреться самые простые фигурки. Украшайте снежинками не только окна, но и межкомнатные двери, зеркала, мебель. Подвесьте за ниточку или «дождик» на люстру, на карниз.



А с помощью бумажных снежинок можно сделать настоящие морозные узоры. Для этого вам понадобятся зубная паста и щётка. Намочите готовую снежинку и приклейте на нужное место на окне или зеркале. В небольшой ёмкости разведите водой немного белой зубной пасты. Возьмите зубную щётку, обмакните в раствор, поднесите её на небольшое расстояние от стекла или зеркала и водите пальцем по щётинкам, как бы разбрызгивая раствор по поверхности. Когда закончите, дайте немного времени, чтобы всё подсохло (минут 10), потом аккуратно отклейте снежинку с поверхности.

Обязательно насладитесь процессом создания различных новогодних композиций! Букеты из еловых веток и новогодних украшений, светящаяся гирлянда, помещённая в прозрачный стеклянный сосуд, вазы с ароматными апельсинами, украшенными палочками корицы и гвоздики. И, конечно же, свечи...



## КУЛЬМИНАЦИЯ!

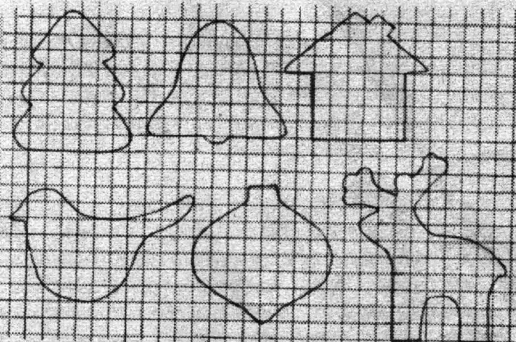


И вот ОНА, наряженная, на праздник к нам пришла! Украшением для ёлки может быть что угодно: шары, банты, крашенные шишки, сладости, стилизованные игрушки. Их легко сшить самостоятельно.

**Понадобятся:** однотонная ткань (желательно красная), любая ткань, контрастная основной, нитки, игла, ножницы, белые нитки мулине, синтепон, атласная лента.

Сделайте выкройки на бумаге (на нашей схеме размер одной клеточки 1х1 см). Перенесите выкройки на ткань, сложенную вдвое, лицевой стороной внутрь. Сшейте по контуру (на машинке или вручную), оставив отверстие для выворачивания. С помощью карандаша или китайской палочки выверните игрушки на лицевую сторону, набейте синтепоном. Зашейте отверстия потайным швом. Сверху пришейте петелькой атласную ленточку (её края можно обжечь, чтобы не распускалась). Белой ниткой мулине сделайте декоративные строчки по контурам игрушек. Из контрастной ткани вырежьте декоративные элементы (например, окошки у домика) и пришейте их теми же нитками мулине.

Не забудьте про новогоднюю музыку, любимые фильмы... Пусть они сопровождают вас не только на каникулах, а уже сейчас. И самое главное – помните: праздник начинается с нас самих! Впустите праздник в себя, поверьте в чудо, и тогда оно обязательно произойдёт.



## Символ 2015 года

Куда же в этом году без козочек и овечек? Сделанные своими руками, они могут стать замечательным сувениром для близких людей. Предлагаем вам сделать овечку-магнитик.

**Понадобятся:** цветной картон, фетр (по желанию), вата, клей ПВА, любой магнит (также подойдёт рекламный магнит – их часто раздают с соком, чаем).

Вырежьте из белого картона круг – тело овечки. Из ваты скатайте небольшие шарики и приклейте на его поверхность. Из тёмного картона или фетра вырежьте ножки и хвостик, приклейте с обратной стороны круга, как на картинке. Также из тёмного картона (или фетра) вырежьте мордочку, из белого – глазки. Приклейте к телу овечки. С обратной стороны не забудьте прикрепить магнитик. Готово!

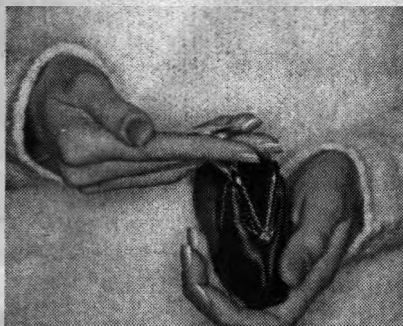
Чудила

Светлана НОВИКОВА



## НОВОГОДНИЙ БЮДЖЕТ

Можно ли сделать его скромным, не отказывая себе и своим близким в удовольствиях? Да, если заранее задуматься об основных статьях расходов



**УГОЩЕНИЕ.** Задолго до Нового года составьте примерное меню главного праздничного застолья. Продумайте, какие блюда будете готовить на новогодних каникулах для угощения гостей, на Рождество. Выпишите все необходимые продукты в порядке длительности хранения. К примеру, консервы, замороженное мясо, грибы, конфеты, спиртные напитки – в начале списка. Всё это вы можете начать покупать уже сегодня, поскольку к концу месяца цены значительно вырастут. Проанализируйте остальной список продуктов и подумайте, что можно купить за неделю до праздника, за несколько дней. Так вы значительно сэкономите не только финансы, но и своё время в предновогодней суете. К главной ночи практически все продукты будут готовы.

**КСТАТИ,** если вы празднуете Новый год в компании друзей или родственников, попросите каждого из гостей принести какое-нибудь блюдо к столу (это можно заранее обсудить, чтобы сориентироваться в меню и дополнить его). В результате получается разнообразно, вкусно и недорого. А сколько времени экономится!

**ПОДАРКИ.** Не откладывайте покупку подарков для близких и друзей на последний день... Эту прописную истину мы повторяем себе из года в год. Заранее продумав, что и кому вы будете дарить, избежите необдуманных и пустых трат. Обязательно приобретите несколько универсальных подарков на случай неожиданных гостей. Возьмите на вооружение несколько идей таких подарков: красивые свечи (возможно, ароматические, гелевые), полотенца, вязанные уютные вещицы (носки, шарфы), хороший кофе или листового чай (может быть в подарочной упаковке), фигурное мыло новогодней тематики, лотерейные билеты (отличный шанс на удачу).

**КСТАТИ,** чтобы сэкономить на будущий год, в конце новогодних каникул прогуляйтесь по отделам с новогодней атрибутикой. Именно в данное время бывают распродажи ёлочных игрушек, гирлянд и другой праздничной атрибутики. Всё это можно будет использовать в следующем году в качестве подарков.

**РАЗВЛЕЧЕНИЯ.** Чтобы отдых удался и не сильно ударил по карману, он также должен быть спланирован. Учтите, что в праздничные дни куда-то выбраться из дома захочет гораздо большее количество людей, поэтому заранее позаботьтесь о билетах и бронировании мест. Обычно билеты на концерты и спектакли принято покупать заблаговременно, но никто не задумывается, нужна ли запись или «бронь» в боулинг, бильярдный клуб, сауну (баню)... Позаботьтесь и о билетах в кино – на каникулах на хороший фильм будет попасть не так-то просто. Такие меры уберегут вас от покупки оставшихся дорогих билетов или вынужденных посещений дорогих мест, что называется, от безысходности.

Не сбрасывайте со счетов и самые бюджетные развлечения – катание на лыжах и коньках, прогулки по зимнему лесу с лепкой снеговика. Приглашайте домой друзей, ходите сами в гости. Варите вместе глинтвейн и печенье. Ведь по большому счёту самые большие радости жизни просты и доступны всем!

**КСТАТИ.** Поход в гости подразумевает, что пойдёте вы не с пустыми руками. Подумайте, будут ли это составляющие пункта первого из нашего бюджета (алкоголь, продукты) или второго (подарки) и обязательно дополните составленные списки.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Хотя большинство холодильников имеет специальные ячейки для хранения яиц, их всё же лучше оставить в «родной» картонной упаковке. Она разработана специально, чтобы продлевать свежесть продукта

● Чтобы губка для мытья посуды не стала рассадником бактерий, раз в неделю дезинфицируйте её. Для этого можно пропитать её водой и поставить в микроволновую печь на 1 минуту или же положить в уксус на 5 минут

● Не стоит ждать полного остывания блюда, чтобы убрать его в холодильник. Это только увеличит рост бактерий и может привести к тому, что оно испортится уже на следующий день. Современные холодильники вполне способны справиться с горячей пищей. Единственное – для этого им понадобится больше энергии, чем обычно. Но, если поставить в холодильник не горячий, а тёплый суп, ничего страшного не произойдёт.

### Мероприятие месяца

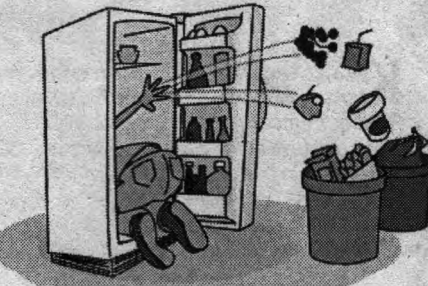
## ОСВОБОЖДАЕМ МЕСТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Приближается горячий сезон праздничной готовки, поэтому будет очень кстати освободить полки для продуктов.

● Проведите инвентаризацию всех баночек в холодильнике. Возможно, что-то уже пора выбросить

● Не заставляйте полки бутылками с минеральной водой. Уберите их в шкаф, а перед употреблением просто добавьте несколько кусочков льда

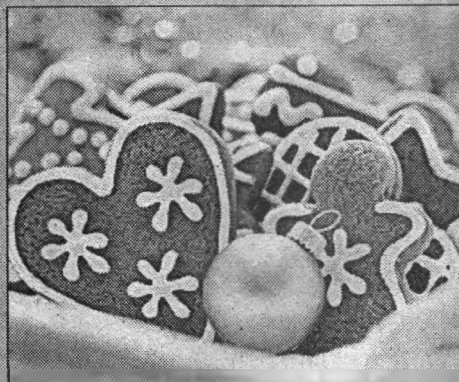
● Не складывайте остатки еды в огромные контейнеры. Лучше разложите её в несколько маленьких и доставайте по мере необходимости.





# Приглашаем на чай!

## ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



150 г сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, 2 ч. ложки ванильного сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки какао, 300-350 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 100 г шоколада.

Масло растереть с обычным сахаром и ваниль-

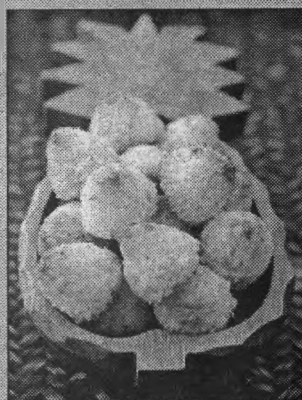
ным. Добавить яйцо, перемешать. Муку смешать с разрыхлителем и какао, замесить тесто. Положить на 15 минут в холодильник. Раскатать толщиной 0,5 см, вырезать фигурки (можно просто слепить руками небольшие шарики). Противень застелить бумагой для выпечки или смазать маслом, выложить фигурки, поставить в разогретую до 180°C духовку. Выпекать около 20 минут. На водяной бане растопить шоколад. При помощи шприца украсить им готовое печенье.

## КОКОСАНКИ

400 г кокосовой стружки, 4-5 яиц, 1,5 стакана сахара.

Духовку разогреть до 180°C. Яйца смешать с сахаром – взбивать не надо. Добавить стружку. Сформировать шарики с грецким орех и уложить на пергаментную бумагу.

Поставить в духовку на 25-30 минут.



вместе с противнем. Горячий противень или форму смазать с помощью кисти сливочным маслом. Чайной ложкой (быстро) выкладывать тесто в виде лепёшек на расстоянии 3-4 см друг от друга. Поставить в горячую духовку. Выпекать 3-4 минуты. Ориентир – чуть подрумянившиеся края. Очень быстро, пока лепёшки горячие, снять лопаткой с противня и склеить один край, формируя вид цветка каллы. Корочки апельсина порезать тонкими длинными полосками. Обвалить в сахаре (чтобы сахар лучше держался, смешайте полоски с небольшим количеством мёда). В середину каждого печенья вставить апельсиновую полосочку.

## МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

1,5 стакана сырой тёртой моркови, 1,5 стакана любых злаковых хлопьев (можно смесь), 1,5 стакана муки, 2/3 стакана сахара, 1/3 стакана растительного масла, 2-3 см свежего корня имбиря (можно заменить 1/2 ч. ложки сухого), 1 ч. ложка разрыхлителя.

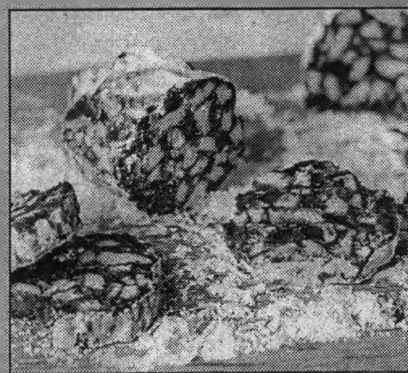
Соединить тёртую морковь с сахаром, растительным маслом и тёртым корнем имбиря. Добавить муку с разрыхлителем и хлопья злаковые. Перемешать и замесить рыхлое, но при этом эластичное тесто. Раскатать в прямоугольный пласт толщиной около 1 см. Выпекать в разогретой при 200°C духовке около 20 минут. Немного остывший морковный пласт нарезать на треугольные «морковки».



## ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСКА

600 г печенья (например, «Юбилейное», 1/3 часть можно заменить изюмом, орехами), 200 г сливочного масла, 2 ст. ложки какао-порошка, 1 стакан сахара, 1/2 стакана молока.

Печенье раскрошить руками до мелких кусочков и крошки. Какао смешать с сахаром. Масло нарезать кусочками и растопить в кастрюле на слабом огне, добавить молоко, всыпать ка-

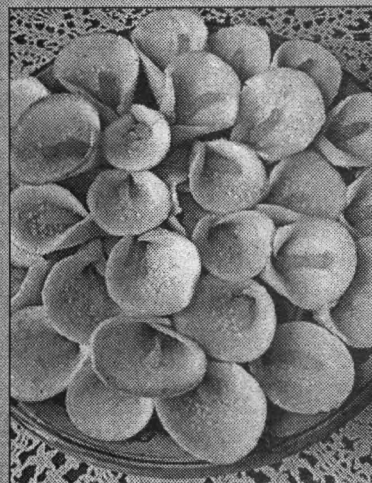


као, смешанное с сахаром. Нагревать, помешивая, пока сахар полностью не растворится (но не кипятить!) Снять с огня, перемешать с раскрошенным печеньем до получения густой массы. Скатать колбаски, завернуть их в пищевую плёнку и поставить в холодильник на 6 часов. Нарезать, как колбасу.

## КАЛЛЫ

3 яйца, 1 стакан муки, 1 неполный стакан сахара, корочки апельсина и мёд (для украшения), масло сливочное (для смазывания противня).

Яйца с сахаром взбить миксером до образования пышной светлой массы. Продолжая взбивать, добавлять понемногу просеянную муку. Тесто должно получиться консистенции жидкой сметаны. Духовку разогреть до 180-200°C



## ФАРШИРОВАННЫЕ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

На 200 г крабовых палочек – 100 г сыра, 1 варёное яйцо, 1 зубчик чеснока, майонез; 2 плавленых сырка, 100 г моркови по-корейски, майонез.

Ингредиенты для начинок натереть на мелкой тёрке (кроме моркови по-корейски), смешать, заправить майонезом. Крабовые палочки раскрутить, смазать и завернуть. Нарезать наискосок. Обернуть блюдо пищевой плёнкой и поставить в холодильник. Так поверхность палочек не высохнет до подачи на стол.



# К праздничному столу

## РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ И ФИСТАШКАМИ

1 курица, 200 г фисташек, 300 г грибов, соль и перец молотый по вкусу.

Аккуратно снять кожу с курицы, чтобы получилось «полотно». Мясо мелко порезать. Грибы обжа-

рить, посолить и поперчить. Фисташки почистить и разделить пополам. Все

ингредиенты смешать, посолить, поперчить. Разложить фарш на «полотно», завернуть рулетом. Обернуть фольгой и поставить в духовку на час.



## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С МОРКОВЬЮ

500 г кальмаров, 2 моркови, 2 луковицы, 2 свежих огурца, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса 9%-ного, перец молотый красный, соль по вкусу, зелень.

Лук порезать полукольцами, залить уксусом. Морковь нашинковать тонкой длинной соломкой, посыпать красным перцем. Соединить с луком и залить кипящим растительным маслом, оставить на 15-20 минут. Огурцы нарезать тонкими полосками, перемешать с очищенным и пропущенным через пресс чесноком. Кальмары (можно замороженные) залить холодной водой, довести до кипения, отключить, дать остыть. Потом очистить под водой и нарезать тонкими полосками. Соединить все продукты, приправить перцем. Перед подачей поставить в холодильник, а после украсить свежей зеленью.

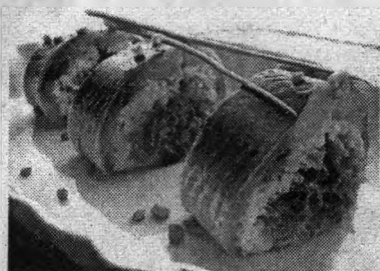
## «СЕЛЁДКА ПОД ШУБОЙ» В РУЛЕТЕ

2 филе селёдки, 1/2 сладкого белого лука, 2 картофелины, 2 моркови, 1 свёкла, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка хрена, зелёный лук и клюква для украшения.

Все овощи (кроме лука) отварить, дать остыть и натереть на мелкой тёрке по отдельности. В картофель добавить хрен и майонез. Свёклу смешать с небольшим количеством майонеза. Филе селёдки разложить на пищевой плёнке,

срезать внутреннюю часть мякоти, чтобы получилось «полотно» одной толщины. Выложить по всей поверхности филе слой картофеля, затем мелко порезанный лук, потом слой моркови (должен быть тоньше слоя картофеля) и по центру слой свёклы (по принципу приготовления суши). С помощью плёнки соединить края филе в рулет. Завернуть и поставить в холодильник на 2 часа.

Охлаждённый рулет порезать порционными кусками. Украсить зелёным луком и клюквой.



## АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

2 авокадо, 2 помидора, пучок базилика, 250 г готовых креветок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Мелко нарезать помидоры и базилик. Авокадо разрезать пополам (провести острым лезвием ножа по окружности плода, повернуть половинки в разных направлениях, удалить косточку), ложкой аккуратно вынуть мякоть. Половинки отложить. Сердцевину мелко порезать, соединить с креветками, помидорами и базиликом. Для соуса смешать сливки с горчицей, лимонным соком, солью и перцем. Заправить салат и разложить по половинкам авокадо. Поставить охладиться.





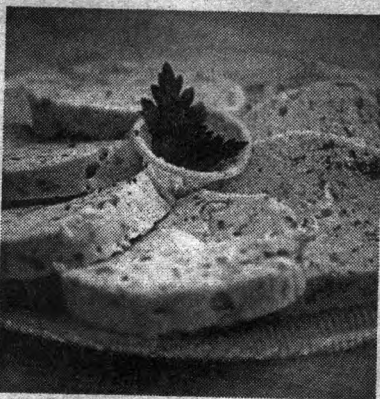
## РУЛЕТ «РЫБНЫЙ»

500 г рыбы,  
2 яйца, укроп, петрушка, зелёный лук, оливки и помидоры для сервировки.

Рыбу измельчить, смешать с яйцами и нарубленной зеленью. Посолить, поперчить, вымесить. Отмотать два куска пищевой плёнки по 50 см. Фарш разделить пополам, уложить на плёнку, завернуть. Завязать с одной стороны, перевернуть, уплотнить и завязать с другой стороны.

«Колбаски» варить в среднекипящей воде 15-20 минут. Чтобы не всплывали, придавить тарелкой. Готовые рулеты нарезать, сервировать оливками, помидорами.

Повседневный вариант: кружочки «колбасы» обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях, быстро обжарить с двух сторон. Подавать с рисом.



## КУРИЦА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ЛИМОНОМ И РОЗМАРИНОМ

Курица, 100 г сливочного масла, 3 лимона, веточки розмарина, соль и перец по вкусу.

Разогреть духовку до 200-220°C. Натереть цедру с двух лимонов, снять листики с одной веточки розмарина. Смешать в миске размягчённое сливочное масло, лимонную цедру, розмарин, соль и перец по вкусу. Хорошо смазать этой масляной смесью курицу снаружи и внутри. Разрезать лимоны пополам и сбрызнуть птицу лимонным соком. Кружочки лимонов и веточки розмарина заложить в брюшко курицы. Запечь.



## СВИНИНА С АНАНАСАМИ, ЗАПЕЧЁННАЯ ПОД СЫРОМ

700 г свинины (нежирной), 1 банка (850 г) консервированных ананасов (кружочки), 2 зубчика чеснока, 200 г сыра, 100 г майонеза.

Свинину нарезать на порционные куски (толщиной около 0,6-0,8 см), чеснок потолочь и соединить с майонезом, сыр натереть на крупной тёрке. Противень смазать маслом либо выстелить фольгой. Выложить кусочки мяса, смазать их чесночным майонезом, поверх каждого положить кружок ананаса, смазать тонким слоем майонеза. Посыпать тёртым сыром. Запекать в духовке, нагретой до температуры 180-200°C, примерно 30 минут — до сырной корочки.



незом, поверх каждого положить кружок ананаса, смазать тонким слоем майонеза. Посыпать тёртым сыром. Запекать в духовке, нагретой до температуры 180-200°C, примерно 30 минут — до сырной корочки.

## САЛАТ-ЗАКУСКА С КРАСНОЙ РЫБОЙ

Салат: 150 г красной солёной (подкопчённой) рыбы, 200 г ананасов, 2 яблока, зелень укропа, майонез. Тарталетки: 100 г сливочного масла, 2 яйца, 6 ст. ложек муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка разрыхлителя

(можно подать на кусочках хлеба, как бутерброды, или начинить салатом готовые тарталетки).

Для тарталеток растопить масло, смешать со сметаной, добавить муку с разрыхлителем и взбитые яйца. Выкладывать тесто по 1 ст. ложке в формочки для кексов (можно вложить бумажные формочки). Выпекать при 220°C. Когда поднимутся, но не зарумянятся, вынуть противень и быстро доньшком стопки продавить серединку каждого кекса, чтобы получились углубления. Потом допечь корзиночки до румяного вида. Остывшие наполнить салатом. Яблоки без кожуры и кружочки ананасов нарезать мелкими кубиками. Порезать солёную красную рыбу. Заправить майонезом, добавив зелень укропа.



## ХОЛОДНЫЙ ДЕСЕРТ

4 больших шарика мороженого, 4 крупных банана, 2 ст. ложки миндальных хлопьев, 2 ст. ложки миндального ликёра, 200 мл сливок жирностью 33%, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Бананы нарезать крупными кусочками. Сливки взбить с сахарной пудрой и ликёром. В креманки (бокалы) выложить слоями шарики мороженого, бананы, взбитые сливки. Десерт посыпать обжаренными миндальными хлопьями, украсить ажурным печеньем, вафельной трубочкой, замороженными ягодами.

## ПОСТНЫЙ ОРЕХОВО-ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

2,5 стакана муки, 1 пачка разрыхлителя, 1,5 стакана воды, 0,5 стакана изюма, 1 стакан чернослива, 50 г орехов, 1 яблоко, 0,5 стакана растительного масла без запаха, 1 ч. ложка какао (по желанию), корица (по желанию).

Чернослив и изюм залить кипятком. Отдельно смешать муку и разрыхлитель. В горячей воде растворить какао и корицу, влить растительное масло. Соединить муку с полученной смесью и замесить тесто. Чернослив, яблоки и орехи мелко нарезать и добавить в тесто. Всё вымесить, выложить на противень и поставить в духовку! Выпекать при 200°C примерно 25 минут. Нанести рисунок снежинки, уложив поверх пирога снежинку из бумаги, и посыпать сахарной пудрой.



# СТИХИЯ ЦВЕТОВ

**В** канун Нового года всем хочется сказки и волшебства. Оказывается, в роли добрых фей вполне могут выступить растения! По заверению астрологов, цветы издревле были резервуарами энергии

## Стихия Огня

### Знаки: Овен, Лев, Стрелец

Люди этой стихии обладают ясным умом, любят быть в центре внимания. Как огонь расточает тепло на всех, так и огненные знаки делятся своей позитивной энергетикой с окружающими. Поддержать жизненную энергию, привлечь удачу во все сферы жизни им помогут ярко-цветущие комнатные растения с огненно-красными, бордовыми, розовыми, оранжевыми цветками и листьями.



**Совет от дизайнера-флориста.** Растения Огня – азалия, бегония королевская, герань, гранат, все виды роз, эхмея сверкающая и полосатая, молочай блестящий (внимание: ядовит). Последний представляет собой пушистый куст с шипами и ярко-красными цветками. Цветёт круглогодично, поэтому может стать хорошим подарком в зимний сезон. Поскольку люди Огня легко привлекают внимание, их растение независимо от размера должно находиться на уровне глаз, то есть стоять высоко. Красный цвет

требует «отзеркаливания», поэтому особенно эффектно цветок будет смотреться в ёмкости того же тона. Оттенки красного цвета – активные, поэтому идеальное место для них – хорошо освещённая прихожая или зал.

## Стихия Земли

### Знаки: Козерог, Дева, Телец

Представители стихии Земли, как правило, тяготеют к порядку во всех сферах, к стабильности, материальной независимости, умеют находить общий язык с окружающими. Но могут быть чрезмерно эмоциональными и несдержанными. Растения этих знаков устойчивые, крепкие, с мощным стволом – символ успешности и стабильности. Они помогут реализовать планы, привлекут удачу и процветание. А вот сдерживать эмоции, направить энергию людей Земли в нужное русло под силу растениям с гибким стеблем.



**Совет от дизайнера-флориста.** Растения Земли – все виды бонсаев, гибискус китайский, каланхоэ, толстянка (денежное дерево) серебристая и серповидная. В зимний сезон, когда большинство цветов находится в спячке и имеет не лучший эстетический вид, оригинальным и доступным по цене подарком станет небольшое деревце – толстянка, которое прекрасно даже без цветения. Деревья не любят одиночества, поэтому можно выстроить композицию из нескольких толстянок: поставить три-четыре одинаковых дерева в ряд или, напротив, образовать круг. Это так называемая аллея стабильности не только будет эффек-

но смотреться в интерьере, но и привлечёт счастье и богатство. Что касается выходящих растений, главное правило: они должны виться вверх, то есть потоки энергии идти по возрастающей линии. Выразительно в интерьере смотрятся роициссус (берёзка) или симподантус расписной, стебли которых выются вверх по лесенкам и натянутым канатикам.

## Стихия Воздуха

### Знаки: Близнецы, Весы, Водолей

Люди воздушных знаков стремятся к внутреннему равновесию и гармонии с окружающим миром, но характер у людей Воздуха весьма переменчив: они могут шутить и смеяться, а через пару минут пускать молнии. Неудачи надолго выбивают их из колеи. Стабилизироваться, взглянуть на старое новым взглядом помогут «воздушные» растения. Их длинные листья, словно десятки антенн, удерживают позитивную энергию, помогают сконцентрировать внимание и найти правильное решение.



### Совет от дизайнера-флориста.

Растения Воздуха – пышные, с ниспадающими узкими листьями: традесканция, хлорофитумы, папоротники, плющи, перистые пальмы, аспарагусы. Любой цветок с такой кроной станет прекрасным новогодним подарком для представителей Воздуха и послужит своеобразным талисманом гармонии и мира. Главное правило – растение должно быть в небольшой ёмкости. Во-первых, в тесных горшках пышные цветы обильно выпускают новые листья, во-вторых, когда богатая крона, словно купол, закрывает горшок, создаётся впечатление ещё большей лёгкости.

## Стихия Воды

### Знаки: Рыбы, Скорпион, Рак

Представителей водных знаков отличает хорошая интуиция. Однако из-за повышенной чувствительности и восприимчивости они склонны делать поспешные выводы относительно других, тяжело воспринимают критику. Для счастья им необходимы цветы, которые имеют мясистые листья, насыщенные влагой, а также ответвления (символ семьи) в виде соцветий или веток. Такие растения несут энергетику покоя, повышают уверенность в себе, способствуют созданию крепких отношений.

**Совет от дизайнера-флориста.** Растения Воды – алоэ, фуксия гибридная, кустовидные пеперомии, орхидея (фаленопсис), драцена. Любой из этих цветов сделает жизнь водных знаков комфортнее. Однако если речь о Новом годе, то подарок должен быть под стать празднику – например, всеми любимая орхидея. Этот цветок подойдёт к любой обстановке, но более эффектно смотрится в компании с другими фаленопсисами, разными по расцветке. Между горшками можно положить новогодние игрушки, гирлянду змейкой, ароматные еловые веточки. Такая необычная композиция не только порадует глаз, но и наполнит дом атмосферой праздника.



Дизайнер-флорист  
Лариса ТРУБНИКОВА



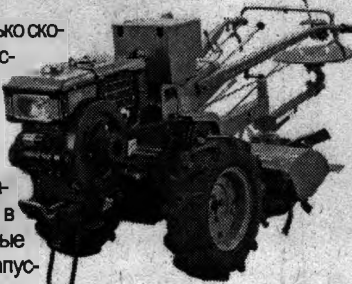
## КУЛЬТИВАТОР ИЛИ МОТОБЛОК?

Как ни крути, без техники на даче не обойтись. И небольшие наделы, и владения, превышающие традиционные шесть соток, нуждаются в постоянном уходе. А заниматься этим вручную – никаких сил не хватит. Потому-то культиватор или мотоблок станет незаменимым помощником, главное – грамотно выбрать то, что нужно именно вам



**КУЛЬТИВАТОР.** Если у вас небольшой участок, почва рыхлая, а работы сводятся к подготовке огорода к весеннему или осеннему сезону – выбирайте культиватор. Эти лёгкие машины, весом до 40 кг, позволяют добраться до самых укромных уголков участка и произвести вспашку земли, рыхление, окучивание и нарезку грядок на огороде, цветочных клумбах и даже в теплицах. Справиться с ним может и начинающий дачник, так как данный инструмент прост в эксплуатации – после поворота рычага управления сцепление включится автоматически. Обратите внимание на ручки, с помощью которых управляется культиватор: съёмные позволяют перевозить его в багажнике легкового автомобиля. Также при выборе учитывайте, что электрический не такой мощный, как бензиновый, но его сил вполне хватит на то, чтобы разбить крупные комья после вспашки, внести удобрения и уничтожить сорняки. Бензиновые культиваторы работают, как правило, на 92-м бензине и заправляются маслами 10W-30, 10W-40. В обслуживании культиватора такого типа прежде всего обращайте внимание на уровень масла, вовремя его меняйте или чистите воздушный фильтр, придерживаясь инструкции по эксплуатации. Если на вашем участке слишком рыхлая почва, дополнительно приобретите колёса-грунтозацепы, с их помощью улучшится сцепление с грунтом.

**МОТОБЛОК.** Как правило, эта техника имеет несколько скоростей хода, может двигаться и вперёд, и назад, прекрасно справляется с любой почвой, даже целиной. Обладает большей мощностью, солидным весом от 50 до 150 кг и огромным набором функций: он не только поможет обработать почву перед посадочными работами и после уборки урожая. Навесное оборудование превращает его и в газонокосилку, и в уборщика территорий, и в пилораму, и в экскаватор, чтобы рыть каналы. Некоторые модели оснащаются не только ручным, но и электрозапуском, а также фарой для работы в тёмное время суток. Понятно, что цены на мотоблок колеблются от количества выполняемых им функций.



## ДОМИК ДЛЯ РАСТЕНИЙ: три признака хорошей теплицы

### ВНЕШНЕЕ ПОКРЫТИЕ

Сотовый поликарбонат – прочный, лёгкий, принимающий любую форму материал, хорошо удерживающий тепло. Главное – правильно расположить лист – защитой от ультрафиолета внутрь. А чтобы внутренние каналы, заполненные воздухом, не забивались грязью, пылью, водой и насекомыми, необходимо заклеить открытые ячейки специальной лентой вместе с защитным торцевым профилем или обычным скотчем.

### МАТЕРИАЛ КАРКАСА ИЗ ПРОФИЛЬНОЙ ТРУБЫ ПОД ПОЛИКАРБОНАТ

– Минимальное количество соединений, каркас можно собрать за 1-2 часа, а всю теплицу за 4-5 часов



– Выдерживает большие снеговые нагрузки при условии наличия усилителей

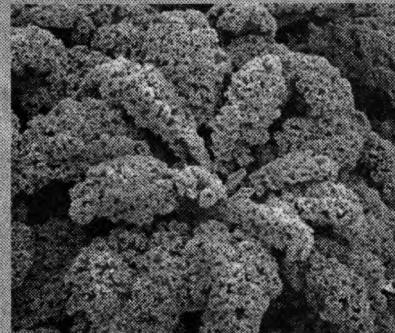
– Идеальна для тех, кто не живёт на садовом участке и кому не хочется чистить снег с внешнего покрытия

– Окраска порошковыми или специальными красками по металлу, что защищает от коррозии.

**ФОРМА.** Арочная, так как с неё достаточно хорошо сходит снег, и она имеет приемлемый уровень освещённости.

## ТРИ ИМЕНИ, ОНА ОДНА

«Грюнколь», «кале», «брунколь» – названия одного растения, славящегося морозоустойчивостью, неприхотливостью и интересным вкусом. Речь идёт о простой капусте



Её листья не образуют привычный для всех кочан – высота стебля может достигать полутора метров, а огромные пузырчатые листья красного (пурпурного), фиолетового или зелёного цвета находятся на мощном стебле. Возможно, у вас она растёт на клумбе как декоративное украшение, а вы и не знаете, что можно не только ею любоваться, но и употреблять в пищу. Кале – прародительница всего капустного семейства, лидер по содержанию веществ, необходимых для здоровья. Специалисты-диетологи советуют включать её в свой рацион как общеукрепляющее средство, для сохранения остроты зрения, восполнения дефицита белка и кальция в организме. Сидящим на диете и пытающимся избавиться от лишних килограммов она придётся кстати, так как является диетической и низкокалорийной пищей. Можно, например, приготовить салат с помидорами, зелёным луком и мелко нарезанными листьями кале, заправить сметаной или растительным маслом. Если потушить капусту с мясом, копчёностями, копчёсками и картофелем, получится сытное и вкусное блюдо. На завтрак – омлет с кале, пожаренный с беконом и луком. Главное, использовать листья, очищенные от черенков, и срывать лучше формирующиеся листочки: чем больше лист, тем он более волокнистый, грубый и горьковатый.

Это довольно неприхотливое растение. Кале проще вырастить, чем белокочанную, цветную и другие виды капусты, для раннего потребления – через рассадку, а для позднего – либо через рассадку, либо посевом семян в грунт.

Поскольку она отличается морозостойкостью и во взрослом состоянии переносит заморозки до –15°C, весной её рекомендуется высаживать как можно раньше на солнечных местах и как можно глубже, оставляя наверху только верхушечную почку. Это способствует образованию дополнительных придаточных корней и, соответственно, лучшему росту.



# Поиграем?

## АССОЦИАЦИИ

Количество игроков и время не ограничены. Первый участник пишет любое слово или словосочетание, а следующий – слово либо словосочетание, которое ассоциируется у него с высказыванием предыдущего игрока. И так далее по цепочке.

Например: 1-й: пенсионерка. 2-й: автобус. 3-й: контролёр. 4-й: штраф.

## АКРОСТИХ

Количество игроков любое. Участникам нужно написать такое стихотворение, чтобы начальные буквы каждой строчки составляли имя человека или какое-либо слово.

Например:

Моя любовь к тебе сильна,  
И нет любви конца.  
Шипов от розы ждёт она,  
А может быть, венца.

## СЫЩИК И ВОРЫ

Количество игроков не ограничено. Выбирается ведущий. Далее участники тянут жребий, организованный ведущим. По результатам определяются один сыщик, несколько воров (их чуть меньше половины играющих) и добропорядочные граждане (их большинство). Кто кем оказался, необходимо сохранять в тайне. Игра проходит в следующем формате.

Объявляется ночь. Все закрывают глаза. Ведущий сообщает о выходе воров. Они молча открывают глаза и знакомятся друг с другом. Затем «прячутся», закрывая глаза. Начинаются будни. Все открывают глаза, пытаются угадать, кто же из них вор. Воры пытаются запутать и вывести из игры как можно больше добропорядочных граждан и сыщика. Если кто-то признан вором единогласным решением – человек выбывает из игры, открываясь, кем он является.

Ведущий объявляет ночь. Оставшиеся воры открывают глаза и знаками решают, кого они уберут сегодня. Закрывают глаза. Далее открывает глаза сыщик. Он делает предположение, кто же может быть вором. Этот человек, открывшись, выбывает из игры. Далее снова начинается день.

Игра ведётся до полной победы честных граждан или воров.

**Замечания:** сыщик – добропорядочный гражданин, то есть может быть убран общим собранием или ворами. По ходу игры ведущий комментирует происходящее, сохраняя анонимность действующих лиц.

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.

## УСПЕТЬ ДО НОВОГО ГОДА

❄️ **КУПИТЬ СВИТЕР С ОЛЕНЬМИ И СНЕЖИНКАМИ.** Просто так, для праздничного настроения, от которого зависит очень многое.

❄️ **НАПЕЧЬ ПРАЗДНИЧНОГО ПЕЧЕНЬЯ.** Даже если вы никогда не пробовали ничего печь. На самом деле это просто, интересно и вкусно.

❄️ **СКАЗАТЬ ВАЖНЫЕ СЛОВА.** Любимому человеку, другу, родителям. Это могут быть слова любви, извинения, прощения. Они важны не только для того человека, но в первую очередь и для вас.

❄️ **ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.** Так мы даём начало какому-то очень важному контакту в нашей жизни. Для кого-то это может быть новый деловой партнёр, для кого-то – лучший друг, а для кого-то – самая настоящая любовь.

## Любимые песни

Слова Л. ДЕРБЕНЁВА,  
музыка В. ДОБРЫНИНА

### ПРОЩАЙ

Прощай, от всех вокзалов поезда  
Уходят в дальние края,  
Прощай, мы расстаёмся навсегда  
Под белым небом января.

Припев:

Прощай и ничего не обещаю,  
И ничего не говори,  
А чтоб понять мою печаль,  
В пустое небо посмотри.  
Ты помнишь, плыли в вышине  
И вдруг погасли две звезды,  
Но лишь теперь понятно мне,  
Что это были я и ты.

Прощай, среди снегов среди зимы  
Никто нам лето не вернёт,  
Прощай, вернуть назад не можем мы  
В июльских заездах небосвод.

Припев.

Прощай, уже вдали встаёт заря  
И день приходит в города,  
Прощай, под белым небом января  
Мы расстаёмся навсегда.

Припев.

## Анекдоты

Стоят два актёра перед выходом на сцену – волнуются страшно. Один – другому:

– Вась, глянь, у меня всё с костюмом нормально? А причёска не растрепалась? А туфли чистые?

– Да всё хорошо, а у меня? Глянь, Петя...

– Да тоже хорошо. Давай, Вась, губы разомнём, скороговорки повторим: «На дворе трава, на траве дрова...»

Громкий шёпот со сцены:

– Пятая и шестая снежинки – на выход!



Объявление в детском саду. Дорогие ребята – участники вчерашнего новогоднего праздника! Тех, кто получил два и больше подарка, прошу вернуть хотя бы мешок, шубу и бороду. Ваш Дедушка Мороз.



«МарьВанна» распинаяется перед 5 «в»:

– Какое это время: «Он убирает, она убирает, ты убираешь...»?

Вовочка задумчиво:

– Должно быть – предновогоднее.



Муж пришёл ночью домой пьяный. Разулся... и тишина. Жена молчит, и он молчит. Проходит минут пять, и муж в темноте говорит:

– Ну ты бы хоть орать начала, чтобы я кровать нашёл...



В кафе за чашечкой кофе девушка рисует подругам образ идеального супруга:

– Тот, за кого я выйду замуж, должен блистать в компании, быть музыкальным, рассказывать анекдоты, петь. И по ночам оставаться дома!

Мужчина за соседним столиком не выдерживает:

– Девушка! То, что вам на самом деле нужно, – это телевизор!

