

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Август 2013



13008



4 607114 610017

- Сам себе астролог
- До свадьбы осталось 10 дней
- Бабушка и внуки: «Есть контакт!»

ежемесячное издание для женщин

Будуар

АВГУСТ
2013



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Играем в неоклассику
Уроки стиля

стр. 7
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Успеть до свадьбы
за 10 дней

стр. 8
КРАСОТА
Книга рецептов
от Юлии Высоцкой

стр. 10
90x60x90
Офисный фитнес

стр. 12
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Когда наступает
зрелость

стр. 14
ЗДОРОВЬЕ
Найти точку боли

стр. 16
МОЙ КРОХА И Я
Бабушка и внуки:
«Есть контакт!»

стр. 18
ШКОЛА ЖИЗНИ
Милые бранятся
Не спать на работе!

стр. 22
**ИСТОРИЯ
ЛЮБВИ**
«Мы вечная нежность
друг друга»

стр. 24
ДО 16 И СТАРШЕ
«Говорила
мама мне...»

стр. 26
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Сам себе астролог

стр. 28
МОНОЛОГ
«Волков бояться –
в лес не ходить...»

стр. 29
ПРОБА ПЕРА

стр. 30
**ЖЕНСКИЕ
ИСТОРИИ**
Сценаристка

стр. 32
КУДЕСНИЦА
Пончо

стр. 34
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Нестандартный
подход
5 рецептов
из слив

стр. 36
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Фруктовый салат

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Каждому цветку
своя ваза

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Огородные хитрости

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Сладкая жизнь

стр. 42
ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ
Всем спать!

стр. 43
**СЕМЕЙНЫЙ
АДВОКАТ**
Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в августе

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

Ежемесячное издание для женщин

8 (148)

Август 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:
305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
Телефон для справок:
(4712) 34-25-31.
Факс (4712) 34-25-31.
E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по над-
зору в сфере массовых ком-
муникаций, связи и охраны
культурного наследия.
Свидетельство о регистра-
ции ПИ № ФС77-29571
от 21 сентября 2007 года.

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

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 3.07.13.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Заказ №210.

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

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

Телефон производственного от-
дела (4712) 34-25-31.
Тираж 600 000 экз.
Цена свободная.

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

ВНИМАНИЕ!

До 31 августа открыта
досрочная подписка
на I полугодие
2014 года

Спешите подписаться по ценам 2013 года!

«БУДУАР»

Индекс: 60072
(«Почта России»)

60 рублей

«БУДУАР. Здоровье»

Индекс: 60071
(«Почта России»)

45 рублей

«Пресс- Коктейль»

Индекс: 60073
(«Почта России»)

60 рублей



Цена указана без учёта почтовых услуг

Играем в неоклассику

Эти вещи перестали быть новинками в широком понимании, свои позиции они закрепили на несколько лет вперед и смело могут претендовать на звание классических. Учимся носить их столь же непринуждённо и легко, как «маленькое чёрное платье»



Жилет без рукавов →

Женщины влюбляются в него сразу, потому что его появление вдохновляет гардероб на новые подвиги, он обретает второе дыхание, местами учащённое. Те, кто не боится заинтересованных взглядов, носят его (ух ты!) на голое тело, скромницы составляют различные интересные комбинации, благо жилет позволяет это легко сделать. Если приобрести жилет строгого кроя и в базовых цветах, он прослужит вам верой и правдой много лет.

С ЧЕМ НОСИТЬ? «Базовый» жилет, допустим, элегантно серого цвета смело комбинируйте с широкими летними брюками белого цвета и отправляйтесь в офис на работу. В случае если вы укомплектуете такой жилет укороченными брюками из шёлка в пастельной гамме, которые позволят продемонстрировать красоту ваших босоножек, в таком наряде можно легко отправиться на выставку, премьеру фильма или в модный ресторан. И на «десерт»: жилет без рукавов открывает руки по максимуму, поэтому позаботьтесь об их безупречности. Шёлковые локотки, бархатная кожа, безупречный маникюр и стильные аксессуары идут с ним в одной «связке».



← Джинсы бойфренда

Ещё Коко Шанель утверждала, что «в мужском свитере женственность видна больше, чем в корсете». Так стоит ли удивляться, что brutальные, широковатые, немного потёртые, а иногда и кое-где порванные джинсы в высшей степени подчёркивают хрупкость, женственность, делая образ невероятно сексуальным. Надобность отбирать у мужчины «ЕГО любимую вещь» отпала, ведь сегодня «мужские» джинсы есть практически у любых марок. Хотя в крайнем случае – если размеры совпадают – можно!

С ЧЕМ НОСИТЬ? Разумеется, с теми предметами гардероба, которые не покладая сил работают на нашу женственность. Смело носите их с обувью (туфлями или босоножками) на высоком и очень высоком каблуке. Например, нежнейшие остроносые лодочки на шпильке выглядят на их фоне сногшибательно. Верх не должен быть свободным – кокетливая узкая майка, приталенная рубашка, сексуально облегающий топ будут смотреться замечательно. Так же как и прилегающий тренч или жакет яркого цвета. Ремень обязателен, во-первых, с целью практической – джинсы должны «стойко» держаться на бёдрах. Во-вторых, ремень ещё больше подчеркнёт контраст между хрупкой женственностью и нарочитой «грубостью». Кстати, подтяжки тоже «в тему».

Футболка с рисунком

Футболки с рисунком или аппликацией носят позитивные люди. Хороший повод присоединиться к обществу весёлых и добрых! К этому располагают и забавные мультяшные рожицы, и стильные чёрно-белые фото, и рисунки в виде разбросанных цветных брызг, словно художнику вдруг наскучили серьёзные полотна.

Футболка – вещь удобная и комфортная, в последние сезоны проявляет не только свою функциональность, но и активно участвует в создании стильных оригинальных образов.

С ЧЕМ НОСИТЬ? Привычку носить футболки с шортами и бриджами оставьте в прошлом. Не потому что это неправильно, а потому что слишком банально. Футболку со стильным рисунком можно смело надеть и с деловым костюмом (очень впечатляет), и с модными узкими джинсами, и с коротким пиджаком. Добавьте сюда «мужские» туфли, броджи или оксфорды на босу ногу – очень уж они тут к месту. Футболка органично впишется в комплект с пышной летней юбкой и высокими каблуками, составит прекрасную пару брюкам в «морском» стиле, белоснежным и расклёшенным.



Брюки-афгани

Хотите почувствовать себя принцессой из восточной сказки? Брюки-афгани – вот что вам нужно. Сегодня это настоящий хит. Дизайнеры, очарованные колоритом и красотой Востока, активно используют этнический стиль. В гардеробах заядлых модниц брюки-афгани «поселились» давно, скрываясь под разными «именами»: зуавы, шаровары, алладины, брюки Али-бабы... Афгани покорили нас не только своей экзотичностью, но и тем, что красиво драпируются на любой фигуре, за «широтой их души» успешно и легко скрываются полные бедра и неидеальные ножки.

С ЧЕМ НОСИТЬ? Вы не хотите быть похожи на всех? Тогда давайте составлять модный образ вместе. Но для начала несколько прописных восточных истин. Чем длиннее брюки, тем выше должен быть каблук. Лучшая обувь – босоножки на высоком каблуке с большим количеством ремешков или сандалии с закрытой щиколоткой и открытой по максимуму стопой. Лучший рисунок – этнический. Создавая ансамбль с такими брюками, не перегружайте его деталями и аксессуарами, афгани сами по себе – вещь довольно экстравагантная. Поэтому и с «верхом» мудрить тоже не стоит. Простые облегающие майки, топы из струящихся тканей, минималистичные блузы и жакеты – достойная для них компания.

Летний шарф

Вопрос «Уместен ли шарф летом?» уже давно перешёл в разряд риторических. Уместен, разумеется! Его небрежные узел и петля сразу же вносят в образ некую богемность и шик. Звёзды охотно пользуются своим «любимчиком», когда хотят выглядеть подиумно и в обычной, незвёздной жизни. Добро пожаловать в их ряды.

С чем носить: если кратко, то со всем! Летний шарф хорошо «монтируется» с любой одеждой. Вот несколько, на наш взгляд, выигрышных ансамблей, в которых хоть в пир, хоть в мир. Белая майка-алкоголичка, синий деним (джинсы или шорты), бежевые сандалии – современная классика. Без яркого шарфа этот универсальный комплект смотрелся бы слишком «академично», поэтому он здесь абсолютно к месту. Романтичное платье или сарафан в цветочек, лёгкий шарф в несколько оборотов на загорелой шее – и перед нами барышня, но не крестьянка, а модница, уловившая последние тенденции.

Ещё одна простая истина: объёмная одежда и тонкий шарф – нонсенс, впрочем, как и наоборот. Нежелательно надевать шарф под цвет, например, блузы или пиджака, вещи сольются, образ получится размазанным.



Из-за плотного графика работы к морю могу съездить лишь на несколько дней. Какой курортный «минимум» надо положить в чемодан?

Разумеется, вам не обойтись без купальников (возьмите пару), парео, шорт, нескольких маек и платья. Ну и не забудьте прихватить удобную обувь – оптимальны вьетнамки и сабо или балетки (для выхода в «свет»). Хотите выглядеть эффектно? Откажитесь от «турецкого» накала страстей – килограммов драгоценностей и кричащей одежды. Стильная бижутерия по вечерам, банданы, кепи и шарфы в сочетании с пляжными ансамблями днём – в самый раз.

Как подобрать идеальную индивидуальную длину юбки и укороченных брюк?

Есть такой «секрет портного»: подол юбки как бы визуально «режет» ноги и, соответственно, неизбежно привлекает внимание к этой зоне. Следовательно, если хотите, чтобы ноги выглядели в самом выгодном свете, надевайте юбку, низ которой будет приходиться на самую изящную их часть. Когда юбка «режет» некрасивые колени или заканчивается, допустим, на полных икрах или, что уж совсем нехорошо, едва прикрывает пышные бёдра, дама много теряет с точки зрения привлекательности. То же самое можно сказать и о выигрышной длине брюк.

Люблю шарфы и шарфики, платки и банданы. Подскажите, в модной ли я «теме»? Или всё это устарело?

Да, и ещё раз да! Ваша «любовь» на актуальной волне. Этим летом палантины и шарфы, шейные платки различных расцветок и фактур в

Уроки стиля



Давно хочу купить жакет. Но вначале посоветуюсь с вами. Какие будут в моде этой осенью, ведь она уже не за горами?

Даже не сомневайтесь в покупке. Этой осенью жакеты – самая популярная вещь гардероба. Особенно актуальны «привет из 80-х» – прямого силуэта, длиной чуть ниже талии, с заметным акцентом на линии плеча. Ещё один осенний хит – жакеты в стиле «милитари». И тот и другой хорошо в комплекте с леггинсами и кожаными брюками.

Появилась и новинка – ретрожакет. Он напоминает тот, что носили наши бабушки в 40-х, – приталенного силуэта, удлинённый. Такой жакет необыкновенно хорош в сочетании с юбками не ниже колена, лёгкими платьями с цветочным рисунком или укороченными брюками.

Как себя «чувствует» джинсовая мода? Купила рубашку из денима. С чем надеть?

По поводу «самочувствия» можно ответить одним словом: процветает. Джинсы стретч, чуть укороченные, варёные в стиле 80-х (светло-светло-голубые), платья и сарафаны, рубашки и комбинезоны, головные уборы, обувь и даже купальники из денима (или «копирующего» его материала) – фавориты этого лета.

Что же касается рубашки, лучше надеть её с шортами или брюками цвета хаки. Но это лишь один вариант. Голубая джинсовая рубашка замечательно смотрится с джинсами, главное, чтобы они отличались от неё оттенком, а также поверх белого топа или майки в компании с леггинсами.

На ваши вопросы отвечала
художник-модельер
Екатерина РУДЕНКО



Модный совет

А МОЖНО ДВА...

Купальников много не бывает, возьмите с собой на отдых два. Первый – элегантно-чёрного цвета. Он наиболее выигрышно «преподносит» бледную, ещё не успевшую загореть кожу. Второй – белый или с серебристым металлическим блеском: эти цвета искусно подчёркивают даже самый лёгкий загар.



До свадьбы осталось... Да ничего почти не осталось! Спокойствие — мы составили для вас график красоты, который поможет вам даже за столь короткое время предстать в самый знаменательный день во всём блеске

УСПЕТЬ ВСЁ

ЗА 10 ДНЕЙ

● Лицо невесты должно сиять. Сыворотки вам в помощь! Они обладают ярко выраженным эффектом, поскольку содержат активные вещества в концентрированном виде. Увлажняющие, с гиалуроновой кислотой, лифтинг-эффектом — выбрать есть из чего. Наносите их ежедневно утром и вечером на чистую кожу под крем, которым пользуетесь обычно

● Сегодня многие косметические марки, не только люксовые, но и демократичные, предлагают готовые тканевые маски для лица. Обязательно воспользуйтесь достижениями индустрии красоты: быстро, удобно, эффективно

● Начните пользоваться отбеливающей зубной пастой, а лучше запишитесь на профессиональную чистку

● Критично оцените состояние своих волос. Сделать локоны блестящими, здоровыми, эластичными помогут маски и масла. Ассортимент последних настолько разнообразен, что можно выбрать средство исходя из проблемы. Есть такие, которые придают волосам ослепительный блеск, другие увлажняют и запечатывают влагу — внимательно читайте, что написано на флаконе. Не нуждаются в рекомендациях масло жожоба, оливковое, репейное, розовое

Новинка — тоники для волос, они улучшают кровоснабжение и стимулируют рост волос, пользуйтесь ими ежедневно

● Цвет волос ярче всего выглядит в течение двух недель после окрашивания, учтите это, планируя дату визита в парикмахерскую.

ЗА 5 ДНЕЙ

● Пара лишних килограммов портит настроение? Отправляйтесь с подружками в баню. Пилинг сделает вашу кожу изумительно гладкой и мягкой. Приготовьте его сами на основе кофейной гущи, например. Или смешайте морскую соль и мёд. Затем включите в свою спа-программу тонирующую маску для тела (из какао, к примеру), она придаст коже упругость, подтянутость и вкусный аромат. И самый главный бонус банного дня: вы заметно уменьшитесь в объёмах, поскольку баня обладает прекрасным лимфодренажным эффектом, выводит из организма лишнюю жидкость. Альтернатива: посещение спа-салона, запись на процедуру лимфодренажа с последующим обёртыванием водорослями. Почувствуйте себя королевой!

● У вас ещё есть время для экспериментов: к примеру, можно решиться на такую радикальную меру как наращивание волос. Вы успеете примериться к новому образу, понять, комфортно вам в нём или привычный имидж ближе

● Профессиональная чистка: ультразвуковая или дезинкрутация позволят избавиться от несовершенств (чёрных точек, покраснений), выровняют цвет, увлажнят, словом, наглядно улучшат состояние кожи. И главное, они обладают пролонгированным эффектом, с каждым днём вы будете выглядеть всё краше и краше.



ЗА 3 ДНЯ

● Шелковистая кожа, мягкая, как бархат, нежная, как поцелуй... Самое время избавиться от нежелательных волосков на теле. Эпиляция горячим воском позволит удалить всё лишнее. Чем хорош горячий воск? Во-первых, он практически не вызывает раздражения, во-вторых, его можно смело использовать даже в самых «укромных» и чувствительных местах (глубокое бикини, подмышки), чего нельзя сказать о других способах эпиляции. В-третьих, результатами будете наслаждаться достаточно продолжительное время (до четырёх недель)

● Сделайте последнюю коррекцию бровей. Но не самостоятельно, а у мастера. Лучше использовать пинцет, но не воск, чтобы не вызвать раздражения

● Всё внимание гостей непременно будет приковано к рукам и пальчикам невесты в момент церемонии обмена кольцами, следовательно, они должны быть безупречны

Парафиновое обёртывание придаст коже мягкость бархата и гладкость шёлка. Нагретый до комфортной температуры жидкий парафин наносят на кожу тонким слоем, «запаковывают» в специальные перчатки, которые снимают через определённое время.

Для маникюра и педикюра используйте Shellac («шеллак»). Ваши ноготки покроют гибридом геля и лака, и они будут радовать вас безупречно гладким и, главное, стойким покрытием не менее двух недель.

**Кажется, ей удалось
совместить несовместимое:
наслаждаться едой и
жизнью и оставаться при
этом в идеальной форме**

Книга рецептов от Юлии ВЫСОЦКОЙ



РЕЦЕПТ 1.

ГЛАВНОЕ – РАЗНООБРАЗИЕ!

Я не могу посоветовать конкретную оздоровительную систему, диету или продукт. Организм – хитрый, быстро ко всему приспособляется. И чем разнообразнее будут дисциплинарные ограничения, тем легче ему справляться с лишними килограммами. Бывает, что я исключаю определённые продукты. Бывает, не ем после шести. Бывает, устраиваю разгрузочные недели или голодаю один день. У меня только одно постоянное правило: зарядка по утрам обязательна! Пробежка, прогулка, ходьба по ступенькам вверх-вниз или упражнения – неважно что, но без физических упражнений здоровье уходит.

РЕЦЕПТ 2.

УТРО ДОБРОЕ

Я просыпаюсь в 6 утра. Первое, что делаю после пробуждения, – выпиваю стакан тёплой воды с лимоном. Холодная, тем более ледяная вода для просыпающегося организма не очень полезна. Потом – травяной чай, позже делаю зарядку. Бегаю около часа, затем, если есть время, занимаюсь Пилатесом, а после завтракаю. А ещё в тёплое время года я обливаюсь холодной водой. И только после этого ритуала здоровья иду завтракать. Кстати, завтрак не должен быть сладким и невесомым. Типа лишь хлопья с молоком или йогурт. Он должен состоять из белков и сложных углеводов. Омлет с ржаным хлебом или яйцо всмятку плюс гречка. Либо каша с творогом.

РЕЦЕПТ 3. НЕ НАДО ИСТЯЗАТЬ СЕБЯ ДИЕТАМИ

Лучше уж тогда правильно голодать. А вообще, не нужно никаких диет. Вместо того, чтобы себя истязать, лучше слушать свой организм. То есть необязательно каждый день в 7 утра непременно есть овсяную кашу. Я ем только тогда, когда действительно хочу есть, и только то, что хочу. Единственное, в чём я себе отказываю, – это в желании взять лишний кусочек. Мне кажется, что к себе нужно относиться, как к ребёнку. Когда смотрю на еду, всегда спрашиваю, хотела бы ли я, чтобы моя дочка так питалась? Нет? Тогда и мне не надо.

РЕЦЕПТ 4.

ПРОСТАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА

В нашей семье существует культ еды. И я считаю, что увлечение едой – прекрасное увлечение: из него логически вытекает невозможность питаться «кабы чем». Дома мы едим простую и здоровую пищу. То, что готовится с минимальным количеством масла – как сливочного, так и растительного. У нас всегда много круп, овощей. Если это белковая пища, то чаще всего какая-нибудь рыба, запечённая в фольге на гриле или приготовленная на пару. У нас не принято, чтобы на обед было первое, второе и третье блюдо. Польза от такой трёхчастной трапезы, на мой взгляд, сильно преувеличена. У нас на обед чаще всего салат плюс ещё что-то. Иногда хочется чего-то сладкого, тогда обед может состоять из салата и десерта. Я вообще не сладкоежка. Если уж очень хочется чего-то шоколадного, тогда отдельно от основной еды. Вот, например, в 4-5 часов вечера у человека наступает энергетический спад – прекрасное время, чтобы выпить чая с кусочком торта. Правда, если что-то себе позволяю в такое время, то это повод воздержаться от ужина.

РЕЦЕПТ 5. СДЕРЖАТЬСЯ НОЧЬЮ

Иногда вечером аппетит накатывает... Приходишь с работы уставшая, нервная, взбудораженная — хочется вкусненького. Тут главное — не ходить на кухню. Есть разные способы отвлечься. Иногда я лежу в горячей ванне с солью, при свечах... Или выпиваю бокал красного вина — и голод стихает. Но бывает, что не можешь сдержаться и наедаешься на ночь. Для меня это означает, что утром пробегу не 10 километров, а 12-13, а потом часов до 16.00-17.00 не буду есть, только пить тёпленькую водичку с лимоном и мёдом.

РЕЦЕПТ 6. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Мне кажется, дети падки на фаст-фуд, только если их родители на него падки. Если родители сами не ходят в такие кафе, то как их дети там оказались, попробовали и полюбили эту еду? Часто я вижу на улице, как какая-нибудь мамаша везёт в коляске 2-летнего ребёнка, а у него уже пакетик чипсов в руках. Он что, сам пошёл в магазин и купил их себе? С другой стороны, некоторые родители едят то, что вредно, а детям говорят: «Тебе нельзя!» Всё это в равной степени обращает детей к неправильному питанию. Я не ем фаст-фуда: до сих пор не пробовала и не собираюсь. Правда, если мои дети спрашивают, что такое кетчуп, я разрешаю им попробовать. Видели бы вы их перекошенные физиономии после этого! То же самое было, когда они сказали: «Можно, мы всё-таки попробуем кока-колу?» Они сделали по глотку и выплюнули. Потому что слишком сладко и ненатуральный вкус, непривычно. Главное — чтобы дома всегда была нормальная здоровая еда, тогда ребёнок к ней и привыкнет. Причём под здоровой едой я не подразумеваю обязательно нечто диетическое. В моём детстве бывала и жареная на сале картошка. Но это была домашняя жареная картошка, и запивалась она кефиром, и никто от неё не толстел. Гамбургеры своим детям делаю сама — с нормальной домашней котлетой. В принципе, в настоящем гамбургере нет ничего плохого — это же наша рубленая котлетка во вкусной булочке. Весь ужас фаст-фуда — в массовом производстве, масле, которое используют для жарки, температурном режиме приготовления пищи.

Рецепт счастья

Я придерживаюсь формулы, которую однажды придумал один очень мудрый человек: «Нужно любить то, что есть, а не то, что могло бы быть». И, честно говоря, я редко жалею о своих ошибках. Из них складывается мой опыт, который и делает меня мной. Каждая минута неповторима и очень быстро проходит. В моих силах прожить её уставшей, измученной, грустной или, наоборот, позитивной, наполненной радостью и смыслом. Это не всегда получается, но стоит чуть-чуть поднапрячься. Думаєте, мне хочется бегать по утрам? Совсем нет. Просто думаю о том, как я потом буду довольна собой, и... бегу. А вообще, я не сторонница здорового образа жизни! Я сторонница ЖИЗНИ. Но для того, чтобы твоя жизнь была полна радостей, удовольствий и энергии, она должна быть здоровой. К сожалению... Ибо здоровая жизнь требует серьёзных усилий.



НЕ ОБОРАЧИВАЙСЯ!

После мытья головы не оборачивайте голову полотенцем надолго — в этом случае ткань удерживает чешуйки открытыми, волосы теряют блеск и хуже расчёсываются. Одной-двух минут достаточно.

ВЛАЖНОЕ ДЕЛО

Чтобы кожа меньше блестела, её нужно лучше... увлажнять. Часто избыточная выработка кожного жира — это реакция на недостаток влаги.

ИЗ ТОГО, ЧТО БЫЛО

Забыли взять в дорогу тоник для лица? Не беда. Заварите пакетик ромашкового чая в большой чашке горячей воды, остудите и ополосните настоем лицо.

МЫ ДЕЛИЛИ АПЕЛЬСИН

Антицеллюлитный крем даёт максимальный эффект при нанесении на разогретую кожу, например, после ванны или фитнеса. Трижды в неделю перед душем растирайтесь скрабом — так крем будет работать интенсивнее. Делайте лёгкий массаж каждый раз, когда есть возможность: пощипать и размять кожу можно даже на рабочем месте.

ПЕРЕХОД НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Восковая эпиляция позволяет щеголять гладкими ножками две недели. Хотите продлить эффект? Пользуйтесь средством, замедляющим рост волос. Специальные компоненты, которые в нём содержатся, ослабляют луковицы, в результате волосы растут медленнее. Ещё они способствуют отшелушиванию омертвевших клеток, предупреждая появление вросших волосков.

ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

Время «выгуливать» новые боножки? Убедитесь, что педикюр им соответствует. Привести его в порядок можно тут же, дома, буквально за несколько минут. Потрите сухую кожу стоп пемзой: при соприкосновении с водой полирующая поверхность размягчается и уже не так эффективно работает. Ополосните ноги, нанесите питательный крем и дайте ему хорошо впитаться. Теперь можно и погулять.

Самая распространённая причина отказа от фитнеса — это нехватка времени. Да уж, современный рабочий график действительно не оставляет времени ни на что другое... Стоп, а что если заниматься фитнесом не после работы, а... во время?

Как это возможно? Существует множество упражнений, которые незаметны для окружающих и не требуют высокой сконцентрированности. Сидя за рабочим столом, вы можете просматривать документы, работать с компьютером или разговаривать по телефону и одновременно тренироваться, укрепляя здоровье и формируя красивую фигуру. Заманчиво, не так ли?

1. Сидя за столом, опустите одну руку ладонью вниз на столешницу и сильно надавите. Удерживайте напряжение до усталости и поменяйте руку. Если обе руки свободны, выполняйте упражнение обеими сразу.



2. Сидя за столом, прислоните руку ладонью к столешнице снизу. Надавите вверх так, словно вы хотите опрокинуть стол (контролируйте усилия, дабы и в самом деле это не сделать, стол может оказаться лёгким). Удерживайте напряжение до усталости и поменяйте руку. Если обе руки свободны, выполняйте упражнение обеими сразу. Как вариант: одной рукой делать первое упражнение, другой — второе, а потом поменять.



3. Сидя на стуле с прямой спиной, отведите руки назад и обхватите спинку стула с разных сторон. Начните сжимать ладони по направлению друг к другу. Упражнение хорошо тренирует мышцы спины и трицепсы рук.

4. Опустите локти на стол на расстоянии чуть шире плеч, приложите кулак одной руки к ладони другой. Надавите кулаком в ладонь, оказывая себе сопротивление. Удерживайте напряжение до усталости, потом поменяйте руки. Упражнение хорошо развивает мышцы груди и рук.



5. Сидя на стуле, опустите ладони на внешнюю поверхность бёдер и, оказывая сопротивление руками, начните разводить колени в стороны. Это упражнение эффективно против «ушек» на бёдрах.



8. Сидя на стуле, соедините колени и надавливайте ими друг на друга. Зафиксируйте до ощущения усталости. Это упражнение задействует мышцы внутренней поверхности бёдер – одной из самых проблемных женских зон.



6. Сидя за столом, передвиньтесь на край стула так, чтобы бёдра оставались на весу. Оторвите ступню одной ноги от пола и поднимите её вверх. Чем сильнее вы выпрямляете колено и выше поднимаете бедро – тем сложнее упражнение. Зафиксируйте положение до чувства усталости, повторите другой ногой.

7. Сидя, оторвите ступни от пола, сцепите их друг с другом и потяните в разные стороны. Удерживайте напряжение до усталости, поменяйте ноги (правая была сверху, теперь левая) и повторите упражнение.



9. Сидя на стуле, опустите ладони сверху на бёдра. Оказывая себе сопротивление руками, постарайтесь поднять колени выше, оторвав ступни от пола.

10. Сидя на стуле, сильно напрягите ягодицы и мышцы задней поверхности бедра. У вас должно создаться впечатление, будто вы чуть-чуть приподнялись над сиденьем. Удерживайте напряжение максимально долго.

11. Втяните живот. Дышите в это время свободно, не задерживая дыхание. Это упражнение задействует мышцы пресса, особенно самый глубокий их слой – именно он отвечает за плоский живот.

Когда наступает зрелость



Мучаясь и страдая от симптомов климакса, женщины часто говорят: «Этот период надо пережить, перетерпеть!» «Это не совсем верно», — считает врач-гинеколог Анна Викторовна ТАРАСОВА

ДЛЯ СПРАВКИ: природой заложено, чтобы с возрастом функции яичников постепенно угасали. Этот этап в жизни женщины называется климактерическим периодом, продолжаться он может 8–10 лет, в течение которых сменяются три фазы.

Первая фаза — пременопауза — начинается обычно в возрасте 40–45 лет и может продолжаться от 2 до 8 лет. В это время снижается способность к зачатию, заметны первые изменения менструального цикла.

Вторая фаза климактерического периода — менопауза. Менопауза — это последняя менструация в жизни женщины. О том, что она наступила, можно говорить не ранее чем через год после её прекращения. Чаще всего менопауза наступает в возрасте 52–55 лет.

Третья фаза — постменопауза — период от последней менструации до полного прекращения работы яичников, длится он 5–6 лет.

— Анна Викторовна, считается, женщина в период климакса становится нервной и неуравновешенной. Это действительно так?

— Я бы не стала все негативные черты характера списывать на климакс. Однако правда в этих словах есть. Все женщины знают, что гормоны в период цикла влияют на наше настроение и самочувствие. Когда в пременопаузу функции яичников постепенно начинают снижаться, уменьшается и количество гормонов — эстрогенов, вырабатываемых ими. В результате женщина чувствует нервозность, раздражительность, может мучиться от бессонницы. Добавьте сюда повышенную потливость, так называемые, приливы, всё это сильно осложняет жизнь. Но с этими симптомами справиться можно, если вовремя обратиться к врачу, пройти обследование... И чем меньше мы затягиваем, тем лучше будет результат.

— Зачастую климакс у женщины протекает тяжело. Но она не идёт к врачу, потому что боится, что ей назначат «гормоны», терпит до последнего. Насколько оправданы эти страхи?

— Тяжело протекающий климакс в любом случае требует лечения, ведь оно помогает женщине прожить этот период качественно, не выпадая из привычного ритма жизни, поэтому бояться его не стоит, а, наоборот, надо узнать у врача все возможные способы для улучшения ситуации. Но любая терапия, в том числе и гормональная, может быть назначена только с вашего согласия и только женщинам, у которых нет к ней противопоказаний. Поэтому врач, прежде чем назначить лечение, направляет свою пациентку на консультацию к терапевту, хи-

рургу, маммологу. В частности, гормональные препараты противопоказаны при опухолях. Если у вас есть какие-либо хронические заболевания, вы обязательно должны сказать о них врачу.

Когда женщина не желает получать гормональную терапию или у неё имеются противопоказания к приёму, врач в любом случае может помочь. Существует ряд альтернативных негормональных препаратов для коррекции климактерических нарушений, например, на основе цимицифуги (клопогон кистевидный). Экстракт цимицифуги обладает эстрогеноподобным действием и на протяжении веков использовался для поддержания женского здоровья.

— Но климакс — это не только приливы и потливость, вследствие нехватки женских гормонов эстрогенов начинает страдать весь организм... Что нужно сделать, чтобы снизить риск для здоровья, проявляющийся при климаксе?

— Это действительно так. Поэтому женщины должны подготовиться к наступлению менопаузы — пройти обследование у врачей и узнать, в каком состоянии органы и системы организма. Кроме того, необходимо давать себе достаточную физическую нагрузку, соблюдать диету. В первую очередь делать это нужно для защиты сердечно-сосудистой системы, которая при снижении уровня эстрогенов страдает. Чаще всего в климактерический период женщины сталкиваются с гипертонией, потому что сосуды прежде всего реагируют на перепады гормонов... Замечено, что приливы больше всего мучают тех женщин, которые страдают гипертонической болезнью. Раньше была рекомендация ВОЗ 140 на 90 мм ртутного столбика считать

возрастным показателем, сейчас это считается повышенным давлением. Поэтому следите за своим давлением и снижайте его. Кроме того, недостаток эстрогенов бьет по костной системе, с возрастом у женщины увеличивается риск остеопороза, а чтобы его снизить, важны физическая активность и диета.

Физическая нагрузка важна и по другой причине: она помогает предотвратить ослабление тазовых мышц, защитить от недержания мочи. Эти симптомы появляются во время климактерического периода. Можно заниматься йогой, Пилатесом, и те женщины, которые включают их в свою жизнь, встречают климакс во всеоружии.

– Деликатная проблема – сухость слизистой, что делать в этом случае?

– Сухость слизистой в период климакса – большая проблема. Женщины о ней стесняются говорить, но она причиняет сильный дискомфорт и влияет на качество интимной жизни. Слизистая требует такого же ухода, как руки и лицо. Врач может прописать средства, которые улучшат ситуацию: специальные свечи для влагалища или мази на масляной (лучше ланолиновой) основе. Существуют и препараты, в состав которых входят гормоны.

– Одни женщины в период климакса отказываются от интимной жизни, для других, наоборот, наступает период второй молодости, усиливается желание...

– Зачастую интимную жизнь женщины омрачают общее депрессивное настроение и сухость слизистой. Если эти проблемы решены, женщина может вести привычный образ жизни. Что касается усиливающегося желания, чаще всего это связано с психологией, в это время у женщины «уходит» страх беременности. Другая причина может быть серьезной: резко усилившееся желание, возможно, является свидетельством появления новообразований в яичниках; чтобы исключить это, обратитесь к врачу.

– Женщин во время климакса мучают вопросы о частоте месячных и их количестве. В редакцию пришло письмо: женщина пишет, что месячные снова начались после 1,5-летнего перерыва? Это нормально?

– В норме дается несколько лет на «затухание» репродуктивного процесса. Месячные становятся, как правило, менее обильными и редкими. Любые кровянистые выделения у женщин старшего возраста через год от момента последних месячных требуют выяс-

нения их причины. Они могут быть проявлением очень серьезной патологии, в том числе онкологической. Не стоит также спешить списывать появившиеся в переходной период нарушения менструального цикла на климакс. Обильные длительные месячные, беспорядочные кровянистые выделения из половых путей могут быть проявлением эндокринной или внутриматочной (полипы, гиперплазия эндометрия, миома матки с деформацией полости матки, эндометриоз, воспалительный процесс, рак эндометрия) патологии, которая часто впервые проявляется именно в этом возрасте.

– А если климакс у женщины протекает легко, не мучают приливы, раздражительность, необходимо ли в этот период посещать гинеколога? Или уже не нужно?

– Это самое распространенное заблуждение. Отсутствие приливов – это всего лишь показатель устойчивости вегетативной системы к гормональной перестройке. Но это не значит, что у женщины не могут появиться другие проблемы. К сожалению, остальные последствия климакса носят более серьезный характер, но развиваются медленно и часто незаметно для женщины. Когда же она их начинает ощущать сама, то от момента начальных скрытых проявлений проходит от 2 до 7 и более лет, и, естественно, скорректировать их становится уже значительно труднее. К таким отдаленным проявлениям климакса от-

носятся: недержание мочи, её потеря при смехе, чихании, сухость во влагалище, болезненность при половом акте, возникновение или утяжеление уже имеющихся заболеваний сердца и сосудов, прибавка в весе, боли в костях, суставах и позвоночнике, переломы. Кроме того, осмотр гинекологом необходим даже тогда, когда вы вышли из репродуктивного возраста, он поможет исключить многие серьезные заболевания, которые могут подстерегать женщину в этом возрасте, особенно это касается онкологической патологии: рака матки, шейки матки и молочной железы. Один визит раз в полгода, согласитесь, простое условие ежедневного спокойствия за здоровье!

– Анна Викторовна, что бы вы хотели пожелать всем женщинам?

– Подытоживая разговор, скажу основное. Во-первых, к климаксу женщина должна подойти с хорошим здоровьем. Во-вторых, она должна посещать врача, потому что простое обследование позволяет заметить многие проблемы на начальной стадии и быстрее устранить их. И, главное, отнестись к наступающим переменам как к естественным. Мой опыт показывает, что климакс легче проходит у тех женщин, которые эмоционально готовы принять новую жизнь и считают, что зрелость – тот период, когда впереди ещё много интересного. И это действительно так!

**Беседовала
Людмила КОССОВИЧ**

Информация к теме

ЗАМЕТИТЬ ПРОБЛЕМУ

Изменения, которые происходят в климактерический период, влияют на весь организм, поэтому различные проблемы со здоровьем могут усугубиться или проявиться впервые. Чтобы их предотвратить, нужно начиная с 40-летнего возраста регулярно проходить следующие обследования:

Анализ крови (биохимия крови). Важным показателем являются липопротеиды высокой и низкой плотности и триглицериды – повышение их уровня в крови приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Эндокринологические обследования (УЗИ щитовидной железы, анализы на гормон ТТГ и на содержание глюкозы в крови, посещение эндокринолога). Гормональный дисбаланс может затронуть и щитовидную железу, кроме того, в этот период часто развивается диабет.

Гинекологические обследования (УЗИ органов малого таза, мазки с шейки матки на онкоцитологию). Кроме того, каждой женщине, независимо от возраста и самочувствия, необходимо посещать гинеколога раз в год.

Маммография. После 40 лет раз в два года, даже если отсутствуют жалобы, делать маммографию. В возрасте после 50 лет такое обследование должно стать ежегодным.

Денситометрия. Это обследование позволяет оценить плотность кости, чтобы не упустить начальные стадии остеопороза. Изменения начинаются с лучевой кости и поясничных позвонков, поэтому рекомендуется обследовать именно эти области. Проводить её нужно ежегодно, особенно если были переломы и проблемы с зубами.

Найти точку боли

Спина может болеть по разным причинам. Для лечения в одном случае достаточно гимнастики, в другом – может потребоваться операция... Но лишь выяснив истинную первопричину боли, можно подобрать верное лечение. Современная диагностическая медицина располагает для этого множеством методов. Врач-невролог Алексей Петрович ВИЛКИН рассказывает, что помогает выяснить каждый из них

«Все обследования – глупость, пока не ходишь по врачам, ты здоров...» Этот вредный миф, бытующий среди людей, приводит к тому, что многие болезни обнаруживаются, когда помочь можно лишь с помощью кардинального вмешательства. И болезни позвоночника не исключение. К сожалению, реалии современной жизни таковы, что людей со здоровой спиной практически нет. Поэтому независимо от того, болит у вас спина или нет, необходимо хотя бы раз в два года проходить неврологическое обследование. Осмотр, который многим людям кажется банальным: простукивание неврологическим молоточком, нажатие на определённые точки, опрос (вопросы иногда кажутся нелогичными, например, врач может спросить о головной боли), на самом деле даёт врачу достаточно много информации. По результатам осмотра врач назначает диагностическое обследование, каждое из которых имеет свои особенности.

РЕНТГЕНОГРАФИЯ

Когда рентгеновские лучи проходят через тело, плотные ткани в организме, такие как кости, поглощают их и поэтому выглядят белыми на рентгеновском снимке.

ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫЯСНИТЬ

Искривления позвоночника (лордоз, кифоз, сколиоз), большинство переломов, изменение костей в результате артрита, наличие остеофитов (разрастания костных тканей, обусловленные дегенеративными возрастными изменениями). Важно и то, что с помощью рентгена можно

обнаружить опухоли позвоночника. Рентгенография позволяет выявить и нестабильность позвонков в шейном и поясничном отделах. Для этого делают функциональные снимки в конечных фазах движения позвоночника, например, в положении полного активного разгибания позвоночника или полного сгибания.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА

Кости поглощают ионы в большей степени, а другие ткани в меньшей, поэтому на снимке хорошо видны лишь костные структуры. Если причиной боли в спине является растяжение связок, рентген будет малоинформативен. Нервов и межпозвоночных дисков тоже не видно на снимке, потому выявление межпозвоночной грыжи невозможно.

Обычно при рентгенографии делают от 3 до 5 снимков нужного отдела позвоночника, занимает это не более 15 минут. Иногда необходимо подождать ещё приблизительно 5 минут, пока рентгеновские снимки обрабатываются, чтобы убедиться в отсутствии необходимости дополнительных снимков. В некоторых клиниках и больницах рентгеновские снимки могут быть отражены сразу на экране компьютера.

Рентгенографию нежелательно делать чаще чем раз в год. Но результаты рентгенографии в динамике лечения

важны, поэтому спустя год вам могут назначить её повторно.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ (КТ)

В основе этого метода исследования заложено использование рентгеновского излучения. Во время обследования пациент находится на столе, который медленно перемещает его через входное отверстие в аппарат, напоминающий трубу. Рентгеновские лучи узким пучком направляются на исследуемую точку и на выходе улавливаются специальной аппаратурой. При этом вся система делает поворот вокруг оси тела обследуемого, чтобы отобразить картину в разных ракурсах. Данные передаются в компьютер, где обрабатываются и выводятся на дисплей. Всё исследование занимает от 15 до 30 минут.

ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫЯСНИТЬ

КТ помогает выявить всё то же, что и рентгенография, но при этом предоставляет возможность получения более точных изображений, поскольку позволяет работать со срезами, сделанными в различных плоскостях. Соответственно, даёт значительно больше информации, поскольку на срезах можно увидеть повреждения, невидимые на рентгенограмме из-за наложения органов и тканей. Кроме того, при



FotoBANK

КТ лучше, чем на рентгене, видны другие ткани.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА

КТ присущ тот же недостаток, что и рентгену, — во время исследования пациент подвергается облучению, хотя современные аппараты и позволяют снизить дозу облучения до минимума. Не подходит этот метод исследования и людям, страдающим от клаустрофобии.

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ (МРТ)

Пациента помещают в магнитное поле, которое образует МР-томограф. В результате взаимодействия радиочастотного импульса и молекул тканей человека на экране компьютера появляется изображение среза тканей и органов в различных плоскостях. Исследование абсолютно безболезненное: пациент, лёжа на столе, не испытывает никаких неудобств, ему даже не нужно раздеваться.

ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫЯСНИТЬ

МРТ позволяет достаточно оценить состояние не только костной, но и других тканей. Поэтому выявляет предполагаемую патологию диска, труднодиагностируемые грыжи, разрывы кольца, дегидратацию диска. Если у вас подозревают грыжу, то отправят на МРТ. Новейшие разработки в этой области позволили отказаться от аппарата с горизонтальным магнитным полем (с горизонтальной трубой), который ограничивает возможность применения магнитно-резонансной томографии и вызывает дискомфортные ощущения у пациентов, которые страдают от клаустрофобии. Современные МР-томографы используют вертикальное магнитное поле и являются томографами открытого типа. МРТ можно использовать при беременности (после 12 недель), что даёт этому методу немалое преимущество по сравнению с рентгеном.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА

Металлические предметы мешают процедуре, поэтому она не всем доступна. Если у вас стоят кардиостимулятор, коронарный или артериальный шунт, зажимы аневризмы (хирургические) или «железки», которые поставлены, например, в результате переломов, сообщите об этом врачу, чтобы он выбрал для вас другую процедуру обследования. Делая МРТ, обратите внимание, чтобы в ваших карманах не было магнитных карт, например, банковских. Томограф сотрёт все магнитные полоски!

УЗИ

УЗИ (ультразвуковое исследование) — это метод, основанный на применении ультразвуковых волн, которые, отражаясь от органов и тканей, позволяют их рассмотреть на экране компьютера.

ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫЯСНИТЬ

УЗИ позвоночника позволяет врачу увидеть состояние мягких тканей, суставов, хрящей, а также костную ткань тел позвонков, спинно-мозговой канал с его структурами, например, спинно-мозговые оболочки. Удобно, что во время выполнения УЗИ позвоночника врач может попросить пациента изменить позу и оценить состояние межпозвоночных суставов в момент движения. УЗИ не имеет противопоказаний в отличие от других методов и может быть сделано столько, сколько необходимо. Плюс УЗИ-диагностики ещё и в том, что без дополнительных обследований могут быть выявлены патологии внутренних органов брюшной полости или малого таза, вызывающие боли в спине.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА

Телосложение пациента имеет большое влияние на качество изображения. Если пациент имеет лишний вес, результаты УЗИ могут оказаться неточными, поскольку подкожный жир ослабляет ультразвук. В этих случаях необходимо использовать датчик с более низкими частотами. Газообразование в кишечнике блокирует ультразвук и мешает созданию изображения. Поэтому при УЗИ поясничной области для точности важно за три дня придерживаться диеты. Точность и качество результатов УЗИ в большей степени зависят от специалиста, проводящего процедуру.

МИЕЛОГРАФИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Миелография — это обследование, при котором под местной анестезией в спинно-мозговые оболочки вводится специальное окрашивающее вещество, а потом используется рентген, чтобы увидеть распределение этого вещества. Процедура длится около 20 минут.

ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫЯСНИТЬ

Этот метод диагностики даёт врачу возможность увидеть и оценить состояние спинного мозга, его оболочек и нервных корешков, то есть обнаружить грыжу диска, область спинного мозга или нервного корешка, которую эта грыжа сдавливает. В основном такой метод диагностики используется, когда по каким-то причинам нельзя использовать МРТ.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА

Поскольку в организм вводят вещество, эта процедура считается агрессивной. Существует риск аллергической реакции на местную анестезию, а также на само окрашивающее вещество. Определённый процент людей, прошедших эту процедуру, жалуются на появление головных болей, которые являются следствием увеличения давления спинно-мозговой жидкости из-за введения в неё вещества. Чтобы избежать этого эффекта, врач удаляет небольшое количество спинно-мозговой жидкости перед введением окрашивающего вещества. Кроме того, следует знать, что до проведения этой процедуры требуется отмена некоторых препаратов, например, антидепрессантов, препаратов, разжижающих кровь, и средств для лечения сахарного диабета, противосудорожных. Поэтому врачу нужно обязательно сообщить обо всех лекарствах, которые вы принимаете.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ

Помимо непосредственно болей в спине существует ряд симптомов, которые косвенно могут указывать на поражение позвоночника:

ПРИ ПРОБЛЕМЕ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ

- боль в плече, отдающая в руку
- онемение рук
- головные боли, головокружение
- тошнота и шум в ушах
- нарушение зрения.

ПРИ ПРОБЛЕМЕ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ

- боли за грудиной и между лопатками, которые часто принимают за сердечные
- затруднение дыхания
- нарушение работы органов пищеварения и почек.

ПРИ ПРОБЛЕМЕ В ПОЯСНИЧНОМ И ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

- тупые ноющие боли, отдающие в ногу, говорят о деформации позвоночных сегментов и утолщении костей и связок
- острые простреливающие боли говорят о защемлении нервных корешков спинного мозга — радикулите, люмбаго (одно из проявлений радикулита)
- боль по задней поверхности бедра, ягодице сигнализирует о поражении ствола седалищного нерва — ишиасе.

Бабушка и внуки:

Длинная дорога зачастую заставляет задумываться...

Я устраиваюсь на верхней полке поезда. Внизу бабушка с 5-летней внучкой, напротив пожилая пара... Уже после первых фраз знакомства завязывается разговор: «Вот везу внучку к себе в гости», – радуется бабушка... – «А мы рядом с детьми живём, но внуки у нас редко бывают, – вздыхает пара напротив. – А так хочется...» Разговор о внуках длится долго, в нём и грусть, и гордость, но, главное, та безграничная любовь, которую можно почувствовать только в словах бабушек и дедушек

Бабушка нужна

Мои бабушки...

Разговор оживляет самые светлые детские воспоминания, которые заполнены запахами парного молока – так пахли руки моих бабушек-тружениц; румяных греноч, которые папина мама пекла на ужин; каши из печки, которую готовила мамина мама... Но, общаясь со многими мамами как в жизни, так и в сети Интернет, всё чаще слышу: «Мы сами воспитываем своих детей, бабушек не просим помогать, они общаются с внуками по праздникам или когда внуки приезжают в гости вместе с родителями, достаточно этого». И мне становится не по себе. Потому что и я сама, все каникулы и праздники проводящая у дедушек и бабушек, одно время считала, что всегда буду воспитывать детей самостоятельно, не прося помощи у родителей.

Потом жизнь сложилась так, что и сын, и дочка по очереди какое-то время жили у бабушек. И, смотря на сына, которого дедушка научил играть в шахматы, слушая дочку, которая научилась стряпать нехитрые блюда, готова часами говорить с бабушкой о своих детских секретах и теперь нередко говорит: «К бабушкам хочу», я понимаю, сколь многого могла лишиться своих детей. Да

и я сама за многое благодарна моим родным бабушкам и дедушкам, без общения с которыми я была бы другой...

ОНИ НАУЧИЛИ МЕНЯ

- Не бояться любой работы. Учили, не читая моралей и наставлений, кроме присказки: «Глаза бояться, а руки делают»

- Философски относиться к трудностям. Слушая их рассказы о тяжёлом послевоенном времени и сравнивая с теперешней жизнью, я осознала, что её надо любить всякой. Потому что в ней всегда есть что-то хорошее

- Воспитывать детей спокойно, без криков. Мои бабушки и дедушки никогда не повышали на меня голоса

- Любить природу. Я до сих пор ярко помню, как меня, девочку-дошкольницу, бабушка взяла с собой за грибами. Яркие красные шляпки подосиновиков я вижу, как на открытке. А уж сколько было походов за ароматной земляникой!

- Делать сюрпризы! Никогда не забуду, как бабушка, у которой всегда было много дел по хозяйству да плюс гостили на тот момент пять внуков,

приготовила мне на день рождения мой любимый пирог

- Верить в Бога. Именно они, мои бабушки, в то советско-пионерское время, когда о подобном молчали, не стесняясь, говорили с нами о Боге, красили яйца на Пасху, украшали комнаты берёзовыми ветками на Троицу.

И многому другому, что стало особенно понятно, когда у меня самой появились дети... Я часто ловлю себя на мысли, что немало из того, чему их учу, узнала от своих бабушек. Это и есть та самая преемственность поколений, которая позволяет сохранять семью, род, традиции...

Найти понимание

Современный мир диктует свои правила. Раньше бабушки, живя в деревнях, забирали внуков на каникулы, считая своей обязанностью помочь детям, сейчас же многие бабушки и дедушки в большинстве случаев живут в городе и сами работают. Но от этого их желание проводить время с внуками не становится меньше.

Почему же мы, родители, не поддер-



East news

ЕСТЬ КОНТАКТ!

живаем это желание? Почему нам так важно воспитывать детей самостоятельно, без поддержки своих родителей?

Если говорить об обычных семьях, где нет серьёзных проблем между старшим поколением и родителями, то основные причины две.

Первая — мы искренне считаем, что с того момента, как родители воспитывали нас самих, много воды утекло, и воспитание детей ими будет «устаревшим». Да, появляется новая техника, новые правила ухода за детьми, новые средства по уходу... Но отношения людей остаются неизменными. И если ваши родители воспитали вас и вы их любите, если цените своего мужа (воспитанного его родителями), то, поверьте, они великолепно найдут язык и с вашими детьми, только дайте им шанс. И неважно, что при этом они что-то будут делать по-старому. Важен результат: научить детей уважению, милосердию и состраданию...

Вторая причина касается страха, что бабушки и дедушки детей избалуют. Проще говоря, не будут следовать нашим правилам воспитания. И чаще всего действительно не будут, потому что у них есть свой опыт. Иногда можно слышать рекомендации, что родители должны настоять на выполнении своих воспитательных требований, буд-то только это и верно... Договариваться и обсуждать имеет смысл единствен- ным вопросом безопасности ребёнка. Вы должны убедиться, что бабушка выполняет правила безопасности, а также со- общить ей важную информацию о здо- ровье ребёнка, например, о наличии аллергии. У бабушки должна быть воз- можность связаться с вами в экстре- мальной ситуации (например, если ребёнок заболел). Если бабушка и даст ребён- ку какие-то послабления, то это не зна- чит, что ребёнок перестанет вас слу- шаться. Дети великолепно понимают, что у всех взрослых требования раз- ные. И общение со старшим поколе- нием учит ребёнка терпимо относиться к самым разным мнениям, дарит ему уникальный опыт.

Но главное — это общение дарит лю- бовь, которой много не бывает. А лю- бовь бабушки без примесей страхов, собственных родителей, согревает очень сильно.

Бабушкин день

С абсолютной точностью можно утверждать, что отношения бабушек и внуков будут развиваться тогда, когда у них есть возможность побыть вдвоём... Только тогда внуки и бабушки станут по-настоящему родными и близкими людьми...

ОБЩАЙТЕСЬ С БАБУШКАМИ ЧАЩЕ!

Нет другого пути сплотить семью, кроме как начать самим ездить в гости к родителям, а когда ребёнок привыкнет к бабушкам и дедушкам, — постепенно оставлять его у них на выходные, праздники или каникулы. В остальное время вы должны им звонить сами, рассказывая о внуках, советоваться со старшими — им это будет приятно. Вместе с детьми можно сочинить электронные или обычные письма для бабушек.

НЕ ИСКЛЮЧАЙТЕ БАБУШЕК ИЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ!

Нередко бывает так, что отношения мамы и свекрови неплохи сами по себе, но достаточно прохладные. Соответственно, общаться с родителями мужа более чем того требует элементарная вежливость, она не стремится и неосознанно ограничивает и общение с ними детей, думая, что оно им не нужно. Одна моя знакомая сильно переживала, узнав, что свекровь поедет с ней и детьми в отпуск, предполагая ужасный отдых. На деле всё оказалось с точностью до наоборот: это был самый спокойный отдых в её жизни. Свекровь быстро поладила с маленькими непоседами, а моя знакомая впервые за несколько лет поездок на море с детьми действительно отдохнула сама. А главное, теперь она со спокойным сердцем отпускает детей в гости к свекрови, ведь именно дети помогли им со свекровью найти общий язык.

НЕ КОНТРОЛИРУЙТЕ БАБУШЕК!

Некоторые родители делают серьёзную ошибку: оставив ребёнка с бабушкой, начинают ежеминутно выяснять, что те делают. Волнение мамы понятно. Но тотальный контроль приводит либо к обидам, либо к спорам, а «допрос» может даже оскорбить. Помните, вы тоже однажды станете бабушкой, поэтому уважайте своих родителей.

Р. С. Поезд подходит к конечной станции. Бабушка и внучка на нижней полке, преодолев отчуждение, уже ведут себя как две закадычные подружки и строят планы на будущее. Пожилая пара с радостью и грустью смотрит на них. Я желаю им, чтобы их мечты побыть с внуками обязательно сбылись. А всем родителям — понимания: вашим детям необходимы бабушки!

Людмила КОССОВИЧ

Мамина школа

Очень любим с мужем сауну. Нашему сыну годик, можно ли брать его с собой? Как долго ребёнок может находиться в парной?

Анна, по e-mail

Отвечает врач-педиатр

А. И. ПЕТРОВ

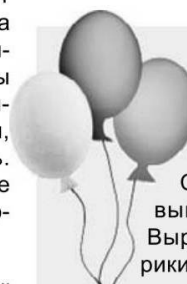
Примерно с 2-3-х лет посещать сауну может любой здоровый ребёнок. Эта процедура имеет закаляющий эффект, который основан на контрастном цикле: нагревание/охлаждение. Начинать надо с одного захода в парную приблизительно на две минуты. Через несколько посещений можно будет парить ребёнка уже около 5 минут и заходить в парилку дважды. Температура, наиболее подходящая для детей, — около 70 градусов. После посещения сауны ребёнка надо облить прохладной водой.

Техника безопасности: каждый родитель должен внимательно наблюдать за ребёнком. Если малыш побледнел, у него кружится голова, тяжело дышит и если даже просто выражает протест — немедленно выводите его из парилки.

Умный совет

Учим стихи

Стихи в детском саду, школе плохо запоминаются детьми. Это связано с непонятием образа в произведении. Облегчите ему задачу, объясните непонятные слова, проиллюстрируйте стихотворение своими рисунками.



Делимся опытом

Начало посещения детского сада не прошло у нас гладко. Самым сложным было выйти с дочкой из дома. Выручили воздушные шары. Каждое утро я надувала новый шарик, предлагая дочке выбрать цвет, и маркером рисовала на шарике забавное животное или рожицу. По дороге в сад рассказывала историю про нарисованного персонажа. И даже освоила изготовление зверушек из специальных шаров. Кстати, шарики, с которыми мы приходили в группу, отвлекали от слёз не только дочь, но и других детей.

Анна ВОЛКОВА, г. Орёл

Сотни книг написаны о том, как грамотно подходить к семейным ссорам, дабы избежать «кровапролития, жертв и разрушений». Мы ссоримся из-за денег, детей, родителей. Из-за привычки не закручивать тюбик с пастой, разбрасывать носки и часами «висеть» на телефоне...

От хорошей ссоры польза, как от хорошего вина, — бодрит, держит в тонусе, от плохой — заработаешь изжогу и отравление. Мы — за здоровый образ жизни



East news

Милые браняйся

КТО КОГО?

Идеальных семей — тех, в которых муж и жена оперируют в основном двумя фразами: «Как скажешь, дорогая» и «Ты, как всегда, прав, дорогой» — не существует. Во всяком случае мне такие встречать не приходилось, разве что в фильме «Степфордские жёны». И то оказалось, что там весь «фокус» в научно-техническом прогрессе: безупречные, прелестные, как на подбор, женщины, отменные домохозяйки, кулинарки, садоводницы-огородницы и любовницы были роботами!

Поэтому давайте сразу договоримся: в семейной жизни споров, ссор, конфликтов не избежать, потому что все мы — живые люди, со своими взглядами на мир, а брак — постоянное столкновение этих взглядов. Кто-то, пардон, любит выращивать мадагаскарских тараканов, а кто-то орхидеи. И с этим надо как-то мириться и жить, по возможности долго и счастливо.

Проблема, собственно, заключается не в самих ссорах, а в нас. Едва ступив на тропу войны, примерно к третьей минуте «спарринга» мы забываем, с чего всё началось, в чём суть конфликта. Эмоции хлещут через край, заглушая голос разума. Мы говорим то, чего не думаем, берем старые раны,

обижаем и обижаемся. И вот уже в адрес оппонента летит если не сковородка, то сакраментальное: «Говорила мне мама, не выходи за него замуж» или «Я не успеваю зарабатывать столько, сколько ты тратишь, транжира», «Ты меня ни во что не ставишь», «Не умеешь воспитывать детей — не берись» и прочее, и прочее. Спор выигрывает не тот, кто мыслит здраво и рационально, а тот, кто лучше «отбреет» противоположную сторону.

И как вывод. Разорвать порочный круг раздражающих тем можно, только выйдя на уровень договорённостей. Психологи утверждают: не так страшен кризис как его малюют. Он способен сблизить людей при условии, что они хотят разрешить проблему, а не увязнуть в ней. Порой мы боимся иметь иное мнение, не уверены в том, что думаем, боимся потерпеть поражение, попасть в неловкую ситуацию. Но зачастую именно конфликт даёт возможность решить давно мучившую проблему. Не замалчивайте разногласий, не копите негативные эмоции. Надо научиться их правильно выражать и держать под контролем.

«ОТЦЫ И ДЕТИ»

Одна из самых распространённых причин семейных ссор — «цветы нашей

жизни». Другими словами, дети и их воспитание. Причём конфликты начинаются, едва супруги отошли от ворот роддома и почти до седины их отпрысков (ведь будут ещё проблемы школьные, сердечные).

Мама посвящает всё время малышу, папа в обиде. Побывать вдвоём — задача почти неразрешимая, жена уставшая, на эмоции «скупая». Напряжение растёт... «Ты совсем не обращаешь на меня внимания, я для тебя пустое место», «А может, до тебя так и не дошло, что ты стал папой?» — и скандал готов.

И как вывод: объясните мужу, что у вас наступил новый этап брака. Воспитание малыша — ваша общая цель, и вам без его помощи никак не обойтись. Донесите эту мысль до мужа и увидите — это сработает! Потому как никаких взаимных претензий нет, а общая задача поставлена. Говорите мужу не только о том, что теряете, но и что обретаете. Вспомните, по чему больше всего скучаете, и определитесь, что из этого, несмотря на занятость, «подлежит возврату».

С появлением нового члена семьи не всё складывается гладко, как в сказке. И вы, и он имеете право на разочарование. Вместе подумайте, как муж может разгрузить вас. Фраза «Ты не помогаешь мне с ребёнком» — «ни о чём». Говорите конкретно, что и как он может для вас сделать.

«ОТЦЫ И ДЕТИ 2»

Вы выросли в разных семьях, поэтому и идеи, как воспитывать детей, у вас разные – и это нормально. Но если хотите, чтобы ваше чадо выросло счастливым и эмоционально устойчивым, придерживайтесь следующих правил.

Если ваши разные принципы воспитания приводят к тому, что каждый разговор заканчивается скандалом, не начинайте его при детях.

Выработайте общую линию поведения: у ребёнка должны быть ясные и чёткие представления о том, что можно, а что нельзя. Если, допустим, мама сказала, что перед обедом есть сладкое нельзя, то папа никак не должен в этот момент тайком подсовывать шоколадку. Родительская любовь за счёт другого не завоёвывается.

Ни один из родителей не может принимать решения вопреки другому, подрывать авторитет, высмеивать. Если муж снисходительно иронизирует: «Сынок, мама сама не ведаёт, что

ведения и свою семью. Если уж дело дошло до ссоры при всех, при всех и просите друг у друга прощения, признайте свои ошибки, разрядите атмосферу добрым словом или шуткой.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ

Наши родители незримо присутствуют в нашей жизни, даже если живут в другом микрорайоне или городе. На мелочи типа «Дорогая, какие вкусные котлеты, но моя мама картошку в них не добавляет» или «Мой папа столовый гарнитур лобзиком выпилил, а кое-кто полочку до сих пор в ванной не прикрутил» можно и не реагировать. Или обратить их в шутку. А если дело касается чего-то серьёзного?

«Каждый визит его маменьки заканчивается для меня головной болью и скандалом с мужем, – жалуется моя приятельница. – Зоя Петровна не стесняется делать мне замечания при детях, муже, да ещё всё это происходит в моём собственном доме. А муж всегда на её стороне».

Ситуация, в общем-то, вполне стандартная. Мама сыновей всегда (ну или почти всегда) считают, что не родилась ещё та, что достойна их мальчика. Просто некоторые умеют это скрывать, а некоторые нет. Злиться, отвечать тем же смысла нет, вы только добьётесь обратного эффекта. Поставьте себя на место мужа: ведь вам бы тоже не понравилось, если бы он стал плохо относиться к вашей маме.

И как вывод. Говорите не о ней, а о себе. О том, что эти замеча-

ния вас огорчают, что вы чувствуете себя лишней и что вам было бы легче, если бы вы могли рассчитывать на его поддержку. В конце концов вы и дети – его семья. Какой пример вы хотите им подать? Скажите мужу, что большинство решений вы всё же должны принимать без вмешательства третьих лиц, ведь по жизни вы идёте парой, а не «тройкой».

Да, и самое главное: в таких ситуациях важно помнить, что ваша задача заключается не в том, чтобы настроить мужа против собственной мамы, а чтобы сохранить свой брак.

ДЕНЕЖКИ СЧЁТ ЛЮБЯТ

«Тебе никаких денег не хватит», «Ты скупердяй», «Не можешь обеспечить семью», «Ты ни дня не работала»... Не правда ли, знакомо? Примерно в таких выражениях протекает выяснение «денежных отношений» во многих семьях. Психологи утверждают: если в браке не обсуждать вопрос денег, ссоры неизбежны. Возникает вопрос, как сделать это обсуждение максимально корректным и комфортным для обеих сторон.

Семейный бюджет – дело, касающееся обоих супругов, поэтому и договариваться, как его планировать, надо вместе. Все спорные вопросы «на что и сколько будем тратить» лучше обсудить заранее. Не секрет, что тема денег быстро «поднимает давление». Если чувствуете, что оно уже зашкаливает, разговор лучше прервать, пока страсти не утихнут. Конструктивный спор опирается на аргументы, а не на эмоции. Негативные оценки и огульные обвинения к конструктивизму никакого отношения не имеют. Поэтому стоит опираться на конкретные факты и поступки, которые вам не по нраву. «Ты купил навороченный телефон, хотя знал, что нужно оплатить репетитора» – вместо того, чтобы бросать: «Эгоист, только о себе и думаешь». Говорите, что чувствуете и думаете, ведь это и на самом деле так? Важны потребности обоих. То бишь ваши туфельки не менее важны, чем его диски на авто.

И как вывод. За финансы не стоит вести войну, лучше создать единую команду, которая будет работать на общее благо. Никто не обязан соглашаться со всем подряд! Но всегда нужно придерживаться предмета спора (деньги) и называть вещи своими именами. Надо больше выделить денег на домашнее хозяйство? Так и скажите.

Муж упрекает, что в семье он – главный добытчик, а вы сидите на его шее? Напомните, что вы разделили ваши роли, на вас – дом и дети, и предложите ему ими (ролями) поменяться. Домашний труд – тоже труд, и не менее тяжёлый, поэтому вы – равноправный партнёр. Кроме того, вы помогаете мужу в его профессиональной самореализации, он должен это понимать и ценить.

За помощь в подготовке материала благодарим психолога Елену ГАВРИЛОВУ.

Полезная ссора – это когда мы не бросаем друг в друга обидные слова и оскорбления, а пытаемся понять друг друга. И для этого разговариваем. Иногда, может быть, чуточку громче, чем следовало, но только лишь для того, чтобы услышать друг друга. Мы спорим, но не потому, что злые, эгоистичные, а потому, что хотим добиться того, что для нас важно.

творит», пресекайте тут же. Такое поведение ребёнок может использовать, причём в самом скором будущем, дабы манипулировать вами. Спросите супруга: он с вами или против вас? В «тандеме» вы преуспеее больше.

И как вывод. Когда родители ссорятся при ребёнке, он считает виноватым себя. Думает, что это он – причина всех бед. Слова ранят больше всего, поэтому не оскорбляйте друг друга в присутствии детей. Ваше поведение для ребёнка – образец отношений между людьми. На вашем примере он будет потом строить свою модель по-



Ох уж эта вечная привычка всё сравнивать, причём у женщины в «список» может попасть всё что угодно: от успеваемости отпрысков в школе, квартирных метров и до... мужей! Да, мужей! И всегда или почти всегда «чужой Вася» окажется лучше своего родимого «Пети»: умней, заботливей и денег в дом больше приносит. Но так ли мы объективны? Неужто и вправду чужой брак и личная жизнь лучше наших собственных?..



У соседа трава зеленее...

Картина маслом

Мужчинам надо отдать должное, они редко когда пускаются в сравнения «чья жена лучше?» Мягко говоря, в их среде это считается весьма неприличным, можно и по лицу схлопотать. Мужчина — существо прямое, то бишь никаких тебе отклонений от выбранных линии и цели. К тому же они — страшные собственники. Уж коли выбрали себе жену, однозначно она — кладезь всех мыслимых и немыслимых достоинств. А иначе как? Тогда б не женился. Логично? Логично. Сомневаться в прекрасных качествах своей избранницы мужчина начинает лишь с её собственной подачи, когда она сама принимается конкурировать с соперницами. А происходит это, если женщина теряет уверенность в себе, забывает, что её единственно правильная и верная жизненная позиция звучит следующим образом: «Я — самая обаятельная и привлекательная. Равных мне нет, даже не ищи». Но мы немного отвлеклись...

Зато мы, дамы, любительницы посетовать на судьбу и помечтать на тему «если бы да кабы...», «вот выйди я замуж за другого...» и «у всех мужья, как мужья, а мой...»

«Да, дорогая», «нет, дорогая»

У вашей подруги не муж, а чистое золото: смотрит на неё, как на богиню. Чуть та бровью поведёт, мчится исполнять волю супружницы. Слова поперёк не молвит, шаг без неё не ступит. Понятное дело, что с таким не жизнь, а сладкая малина. Не то, что ваш, тиран и деспот. Намедни в модном журнале такие полочки

креативные для книг увидели, а он упёрся и ни в какую: твердит, шкаф лучше, в нём книжки не вываливаются и пыли меньше собирают. Картина, как вы понимаете, примерная, но суть, надеюсь, уловили.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА «МЕДАЛИ» И ВАШЕГО МУЖА, И ЧУЖОГО

Спору нет: муж, который делает всё, что ему скажут, — клад, им управлять легче. Но это отнюдь не означает, что и жить с ним легче. «Подкаблучник», уж простите за «диагноз», тот тип мужчины, к которому сложно чувствовать уважение. Особам энергичным, с богатым внутренним миром, он и вовсе может однажды наскучить, как «горькая редька». Кроме того, рядом с таким женщина просто обречена принимать самостоятельно абсолютно все решения. Не удивляйтесь, если благоверный вернётся из магазина с пустыми руками, ведь он так и не смог решить (а вас рядом не было), какую же пачку сливочного масла купить. Он не подскажет вам, куда поехать отдыхать и где ребёнку лучше учиться, поскольку своего мнения у него нет. «Решай сама», «как ты скажешь» — вот что услышите в ответ. Живя с ним под одной крышей, вы в какой-то момент можете почувствовать себя очень одинокой, несмотря на то, что ночами кто-то и занимает вторую половину постели.

А ваш «тиран» и «деспот» всегда подставит плечо в трудную минуту, поскольку привык к мысли, что вся ответственность за серьёзные решения в семье ложится на сильные мужские, а не хрупкие женские плечи. Радуйтесь, если вам говорят: «Женщина должна воспитывать детей, быть красивой и не мешаться под ногами, когда мужчина жарит мясо». Ибо только с таким можно позволить себе роскошь быть хрупким слабым созданием, нуждающимся в постоянной заботе и любви.

«Работа у нас такая»

«У меня сегодня спросили, замужем ли я,— неистовствует моя приятельница. — И есть ли у моего сына отец?! А ничего удивительного. Мой-то всегда «аки пчела, в трудах и заботах». Если что, машину толкнуть некому. О том, чтобы погулять с ребёнком в парке, вообще молчу. Вон у Тани из соседнего подъезда муж — сокровище, с малышом на площадке день и ночь, в поликлинику ходит, на утренники и праздники в детский сад — пожалуйста. А наш на работе целыми днями пропадает, сын скоро его в лицо узнавать перестанет», — заканчивает гневную тираду «несчастливая».

ОБРАТНАЯ СТОРОНА «МЕДАЛИ» И ВАШЕГО МУЖА, И ЧУЖОГО

При этом моя подружка как-то упустила из виду, что машину, премиленький джип (тот самый, который «некому толкнуть»), ей купил муж-«трудоголик». Опять же по причине его «фанатичной» преданности работе их семья наконец-то решила квартирный вопрос (и неплохо, кстати, решила) и теперь с лёгкой душой может позволить себе и заморские поездки дважды в год, и бассейн, и няню для малыша, и новую шубку для самой хранительницы очага. А Таня из соседнего подъезда успевает работать сразу в двух местах, да ещё на дом «халтурку» берёт — отчитывает и редактирует юридические документы, зато муж — да! Всё время при ребёнке, поскольку работу его можно назвать модным словечком — фрилансер, а по мне так куда уж проще: сегодня — есть, а завтра нет. Да и зачем ему особо напрягаться? Танюшка — она сильная. Это «Боливар двоих не вынесет», а она запросто!

Трудоголизм — не так уж плохо, особенно если вы постараетесь и найдёте

время сказать мужу, что главную ценность для вас представляют не его успехи на работе, а он сам. Показывайте свои чувства, подчёркивайте, что он нужен ребёнку как отец, как пример для подражания. Мужчины – те же дети, они хотят заслужить одобрения, так пусть получают. Тем более что все основания для этого у вас имеются. Разве не так?

«Я в тебя, как будто в зеркало, смотрю»

Вот уж кому повезло с мужем, так это нашей Лилечке. Одевает, как куклолку, денег на салоны красоты и фитнес-клубы не жалеет. По магазинам с ней ходит и не ворчит, не бурчит себе под нос, чем выгодно отличается от большинства представителей сильной половины человечества. Всегда подскажет, что ей к лицу, а что категорически не подходит. Лилечка ухоженная, холёная, кожа – чистый фарфор (ещё бы, супруг ей только люксовую косметику покупает), руки всегда безупречны, маникюр, парафиновые обёртывания, то да сё. Всё потому, что благоверный хочет видеть свою жену красавицей, гордиться ею и не жалеет для этой благой цели ни времени, ни денег. Не то что эти «бруталы». Кажется, подстригись ты налысо – глазом не моргнут, буркнут: «Ты брови, что ли, выщипала?» – вот тебе и все «комплименты». По шкале ужасов словосочетание «совместный шопинг» находится у них где-то между «моя мама поживёт у нас немного» и «милый, я разбила твою машину».

Кстати, и муж Лилечке под стать. Одет с иголки, цветовые сочетания – умопомрачающие, гладко выбрит, идеально подстрижен и благоухает дорогим парфюмом. Мечта, глянцевая картинка, а не муж. Любители «треников», пузырящихся в районе коленей (и ведь выбросить не смеи), и пива нервно курят в сторонке.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА «МЕДАЛИ» И ВАШЕГО МУЖА, И ЧУЖОГО

Слов нет, с таким принцем приятно выйти в свет – он ухоженный, привлекательный, и подружки завидуют, что такой мужчина рядом с вами. Но... увы, он любит только себя и только собой он занят. Для него важнее всего он сам и его потребности, а люди вокруг лишь должны их удовлетворять. Вот и Лилечка должна соответствовать образу, сложившемуся у него в голове. Она обязана быть безупречной 24 часа в сутки «по умолчанию». Будьте уверены, такой эlegantный ценитель прекрасного непременно заметит и не слишком тщательно прокрашенные корни, и отколовшийся лак и, о Боже, отсутствие эпиляции! К тому же с таким «нарциссом» в быту тоже несладко. Вы «генералите» или на грядках? А он снимет модельную обувь, удобно устроится в мягком кресле и отгородится от всего суетного и мирского газеткой или журналом.

Да, чуть не забыла! Такой красавчик просто обожает быть в центре женского внимания, поэтому лёгкие флирты, необременительные романы – его стихия. Имидж надо поддерживать.

А ваш в «трениках» любит вас всякую. С хлюпающим и красным от простуды носом, с макияжем и без, с эпиляцией и без оной. Некоторые мелочи вроде размазанной помады, отросших корней и пары-тройки лишних килограммов он просто не замечает, хвала настоящему мужчине! С ним вы можете расслабиться и чувствовать себя не конфеткой в красивой обёртке, а живой настоящей женщиной. Да, не всегда идеальной, но от этого ничуть не менее любимой и желанной.

Тест на благополучие семьи

Как только в семейной жизни намечился некий крен, что делает настоящая женщина? Правильно, начинает лихорадочно анализировать чужой опыт. Она ищет и находит массу примеров, которые демонстрируют ей «как плохо у нас» и «как хорошо у них». Вспоминает семьи, где муж носит жену на руках. А после крупной ссоры доказательства чужой любви действуют на психику ох как угнетающе. Чтобы вы взглянули и оценили свою семью объективно, предлагаем вашему вниманию тест. Для «чистоты эксперимента» хорошо бы и мужу принять участие.

1. Ваше материальное положение сейчас не хуже, чем в детстве в родительской семье?
2. Вы можете уделить своим детям столько внимания, сколько хотите?
3. Ссоры с мужем случаются не чаще раза в месяц?
4. Вам нравится смотреть на мужа, когда он занимается будничными делами – разговаривает по телефону, забывает гвоздь, обедает?
5. Вы оба с радостью занимаетесь сексом, когда выпадает возможность?
6. В вашей семье нет алкоголиков, наркоманов, психически больных?
7. Вы строите семейные планы не только на будущий отпуск, но и на несколько лет вперёд?
8. У вас есть хобби или работа, которые вам нравятся?

Если вы ответили «да» на 6-8 вопросов, ваша семья однозначно благополучна, а редкие эмоциональные всплески можно списать на действие гормонов.

Если ваши ответы состоят из «да» и «не знаю», но без «нет», значит, у вас сейчас не самое стабильное эмоциональное состояние, чтобы проходить тесты. Надо подождать пару дней.

Если у вас 5 и больше ответов «нет», семья в «зоне риска». С каждым отрица-

тельным ответом градус неблагополучности растёт.

Оцените мужа

Даже в самых благополучных семьях возникают претензии друг к другу. Они накапливаются, и в один ужасный день в отдельно взятой ячейке общества случается атомный взрыв. Чтобы в вашей семье не случилось ничего подобного, психиатры специально для женщин вывели чёткие признаки «хорошего мужа». Эти качества свидетельствуют о психическом здоровье мужчины. Итак, ставьте галочки.

- Тонкое чувство юмора, что означает хорошую работу лобных долей головного мозга. Вы почти всегда смеётесь над его шутками, а ему нравятся ваши «шпильки»

- Он умеет готовить, и хотя бы одно-два блюда ему удаются на «ура». Это, как ни странно, свидетельствует о развитом чувстве ответственности

- У него есть интересное хобби, здоровое конструктивное занятие, которое ему очень нравится. Исключены азартные и компьютерные игры

- Он не ищет виноватых в сложной ситуации, а анализирует её и пробует найти оптимальное решение

- У него связная литературная речь, он редко использует нецензурную лексику

- Он дарит цветы и подарки на все ваши праздники. А иногда и просто так

- Он способен помочь вам по хозяйству, помыть посуду, пропылесосить

- Он зарабатывает основную часть семейного бюджета

- Выходные старается провести с семьёй

- Он вам верен.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ГАЛОЧЕК НАБРАЛОСЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ ВАШ МУЖ.

Все 10 – да он практически идеальный!

От 9 до 5 – совершенно нормальный, как большинство мужчин.

От 4 и меньше – хм, возможно, вам и правда достался не самый лучший супруг. Но, как известно, женская любовь и уважение способны творить чудеса! Если же «колдовать» вы уже устали, а результатов нет, да и любви тоже, тогда решение за вами...

Как видите, меняться мужьями, дабы обрести то самое долгожданное настоящее семейное счастье, – не выход. И это радует. А если без шуток, попытайтесь взглянуть на свою семью объективно. И тогда вы убедитесь, насколько хорош ваш собственный муж и ... ваша клумба. А у соседа-то, смотрите, трава! Пусть и зелёная...

Людмила КОСОРУКОВА

Сергей РАХМАНИНОВ и Наталья САТИНА:

«МЫ ВЕЧНО НЕЖНОЕ ДРУЖЬЕ»

Весну 1890 года 19-летний Серёжа Рахманинов по обыкновению своему проводил в Ивановке – имени родной тётюшки по отцу. «Худа, как палка, черна, как галка, девка Наталка, тебя мне не жалко», – беззлобно поддразнивает он юную кузину Наташу. 13-летняя барышня в слёзы, похоже, этот стройный, поцелованный Богом красавец вообще её всерьёз не воспринимает.

Пройдёт совсем немного времени, и Рахманинов посвятит Наталье Сатиной изумительные по лиричности и красоте любовные романсы как знак прощания с первыми юношескими чувствами и встречи с настоящей любовью всей жизни

Нас венчали не в церкви

Утро 29 апреля 1902 года выдалось холодным и дождливым. В маленькой церквушке 6-го гренадёрского Таврического полка на окраине Москвы народу почти не было. Впрочем, венчающейся паре это было даже на руку. Сама церемония проходила как-то наспех, без полагающейся событию пышности. Причины торопиться у жениха и невесты были веские: друг другу они приходились близкими родственниками – двоюродными братом и сестрой, а разрешение на такие кровосмесительные браки мог дать только государь император. Сергей и Наталья прошение на высочайшее имя подали, но дожидаться ответа не стали, решили на свой страх и риск обвенчаться.

Их свадебное путешествие более походило на бегство: после церкви молодые заехали домой, наскоро переоделись и помчались на вокзал. Взяли билеты в Вену, оттуда отправились колесить по Европе. Вернулись через несколько месяцев, ответ императора: «Что соединено Богом, не людям разлучать» означал – буря миновала.

Близкие и с той и с другой стороны были немало удивлены неожиданным (для них, во всяком случае) решением Наташи и Серёжи пожениться, ведь, как говорится, «ничто не предвещало». Особой привязанности или искры между ними никто из обитателей Ивановки не замечал. Правда, Наталья потом призналась, что горячо любит кузена с детства. За Сергея Рахманинова лучше любых слов сказала музы-

ка. Он посвятил любимой прелестный романс «Не пой, красавица, при мне».

Несмотря на столь «детективное» и неординарное начало истории, брак композитора Сергея Рахманинова и Натальи Сатиной оказался прочным и счастливым, о чём полвека спустя вспоминали люди, близко знавшие их семью: «Серёжа женился на Наташе. Лучшей жены он не мог себе выбрать. Она любила его с детских лет, можно сказать, выстрадала его. Она была умна, музыкальна, очень содержательна. Мы радовались за Серёжу, видя, в какие надёжные руки он попадает...»

Ты моя мелодия...

Любить гения и просто, и сложно одновременно. Мужчина, наделённый талантом, неизменно привлекает женское внимание, надо очень постараться, чтобы это сокровище стало только твоим. Молва доносила до Наташи слухи о многочисленных романах Рахманинова. Прежде чем попасть «в её надёжные руки», он влюблялся, и не раз. Высокий, стройный, с благородной внешностью и манерами, он нравился и замужним дамам, и юным барышням вроде Наташи. В 18 Сергей был совершенно очарован их соседкой по имени, прелестной Верочкой



Скалон, та юному музыканту ответила взаимностью. Она даже пожертвовала своей любимой фарфоровой копилкой, чтобы купить бедному юноше пальто. Рахманинов хоть и принадлежал к именитому дворянскому роду, но «благодаря» батюшке, bravому гвардейскому офицеру, промотавшему в пух и прах не только своё собственное состояние, но и состояние жены, был нищ как церковная мышь. Его потому и не отдали по давней семейной традиции в Пажеский корпус, нечем было платить за обучение. Зато в консерваторию одарённого мальчика, которого сравнивали с юным Моцартом, что отнюдь не было преувеличением, – Серёжа с четырёх лет сочинял пьесы, фортепьянные концерты, мог сыграть произведение любой сложности, заглянув в нотный лист всего однажды, – приняли с радостью. Всё-таки Господь ведает, в ком зажечь божественную искру, и так или иначе ведёт человека к цели.

Верочка Скалон вскоре удачно вышла замуж. Их чистый детский роман вспыхнул, погас, но оставил вполне серьёзные «взрослые» «плоды» – прекрасную музыку (романс для виолончели и фортепиано, вторую часть Первого фортепианного концерта). Кстати, посвящать женщинам, в которых он восторженно влюблялся, музыкальные произведения стало своего рода визитной карточкой композитора. Рахманиновым написано более 80 романсов, и почти за каждым из них «скрывается» любовная история. В списке муз великого композитора числятся Анна Лодыженская (жена его друга), молодая певица Нина Кошиц, дочь известного московского врача-психиатра Николая Даля...

Надо отметить, что Наталья Александровна действительно была незаурядной женщиной, необычайной душевной красоты и величия. О том, какие страсти кипели в её душе, можно только догадываться... Лишь однажды она позволила себе проявить твёрдость и непреклонность. И это было связано как раз с очередным сердечным увлечением Рахманинова.

В 22 два года молодой талантливый композитор написал произведение, принёсшее ему мировую славу, – Первую Симфонию. Правда, слава и признание пришли не сразу, путь к ним оказался достаточно тернистым. Премьера в начале 1897 года закончилась оглушительным провалом. Публика освистала, критики злобствовали: «Автор, безусловно, талантлив. Но если бы в аду была консерватория, то Рахманинов, несомненно, ходил бы в первых её учениках». Вся вина за фиаско лежала на дирижёре Глазунове (за ним водился грешок – падок был до зелёного змия). Вот и на сей раз

встал за пульт не слишком трезвый, «флегматично» отстоял, «флегматично» отыграл, и, главное, абсолютно не понял глубины и масштаба исполняемого. Для Рахманинова это стало настоящим потрясением, он впал в депрессию, не садился к инструменту, не написал ни ноты.... Невеста Наталья Александровна (они уже были помолвлены) спокойно смотреть на душевные муки жениха не стала и едва ли не силой заставила Сергея отправиться на приём к известному в Москве врачу-психиатру Николаю Далю. Знала бы, чем обернутся для неё «сеансы гипноза»...

Лечение оказалось успешным настолько, что окрылённый и вдохновлённый Сергеем Рахманинов пишет Второй концерт, ставший всемирно известным. Но визиты к врачу не прекращаются, напротив, они становятся чаще. Вскоре ни для кого не секрет (и для Натальи в том числе), что причина отнюдь не в заботах о здоровье, а в красавице-дочке эскулапа. И тут ещё один удар. Наталья Александровна узнаёт, что в дарственной надписи к концерту стоит не её имя (а это, как вы понимаете, фактически означает признание в любви к другой). «Ты дал

терью для двух дочерей. Жизнь в эмиграции, в вынужденной разлуке с Родиной (Рахманинов Октябрьскую революцию не принял и уехал из страны) только укрепила их узы. Последние 17 лет Наталья Александровна была для композитора всем: сопровождала мужа во всех гастрольных поездках, делила с ним тяготы длительных переездов, утомительные бессонные ночи, оберегала его от сквозняков, следила, как он питается, одевается. Композитор, кстати, был известным франтом, заказывал костюмы у самых лучших портных. И самое главное – только с ней он мог часами говорить о Родине, вспоминать... Сказать, что Рахманинов тосковал – ничего не сказать. За время эмиграции им не было написано ни одного романа. «Уехав, я потерял желание сочинять... Я перестал слушать музыку...»

«Я пишу ту музыку, которую слышу внутри себя. Я русский композитор, и моё Отечество воздействовало и на мой темперамент, и на моё мировоззрение. Поэтому и музыка моя русская...» Наталья Александровна делала всё возможное, чтобы их связь с Родиной не прерывалась хотя бы духовно, если не физически. В их доме звучала русская речь: по-русски говорили девочки, шофёр, врач, прислуга. Вторую мировую семья композитора восприняла как личное горе. Денежные сборы от одного из своих концертов Сергей Васильевич передал в фонд обороны СССР со словами: «От одного из русских посильная помощь русскому народу в борьбе с врагом. Хочу верить и верю в полную победу».



Сергей Рахманинов был невероятно нежным и заботливым отцом

Сергей Васильевич Рахманинов не дождался победы, не узнал, что его горячо любимая Родина вышла из кровавой мясорубки Второй мировой победительницей. 8 марта 1943 года великого композитора, виртуоза-пианиста, блестящего дирижёра не стало.

Последние дни он провёл в Калифорнии, рядом с Рахманиновым были верная Тата и дочь Ирина. Уход был тяжёлым. Композитор всю жизнь много курил, практически не вынимал сигарету изо рта, болезненный шанс не оставила.

«Вы ведь слышите? На улице играют мою «Всенощную»? – сознание на несколько минут вернулось к нему, взгляд остановился на плачущей жене. Через минуту жизнь покинула великого Сергея Рахманинова. А через восемь лет к нему ушла и та, которую он называл «добрым гением всей моей жизни...»

«Вы ведь слышите? На улице играют мою «Всенощную»? – сознание на несколько минут вернулось к нему, взгляд остановился на плачущей жене. Через минуту жизнь покинула великого Сергея Рахманинова. А через восемь лет к нему ушла и та, которую он называл «добрым гением всей моей жизни...»

слово жениться на мне, если не изменишь посвящение – я откажусь стать твоей женой», – спокойно, но твёрдо говорит она жениху. Имя соперницы для истории осталось тайной (Второй концерт посвящён доктору Далю), как и истинный смысл визитов Сергея к врачу. Будущая супруга Мастера изящно и навсегда завуалировала их под легенду о склонности композитора к меланхолии. Больше у них не случилось размовок никогда. Семья Сергея и Натальи Рахманиновых была идеальной. Наталья никогда не произнесла ни слова упрёка и не выясняла отношений с мужем, а он был глубоко и сердечно привязан к ней.

Реквием по мечте

Наталья Александровна стала и музой великого композитора, и ангелом-хранителем их семейного очага, и заботливой ма-

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

Советы по поводу отношений с мужчинами мы черпаем отовсюду: из глянцевого разворота, психологических тренингов, дружеских историй. А ещё бесценный поставщик таких рекомендаций – родная мама. Потому что, во-первых, знает кровиночку с пелёнок, во-вторых, жизнь прожила



«Товорила мама мне...»

Материнские откровения звучат не в бровь, а в глаз, у них лишь один недостаток: мама может умолчать правду или, наоборот, сказать резкость из благих намерений – уберечь тебя от переживаний. Дабы погрешность не вкратилась, мы опросили сразу несколько мам, задавали самые неудобные вопросы и описывали «дикие» ситуации. Мы допытывались, а мамы переживали, чтобы ты узнала истину.

«Что можно прощать и что нельзя спускать с рук избраннику?»

Полное материнское единодушие в ответах: всё и ничего. Если любишь, найдёшь оправдание любому его поступку. Если не очень, то бедняге всюду «запретная зона»: носки не разбрасывать, по сторонам не смотреть, добавки за ужином не требовать. Предостережение: коль понимаешь, что готова ненаглядного на руках носить, лучше не говори о своём всепрощении, чтобы не расхолаживать человека.

«Измена. Её тоже можно простить?»

Измена измене рознь, сказали родительницы. Бывают такие «эпизоды», когда «заблудшего» не обвинять, а оправдать охота – учитывая, как вела себя постоянная спутница. Сложность вот в чём. Чтобы простить человека, нужно его понять. А осмыслить, что тебя «предали» справедливо – задача для морально зрелых и способных к самоотречению людей. В юном возрасте, а также когда гнев клочечет от злобы на изменщика, сделать это нереально. Так что простить можно, но потребуются время (много) и душевные

силы (уйма). А вот забыть этот печальный факт не удавалось никому.

«Надо ли бороться за мужчину, если появилась соперница?»

«Если возникла «помеха», начинать надо с её причин», – качали головами мамы. И привели наглядное сравнение: допустим, углы твоего дома расчертила паутина, в центре сплетённой «мишени» дерзко ухмыляется восьмиглазый паук. Конечно, ты можешь наговорить ему всякого, погрозить кулаком и даже прогнать веником. Но в стремительные сроки он вернётся и снова раскинет сети... Чтобы неприятный гость не приходил, нужна профилактика – внимательный осмотр помещения, влажная уборка, борьба с пылью... В отношениях с мужчинами то же самое: чтобы не возникла «паучиха», заботься об избраннике, дари внимание, ласку, нежность.

Так стоит ли бороться за любимого? Мамы посчитали так: сказать, что он для тебя значит, как дорог и необходим, нужно. А вот звонить «этой жучке крашеной», обещать поведёрживать космы, устраивать избраннику скандалы и режим пристального наблюдения – лишнее. Пусть и очень хочется. Но так ты сохранишь лицо, а это порой важнее давших трещину отношений.

«Как заставить его сделать предложение?»

Родительницы разволновались и требовали назвать имя той бедовой барышни, в чью голову пришла такая мысль. Честно – ни в чью, взяла из воздуха и из статьи в глянцево-м журнале.

Общее мнение мам (и дочерей, к счастью) – не нужно никого заставлять. Вспомни свои ощущения, когда не в меру усерд-

ный продавец склоняет тебя к покупке. Вроде бы тебе и нравятся эти туфли, и цена подходит, но что-то мешает сделать последний шаг к кассе. Продавец видит твою нерешительность и искусно подталкивает в нужном направлении, однако ты чувствуешь манипуляцию и раздражаешься...

Аналогия грубовата, но уместна. Супружество – не туфли, это, пожалуй, самый серьёзный выбор в жизни. Так нужно ли к нему принуждать? Создать семью – это не просто закатить пир на сотню человек и устроить фотосессию в красивом платье. Это надолго (в идеале навсегда) связать свою жизнь с другим человеком, у которого другой характер, привычки, цели, мнения. И нужно быть твёрдо уверенной, что «инаковость» спутника совпадёт с твоей. Можно ли подобное навязать? Нет, на брак решаются исключительно по глубокому внутреннему желанию.

«А если тебя мягко, но всё же принуждают к совместному союзу?»

Впервые мамы разделились на два лагеря. Сторонники первого твердили, что нужно соглашаться: на свете так мало инициативных мужчин! Женщины – существа мятежные и зачастую бестолковые, порой сами не понимают, чего хотят и что для них правильно. Пусть-ка мудрый зрелый рыцарь возьмёт глупышку за руку – и под своё крыло, сама она растеряется и дров наломает... Как понимаешь, эту позицию заняли родительницы, не шибко уверенные в здравомыслии кровинушки.

А второй «лагерь» скептически поджигал губы: если девушка не готова просыпаться с этим конкретным человеком, выбирать ему рубашку, планировать совместный отпуск и детей, то любое принуждение

неуместно, даже самое деликатное. Потому что есть, во-первых, шестое чувство – может, ты интуитивно ощущаешь вашу несовместимость; во-вторых, есть нелюбовь или недостаточная любовь, пословица «стерпится-слюбится» в наши дни безнадежно устарела. А, в-третьих, если избранник ещё на стадии «чужой человек» проявляет черты мелкого деспота, есть серьёзные основания полагать, что в статусе законного мужа и вовсе туго закрутит гайки.

«Можно ли добиться любви?»

Опять в унисон: дождаться можно, добиться нет. Потому что часто самых-самых достойных девочек, смыслённых и самостоятельных, считают хорошими друзьями, добрыми коллегами, даже отличными жёнами и образцовыми матерями. И при этом не любят. А вот дерзких, капризных, лентяек и интриганок зачастую любят так, что сочиняют в их честь поэмы, песни и даже устраивают дуэли. Именно поэтому придумали выражения «роковая женщина» и «любовь зла», а про козла само собой добавилось...

Опять же ничего путного не выйдет, если пытаться завоевать любовь мужчины: предугадывать желания, не болтать под руку, вязать ему свитера и предлагать родить трёх сыновей-богатырей. Мужчина не оценит либо оценит, но любви не гарантируется. И винить его нельзя: это чувство не регулируется переключателем, возникает, когда срабатывает таинственная химия в крови...

Зато можно поступить иначе: любить без взаимности и радоваться, что ты способна на это чувство. Сложно, но что поделать... И когда свыкнешься со своей амурной безнадёгой, он вдруг прозреет, он увидит тебя, ты дождёшься.

«Как можно решиться на ребёнка? А вдруг муж спустя годы уйдёт»

ИМ МАМЫ ТОЖЕ ГОВОРИЛИ...

Мамы есть у всех, даже у президентов и нобелевских лауреатов. И у знаменитостей есть самые мудрые и добрые наставницы, когда-то они им преподнесли уроки – разные, но однозначно полезные. Они щедро делятся:

Лариса ГУЗЕЕВА: «Я часто влюблялась и говорила маме: «Мама! Как я его люблю!» А она мне: «Когда ты захочешь иметь ребёнка, похожего на твоего мужчину, тогда поверю, что любишь». Я увидела будущего мужа и просто захотела мальчика, на него похожего. Я никогда не хотела ребёнка прежде...»

Ирина АЛЛЕГРОВА: «Готовлю я и впрямь самозабвенно. И аккуратно, это от мамы... Помню, много лет назад она пригрозила мне, что если увидит, как я оближала палец или ложку во время готовки, есть не станет. Я этот урок запомнила на всю жизнь. И сказала мама это не из брезгливости, а потому, что этого делать действительно нельзя. Я руками не трогаю даже мясо – только в тонких резиновых перчатках. И никогда не оближу ложку, потому что уважаю своего будущего соотрапезника...»

Кристина ОРБАКАЙТЕ: «Я с детства была неуклюжим ребёнком, вечно спотыкалась, падала, всё из рук летело. И мама мне всегда говорила: «Надо всё предвидеть». Это касалось всего: и работы, и личной жизни. Например, мама научила меня каждый раз перед концертом проверять сцену: а вдруг где-то пол сломан или гвоздь торчит? Этот её совет до сих пор очень помогает мне в жизни».

к другой, и мы останемся одни...»

Некоторые мамы горько вздохнули после этого вопроса, но потом улыбнулись. И прозвучало: если бы никто не решался на младенца, некому было бы задавать глупые вопросы, читать ответы, водить трамваи, учить школьников, строить дома – это раз. А вот и два: даже если папа когда-то встретит другую женщину и уйдёт, мама с ребёнком не останутся одни. Их уже двое, где каждый есть смысл жизни другого. Конечно, бывают странные дамы, которые считают малыша ошибкой, но мы не собираемся цитировать глупости.

«Почему так бывает? Влюбляешься, считаешь его самым лучшим, потом вы вместе, разочаровываешься, кричишь и ломаешь ноутбук о колено... Расстались, ты его ненавидишь, потом просто злишься, потом «поровну». А спустя год встречаешь его на улице – и хорошо на душе. И уже не помнишь, как ломала ноутбук о колено...»

Если после романа и расставания ты помнишь лишь хорошее, радуйся, потому что всё сложилось правильно. Это вовсе не означает, что ты ещё любишь и хочешь продолжения. Просто ты сумела пережить, понять, что всё к лучшему, самые яркие цветы и сладкие куски торта жизнь припасла на потом. Ты сумела принять болезненное прошлое и переоценить его. Глупо же, в самом деле, значительный отрезок жизни считать помутнением рассудка и сказкой с плохим финалом. Ты не заслуживаешь этого, он не заслуживает, наконец, несправедливо списывать в утиль лав-стори, в ходе которой кипели страсти и в жертву приносились ноутбуки.

...Это как после затяжной болезни: лежишь в постели и думаешь, что лютый насморк и изнурительный кашель никогда не пройдут, жить в принципе незачем. А потом, гарцуя здоровенькой, смеёшься над тогдашним унынием. Правда же, больше начинаешь ценить то, что имеешь?..

Наталья ГРЕБНЕВА

«Что внутри, то и снаружи»

Принцип этой фразы прост: как только человек дорастает до ощущения внутреннего умиротворения, у него всё налаживается и в осязаемом внешнем мире. Всё вокруг становится замечательно устроенным, а окружающие люди желают только добра. Главное – обрести это равновесие между миром внутри и снаружи

НАУЧИТЬСЯ ЖДАТЬ ХОРОШЕГО

«Всё проходящее» – каждый раз вспоминайте эту фразу после ссор, расставаний и огорчений, принимая их спокойно, иногда просто переживая. Ведь вы не пытаетесь бороться с холодным пронизывающим ветром или дождём вперемешку со снегом. Вы знаете, что плохая погода пройдёт и снова выглянет солнце. Просто нужно подождать.

НАУЧИТЬСЯ ДУМАТЬ О ЛЮДЯХ

«Этот завистлив, тот ханжа, та лицемерка, другая высокомерная», – думая так о людях, мы притягиваем к себе эффект ожидания. Иначе говоря, что мы ждём от человека, то и получаем, даже если будем держать свои мысли при себе.

Не отказывайте в помощи – таким образом вы убедитесь, что добрые дела возвращаются, и вы тоже получите помощь, пусть в другом виде и от других людей.

НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ СВОЮ СУДЬБУ

«Всё плохо», «мне никогда не везёт» – удалите эти выражения из своего лексикона и мыслей. Окружающий мир слышит вас и дарит то, что вы озвучиваете. Больше думайте о хороших моментах своей жизни – ведь их немало, просто нужно научиться замечать.

Перестаньте винить родителей – за то, что не так богаты, как вам хотелось бы, или что больше любили брата/сестру. Попробуйте поставить себя на их место и проанализировать их поступки не детским, а уже взрослым восприятием, – к вам придёт понимание, что злого умысла в их поступках было гораздо меньше, чем казалось.

Озвучьте свои детские страхи – неуверенность, пугливость, застенчивость. А лучше – поговорите с той маленькой девочкой, когда вы были когда-то, и пообщайтесь ей, что всё у неё сложится хорошо. Вы позаботитесь об этом.

НАУЧИТЬСЯ МЕЧТАТЬ ПРАВИЛЬНО

«Хотелось бы, но этого не будет!» – думать так неправильно. Мечтайте о чём-то так, словно это уже сбылось, представляя всё в деталях, так у мечты есть все шансы стать реальностью. Конечно, мечты мечтами, но: чтобы приблизить их, нужно действовать и самим, делать всё для их воплощения. И не забудьте поблагодарить судьбу, когда всё задуманное свершится!

Да-да, не удивляйтесь, сегодня мы научим вас некоторым азам этого древнего искусства. И вы сможете предсказать своё настроение, настроение ваших близких и даже события...

Сам себе астролог

В ЛУННОМ РИТМЕ

Солнце обходит весь Зодиак за 12 месяцев. А вот Луне необходимо на это всего лишь месяц. В течение него она по очереди гостит во всех знаках Зодиака, приблизительно по 2,5 дня в каждом. Луна оказывает влияние на наше настроение, эмоции, планы, самочувствие. Купите обычный отрывной календарь и следите, по какому знаку идёт Луна. А если будете вести дневник и записывать настроение и эмоции, то заметите, как с приходом нового месяца всё повторяется.

Луна гостит в ОВНЕ

КАК ВЛИЯЕТ: проходя по этому знаку, Луна щедро одаривает смелостью и уверенностью. Сейчас все женщины, даже самые спокойные, немного похожи на амазонок.

НА ПОЛЬЗУ: смело приступайте к решению задач, которые вы по каким-то причинам откладывали. Сейчас вероятность того, что дело получится, максимально высока. А что это будет за дело, не столь важно, главное, что на него хватит сил.

ОСТОРОЖНО: Луна в Овне может не только прибавить сил и энтузиазма, но и наделить вспыльчивостью, желанием ру-

бить с плеча, сделать вас резкой и нетерпимой. Держите эмоции под контролем.

Луна гостит в ТЕЛЬЦЕ

КАК ВЛИЯЕТ: Луна в этом знаке дарит спокойствие и уверенность. Все эмоции, которые ещё вчера казались важными, вдруг стихают. Мир обретает надёжность.

НА ПОЛЬЗУ: Луна в Тельце даже не очень практичных людей заставляет задуматься на тему финансовых вопросов. Именно в эти дни их можно решить особенно эффективно. Поэтому время хорошо подходит для посещения банка, составления финансового плана на месяц и тому подобных задач.

ОСТОРОЖНО: в это время вы можете быть слишком упрямы, что может спровоцировать молчаливую «ссору». Старайтесь находить компромиссы. Кроме того, Луна в Тельце обостряет желание побаловать себя мучным и сладким, следите за своим рационом.

Луна гостит в БЛИЗНЕЦАХ

КАК ВЛИЯЕТ: в этот период рука словно сама собой

тянется к телефонной трубке, чтобы позвонить подругам или родственникам с обычным вопросом «Как дела?»

НА ПОЛЬЗУ: получить сейчас нужную информацию намного проще, чем в другие дни месяца. Поэтому если вы давно ищете ответ на какой-то вопрос, вполне вероятно, что получите его в дни Близнеца, либо через людей, либо используя литературу. Кстати, в этот день хочется читать. Используйте данное время.

ОСТОРОЖНО: Луна в Близнецах может способствовать нервозности, поскольку мыслей и информации зачастую становится много. В это время хорошо использовать технику расслабления. Кроме того, в эти дни легко невзначай сболтнуть лишнее.

Луна гостит в РАКЕ

КАК ВЛИЯЕТ: в этот период мы реагируем очень эмоционально на все происходящие вокруг события. Даже достаточно спокойные люди могут плакать над сентиментальным фильмом, а люди неуравновешенные и вовсе оказываются на эмоциональных «качелях», когда настроение сменяется несколько раз в день.

НА ПОЛЬЗУ: в этот период хорошо устраивать любые семейные мероприятия, поскольку это позволяет сплотить и объе-



динить всех родственников. В быту вы можете замечать, что хотите порадовать домочадцев чем-то приятным, например, делаете особенный ужин, вне установленных порядков играете с детьми в настольные игры.

ОСТОРОЖНО: избыточная эмоциональность может заставить бурно реагировать на действия и слова людей, которые вовсе не стремились обидеть. Прежде чем отвечать, досчитайте до десяти и уточните, что человек имел в виду.

Луна гостит во ЛЬВЕ

КАК ВЛИЯЕТ: приносит радостные и приподнятые эмоции, хорошее настроение, желание сделать другим приятное.

НА ПОЛЬЗУ: Лев знак творческий и любящий внимание и развлечения. Поэтому это лучшие дни для выхода в свет, для любых праздничных и развлекательных мероприятий, даже если это середина недели. Также это творческий период, поэтому сейчас такой подход к работе будет оценён руководством по достоинству, не стесняйтесь озвучивать идеи. Если у вас есть хобби, в эти дни оно доставит вам множество приятных минут.

ОСТОРОЖНО: это положение Луны может спровоцировать гордыню, повышенное чувство собственной значимости, как следствие, вы можете не замечать, что обижаете других.



Луна гостит в ДЕВЕ

КАК ВЛИЯЕТ: дарит нам возможность уделять внимание мелочам, проанализировать любую ситуацию, сделать работу скрупулёзно и тщательно.

НА ПОЛЬЗУ: если вам предстоит какое-то кропотливое и рутинное дело, отложите его на эти дни, сейчас оно не будет вызывать раздражения. Хорошо запланировать уборку в доме! После неё точно всё окажется разложенным по полочкам. Дни хороши для самоанализа, если вы хотите разобраться с какой-либо проблемой, сейчас решение найти легче.

ОСТОРОЖНО: Луна, проходящая по знаку Девы, может сделать человека критичным и педантичным. Не выискивайте недостатки в других, не занимайтесь самодостовом, лучше займитесь делом.



Луна гостит в ВЕСАХ

КАК ВЛИЯЕТ: привлекает внимание к теме партнёрства, отношений, все разговоры ведутся о любви.

НА ПОЛЬЗУ: это положение Луны помогает выходить с честью из самых сложных ситуаций, искать компромиссы. Если вы уже давно не можете до-



говориться с кем-то из окружающих вас людей (мужем, детьми, родителями, начальством), попытайтесь запланировать на эти дни разговор – вы поймёте друг друга. Знак Весов усиливает тягу к прекрасному во всех отношениях, может, вам захочется сменить имидж, сходить в салон красоты, посетить музей, картинную галерею, театр. Реализуйте эти желания.

ОСТОРОЖНО: в этот период усиливается нерешительность. Человек начинает взвешивать все «за» и «против», в итоге решение принимается не вовремя. Не планируйте на эти дни дела, требующие быстрого принятия решений.

Луна гостит в СКОРПИОНЕ

КАК ВЛИЯЕТ: делает эмоции яркими, дарит незабываемые сильные впечатления, концентрирует внимание на интимной жизни.

НА ПОЛЬЗУ: люди с хорошей интуицией в этот период получают ответы на многие свои вопросы, причём они приходят словно сами собой. В целом любой человек, если будет прислушиваться к себе, поймёт, что в этот период услышать голос подсознания легче. Но для этого общение в дни Скорпиона надо минимизировать. Побудьте наедине с собой или только с близким человеком.

ОСТОРОЖНО: подсознательно на «скорпионьей» Луне хочется сильных страстей, поэтому в этот период тянет к экстремальному времяпрепровождению и любовным приключениям. И первое, и второе может закончиться плохо.



Луна гостит в СТРЕЛЬЦЕ

КАК ВЛИЯЕТ: самым позитивным образом, позволяя нам с энтузиазмом смотреть на мир вокруг, приобретая веру даже в несбыточное и позволяя не закидываться на мелких проблемах. Мы в это время искренны и открыты.

НА ПОЛЬЗУ: Луна в Стрельце даже заядлого домоседа может заставить двигаться, это идеальное время для любых путешествий, для командировок, посещения курсов. Вы получите массу новых эмоций и впечатлений. Вообще, в эти дни очень легко и приятно учиться. Если вы хотите повысить свой профессиональный уровень, то вам открыта дорога.

ОСТОРОЖНО: избыточный оптимизм может привести к тому, что вы начнёте реализацию проекта, который можно назвать «замком на песке». Если вам в это время пришла в голову идея, детали продумайте, когда Луна перейдёт в следующий знак.



Луна гостит в КОЗЕРОГЕ

КАК ВЛИЯЕТ: Луна в Ко-



зерге чувствует себя не очень хорошо. Как следствие, мы испытываем упадок настроения, эмоциональную пустоту, одиночество.

НА ПОЛЬЗУ: чтобы рассеять хандру, надо заниматься вопросами, которые «любит решать» Луна в Козероге, а они касаются не сфер души, а мира материального. Как и время практичного Тельца – это идеальное время для планирования, причём не в глобальном масштабе. Или просто с головой уйти в рабочие и домашние дела.

ОСТОРОЖНО: эти дни совсем не подходящее время, чтобы назначать свидания и выяснять проблемы сердечного характера. Ваш партнёр и вы сами можете вести себя холодно, отстранённо.

Луна гостит в ВОДОЛЕЕ

КАК ВЛИЯЕТ: приносит оригинальные мысли, неожиданные идеи, потребность в свободе.

НА ПОЛЬЗУ: мы часто в суете будней не находим времени на друзей, и постепенно даже очень прочные связи сходят на нет. Если во время «водолейской» Луны возникает желание увидеться с друзьями, не откладывайте дело в долгий ящик, найдите время для встречи. Общение будет позитивным, а ежемесячные встречи можно сделать традицией.

ОСТОРОЖНО: Луна в Водолее может подталкивать к революционным идеям на тему «прав и свобод». Помните, что ваше желание быть свободной и поступать так, как нравится, не должно ущемлять свободу других.



Луна гостит в РЫБАХ

КАК ВЛИЯЕТ: делает нас чуткими, сострадательными, усиливает возможность интуитивно понять проблемы других людей.

НА ПОЛЬЗУ: Луна в Рыбах – это самый плодотворный период для людей творческих: писателей, художников, музыкантов. Сейчас муза всё время будет с вами на связи, поэтому не теряйте времени, творите. А те, кто от творчества далёк, могут просто отдохнуть и насладиться прекрасным: книгами, музыкой. Тем более что это время не подходит для напряжённой и ответственной работы.

ОСТОРОЖНО: будьте осмотрительны в сфере личных отношений. В этот период нам свойственно смотреть на мир сквозь «розовые очки», не замечать недостатков и идеализировать людей. Поэтому если в этот период начали развиваться отношения, не спешите бросаться в омут с головой. Сейчас активизируются мошенники, поэтому помогать нужно с умом.



«ВОЛКОВ БОЯТЬСЯ – В ЛЕС НЕ ХОДИТЬ...»

«Белая» зарплата в 20 тысяч плюс премии каждый месяц, поездки в Америку и Ганновер, ещё и денежный бонус по итогам года. Должность маркетолога в дилерском центре забугорного производителя всемирно известных тракторов я заняла на следующий день после собеседования. «Молодчага, супер, тебе повезло», – восторгу друзей не было предела, а семья уже планировала отпуск на годовой мамин бонус. Но через два месяца я с неменьшей радостью рассказывала всем, что теперь тракторная компания пахать будет без меня, – я ушла, не моё это. Просто не моё. «Как? Ты что, сумасшедшая? Такую работу больше не найдёшь!» Мама не находила себе места, а друзья от комментариев многословно отказывались... Да, хорошее место, да, хорошие деньги, но можно ли заниматься тем, что абсолютно не приносит тебе удовольствия, ради денег? Я добросовестно оформляла визы сотрудникам, разрабатывала интерфейс сайта, занималась рекламой компании, но без капли удовольствия. Жизнь одна, и нужно сделать так, чтобы каждый день на работе тебя был наполнен особым смыслом, а не механическим действием. Я вообще легко меняю место работы, как только вижу, что нет потенциала для развития, я не приобретаю новых навыков и легко выполняю поставленные задачи. За десять лет моего трудового стажа только одна федеральная компания задержала меня на три года, а вообще, это было пятое место работы. Уйдя оттуда в декрет, после него я вышла уже на другую должность с широко распахнутыми глазами и необъятным желанием заполучить новые навыки. Я далеко не карьеристка, но ратую за то, чтобы работа стала способом самосовершенствования, а не заученными действиями, – только так можно вырасти профессионально. Конечно, было бы бредом метаться от строительства ракет к хирургии глаза – я верна той отрасли, которую выбрала, и двигаюсь по горизонтали. Расширяю свои навыки и накапливаю разноплановый опыт, а не бегу высунув язык вверх по лестнице, когда-то стартовав с одной точки.

Не скрою: я не была на 100% уверена, что всё получится, когда уходила с первой работы, но и страха я не испытывала, меня не покидал интерес: на что

я способна и какие следующие двери жизнь для меня откроет? Уверена, многие со мной согласны – да, нужно и стоит хоть иногда менять место рабочей дислокации, но согласны «про себя», а вслух – преданность рутинной работе и страхи: «Куда я пойду? Как я перенесу трудности? Опять привыкать к новому коллективу – здесь я как дома... да и возраст – старше 35...» Но давайте разберёмся, возможно, мои аргументы развеют ваши опасения.

«Куда я пойду?..» Я работала в крупных международных компаниях и маленьком частном бизнесе. Знаете, что их объединяет? Везде нужны адекватные, готовые постигать новые навыки и ответственно относиться к своей работе люди. Если очень хочешь – ты научишься всему. Просто спроси себя: чего ты хочешь на самом деле? Ответил – иди туда, где ты хочешь работать, не лишь бы где, а там, где видишь себя. В одну федеральную структуру, где проработала три года редактором, я попала именно так – там не было вакансии и знакомых, но я просто пришла и сказала: «Я хочу работать у вас, дайте мне возможность стать частью вашей команды профи» – и через месяц я подписала договор. Чтобы не потерять прежнее место, я взяла отпуск и работала на новой должности во время отпуска. Когда поняла, что меня берут, – уволилась с прежней. Люди, которые «горят» работой, нужны везде.

«Опять привыкать к новому коллективу – здесь я как дома...» Не зря Антуан де Сент-Экзюпери когда-то сказал: «Самая большая роскошь – это роскошь человеческого общения». У меня много друзей с прежних мест работы, и я не представляю, как бы их встретила, не меняй я должности. Лично я познаю этот мир через людей, которые появляются в моей жизни. Без конфликтов тоже не обходилось, но с каждым разом мои отно-

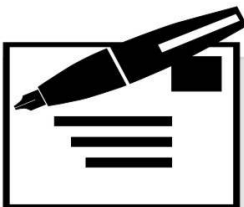
шения с коллективом всё лучше и лучше – обстоятельства научили меня быть дипломатом с любым человеком и находить подход к каждому.

Трудности... Для кого как, но для меня это способ вырасти профессионально. Можно, конечно, изо дня в день переключать бумажки и делать одно и то же (заниматься продюсированием программы, в моем случае), но через пять лет, не окунишь я в Интернет-технологии, грош цена была бы моим прежним навыкам, и всё, что мне оставалось бы делать, – жаловаться на низкую зарплату. От такого подхода выигрывают все: новый работодатель получает более профессионального сотрудника, что не может не сказаться на зарплате последнего.

«Кому я нужен в 35 лет...» Да, мне пока 30, но многим моим друзьям 35 и 40, они часто меняют работу, и везде им только рады. Нет доверия к банковским работникам 19 лет от роду, которые пусть и быстро печатают, но не включают голову, чтобы решить задачу, которая чуть-чуть не вписывается в их стандартный формат работы. У людей намного старше накоплен опыт, помноженный на знания, уверенность в себе и мобильность – смена работы тому доказательство – и это даёт потрясающий результат! Мой знакомый Гриша – находка для компании, он может уболтать любого заграничного контрагента сдвинуть сроки поставки техники в интересах клиента. Неудивительно, что за него «зубами» держится начальник, прекрасно понимая, что если такой человек найдёт условия лучше, то уйдёт, поэтому его осыпают премиями, интересными проектами и социальными гарантиями.

Сейчас я работаю там, где мне хочется, и это не моя конечная остановка. Сменив пять работ, я прихожу к мысли, что хочу реализовать социально значимый проект – создать центр поддержки женщин, попавших в трудную ситуацию. Мои знания и опыт подтверждают: это просто жизненно необходимо в нашей стране, а связи и навыки, которые я получила благодаря работе в разных сферах, помогут воплотить задуманное в жизнь... А вы ещё сомневаетесь в себе?

цИрина, по эл. почте.



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

Здравствуйте, уважаемая редакция «Будуара»! Сердечно благодарю вас за публикацию моих стихов и хочу показать «свежие» произведения. Очень надеюсь увидеть их в вашей газете, которую читаю с первой до последней странички.

ЖИЗНИ КРОССВОРД

Этой жизни кроссворд
не разгадан пока.
Я у ветра подсказки просила,
Но он молча лишь гнал надо мной
облака,
Словно хвастал безудержной силой.
Я подсказку у солнца просила не раз:
Дай хотя бы намёк на ответы.
Звонко солнце смеялось,
прищуривши глаз,
Не давая разумных советов.
Воду также спросила: хотелось бы
знать
Суть загадки, что вслух рассказала.
Я пыталась в ладонях её удержать,
Но сквозь пальцы вода ускользала.
И дорогу просила всё честно открыть,
Что в кроссворде судьба предсказала.
Но она под ногами, как тонкая нить,
Молча вдаль от меня убегала.

УПАВШАЯ СТРОКА

Упавшую строку найти не суждено,
Шагнули за порог вчерашние обиды,
И сильным сквозняком распахнуто
окно,
А боли от потерь хмельным вином
испиты.
Отброшена назад досада, словно
шлейф.
Дождями по стеклу вся выплакана
горечь.
И первый сделан ход мой с карты
«дама трэф»,
Чтоб с новым королём закончить
свою повесть.
Забыты на столе блокнот
и карандаш,
Букет цветов в руках под скрипку
Страдивари,
И пойман за полу сбегающий кураж,
Не знающий о том, что в жизни
есть печали.

С уважением Ирина СЕМЁНОВА,
г. Курган

Всё чаще думаю: «Зачем нам
зеркала?»
Вот, напевая, занимаюсь делом.
Была довольна я, пока не подошла
И зеркалу в глаза не посмотрела.
Откуда взялся этот волос?
Лицо какой-то очень взрослой
дамы?
В душе моей совсем наоборот:
Прекрасна я и молода годами.

* * *

Нет, не скрываю лет своих,
Мне их стыдиться незачем,
Но часто слышу от других
Людей не очень вежливых,
Что будто в возрасте моём
Уже нельзя куражиться,
Что доживаем, не живём,
Но это только кажется.
Учусь я жизнью дорожить.
Да, я – пенсионерочка,
И пусть кого-то удивит:
В душе большая девочка.
А вы, кто чуть моложе нас,
Напрасно улыбаетесь –
И вы такими, как сейчас,
Надолго не останетесь.
Мы все «обратно» не живём,
Жизнь очень быстро катится.
И завтра в возрасте моём,
Даст Бог, и вы окажетесь.
Но я желаю вам тогда
Другого настроения,
Здоровья, бодрости, добра,
К хорошему стремления.

СЫНОВЬЯМ

Были в жизни моей и любовь,
и семья.
Облетели, как листья рябины,
Но остались со мною
мои сыновья –
Мои главные в жизни мужчины.
Повзрослели они. Жизнь давно
уж своя.
Я, бывает, взгрустну без причины...
Только знаю, что рядом мои
сыновья,
Мои главные в жизни мужчины.

ВРЕМЯ

Здорово, когда на –дцать-!
Восемнадцать! Деятнадцать!
Время самое мечтать

И хотеть, и добиваться.
Сколько жизни впереди,
Всё на свете успеваем.
Свысока вперёд глядим,
Даже время подгоняем.
Двадцать, тридцать – хорошо,
Уйма планов и желаний.
Всё устроится ещё,
Заморачиваться рано.
Ну и что, что тридцать пять, –
Мы ошибок не боимся:
Есть же время исправлять,
Припечёт – остановимся.
А когда придут на –ят-,
Не успеешь оглянуться,
Годы быстро полетят,
Словно ветер понесутся.
Что-то сделать не успел...
Упустил... Недоработал...
Чью-то песню недопел,
И тебя не встретил кто-то...

Наталья ПОДЦЫКИНА,
Архангельская обл.

* * *

Поговори со мною, мама,
Начни душевный разговор,
Мы друг о друге знаем мало,
Отцы и дети – вечный спор.
Что с нами стало,
Что случилось?
Где наша дружная семья?
Куда-то всё ушло, забылось...
Прости за всё, прости меня.
Всегда, везде была упряма,
Беспечно затевая спор,
Всё говорила честно, прямо,
Дерзя на каждый ваш укор.
Поговори со мною, мама,
И посмотри в мои глаза –
И вместо слов они расскажут,
Как трудно было без тебя.
Как я ждала твоей поддержки,
Как нужен был мне твой совет.
Но в этой бесконечной спешке
Для разговора места нет.
Поговори со мною, мама,
Мне так нужны глаза твои сейчас,
Друзей так мало в жизни, мама,
Твоё же сердце всё болит за нас.

Нина КУЗЬМИНА,
Архангельская обл.

Сценаристка

«И так, о себе я рассказал достаточно, передаю эстафету», — виртуальный собеседник Антон улыбается сразу в три смайла и не скупится на сердечки. Эра Интернета то ли благо, то ли проклятие: так легко ставить дружелюбные рожицы и искрящиеся звёздочки. И так обидно, когда дружелюбие и сияние оказываются лишь мастерством программных гур... А он самоуверен, мой интернетовский приятель. Что ж, ему позволено: с фото на социальной страничке улыбается симпатичный молодой человек, следующие снимки убеждают, что каждое лето он проводит вовсе не на отечественных курортах, а зимой катается на сноуборде с живописных гор. Значит, передаёт эстафету? Ну что же, принимаю. Наверное, он привык к жестоким играм, мнит себя виконтом де Вальмоном, завтракает женскими сердцами и принимает ванну из девичьих слёз... Ух ты, мамочки, в какой пафос меня занесло, надо завязывать с просмотром исторических мелодрам на сон грядущий.

«Эстафета принята. Катя, умница и красавица, учусь и работаю, пою в душе и в душе. Склонна к злодействам: целый день морила кошку голодом, забыв купить корм. Искупила, потратившись на дорожные консервы. По ночам читаю Шекспира и сплю на левой стороне постели. Особая гордость — умею оказывать первую медицинскую помощь... Мяч на вашем поле, сударь».

Оп-па! Отправляем сообщение и ждём, пока смыслённый незнакомец наберёт ответ...

Что-то долго он, я уже успела налить чаю и придумать план соблазнения. Действовать будем так: остроумно болтаем, он, естественно, приглашает на свидание. Чуть-чуть сомневаемся, но соглашаемся, приходим в сиянии красоты и декольтированном платье, источаем обаяние. Потом влюбляем в себя, методично подводим к словам «а не попробовать ли нам вместе...» Он произносит это дрожащим голосом, я напускаю серьёзный вид, потом отрывисто (якобы волнуясь) отвечаю: «Наверное, это моя вина... Со мной всегда так... Завязываются дружеские отношения, хочу, чтобы че-

ловек был просто приятелем и родственной душой, а в итоге возникают чувства, к которым я не готова...»

Потренировалась перед зеркалом. Горестный взгляд получается убедительно, а вот отрывистость речи надо отработать — будто механически зачитываю телеграмму, отбивая все эти «тчк» и «зпт».

Вообще-то я не кровожадная и не специализируюсь на амурных сценариях. Но в недалёком прошлом (месяц и четыре дня) у меня любовная драма, а разбитое сердце толкает на неразборчивую мстительность и просмотр кустюмированных мелодрам. В общем, кто любил, тот меня не осудит: поклонник ушёл к другой девушке, с которой познакомился в соцсети. Она там мирно существовала до поры до времени, а потом на радость всем выложила их общие фото: вот кормят голубей в парке, вот на каруселях катаются, вот он встал на одно колено перед ней... Разумеется, я тоже увидела шедевры фотоискусства. Странно получилось: в расставательной беседе я извинялась, просила прощения и остаться друзьями — видимо, меня настигла разновидность «стокгольмского синдрома». Так что да здравствует вендетта!.. А вот и долгожданный ответ:

«Извини за долгое молчание. Напуган твоим кошачьим злодейством, но, увы, тоже грешен: только что кормил кота Валерия, который со вчерашнего вечера на вынужденной диете. Валерий хитёр, ленив и требует отдельный диван для сна... А то, что спишь на левой стороне постели, объяснимо: большин-

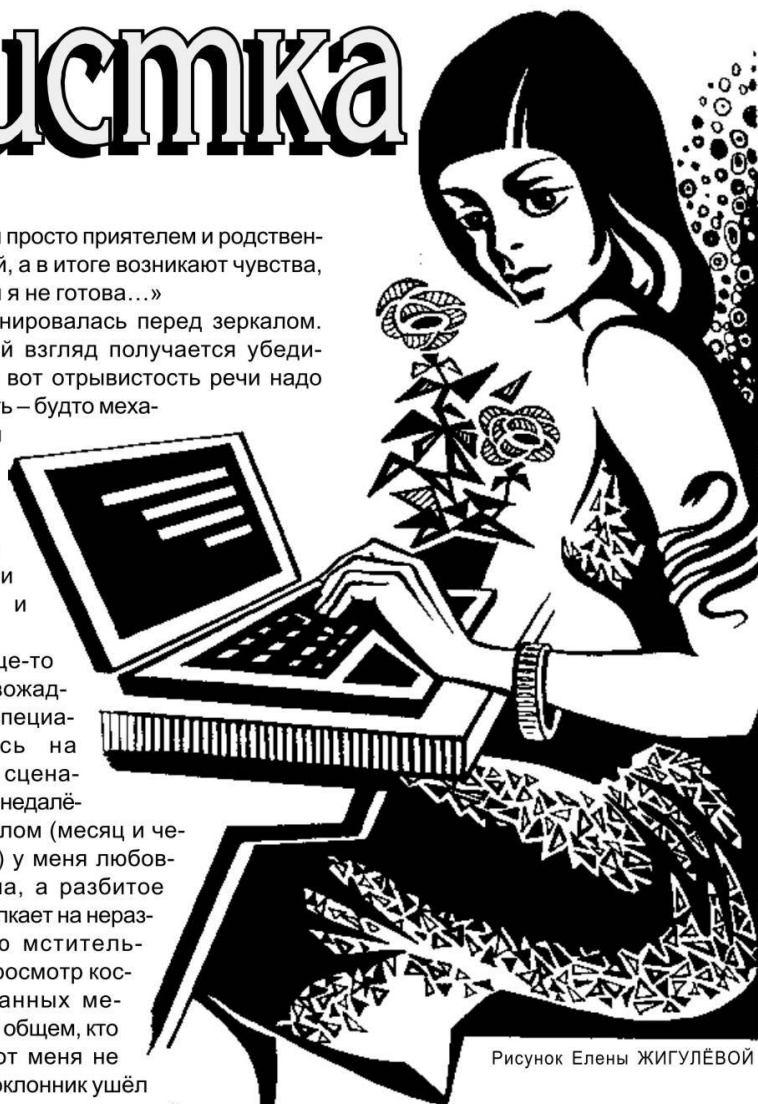


Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

ство мужчин предпочитают правую. Ты истинная женщина и знаешь это подсознательно... Я через час в кино. Айда со мной? Ну отбей мяч согласием, Катя-Катерина!»

В общем, один-ноль в его пользу, ведь я уже бегу с ним в кино. Но я отыграю, у меня ведь сценарий!

* * *

Антон — он хороший. Не ест попкорн во время сеанса и отключает мобильный телефон. После фильма сидели в кафе, он тоже любит чай с бергамотом и ненавидит яркие синтетические пирожные. Сама себе поражаюсь, почему легко согласилась на свидание? Странное ощущение, будто сто лет его знаю.

Потом провожал до дома, пытался приобнять, а я спрятала руки за спину и превратилась в громоздкую статую.

— Ну хоть в щёчку можно на прощание чмокнуть? — рассмеялся он.

— В щёчку? Конечно!

А сама подставила губы «случайно» и словно от смущения затрепетала ресницами — проверенный трюк, мужчины падают замертво.

Вечером от него пришло сообщение: «Кать, приснись мне сегодня. Пожалуйста».

Что я говорила? Отыграла, один-один.

* * *

«Нет, Антон, и не проси, я не могу идти на день рождения твоего знакомого. Мы незнакомы, это неприлично. В качестве кого я туда приду?» — на лови сообщение, красавец-мужчина.

«В качестве моего друга. Кать, в нашей компании это нормально. Через час заеду, крась ресницы», — отвечает он.

Хм, откуда неприятный осадок, что я для него всего лишь друг?..

Вечеринка была здоровская, фейерверк, караоке и танцы. Антон пел что-то нежное и со смыслом смотрел на меня. Я эффектно дёрнула плечом, наклонилась к какому-то парню и рассмеялась, будто над анекдотом. Незнакомец не догадался подыграть и рефлексивно шарахнулся в сторону.

Два-два, Антон, не так ли? Сценарий претворяется в жизнь!

* * *

Ого, какие люди! В полночь мою страничку посещал бывший поклонник, вероломный предатель и коварный изменщик. На фото самый грустный его образ а-ля «мятежный Байрон», в статусе многозначительное: «Ценим, когда теряем». Долго разглядывала... И что я в нём нашла?

Сценарий — дело хорошее, только вот не получаются у меня жестокие игры. В фильме про порочного виконта маркиза де Мертей не мучилась сомнениями, если ради цели приходилось обижать хорошего человека. А я мучаюсь. Так, для самовоспитания посмотрю фильм ещё раз, чтобы безжалостность повысилась... Господи, до чего красив Вальмон! Вылитый мой Антон!.. Я сказала «мой»?

— Привет, у меня ответственное поручение, — «сценарный» приятель ждал в машине возле парка.

Чёрт, какое ещё поручение? Сегодня по плану я рассказываю анекдоты, убийно шучу, невзначай касаюсь его руки, соблазнительно поправляю волосы и закусываю губу. А вечером опять повторить трюк с поцелуем в щёчку,

но интимнее — и он должен попасться на глухо!

— Прошу, сходи со мной к отцу. Он живёт отдельно от мамы после развода, болеет. Матушка против наших встреч, до сих пор обижена. А мне его жалко... Пусть порадуется, будто у меня всё хорошо, а ты моя девушка. Ладно? Ну кивни, отбей мяч!

... Гори ты синим пламенем, коварный изменщик, по вине которого я сейчас сгораю со стыда. Антон покупает продукты, стиральный порошок, фрукты, пару мужских домашних тапочек, журналы и газеты. «Пожалуйста, иногда бери меня за руку и смотри понеежнее», — шепчет он, нажимая кнопку звонка, а я опять стыдливо пунцовею. Пункты прямо из моего плана, но сейчас так сложно их воплотить...

Десять-два в твою пользу, Антон. Смогу ли отыграть разницу?

* * *

«Ты похорошела», — пишет коварный изменщик. У-у-у, глаза бесстыжие, как только язык поворачивается, то есть руки — писать такое. «Спасибо», — я лаконична. «Видно, расставание на пользу пошло. От тоски такая красивая стала?», — ишь, не унимается. «Наверное», — не буду же я писать, что хотела стать мстительной маркизой, а тут спасительный Антон...

«Я скучаю по тебе. Может, встретимся?» И тут я села в кресло, выпрямила спину, положила пальцы на клавиатуру. Я хотела написать, что нужно обладать изрядным свинством, чтобы предлагать покинутой девушке свидание. Сказать, что коварный изменщик — селекционный идиот и мне жаль его пасию. И ещё я хотела сказать, что благодарна ему. Потому что из-за нашего расставания я встретила замечательного человека. А вместо этого написала: «Давай. Знаешь, спасибо тебе...» Остальное, про идиота и жалость к девушке, скажу при встрече.

А потом в дверь позвонили.

* * *

— Ты уколы умеешь делать? — Антон даже не встревожен, он бледен до синевы.

— Ну вообще да, нас этому на курсах учили, — я растеряна и сбита с толку. — Да объясни, что случилось? Кому нужен укол поставить?

— Валере. Приступ какой-то кошачьей заразы, мы от ветеринара, там ему капельницу ставили, а теперь нужно каждые четыре часа колоть лекарство. Смо-

жешь? Валерик обессилел, я подержу, а ты сделаешь, если не побоишься, когда он зашипит от страха. Лекарство я купил, шприцы тоже.

— А где кот? — пытаюсь заглянуть за спину Антону в поисках.

— В машине, закутан в полотенце и спит. Ты собирайся, а я подожду, ко мне поедем, ему дома привычнее. Ну поторопись, — мягко подталкивает меня, а сам проходит в комнату.

...Выскакиваю из ванной, натянув джинсы и футболку, бегу в комнату и вижу напряжённую мужскую спину. Обладатель этой красоты застыл перед монитором, а там... Там переписка с коварным изменщиком. После моей невразумительной фразы «Давай. Знаешь, спасибо тебе...» он, неправильно истолковав и расчувствовавшись, ответил: «Тебе спасибо. За то, что прощаешь и даёшь второй шанс...»

— Это не то, что ты думаешь, — только и смогла я вымолвить.

Спустя бесконечные секунды он повернул голову: — Ничего страшного. Сам виноват, не так понял тебя. Пожалуйста, просто поехали, и ты сделаешь коту укол. Я бы занёс в квартиру, но тут кошка, а Валерий недоверчив к дамам. Стоило бы поучиться у него...

Он ведёт машину нервно и не смотрит в мою сторону. А я разглядываю прохожих, прислушиваюсь к сопению кота на заднем сиденье... Странно получается: мой сценарий сработал. Увлёкла, очаровала, приручила. А потом — задний ход, как и планировала, отомстила за своё разбитое сердце. Счёт разгромный и в мою пользу, но, Господи, что ж так тошно на душе?..

После укола Валерий обиженно засыпает, думаю, кот ничего не почувствовал, немножко понервничал, что разбудили и извлекли из полотенца.

— Я отвезу тебя домой, — бесцветно и сухо говорит Антон.

— Но через три с половиной часа снова колоть...

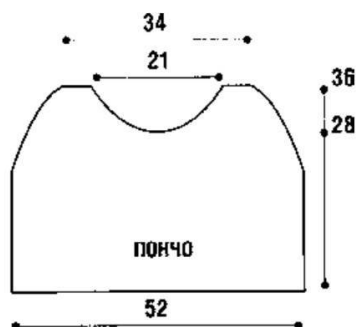
— Что-нибудь придумаю. Тебе пора, тебя ждут.

Киваю и иду к двери. А по пути отчаянно придумываю сценарий, как вернуть Антона, как ему всё объяснить. Так ничего и не изобретя, на прощание робко спрашиваю: «Может, нам попробовать вместе?..»

От второго укола кот даже не счёл нужным просыпаться. Думаю, уже начинает ко мне привыкать.

Наталья ГРЕБНЕВА.

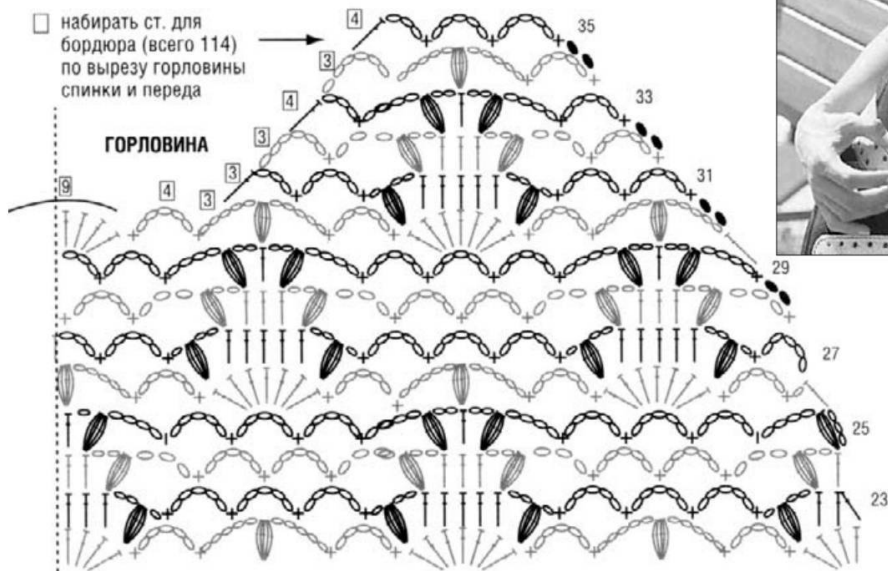
ПОНЧО



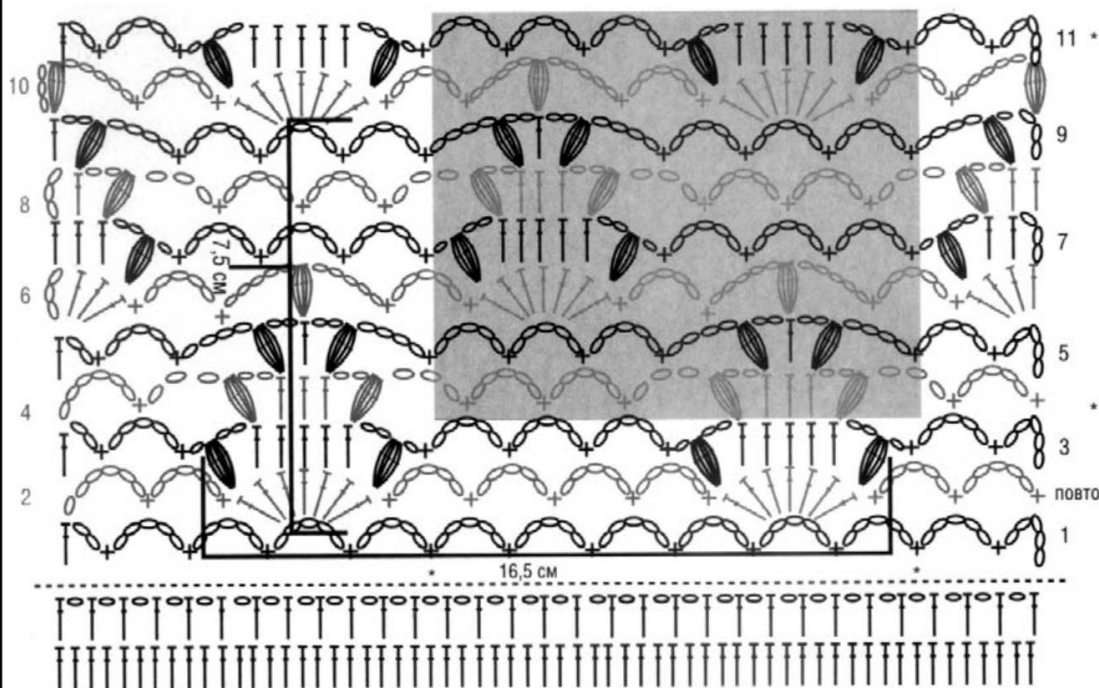
ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ПОНЧО

□ набирать ст. для бордюра (всего 114) по вырезу горловины спинки и переда

ГОРЛОВИНА



середина пончо



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа — 4 мотка, крючок № 2,5.

РАЗМЕРЫ: 36-38, для российского размера добавьте 6.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: по рисунку.

УЗОРЫ: Ст. б/н; ст. с накидом.

Основной узор и бордюры: вязать по схемам. 4 (5) ст. с накидом с общей вершиной и общим основанием: на 1 п. выполнить 4 или 5 незаконченных ст. с накидом (не провязывая последнюю п.) и одним приёмом провязать 5 (6) п. с крючка.



○ = возд. п.
+ = ст. б/н
● = соедин. ст.
⌞ = ст. с накидом

⌞ = 5 ст. с накидом с общей вершиной и общим основанием
⌞ = 4 ст. с накидом с общей вершиной и общим основанием

ВЫПОЛНЕНИЕ

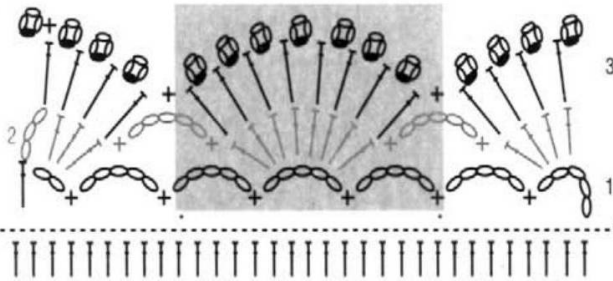
СПИНКА: набрать цепочку из 122 возд. п. + 3 п. подъёма, провязать 1 р. ст. с накидом, 1 р., повторяя *1 ст. с накидом, 1 возд. п.* Продолжить по схеме. После 22 р. вязать верхнюю часть по соотв. схеме.
ПЕРЕД: как спинка.

СБОРКА

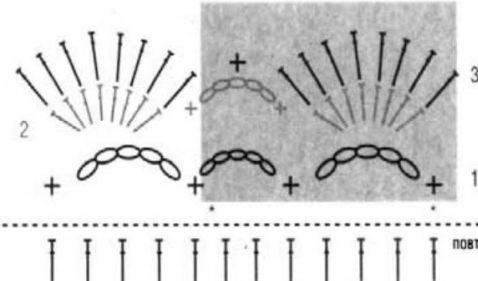
Выполнить боковые швы. Провязать по нижней части 3 р. бордюра. По краю горловины набрать 114 ст. с накидом и провязать 3 р. бордюра верхней части.

* повторять от * до *

Бордюр для нижней части пончо



Бордюр для верхней части пончо



ЖАКЕТ

Размер: 36/38 (40/42) — для российского размера добавьте 6. **Материал:** 250 (300) г (60% хлопка, 40% полиамида, 150 м/50 г), спицы №6.

Ажурный узор: количество п. кратно 6+1+2 кром. п. Вязать согласно схеме. Показаны только ряды в одну сторону. В обр. р. все п. вязать так, как они появляются, накид провязывать изн.

Для создания спинки и рукавов начать с 1 кром. п. и повторять раппорт, отмеченный серым цветом, закончить 1 кром. п. Повторять 1-16 р. Для вязания левой части переда начать с 1 кром. п., повторять раппорт, после раппорта заканчивать п. и 1 кром. п. Провязать 1х1-24 р., при этом убавить 1 раппорт, затем повторять 9-24 р., при этом убавление повторить ещё 2х.

Узор резинки: нечётное количество п. В начале и конце каждого р. провязывать 1 кром. п. Р.: 1 п. изн., 1 п. лиц. поочерёдно, закончить 1 изн. п. В обр. р. вязать п. так, как они появляются.

Лиц. гладь: р. лиц., обр. р. изн.

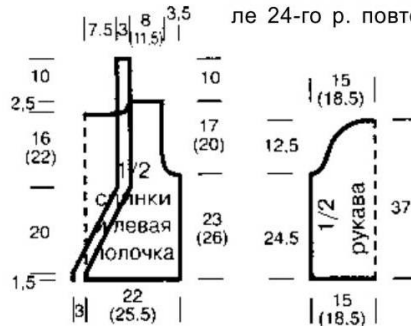
Изн. гладь: р. изн. п., обр. р. лиц.

Плотность вязания ажурным узором: 17 п. и 26 р. = 10х10см.

Спинка: набрать 75 (87) п. скрещённым набором петель и вязать по ажурному узору. Для проймы через 23 см = 60 р. (26 см = 68 р.) от начала с обеих сторон закрыть 1х2 п., затем в каждом 2 р. 4 х по 1 п. = 63 (75) п. Для создания горловины через 37,5 см = 98 р. (43,5 см = 114 р.) от начала закрыть центр. 25 п. и обе стороны закончить в отдельности. Для закругления выреза на внутренней кромке в каждом 2 р. закрыть 1х3 и 1х2 п. Через 40 см = 104 р. (46 см = 120 р.) от начала закрыть по 14 (20) п. для каждого плеча.

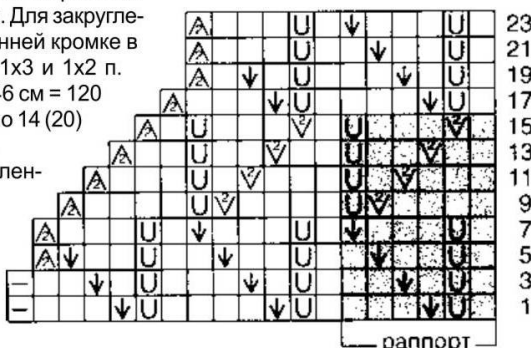
Левая полочка: для ленты-завязки набрать 9 п. и провязать 54 см по узору резинки. Остановить работу. Затем набрать скрещённым набором п.

38 (44) п., добавить 9 п. ленты и вязать в след. порядке: кром. п., 37 (43) п. по ажурному узору, 1-ю кром. п. ленты вязать лиц., след. 7 п. вязать по узору резинки (= 8 п. по узору резинки для канта), кром. п. = 47 (53) п. Для скосов выреза через 1,5 см = 4 р. от начала от канта для 1-го убавления провязать 2 п. изн., дальнейшее убавление в каждом р. выполнять, как указано на схеме. После 24-го р. повто-



Условные обозначения к схеме вязания:

- = 1 лиц. п.
- ▢ = 1 изн. п.
- U = 1 накид
- ▽ = 2 п. провязать вместе лиц.
- ↓ = 1 протяжка: снять 1 лиц. п., провязать 1 лиц. п. и протянуть ее через снятую п.
- △ = 2 п. провязать вместе изн.



рить еще 2х убавления 9-24 р., однако при этом не делать последнее убавление, но взамен 2 п. изн., провязанных вместе, вязать 1 п. лиц. и 1 п. изн. Через 21,5 см = 56 р. от начала после кром. п. на оставшиеся 19 (25) п. продолжать вязать ажурный узор, при этом последнюю п. на схеме, как и вначале, вязать изн., на последних 9 п. продолжать вязать кант = всего 29 (35) п. Пройму на правом краю вязать, как и на спинке = 23 (29) п. Через 40 см = 104 р. (46 см = 120 р.) от начала для плеч от внешней кромки закрыть 1х14 (20) п. 1 новую кром. скрещ. п. добавить из рабочей нити и на ост. 10 п. ещё провязать 10 см по узору резинки. Затем закрыть 10 п.

Правая полочка: вязать так же.

Рукава: набрать 51 (63) п. скрещённым набором п. и вязать по ажурному узору. Для закругления рукава через 24,5 см = 64 р. от начала с обеих сторон закрыть 1х2 п. и в каждом 2 р. 3х по 1 п., затем в каждом 4 р. 3х по 1 п. и снова в каждом 2 р. 6х по 1 п. Через 37 см = 96 р. от начала закрыть ост. 23 (35) п.

Сборка: сшить плечевые швы. Пришить кант к задней стороне горловины. Узкие края канта сшить вместе в середине с изн. стороны. Втачать рукава. Сшить боковые швы и швы рукавов.

**Чтобы в вашем доме
воцарились уют и
красота, комфорт и
индивидуальность,
предлагаем создать
яркие оригинальные
вязанные изделия!**



Нестандартный подход

Всё, что для этого нужно, — пряжа, крючок, ваша фантазия и самая простая схема вязания круга.

ИЗ ТОГО, ЧТО ПОД РУКОЙ

Вместо обычной пряжи предлагаем использовать «пряжу» из старых, вышедших из моды вещей:

Футболка. Разрезаем футболку на полоски шириной 1-1,5 см по спирали. Для этого у футболки отрезаем нижнюю часть, затем полотно раскладываем на рабочей поверхности и разрезаем на полосы, не доходя до конца 1-1,5 см, под углом в 45 градусов отрезаем каждую полосу до конца — получится непрерывная тканевая «нить» (рис. 1), сматываем её в клубочек.

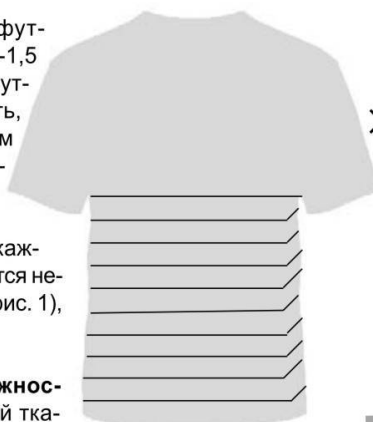


Рис. 1

Постельных принадлежностей. Кусок хлопчатобумажной ткани от пододеяльника, простыни, наволочки можно разрезать на полосы, как и футболку, по спирали, предварительно сшив их в цилиндр, или «гармошкой». Для этого ткань нарезается на одинаковые полосы с каждой стороны поочередно, не доходя до конца 1-1,5 см (рис. 2). В процессе смотки края скругляются.

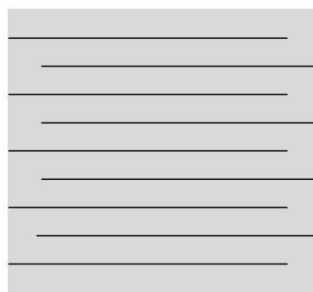


Рис. 2

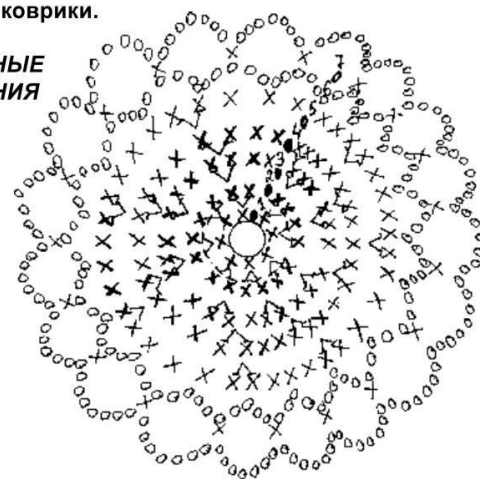
Берём крючок или спицы потолще (№ 10, № 15) и начинаем вязать коврики, дорожки, чехлы на табуреты и т. д. Практичное вязание, не правда ли? И шкаф освобождается от ненужных вещей, и новую вещь приобретаем.

БЕЧЁВКА, ШПАГАТ И КАНАТ

Если вы готовы к экспериментам, попробуйте вязать из каната, шпагата или бечёвки замечательные подставки под горячее или коврики.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- × ст. б/н
- возд. п.
- ×× 2 ст. б/н за заднюю петлю из 1 п.
- соедин. ст.
- соединить 4 п. в кольцо



ПОДУШКА-КРУГЛУШКА



Свяжите два круга – соедините и наполните, например, холофайбером – подушка готова.

КУДА ТЫ, ДОРОЖКА, МЕНЯ ЗАВЕЛА?

Раз кружочек, два кружочек – получилась сказочная дорожка. Чтобы её сделать, нужно связать много разнообразных круговых салфеток и соединить их в произвольном порядке.



КОВРИК-НОЧНИК

Великолепная идея использовать светодиодную ленту при вязании коврика – мягкий и уютный свет разливается по полу, не мешая спать. Подробнее об этом вы сможете прочитать в нашей группе в «Одноклассниках» «Журнал «Будуар». Официально».



Совет дизайнера: используя вязаный декор, следует помнить о мере и не переусердствовать с ним. Особенно это касается ярких насыщенных оттенков или узоров. Лучше ограничиться несколькими необычными предметами, которые будут акцентировать на себе внимание.

Дизайнер
Ирина КОЛЯДИНА

5 рецептов со сливой



КРАМБЛ

600-700 г слив (без косточек), 3 ст. ложки сахара.

Тесто: 100 г масла, 0,5 ст. сахара, 1 ст. муки.

Выкладываем сливы в кастрюлю, посыпаем сахаром и ставим на огонь. Постоянно помешивая, варим в течение 5-7 минут, чтобы весь сахар растворился. Перекладываем в форму. Масло растираем с мукой и сахаром до образования мелкой крошки. Высыпаем всю крошку на сливу. Запекаем крэмбл в духовке 20-25 минут до румяного цвета. Подавать можно с шариком ванильного мороженого.

ЧАТНИ

200 г слив, 2 большие луковицы, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 зубчик чеснока, 5 ч. ложек молотого чёрного и душистого перца, молотая корица и соль по вкусу.

Масло разогреть на сковороде, добавить нарезанный лук и очищенный зубчик чеснока, всыпать петрушку, соль и пряности, перемешать. Убавить огонь и готовить до мягкости лука. Чеснок удалить, добавить сливы, сахар и уксус и готовить, пока не закипит. Снять с огня, дать остыть до комнатной температуры. Подавать к жареной свинине и птице.

ШТРУДЕЛЬ

0,5 кг слив, 2 листа тонкого лаваша, 1,5 ст. сахара, 2 яйца, 3 ст. ложки уксуса, сахарная пудра.

Стакан сахара смешать с уксусом и поставить на огонь, довести до кипения, добавить сливы, нарезанные на части, и всё перемешать. Яйца взбить с оставшимся сахаром. 2 лаваша – один поверх другого – смазать яичной смесью, сверху выложить сливовую массу. Свернуть в рулет, немного заворачивая края вовнутрь. Отправить штрудель в разогретую до 160-170 градусов духовку на 20 минут, потом достать из духовки и посыпать сахарной пудрой.

ЗАКУСКА

Сливы, плавленый сыр, чеснок, майонез, зелень.

Смешать натёртый плавленый сыр с чесноком и майонезом, этой смесью начинить половинки слив, украсить зеленью. Поставить на час в холодильник.

ПАСТИЛА

То, что осталось от приготовления джема (не прошло через сито), тонким ровным слоем размазываем по листу пергамента и подсушиваем в духовке при 70 градусах. Готовую пастилу нарезаем полосками, сворачиваем в трубочки и храним в холодильнике.

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

Любимые рецепты

Фруктовый салат

Люблю сочетать разные фрукты. И, кстати, такой десерт не вредит фигуре.

С йогуртом. По одному банану, апельсину, киви, яблоку, груше, горсть слив, фруктовый йогурт, горсть грецких орехов, кураги, изюма.

Изюм и курагу предварительно замочить на 2–3 часа, курагу мелко порезать. Все фрукты очистить от кожуры и семечек, порезать на небольшие кусочки. Выложить слоями в салатник, промазывая через слой йогуртом. Сверху положить слой кураги, посыпать изюмом и грецкими орехами.

С мороженым. Персик, горсть винограда, груша, кусочек дыни, ягоды ежевики, мороженое (пломбир или крем-брюле).

Персики нарежьте ломтиками, виноград – вдоль на две половинки, грушу – на дольки, дыню – пополам, удалите семена и, используя ложку, достаньте из дыни мякоть. В кремани выложите сначала персики, потом виноград, дыню, грушу. Сверху мороженое и украсьте ягодами ежевики.

С шоколадом. Половина груши, персик, горсть винограда, кусочек горького шоколада, горсть орехов, абрикосы, сливы, сахарная пудра, взбитые сливки.

Нарежьте фрукты небольшими кусочками, обсыпьте сахарной пудрой и выкладывая в стаканы слоями, промазывая взбитыми сливками и посыпая тёртым шоколадом.

Маргарита КОТОВА, г. Армавир

Салат с арбузом и жёлтыми помидорами

Соединить в салатнице 1 большой арбуз (2 кг), порезанный кубиками, 1 кг жёлтых помидоров, порезанных пополам, цедру 1 лимона и 1 ст. ложку лимонного сока, 2 ст. ложки порезанных листьев кинзы и 2 ст. ложки рома. Поскольку ром – дорогое удовольствие, можно использовать несколько капель ромовой эссенции. Охладить 15 минут и подавать.

Татьяна ДРОТЕНКО, г. Краснодар

Баклажаны с сыром и сметаной

4 баклажана, 300 г сметаны, 200 г сыра сулугуни, 100 г сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 3–4 веточки эстрагона или мяты, соль – по вкусу.

Баклажаны разрежьте вдоль и удалите сердцевину, придавая форму лодочки. Посолите, положите на фольгу и запеките в духовке при 220° С до готовности.

Яйца мелко порубите, смешайте с тёртым сыром, размятым маслом, измельчённой зеленью. Смесь заполните углубления в баклажанах.

Запеките баклажаны до готовности. Охладите. При подаче полейте сметаной.

Ольга ЖИЛЕНКОВА, г. Белгород

Закуска

«Под шашлычок»

Шашлык – блюдо, которое никогда не надоест, а вот соус к нему хочется попробовать каждый раз другой!



600 г острого жгучего перца (красный и зелёный поровну), 600 г дыни, 100 г растительного масла, 100 мл воды, соль по вкусу.

Перец режем вдоль и очищаем от семян и острых прожилок. Тщательно промываем и складываем в миску. Режем дыню, немного примаем и добавляем в миску к перцу. Поливаем всё сверху маслом и примаем руками, плотнее утрамбовывая перец. Оставляем на полчаса. Разогреваем сковороду (без масла, его уже достаточно в миске с перцем) и выкладываем в неё содержимое миски. Обжариваем и перемешиваем до тех пор, пока дыня не растопится в вязкий соус, добавляем немного воды и тушим, пока перец не станет мягким. Воду добавляем по чуть-чуть, по мере надобности. Вся жарка занимает около 20-30 минут, можно посолить по вкусу. Готовый перец выкладываем в миску, а оставшийся соус выливаем в отдельную посуду.

Ю. ФЕДОРКОВА, Московская обл.

Мясные «ёжики» с картошкой

Берём любой мясной фарш, добавляем лук, чеснок, яйцо, соль, перец, отварной рис и всё перемешиваем. Формируем в виде шариков, выкладываем на противень, свободные места заполняем картошкой. Солим картофель по вкусу, сверху посыпая тёртым сыром и ставим в духовку на 30-40 минут.

В. МИХАЛЁВА,
г. Санкт-Петербург

Адыгейский сыр

Ингредиенты: 3 литра молока, 1 литр кефира, 1-2 ч. ложки соли.

Для приготовления сыра понадобится сыворотка, которую мы можем получить из кефира. Для этого ставим кефир на слабый огонь и ждём, пока творог отделится, — это займёт около 5 минут. Процедить через дуршлаг или марлю, получившийся вкусный творожок можно съесть, а сыворотку (получится меньше литра) оставляем при комнатной температуре на два дня для скисания. Доводим до кипения молоко, убавляем огонь и вливаем скисшую сыворотку, томим на медленном огне. Молоко быстро сворачивается и «отдаёт» весь свой белок, сыр коржом поднимется, отделившись от сыворотки, — это произойдёт минут через 5-7. Огонь выключить, сыр аккуратно выловить дуршлагом или ситечком в миску или сразу процедить через марлю. Посолить по вкусу, перемешать и подвесить в марле над раковиной минут на 30, чтобы стекла жидкость. Сформовать головку и поставить сыр под небольшой пресс, я использую две тарелки, сверху литровой банка с водой, выделяющуюся жидкость можно сливать. Поставить сыр с прессом на ночь в холодильник. На следующий день марлю аккуратно снять и можно пробовать!

Ольга ОСИНА, г. Воронеж

Персиковый крешон

С тех пор как впервые приготовила на день рождения мужа крешон, я по сей день следую этой традиции, только изредка меняю рецептуру.

4 персика, 2 куса дыни, 0,5 ст. сахара, по рюмке коньяка и апельсинового сока, 0,75 л белого сухого столового вина, 1 бутылка сухого шампанского.

Персики и дыню порезать кубиками и положить в стеклянный кувшин. Туда же добавить сахар, коньяк, апельсиновый сок и белое сухое столовое вино. Полученную смесь оставить на 1-2 часа в прохладном месте или на ночь в холодильнике, перед подачей на стол добавить бутылку охлаждённого шампанского.

Полина КОВАЛЬЧУК,
г. Пенза

Грушевый пирог с медово-лимонной заливкой

1,5 ст. муки, 100 г сливочного масла, 5 ст. ложек холодной воды, 2 груши, сок половины лимона, 100 г мёда, 2 яйца, корица, гвоздика, миндаль — по вкусу.

Делаем слоёное рубленое тесто. На доске в муке ножом режем холодное масло на мелкие кубики. Получаем масляно-мучные комочки. Делаем «колодец», вливаем туда ледяную воду и быстро замешиваем тесто. На присыпанной мукой поверхности раскатываем тесто. Укладываем в форму и отправляем на 15 минут в морозилку. Тонкими пластинками режем груши. Охлаждённое тесто вынимаем, делаем много проколов вилкой, выкладываем фрукты. Ставим на 20 минут в предварительно нагретую до 200 градусов ду-

ховку. В это время занимаемся соусом: разбиваем два яйца, добавляем сок половины лимона, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложку корицы, немного молотой гвоздики и всё смешиваем. Вводим мёд и, помешивая, добиваемся однородности. Спустя 20 минут достаём форму из духовки и заливаем груши соусом (он достаточно жидкий, не бойтесь). Сверху присыпаем молотыми орехами. В таком виде запекаем ещё 40 минут при 160 градусах.

Вероника ТУТОВА,
г. Кемерово

Торт без выпечки

Этот рецепт выручает в жаркий летний день, когда особенно не хочется готовить в духовке.

3 пачки печенья («Юбилейное» и шоколадное), 3 пачки творожной массы, 20 г желатина, 250-300 мл йогурта (любого), 200 мл сливок, фрукты и ягоды (любые).

Взбиваем творожную массу и сливки. Заранее готовим желатин (по инструкции) и добавляем его в творожную массу, а йогурт добавляем в последнюю очередь (оставить немного йогурта для пропитки печенья) и тщательно перемешиваем. Обмакивая сначала печенье в йогурт, выкладываем дно разъёмной формы печеньем (у меня 26 см в диаметре). Нарезаем фрукты и укладываем на слой печенья, заливаем кремом, потом укладываем печенье шоколадом вниз, на печенье выкладываем порезанные фрукты и заливаем оставшейся массой. Слоёв может быть и больше. Украшаем ягодами. Ставим в холод на 2-3 часа.

Екатерина УСЕНКОВА, г. Ухта

Рецепт от шеф-повара ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ

На улице жара — время пикников, а выехать за город не получается? Предлагаем вам устроить пикник прямо на балконе под чётким руководством шеф-повара.



рыбы и колечки лука. Противень застелить фольгой, смазать растительным маслом, выложить остатки лука и перца, а сверху уложить шашлычки. Оставшееся масло выливаем сверху на шашлык. Ставим в разогретую до 180-200° С духовку и запекаем с двух сторон до готовности (примерно 25 минут). Долго запекать не нужно, дабы не пересушить.

Совет: чтобы красиво подать это блюдо, можно на дно пиалы плотно уложить несколько огурцов, а затем воткнуть в них шпажки с рыбой.



Флористы утверждают, что цветы и ваза должны подходить друг другу – только в этом случае ваш букет станет настоящим украшением интерьера

Ваза-бутон с узким горлом

Цветы: ландыши, герберы, фрезии, клематисы, маки. Хорошо будут смотреться любые цветы с тонкими стеблями.

Эффект: «фигуристая» ваза-бутон прекрасно поддерживает ландыши и подчёркивает их изящный силуэт. Стройные герберы – одну крупнее, остальные поменьше – можно поставить в несколько вазочек разной высоты и разместить на каминной полке или обеденном столе. Такая композиция смотрится намного эффектнее, чем один большой букет.

Как ставить? Аккуратно подрежьте стебли. Соберите букет так, чтобы крупные цветки смотрели в разные стороны.



наружу целиком или частично. В центре разместите несколько цветков разной высоты.

Цилиндрическая ваза

Цветы: гортензии и орхидеи, другие цветы на ветках, пионы, подсолнухи и любые цветы с крупными головками и массивными стеблями.

Эффект: в вазе в форме высокого и узкого цилиндра букет из цветущих веток выглядит аккуратнее. Пышным гортензиям гораздо больше «к лицу» вазы из толстого стекла или керамики.

Как ставить? Дабы букет гортензий смотрелся естественно, подрежьте стебли так, чтобы они были разной длины, а цветы поднялись над горлом вазы на 10-15 см. Гортензии быстро вянут. Чтобы их стебли лучше впитывали влагу, обрежьте концы под углом и слегка расплющите. Учтите: цветам в вазе должно быть просторно.



Ваза-шар

Цветы: маки, маргаритки, ромашки, хризантемы, фрезии, цветной горошек, лилии.

Эффект: объёмная ваза с узким горлышком позволяет «укротить» пышный букет, оставив достаточно пространства самим цветкам. Это особенно важно для



выющихся растений, таких как цветной горошек: когда его стебли тесно соприкасаются, они быстрее загнивают. Маки и горошек – невысокие растения, поэтому им больше подойдёт низкая ваза.

Как ставить? Обрежьте кончики стеблей. Крепко держа букет в руке, поставьте его в вазу и дайте цветам свободно рассыпаться.

Прямоугольная ваза

Цветы: гиацинты, нарциссы или амариллисы.

Эффект: в прямоугольную вазу с острыми рёбрами нужно ставить и столь же выразительные цветы. Вытянутые конусообразные гиацинты и бархатистые нарциссы, напоминающие крупные колокольчики, смягчат её угловатые формы.

Как ставить? У каждого гиацинта отрежьте луковицу – листья отпадут сами. Промойте стебли и листья. Расставьте цветы под углом по периметру вазы, чтобы головки свешивались



Ваза с широким горлом

Цветы: пионы, другие цветы с длинными сочными стеблями, например, тюльпаны. Хорошо будут смотреться растения с крупными цветками (лилии), которым нужно место, чтобы раскрыться.

Эффект: срезанные тюльпаны продолжают расти: стебель удлиняется почти на 3 сантиметра, а сам цветок увеличивается в размере. Кроме того, тюльпаны тянутся к свету, а широкое горлышко вазы этому не препятствует.

Как ставить? Сначала разместите цветы по краю вазы, потом заполните ими оставшееся пространство. Ставьте тюльпаны немного под углом, чтобы букет имел форму полусферы.



Читатели советуют

Чтобы букет срезанных цветов дольше простоял, добавляю в воду немного промышленного консерванта для цветов или сладкого напитка, такого как «зуп» или «спрайт», смешанного с равным количеством воды. Только напиток не должен быть диетическим.

Катерина, Брянская обл.

Читатели спрашивают

ОГОРОДНЫЕ ХИТРОСТИ

С каждым годом всё труднее и дороже становится купить машину навоза. Слышала, что с помощью сидератов можно повысить плодородие почвы. А какие выбрать, не знаю? Может, вы подскажете?

Анна, г. Мценск, Орловская обл.

Сидераты, или зелёное удобрение, выращивают с целью последующего запахивания в землю для того, чтобы повысить плодородие почвы и её физические свойства, подавить сорняки и накопить азот. Их сеют весной до посадки основных садовых культур, а также летом и осенью после того как собран урожай.

К сидератам относятся в основном бобовые культуры: люпин, чина, донник, лядвенец, вика, сераделла, люцерна, клевер и другие. Бактерии формируют на корнях бобовых растений клубеньки, в которых образуют азот, и превращают его в азотистые соединения, пригодные для усвоения растениями. Таким образом почва с помощью этих растений обогащается азотом.

Кроме того, сидераты разрыхляют почву, уменьшают её кислотность, увеличивают влагоёмкость, обогащают почву органическим веществом. Содержащиеся в корнях растений алкалоиды обеззараживают почву. Положительное действие зелёных удобрений особенно эффективно на лёгких почвах. Последствие их проявляется в течение 4-6 лет.

Используя в качестве сидератов рапс, горчицу, вы в десятки раз увеличиваете численность полезных насекомых в почве. Для борьбы с колорадским жуком высевают вдоль картофельных полей

фацелию, пастернак, люцерну.

Сидераты обладают ценными фитосанитарными свойствами. Если земляника болеет вертициллёзом, уберите её и посейте календулу или бархатцы. Во время цветения измельчите их и закопайте на грядке. Доказано, что эти растения чистят почву лучше фунгицидов. Через год можно на эту грядку посадить землянику. Без сидератов — только через 4-5 лет.

Редька масличная подавляет развитие нематод, горчица — паршу обыкновенную, ридиктонию, снижает численность проволочника. Меньше бывает проволочника и после озимой ржи. Прекрасно оздоравливает почву и является хорошим предшественником для всех культур люцерны. Это многолетнее растение может расти на одном месте 5 лет. Лучше выращивать на отдельном клине, а траву использовать для мульчирования грядок под овощными культурами и земляникой.

ВРЕМЯ ПИОНОВ

Расскажите, пожалуйста, как правильно разделить большой куст пиона, чтобы не повредить корни?

Ольга, Курская обл.

Самый простой и распространённый способ размножения пионов — деление куста. Лучшие сроки для этого — вторая половина августа — конец сентября.

Выкопав старый разросшийся куст пиона не просто. Поэтому вначале секатором обрезают стебли на треть, обвязав их, чтобы

не обламывались вместе с почками. Затем острой лопатой окапывают куст со всех сторон и осторожно приподнимают, стараясь не повредить корни. Промывают из шланга под струёй воды, чтобы смыть землю и лучше видеть почки на корневище. Если куст старый и очень большой, вначале де-

ревянным молотком вбивают кол в центр корневища и разделяют на две части.

Потом каждую часть делят ещё пополам и разрезают садовым ножом на посадоч-

ные единицы. Все старые, подгнившие части корневища удаляются, а здоровые корни укорачиваются до 12-20 см. Стандартная посадочная единица (делёнка) должна иметь 3-5 почек и 1-2 мясистых корня.

ВАЖНО!

● Делёнки посадите в посадочные ямы, подготовленные заранее. При правильном заглублении самая верхняя почка на делёнке должна находиться на 3-5 см ниже уровня почвы. Если посадите глубже, пионы не будут цвести!

● Не утрамбовывайте землю вокруг посаженного куста, чтобы не повредить глазки (почки) и корни.

● После посадки обильно полейте растение и замульчируйте перегноем или торфом.

Если вы неравнодушны к пионам, о новых сортах, которые поражают воображение даже флористов, вы можете прочитать в нашей группе в «Одноклассниках» «Будуар». Официально», а также поделиться фотографиями своих любимых цветов.

Совет дизайнера

«Живые» камни

Летняя поездка к морю оставила массу приятных впечатлений и груду камней, с которыми вы не смогли расстаться? Предлагаем вам превратить их в весёлых божьих коровок с помощью акриловых красок. Таких жителей сада точно не будет ни у кого во всём мире!



АВГУСТ

- Новолуние 6-7 августа.
- Рост Луны 18-19 августа.
- Полнолуние 20-22 августа.
- Убывающая Луна 1-5, 23-31 августа.

Сладкая жизнь



Мои самые яркие детские воспоминания связаны с дедушкой: вот он достаёт из улья рамки со свежим мёдом, вот качает янтарный мёд, вот бабушка наливает его в тарелку, даёт мне горбушку хлеба, кружку молока и предлагает попробовать первому... Никакие конфеты не могли сравниться с этим лакомством, поэтому я всегда с замиранием сердца ждал август... Волшебства этот момент не потерял для меня и сейчас. Я пошёл по стопам дедушки: уже 15 лет живу в сельской местности и имею свою пасеку.

Мой дедушка прожил почти 100 лет, до самого последнего дня сохранил ясность ума и силы. С каждым годом всё больше убеждаюсь, что продукты пчеловодства — это не только лекарство, но и профилактика от разных болезней... Рассказывать об этом можно долго, что-то узнал от дедушки, к чему-то пришёл сам. В письме привожу самые «домашние», то есть наиболее используемые рецепты.

КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ МЁД

Частый вопрос, который волнует многих: сколько мёда можно есть в течение дня? **По науке, дневная норма не должна превышать 100–150 г, то есть примерно 5-7 ст. ложек в день.** Можно меньше, можно чуть больше. Я заметил, что у каждого человека норма своя, и больше, чем нужно организму, вы не съедите. Моя — приблизительно 4 ст. ложки. Иногда я делаю с мёдом бутерброды (белый хлеб, масло, мёд), полностью заменил сахар мёдом во время чаепития, но мёд добавляю, когда чай уже остыл, чтобы он не терял полезных свойств. Жена добавляет мёд в каши, десерты...

Всем известно, что **незаменим мёд для лечения простудных заболеваний.**

У нас в семье прижился рецепт с анисом и мёдом. И сами с женой лечимся, и дети-нуки используют.

От кашля: 1 ст. воды и 2 ст. ложки семян аниса довести на медленном огне до кипения, настаивать 30 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку мёда, принимать по 2 ст. ложки каждые 2 часа.

Всегда выручает мёд и при ушибах, растяжениях. В этих случаях делаю лепёшки из ржаной муки и мёда. Мука играет роль связующего компонента, а снима-

ет воспаление и боль именно мёд! Лепёшки можно закреплять тканью и оставлять на ночь.

Спасает мёд и от бессонницы. Рецепт прост: выпивать на ночь стакан тёплой кипячёной воды с растворённой чайной ложкой мёда... Уверю, этот напиток гарантирует вам богатырский сон. Как говорится, проверено на себе. А если таким медовым чайком вы станете баловать себя ежедневно, то наладятся пищеварение, работа сердечно-сосудистой системы, снизятся проявления метеозависимости.

Кстати: важно правильно хранить мёд. Во-первых, в герметично закрытой деревянной или стеклянной таре (нельзя помещать его в оцинкованную посуду, потому что в сочетании с органическими кислотами он образует ядовитые соединения, то же самое касается и железа). Во-вторых, при комнатной температуре (при низкой температуре, например, в холодильнике, разрушаются аминокислоты и витамины, а при высокой — ухудшается качество: появляется запах, изменяется цвет, теряются полезные свойства). В-третьих, в тёмном месте, поскольку свет лишает его полезных свойств.

КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ ПРОПОЛИС

Прополис, или «пчелиный клей», — тёмное смолистое вещество, которое пчёлы собирают на клейких почках деревьев и обмазывают им стенки улья. Это мощный природный антибиотик. Его противомикробные свойства настолько сильны, что в пчелином царстве поддерживаются почти стерильные условия. Даже мышь, забравшуюся в улей, пчёлы убивают и обволакивают прополисом, благодаря чему та не издаёт неприятного запаха. Примерно так же действует прополис в человеческом организме.

Микробы, спокойно приспосабливающиеся к антибиотикам, неспособны выработать иммунитет против пчелиного клея. Поэтому прополис незаменим при заболеваниях верхних дыхательных путей (ангине, гайморите, бронхите), эффективен при воспалении дёсен и полости рта, герпесе на губах. Кстати, такая настойка является хорошим подспорьем для людей с заболеваниями суставов, поскольку обладает сильным обезболивающим действием (прополис в пять раз сильнее, чем 2%-ный новокаин).

Настойка прополиса всегда есть у меня дома, готовить её не так сложно.

Для получения экстракта прополиса 30%-ной концентрации на 100 мл спирта (лучше 70%-ного винного) следует взять 30 г прополиса. Перед приготовлением прополис положить в морозилку, охладить и измельчить (можно завернуть прополис в плотную ткань и постучать по нему молотком). Чем мельче будут крупинки, тем лучше пойдёт экстрагирование. Положить в небольшую бутылку, залить спиртом и закрыть крышкой. Настаивать от 1 до 2 недель в тёмном месте при комнатной температуре. Периодически, 2-3 раза в день, бутылку встряхивать. Для приёма сливать нужное количество отстоявшегося раствора, не трогая осадок.

При растворении прополиса в водке или 40-градусном спирте количество растворённых веществ в настойке уменьшается, и дозу применения нужно увеличивать в 2 раза.

Чтобы вычислить дозу лекарства, разделите ваш вес на 2. То есть если вес составляет 60 кг, принимайте 30 капель раствора в день — 15 утром и столько же вечером. Капли можно добавлять в чай, разводить водой, принимать на кусочке сахара за полчаса до еды. Детская норма — треть или четверть взрослой.

КАК ИСПОЛЬЗУЮ МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Маточное молочко — особое вещество, которое пчёлы заготавливают для главного жителя улья — пчелиной матки, занятой воспроизводством потомства. Гормоны маточного молочка идентичны гормонам человека и оказывают стимулирующее влияние в период, когда происходит угасание женской и мужской репродуктивной функции. Поэтому я посоветовал бы женщинам пить его во время климакса (жена поддерживает эту рекомендацию). Кроме того, маточное молочко очень питательно. Оно хорошо восстанавливает силы, если вы тяжело переболели, и полезно людям, которые чувствуют «рабочую» усталость (улучшает память, трудоспособность).

Принимать маточное молоко нужно буквально в микродозах: по 20 мг, то есть на кончике ножа, под язык, как валидол, и медленно рассасывать. Процедуру выполняют один раз в день утром (если примите после 18 часов, бессонница гарантирована — так сильно оно молочко стимулирует организм).

КАК ИСПОЛЬЗУЮ ПЕРГУ

Цветочную пергу — пыльцу, которую трудолюбивые пчёлы собирают и скатывают в комочки, чтобы «законсервировать» в сотах и использовать для кормления личинок, в народе называют пчелиный хлеб. Это мощный биостимулятор, снимающий усталость, улучшающий кровообращение и пищеварение, замедляющий старение клеток. Для мужчин перга особенно полезна, поскольку воздействует на предстательную железу, способствует сохранению потенции.

Пергу лучше употреблять курсами: ежедневно в течение недели, затем делать перерыв в 2-3 месяца. Перед употреблением пыльцу нужно увлажнить, чтобы избежать эффекта сухости во рту. Принимать за полчаса до еды по 1 ч. ложке в день (детям — 1/4 кофейной ложки в день).

Р. С. Мёд раскрывает свои секреты не сразу, но те, кто начинает его использовать для лечения, постепенно замечают, что без медовых «лекарств» как без рук. Желаю всем здоровья и научиться его поддерживать теми средствами, что даны самой природой.

Василий АСТРАХАНКИН,
Белгородская обл.

ДИАБЕТ ПОД КОНТРОЛЕМ

О своей болезни — диабете — узнала пять лет назад. За это время перепробовала множество способов поддерживать сахар на оптимальном уровне. Конечно, соблюдаю диету, но ощутимо помогает и народная медицина. Растений, которые снижают сахар, много. Я живу в сельской местности, поэтому обратила внимание на лекарство, которое можно найти буквально у дороги, и теперь каждую осень заготавливаю корни лопуха, а потом делаю из них такой настой: 1 ст. ложку высушенного и измельчённого корня лопуха заливаете 1 стаканом холодной воды на ночь. Утром поставьте на огонь и доведите до кипения. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Алла КОТОВА, Брянская обл.

Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

Целебные свойства корня лопуха обусловлены наличием в корнях инулина, именно это вещество снижает количество сахара в крови. Вместе с корнем можно использовать растения со сходным действием, например, створки фасоли, листья черники. Эффективен будет такой сбор: *лопух большой (корни) — 1 часть, стручки фасоли — 1 часть, черника (листья) — 1 часть. 60 г сбора залейте 1 литром холодной воды на 12 часов, потом прокипятите 5 минут. Дайте настояться, укутав, 1 час и процедите. Принимайте по 3/4 стакана 5 раз в день через час после еды.*

Корень заготавливают осенью или ранней весной (до появления листьев). Выкопанные корни отмываются от земли в холодной воде, сушатся в духовке (или сушилке). Но чтобы сохранить максимум целебных свойств, корень следует не обмывать, а немного подсушить, очистить щёткой, а потом, разрезав вдоль, досушить. Хранится корень в сухом месте до 5 лет. Противопоказаний к приёму корня лопуха нет. Кстати, в свежем виде корень можно добавлять в салаты.

ЛЕСНОЙ ЛЕКАРЬ

Я работаю парикмахером. Конечно, приходится много времени проводить на ногах. В последнее время стала замечать, что ноги к вечеру сильно устают, а недавно появилась и мелкая капиллярная сеточка! Хорошо

подруга подсказала, как действовать. Послушав её, я, во-первых, записалась в бассейн, во-вторых, купила специальное компрессионное бельё, а в-третьих, стала каждый день брать с собой на работу специальный «чай». Для его приготовления потребуются кора лещины, которую можно приобрести в аптеке.

40 г коры лещины залить 2 стаканами кипячёной воды и настаивать в термосе 5 часов, процедить и пить по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Вера ОСИПОВА,
г. Железногорск

Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

Кора орешника (лещины) содержит множество полезных веществ. В народной медицине чаще всего её настои и отвары используют для улучшения микроциркуляции в капиллярах, при варикозе, поэтому рецепт подобран верно. Есть у него и другой плюс: он полезен людям, имеющим повышенный уровень хо-



лестерина, страдающим от атеросклероза. Дело в том, что в коре лещины содержится особое вещество — бетулин, при его употреблении меняется механизм усвоения жиров печенью, что приводит к снижению холестерина в крови и, соответственно, к уменьшению количества «атеросклеротических бляшек» в сосудах, а также помогает предотвратить ожирение. Кроме того, бетулин в целом улучшает работу печени.

Применять настой можно длительно, противопоказаний к применению коры лещины немного — это индивидуальная непереносимость и склонность к запорам.

ВСЕМ СПАТЬ!



Что нужно, чтобы сон был по-настоящему полноценным? Комфортная температура, тёплый душ, ровная кровать, застеленная чистым бельём, и ортопедическая подушка. Без последней, как оказывается, достичь желаемого результата сложно.

Главная задача ортопедической подушки — поддерживать шею во время сна в физиологическом положении. В результате межпозвоночные диски не испытывают дополнительную нагрузку,

мышцы шеи расслаблены, а это профилактика остеохондроза; нормализуется кровообращение головного мозга, обеспечивается достаточное поступление воздуха в лёгкие, а это значит, что утром вы встаёте, что называется, со светлой головой. Нам кажется, этого более чем достаточно, чтобы сходить в магазин и купить «правильную» подушку.

НАПОЛНИТЕЛЬ. По типу наполнителя подушки делятся на латексные, из полиэстера и на основе вязкоэластичной пены.

Подушке из **полиэстера** форму придают мелкие шарики из полимерных материалов. Это позволяет регулировать размеры подушки за счёт добавления шариков или уменьшения их количества. Такие подушки можно стирать в стиральной машине.

Латексные легко принимают форму тела и быстро восстанавливают изначальную форму, когда вы встаёте. Желательно, чтобы такая подушка была пронизана мелкими каналами и порами. Это улучшит циркуляцию воздуха. Изделие можно стирать в мыльной воде или даже в стиральной машине.

Подушки на основе **вязкоэластичной пены** ещё называют «с эффектом памяти». Они также мягко принимают форму тела и восстанавливают первоначальные объёмы. Их отличает долгий срок службы — до 10 лет.

РАЗМЕРЫ. Меньше всего стоит обращать внимание на конфигурацию подушки. А вот размер имеет значение. Основным правилом, которым нужно руководствоваться при выборе длины подушки, является то, что она должна быть не шире матраса, при этом ортопедическая подушка должна находиться «на ширине» плеч своего «хозяина». Для большинства подходит подушка высотой от 10 до 14 см. Но если у вас широкие плечи, возможно, придётся выбрать изделие повыше — до 16 см. Второй вариант стоит рассматривать тем, кто спит на спине или на жёстком матрасе.

СОВЕТ НАПОСЛЕДОК: лучше всего покупать подушку в специализированном магазине, где есть выбор и возможность проконсультироваться со знатоком.

ШКАФ ИЛИ ЛАРЬ?

Морозильные камеры бывают вертикальными (морозильный шкаф) и горизонтальными (морозильный ларь). Первый внешне похож на холодильник и состоит из нескольких морозильных отделений, оформленных в виде выдвигающихся ящиков и полок с дверцами. Шкафы очень удобны в эксплуатации. В отличие от ларей специальные модели могут встраиваться в кухонную мебель. Пластиковые ящики ограничивают распространение запахов и позволяют хранить разные виды продуктов отдельно.

Тип управления. Механический тип управления, как правило, устанавливается на самых простых моделях. Он не позволяет устанавливать максимально точные значения температуры. Для моделей с электронным управлением характерно наличие дисплея и возможность установки желаемой температуры вплоть до 1 градуса.

Климатический класс. Имеется в виду температурный диапазон, при котором производитель гарантирует нормальную работу морозильника. Выбирайте с маркировкой «N» (normal) (температурный диапазон от +16 до +32 градусов C) или «SN» (subnormal) (нижний порог +10 градусов C). Это позволяет ставить морозильник вне квартиры.

Система разморозки. Бывает ручная или автоматическая (No frost). При ручной примерно раз в год вам придётся отключать морозильник. При автоматической продукты даже при длительном хранении не смерзаются в ледистую глыбу. Правда, не стоит забывать о том, что при

ДОМАШНИЙ «ПОГРЕБОК»

Всю зиму питаться свежими овощами и фруктами со своего огорода можно только в одном случае: если в доме появится вместительная морозильная камера.

этом продукты быстро теряют влагу и высыхают, поэтому их необходимо перед заморозкой герметично упаковывать.

Класс замораживания. Большинство морозильных ларей «трёх-» или «четырёхзвёздочные» (каждая «звёздочка» обозначает понижение температуры на 6° C). Соответственно, камеры способны заморозить продукты до -18 или -24 градусов C. Кстати, очень удобна система «поэтажного» холода. В этом случае каждый бокс имеет свой собственный хладогенератор (испаритель), и равномерное замораживание продуктов возможно на всех уровнях. Кроме того, существуют двухкамерные морозильники: одна камера работает в обычном режиме, другая рассчитана на быструю заморозку. Такие приборы имеют два компрессора, что для морозильников редкость.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

Вместимость колеблется от 50 до 500 л.

Потребление энергии. Об экономичности говорят буквы «A» или «A+».

Мощность замораживания. Имеется в виду, сколько продуктов прибор сможет качественно заморозить за сутки. Минимальная мощность замораживания у со-



временных морозильных шкафов — 7 килограммов продуктов в сутки. Обычно такие показатели свойственны моделям небольшой вместимости. Максимум у бытовых моделей — 25 килограммов. Выбирайте исходя из своих потребностей.

Наличие режима «Быстрая заморозка» («Суперзаморозка») позволяет при необходимости быстро заморозить только что положенные продукты. Обратите внимание, что не во всех моделях происходит автоматическое отключение. Если у вас ручное отключение, следуйте инструкции.

Важно, какое время морозильник может удерживать холод без электропитания. Некоторые модели способны поддерживать заданный температурный режим до 51 часа.

После смерти мамы остался земельный участок и дом. Я единственная прямая наследница, жила с ней, прописана там же. У меня был брат, он умер. У него остались два совершеннолетних сына. Они прописаны в другом месте, никогда не помогали бабушке. Завещание мама не оставила. Могут ли мои племянники претендовать на часть имущества?

Да, они могут претендовать на наследство, поскольку являются наследниками по праву представления (ст. 1146 Гражданского кодекса РФ). Другими словами, они замещают вашего брата в отношениях по наследству и получают его долю, которую распределяют между собой. Прописка и помощь роли в этом случае не играют.

Было решение суда к управляющей компании о взыскании ущерба. Приставы сказали, что у них нет имущества, поэтому ущерб возместить нельзя. Что делать? При этом они продолжают вести хозяйственную деятельность.

Если организация действует, значит, имеется расчётный счёт. Необходимо взыскивать денежные средства с этого счёта. Требование об оплате долга могут направить в банк как судебные приставы, так и сам взыскатель. Но чтобы реализовать последний вариант, необходимо представить в банк исполнительный лист — полагаю, что он находится у приставов. Соответственно, необходимо обжаловать действия самих приставов.

С отцом ребёнка мы разведены с января 2006 года (ребёнку 16 лет). Участия в воспитании не принимает, от алиментов уклоняется. Находится в розыске. Хочу лишить его отцовства (мама, правда, отговаривает). Какие документы нужны для этого?

Необходимо подать исковое заявление в суд, ссылаясь на то, что отец уклоняется от выполнения своих родительских обязанностей, в том числе злостно уклоняется от уплаты алиментов. Эти факты вам придётся доказать в суде документально. Помимо документов о розыске необходимо представить и иные документы. Например, решение суда о взыскании алиментов, справку от судебных приставов о размере задолженности по алиментам, иные доказательства, если есть.

Долг по алиментам составляет 150 тысяч рублей. Дочери скоро исполнится 20 лет. Муж официально нигде не работает, в собственности имеет небольшой дом. Судебные приставы бездействуют. Как регулярно они должны его посещать? Нужно ли мне ещё обращаться к судебным приставам, чтобы подтверждать свои требования об уплате долга по алиментам?

Формально подтверждать требования об уплате долга нет необходимости. В законе

установлен срок — три года — для предъявления исполнительного листа ко взысканию. Если приставы уже занимались этим вопросом, значит, исполнительный лист у них. Оснований для прекращения исполнительного производства я не вижу. В то же время на практике приставам всё же надо периодически напоминать о себе. Если у вас есть какие-либо дополнительные сведения об источниках дохода должника, нелишним будет сообщить об этом приставам.

Мой дед умер 12 лет назад, у него остались три сына. Жил он с младшим, поэтому с согласия других сыновей и предстояло вступить в наследство. Известно, что дед завещание не составлял. Младший сын до сих пор не вступил в наследство. Кто является в данном случае наследником?

Формально на наследство могут претендовать все три сына. Однако поскольку срок давности истёк, то его потребуются восстанавливать в судебном порядке. В то же время есть вероятность, что всё достанется младшему сыну. Дело в том, что вступить в наследство можно не только написанием заявления нотариусу, но и фактическим принятием имущества во владение и управление (п. 2 ст. 1153 ГК РФ). Раз он проживал с вашим дедом, значит, и принял наследство. Другими словами, ему будет проще доказать, что он единственный наследник, принявший наследство. Остальным же сыновьям придётся оспаривать данный факт, если они не согласны.

Отвечаем на ваши вопросы

После инсульта мама потеряла память, она является собственником дачного участка с домиком. Там никто не проживает, домик ветшает, и соседи просят продать его им. Подскажите, пожалуйста, как правильно поступить, чтобы не возникло недоразумений впоследствии?

Если официально ваша мама не признана недееспособной и действует вполне адекватно, можно оформить доверенность у нотариуса и продать дом по доверенности. Хотя потеря памяти, конечно же, серьёзное нарушение функций головного мозга, и сделка, на мой взгляд, может рассматриваться как оспоримая. Оспорить её могут те, чьи права нарушаются такой сделкой. Как правило, это возможные наследники. Более того, и сам нотариус может отказаться оформлять соответствующую доверенность, если будет сомневаться в адекватности доверителя. В этом случае потребуются оформлять опеку и продавать дачный участок, действуя как опекун.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ

Краткий юридический справочник



ПРАВИЛЬНО ОТПРАВЛЯТЬ ПРЕТЕНЗИИ ПО ПОЧТЕ

Зачастую советуют отправлять документы заказным письмом с уведомлением. На самом же деле уведомление доказывает, что вы отправили «что-то» корреспонденту, и он это «что-то» получил. А на деле получатель сможет заявить, что конверт был пуст, и вы никак не сможете доказать обратное. И это может сыграть решающую роль в вашем деле. Поэтому рекомендуется отправлять документы не заказным, а ценным письмом. И обязательно с уведомлением о вручении.

Дело в том, что ценное письмо предполагает составление описи вложения в это письмо в двух экземплярах. Один экземпляр помещается в конверт и уходит получателю, а второй экземпляр остаётся у вас. При этом работник почты сверяет содержимое отправления с описью и заверяет всё это своей подписью и печатью. Таким образом, у вас на руках остаётся подтверждение того, что находилось в конверте на самом деле, заверенное подписью работника почты и печатью почтового отделения.

**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ТВОРЧЕСТВО**

Вашу семейную лодку продолжают раскачивать бури непонимания. Вы считаете, что ваш спутник намеренно делает всё, чтобы вас разозлить. К этому добавляется вероятность судебных тяжб с родственниками (в большей степени это справедливо для Овнов, рождённых в начале апреля). Сгладить напряжение и обрести радость в жизни поможет любое творчество. Вспомните о своём хобби – шейте, вяжите, пишите стихи, организуйте домашний театр... Как вариант, проводите больше времени с детьми.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ОТДЫХ**

Звёзды дарят вам великолепную возможность совершить множество приятных поездок. И непринципиально, отправитесь ли вы в отпуск к тёплому морю или навестите родственников на даче. Главное, что любые поездки подарят тёплое общение. Поэтому не засиживайтесь дома, выбирайтесь в гости. Кстати, хороший вариант – отправиться отдыхать вместе с кем-либо из родственников. Помимо этого всех Тельцов ожидает романтический период. Именно сейчас в отпускной сезон вы невероятно обворожительны. Для одиноких – это шанс познакомиться со своей судьбой, для замужних внести в отношения нотку романтики. При условии, что отдыхать вы будете вместе с супругом.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ФИНАНСЫ**

Считается, что лето – «мёртвый сезон» для дел. В вашем случае совершенно не так. Потому как звёзды щедро одаривают вас силой, энтузиазмом, идеями, а также возможностью получить от ваших усилий ощутимую прибыль. Согласитесь, было бы жалко потратить этот период исключительно на отпуск. Поэтому, не дожидаясь сентября, приступайте к работе. Та база, которую вы сейчас заложите, будет долго работать на вас. Доход в этом месяце будет выше запланированного, однако стоит иметь в виду, домашние дела могут потребовать дополнительных расходов, поэтому не тратьте финансы бездумно. Они вам пригодятся.

**РАК**

(22.06–22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УСПЕХ

Раки, рождённые в июле, принимают эстафету удачи от Раков июньских. Оставьте свою вечную осторожность. Не только мечтайте и стройте планы, но и воплощайте их. У вас начинается новый этап в жизни. Юпитер, который проходит через ваш знак, дарит всё самое лучшее. Это время оптимизма, успеха в работе, уважения и признания со стороны руководства. Юпитер отвечает за возможности и желание учиться. Скорее всего, вы сами почувствуете в этом необходимость. Обязательно реализуйте желание, пользы от этого может быть гораздо больше, чем вы предполагаете. И ни в коем случае не отказывайтесь от того нового, что приходит в вашу жизнь. Помните, сейчас вы сажаете семена тех достижений, которые принесут плоды в ближайшие 12 лет. И если вы упустите этот период, то собирать будет нечего.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ВНУТРЕННИЙ МИР**

Несмотря на то, что жизнь вокруг кипит, вам вопреки вашему обычному состоянию не хочется находиться в центре внимания. Напротив, вы будете стремиться к уединению. Поэтому не планируйте на этот месяц активных дел, встреч с друзьями и родственниками. Побудьте наедине с собой.

Зачастую вы будете удивлять саму себя, потому что поступки ваши будут нелогичными и по большому счёту интуитивными. Вы словно в темноте нащупываете новую дорогу, чтобы понять, как жить дальше. Могут активизироваться внутренние глубинные страхи, будет одолевать депрессия на ровном месте. Не переживайте, с началом осени ситуация станет более определённой. А чтобы гармонизировать настроение, освоите дыхательные техники.



ДЕВА (24.08–23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: САМОПОЗНАНИЕ

Лето принесёт знакомства с людьми, которые пошатнут логически выстроенную вами картину мира. Например, с астрологами, эзотериками, психологами... Всё это отражение вашего внутреннего желания заглянуть в себя. В свойственном вам духе вы будете пытаться информацию разложить по полочкам и выбрать идеальную. Желательно прислушаться к интуиции, подобно рыбе плыть по течению, улавливая свои желания. Например, потянулась ваша рука к любопытной книге, не раздумывая, покупайте. Наверняка именно там спрятана нужная вам информация. В целом это очень хороший и гармоничный период для самопознания.



ВЕСЫ (24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

С одной стороны, открываются заманчивые перспективы на работе с возможностью солидного повышения по службе. С другой – ваше желание сделать всё как можно быстрее мешает реализовать планы. Вам кажется, если упустите время, то останетесь ни с чем. На самом деле резкие движения и горячность только мешают вам, как и желание тянуть воз в одиночку. Тем более что в августе вы можете рассчитывать на поддержку коллег. Не игнорируя их помощь и советы, добьётесь намного большего.



СКОРПИОН (24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПУТЕШЕСТВИЯ

У вас продолжается период, когда вас по-прежнему тянет отправиться в дорогу. Не теряйте последний месяц лета, купите путеводитель, спланируйте туристический маршрут. Тем более отдых вам необходим. Работать в этом месяце будет нелегко. Вероятны споры на пустом месте с руководителем, а также досадные помехи, невозможность сделать все дела в срок. Правда, на финансовом благополучии это не отразится, поэтому не тратьте нервы зря.



СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОРОГИ

В августе скучать не придётся, потому что вас ожидают столь любимые вами поездки. Это может быть как давно запланированный отдых и интересные экскурсии, так и служебная командировка,

которая оставит вам в свободное время возможность отдохнуть. Причём командировка будет не только интересной, но и продуктивной в финансовом плане.

Сохраняется вероятность проблем со здоровьем. Особо внимание обратите на состояние печени. Исключите из рациона жирное, жареное, алкоголь.



КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПАРТНЁРСТВО

Вас ожидает непростой период. Рушится всё налаженное с таким трудом. И вы не понимаете почему, ведь всё делали, чтобы предотвратить проблемы? На самом деле у каждого человека в жизни бывают периоды, когда небо испытывает его на прочность. Вас могут серьёзно подвести деловые партнёры или близкий человек. Что бы ни происходило вокруг вас, постарайтесь простить окружающих, не держать в душе зла. Помните, трудности делают нас мудрее и сильнее, а жизнь отнимает лишь то, что не нужно.



ВОДОЛЕЙ (21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

Запас сил у вас сейчас низкий, высок риск вирусных и инфекционных заболе-

ваний. Старайтесь не переохлаждаться. Соблюдайте диету и режим дня. Конечно, в идеале на это время лучше запланировать отпуск. Но отпуска звёзды вам не обещают, его даже нежелательно планировать, потому что он может быть омрачён болезнями. Ну или хотя бы не забудьте взять с собой аптечку. Несмотря на то, что длительный отпуск выкроить вряд ли удастся, подумать об отгулах, чтобы не допустить упадка сил, нужно, если чувствуете, что усталость перекрывает всё. Не стремитесь зарабатывать лишнее, берите выходные даже за свой счёт.



РЫБЫ (21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ

Лето – время для любви. Под таким девизом вы проведёте его последний месяц, погрузившись в море романтических переживаний. И в этом нет ничего удивительного, ведь близкий человек сейчас готов подарить вам настоящую сказку, достать с неба Луну ну или просто каждый день радовать вас приятными мелочами. Вполне естественно, что ни о каких проблемах думать не хочется. Однако нарушить романтические планы может банальная простуда, поэтому берегите себя.

КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

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



Меркурий ребёнка в Весах, если он родился: 24/09-11/10 1998, 17/09-04/10 1999, 08/09-28/09 2000, 01/09-07/11 2001, 27/08-03/10 и 10/10-31/10 2002, 07/10-23/10 2003, 29/09-15/10 2004, 21/09-08/10 2005, 13/09-01/10 2006, 06/09-27/09 и 24/10-10/11 2007, 29/08-04/11 2008, 26/08-17/09 и 10/10-27/10 2009, 04/10-20/10 2010, 26/09-12/10 2011, 17/09-04/10 2012, 09/09-29/09 2013, 02/09-28/09 и 10/10-08/11 2014.

У вас растёт маленький эстет, который, как никто другой, способен оценить красоту и гармонию окружающего мира. И лучше всего ознакомить ребёнка с ним через творения великих композиторов, художников, поэтов. Вашему ребёнку понравятся и походы в музеи, и кружки, где обучают тонким искусствам.

Обратите внимание на то, что вашему малышу, может быть, сложно делать выбор, особенно сильно это будет проявляться, если он родился с Солнцем в Весах. Учите его не только взвешивать плюсы и минусы, но и слушать своё сердце.

Этот ребёнок будет по-настоящему страдать, столкнувшись с грубостью, хамством, враждебностью. Обязательно расскажите, что в мире есть и проблемы, но от этого мир не становится хуже. Объясните, что трудности делают нас сильнее, научите находить компромиссы. И учитесь этому у него...



| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|--------------------------|-------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|--|--|--|
| «Сплотила навеки великая ...» | Историческая метка | Трубка телевизора | | | | | | | | | |
| | | И Чапек, и Готт | Что такое акциз? |  | | | | | | | |
| Русская ракета на льду | Парламент в Монголии | | | | | | | | | | |
| | | Финская баня | Летучая мышь | | | | | | | | |
| Полный мрак | Дощатый настил | Осип при Хлестакове | | | | Счетная доска древних | Французский коньяк | | | | |
| | | | Месячный пост мусульман | Парк с клетками | | | | | | | |
| Окошко с зарплатой | Южноамериканский дятел | Острый соус | | | | Стиль плавания | Авто с ромбом на капоте | | | | |
| | | | Ночная песня | | | | | | | | |
| Мера скорости движения судов | | | | Пустыня в Перу | Высота звука | Кривая адиабатного процесса | Место соединения деталей | | | | |
| Геометрическая кривая | Франц. футболист | Английская пивнушка | | | | | | | | | |
| | | | Неполная рифма | Земская контора | Полевая «крепость» с пулеметом | | | | | | |
| Безглазая часть глазуньи | Музыкальный инструмент | Крупный хохлатый попугай | | | Крепость, замок в Азии | Вертуны внутри статора | | | | | |
| | | | | Простудный недуг | Опасный газ из печки | | | | | | |
|  | | | Крис ... | Художник-баталист | | | Вид попугаев | | | | |
| | | | | ... Кристи | | | | | | | |
| | | | Работник, вносящий новые идеи | | | | | | | | |
| | | | | Вид попугаев | | | | | | | |

По горизонтали: кинескоп, буре, хурал, тьма, слуга, касса, брас, урза, тулкан, ноктюрн, зидан, асаноанс, эллипс, дом, какаду, барабан, арк, рубо, ру, агата, новатор, калушца, арапа.

По вертикали: белок, русь, узел, мостик, вежа, аджика, сауна, паб, кареп, наска, ушан, ангина, налоз, зоосад, адак, ултра, тон, узап, камю, адабата, «рено», ромтор, патиссон, стык, ара.



МИНИ-ТЕСТ

Прислушайтесь к прозвищам, которые Он вам даёт. Наука психофонетика поможет расшифровать его истинные чувства к вам

Детка – ваш партнёр конкретен и не склонен ничего усложнять. Возможно, ему не хватает чувства юмора.

Дурында, крокозябра – ваш партнёр готов простить вам любую ошибку. Он энергичен и готов взять ситуацию под свой контроль.

Кукла, куколка, бэби – ваш партнёр увлечён вами, но вряд ли придаёт вашим отношениям слишком большое значение.

Сладкая, сладкий – ваш партнёр сознательно подчёркивает свою эмоциональность. В то же время в душе он уравновешен и спокоен.

Чудо, чудовище – ваш партнёр буквально требует вашего внимания, подчёркивая важность ваших отношений.

Хомячок – ваш партнёр склонен к импульсивным поступкам и легко может поддаться сиюминутным порывам.

Дорогая, дорогой – ваш партнёр в отношениях ценит уверенность и определённость. Чувства для него стоят на втором месте.

Заяц, зайчонок, зая, зайка – ваш партнёр склонен к азарту и не прочь поиграть с вами. Не обманывайтесь его видом – в глубине души он ревнив и пристально наблюдает за вами.

Золото, золотко, золотце – ваш партнёр подчёркивает значимость ваших отношений, хотя разум у него преобладает над чувствами.

Киса, киска, кысик – ваш партнёр настроен на близкий контакт и не хочет усложнять ситуацию.

Конфетка – осторожнее: ваш партнёр очень остро реагирует на ваше поведение и, похоже, считает вас своей собственностью.

Котёнок, котик, кот – партнёр чувствует с вами близость и неразрывную связь. Он хочет, чтобы вы ему верили, или старается убедить вас в своей верности.

Муля, муся, мусипусечка – он испытывает к вам чувство глубокой привязанности.

Пупс, пупсик, пусечка, пуся – за этим стоят не столько чувства, сколько практический интерес.

Рыбка – на ваши отношения партнёр смотрит, скорее, по-деловому.



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

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

Используйте солнцезащитные кремы (а не крема).
Никак не обойтись без шампУров, покупайте шампУры, шашлык жарьте на шампУрах (а не шампУрах).
Говорите О ЧЁМ-ТО, а не ПРО ЧТО-ТО.
Удивляйтесь ИХ рассказам (вместо ИХНИМ).
Откупоривайте шампанское (а не откупОривайте).

Любимые песни

Стихи Юнны МОРИЦ,
музыка Сергея НИКИТИНА

БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ

Не секрет, что друзья не растут в огороде,
Не продашь и не купишь друзей!
И поэтому я так бегу по дороге
С патефоном волшебным в тележке своей.

ПРИПЕВ:

Под грустное мычание, под громкое рычание,
Под дружеское ржание рождается на свет

Большой секрет для маленькой,
Для маленькой такой компании,
Для скромной такой компании
Огромный такой секрет!

Не секрет, что друзья – это честь и отвага.

Это верность, отвага и честь.
А отвага и честь – это рыцарь и шпага.
Всем глотателям шпаг никогда их не съест!

ПРИПЕВ.

Не секрет, что друзья в облака обожают
Уноситься на крыльях и без.
Но бросаются к нам, если нас обижают,
К нам на помощь бросаются даже с небес.

ПРИПЕВ.

Не секрет, что друзья удирают вприпрыжку,

Не хотят на цепочке сидеть.
Их заставить нельзя ни за какую коврижку

От безделья и скуки балдеть!

ПРИПЕВ.

Анекдоты



Портной тщательно перемеривает материал заказчика. Тот не выдерживает:

– Что перемериваете, хотите, чтобы и вам хватило?

– Мне в любом случае хватит, я хочу, чтобы и вам осталось.



Если мужчина перестаёт бриться каждый день, менять носки, извиняться, говорить комплименты, дарить цветы... Всё, успокойся: он твой!



Увидев на холодильнике всего два магнитика – из Магадана и Воркуты, воры покормили кота и вымыли посуду.



Утро в семье:

– Милый, я быстренько загляну в Интернет?

– Ага! Детей ужином я сам покормлю



– А какой у тебя рост?

– 145.

– Ты такая маленькая принцесса. А сколько весишь?

– А вешу ещё меньше, 120.



Утро в автобусе:

– Девушка, вы, наверное, стриптизёрша?

– Да, а как вы догадались?

– А вы за поручень ногой держитесь.



CARICATURA.RU



s.korsun@mail.ru



пригласить в группу

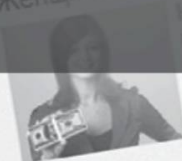
пожаловаться

исключить из ленты

закладка

группы

Женщинам от 25 до 44 лет



онлайн.

Кредит до 50 000 грн по 2 документам! Без залога и поручительства. Решение банка

Кредит по паспорту

До 200 000 грн. на любые нужды! Решение онлайн.

**ЛУЧШИЕ СТАТЬИ,
ЛЮБИМЫЕ РУБРИКИ,
мастер-классы, конкурсы...**

Аренда квартиры



Самые частые способы обмана при аренде

И ЕЩЕ МНОГО ПОВОДОВ

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ!

Реклама здесь >

Журнал "Будуар". Официально.

**МЫ ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ
ВДОХНОВЛЯТЬ,
РАДОВАТЬ
И УДИВЛЯТЬ ВАС!**

ИЩИТЕ нашу ГРУППУ
"ЖУРНАЛ "БУДУАР". ОФИЦИАЛЬНО"
В "ОДНОКЛАССНИКАХ"



Графичные принты, которые так популярны этим летом из далеких 60-х годов. Именно тогда начался культ худостройности. И все эти графичные узоры были призваны привлечь девушек. Сегодня стройные девушки продаются

0 Комент

НАКОН ОТ НАШЕГО АС

ГОР... КОССОВИЧ НА 4 ИЮНЯ