

ежемесячное издание для женщин

ВУДУАР

16+

Май 2014



- **Быть красивой – не дорого!**
- **Бывшие отношения**
- **Всё просто!**



Ежемесячное издание для женщин

5 (159)

Май 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Ключка, 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 28.03.14.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Заказ № 237.

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.



ПОДПИСКА на II полугодие 2014 года

Спрашивайте
в почтовых отделениях
каталоги «Почта России»
и «Пресса России»

«БУДУАР» 78 рублей
«БУДУАР. Здоровье» 63 рубля
«Пресс-Коктейль» 78 рублей

В комплекте дешевле*

КОМПЛЕКТ №1

«БУДУАР» + 108 рублей
«Будуар. Здоровье»

КОМПЛЕКТ №2

«БУДУАР» + 162 рубля
«Будуар. Здоровье» +
«Пресс-Коктейль»



Цена указана без учёта почтовых услуг.

* Подписаться на комплекты можно по каталогу «Почта России».

ежемесячное издание для женщин

Будуар

МАЙ
2014



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Своим курсом
Уроки стиля

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Сезон открытий

стр. 8
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Чем заменить эпилятор?
Стоит ли прокалывать пупок?
Липофилинг:
«отсюда – сюда»

стр. 10
КРАСОТА
Обойдемся без жертв

стр. 12
ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
Вернуть матку
на место

стр. 13
90Х60Х90
Я себя слепила

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Молчание сердца

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я
К первому звонку

стр. 20
ПЛАНЕТА ЗВЁЗДА
Алексей Чагов
и Агния Дитковските:
«С любимыми
не расставайтесь»

стр. 22
ШКОЛА ЖИЗНИ
Строили, строили,
наконец, построили

стр. 24
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Все просто!..

стр. 26
О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ
Комплименты.
Сколько вешать?..

стр. 28
МОНОЛОГ
Никогда
не поздно

стр. 29
ПРОБА ПЕРА

стр. 30
ПРОЗА ЖИЗНИ
По пятам

стр. 32
КУДЕСНИЦА
Когд лета!

стр. 34
ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА
Во главе сна

стр. 36
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Овощные кексы
Роллы по-русски
Торт «Кранчин Манчин»

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Комнатная гвоздика

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Огуречные
премудрости

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Формула успеха

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Документы
в порядке!
Волшебные слова

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в мае

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

СВОИМ КУРСОМ

Следовать моде – занятие приятное и полезное, но слепо копировать журнальную картинку? С этим мы не согласны. Как говорят художники, «копия всегда хуже оригинала». Учимся быть в «теме», сохранив своё «я»

В ПАСТЕЛЬ

Нынешние последние коллекции наглядно продемонстрировали, что в фаворитах нежная пастель: оттенки карамели и молочного шоколада, мяты и разбелённого розового, нежной сирени и бледного неба... Их можно «смешивать и взбалтывать». Но если разноцветье, пусть даже столь спокойное, не ваше – смело одевайтесь с головы до ног в один цвет!

А мы сделаем так: бледно-сиреневое платье, спортивная лёгкая парка разбелённого голубого цвета или мятные босоножки – не у всех может хватить материальных ресурсов, чтобы соответствовать модному тренду. Ничего страшного. Если в вашем гардеробе отыщется хотя бы одна вещь в пастельной гамме, комбинируйте её с любым другим ярким оттенком. Этого вполне достаточно, чтобы показать, что вы на модной волне.



СВИТЕР

Вязаные и трикотажные тонкие свитеры – это хит наступающего лета. Смелые рисунки, дерзкие и яркие сочетания цветов или простые однотонные модели – всё это очень и очень модно. Комбинировать свитеры и пуловеры можно с чем угодно: с узкими брючками, кокетливыми юбками, шортами.

А мы сделаем так: только ленивая не купила себе свитер-«оверсайз», тот, что будто «снят с чужого плеча» и выглядит на размер, а то и на пару больше. Доставайте его с полки и просто носите поверх летнего лёгкого платья. В крайнем случае «одолейте» актуальную вещицу у бойфренда.



ДЛИННАЯ ЮБКА

Мини, прощай! Пришла пора на юбки скромной «гимназической» длины – нечто среднее между миди и макси, а точнее аккурат до щиколотки. Оказывается, сексуальной и соблазнительной можно быть и в юбке подлиннее, не говоря об элегантности. Комбинируйте такую юбку с открытым топом, обнажённые руки и плечи приводят в «баланс» длину и зрительно добавляют сантиметры вашему росту.

А мы сделаем так: за макси-юбку легко выдать макси-сарафан или макси-платье. А помогут нам в этом надетые сверху куртка из денима или короткий жакет на молнии. И помните о красивой обуви. Щиколотки – одна из сексуальных частей тела, стоит добавить «искусшения» с помощью открытых босоножек, сандалий, летних ботильонов с открытыми пяткой и мысом.

ШИРОКИЕ БРЮКИ-ПАЛАЦЦО

Свободные брюки с широкими штанинами (брюки-палаццо) – это удобная одежда, согласитесь? Предложений от дизайнеров масса, но в особом фаворе те, что с завышенной линией талии. Причём они же нас уверяют, что такие модели необязательно предназначены для высоких и худых барышень. Просто надо не полениться и найти для себя именно те брюки-палаццо, которые подойдут лично вам и в которых будет максимально комфортно.

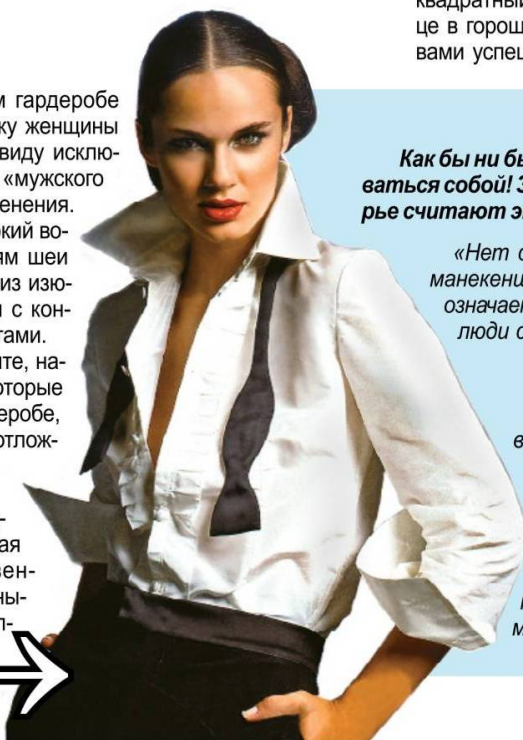
А мы сделаем так: только не говорите, что в вашем шкафу не нашлось места свободным летним брюкам. Брюки-«марлен» – это почти «реплика» палаццо. Стоит подчеркнуть талию широким ремнём – и вот она, модная тенденция. А если они ещё и белого цвета! Вот их-то и носите этим летом, причём в задорном сочетании с тельняшками, футболками и всевозможными топами.



РУБАШКА С ВЫСОКИМ ВОРОТНИКОМ

«Мужские» рубашки в нашем гардеробе осели прочно и надолго. Поскольку женщины не терпят постоянства (имеем в виду исключительно моду), женская рубашка «мужского кроя» претерпела некоторые изменения. Появился чёткий по форме и высокий воротник, который добавляет линиям шеи изящества, образу – стиля. Одна из изюминок сезона – цветные рубашки с контрастными воротниками и манжетами.

А мы сделаем так: не поверите, насколько всё просто. Те рубашки, которые наверняка имеются в вашем гардеробе, подвергаем лёгкому «апгрейду» – отложные воротники носим строго поднятыми вверх. Брутальные мужские модели тоже идут в ход, не застёгиваемся полностью – это особая фишка сезона! Ну а «мужественность» легко «разбавить» эффектными украшениями, например, крупным колье.



КОРОТКИЕ КВАДРАТНЫЕ КУРТКИ И ЖАКЕТЫ

Наш гардероб предлагается пополнить куртками и жакетами квадратного укороченного силуэта. И скуки в этой «геометрии» быть не должно! Можно, конечно, рассмотреть и однотонные модели, но всё же лучше выбрать с ярким рисунком: клетка или горох, полоска или цветы... Выбор за вами. Кстати, квадратный укороченный силуэт легко комбинируется с облегающими платьями, классическими брюками, строгими офисными юбками и, конечно же, с любимыми джинсами!

А мы сделаем так: вашу куртку из денима вполне можно выдать за модный квадратный силуэт. Добавьте сюда ваше любимое платье в горошек из воздушного шифона – и стильный олимп вами успешно покорён.

СВОЙ ВЗГЛЯД

Как бы ни были «суровы» законы моды, главное – оставаться собой! Знаменитые модельеры, стилисты и кутюрье считают эту истину абсолютной.

«Нет смысла пытаться постоянно выглядеть, как манекенщицы из журнала «Вог». Собственный стиль означает попытку найти свой образ, нечто такое, что люди связывали бы только с вами».

Кэлвин Клайн, модельер

«Одежда очень много говорит о вас. То, как вы подбираете различные предметы одежды, характеризует вас не меньше, чем ваша речь».

Дезире Мейер, модельер

«Я считаю очень важным следовать моде таким образом, чтобы она служила вашим интересам. Не следует становиться рабом моды».

Палома Пикассо, модельер

Подготовила Людмила КОСОРИКОВА

ОТ СОЛНЦА ЗАЩИТА

Едва первые яркие лучи солнца заставляют нас щуриться от света и удовольствия, как мы озадачиваемся выбором солнцезащитных очков. Очки не только спасение наших глаз от солнца, кожи от преждевременных морщинок, но и один из самых стильных аксессуаров. Не зря тёмные очки так любят известные модницы: Виктория Бэкхэм и Дженнифер Лопес, Рената Литвинова и Ксения Собчак. Сегодня в моде цветные оправы – от ярких апельсиновых до кристально прозрачных. Материал оправ самый разный – от толстого цветного пластика, мозаики муранского стекла до бархата, вельвета и кожи. А что касается формы стёкол, то снова популярны «кошачий глаз», «авиатор», чуть каплевидные и крупные круглые «стрекозы». Что бы ни диктовала мода, но одно правило остаётся неизменным: чем массивнее оправа, тем «заметнее» должно быть лицо. Обладательницы мелких черт отдадут предпочтение изящным лёгким оправам, в остальном же никаких ограничений!

Уроки СТИЛЯ



В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ

Ещё вчера розовый цвет уверенно записали в «детский» и строго-настрого рекомендовали дамам за «30+» от него отказаться. Но нынешний сезон доказывает, что розовый – это спутник оптимизма, любви к жизни и неиссякаемой энергии! К тому же он многолик и многогранен. Платье с пёстрым цветочным рисунком в розовых тонах – прекрасный вариант, чтобы создать свежий романтический образ. Остаётся добавить игривый клатч и крупную бижутерию в тон наряду. Наскучили тёмные мрачные юбки – самое время носить розовые! Только внимание: «несерьёзный» цвет следует уравновесить серьёзным фасоном «карандаш», да и верх подобрать максимально строгий, например, рубашку мужского кроя. Даже розовые брюки имеют полное право на существование! Только надо выбрать правильный цвет, а именно: тёмный оттенок розового – фуксию, правильный крой – зауженные длиной семь

восьмых и правильную обувь – элегантные лаковые лодочки на удобном каблучке-рюмочке. Туники и пиджаки свободного кроя – великолепные спутники таким брючкам. И помните: сочетание розового с серым, как и прежде, остаётся классикой жанра.

ДЕЛОВАЯ

Элегантный приталенный дамский пиджак – вещь, без которой мы, безусловно, не можем представить наш деловой гардероб. Мы научились сочетать его не только с «родными» брюками или юбкой от костюма, но и ловко «складывать» со строгими платьями-футлярами, романтичными юбками, брюками разного формата – от очень широких до максимально зауженных. И с удивлением открыли для себя истину. Оказывается, строгий пиджак универсален! Теперь настала пора «шагнуть»

из делового стиля в стиль кэжуал и освоить смелые и дерзкие сочетания. Пиджак и мини-шорты – дуэт для молодых и креативных барышень. Ансамбль, состоящий из джинсов, майки или футболки с «несерьёзным» рисунком, оценят дамы серьёзные, но не лишённые чувства юмора. Ну а любительницы гламура и шика наверняка возьмут на вооружение такие аксессуары, как шляпа в тон, клатч, монокромный браслет и галстук-бабочка – к такому пиджаку они подходят идеально.

ШОРТ-ТРЕК

Шорты – тема, остро любимая модницами, а сейчас, когда мы имеем полное право открыть ножки, ещё и актуальная. Наконец, требования моды и здравого смысла совпали: чем длиннее шорты, тем выше может быть каблук и наоборот: микроварианты хорошо сочетаются с плоской подошвой. Для похода в клуб отличный вариант – джинсовый. Торчащие наружу карманы уже не в моде, зато отвороты и винтажная потрёпанность – самое то! К нему подходят модные байкерские сапожки, кожаная куртка или клетчатая рубашка в стиле гранж. Клетка вновь на подиуме. И шорты «не отстают». Но подобный рисунок хорош только на барышнях с фигуркой а-ля Твигги. Пожалуй, самый дерзкий вариант – шорты из парчи. Вычурную вещь следует сочетать с «простушкой»-толстовкой и демократичными кедами.

Цветочный принт – нежная девичья обновка. Сами шорты могут быть из тонкого шёлка или плотного трикотажа, но настроение всё равно будет летним!



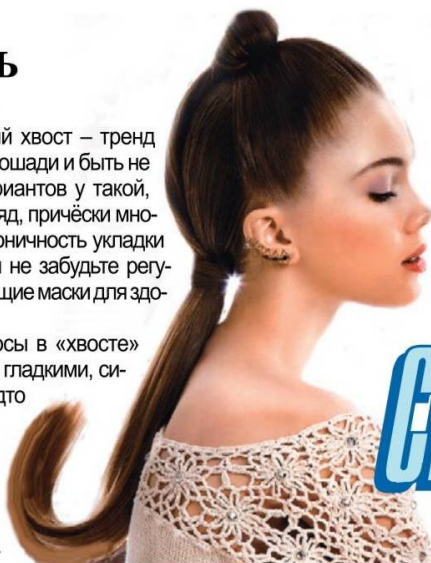
Задайте вопрос стилисту в группе
«Журнал «БУДУАР».
Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»



В теме «ПЛЕСТИСЬ В ХВОСТЕ»

Это модно! Конский хвост — тренд 2014 года, иначе в год Лошади и быть не может. И заметьте: вариантов у такой, простой на первый взгляд, причёски множество. Дополните лаконичность укладки ярким макияжем глаз и не забудьте регулярно делать увлажняющие маски для здоровья и блеска прядей.

Как сделать: волосы в «хвосте» должны быть идеально гладкими, сиять и переливаться, будто «полированные», — «простота» требует шика! Нанесите на волосы увлажняющую сыворотку или спрей для сияния волос, тщательно расчешите, лучше с помощью массажной расчёски, пригладьте и зафиксируйте хвост прядью или резинкой в тон волос.



Всем, всем, всем. Тем, кто любит эксперименты, и тем, кто верен «традициям»... Самые последние веяния моды в нашем обзоре. И, главное, как это «претворить в жизнь»

СЕЗОН ОТКРЫТИЙ

благородный цвет, корни волос следует подкрашивать не реже двух раз в неделю, а также обязательно использование средств, нейтрализующих желтизну (шампуни, кондиционеры, маски, оттеночные тоники и пенки, маски).

В теме «ВСЁ ПУЧКОМ»

Аристократичные, царственные, женственные, элегантные... Каких только эпитетов не заслуживают пучки! Их актуальность не меркнет из года в год. Пожалуй, именно эффектно подобранные волосы как нельзя лучше дополняют благородную красоту лица.

Как сделать: высокий пучок — это небанально и нескучно, если он не идеален! Его можно и нужно растрепать руками. Если позволяет длина, высвободите одну прядь, сплетите тонкую косичку и оберните вокруг пучка. А вот волосы ото лба и от затылка до макушки должны быть уложены безукоризненно гладко: именно этот контраст делает причёску такой привлекательной.



В теме «ПО КОСОЙ»

Низкие боковые проборы — тренд, который на модной волне удерживает свои позиции не первый год. Можно придумать разные вариации на тему: неоднородный пробор, который можно менять в течение дня, или идеально ровный, как стрела, и чётко зафиксированный.

Как сделать: сделайте прикорневой начёс, очень низко (начиная почти от уха) сделайте пробор, волосы уложите на одну сторону и закрепите на затылке невидимками. Можно также сделать ракушку «на вылет» (скрутите ракушку, концы волос не прячьте, а выпустите наружу) или плоский хвост, для этого «пройдитесь» по нему «утюжком».



В теме «ЛУЧ СОЛНЦА ЗОЛОТОГО»



Любовь к блонду — это навсегда. Медовые, песочные, пшеничные... Но самый последний тренд — холодный благородный оттенок платины. Учтите, «ледяные» оттенки хороши в паре с сексуальной стрижкой, где нет ничего лишнего, например, боб без чёлки просто неотразим!

Как сделать: роскошная платина — полный восторг. Но дабы поддержать



небрежные укладки хорошо сочетаются и с вечерним нарядом, и с деловым костюмом.

В теме «ТО ЛИ МАЛЬЧИК, ТО ЛИ ДЕВОЧКА»

Андрогинный стиль, как бы противоречиво это ни звучало, можно назвать «новой женственностью». Всё больше женщин выбирают короткую стрижку, претендуя на особую жизненную позицию. И этот вызов только раззадоривает противоположный пол.

Как сделать: укладка в стиле «встала и пошла» делается за пару минут. Несколько капель воска или геля — и творчески небрежно приподнятые с помощью пальцев пряди у висков и ото лба. Если вы склонны к лёгкому эпатажу, то дополните такую «непричёсанность» гелем с эффектом мокрых волос. Кстати,

Какие косметологические процедуры помогут избавиться от второго подбородка?



Наиболее эффективной на сегодняшний день процедурой, позволяющей убрать второй подбородок, является мезотерапия. Она быстро даёт видимый результат и имеет короткий период реабилитации, при этом по стоимости доступнее аппаратных процедур и тем более липосакции (удаление жира хирургическим путём). Суть методики заключается в инъекционном введении препаратов, разрушающих жировую ткань (липолитиков), а также содержащих компоненты для восстановления тургора кожи и подтяжки овала лица. «Коктейль» компонентов подбирается косметологом в соответствии с задачами в каждом конкретном случае: устраняющие застой лимфы, улучшающие микроциркуляцию крови, снимающие отёчность. Количество необходимых процедур определяется исходя из степени выраженности проблемы, возраста женщины и регенеративных свойств её кожи. В среднем для достижения желаемого результата проводится 6-10 процедур с интервалом в 7-14 дней. После рекомендуется одна поддерживающая процедура в месяц. Ну и, конечно, для поддержания достигнутого результата необходимо держать под контролем вес и систематически ухаживать за кожей.

Чем заменить эпилятор?

В силу разных причин не все могут использовать эпилятор и бритву. Сегодня всё большей популярностью начинает пользоваться триммер. Внешне он напоминает эпилятор. Главное отличие триммера состоит в том, что он не выдёргивает волоски, а осторожно их сбрасывает практически под корень. Таким образом кожа не травмируется, и раздражения после процедуры удаления волос удаётся избежать. Это особенно актуально для обладательниц очень чувствительной кожи да и для всех, когда речь идёт об эпиляции в области бикини. Созданы даже специальные, более компактные модели триммеров для обработки этой зоны, они удаляют и подравнивают волоски в труднодоступных местах. Проводить процедуру можно как влажным способом, используя средства для бритья, так и насухую — как вам больше нравится.



Единственный недостаток триммера — волоски не удаляются с корнем. Поэтому повторять эту процедуру необходимо так же регулярно, как и при обычном бритье, — как правило, один раз в 2 или 3 дня.

Почему не получается привести в порядок кожу стоп?



Перед сезоном открытой обуви мало кто может похвастаться идеальным состоянием стоп — зимой полноценного ухода они, как правило, не получают. Естественно, что и привести их в порядок в одночасье при таком раскладе не получится. Привычной программы «пемза-крем» недостаточно. Необходим курс более активных процедур.

- Налейте в тазик горячей воды, добавьте 5-6 ст. ложек морской соли и 7 капель эфирного масла лимона или сок одного лимона (дезинфицируют и заживляют кожу). Подержите ноги в воде минут 15, обработайте мокрые стопы пемзой. Так вы снимете верхний слой огрубевшей кожи

- Промокните ноги полотенцем и нанесите на них жирный крем (хорошо подойдёт, например, аптечный «Ф-99»). Как вариант — маску из натёртого сырого картофеля (она не только способствует размягчению и увлажнению кожи, но и заживляет трещинки). Оберните стопы пищевой плёнкой и одеялом минут на 30. Потом ополосните, нанесите скраб и пройдитесь шлифовальной пилочкой для стоп

- В завершение нанесите крем для стоп и наденьте носочки (лучше на ночь).

Повторите эти процедуры два раза в неделю, не забывайте утром и вечером баловать стопы кремом, и дней через 10 вы уже сможете смело показать их миру.



Стоит ли прокалывать пупок?

История пирсинга начинается ещё в древнем мире. Но если раньше он носил религиозный, ритуальный характер, то сегодня исключительно декоративный. И вы вправе сами решить: хотите вы носить это украшение или нет. Мужчины, к слову сказать, в большинстве своём не имеют ничего против серёжки в пупке. Но перед тем как сделать пирсинг, вам следует знать, что...

- ✓ Делать его лучше не в домашних условиях. При кажущейся простоте процедуры лучше, чтобы ею занимался профессионал с «набитой» рукой в салоне с хорошей репутацией. Стерильность условий — один из ключевых моментов

- ✓ Заживать ранка может довольно долго (в среднем около месяца). Учтите это, если собираетесь сразу отправиться в отпуск. Также нежелательно купаться в водоёмах.

Кстати, чтобы процесс заживления прошёл быстрее, сделайте пирсинг в наиболее благоприятный день — это 16-22-е дни лунного цикла

- ✓ Отложите прокалывание пупка, если планируете беременность в ближайшее время. Если пирсинг в области пупка сделан менее чем за год-полтора до беременности, канал ещё не сформировался, поэтому подвержен деформации, в итоге вы можете получить не очень красивый прокол. И в любом случае при беременности серёгу рекомендуется снимать, чтобы меньше травмировать растянутую кожу и избежать травм при контакте округлившегося животика с одеждой

- ✓ Не забывайте: пирсинг смотрится красиво только при наличии подтянутого животика. Работайте над этим вопросом!

«И почему жир откладывается совсем не там, где нужно? Вот бы взять немного отсюда и переместить сюда...» Практически у каждой из нас в голове периодически проносятся такие мысли. Сегодня мы можем претворить их в реальность! Поможет в этом липофилинг — формирование лица и тела с использованием исключительно собственных ресурсов — жира...



СЛАВА ЖИРУ!

Сегодня оду жиру слагают лучшие косметологи и пластические хирурги. Оказывается, это просто идеальный материал для корректировки фигуры, лица и различных косметологических проблем. В отличие от традиционных имплантатов, ботокса, гелей на основе гиалуроновой кислоты собственные жировые клетки (адипоциты) никогда не дадут аллергической реакции, не вызовут отторжения и прочих осложнений. Да и результат получается более естественный, не бросающийся в глаза.

С их помощью можно придать необходимый объём и гладкость тем местам, где этого не хватает. А, кроме того, ещё выровнять тон кожи, сделать её более нежной (благодаря содержанию в жировых клетках эстрогенов). Так, липофилинг идеально подходит для коррекции увядающей кожи кистей рук, глубоких морщин в области декольте.

Контурная пластика тоже переживает новый этап в развитии — теперь подкорректировать овал лица, скулы, тонкие губы и даже линию подбородка можно с помощью своих запасов жира. И, пожалуй, самая животрепещущая тема — благодаря липофилингу корректируют форму ног, увеличивают плоские ягодицы и груди!

В ЧЁМ СУТЬ?

Как правило, операция проводится под общим наркозом. Врач делает проколы в определённом месте и забирает необходимый объём жировых клеток (адипоцитов). Если требуется достаточно большой её объём, то «донором» чаще всего становится живот — здесь излишки жира есть практически у всех. В случае, когда корректировке будут подвергаться очень локальные зоны (например, подбородок), жир берут в области коленей — считается, что он лучше всего адаптируется в новом месте. Для омолаживающих процедур используется жир околопупочной области

ЛИПОФИЛИНГ: «ОТСЮДА — СЮДА»

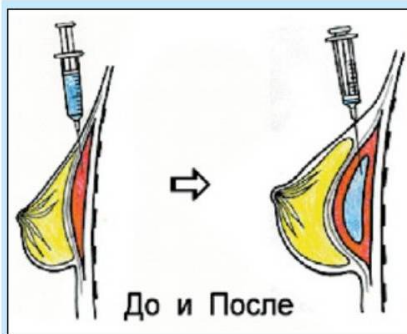
(здесь он самый активный по количеству эстрогенов). Уже в течение трёх-четырёх дней пересаженные жировые клетки обрастают кровеносными сосудами. Длительность периода адаптации индивидуальна, но, как правило, через неделю после операции можно возвращаться к привычному режиму дня.

Сколько длится эффект процедуры? На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Дело в том, что часть пересаженных жировых клеток со временем неизбежно отмирает и выводится из организма естественным путём. Насколько велика будет эта часть, зависит от конкретного организма. Иногда для достижения желаемого эффекта требуется повторная операция в довольно короткие сро-

ки. В большинстве же случаев эффект от разовой процедуры сохраняется в течение нескольких лет. Несколько проведённых последовательно операций сделают его бессрочным.

«А что же делать худышкам?» —

спросите вы. Выращивать жировые клетки автономно, в лабораторных условиях. Этой методике более десяти лет. Сегодня существуют даже специальные банки клеток, где можно оставить на хранение свои клетки для последующего культивирования, пока они ещё молодые, активные и богаты эстрогенами.



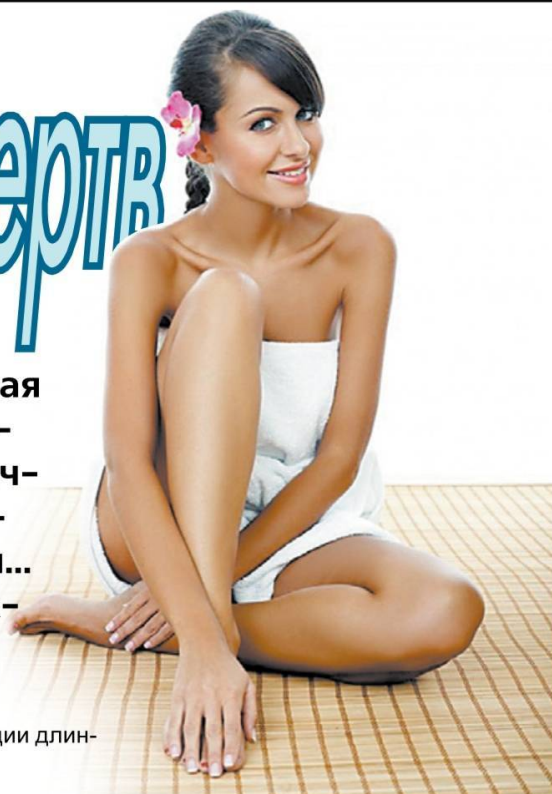
О волнующем

Возвращаясь к вопросу об увеличении груди как к самой популярной пластической операции на сегодняшний день... Можно ли говорить, что случилась революция и об искусственных имплантатах можно забыть? Отчасти. Липофилинг действительно поможет сделать грудь пышнее, но не более чем на один размер. 200 мл — именно такой объём жировых клеток можно ввести в каждую из молочных желез однократно. При этом чтобы освободить пространство для «пополнения», пациенткам рекомендуется носить специальный аппарат, создающий вакуум и растягивающий ткани молочной железы.

При этом липофилинг успешно используется в сочетании с традиционным увеличением груди на несколько размеров с помощью имплантатов. Введение жировых клеток в молочные железы уже после установки имплантатов помогает создать более естественные и мягкие очертания груди.

Обойдёмся без жертв

Быть красивой – дорого. Блестящие волосы, гладкая кожа, стройная подтянутая фигура и ещё много составляющих, из которых складывается наша с вами безупречность, нуждаются в поддержке и регулярной заботе. А это – деньги, деньги, деньги... Обойтись без затратных «вливаний» можно. Мы попробовали, и у нас получилось!



ВОЛОСЫ

Неважно, какова их длина и цвет, главное – блеск и здоровый вид. Салонные процедуры предлагают (и творят, будем объективны, чудеса) кислородные коктейли, кератиновое выпрямление, ламинирование... И это самый скромный перечень за весьма «нескромную» плату.

РЕШЕНИЕ: масла для волос обладают прекрасным эффектом. Можно воспользоваться теми, что в буквальном смысле под рукой – в кухонном шкафчике: подсолнечное, льняное, оливковое, репейное. Каждое из них можно использовать для ежедневного ухода (наносить на влажные или сухие волосы).

В предварительно подогретое репейное масло добавить взбитый желток, нанести по всей длине волос, укутать полиэтиленом и оставить на 45 минут. Тщательно смыть шампунем.

На заметку: окрашивание тон в тон может быть «самостоятельной работой». Но! Обязательно выбирайте качественную профессиональную краску для волос и избегайте экспериментов. Сложные техники окрашивания (деграде, калифорнийское мелирование, шатуш) выполняются только в салоне и только мастером-колористом. Это тот случай, когда сэкономить себе дороже. То же касается модельных

креативных стрижек и коррекции длинных волос.

ЛИЦО

Косметология – серьёзная наука, и она не стоит на месте. Каждый день приносит новые способы продления молодости и красоты: увлажняющие, питательные или омолаживающие уходы, инъекции, сложные аппаратные методики. Чистка лица с помощью поверхностного кислотного пилинга – салонная опция, от которой не откажется ни одна женщина. После неё кожа восстанавливает утраченные дыхательные функции, активизируются обменные процессы, кровообращение, возвращается сияние молодости.



РЕШЕНИЕ: регулярные (1-2 раза в неделю) маски на основе кисломолочных продуктов, а также фруктовые обладают схожим эффектом. Они способствуют удалению омертвевших клеток. Кожа, «свободная» от ороговевшего слоя, начина-

ет дышать, лучше «вбирает в себя» полезные компоненты кремов и прочих ухаживающих средств. Кроме того, данные маски обладают и отбеливающим эффектом.

Небольшое количество ягод (клубники, например) протереть через сито, добавить в кефир творог, всё перемешать. Ватным диском нанести смесь на предварительно очищенную кожу и оставить на 10-15 минут. После смыть тёплой водой.

КОРРЕКЦИЯ БРОВЕЙ

Хотите сделать взгляд открытым, молодым, лицо – ухоженным? Запишитесь в салон на коррекцию бровей. Эта «статья расходов» себя полностью оправдывает. Мастер выберет форму, которая будет гармонировать с вашими чертами лица, при необходимости подкорректирует цвет. А вам останется впоследствии лишь поддерживать заданную форму.

РЕШЕНИЕ: дабы процедура удаления лишних волосков прошла почти без боли, боритесь с неудобными волосками правильно. Чуть приподнимите пальцем



бровь вверх, натяните кожу и удалите волосок. Перестарались? «Замаскируйте» промах при помощи карандаша для бровей (лучше коричневого). С этой же целью можно использовать тени натуральных бежево-коричневых оттенков.

МАССАЖ

Известная телеведущая Екатерина Андреева в одном из интервью раскрыла свой секрет «вечной молодости»: больше спать, меньше злиться и регулярно делать массаж лица. Процедура действительно эффективная, поскольку мягкие ткани лица «крепятся» на «мышечный» каркас. С возрастом, увы, они начинают «плыть». Но если лицевые мышцы в тонусе – молодость и свежий вид гарантированы.

РЕШЕНИЕ: массажирование определённых точек на лице помогает оптимальному расслаблению лицевых мышц, активизирует микроциркуляцию в эпидермисе, разглаживает мелкие морщинки, мимические в том числе. Главное – делать его регулярно (2-3 раза в неделю). На точку воздействуем надавливанием указательного или большого пальца.

Прежде всего сядьте прямо и удобно. Можно делать массаж и лёжа, однако практика показывает, что наибольший омолаживающий эффект достигается в положении «сидя». Последовательно проходите все биологически активные точки (см. ниже), воздействуя на них следующим образом: парные точки обрабатывайте обеими руками. Техника такая: положите палец на точку, слегка надавите на неё не совсем сильно, но ощутимо (будто вдавливаете канцелярскую кнопку в доску).



Точка 1. Начинаем массаж с точки в середине лба для разглаживания морщин на лбу.

Точка 2. Между бровями в центре переносицы – на вертикальной линии, идущей от кончика носа.

Точка 3. Находится в начале бровей. Её массажирование разгладит морщины между бровями.

Точка 4. Парная. Расположена на

одном поперечный палец выше брови на линии зрачка. Массаж этой точки повышает тонус лобных мышц.

Точка 5. Парная. Находится у окончания естественной линии бровей.

МАНИКЮР, ПЕДИКЮР, ЭПИЛЯЦИЯ

Ухоженные руки, пяточки, как у младенца, безупречная гладкая кожа... Сегодня в фаворе необрезной маникюр. А стопы и пальчики на ногах в салонах предпочитают обрабатывать «аппаратным» способом.

Несколько сеансов лазерной и фотозпиляции помогут избавиться от лишней «растительности» навсегда. Даже в самых укромных местах.

РЕШЕНИЕ: необрезной маникюр доступен и вне салона. Купите масло для кутикулы, регулярно обрабатывайте им ногтевое ложе и аккуратно отодвигайте кожицу с помощью деревянной палочки. Бесцветное базовое покрытие эмг придаст вашим рукам ухоженность и холёность.

Ежевечерние ножные ванночки с любым смягчающим средством (начиная от молока, соды и заканчивая эфирными маслами), последующая обработка профессиональной лопаткой (не пожалейте денег, купите в специализированном отделе), которая «убирает» и шлифует, щедрая порция жирного крема – и ваши ножки в полном порядке. В салонах пользуется спросом парафиновое обёртывание, после которого кожа рук и ног напоминает бархат. В аптеках и косметических отделах в продаже имеется готовый продукт. Подробная инструкция, «варежки» и «сапожки» прилагаются. И зачем переплачивать?

Шугаринг, или «сладкая» эпиляция, дарит коже гладкость на три-четыре не-

дели. Причём этот вид эпиляции используется для самых интимных зон, в том числе и для глубокого бикини и области подмышек, поскольку не вызывает раздражения. (О том, как правильно сделать шугаринг в домашних условиях, читайте в нашем следующем номере.)

ТЕЛО

Спа-процедуры в клиниках и салонах красоты помогают решить многие эстетические проблемы, мезотерапия, плазмолифтинг, обёртывание... Результат – подтянутая упругая кожа, избавление от «апельсиновой корки», которая для некоторых из нас уже стала проблемой психологической! Залог успеха – регулярность. Курс, как правило, состоит из 10-20 сеансов. И обойдётся недёшево.

РЕШЕНИЕ: растирание тела «на сухую» щёткой с натуральной щетиной – прекрасный пилинг. Пусть это войдёт в обязательный ритуал, перед тем как вы

решили принять душ или ванну. Регулярно используйте скраб: при нормальной коже – раз в три дня, при

чувствительной – один раз в неделю. Антицеллюлитный скраб может быть термоактивный, то есть «разогревается», попадая на влажную кожу. В этом случае он будет усиливать кровообращение и способствовать лимфодренажу. Средства с «жирорасжигающими» компонентами, такими как кофеин, эфирные масла (лимон, грейпфрут), в сочетании с массажем помогают корректировать силуэт и бороться с «апельсиновой коркой». Они прекрасно выравнивают рельеф кожи, визуально уменьшая проявление целлюлита.



Маска, я вас знаю

ДРОЖЖЕВАЯ ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ДЛЯ ЛИЦА

Растереть 10 г дрожжей с оливковым маслом или тёплым молоком до консистенции сметаны. Оставить на лице на 20 минут, после смыть тёплой водой и нанести питательный крем.

ШОКОЛАДНАЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ

1 пачку какао развести в 2 стаканах горячей воды. Можно добавить любое масло – в идеале масло какао. Нанести на ягодичцы и бёдра, замотать пищевой плёнкой, оставить на полчаса, смыть тёплой водой.

ОВСЯНАЯ ДЛЯ ТЕЛА

Несколько столовых ложек овсяных хлопьев измельчить в кофемолке и залить небольшим количеством кефира. Когда смесь загустеет, нанести на тело, обмотать пищевой плёнкой, оставить на полчаса, смыть тёплой водой.

Вернуть матку на место

Непроизвольное выделение мочи, дискомфорт при половом контакте, запоры... Все эти неприятные симптомы – следствие опущения матки. Что предпринять и можно ли исправить ситуацию, рассказывают наши специалисты

Комментирует врач-гинеколог
Анна ТАРАСОВА:

«Опущение внутренних органов, в частности опущение матки, – довольно частая проблема. Связана и с возрастом, и с травматичными родами, и с поднятием тяжестей. Усугубляется тем, что на раннем этапе опущения женщина, как правило, не предпринимает никаких мер, в результате ситуация сильно осложняется. На самом деле действовать нужно при первых звоночках. Каждая женщина при выполнении гигиенических процедур должна обращать внимание на следующие моменты: несмыкающаяся половая щель, при гигиенической процедуре вы пальцем нащупываете выступающую стенку влагалища. Или, например, спринцуясь, чувствуете, что раньше шейка матки была высоко, а теперь опустилась, как и стенки влагалища. Насторожить должно и непроизвольное выделение мочи при беге, кашле, чихании. Обо всём этом необходимо

рассказать врачу-гинекологу. Существуют средства, которые тренируют ослабленные мышцы. Есть специальные наборы – грузы. По одному – начиная с самого лёгкого – помещают во влагалище и носят по часу в день. Научившись носить лёгкий, пробуют потяжелее. Для лечения применяют гимнастику по Кегелю. Освоить её может каждая женщина. Она полезна и в качестве профилактики».

УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ

1. Напрягайте мышцы так, как будто пытаетесь сдержать мочеиспускание – можно делать это во время мочеиспускания, контролируя его. Зажимайте и считайте до 3, затем расслабьтесь.
2. Выполняйте «лифт» Кегеля: сначала чуть-чуть зажимайте мышцы, удерживая их в таком положении 5 секунд, потом сжимайте их чуть сильнее и удерживайте, затем ещё сильнее и постепенно доведите до максимального сжатия. Повторите упражнение в обратном порядке. Делайте не менее 10 таких подходов.

3. Быстро напрягайте и расслабляйте мышцы влагалища от 50 до 100 раз.

4. «Потуги», или «выталкивания», – постарайтесь тужиться, как при стуле, но делайте это умеренно.

5. Расслабляйте и сжимайте анус от 50 до 100 раз.

Чтобы упражнения принесли пользу, нужно делать их несколько раз в день, тем более что их выполнение можно совмещать с любым другим занятием – они совершенно незаметны для окружающих.

Кроме того, при опущениях хорошо

Комментирует
врач китайской медицины **Ли ЧУН:**

«Органом, который как бы удерживает на месте все остальные органы, считается селезёнка. В китайской медицине она отвечает за «равновесие». Когда селезёнка здорова, то и различного рода опущениями человек страдать не будет. Если же она ослаблена, то проявятся опущения могут и в молодом возрасте. Поэтому важно уделять внимание поддержке этого органа».

Во-первых, следует знать, что селезёнка «связана с нашими мышцами». Чем они сильнее, тем она крепче. Поэтому первое, о чём стоит позаботиться, – это регулярная гимнастика. Упражнения могут быть самыми обычными. Но желательно, чтобы они затрагивали те мышцы, которые в обычной жизни работают мало.

Во-вторых, соблюдайте диету, которая поддерживает селезёнку. Ограничьте рафинированное, сладкое, жирное, холодные продукты. Иногда достаточно отказаться от конфет и шоколада,

да, чтобы заметить, что мышцы стали более упругими.

В-третьих, ежедневно делайте следующее упражнение для поддержки этого органа. Вы не только избавитесь от опущений, но и заметите, что ваша талия стала красивой».

Упражнение для селезёнки

Лягте на живот (подбородок упирается в пол), положите под него руки так, чтобы кисти находились на уровне паховой области. Вдохните. Поднимите натянутые ноги как можно выше. Оставайтесь в данной позе полминуты. Дышите глубоко. На выдохе медленно опустите ноги. Продолжайте лежать до тех пор, пока в спине не исчезнет напряжение.



выбрать для себя мягкую спортивную нагрузку. Лучше всего подходит плавание.

**Комментирует врач-хирург
Олег ПАХОМОВ:**

«Многие женщины, у которых диагностировано опущение матки, отказываются от операции, предпочитая терпеть неудобства, доставляемые данной проблемой. Однако, если ситуация запущена, терпеть нежелательно, ведь это не только проблема удобства. В связи с опущением внутренних органов могут возникнуть рецидивирующие циститы, пиелонефриты.

Отработаны разные методы хирургического лечения опущения матки. Как правило, проводится следующая операция: сначала иссекается треугольный участок слизистой оболочки влагалища. Потом хирург обнажает мышцы тазового дна, изменившие своё расположение. Далее «съехавшие» со своего места мышцы захватывают связывающими нитями (лигатурами) и притягивают друг к другу. Им придают правильное положение. После этого приступают к восстановлению слизистой влагалища и кожи промежности. Это короткое хирургическое вмешательство проводится без общего обезболивания. Обычно применяется щадящая спинальная анестезия.

Сейчас появились новые технологии – сетки. Поначалу их применяли при лечении недержания мочи: ими подтягивали уретру. Потом изобрели систему Prolift, которая позволяет полностью реконструировать тазовое дно. Сетка выполнена из современного синтетического материала, её, условно можно сказать, вшивают в ткань.

Современные медицинские технологии позволяют провести операцию влагалищным доступом, когда разрез делается не на животе, а во влагалище, либо в комбинации влагалищного доступа с лапароскопией (через маленькие размером 0,5 см разрезы-проколы), то есть операция проводится максимально щадяще. Одновременно корректируется положение мочевого пузыря, что избавляет от недержания мочи при напряжении.

Для пожилых женщин, которые уже не ведут половую жизнь, возможны другие операции, например, Лифора-Нейгебауэра: сшивание передней и задней стенок влагалища между собой с оставлением лишь двух боковых каналов. Иногда предлагают удаление матки.

Вариант проведения операции выбирается с учётом возраста женщины, её образа жизни, желания рожать в дальнейшем».



СЛЕПИ СЕБЯ САМА!

**Пресс, упругие бёдра и руки без
«холодца» – все эти составляющие
идеального тела немыслимы без силовых
тренировок.**

**И никаких отговорок про спортзал –
работать будем дома!**



Опытный тренер Ольга Кутыина составила специально для читательниц оптимальную программу тренировок, которая поможет сделать тело не только стройным, но и рельефным. Она полностью адаптирована к выполнению в домашних условиях.

● Оптимальный режим тренировок – 3 раза в неделю примерно по 40 минут. Лучше через день, например, понедельник – среда – пятница. При этом, если ваша цель – ускорить сжигание жира, вы можете заменить одну силовую тренировку на кардиотренировку продолжительностью 40 минут. Это могут быть занятия на тренажёре (велo, степпере, беговой дорожке), со скакалкой, ходьба или бег. Именно кардиотренировка отвечает за потерю объёма

● Не стремитесь сразу осилить указанное число подходов и повторений. Поначалу можете сократить количество подходов, если не справляетесь. Когда почувствуете, что уже легко осиливаете предложенное число подходов, увеличивайте не их количество, а вес. Он должен быть таким, с которым вы не сможете сделать больше повторений, чем указано

● Вы можете начать заниматься без дополнительного отягощения, но в дальнейшем рекомендую приобрести гантели весом 1-1,5 кг

● Обратите внимание на пояснения к упражнениям, хорошо изучите фото, чтобы избежать ненужного напряжения

● При силовой нагрузке сократите количество углеводов (сладкое, мучное), но оставьте достаточное количество белковой пищи. Дефицит в белках и питательных веществах приводит к истощению мышечной ткани, снижению эластичности кожи, кроме того, вы просто не сможете получить удовольствие от тренировок. Но и переедать не стоит. Стандартное сбалансированное меню в 1800 ккал – лучший вариант.

(Продолжение на следующей странице)

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Разминка – потанцуйте 10-15 минут.

Отжимания от пола – 3 подхода – 8-12 повторений.

Жим гантелей вверх – 3 подхода – 8-12 повторений.

Подъём гантелей стоя через стороны – 2 подхода – максимальное количество раз.

Приседания – 3 подхода – 15-20 повторений.

Становая тяга с узкой постановкой ног – 3 подхода – 15-20 повторений.

Верхний пресс – 3 подхода – 15 раз.

Нижний пресс – 3 подхода – 15 раз.

Растяжение мышц – 10 минут.

СРЕДА

Разминка – скакалка – 15 минут.

Отжимания от пола – 3 подхода – 8-12 повторений.

Отжимания от стула на трицепс – 3 подхода – 15-20 повторений.

Подъём гантелей на бицепс – 2 подхода – 8-12 повторений.

Становая тяга с широкой постановкой ног – 3 подхода – 15-20 повторений.

Выпады – 3 подхода – 12-15 повторений.

Приседания – 3 подхода – 15-20 повторений.

Верхний пресс – 3 подхода – 15 раз.

Нижний пресс – 3 подхода – 15 раз.

Растяжение мышц – 10 минут.

ПЯТНИЦА

Разминка – бег на свежем воздухе 15 минут.

Отжимания от пола в наклоне – 3 подхода – 8-12 повторений.

Жим гантелей стоя – 3 подхода – 8-12 повторений.

Разведение гантелей в наклоне через стороны – 3 подхода – максимальное количество раз.

Выпады – 3 подхода – 12-15 повторений.

Становая тяга с узкой постановкой ног – 3 подхода – 12-15 повторений.

Верхний пресс – 3 подхода – 15 раз.

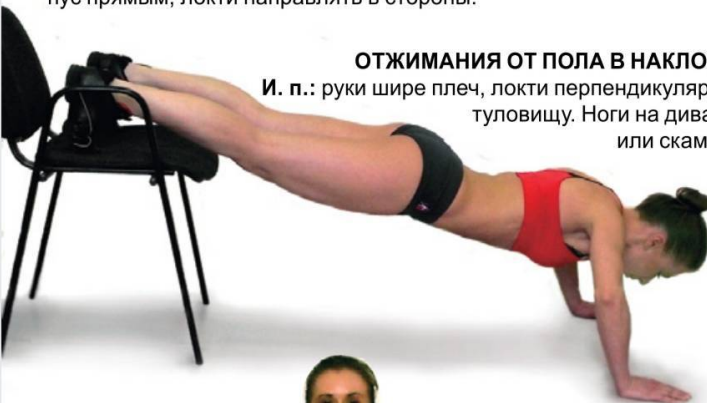
Нижний пресс – 3 подхода – 15 раз.

Растяжение мышц – 10 минут.



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

И. п.: руки шире плеч, перпендикулярны полу. Начинаящие могут опираться на колени, главное – сохранять корпус прямым, локти направлять в стороны.



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА В НАКЛОНЕ

И. п.: руки шире плеч, локти перпендикулярны туловищу. Ноги на диване или скамье.



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ВВЕРХ

И. п.: руки согнуты в локтях, кисти вверх, локти на уровне плеч. Выпрямляйте руки над головой, локти оставляйте чуть согнутыми.

ПОДЪЁМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ

И. п.: держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Слегка согните руки. Подъём осуществляется строго вверх (не назад). Поднимайте гантели до уровня плеч. Все движения должны выполняться за счёт дельтовидных мышц, не помогайте себе раскачиванием корпуса.



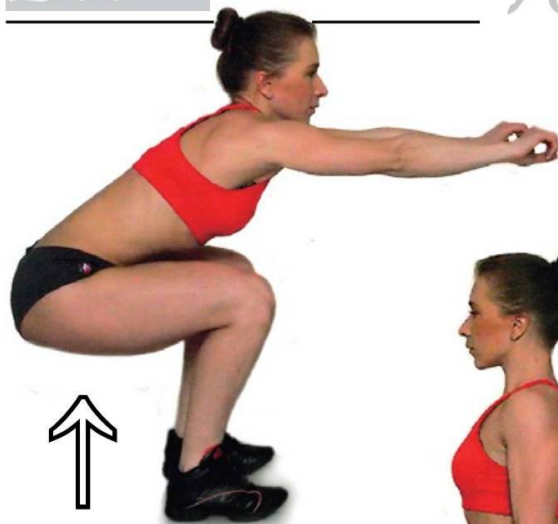
ПОДЪЁМ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ

И. п.: наклоните корпус вперёд до параллели с полом, спина прямая, руки с гантелями свободны внизу, ноги согнуты. Разводите руки в стороны, но не выше спины и не выпрямляя их до конца.



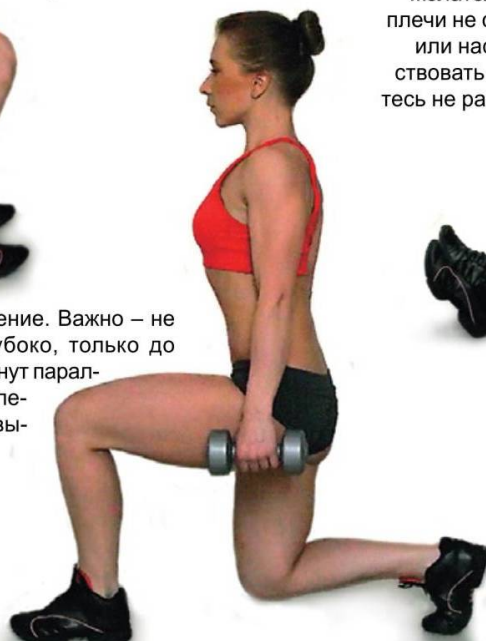
ПОДЪЁМ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

И. п.: спина должна быть ровной. Поясницу слегка прогните и зафиксируйте. Опуская руку вниз, не разгибайте её полностью.



ПРИСЕДАНИЯ

Возьмите в руки отягощение. Важно – не приседать слишком глубоко, только до момента, когда бёдра станут параллельны полу. А также следить, чтобы колени не выходили за концы стоп.



ВЫПАДЫ

Рекомендуется взять в руки отягощение. Сделайте небольшой шаг вперёд, колено должно быть направлено вниз, бедро параллельно полу.

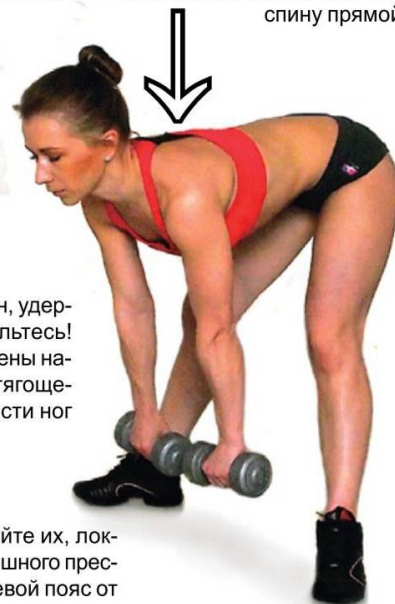
ОТЖИМАНИЯ ОТ СТУЛА НА ТРИЦЕПС

И. п.: корпус должен быть в положении, близком к перпендикулярному по отношению к полу, руки как можно ближе к корпусу. Опускаться желательно до того уровня, пока плечи не станут параллельны полу или настолько низко, чтобы чувствовать себя комфортно, старайтесь не разводить локти в стороны.



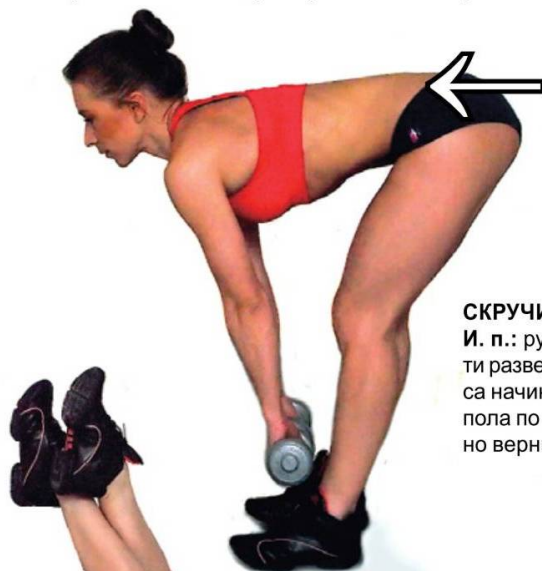
СТАНОВАЯ ТЯГА С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ НОГ

И. п.: поставьте ноги достаточно широко, носки в стороны под углом. Колени слегка согнуты, бёдра отведены назад. Выполняйте наклоны, сохраняя спину прямой.



СТАНОВАЯ ТЯГА С УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ НОГ

Самое главное – выполняя наклон, удерживайте спину прямой, не сутультесь! Ноги слегка согнуты, бёдра отведены назад. Руки просто удерживают отягощение. Ведите гантели по поверхности ног до середины голени.



СКРУЧИВАНИЯ (ВЕРХНИЙ ПРЕСС)

И. п.: руки подложите за голову, не сцепляйте их, локти разведите в стороны. Усилиями мышц брюшного пресса начинайте поднимать (не рывком) плечевой пояс от пола по направлению к тазу. Из верхней точки медленно вернитесь в исходную позицию.



СКРУЧИВАНИЯ (НИЖНИЙ ПРЕСС)

Плотно прижимайте поясницу и поднимайте ноги и ягодицы только за счёт мышц нижнего пресса. Можно чередовать подходы скручиваний и подъёмов ног.



Упражнения демонстрировала Ольга КУТЬИНА, тренер танцевальной студии «Кардинал». Фото Павла ВОЛОБУЕВА.

Это был шок: моей подруге, здоровой женщине 37 лет, поставили диагноз «ишемическая болезнь сердца». Как такое могло случиться? Она и на сердце-то никогда не жаловалась, если бы не случайный обморок на работе, после которого её отправили в больницу



Молчание сердца

БОЛЕЗНЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ...



Разве можно не заметить симптомы такого серьёзного недуга? Оказывается, да. Слово врачу, кардиологу высшей категории Владимиру Ивановичу ГУСЕВУ

Сердечной катастрофе не всегда предшествует боль в груди, в 60-80% случаев ишемическая болезнь сердца долгое время никак себя не проявляет. Почему? Гипотез много. Считается, что всему виной различия в порогах болевой чувствительности и что при ИБС боли могут быть не в левой стороне груди – человек даже не догадывается о сердечных проблемах. Скрытую, или «немую», ишемию врачи называют самой опасной – «поймать» её сложно: сердечного неблагополучия не чувствуется, а значит, его и не лечат. А тем временем атеросклероз (сужение) сердечных артерий, вызванный отложением холестерина на стенках сосудов, продолжает нарастать. Без адекватной терапии просвет сосудов из-за холестериновых бляшек всё больше сужается: чем меньше просвет, тем хуже кровоснабжение сердца, оно не получает того количества кислорода, которое необходимо для полноценной работы. Потерявшие эластичность сосуды требуют от сердца, и без того испытывающего кисло-

родный голод (ишемию), всё больших усилий. Эта работа на износ опасна возникновением инфаркта, при котором сосуд закупоривается тромбом, образовавшимся на атеросклеротической бляшке. Причём спровоцировать сердечную катастрофу может всё что угодно: эмоциональный стресс, физическая нагрузка, приём алкоголя.

– Можно сказать, организм моей подруги «предал» её, не сообщив об опасности?

– Никакого предательства нет. Болезнь подруги стала неожиданно для окружающих, сама же она подозревала, что со здоровьем что-то не так, но не придавала значения. К сожалению, такое поведение типично для молодых людей, особенно для женщин с их способностью увлекаться делами и долго терпеть боль: дом, семья, работа. Когда тут к организму прислушиваться? А он наверняка подавал тревожные сигналы, характерные для «немой» ишемии:

- ноющая боль, приступ лопоты в нижней части челюсти, чаще слева. Но может быть и чувство, будто болят абсолютно все зубы нижнего ряда

- тупая боль в плече, руке, шее
- боли в области желудка, под лопаткой, тошнота (по статистике, в 70% случаев скрытой ИБС люди испытывают боли в области живота, особенно это касается женщин)

- слабость, потливость, обмороки, учащённое дыхание (из-за недо-

статка кислорода), ощущение нехватки воздуха. В лежачем положении одышка, как правило, усиливается.

– Действительно, подруга неоднократно жаловалась на боли в животе и одышку. Вечно занятая, она не обращала на симптомы особого внимания, списывала их на гастрит и лишний вес, поэтому и с визитом к врачу не торопилась.

– А он в таких случаях не просто желателен, а крайне необходим. Особенно внимательно стоит «прислушиваться» к сердцу людям из так называемой группы риска:

- страдающие гипертонией, диабетом, нарушениями функции щитовидной железы

- люди с плохой наследственностью (если в роду, особенно по материнской линии были инфаркты, инсульты)

- люди с лишним весом. Доказано, что при нём риск сердечной катастрофы увеличивается в 6 раз!

- курильщики, любители спиртного, люди, постоянно испытывающие психоэмоциональное напряжение.

ЧЕМ ПОМОЖЕТ ДОКТОР?

Для врачей случаи скрытой ишемии самые сложные, поэтому будьте внимательны к сигналам своего организма, запоминайте даже незначительные болезненные ощущения и го-

ворите о них врачу. Это поможет в постановке диагноза. Обычно в случае «немой» ИБС в первую очередь проводят холтеровский мониторинг: прикрепляют специальный датчик к телу пациента и в течение суток смотрят, как реагируют его сердце и артериальное давление на разные виды физической и эмоциональной нагрузок. Эта методика точно отслеживает перебои в работе сердечной мышцы. Другой способ проверить работу «молчаливого» сердца – провести ЭКГ в покое, затем ЭКГ с нагрузкой (велозапись). Аппаратную диагностику дополняет лабораторная, при подозрении на ишемию в обязательном порядке проводят анализ на общий холестерин. Если исследование покажет его высокий уровень, последует расширенный анализ – липидная триада, призванная выявить, насколько велико содержание в крови «плохого» холестерина, который оседает на стенках сосудов. По результатам обследования в зависимости от вашего состояния врач назначит адекватную медикаментозную терапию: витамины и препараты против атеросклероза и хрупкости сосудов. В более тяжёлых случаях могут быть применены статины и фибраты – лекарства, блокирующие внутренний синтез холестерина, быстро и эффективно снижая его уровень в крови. Но, начав однажды их принимать, пить придётся постоянно. Отмена чревата резким повышением холестерина и ухудшением самочувствия. Поэтому совершенно недопустимо принимать препараты по своему усмотрению – без рекомендации врача.

ХОЛЕСТЕРИН – ВНИМАНИЕ №1

Медики уверяют: слишком увлекаться войной с холестерином не стоит. Без холестерина организм не сможет существовать, это его строительный материал. Все клеточные структуры и ткани мозга содержат холестерин, без него не может функционировать центральная нервная система. А вот стараться поддерживать его уровень в пределах нормы (нормальное значение – 200 мг/дл (5,2 ммоль/л)), безусловно, надо. Сегодня сдать анализ на холестерин можно в любой поликлинике. Если у вас 240-250 мг/дл (6 ммоль/л) – это повод задуматься о возможном неблагоприятном влиянии холестерина на стенки сосудов, особенно если в роду были случаи сердечно-сосудистых заболеваний. Если 280-300 мг/дл (7,5 ммоль/л) – это порог, при котором обязательно надо менять образ жизни: больше двигаться, меньше есть, сле-

дить за рационом. Если 300-320 мг/дл (8-10 ммоль/л), справиться с проблемой самостоятельно не удастся, нужно комплексное обследование и назначение адекватной терапии.

«ПРОПИСАЛИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ...»

В этом нет ничего удивительного, – комментирует ситуацию наш консультант. – В молодом возрасте, в большинстве случаев ишемия – это вполне обратимый процесс, который не требует специфической лекарственной терапии. Достаточно принимать витамины (антиоксидантные комплексы, которые препятствуют образованию бляшек и тромбов), отказаться от вредных привычек и снизить вес. Здесь решающее значение имеет правильное питание. Следует исключить на месяц (а в дальнейшем снизить) потребление продуктов животного происхождения (жирных сортов мяса, сала, яиц, сметаны), сливочное масло лучше полностью заменить растительным. Откажитесь от майонеза: заправляйте салаты лимонным соком. Один этот шаг поможет за три недели сбросить вес и довести уровень холестерина до приемлемого значения. Не увлекайтесь чаем и кофе (не больше двух чашек в день), они провоцируют

подъём артериального давления. Увеличьте потребление продуктов растительного происхождения (овощей, фруктов, орехов, бобовых) и рыбных блюд. Можно ввести в рацион соевые продукты (соевое масло, молоко, мясо на основе соевой муки), они содержат белок и являются хорошей альтернативой холестеринсодержащим продуктам. Достаточно их употреблять 1-2 раза в неделю, чтобы насытить организм белком и сохранить здоровье. Откажитесь от жареных и копчёных блюд, готовьте на пару, припускайте, запекайте. Вторым ключевым моментом является физическая активность. Для профилактики ИБС и укрепления сосудов сердца подходят упражнения, при которых происходят регулярные сокращения ритмических групп мышц: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах. Заниматься надо 3-4 раза в неделю по 30-40 минут включая время разминки. Следите за частотой сердечных сокращений (ЧСС)! Она должна быть равна разности числа 220 и вашего возраста. То есть, если вам 40 лет ($220 - 40 = 180$), ваш пульс во время занятий не должен превышать 180 ударов в минуту. Рекомендации основаны на клинических исследованиях и результатах кардиотестов.

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА



КАРДИОНОВОСТИ

Почему арабские женщины, несмотря на полноту, практически не подвержены ИБС? Российские учёные-антропологи и физиологи дали объяснение этому феномену. Дело в том, что обмен веществ и ферментная система у представителей различных национальностей устроены по-разному

Например, **арабы и кавказцы** могут употреблять жирные сорта мяса в достаточных количествах без вреда для здоровья – их ферментная система «приучена» к этому тысячелетиями и запрограммирована справляться с такой нагрузкой.

Итальянцы любят лакомиться пиццей и макаронами, причём они сдабривают пищу жирными соусами на основе насыщенных мясных бульонов и майонеза. Но итальянки не только в большинстве своём отличаются пропорциональными фигурами, но и в процентном соотношении гораздо реже страдают ИБС, чем наши женщины.

У славянских народов ферментная система «отдаёт предпочтение» растительному рациону, обилие жирной и жареной пищи неизменно ведёт к непропорциональному набору веса и проблемам с сосудами (особенно опасен жир в области живота). «Недаром предки говорили: «Щи да каша – пища наша» – таким высказыванием учёные завершили выступление. Не пренебрегайте их мнением. Помните: стройность – залог не только привлекательности, но и здоровья.



К первому звонку

«Нагружать всё больше нас стали почему-то. Ныне в школе первый класс вроде института» — пели ещё 30 лет назад, что же говорить о сегодняшнем дне, когда требования к детям возросли вдвое. Первоклассник должен идти в школу не только с портфелем и тетрадками, но и с определённым багажом знаний, без которого осилить гранит науки будет ох как непросто. Какими навыками необходимо обладать малышу к поступлению в первый класс? Постараемся ответить на этот вопрос, волнующий всех родителей

Социальная адаптированность

Минимум для дошколёнка: знать фамилию, имя и отчество, как зовут родителей, кем они работают, домашний адрес и телефон, уметь самостоятельно одеваться и раздеваться (включая непростые атрибуты одежды, как колготки), знать, в каком городе (стране) он живёт, уметь общаться со сверстниками и взрослыми, рассказывать, чем он любит заниматься, понимать, что хорошо, а что плохо, а при ссоре с другим ребёнком — оценивать и искать выход из проблемной ситуации.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАТЬСЯ?

Психологи советуют прививать навыки социальной адаптации и самостоятельности с 2,5–3 лет. Именно в это время чадо окончательно формируется как личность. Безусловно, заниматься полноценным обучением пока рановато, но в этом возрасте ваш кроха уже осознанно заявляет о собственном «я», поэтому ему интересно самому одеваться, он с удовольствием произносит своё имя и фамилию, имена близких людей. К тому же данный период развития неспроста носит название «возраст почемучки». Дети спрашивают обо всём, выражают

желание общаться как с детьми, так и со взрослыми. Поддерживайте этот интерес, знакомьте кроху с другими детьми, учите, когда надо уступать, а когда постоять за себя, рассказывайте, как себя вести на улице, в магазине, дома. Время обучения не ограничено, поскольку оно совпадает с вашей повседневной жизнью.

Общий кругозор

Минимум для дошколёнка: знать основные цвета, праздники, дни, недели, месяцы, времена года, их последовательность, понятия «право-лево», домашних и основные виды диких животных, виды транспорта, овощи и фрукты. Уметь отличать овощи от фруктов, ориентироваться во времени.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАТЬСЯ?

Расширять кругозор надо начинать с 3 и вплоть до 7 лет. Подачу материала следует разграничивать: информацию о животных, овощах и фруктах, машинах «почемучка» освоит быстро и легко в повседневной жизни. Хотя нелишним будет закрепить материал в игровой форме (задание: отдели домашних животных от диких, овощи от фруктов). Развивающих игр на эту тему сегодня множество. А вот для

изучения праздников, времён года, ориентации в пространстве и времени следует выделять отдельное занятие. Самый подходящий для этого возраст – 4,5–5 лет, удобный способ подачи – книжки с картинками, но любимый и интересный – диафильмы (рассказы о природе, транспорте, национальных праздниках). Последние не только ненавязчиво обучают малыша, но и создают уютную семейную атмосферу.

Чтение, речь

Минимум для дошколёнка: уметь пересказывать простое услышанное произведение, составлять рассказ по картинке, описывать картинку по памяти, знать стихотворения, запоминать до 10 увиденных картинок, находить лишнюю картинку или слово, уметь соотносить звук с буквой, подбирать слова на заданную букву. Если говорить о чтении, многое зависит от школы: в одних заведениях требуют, чтобы поступающий читал предложения из 4–5 слов, в других, напротив, не рекомендуют учить малыша читать самостоятельно, поскольку учителям будет непросто его переучить, да и самому ребёнку придётся трудно. В любом случае на сегодняшний день будущий школьник должен знать буквы и складывать их в слоги.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАТЬСЯ?

Психологи и врачи не рекомендуют рано загружать кроху навыками чтения: с одной стороны, это вредно для формирующего глазного яблока, с другой – лишает его прекрасной беззаботной поры детства. Однако требования, предъявляемые школьной программой, тоже надо учитывать, поэтому тянуть с обучением не стоит. Соблюдайте правило постепенности: начинайте заниматься с 4–4,5 лет, так как 6-летнему ребёнку труднее усвоить большой объём информации, а хочешь не хочешь учиться уже надо. Помните, главное, чтобы малыш сам хотел заниматься, ищите интересные формы подачи, разумеется, в игровой форме. Например, сегодня популярны детские «говорящие плакаты» с алфавитом: ребёнок нажимает на букву и слышит, как она произносится. В плакат встроено несколько интересных развивающих программ, с помощью которых кроха без труда освоит азбуку. Звуковые занятия чередуйте с чтением книг. Время занятий не должно превышать 20 минут.

Навыки письма

Минимум для дошколёнка: правильно держать ручку в руке, обводить печатные буквы по контуру, рисовать по точкам, проводить непрерывные прямые, волнистые, ломаные линии, уметь аккуратно закрашивать рисунок, не выходя за контуры.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАТЬСЯ?

Правильно держать карандаш в руке и мазать в альбоме желательно начинать с 2–2,5 лет – это полезно для развития мелкой моторики. С 3,5–4 лет нужно учиться рисовать линии (прямые, волнистые), различные геометрические фигуры, раскрашивать, не заходя за контур, обводить рисунки по точкам. Важно, чтобы ребёнку было интересно, как только занятие наскучило – бросайте, занимайтесь другим, позже можно вернуться к рисованию. Время занятий – 15–20 минут.

Основы математики

Минимум для дошколёнка: знать прямой и обратный счёт: от 0 до 10 и от 10 до 0, понятия «большой–маленький», «высокий–низкий», «широкий–узкий», основные геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник, овал, прямоугольник, уметь составлять аппликации из геометрических фигур, соотносить цифру и число предметов, увеличивать/уменьшать количество предметов «на 1», «на 2», рассказывать, чем похожи или отличаются те или иные предметы.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАТЬСЯ?

Психологи советуют прививать математические навыки с 3,5–4 лет. Обучение только через игру: считайте порошки (дети это очень любят), птиц, деревья, лужи, сравнивайте их по размеру. Также сегодня множество развивающих математических игр в форме пазлов, карточек, раскрасок, которые помогут ребёнку быстро освоить необходимые азы в математике. Время занятий – 15–20 минут. Упражнения на счёт лучше проводить с утра, когда мозговая активность ребёнка особенно высока. Если малыш быстро утомляется, сократите время занятий: лучше меньше, но регулярно.

Психологическая готовность

Сегодня малыш, поступающий в школу, обязательно проходит тестирование или собеседование. Наряду с навыками чтения и счёта педагоги обращают внимание на уровень психической готовности к школе, то есть внутренний настрой ребёнка. Кроха должен чётко понимать, зачем он идёт в школу, желательно, чтобы проявлял интерес к учёбе (уже не в игровой форме), должен уметь владеть собой, выражать готовность принять требования, которые предъявляет ему школа (сидеть на уроке, слушать учителя, выполнять задания), адекватно реагировать на конструктивные заме-

чания взрослых, понимать и признавать их авторитет.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАТЬСЯ?

Самый приемлемый возраст – 5–5,5 лет. Для 5-летнего малыша школа уже не абстрактное понятие, а реальная существующая данность, с которой он вскоре столкнётся. В первую очередь формировать отношение к учёбе должны родители. Расскажите ему о школе: зачем она необходима, как будут проходить занятия. Объясните, что школа – это показатель, что он взрослеет, становится самостоятельным, поднимается на новую ступеньку. Рассказы должны носить положительный характер. Попросите малыша нарисовать школу и поразмышлять о ней (как ты думаешь, что там будет?) Задавайте вопросы: хочешь дочитать книгу или поиграть? Куда бы ты хотел: в школу или опять в детсад? Так вы поймёте, как он расставляет приоритеты и что надо подкорректировать. Желательно, чтобы вы совместно играли в структурированные ролевые игры, прежде всего в школу, где ваша позиция как учителя должна быть авторитетной. Важную роль играет правильная самооценка: гиперопека и чрезмерные похвалы с вашей стороны пусть сойдут на нет – ребёнок должен учиться объективно оценивать себя. Адекватная самооценка и слегка завышенная – норма для 7-летнего малыша. Опасна заниженная, которая часто встречается у робких детей. В таких случаях чаще хвалите ребёнка, поддерживайте все его начинания. Большое значение в подготовке имеют дошкольные учреждения (детские сады, школы для дошколят, школы раннего развития), где малыш учится выстраивать отношения в коллективе, получает знания, навыки самообслуживания, привыкает к порядку и дисциплине. Сегодня они есть в каждом городе. Выбирая подходящее заведение, посоветуйтесь с родителями, которые уже прошли этот этап, познакомьтесь поближе с воспитателями – от них зависит будущее отношение ребёнка к учителям и учёбе в целом.

Екатерина
ЛУНИНА



Молодые, красивые, успешные, известные. Кому, как не им, быть героями светской хроники?! Но эта пара прохладно относится к назойливому вниманию СМИ и не спешит пускать в свою жизнь журналистов. Боятся спугнуть счастье, которое они едва не потеряли...

«Солнцевский» мальчик...

Детство и отрочество братьев Чадовых (старший брат Алексея, Андрей, тоже актёр) пришлось аккурат на беспокойные 90-е. Неизвестно, по какой кривой дорожке могли бы пойти мальчишки, тем паче что и все «благоприятные» условия для этого у них были. На улице – разборки да перестрелки, у «солнцевских братков», живущих по «понятиям», свои представления о правильном и «справедливом» устройстве мира. В семье тоже очень непростая ситуация, трагически погиб отец. Лёше на тот момент исполнилось всего пять, Андрюша на год старше. Мама – инженер в государственном проектно-институте, где после развала Союза платят копейки. Чтобы в одиночку как-то вытянуть семью и выжить, работает с утра до ночи, а малолетние «герои», считай, предоставлены сами себе. Алексей с неохотой вспоминает то время: «Я запомнил жизнь. Я её нюхал... Я помню, как пахнет первая иномарка, потому что я её мыл. Мне было десять, когда нам пришлось зарабатывать этим. Мы с братом мыли машины бандитам из Солнцева...» Может, и стал бы Лёша Чадов одним из братков или работягой на каком-нибудь «умирающем» местном предприятии, если бы не увлечение театром и занятия в детской театральной студии. И этот факт своей биографии Лёша Чадов считает большой удачей. Ведь по сути интересное, но несерьёзное дело, как считал и сам «артист Лёша», да и мама придерживалась того же мнения, дало ему путёвку в жизнь. Вот она – великая сила искусства!

Солнцевский парнишка с лёгкостью поступил в Щепкинское театральное училище, а вскоре и состоялся удачный дебют в большом кино в главной роли в фильме известного режиссёра Балабанова «Война». Хотя сам Алексей признаёт, что взяли его на съёмочную площадку, скорее, не из-за особого таланта, а из-за подходящего типажа «обычного русского паренька». Зато нашумевшая картина «Ночной дозор» сделала молодого актёра Алексея Чадова если не знаменитым, то лицом медийным и узнаваемым наверняка. Впрочем, ближайшее будущее показало, что далеко не

все даже догадывались о существовании такого актёра, как Алексей Чадов...

Агния...

Литва... Страна янтарного моря, смолистых сосен и прохладных ветров. Агния Дитковските будто её олицетворение. Красивая, но не напоказ, не «глянцевой» красой. Мягкая, но всегда чуть отстранённая. Спокойная, но не равнодушная... Словом, совершенно «западная» девушка да ещё с таким прелестным лёгким прибалтийским акцентом. Агнуша, так ласково называют её домашние, – дочь первой красавицы нашей страны, в которую были влюблены все от мала до велика (кстати, маленький Лёшка Чадов не исключение), актрисы Татьяны Лютаевой. Да, да, той самой «Анастасии», которая «звезда моя» из кинофильма «Гардемарины, вперёд!» Ослепительная, талантливая, подающая большие надежды... Дифирамбы, похвалы, радужные прогнозы по поводу дальнейшей успешной актёрской карьеры сыпались на засиявшую новую «звезду» со всех сторон. А Татьяна Лютаева вдруг... исчезла. И с экранов страны, да и из самой страны тоже. Влюбилась, да так, что забросила и карьеру, и кино. Литовский режиссёр Олег Дитковските «украл» сердце нашей «Анастасии Ягужинской». В союзе творческих личностей и дети появились талантливые. Агния, пластичная и грациозная, с детства серьёзно занималась танцами. Разумеется, увлекалась театром – гены, никуда от них не деться. Её младший брат Доминик прелестно рисует, у юного художника есть даже персональные выставки.



Алексей ЧАДОВ и Агния ДИТКОВСКИТЕ: «С любимыми не расставайтесь»

Но что-то в браке не заладилось... Агнии исполнилось 15, когда Татьяна Лютаева вернулась в Москву, чтобы начать жизнь заново с «чистого листа». Но Агния своих корней никогда не забывала, помнит и гордится ими. «Я выросла в Литве. Здесь очень много талантливых, нестандартно видящих мир людей. Некоторые из них успешны здесь, в Москве. Римас Туминас, Миндаугас Карбаускис, Анжелика Холина. Я рада, что родилась в столице такой прекрасной страны».

Правда, поначалу Агнии пришлось туго: новая страна, новые впечатления. «Я ведь только приехала из Литвы, мне надо было учить русский язык, поступать в институт...» Агне, так звучит её имя по-литовски, поступила во ВГИК, но о молодых российских актёрах целостной картины по вполне понятным причинам не имела. «Не могу сказать, чтобы я очень сильно следила за российским кинематографом». Агне совершенно домашняя спокойная девочка, от молодёжных актёрских тусовок далёкая. Сказываются и балтийская кровь, и хорошее воспитание. Гораздо больше ей нра-

вится читать книги и вкусно готовить. Поэтому, прочитав в одной из жёлтых газетёнок, что, дескать, с молодых ногтей она танцевала в стрип-клубах, Агния Дитковските была, мягко скажем, обескуражена, если не возмущена. Такое даже представить невозможно.

В общем, как понимаете, о начинающем, но уже известном молодом актёре и ловеласе-красавчике Алексее Чадове (о, сколько романов ему приписывали!) она не знала. До тех пор, пока...

Любовь в большом городе...

Правильно, это название фильма, в котором они... Никогда не снимались вместе! Скорее, это название «ситуации», которая с этими двумя произошла.

Режиссёр Резо Гигинеишвили снимает фильм «Жара». На роли главных героев, которые по сценарию должны страстно влюбиться друг в друга с первого взгляда, приглашены молодой актёр Алексей Чадов и никому не известная, но очень красивая юная девушка Агния Дитковските. Впервые увидев друг друга на съёмочной площадке, оба, не сговариваясь, подумали – хотите верить, хотите нет – одно и то же. Он: «Это мать моих детей». Она: «Вот этот... будет отцом моих детей». «Для меня это неразделимо. Если я люблю мужчину, то хочу от него детей. Нормальная женская психология...» – «расшифровывает» свою позицию Агния. У Алексея тоже есть свои аргументы, почему Агния сразу запала ему в душу. «Думаете, настоящих женщин много? На вес золота! Просто днём с огнём не найти. Не буду хвастаться огромным опытом в этом деле, я общительный человек и понимаю, что происходит, вижу, из чего состоит современная женщина, о чём думает, к чему стремится. Найти красивую девушку с душой, образованием и хорошим воспитанием очень сложно. Есть просто красивые, но с ними в «разведку» не пойдёшь. Никому не навязываю своё мнение, хочу просто посоветовать: если вы встретили своего человека и полюбили, не отпускайте его...»

Этот совет самим Алексеем выстрадан и, что называется, пропущен «через себя», со знанием дела говорит. Ведь они с Агнией едва не потеряли друг друга навсегда.

После фильма «Жара» они больше не расставались. В один из съёмочных дней он спросил: «Хочешь потом поехать со мной?» Она просто ответила: «Да, хочу» – и доверчиво вложила свою узкую маленькую ладошку в его руку. «Лёша не устраивал показательных выступлений. Если бы он включил ухажёра на полную мощь, я бы, может, подумала: «Он такой же, как все, зачем мне это надо?» Он был очень естественен. Я не люблю всё нарочитое. Бывало, преподнесут тебе букет, а потом ещё неделю о нём вспоминают. А мы ехали по Тверскому бульвару, остановились в проб-

ке. Через окно он купил букетик синих полевых цветочков и протянул мне. И всё»...

Агния с мамой большие подруги. «Она знает и читает меня как настольную книгу». Не увидеть, что дочка влюблена по уши, было невозможно. «Только предупредила мудро: «Будь осторожнее». Подразумевая, что творческая среда безжалостна и можно сильно влюбиться, а тебя бросят. Мне такое сложно пережить»...

Мама как в воду глядела. Чей-то ядовитый язык донёс сплетню, будто красавица Агния неверна любимому. Тот вспыхнул словно спичка, а она, как всегда, сдержанная и полная достоинства, оправдываться не стала, потому что не в чем. После трёх лет жизни вместе они разъехались... Чадова видели на различных тусовках с «разнообразными не теми», Агния на светских мероприятиях появлялась нечасто и только в компании с мамой. Так продолжалось до тех пор, пока Судьба вновь не решила свести их. И опять на съёмочной площадке. И снова они играли влюблённых. А фильм заканчивался свадьбой героев! Сюжетная линия полностью реализовалась в жизни. После выхода картины на экран Агния и Лёша, не раздумывая ни минуты, дали друг другу клятву верности – они будто вернулись в прежнюю точку, когда были неразлучны и влюблены. Лёша даже под венец пошёл в том же смокинге, в котором играл в картине. И не от того что жаль было новый покупать, а чтобы не спугнуть счастливую примету. «Расставание пошло нам на пользу, – абсолютно уверена Агния. – Нужно было провести отдельно какое-то время, чтобы вырасти, жизнь «потрогать» и понять, что в ней главное, а что нет. Сразу всё вспыхнуло снова, будто и не прекращалось, и мы поняли, что хотим пожениться. Мне кажется, спонтанные поступки самые правильные, а если долго собираться и что-то решать, это не работает». Да и Алексей пришёл к выводу, что их любовь настоящая, потому что, заглянув в своё сердце глубже и внимательнее, нашёл там все её несомненные признаки. «Ты не можешь прожить без любимого человека. Тебя в нём ничего не раздражает, ты не выясняешь отношения, не претендуешь на лидерство, не разоряешься по мелочам. Агния для меня ещё и очень хороший друг, с которым можно пойти в бой. Я могу сравнить любовь к Агнии с любовью к брату. За них я могу жизнь отдать!»

Вот такая история о том, как, оказывается, можно войти в одну реку дважды. И о том, что с любимыми, если оно так и есть, расстаться совершенно невозможно. Жизнь в любом случае всё расставит на свои места. И расставит правильно.

Р. С. В этой красивой молодой семье ожидается пополнение, чему будущие родители несказанно рады. И детских в их уютном новом доме будет столько, чтобы хватило, как минимум, на пятерых!

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

СЕМЕЙНОЕ ОБЩЕЖИТИЕ

АЛЕКСЕЙ:

● «Благодаря любимой женщине я стал спокойнее, она меня растрогала, научила доверять. Я понял, незачем быть таким зажатым, особенно с близкими людьми. От женщин вообще многое зависит. Если женщина умеет любить – это главное, об этом ещё Н. В. Гоголь писал»

● «Конечно, мы ссоримся и спорим. Но только дома и без свидетелей. В серьёзных отношениях без этого нельзя»

● «Мне нравятся женщины, которых интересует ещё что-то, кроме денег и шмоток. Женщина должна быть интересной. Иначе ничего не выйдет. Мужчина в какой-то момент захочет поговорить, прежде чем залезть в постель. Так что моя девушка должна быть образованной»

● «Мне нравятся женщины, знающие, как себя держать, как найти подход к мужчине. Когда женщина правильно реагирует на мужские недостатки, не устраивает истерик, не убегает из дома, не бросает трубку, то есть ведёт себя мудро, мужчина млеет перед ней, и ему ничего не остаётся делать, как упасть на колени и сказать: «Ты – богиня!» Вот Агния подходит под описание идеальной женщины».

АГНИЯ:

● «Я однолюб однозначно. Уж если нашла в человеке что-то своё, значит, буду с ним столько, сколько нам даст Бог. А потусоваться, пофлиртовать... Меня воспитали по-другому. У меня нет желания ходить по клубам, постоянно встречаться с подружками. Всё время хочется посвящать Лёше»

● «Нередко мужчина требует от подруги скромнее одеваться, меньше краситься. До знакомства с Лёшей у меня как раз была такая история. И сейчас я получаю огромное удовольствие, что этого нет. Считаю, что неплохо бы мужчине понимать: если его девушка надела короткую юбку, это ничего не значит. Просто мужчина должен своим присутствием всем давать понять, что его женщина – это Его женщина»

● «Лёша сразу сказал мне, что он очень ревнив. И не хочу, чтобы ему было неприятно. Если лишний звонок моего давнего друга его напрягает, я или ограничу круг общения с этим другом, или с этим другом Лёшу познакомлю. Я никогда не вярчу от него телефон, ни с кем не разговариваю тайно. Он знает про меня всё»

● «С мужчиной надо уметь дружить, уважать его. Если женщина понимает это, в семье будет порядок»

● «Я пытаюсь понять мужчин. Зачем тянуть Лёшу за рукав, когда он сидит с друзьями и ещё что-то не договорил? Я лучше подожду, чем он потом будет недоволен. На самом деле, когда любишь человека, для него хочется всё-всё сделать. По-моему, так и должно быть!»

Строили, строили, наконец, построили



Всё закончилось...

Обручальное кольцо брошено оппоненту в лицо, слова «говорила мне мама» туда же, штамп в основном документе «пропечатан»... Казалось бы, живи и наслаждайся новым статусом свободной женщины. Ан нет! Тут-то и начинается самое интересное. Ведь за совместно прожитыми годами стоят и совместные дети, и совместно нажитое имущество, и совместный бизнес порой... Да много чего ещё стоит... И надо как-то с бывшим по всем «наболевшим» вопросам договариваться. И желательно без кровопролития и литров успокоительных

Вы не первая...

Не посыпайте голову пеплом, не тяните одеяло на себя и не ищите бесконечно в сложившейся ситуации виноватых. Развод и девичья фамилия — это, конечно, не норма жизни, но тем не менее данный прецедент, увы, случиться может. И случается. Поэтому относиться к официальному расходу «по разные стороны баррикад» как к шекспировской трагедии по меньшей мере неконструктивно. А вот как «к теченью жизни, лет теченью» — самое правильное и разумное. Никто не спорит, собрать молча вещи и переехать к маме — вариант, в общем-то, подходящий под определение «культурно-цивилизованный». Но вместе с тем несколько старомодный. Когда мы говорим о «прекращении брака» (будем пользоваться терминологией пышно

причёсанных тётенок из загса), то имеем в виду, что вы не только не будете «после» размахивать кулаками, насыпать на бывшего чёрную порчу и тыкать в его фото булавками, но и то, что, несмотря на расставание, останетесь если не хорошими друзьями, то приличными, без камня за пазухой и кровавого злобного блеска в глазах людьми.

И кому это нужно?...

Разумеется, вопросы градом, готовые сейчас сорваться с губ свежеразведённой дамы, звучат примерно следующим образом: «Для чего, собственно, я тогда разводилась?», «Зачем мне это надо?», «Не слишком ли много честить этому супостату?»

А вот женщины, умудрённые житейским опытом, приобретённым в боях с

трудностями, и не сломившиеся под напором обстоятельств не всегда удачных, понимающе улыбнутся. Разыграть перед бывшим супругом спектакль под названием «Каких прекрасных благородных женщин мы теряем» — святое дело. Но есть и объективная причина: так проще жить! Ведь то, что экс был плохим мужем, вовсе не означает, что он будет отвратительным отцом, не готовым исполнять свои отцовские обязанности. Что он автоматически перестанет быть умным и приятным собеседником (вспомните только, как он артистически, смешно до колик в животе, рассказывает анекдоты!) И категорически откажется помогать «слабой женщине» решать бытовые вопросы, материально в том числе! Женщины резонные в трезвом уме и здравой памяти ни в коем случае не хотят и не будут отказываться от тех плюсов, которые

они имели в браке, разведясь, они просто надеются избавиться от раздражающих минусов.

Отсюда вывод: для того чтобы наладить культурные и цивилизованные контакты с бывшим, вполне достаточно желания одной из «конфликтующих» сторон. Соберите же всю многовековую женскую мудрость в «кулак» и станьте голубкой мира. Вы – женщина. У вас получится!

Никто тебя не понимает так, как я

И вот тут-то нас и подкарауливает главная трудность. Вы, быть может, не задумывались, но для того чтобы выстроить комфортные, назовём их так, отношения с экс, надо прежде всего выстроить отношения с «собой любимой». И не с «вчерашней», а с «сегодняшней»! Согласитесь, быть зайкой, котиком и феей намного проще с тем мужчиной, который заглядывает вам в глаза, считает вас лучшей и неправдоподобно прекрасной женщиной, сотканной из сплошных достоинств. И весьма проблематично с тем, кто вполне недвусмысленно заявил вам перед расставанием, что ваше транспортное средство – метла, от ваших куриных тефтелей он заработал несварение желудка, и такой идеальной хозяйкой, как его мама, вам не стать. Просто он вынужденно всё это время вас едва терпел, но теперь-то оковы – ура! – сброшены. По этим вполне ясным и даже, согласимся, объективным причинам при общении с экс у многих дам начинаются проблемы. Даже с голосом. Моей хорошей приятельнице стоит сказать в трубку всего лишь одно-единственное слово: «Алло», как мы все понимающе переглядываемся и пожимаем плечами: «С бывшим разговаривает, к бабкам не ходи». Потому что из приятного, в общем-то, глубокого контральто он переходит в сопрано, а местами даже в меццо-сопрано с переливами. А чего стоят полные иронии и ехидного сарказма замечания: «О, неужели ты вспомнил, что у ребёнка день рождения», «У моей (подчёркнуто) дочери аллергия на цитрусовые», «Где это записать, папа билеты в кино купил» и прочее, прочее. Стоит ли удивляться, что те крошечные ростки желания общаться у мужчины гибнут в зародыше, «папины дни», и без того не слишком частые, становятся ещё реже, а могут исчезнуть и совсем. При одном

лишь упоминании вашего имени, может, и вполне благозвучного, вашего бывшего супруга перекашивает так, как будто он находится в кресле у стоматолога и ему будут сейчас сверлить все зубы без анестезии. Вам надо так себе ауру портить?

Отсюда вывод: никого не слушайте, кроме себя, и полагайтесь только на своё мнение. Всегда найдутся добродетели, способные как и подлить масла в огонь, так и вызвать бесплодные сожаления об ушедшем. А это только затягивает процесс «выздоровления». Вы сами должны пройти все стадии – от полного отрицания «Что я сделала не так?», «Когда он меня разлюбил?», «Можно ли было что-то изменить?» до полного принятия ситуации «Жизнь продолжается, надо перевернуть страницу и жить дальше, долго и по возможности счастливо». Именно тогда, в момент «обнуления», отношения можно и нужно налаживать, а старые роли, как и старые обиды, забыть, простить и открыть друг друга заново и в новом качестве.

Техника безопасности

Моя подруга Таня, получая приглашения на дни рождения, свадьбы, «шашлычные» пикники на даче, да и просто на дружеские посиделки, всегда спрашивает, восторженно и бурно собеседника взглядом пронзительно зелёных глаз: «А мой там будет?» Как нетрудно догадаться, «мой» – это симпатичный мужчина средних лет приятной наружности, почти без вредных привычек (если не считать его развод с моей чудесной приятельницей), не так давно перешедший из разряда мужей «навсегда» в категорию «бывших». Волнующий вопрос имеет законное право на существование. За 18 лет вполне сносного супружества Таня и Н. обзавелись общими друзьями, в которых едва ли не выросли корни, кучей крёстных дочек и сыновей, не говоря уж о том, что старшие поколения их семей уже давным-давно считают себя близкими и родными людьми. Все эти бабушки, дедушки, тётушки и дяди, кузины и кузены переживали их расставание ничуть не меньше, чем сама бывшая «сладкая парочка». И разве это выход – рвать по-живому? «Если хотите видеть на празднике меня, чтобы духу его там не было», «Эту мегеру позовёте – обижусь!»

Это делить фотографии, мебель и сбережения в банке легко, да и то не

всегда. А скажите, как разделить воспоминания? Друзей? Улицу, на которой придётся сталкиваться нос к носу, и не раз? Город, в конце концов? Не у всех же есть возможность махнуть после развода в солнечный Рио-де-Жанейро и начать там жить по-новому. А друзья, между прочим, не всегда бывают готовы сделать выбор в пользу какой-то одной из сторон (ну за исключением «клинических случаев, разумеется»). Да ещё потом испытывать по этому поводу угрызения совести и чувство вины. Да и не должны они этого делать в принципе.

Отсюда вывод: вы готовы появляться с бывшим в одних и тех же местах? Тогда «снимите корону» минут на пять и скажите ему об этом отдельно, не впуская сюда общих знакомых. И помните, ваше природное контральто должно остаться мелодичным и доброжелательным, а не переходить в визг и шипение. Если нет, сообщите ему об этом прямо без намёков. Недосказанность, неловкость и стеснение напрягают людей, ваш бывший не исключение, и чтобы этого избежать, они перестают общаться с источником дискомфорта (то есть с вами). Кстати, ваши друзья в подобных ситуациях испытывают те же самые эмоции, поверьте. Но вы ведь не с ними разводились, правда? Одна моя приятельница, обладающая неплохим чувством юмора и недюжинной выдержкой, встретив неожиданно на одной из вечеринок своего экс, аккуратно отвела его за локоток в сторону и сказала: «Муж с тобой уже не вместе, поэтому предлагаю поделить Анюту с Димом по-честному. У тебя пила с собой?» В итоге бывшие муж и жена шампанское пить пошли по-разному, но улыбки на лицах были одинаковые.

P. S. В мире набирает популярность традиция отмечать... развод! Правда, не с таким размахом, как свадьбу, но с юмором точно. Приглашают друзей, близких и зажигают до утра. Можно даже торт заказать, где покрытый сливочной помадкой мужчина держит табличку с надписью: «Я свободен!» Или шоколадно-воздушная жена сбрасывает экс-возлюбленного с пьедестала. Дойти, что ли, до «Кулинарии», поинтересоваться, нельзя ли сделать заказ. У меня как раз есть повод...

Отношения с «бывшими» налаживала Людмила КОСОРИКОВА

ВСЁ ПРОСТО!..

Большинство моих друзей могли бы охарактеризовать себя фразой: «Хобби – проламывать головой преграды». Даже там, где их нет, они, как Иван Пухов из «Чародеев», прыгают на стену кирпичной кладки, вместо того чтобы «видеть цель, не видеть преград». Я тоже любитель, точнее, профессионал по выращиванию слонов из мухи и переливанию из пустого в порожнее. «Живи проще, не суетись по пустякам, не паникуй раньше времени» – наш гимн, пора установить рингтоном на мобильники. А может, надо что-то менять?

Стать проще и легче смотреть на вещи, например...

«...Ваша сложность идёт вам, как Соеву – пенсне».

К/ф «Покровские ворота»

ПРОБЛЕМА: сложности с пониманием

РЕШЕНИЕ: уточнять

На заре юридической карьеры я проходила практику в суде. Авторитетные дяденьки-юристы готовили речи, а мы, зелёные новобранцы, зачитывали их во время процесса. Предполагалось не просто механическое чтение с листа, светила юриспруденции наивно верили, что мы с лёта усвоили все термины, которые и звучат-то страшно, а что означают – и вовсе лучше не думать. Грозой и оппонентом всех новичков была мудрая взрослая адвокатесса Ирина Романовна. Она знала нашу «ахиллесову пятю» – и пользовалась этим. Мы озвучивали подготовленные «старшими товарищами» доводы, Ирина Романовна валила на лопатки словами «агент Делькредере», «виндикационный иск», «глоссаторы». И мы тушевались, не могли возразить: под завалами терминов дружно тупели, рта не могли раскрыть... Да и что говорить, если в ответ она накидает столько слов, что вообще почувствуешь себя амёбой?.. Старшие наставники были очень недовольны.

Однажды в процесс пошёл новичок Андрей. Зачитал отзыв на иск, Ирина Романовна обрушила на него лавину терминов. А он:

– Простите. Вы употребили слово «преюдициальность».

Будьте добры, объясните его значение.

Адвокатесса улыбнулась с дружелюбием акулы:

– Вы должны ориентироваться в правовом поле!

– А я ориентируюсь, но думаю, что вы искажаете смысл термина, употребили ради красного словца...

И Ирина Романовна сдулась, правда, не сразу.

Знаете, что смешно? Адвокатесса вовсе не была семи пядей во лбу, напором бессмысленных понятий она сбивала нас с толку, запугивала – и срабатывало, мы боялись сложностей, не хотели выглядеть дураками. А урезонить её было проще простого: не понимаешь – пере-спроси, уточни.

ГДЕ ЭТО РАБОТАЕТ: везде и всюду. Спрашивай у напыщенного официанта, что за «семечки кациуса» в блю-

де и почему оно столько стоит. Спрашивай у продавца, чем одна синяя юбка отличается от другой, кроме цены. Спрашивай у собеседника, что он имел в виду под фразой «У вас оригинальная точка зрения, надо же...» Когда понятна ситуация, ты можешь чётко действовать: покупать или нет блюдо с кациусом; правильно ухаживать за юбкой; не ломать понапрасну голову над репликами оппонента.

«Всё нужно упрощать до предела, но не более того».

Альберт Эйнштейн

ПРОБЛЕМА: сложности с начинанием

РЕШЕНИЕ: разбить задачу

Приятельница Катя решила «очистить» гардероб от лишнего. Выбросить старое, продать на интернет-базах ненужное, отвезти маме сомнительное. Об этих планах я слышала месяц, потом вскипела: «Ну когда же ты, наконец, примешься за дело?» Катя сникла: «Как представлю, насколько это сложно, так и падаю духом. Часть вещей постирать, часть сфотографировать перед продажей, рассортировать – голова кругом, как со всем этим одним махом справиться?!»

И я изрекла, пожалуй, неглупую вещь: «Зачем одним махом? Давай поставим одну задачу, исполним, затем перейдём ко второй»...

Вечером мы рассортировали вещи по категориям – «свалка», «родственникам на дачу», «продать», «оставляем». В другой день мы фотографировали кофточки-штанишки и выставляли на сайтах. В выходные Катя отвезла тюки к родителям... Поверьте, приятно опустевший гардероб – это здорово и очень просто.

ГДЕ ЭТО РАБОТАЕТ: везде и всюду. Сложные задачи пугают нас именно многоэтапностью: написать универсальное письмо, разослать клиентам, отслеживать получение и ответ, составить отчёт, представить в отдел планирования. А если разбить на составляющие, то у нас нет мудрёной «многоходовки», есть конкретная задача на полчаса – написать письмо. А там видно будет.



«...Кларисса, смотрите на вещи проще, и станет весело».

К/ф «Молчание ягнят»

ПРОБЛЕМА: сложности восприятия окружающих

РЕШЕНИЕ: принимать во внимание только факты

Подруга Ира хронически страдает от переживаний, как к ней относятся окружающие.

— Представляешь, коллега Серова на корпоративе сказала: «Подвинься, пожалуйста, я не могу дотянуться до конфет». Наверное, она метит на моё место!

Или вот:

— Родители считают, что я слишком много времени провожу в Интернете, сижу до поздней ночи. Может, они намекают, что я им мешаю, пора съезжать?

Ире всюду мерещатся завуалированные намёки и скрытые упреки. От этого ей живётся несладко: вечно кто-то метит на её место и намекает на серьёзные обстоятельства.

В очередной раз выслушав стенания Ирины, приятель Дима весело спросил: — Может, надо было подать коллеге коробку конфет? И просто ложиться спать пораньше, чтобы родители не беспокоились?

ГДЕ ЭТО РАБОТАЕТ: везде и всегда. Отношение к нам окружающих, тем паче не самых близких — самая условная на свете вещь. Потому что люди крайне редко бывают объективны: у них болит зуб, утром сорвало кран, муж мало зарабатывает, и вообще «человек слаб». А ещё чаще всего им нет до нас ровно никакого дела — что, с другой стороны, не мешает им обсуждать нас, осуждать и давать советы. Если искать рациональное зерно и тайный смысл во всех этих «подвинься» и «у тебя интересные сапоги» — недолго и угодить в заведение, где рады всем с диагнозами «невроз», «мания» и «депрессия». Просто поддай конфеты, поблагодари за внимание, улыбнись, наконец.

«Самое сложное — сохранить истинную простоту».

Мартин Скорсезе

ПРОБЛЕМА: поиск глубинных причин

РЕШЕНИЕ: начать с банальных истин

День был ни к чёрту: голова раскалывалась, боль пульсировала в виске, колотила в затылок, давила на глаза. Мне хотелось плакать, обвинять всех во всём, потом убить их — или убить себя. Принялась анализировать причины мизантропии и мигрени: может, я страдаю от рутинного уклада жизни? Может, смотрю слишком мрачные фильмы? Или от того что не знаю, какой подарок вручить дочери ко дню рождения, вот и обрастаю неврозами?.. К обеду впала в ступор, по совету приятеля-экспериментатора пыталась найти причины в глубоком детстве. Он посоветовал вспомнить этап до рождения: возможно, что-то не так пошло в эмбриональном развитии, поэтому в 36 лет у меня болит голова и всё раздражает...

А потом позвонил муж, с ходу был обвинён в преступлениях против человечества и заочно казнён. Супруг деловито спросил: «Когда ты последний раз ела?»

Я пролаяла в трубку: «Не знаю, не помню, какое это имеет значение?» Он вздохнул: «Ты три дня отказываешься от ужина, с утра пьёшь чёрный кофе даже без сахара, обедаешь как попало... В общем, срочно домой, я ужин приготовлю».

Стыдно признаться: после третьего куса жареной курицы головная боль ослабла. Порция салата вернула веру в человечество. Чай с шоколадной конфетой снял обвинения с окружающих и себя. Всё стало легко и просто, оставалась лишь одна сложность — признать правоту супруга.

ГДЕ ЭТО РАБОТАЕТ: почти повсеместно. Банальные истины повсюду, мы усложняем жизнь тем, что не верим в действенность элементарных советов. Устала — ляг спать. Раздражаешься — для

начала выпей воды, в 99% нас изводит лёгкое обезвоживание. Не знаешь, что делать — ничего не делай и даже не думай о проблеме, решение потом придёт само.

«В жизни нет ничего сложного. Это мы сложны. Жизнь — простая штука, и в ней чем проще, тем правильнее».

Оскар Уайльд

ПРОБЛЕМА: страх потери привычного уклада

РЕШЕНИЕ: потерять. И найти новое

Денис жутко боялся потерять работу, должность консультанта в госструктуре. Годами он бледнел, получая очередное уведомление о сокращении: в госорганах есть популярная забава — увольнять прежних и набирать новых. Пережив очередной исход коллег, Денис с ужасом ждал нового витка кадрового безумия. Дружеские посиделки он мог превратить в «помины», озвучивая страхи потерять работу. Он изводил жену беседами, мол, «куда я пойду работать, если что...» В общем, договорился! Однажды Дениса сократили...

Полгода он работал в такси, подрабатывал охранником, освоил сборку мебели и ремонт своими руками. Денис достроил дачу и завалил близких и родных «вот та-а-акенными помидорами, сам вырастил». Единственные вопросы, которыми нас теперь донимает Денис: «Как я раньше жил на те копейки?! Вечно то времени, то денег не хватало!»

ГДЕ ЭТО РАБОТАЕТ: во Вселенной, всегда, с каждым. Мир велик, есть миллиарды вариантов, если не получается так, будет иначе, переживать заранее бессмысленно. Работа всего лишь средство дохода, а зарабатывать можно любыми законными средствами. В общем, живы будем — не помрём.

«Счастлив тот, кто умеет быть простым в сложных отношениях».

Слава Сэ, «Ева»

ПРОБЛЕМА: сложные отношения

РЕШЕНИЕ: остановить качели

Эта пара — Егор и Вика — окончательно запуталась. После трёх лет супружества вдруг всё пошло вкривь и вкось — «нет взаимопонимания», «не ценит», «видеть не могу», «всё сложно». Надо отдать должное: они работали, пытались спасти себя и друг друга. Ходили на свидания, как в пору острой влюблённости, ездили в отпуск, жили порознь — наступала временная передышка, но затем конфликты возвращались с новой силой. «Вика, а ты меня ещё любишь?» — однажды спросил Егор. Простой вроде бы и логичный вопрос. «Не знаю, Егор, всё сложно», — вздохнула Вика. Он в последний раз собрал вещи и окончательно переехал к родителям. «Как ты решился?» — спрашивали мы. «Мне так проще», — отвечал он.

ГДЕ ЭТО РАБОТАЕТ: в отношениях, которые превратились во что попало, а их участники — в кого угодно, кроме любящих людей — в конфликтующие стороны, в обиженных, измученных, хватающихся за соломинку и хватающих воздух ртом. Очень часто союзы и дуэты превращаются в «качели»: то «Жить без тебя не могу», то «Уйди с глаз прочь», то «Ничего не могу обещать». Каково жить в этой карусели, знают имевшие печальный опыт, неопределённость недаром считается страшнейшим из испытаний. Остановить карусель на самом деле просто, надо задать себе и партнёру вопрос, чего вы хотите в дальнейшем. Если в обоих случаях звучит ответ: «Я хочу быть с тобой» — всё получится, если «Всё сложно» — покиньте аттракцион.

Наталья ГРЕБНЕВА

Комплименты. Сколько вешать?..

Пожалейте меня, люди добрые, повод более чем серьёзный — потерял подругу. Золотой человек Наташка скоро постижно влюбилась. И сразу одним горем у неё стало меньше — тем, которое обычно составляет ум. Потому что влюблённость и здравомыслие совмещаются, так же как пластилин и кипятик: и физически, и по смыслу



Андрей, — капризно проняла Наташка, — я с ним расстанусь, он дурак!

«Конечно, Наташ, бросай его к чёрту, только дураков нам не хватало», — сказал бы на моём месте бездушный человек. Но нужен информационный повод для статьи, плюс у меня есть душа и Наташка в подругах.

— Погоди с выводами. Что натворил свежий кавалер? — так можно расшифровать моё «а чо?»

— Представляешь, он сказал: «Ух ты, классно, у тебя телефон на винде! Прямо, как у меня. Я знал, что ты классная, а теперь убедился».

Для непосвящённых: мужчина имел в виду, что у Наташки смартфон на платформе Windows Mobile — в просторечии «на винде». И тот факт, что даже у них с Наташкой не только родство душ, но и девайсов, спровоцировал у человека экстаз и неконтролируемое красноречие.

— Ну правильно сказал, на винде удобнее, — проявил мужскую солидарность Переверзев. А Наташка вдруг вернулась в разум:

— Андрей, это он мне комплимент сделал. Понимаешь? Я классная только потому, что телефон правильный...

И только я открыл рот, чтобы сказать правду о мужском «таланте» произносить комплименты, как На-

ташка снова капитулировала из хомо сапиенсов:

— Всё-таки любовь — это адская боль. Ты из-за него ночами не спишь, готова хоть на край света, а он издевается...

Я сомкнул челюсти и заскрежетал зубами с досады. Потому что у всех барышень, даже самых неглупых и развесёлых, есть универсальное качество: не понимать комплименты, идущие прямо от мужского сердца.

В общем, погоди реветь, Наташка и иже с ней. Научить мужчин говорить красиво и понятно Переверзев не в силах, иначе пришлось бы открыть курсы пикапа, а я это явление порицаю. Поэтому научу прекрасный пол верно истолковывать всё, что пол сильный изрекает из лучших побуждений. В общем, как не обижаться, когда мы от избытка чувств несём околесицу.

«Стали лучше одеваться...»

Был у меня друг Севрюков — фигура трагическая. Страшно любил однокурницу Карасёву — и так же страшно ранил любовью, облечённой в слова. Севрюков восхищался благолепием внешности Карасёвой, приглашал на свидания, чтобы рассказать ей о её же красоте. Севрюкова не останавливали двусмысленность фраз, нелепость словес-

ных конструкций, он хотел изречь всё лучшее разом. Карасёва напоминала и делилась с противными подругами, а те — с любопытной общественностью.

— Какие у тебя красивые подмышки! — это когда она пришла в блузке без рукавов.

— У тебя стройное туловище, — он же, увидев прелестницу в обтягивающем платье.

— Какая у тебя голова пышная! — это после похода Карасёвой в парикмахерскую.

— Ты сегодня не такая, как вчера. Краси-и-ивая, — вообще-то вчера Карасёва тоже была вполне себе, но влюблённый Вертер хотел донести, что желанная краше день ото дня.

— Глаза у тебя красивые, — обречённо выдал Севрюков «под занавес», и всё бы ничего, если бы в тот момент он не разглядывал декольте Карасёвой.

Урок первый: девочки, черкните себе на память пару строчек. Мужчины в курсе, что барышни млеют от похвал, адресованных их внешности, — и не скупятся. Поскольку в момент острой влюблённости умиляет решительно всё, мы восхищаемся завитком ушной раковины, рыдаем над совершенством туловищ и голеней и искренне советуем: «Хорошие сапоги, ты в них другой человек, всегда носи».

Всё, что вы можете в этот момент сделать, — отмахнуть подступающую

обиду или приступ хохота. Не анализируйте «смысловые галлюцинации», просто знайте — вы вызываете восторг. Такой, что слов не подобрать.

«О любви не говорят. О ней поют»

Если думаете, что я про творчество Стаса Михайлова, ошибаетесь. Хотя... Про него тоже можно.

Когда мужчина насквозь пропитан симпатией или хотя бы «сбрызнут» личным интересом, он культивирует в себе романтичность. Надевает бархатный пиджак на рубашку без пуговиц, душу и тело прикрывает крестом в самоцветах — уже красноречиво, а если ещё на сцену выпустить — держите меня семеро, сам бы замуж попросился.

Если с исполнительской карьерой не сложилось, романтичность возвращаются иными способами — мужчины делают так, чтобы слова лились песней. Ну или хотя бы рифмовались. Как догадались, речь о натужных цветистых комплиментах, способных посрамить заслуженного тамаду восточного застолья.

Каюсь, в тёмный период одиночества я посещал сообщества дурного толка, ну болтался на сайтах знакомств. И просматривая анкеты тамошних обитательниц, диву давался: почти каждой девице некий благообразный старичок оставил «стихи во славу». Потом выяснилось, что «пиит» — местная достопримечательность — ищет вторую половинку в периоды ремиссии, когда ослабит хватку неопасный психический недуг. Дедушка не скупился на комплименты: «Ты прелестна, словно роза, только разница одна: роза вянет от мороза, твоя прелесть никогда!»

Думаю, женщины читали с содроганием: «Ужас какой!» Реакцию можете распространить на все стихотворные, пафосные, нарочитые комплименты. Например:

- Ты воровка! Ты украли моё сердце...
- Твои глаза — озёра, я в них тоню!
- В плен возьмёшь или сразу убьёшь взглядом в сердце?

— Твой папа вор! (Пауза.) Он украли с неба две звезды — твои глаза!

Ну и как вам воровская романтика? Кошмарной она не кажется лишь тем, кто сохранил интеллект и представления о прекрасном, как у сидельцев колонии для несовершеннолетних, — индийские фильмы, любовь до гроба, кинжал в грудь... В общем, смешно, вычурно и нелепо.

Но знаете, в чём парадокс? Миллионы женщин смотрят на романтика в бархатном лапсердаке поверх обнажён-

ного торса и верят тому, что он по-прежнему вещает в микрофон: «Ты — моя королева вдохновения, // Ты — моя повелительница снов, // Ты — моя, но судьбы хитросплетения // Не дадут нам с тобой быть рядом вновь...»

Боже, это настолько прекрасно, что даже смысл не нужен.

«А кто у нас такой маленький!..»

Влюблённый мужчина впадает в детство. Точнее, погружает в него предмет страсти: возлюбленная становится маленькой, игрушечной, крошечной. А у некрупных особей, как известно, весьма миниатюрное устройство — это вызывает нежный трепет и провоцирует нелепые комплименты:

- А у кого такие розовые пяточки?
- Ты мягонькая! Вся мягонькая! (Речь о нежной коже.)
- У тебя губки — ягодки!
- Ты моя малюшка! Маленький носик, маленький ротик, малюсенькие глазки...
- У кого ушки крошечные? Так бы и отгрыз!

Итак, барышни, если поклонника заводят ваши «маленькие глазки», диагностируйте влюблённость, не ища подвохов — умишко-то при вас.

«Ты не такая, как все»

Погруженный в розовые эмоции, мужчина стремится показать девушке её исключительность, мол, «все люди как люди, а ты нет». Не в смысле, что она нежить и нелюдь, а рангом повыше — богиня. Но если коряво изложить или найти подоплёку, вместо комплиментов получаются «хроники сумасшедшего дома»:

- Ты не такая, как все эти... Мажутся, кривляются... А ты настоящая. Как мужик!
- Надо же! Все твои ровесницы уже старые и в морщинах. А ты нет!
- Ты просто ненатурально красива. То есть натурально, но не как те из телевизора.
- Ты умная. С первого взгляда и не скажешь. Потому что красивая. А красивые — дуры. А ты у-у-умная...

Бойтесь мужчин, слова говорящих

Я не знаю, кто из нынешних девушек жаждал развесистых комплимен-

тов. Может, те, что в пубертате не имели доступа к любовным романам. Все прочие, наевшись красивых слов, знают: мужчине надлежит молчать о чувствах и доказывать их поступками. А витиеватые речи — это в латиноамериканских сериалах. А также в материалах уголовных дел с известным составом преступления: говорил, читал наизусть с выражением, обещал звезду с неба — поверила, отдала все сбережения, найдите гада.

Не знаю, можно ли разграничить мужские комплименты на настоящие. Но нет, пожалуй, бывают лишь удачные и не очень. Помню, ляпнул подружке: «Люблю только тебя и футбольный клуб «Динамо», а она обиделась. Зря: я тогда за «Динамо» мог жизнь отдать.

Понимаете, нужно оценивать не набор слов, а контекст, ситуацию, персону. Математик скажет: «Мы с тобой можем дать максимальную сумму слагаемых». Биолог промямлит: «Ты — прекраснейшая представительница вида». Химик озадачит: «Ты — самое удачное из белковых соединений»... Если мыслить стандартно, комплименты чудовищные, но если видеть за ними человека со своими ценностями — это высшая похвала.

Сами по себе лестные фразочки ничего не значат, это всего лишь приятные по благозвучию и смыслу конструкции. Заветными они становятся, когда вы чувствуете: мужчина их произносит не только губами и голосовыми связками, он душу вкладывает, простите за пафос. А при таких «вложениях» рифмы и смысл — дело десятое.

...Наташка задумчиво смотрит в окно, не обернувшись, когда я вошёл в кабинет. Эх, золотой человек, как тебя угораздило, даже спина — и та влюблённая.

— Может, по чаю?

А она ответила не сразу и совсем не по существу, говорю же, натуральная «потеряшка».

— Знаешь, Андрей, он всё время смотрит... Так смотрит, что у меня внутри всё переворачивается. Ничего не говорит, а я всё понимаю.

С возвращением в разум, моя хорошая. Лучший мужской комплимент — неозвученный, но безупречно понятый.

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ

Никогда не поздно

Мне 45. У меня высшее гуманитарное, двое детей и ипотека. Для счастья, может, не так уж много, но и не совсем мало. Образ жизни?.. Да самый обычный, как у всех работающих с 9:00 до 18:00 мам. Дом, офис, дом. Мелкими перебежками по магазинам — закупить продовольствие на неделю, заступить на ежевечернюю вахту по кухне, надавать подзатыльников младшему за плохие отметки и «примерное» поведение в школе и в тысячный раз провести профилактические беседы со старшим о вреде табакокурения. С личным у меня обстоит в точности так, как поёт Макс Леонидов из распавшегося квартета «Секрет»: «Ну как там с личным? С личным — привет». Оно присутствует, но какое-то вялотекущее, постоянно «занятое» и «работающее в поте лица». Поэтому наши «сердешные» отношения с «личным» развивались и развиваются, как в старом анекдоте: «Не сегодня, Жозефина»... Впрочем, не буду кривить душой, заданные режим и темп не тяготили, более того, устраивали. А чем плохо, когда можно вечерок скоротать с любимыми подружками «за рюмкой водки сладкой» или провести его дома (бывает, когда покидать своё гнездышко ну совсем не хочется) в «тёплой» компании с пиццей «Дары моря», уютным пушистым пледом и «Завтраком у Тиффани» в чёрно-белом формате. И, заметьте, без всяких претензий с «обратной стороны». «Не могу сказать, сколько могли бы продолжаться наши столь «страстные» отношения, да и нужна ли, собственно, эта самая страсть в нашем «серьёзном» возрасте», — думала я, но сердце почему-то иногда переходило на учащенный ритм, предчувствовало, что ли...

Всё произошло неожиданно.

Никогда не понимала «адептов» социальных сетей. Мои подружки, приятели и знакомые «зависали» в них часами, да что там часами, сутками. Вступали в какие-то бессмысленные, на мой взгляд, дискуссии. Горячо полемизировали с кем-то невидимым, что-то комментировали, списывались с одноклассниками, коих разбросало по городам и весям. Я же, как человек абсо-

лютно от всей этой социальной мировой паутины далёкий, всегда предпочитала и предпочитаю общаться по старинке «глаза в глаза». Мне важно слышать и слушать, видеть, как на лице собеседника отражаются эмоции, чувствовать, что происходит в его душе и находит ли отклик в моей. По этим же причинам я никогда не понимала и категорически не одобряла знакомства в сети. Хотя слышала массу всевозможных и невероятно счастливых историй о том, как ОН и ОНА обрели друг друга именно здесь, и их случайное знакомство завершилось пышным свадебным пиром, как максимум, или оказалось приятным, как минимум. В общем, прелестные сказки Шарля Перро и братьев Grimm «нервно покуривают в сторонке».

Мой младшенький — «хакер» ещё тот... «Благодаря» ему в нашем доме то исчезает, то появляется сеть «вай-фай», то все домочадцы по очереди оказываются «втянуты» в какие-то группы «по интересам»... «Короче, ма, — оgorшил он меня однажды, — ты вступила в... (тут он назвал известную в соцсетях группу), — там классно, тебе будет интересно».

Тактика и стратегия продвинутого сынишки были понятны (анекдоты про то, что «кастриюла начинает жарить, а не варить», пока мама «виснет» в сетях, основаны, как показала практика, на чистой правде). В момент виртуального общения, а сынок это предвидел заранее, поиграть в «танчики», «доту», сделать кое-как уроки и не убрать в комнате ему удасться с лёгкостью.

Вечером, после трудов праведных очередной раз «зашла» на сайт. Стихи... Удивительные. Похожие на музыку. Даже странно увидеть их здесь. Тут в традициях по-детски «розовые» «жизненные» сентенции типа «Если мужчина тебе за день ни разу не позвонил, чтобы узнать о твоих делах, это не твой мужчина». А тут глубина, мысль, гармония звуков и слов... Не удержалась, оставила комментарий что-то вроде «Чудесно, звучит как музыка».

Клик, клик... Мой сенсорный «друг» оповещает меня о сообщении. Незвестный поэт откликнулся. До сей поры я не вступала в словесную переписку с собеседниками-невидимками, а тут взяла и ответила почему-то...

...Эта эпистолярная «вакханалия» длится уже несколько месяцев. Заходя домой, на ходу сбрасывая пальто, я первым делом проверяю, не мигает ли в телефоне огонёк моего таинственного далёкого друга.

И самое удивительное во всей этой истории, со мной приключившейся, что в человеке, по сути незнакомом, от которого меня отдалают сотни километров, чей голос и никогда не слышала, не видела его глаза, улыбку, не знаю его походку, я нашла больше тепла и понимания, чем в том, с которым провела бок о бок гораздо более длительное время. У нас одни и те же взгляды на жизнь. До меня дошёл-таки наконец смысл фразы «Понимать друг друга с полуслова», а ведь раньше кроме ироничной улыбки она во мне ничего не вызывала. Мы читали и читаем одни и те же книги, смотрели и смотрим одни и те же фильмы... Можем болтать до утра обо всём и ни о чём. «Вышли из одной детской» — оказывается, не расхожий штамп, столь любимый одной известной телеведущей, а правда жизни.

Не верьте никому, что время уходит и на свой поезд уже опоздали. Оно всегда вернётся, для того чтобы вы нашли и встретили «своего» человека. А поезда всегда приходят по расписанию. Ну разве чуть опаздывают. Но приходят же! И это может произойти с вами где угодно: на многолюдной улице или в уютном кафе, в очереди к стоматологу или в ветеринарную клинику... И встреча, поверьте, окажется отнюдь не случайной...

Р. С. А с «личным» я рассталась, потому что очень трудно, «распробовав» «настоящее», снова перейти на «подделку». И самое главное... Он приезжает!



Добрый день, любимое издание!
 Это небольшое стихотворение написала после неожиданного чуда, случившегося со мной на днях.

ЖИЗНЬ ЧУДЕСНА

Кто сказал, что чудес не бывает,
 Тот давно перестал верить сам.
 «Зря!» – скажу. Вера в них окрыляет,
 Дарит силы взлететь к небесам.

Ну а там есть простор для фантазий!
 Лишь хорошее грезится вновь...
 Возвращаясь – на землю ступаешь,
 Где хранит тебя мамы любовь.

Мы же люди, нам чувства не чужды,
 Утонув в бытовушном бреде.
 Выньте детскую радость наружу
 Хоть ненадолго, хоть поутру...

Не забудьте раз в день улыбаться,
 Просто так, самому себе.
 И поверьте: чудес дожидаться
 Нам недолго останется – мне и тебе.

С уважением
Татьяна ЧЕРНОВА

Здравствуйте, уважаемая редакция «Будуар»! От всей души радуюсь каждой публикации моих стихов в вашем издании, которое читаю с первой до последней странички и с нетерпением жду новых номеров.

РАССВЕТ ДЕТСТВА

Утром встать, потянуться и выйти
 из дома,
 Чтоб увидеть, как солнце напьётся
 росы.
 И, купаясь в лучах после сонной
 истомы,
 С косогора без тропки спуститься
 босым.

По траве не спеша, каждый
 шаг вымеряя,
 Добрести к ручейку, что так
 звонко поёт.
 Тонкой струйкой сбегает, на камнях
 играя,
 Ожерелье из капель, холодных,
 как лёд.

Ради этого утра забыть всё на свете,
 Убежать от лавины свалившихся бед.
 По тропинке мечты пробежать
 на рассвете
 И увидеть далёкого детства рассвет.

«ДА» И «НЕТ»

Зло опять надевает личину добра,
 Мягко стелет и ждёт, что скажу ему:
 «Да».

В холод – ноги закутает с нежностью
 в плед,
 Но по шёлку белья – безразличное
 «нет».

Доверяю, надеюсь и снова – полон...
 И опять на коленях у старых икон.
 Льёт молитва по капле на душу
 бальзам,
 Лишь губами твержу: «Не отдам,
 не отдам...»

Сладкой лжи весь бокал выпивая
 до дна,
 Понимаю, что злом больше
 я небольна.
 Пусть зовёт и отчаянно смотрит
 вослед,
 Но молчит скромно «да», и взрывается
 «нет».

ТЕЛЕФОН НЕДОСТУПЕН

Эту грусть так непросто у сердца
 отнять.
 Просят мысли мои хоть какого финала.
 Горьких истин вино наполняет
 бокалы,
 И глоток за глотком пьёшь, пытаюсь
 понять:
 Как ты смог, всё, что дорого, вдруг
 потерять?

По асфальту остывшему плачущий
 дождь
 Пишет фразы любовные вечным
 туманам.
 Всё банально и просто, как
 в глупых романах,
 Телефон недоступен... Волнение...
 Дрожь...
 И безжалостно в душу ползущая ложь...

С уважением
Ирина СЕМЁНОВА,
г. Курган

* * *

Непросто быть любимым и любить –
 Что вдохновеньем наполнять работу,
 Непросто про усталость позабыть
 И не скупиться на свою заботу.

Тепло и свет непросто излучать,
 Себе другого счастья не желая,
 И благодарно ласки принимать,
 К объятиям любви не привыкая.

Непросто быть любимым и любить,
 Но страшно вдруг с любовью
 разминуться,
 Как если бы родиться – только быть,
 От лучших чувств, от жизни
 отвернуться.

Валентина БЛОХИНА,
Респ. Башкортостан,
г. Салават

В ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ

Евгений ЕВТУШЕНКО

* * *

Не исчезай... Исчезнув из меня,
 Развоплотясь, ты из себя
 исчезнешь,
 Себе самой навеки изменяя,
 И это будет низшая нечестность.

Не исчезай... Исчезнуть –
 так легко.
 Воскреснуть друг для друга
 невозможно.
 Смерть втягивает слишком
 глубоко.
 Стать мёртвым хоть на миг –
 неосторожно.

Не исчезай... Забудь про третью
 тень.
 В любви есть только двое.
 Третьих нету.
 Чисты мы будем оба в судный
 день,
 Когда нас трубы призовут
 к ответу.

Не исчезай... Мы искупили грех.
 Мы оба неподсудны, невозбранны.
 Достойны мы с тобой прощенья
 тех,
 Кому невольно причинили раны.

Не исчезай. Исчезнуть можно
 вмиг,
 Но как нам после встретиться в
 столетях?
 Возможен ли на свете твой
 двойник
 И мой двойник? Лишь только
 в наших детях.

Не исчезай. Дай мне свою ладонь.
 На ней написан я – я в это верю.
 Тем и страшна последняя любовь,
 Что это не любовь, а страх
 потери.

* * *

Проклятье века – это спешка,
 И человек, стирая пот,
 По жизни мечется, как пешка,
 Попав затравленно в цейтнот.

Поспешно пьют, поспешно любят,
 И опускается душа.
 Поспешно бьют, поспешно губят,
 А после каются, спеша.



ПО ПЯТАМ

Ну что, соскучилась?! Надо же, неудачно вышел, пропустил твой звонок. На дисплее высвечиваются имя и десять цифр, намертво засевшие в памяти... А если бы не пропустил, неизвестно, взял ли трубку

Ты могла не улыбаться, всё равно не прошёл бы мимо. Но как не всадить контрольный выстрел улыбкой — бьёшь намертво. Стояла адская жара, и показалось, что не хватает воздуха. Обычное дело в городской духоте, а я решил, что перебои с дыханием из-за тебя. Несколько шагов навстречу, взгляд в упор со скачущими бесенятами в глазах, шелест юбки, улыбка — и я покачнулся. Была бы сзади стена, прислонился и сполз, обмякнув, какой с раненого спрос? Прошла мимо, не оглянувшись, будто знала, что смотрю вслед. Нет, не «как будто». Знала. Не растерялась даже, когда оступилась и взмахнула руками, сохраняя равновесие... Всё ты о себе знаешь: таким и спотыкаться к лицу.

А подумал, что умираю. И точно умру, если больше не увижу.

Спусти несколько торопливых шагов вдогонку, пять минут неуклюжих комплиментов получил десять цифр.

ВОЛНЫ И ШМЕЛИ

Что за удовольствие наблюдать за женщиной! Поправляет волосы, откидывая голову назад — уже плотно, если ещё и хохочет — шедевр. Говорите, мужчине нужно пять минут, чтобы потерять голову? Да ну, миг — и готов.

Берёшь за руку: «Пойдём отсюда, холодно уже», а я говорить не могу. Если открою рот, брякну: «Выходи за меня!» Стыдно — караул!.. Ты поднимаешься из-за столика уличного кафе, деловито вытираешь пальцы салфеткой, улыбаешься мне. А я в беде: накрыло плотной волной, зелёной, розовой, фиолетовой — в мультфильмах такую рисуют, когда герой влюбился. Вокруг словно шмели летают, жужжит в ушах... Ты держала за руку, а я боялся, что заметишь шмелей в розово-зелёных клубах. Ну и ляпнул всё-таки. «Давай поженим-

ся». Нормально, да? А ты дёрнулась, как от удара...

Потом, возвращаясь поздней ночью, пришёл в себя. Шмели разлетелись, а волна свернулась и заползла куда-то внутрь, под рёбра. Я ещё толком не оправился, говорить не мог, но уже точно знал...

Ради тебя на всё готов.

НА ЗАПАХ...

Почему ты всегда ускользаешь, зачем заметаешь следы? Выходишь из ванной, ловлю и притягиваю к себе, чтобы дышать тобой, тычусь носом во влажную кожу — какая наивность. Пена для ванны, гель для душа, мыло трёх сортов... Что скрывает женщина, которая с таким тщанием маскирует свой запах? Ключица, межгрудная ложбинка, верх спины — всё пропитано чем-то конфетным и горьким на вкус.

— Тьфу.

— Ты чего?

— Ты пахнешь по-чужому.

— Это крем для тела.

— А зачем он тебе? Пахни собой.

— Ты смешной.

— Да, я смешной и беспомощный. И когда ты встаёшь с постели, зарываюсь лицом в простыни. А они пахнут конфетами. Ну и ладно.

Дальше больше. Ты начинаешь сбегать, всё быстрее, чаще, изобретательнее. После совместного вечера вдруг хмуришь лоб: «Как я могла забыть! Надо срочно по делам». Или к подруге — в общем, мне пора выметаться. Мрачнею:

— Ну я пошёл?

— Да, пока.

Собираешься когда-нибудь меня остановить и оставить?

На работе порю чушь невпопад, плохо сплю, вывернулся наизнанку, пытаюсь тебя удивить и порадовать. И думаю, как бы ещё извернуться. Мать, оставшаяся одна после смерти отца, капризничает и требует внимания: «Сынок, сны снятся дурные. Будто бабушка и брат Сева, оба покойники, в зале обои клеят. Радостные, смеются, шутят со мной. Я думаю, к себе ждут. Что скажешь?»

А я прослушал и ляпнул: «Наверное, так и есть». Мать в слёзы, а я не



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

понимаю. Утешаю, а она причитает: «Надоела я тебе, пора умирать».

Не слушаю, не слышу, не вникаю. Думаю лишь, как удержать.

Но стирание запахов — недоказуемые обвинения, это не улики. Ты не звонишь сама, не пишешь. Утешаюсь тем, что хотя бы сразу берёшь трубку

и отвечаешь на сообщение, если я рвусь к тебе. Каждый раз, набрав номер, слушаю гудки и загадываю желание: всё будет хорошо, если ты ответишь после седьмого гудка. Один, два, три, четыре, пять... Ну пожалуйста! Шесть... Шесть с половиной.

— Алло?!

ПО ПЯТАМ

Становлюсь невыносимым, сам себе противен.

— Ты куда?

— В ванну, куда ещё...

— Можно, я тебя искупаю?

— Господи. Ну если хочешь...

Ну, вот пена, вот гель, сейчас мы мочалку намылим, потрём хорошенько...

— А вот этот шрам полумесяцем под левой лопаткой — он откуда?

— Сквозное ранение навылет, — улыбаешься ты и брызгаешь на меня водой.

— Я серьёзно!

— Когда была девчонкой, вскочил безобидный прыщик. А потом накопил вредности и вырос в здоровый такой фурункул. Сестра стала его прижигать йодом, спиртом, а он переместился, потом ещё и ещё, словно убежал от неё. Потом его оставили в покое, он и затих, остановился. А под кожей словно толстый шнурок протасили, шрам был багровый, пока не наступило тепло и я загорела на солнце. Он стал незаметным...

— Если я перестану тебя преследовать, моя хорошая, ты тоже затихнешь и останешься? Ну иди ко мне, ныряй в полотенце...

Да как же перестать, как же не преследовать.

— Я о тебе ничего не знаю. Хоть паспорт дай посмотреть! — смеюсь, дразню её. А она метнула взгляд, словно дротик. Что я такого сказал?

Ты чистишь зубы, взбиваешь яйца с молоком для омлета, а я по пятам за тобой. Первый месяц смеёшься, второй — улыбаешься, третий — досадливо морщишься.

А что могу с собой поделатъ?

СКОЛЬКО МОЖНО

Да что я, в самом деле? Не звоню, не пишу. Слушаю материнские сны про близких и давно ушедших. Разглядываю в Интернете фото симпатичных девушек. Выбираю, что приготовить на ужин, да так, чтобы возиться до ночи. Я самодостаточен уже целых три дня.

Телефон молчит, «полковнику никто не пишет».

Я просто позвоню, чтобы спросить, где в нашем городе приличные кафе. Это просто звонок, ничего личного, не собираюсь напоминать о себе. Один, два гудка... пять, шесть...

— Алло?!

— Привет. Слушай, я тут замотался по делам, выпал из времени. В общем, с парнями решили встретиться. Можешь подсказать приличное кафе?

— Не могу. Не знаю, как проводят досуг мужчины, выбери какой-нибудь спортбар.

— Спасибо за совет. Кстати, как ты?

Молчание, напряжённое молчание. Лакоично: «Спасибо, хорошо». И я опять хватаюсь за соломинку:

— За тобой заехать после работы?

— Да, было бы неплохо.

Чай, ванна, «тебе пора». Чёрт پدرи, кто я для неё?

В ИЗОЛЯЦИИ

Две недели, как я «чист»: не звонил, не писал, не встречал с работы. Ну пару раз ночью проехал мимо её окон — абсолютно случайно. Свет в окнах не горел. Ещё бы, в такое время все приличные женщины спят, неприличные — тем более.

Отвёз матушку в больницу, сидел в очередях к врачам, ходил по аптекам. Результат есть, перестала видеть покойников во снах, теперь новая мания, внуков подавай. А что, чего я жду, в самом-то деле? Нырнул на сайт знакомств, отловил какую-то отчаявшуюся душу, позвал на свидание. Сидели. Ели. Пили. Пытались говорить. Ни намёка на розовую волну и жужжащих шмелей. Не видеть бы больше эту даму, но назначил новую встречу.

Работа, сон, выходные в каком-то угаре, встречи с ненужной женщиной. В общем, всё, как у всех, не на что жаловаться. Ещё пару месяцев — и стану абсолютно нормальным.

ЗВОНОК

Надо же, как неудачно — вышел, а тут она позвонила. И вот сижу безмолвным пнём, не знаю, что делать. Уже целых 20 минут. Если перезвонишь, отведу, а сам не полезу снова в эти дебри... Один, два гудка... шесть, шесть с половиной...

— Алло?

— Привет, ты звонила, не мог ответить вовремя...

В общем, как всегда — «встреть после работы». Встречу, но цветы покупать не буду и в кафе не позову. Что я, в са-

мом деле, мальчик на побегушках?..

— Привет, спасибо, что приехал, рада видеть.

— Я тоже. Куда отвезти?

— Ко мне, если можно...

У подъезда остановил машину, смотрю на неё, сам с места не двигаюсь. Приехали, хорошая моя, можешь идти домой. Она смотрит удивлённо и обиженно:

— Ты не поднимешься?

— А зачем?

— Паспорт покажу.

— Зачем?

— Ну ты же обо мне ничего не знаешь. Пора рассекретиться...

Чай, точнее, чайник на плиту, до чашек дело так и не дошло. Дом кувырком, одежда чёрт знает где, очнулся — счастливый, как будто в детстве шоколада объелся. Она рядом, сидит, обняла колени руками. Я дотронулся пальцем до шрама под левой лопаткой, вздрогнула и — нате вам:

— Я наконец-то оформила развод.

Мать честная, меня словно нокаутировали. Ничего себе, откровение. Говорю:

— Ты была замужем?

— Давно. Просто штамп о разводе не ставила. Жила себе и жила. А тут ты. Жалуешься, что ничего не знаешь. Вот и пришлось приводить биографию в порядок. Пока разыскала бывшего, пока документы оформила. Он из моих однокурсников, ранний брак, прожили полгода — и каждый по-своему. А штамп остался. И объяснять неудобно. Да и говорить нечего: сама запустила ситуацию, размякла, не строила планов и не хотела отношений... Ну и хотела убедиться, что мы друг другу нужны. В первую очередь в себе убедиться...

Она встала, ушла набирать ванну. Я лежал, уткнувшись лицом в простыни, и вдруг почувствовал запах обычной ткани — хлопок, выветрившийся стиральный порошок. И ещё пахло нами.

А потом чай. Пьёт, смотрит серьёзно, никогда не видел такой взгляд. Подхожу, обнимаю, а она: «Может, у меня останешься?» И второй нокаут. Не от слов, почему-то был готов. Она пахла собой, понимаете? Не было дурацкого крема с конфетным запахом...

Если не преследовать, человек сам останется рядом. Но шрамы всё равно будут: пока она шла, я себя тоннами избородил изнутри. Это ничего: придёт тепло, и они станут незаметны.

КОД ЛЕТА!

Мы знаем пароль, мы знаем
ориентир, вязаное платье
изменит ваш мир...

ПЛАТЬЕ

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

Материалы: 550 (600-700) г пряжи (50% вискоза, 50% полиакрил, 106 м/50 г), прямые спицы №3,5 и 4,5, круговые спицы №3,5 длиной 60 см.

Резинка: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

Ажурный узор: вязать по схеме. Начать с 4 п. перед 1-й стрелкой, постоянно повторять раппорт = 6 п. между стрелками, закончить 5 п. после 2-й стрелки. Постоянно повтор. р. 1-8.

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

Плотность вязания: 20 п. и 28 р. ажурного узора спицами №4,5 = 10 x 10 см.

Спинка: набрать 105 (117-129) п. спицами №3,5 и вязать для половины планки 6 см 17 р. лиц. гладью и 1 изн. р. лиц. п. = линия сгиба. Затем вязать для планки ещё 6 см = 18 р. лиц. гладью, при этом в 17-м р. сложить планку по линии сгиба внутрь и провязать по 1 п. планки с 1 п. наборного края вместе лиц., далее продолжить спицами

№4,5 ажурным узором.

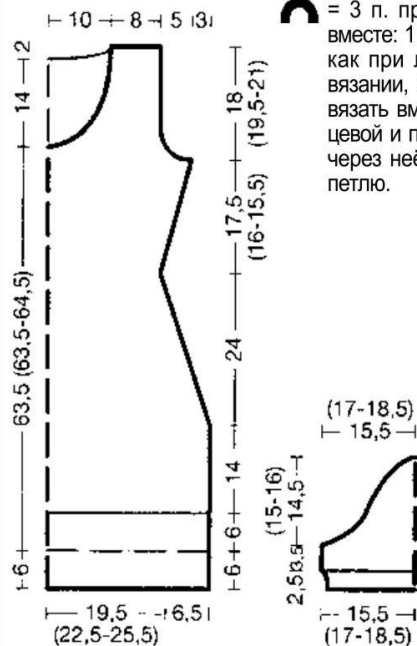
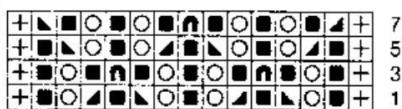
Через 14 см = 40 р. от планки выполнить для скосов с обеих сторон по 1 декоративной убавке, затем в каждом 4-м р. 3х по 1 и в каждом 6-м р. 9х по 1 декоративной убавке = 79 (91-103) п., следя за тем, чтобы кол-во накидов и провя-занных вместе п. внут-ри р. совпадало. После этого прибавить в каж-дом 6-м р. с обеих сто-рон 7х по 1 п. = 93 (105-117) п. Прибавленные п. добавить в ажурный узор. Через 2,5 (1-0,5) см = 7 (3-1) р. от после-дней прибавки закрыть для пройм с обеих сто-рон 1х по 3 (4-6) п. и в каждом 2-м р. 3х по 2 п. и 1х по 1 п. = 73 (83-91) п. На высоте пройм 16 (17,5-19) см = 44 (48-52) р. закрыть для выреза горловины средние 31 (33-35) п. и сначала за-кончить левую сторону. С внутреннего края для закругления закрыть в каждом 2-м р. 1х 3 п. и 1х 2 п. На высоте горло-вины 2 см = 6 р. закрыть оставшиеся 16

снять, в центральном
закончить сим-
метрично.

Перед: вязать, как спинку, но для более глубокого выреза

горловины на высоте
пройм 2 (3,5-5) см = 6
(10-14) р. закрыть
средние 11 (13-15) п.
Для закругления с
внутреннего края закрыть
5х 2 п. и 1х 1 п., затем в
4х1 п.

Рукава: набрать 62 (68-74) п. спицами №3,5 и вязать резинку начиная с 1 изн. р. высотой 2,5 см = 6 р. и 1 изн. р. изн. п., при этом в конце последнего р. прибавить 1 п. = 63 (69-75) п. Затем продолжить спицами №4,5 ажурным узором. Через 3,5 см = 10 р. от резинки закрыть для оката рукава с обеих сторон 1х по 3 п., затем в каждом 2-м р. 1х по 2 п. и 4х по 1 п., в каждом 4-м р. 5х по 1 п. и в каждом 2-м р. 2 (3-4)х



по 2 п., 1х по 3 п. и 1х по 4 п. На высоте оката 14,5 (15-16) см = 40 (42-44) р. закрыть оставшиеся 13 (15-17) п.

Сборка: выполнить плечевые швы. Набрать круговыми спицами из выреза горловины спинки 47 (49-51) п. и из переднего выреза горловины 91 (93-95) п. = 138 (142-146) п. Вязать для бейки 2 см = 6 круг. р. резинку. Затем закрыть все п. по рисунку. Соединить боковые швы трикотажным швом. При этом с внутренней стороны начать с краёв планок и при сшивании эти планки не захватывать. Выполнить швы рукавов и вшить рукава.

ПЛАТЬЕ ДЕТСКОЕ

Размеры: 104/110, 116/122, 128/134 и 140/146.

Материалы: 200 (250-300-350) г пряжи (97% хлопок, 3% полиэстер, 125 м/50 г), прямые спицы №4,5 и 5, крючок №3, 120 (130-140-150) см атласной тесьмы шириной 10 мм.

Ажурная резинка: вязать по схеме А. Начинать с 2 п. перед 1-й стрелкой, постоянно повторять раппорт = 6 п. между стрелками, закончить 4 п. после 2-1 стрелки. Постоянно повторять ряды 1-4.

Ажурный мотив: вязать 27 п. по схеме В. Вязать 1х ряды 1-26.

Декоративные убавки А: правый край: кром., 2 п. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, как лиц., 1 лиц., затем протянуть через неё снятую п.) Левый край: 2 п. провязать вместе лиц., кром.

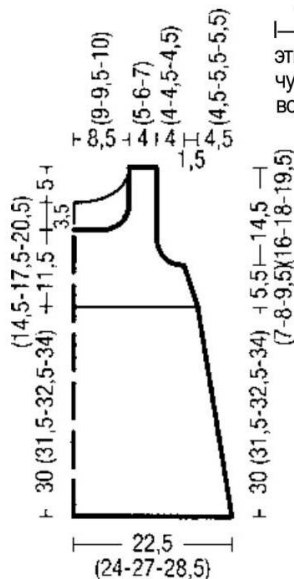
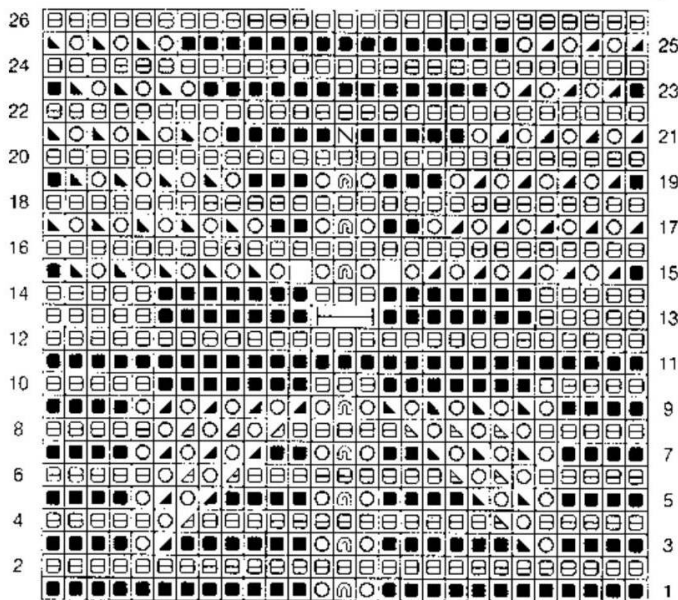
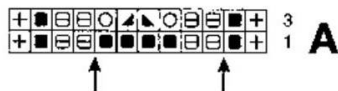
Плотность вязания: 20 п. и 28 р. ажурной резинки спицами №5 = 10 x 10 см; 21 п. и 29 р. = 10 x 10 см лиц. глади включая ажурный мотив спицами №4,5.

Спинка: набрать 90 (96-108-114) п. на спицы №5 и вязать ажурной резинкой. Через 18 (19,5-20,5-22) см = 50 (54-58-62) р. от наборного края убавить для приталивания (8-9-9) п., для этого в каждом 2-м раппорте и для 2-го и 3-го размеров ещё и возле кром. провязать 2 изн. п. вместе изн. и в дальнейшем вязать только 1 изн. В след. 16-м р. убавить следующие 8 (8-9-10) п., для этого во всех других раппортах и для 1-го, и 4-го размеров ещё и возле кром. провязать 2 изн. п. вместе изн. = 75 (80-90-95) п. Через 30 (31,5-32,5-34) см = 84 (88-92-96) р. от наборного края продолжить лиц. гладью спицами №4,5, при этом в 1-м р. в середине прибавить для 2-го размера 1 п. и для 3-го размера убавить 1 п. = 75 (81-89-95) п. В 5-м (7-м-7-м-9-м) р. от смены узора выполнить для скосов с обеих сторон 1х по 1 декоративной убавке, затем в каждом 4-м (4-м-6-м-6-м) р. выполнить ещё 2х по 1 декоративной убавке = 69 (75-83-89) п. Через 5,5 (7-8-9,5) см = 16

(20-24-28) р. от смены узора закрыть для проймы с обеих сторон по 3 п., затем закрыть в каждом 2-м 1х по 2 п. и 3 (3-4-4)х по 1 п. = 53 (59-65-71) п. На высоте проймы 9,5 (11-13-14,5) см = 28 (32-38-42) р. закрыть для выреза горловины средние 21 (23-25-27) п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления выреза с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. 1х 2 и 5х 1 п. Через 5 см = 14 р. от начала выреза закрыть оставшиеся 9 (11-13-15) п. плеча. Вторую сторону закончить симметрично.

Перед: вязать, как спинку, но через 1,5 (2-2,5-3) см = 4 (6-8-10) р. от смены узора вязать ажурный мотив на средних 27 п., по обе стороны от него вязать лиц. гладью и после последнего р. мотива вязать все п. лиц. гладью. На высоте проймы 6 (7,5-9,5-11) см = 18 (22-28-32) р. закрыть для выреза горловины средние 21 (23-25-27) п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления выреза с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. 1х 2 и 3х 1 п., затем в каждом 4-м р. закрыть 2х 1 п. Через 8,5 см = 24 р. от начала выреза закрыть оставшиеся 9 (11-13-15) п. плеча. Вторую сторону закончить симметрично.

Сборка: выполнить плечевые и боковые швы. Обвязать вырез горловины и проймы 1 круг. р. ст. б. н. и 1 круг. р. «рачьим шагом» (= ст. б. н. слева направо). Продеть атласную тесьму через отверстия последнего лиц. р. ажурной резинки начиная и заканчивая в середине переда. Завязать тесьму на бант.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

— = обвязка п.: 3 лиц., поместить эти п. на вспом. спицу, обвести рабочую нить под вспом. спицей 4х по часовой стрелке вокруг этих п., затем поместить п. назад на правую спицу.

N = 1 шишечка: вывязать 5 п. из 1 п. = поочередно вязать 1 лиц., 1 изн., повернуть работу, 5 изн., повернуть работу, 4 лиц. и 1 лиц. скрещ., затем на правой спице протянуть друг за другом 2-ю, 3-ю, 4-ю и 5-ю п. над 1-й п.

— = 3 п. провязать вместе: 2 п. снять вместе, как при лицевой вязании, 1 п. провязать лицевой и протянуть через неё снятые петли.

Во главе сна

Если ваш выбор когда-то был сделан в пользу кровати, наши идеи помогут превратить этот самый главный предмет интерьера спальни комнаты в настоящий шедевр

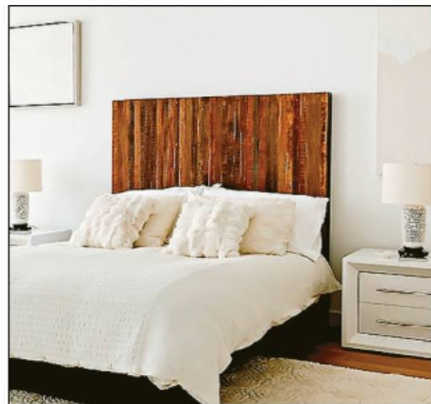
Речь пойдёт о такой детали, как изголовье кровати. Именно этот элемент может стать ключевым моментом оформления, который придаст вашему интерьеру индивидуальность и задаст тон. Тем более дизайнеры предлагают всё новые варианты, многие из которых под силу выполнить самостоятельно.

ИДЕЯ 1. ВЫДЕЛЕНИЕ ЗОНЫ ИЗГОЛОВЬЯ ОБОЯМИ ИЛИ ЦВЕТОМ

Использование обоев или краски – самый простой вариант. У него есть только один недостаток: если изголовья нет у кровати, то стена будет затираться – придётся чаще менять обои и обновлять краску.

Если вы вяжете крючком или спицами, то можете свой рукотворный шедевр использовать в роли модного изголовья, закрепив его над кроватью на обычном оконном карнизе или широком плинтусе.

ИДЕЯ 2. ДЕРЕВЯННОЕ ИЗГОЛОВЬЕ



Можно использовать в качестве изголовья кровати старые двери, ставни, доски или даже элементы дачного забора. Это смотрится живописно и придаёт спальне особое настроение «пожившего» дома. Главное – не забыть обработать ваш



деревянный шедевр защитными средствами и пропитками.

Спинка из хоккейных клюшек не оставит равнодушными почитателей самого мужского вида спорта, особенно подростков.



ИДЕЯ 3. МЯГКОЕ ИЗГОЛОВЬЕ

Это самые популярные модели изголовьев. Они выглядят благородно, уютно, да и сама пластичность материи открывает широкий простор для полёта фантазии.

ИЗГОЛОВЬЕ-ПОДУШКА

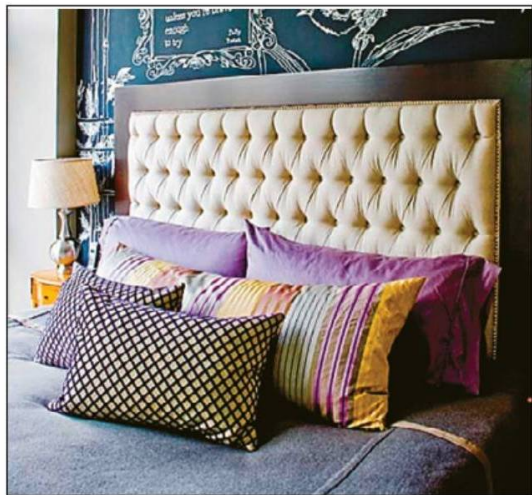
Понадобятся декоративная штанга или карниз, который крепится на стену над кроватью, и две подушки, они подвешиваются на карниз с помо-



щью петель или завязок, пришитых к наволочке. Можно сшить несколько комплектов чехлов разного цвета, чтобы они подходили под любое постельное бельё. Если кровать накрывается покрывалом, чехлы можно сделать из той же ткани.

ИЗГОЛОВЬЕ-ПАНЕЛЬ

Понадобятся заготовка из ДСП или фанеры необходимого размера и формы, лист поролона, материал (ткань, кожа, заменитель кожи), клей резиновый, пуговицы с шапочками, мебельный степлер.



Эффектно смотрится отделка панели изголовья «каретной стяжкой». Для этого используют все те же материалы, что и для обычной панели, плюс пуговицы с шапочками. В заготовке из фанеры и поролоне проделывают предварительно с помощью дрели и ножа отверстия в шахматном порядке. Затем приклеивают поролон и обтягивают материалом, не закрепляя. Вдевают в пуговку шёлковые нити (5-7 штук сразу) и стягивают ткань с поролоном. С обратной стороны закрепляют строительным степлером, запутывая нить в разных направлениях, для более надёжного крепления конструкции. После установки всех пуговиц закрепляют ткань с помощью степлера.



5 ВКУСНЫХ НАЧИНОК для лаваша



СЫРНАЯ

200 г адыгейского сыра, 100 г моркови по-корейски, 1-2 ст. ложки нашинкованной зелени (укропа, петрушки, кинзы), 2-3 ст. ложки майонеза, свежие овощи (для украшения).

Лист лаваша смазать майонезом, сверху выложить морковь по-корейски, посыпать нашинкованной зеленью. Вдоль посередине уложить нарезанный кубиками адыгейский сыр. Свернуть в рулет, поместить в холодильник на 1,5-2 часа. Перед подачей рулет нарезать небольшими кусочками, выложить на тарелку, украсить зеленью и дольками свежих овощей.

ШАШЛЫЧНАЯ

Шашлык, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра, пекинская капуста или белокочанная, помидоры, зелень, кетчуп или томатный соус, майонез, уксус, растительное масло.

Репчатый лук порезать полукольцами и обдать кипятком, чтобы избавиться от жёсткости и горечи, сбрызнуть уксусом. Шашлык нарезать соломкой — не очень мелко. Пекинскую капусту нашинковать. Помидоры порезать тонкими дольками. Зелень порубить.

На лаваш выложить мясо, сверху — лук, полить кетчупом. На мясо — капусту, сверху — дольки помидоров и зелень, полить майонезом. Плотно завернуть рулет. Выложить на противень, смазанный маслом. Смазать майонезом, посыпать тёртым сыром. Поставить в разогретую духовку, выпекать до расплавления сыра или образования корочки. А можно обжарить лаваш с двух сторон на гриле.

РЫБНАЯ

300 г филе малосольной рыбы, 250 г плавленого сыра, 2 болгарских перца, 2 отварных яйца, зелень укропа, майонез или сметана, соль по вкусу.

Смазать лаваш майонезом или сметаной. Выложить измельчённое рыбное филе, затем тёртый сыр и рубленые яйца, посыпать нашинкованным укропом. Свернуть в рулет.

ПИКАНТНАЯ

200 г креветок, 1 авокадо, 125 г сыра, 1 стакан орехов (миндаля), 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка хрена, 1 ч. ложка цедры лимона, 2 ст. ложки лимонного сока, 0,5 ч. ложки паприки, перец чили по вкусу, пучок зелёного салата.

Салат измельчить с помощью рук. Миндаль обжарить на сухой сковороде и мелко порубить. Авокадо разрезать и, удалив косточку, вынуть мякоть ложкой. Соединить авокадо с сыром и растереть до однородности. Добавить кетчуп, лимонный сок и цедру, хрен, паприку и чили, тщательно перемешать. Выложить на лаваш 1/4 приготовленной массы и равномерно намазать, оставляя края свободными. Посыпать салатом, миндалём и выложить слой рубленых креветок. Плотно завернуть лаваш в рулет и в нескольких местах проколоть деревянными шпажками. Обернув плёнкой, убрать в холодильник на 2 часа.

СЛАДКАЯ

Сложить в тарелку мелко нарезанные яблоки, изюм, орехи. Посыпать сахаром, корицей, ванилью и перемешать. Выложить начинку на лист лаваша, скрутить рулет. Сверху помазать его желтком, посыпать сахаром. Выпекать десерт при температуре 180°C около получаса.

Неострая заправка для отварного картофеля – просто объединение!

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Заправка: 2 ст. ложки винного уксуса (5-6%-ного), 1/2 ч. ложки неострой горчицы, 1,5 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки чёрного молотого перца, 3/4 стакана оливкового масла, 3/4 стакана рубленой зелени (зелёный лук, укроп, базилик, петрушка).

Смешать в банке горчицу, соль, перец. Потом влить тонкой струйкой масло, всё время взбивая венчиком (в крайнем случае вилкой), пока заправка не станет однородной. Можно есть сразу или дать постоять полчаса. Отварной картофель с кожурой крупно нарезать, залить заправкой и посыпать рубленой зеленью.

И. П. СЕРГЕЕВА, г. Вологда



Любимые рецепты

РОЛЛЫ ПО-РУССКИ

6 сырых картофелин, 2 отварные моркови, 1 отварная свёкла, 1 сельдь (малосолёная), майонез (по желанию), 1 яйцо (варёное), лук репчатый (для украшения), зелень укропа, винный уксус.

Из картофеля сделать пюре, остудить, отварные овощи нарезать тонкими брусочками, можно добавить горячее молоко. На подготовленный бамбуковый коврик разложить равномерным слоем пюре, на него овощи и порезанное яйцо, сверху выдавить майонез, положить полосу сельди. Завернуть с помощью коврика для суши, нарезать, сверху выложить кусочки сельди и лук, сбрызнуть винным уксусом.



Т. С. ПРИХОДЬКО, Воронежская обл.

Май – период пикников, как тут обойтись без малосольных огурчиков?!

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

На 1,5 кг огурцов: 6-7 горошин чёрного перца, 4-5 горошин душистого перца, небольшой пучок укропа, соль среднего помола, 1 ч. ложка сахара, 4-5 веточек мяты, 4 лимона.

Растолочь в ступке горошины перца с сахаром и 2 ст. ложками соли. Из лимонов выжать сок. Мелко нарезать укроп и мяту (листья вместе со стеблями). У огурцов срезать кончики с обеих сторон и разрезать каждый на 2-4 части в зависимости от размера. Посыпать огурцы полученной смесью, полить лимонным соком и перемешать. Посыпать ещё примерно 1,5 ст. ложками соли и рубленой зеленью, перемешать, оставить на 30 минут.

Татьяна КОВАЛЬЧУК, г. Саратов

Люблю универсальные блюда, этот рецепт – один из них. Рыба запекается под белым сырным соусом. А сырная крошка добавляет блюду особый шик!

ЗАПЕЧЁННАЯ РЫБА

0,5 кг рыбы (трески, хека, минтая), 0,5 кг свежей или мороженой брокколи, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 1 стакан бульона или воды, 1/3 стакана тёртого сыра, 1/2 ч. ложки соли, щепотка чёрного или белого перца, 1/2 стакана хлебных крошек.

Отварить брокколи (важно не переварить: брокколи должна сохранить зелёный цвет), разложить в форму для выпекания. Выложить сверху рыбу, сбрызнуть всё лимонным соком. Для соуса: растопить в небольшой кастрюле 3 ст. ложки сливочного масла, всыпать муку. Постоянно помешивая, влить молоко и бульон, посолить и поперчить. Добавить в соус сыр и мешать до его полного растворения. Быстро снять с огня и залить соусом брокколи и рыбу. Перемешать 1 ст. ложку растопленного сливочного масла, хлебные крошки и сыр. Посыпать всё этой смесью. Выпекать при 180°C 20-25 минут.

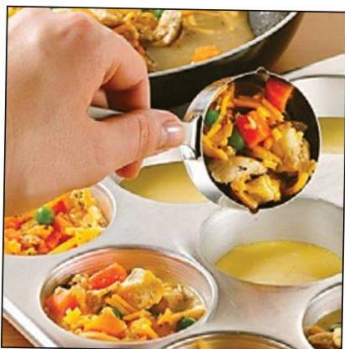


Благодаря силиконовым формочкам для кекса каждый день у нас новое блюдо. Попробуйте. Готовить и есть – одно удовольствие!

С МОРКОВНЫМ ЖМЫХОМ

500 г сметаны, морковный жмых, мука, сахар, сода, горсть изюма.

Соду и сахар смешать со сметаной. Добавить морковный жмых, изюм (его предварительно можно замочить в кипятке), перемешать. Постепенно добавляя муку, довести смесь до консистенции очень густой сметаны. Разлить по формочкам и отправить в духовку, разогретую до 180°C.



ОВОЩНЫЕ КЕКСЫ

300 г цветной капусты, 3 отварные картофелины, 2 болгарских перца, 200 г сметаны, 200 г шпината, зелень лука, 4 яйца, соль, чёрный молотый перец.

Капусту отварить и разобрать на соцветия. При необходимости нарезать. Перец мелко порезать. Смешать капусту и перец, добавить шпинат и мелко нарезанный картофель. Смешать измельчённый лук, сметану и яйца, посолить, поперчить. Выкладывать массу в формы для кексов и выпекать при 200°C около 40 минут.

Ольга КОЗЛОВА, г. Рязань

Рекомендую рискнуть и купить авокадо. Это просто чудо какое-то: привычные продукты приобретают с ним особый вкус.

БУТЕРБРОДЫ НА ЗАВТРАК

Авокадо разрезать пополам. Вынуть косточку. Очистить от кожуры. Взять хлебцы, намазать на них дольку авокадо (да-да, спелое авокадо прекрасно мажется), положить сверху кружочек помидора, присолить.



САЛАТ

1 авокадо, 0,5 кг молодой капусты, 2-3 свежих огурца, лимонный сок, растительное масло и соль по вкусу.

Порезать авокадо соломкой или кусочками. Сбрызнуть лимонным соком. Огурцы помыть и нарезать полукольцами. Капусту порезать тонко соломкой. Смешать капусту с огурцом и авокадо. Посолить по вкусу, заправить любой заправкой.

Елена АФОНИНА, г. Нижний Новгород

ИТАЛЬЯНСКИЙ ОРЕХОВЫЙ ТОРТ ОТ ШЕФ-ПОВАРА



Необычное сочетание чёрного шоколада, семечек подсолнечника и ягод стоит того, чтобы потратить немного времени на приготовление этого десерта.

ТОРТ «КРАНЧИН МАНЧИН»

150 г чёрного шоколада, 1 стандартный пакетик сухого ягодного желе или 10 г желатина, 250 мл ягодного сока, 70 г семечек подсолнечника, 30 г любых воздушных хлопьев, 1 кг ягод.

Шоколад разломать на кусочки и растопить на водяной бане. В горячий шоколад всыпать воздушные хлопья и очищенные семечки подсолнечника. Тщательно перемешать. Хлопья и семечки должны быть полностью покрыты шоколадом. Внутри формы для выпечки положить пищевую плёнку так, чтобы она закрывала дно и бока формы. Выложить на плёнку шоколадную смесь, разровнять. Прижать лопаткой или ложкой, чтобы легла плотнее, и поставить в холодильник на 40 минут. Ягоды вымыть, обсушить. Удалить плодоножки, листья и веточки. Вынуть форму из холодильника. Уложить сверху ягоды. В сотейнике вскипятить 250 мл воды, всыпать сухое желе, сразу же снять с огня и тщательно размешать. С помощью столовой ложки залить ягоды на торте желе и поставить в холодильник на час.

Совет: для торта можно использовать пшеничные, рисовые или кукурузные воздушные хлопья. Вместо семечек подсолнечника можно взять тыквенные.

Зинаида ДОННИКОВА, г. Москва



Хочу пред-ложить совсем не сложный, но безумно вкусный ореховый торт. Он практически без муки, без масла, только натуральные сливки и, конечно, вкусные и полезные грецкие орехи. Представьте: мягкие коржи, нежный сливочный крем и хрустящий шоколад... Как это вкусно!

Для теста: 8 яичных белков, 2 ч. ложки муки, 300

г очищенных грецких орехов, 1 стакан с верхом сахара.

Для начинки: 400 мл сливок жирностью 35%, 150 г чёрного шоколада.

Орехи мелко растолочь. Белки взбить миксером, постепенно всыпая сахар. Добавить толчёные орехи и муку. Перемешать до однородности. Разогреть духовку до 220°C. Вырезать из пергамента 6 кругов такого же диаметра, как форма для выпечки. Один круг положить в форму, слегка присыпать мукой. Выложить на него тонким слоем 1/6 часть получившейся массы. Поставить форму в духовку, выпекать 5 минут. Затем с помощью широкой лопатки вынуть. Таким же образом выпечь ещё 5 кругов. Наломать 100 г шоколада на кусочки, растопить на водяной бане. Промазать растопленным шоколадом все коржи, кроме одного. Дать остыть. Оставшийся шоколад натереть на крупной тёрке. Сливки взбить, оставить 3-4 ст. ложки, а остальные смешать с тёртым шоколадом. Промазать сливками с шоколадной крошкой 5 смазанных шоколадом коржей, сложить их. Сверху положить непромазанный корж. Покрыть оставшимися взбитыми сливками. Можно украсить торт шоколадной крошкой.

Читатели спрашивают

КОМНАТНАЯ ГВОЗДИКА

Гвоздика – мой любимый цветок. Очень хотелось бы выращивать её дома. Но не могу найти именно комнатную гвоздику. Может ли садовая зацвести в домашних условиях?

Елена САПРУНОВА, г. Тверь

Следует отметить, что вида «домашняя гвоздика» в природе не существует. Но действительно, некоторые из семейства гвоздичных можно выращивать как горшечные растения. Чаще всего это китайская гвоздика, садовая и гибридная.

Китайская гвоздика – растение, цветущее с июня по октябрь цветами всех оттенков – от белого до красного. Края лепестков гофрированные. Можно каждый год сеять её заново, а можно возобновлять черенками или отводками.

Садовая гвоздика имеет две разновидности, но сорт Гренадин может выращиваться в комнате, а вот Шабо не может.

Гибридная гвоздика – очаровательное низкорослое обильноцветущее однолетнее растение. Кустики высотой 20 см сплошь покрыты яркими цветками в течение всего сезона.

Гвоздику размножают семенами. В начале весны (март-апрель) семена высевают в торфяно-песочную смесь, ставят на яркий свет и регулярно опрыскивают. Через 2-3 недели появляются всходы. После образования 2 пар настоящих листьев сеянцы пикируют. После образования 5-6 пар листьев верхушку растения прищипывают, что-

бы развился густой кустик. Зацветает гвоздика через 4 месяца после посева. Многолетние гвоздики можно размножать и черенками. Их берут из верхней части побега с 2-3 междоузлиями. Черенки сажают во влажную землю, рекомендуется накрыть банкой, чтобы обеспечить влажность. Они укореняются, и вырастает новое растение. Черенки можно взять даже от покупной гвоздики. Правда, успех не гарантирован, поскольку для лучшего хранения цветы напитывают химическими веществами – от этого приживаемость ухудшается.

Чтобы гвоздика радовала своим цветением, её надо обеспечить светом, поскольку данное растение длинного светового дня. В то же время слишком яркое солнце и жара могут быть губительны.

Полив требуется обильный, почва всегда должна быть влажной, но не превращайте её в болото: корешки загниют, и аккуратный кустик пожелтеет. Почву готовят из смеси торфа, песка и дерновой земли в соотношении 1:1:2.

Регулярная подкормка калийным удобрением, причём с самого юного – месячного – возраста, является важным условием успешного выращивания растения. А продлить цветение и сохранить привлекательный вид кустика поможет регулярное удаление отцветших соцветий.



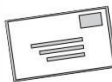
На заметку

На подоконнике можно выращивать многие садовые растения. В тени хорошо растут тагетес, однолетние астры, низкие настурции, а также однолетние выющиеся растения: душистый горошек, бобы, фасоль, эхиноцистис. Хорошо чувствуют себя на солнце и в тени петуния, настурция, календула, космея, табак душистый. В продаже сейчас множество сортов самых различных цветов включая лилии, розы, гладиолусы, приспособленные к выращиванию на балконах и подоконниках.

Совет дизайнера

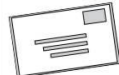
Декорирование цветочных горшков – бесконечная тема. Сегодня мы хотим поделиться простым, но очень эффективным приёмом, который предоставляет большой простор для фантазии. Весь подручный материал вы сможете найти у себя на кухне: горошины, фасолины, макароны и прочие сыпучие продукты. Останется только купить клей ПВА и кисточку.

Читатели советуют



Давно выращиваю крокусы и хочу поделиться советом, как сделать цветок более декоративным. Для этого следует размещать их по 5-7 штук в одну ёмкость – и при цветении они будут выглядеть как милый букетик! Крокус (шафран) – неприхотливое растение! А луковицы можно приобрести в любом цветочном магазине!

Ирина НОСАЧ, Московская обл.



Прошлым летом меня обворожила махровая петуния, и я решила сохранить эту красоту до следующего сезона. Осенью пересадила растения в цветочные горшочки и занесла в дом. На подоконнике они неплохо зимовали. Так как воздух в помещении сухой, приходилось следить, чтобы петунии не пересыхали, а также ставила их на поддон с влажной галькой. В феврале обрезала верхушки у растений, а срезанные веточки использовала как черенки (с 4-5 листиками, которые потом укоротила до 2 верхних листиков) и высадила в почву на 1/3 длины. Во время укоренения черенки раз в сутки увлажняла, используя опрыскиватель. При этом следила, чтобы почва была влажной, но не слишком сырой. При появлении первых признаков плесени или «чёрной ножки» полив сокращала. Для получения более кустистых растений рассаду необходимо прищипывать. Уход за петунией, полученной при черенковании, почти не отличается от ухода за рассадой, выросшей из семян.

Екатерина, Курская обл.



ОГУРЕЧНЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

Я начинающий огородник и хотелось бы узнать больше об особенностях выращивания огурцов. Как их лучше сеять: сразу в грунт или всё же через рассаду? Почему иногда огурцы обильно цветут, а урожая нет?

Марина, г. Самара

На вопросы читателей отвечает наш консультант, дачница со стажем, Ольга УМРИХИНА

МЕСТО. При выборе места для будущей огуречной грядки или теплицы не забывайте: не следует сажать огурцы после кабачков и тыквы, поскольку могут сохраниться в почве общие для этих культур возбудители болезней и вредители. В то же время некоторые огородные культуры, наоборот, являются хорошими предшественниками для огурцов: горох, бобы, фасоль, помидоры, картофель, капуста, редька.

ГРЯДКА. Опытные огородники никогда не сажают огурцы на «простых» грядках. Много премудростей изобретено за века выращивания этой овощной культуры. Но смысл всех хитростей сводится к следующему: из-за того что корневая система огурцов располагается поверхностно и хорошо разветвлена, питательные вещества должны располагаться немного ниже и в достаточном количестве. Поэтому грядку для огурцов готовят в виде слоёного пирога: верхний слой почвы сначала снимается, на всю площадь предполагаемой грядки насыпают настил: порубленный хворост, можно хвойный лапник, прошлогодний (не совсем перепревший) компост, торф, солому или опилки, сверху – небольшой слой навоза или перегноя с добавлением золы, а затем всё засыпается снятым грунтом (около 20–25 см). Органический «мусор» будет постепенно перепревать и выделять тепло, а через некоторое время превратится в прекрасное удобрение.

За несколько дней до посадки обязательно проливают грядку кипятком и накрывают плёнкой. Или можно высаживать семена сразу после полива кипятком, в ещё горячую землю. Также не будет лишним пролить из лейки будущую грядку раствором медного купороса (на 10 л тёплой воды 1 ст. ложка медного купороса, расход – примерно 2 л на 1 кв. м).

ПОСАДКА. Сажать огурцы можно семенами и рассадой. Оба варианта име-



ют равные права на существование. Естественно, рассадным способом вы получите более ранний урожай, но и хлопот значительно больше: сначала выращивание рассады, затем постоянный «пригляд» за молодыми растениями, поскольку в период их высаживания в гряды в средней полосе ещё очень непредсказуемые ночные и дневные температуры, и ночью придётся обязательно их закрывать, а днём открывать, так как горячее майское солнце может навредить.

Безрассадный способ больше подойдёт для занятых людей.

«МАЛЬЧИК» ИЛИ «ДЕВОЧКА». Почему иногда огурцы цветут, а урожая нет? Для клумбы это, конечно, хорошо, но и огурчиков хочется. Такое обилие пустоцветов (мужских цветов) может происходить по нескольким причинам.

Причина №1 – нет поблизости опылителей.

Пчёлоопыляемые сорта огурцов нуждаются в опылителях – пчёлах. Для их привлечения можно опрыскать растения каким-нибудь сладким раствором (разведите сахарный сироп, остатки варенья или немного мёда). Если эта процедура не увенчалась успехом, придётся «превращаться в пчёлку» самому. Можно воспользоваться для переноса пыльцы с мужских цветов на женские обычной мягкой пушистой кисточкой.

Сейчас в продажу поступает масса гибридов (обращаем внимание на значок F1) – они не требуют дополнительного опыления. Выбрать можно любой из районированных в вашей зоне гибридов и чётко соблюдать агроуказания.

Причина №2 – высокая или низкая температура воздуха.

И у гибридов, и у пчёлоопыляемых сортов огурцов при температуре воздуха выше

+35°C пыльца становится стерильной. При 15–16°C плодоношение приостанавливается.

Причина №3 – посев свежих семян (первого года хранения).

Для посева лучше брать старые семена (2–4-летнего срока хранения). Растения, выращенные из таких семян, более урожайны, поскольку раньше формируют женские цветки и, следовательно, будущие плоды. Но если вы всё же решили использовать свежие семена, обязательно искусственно их состарьте. Для этого прогрейте семена в марлевом мешочке, подвешенном недалеко от отопительных батарей, внося их с началом зимы. Грейте в течение 1,5–2,5 месяца при комнатной температуре.

Причина №4 – сильная загущённость посадок.

Причина №5 – нарушение баланса питания (внесена большая доза азотных удобрений).

Причина №6 – переувлажнение почвы.

СОВЕТ: если ваши огурцы вьются по земле, прищипьте их стебли в нескольких местах или присыпьте почвой – это улучшит питание плети и, соответственно, повысит урожайность.

МАЙ

- Новолуние 28-29 мая.
- Рост Луны 1-12 мая.
- Полнолуние 13-15 мая.
- Убывающая Луна 16-27 мая.

ФОРМУЛА УСПЕХА

В молодости ела что хотела и не задумывалась о лишних килограммах. В 35 лет, после рождения младшей дочки, вес стал увеличиваться. Для меня самыми заметными были первые 8 кг, которые никак не могла сбросить в течение года после родов. Оправдывала себя: «Сейчас нет времени заниматься собой – хлопоты с крохой, вот потом, когда в сад пойдёт...» Это «потом» растянулось на несколько лет...

Помню первый школьный звонок дочери: собираясь на линейку, не «влезла» в любимый брючный костюм... Стояла перед зеркалом и плакала, как я не заметила, что к пресловутым 8 кг добавилось ещё столько же! Животик будто на 6-м месяце, внушительные бока вместо талии, одутловатые ноги... отражение не радовало. Но самое неприятное – на бёдрах появились проявления «семейной» болезни: синие сосудистые звёздочки. Как врач-терапевт, знаю: варикозом надо заниматься сразу и серьёзно, и занялась, но для удачного лечения необходимо было сбросить лишний вес, а это стало проблемой – я ленивая и люблю поесть. Хорошим «пинком» послужил отпуск, который провела у родителей, – встреча с городом детства и одноклассниками. Рассматривая школьные фото, пришла в ужас, насколько изменилась моя внешность! Последней каплей стало появление одноклассницы Маргариты, стройной брюнетки, мамы двоих детей. 43-летняя красавица постоянно ловила на себе восторженные взгляды, а когда-то она мечтала быть стройной, как я... После этого приняла решение – буду меняться! Хватит быть заложницей собственной лени! Я молодая и хочу оставаться такой не только в душе, хочу носить вещи, которые нравятся, хочу, чтобы дочери гордились мною! Вначале была готова пуститься во все тяжкие (голодания, таблетки), но понимала: это неразумно, можно потерять здоровье. Пересмотрев немало медицинской литературы, разработала простую и бюджетную формулу,

которая помогла найти компромисс между здоровьем и красотой.

ВСЁ О НАС, ЛЮБИМЫХ

Многие согласятся со мной: после 35 лет, несмотря на умеренное питание, килограммы всё равно «наступают». В чём дело? Оказывается, организм таким образом готовится к климаксу. Да-да, не удивляйтесь! Примерно в 35 лет начинают происходить гормональные изменения, которые влияют на увеличение подкожного жира. Организм как бы откладывает его про запас, чтобы в будущем обезопасить здоровье женщины. Через 15-20 лет, в период менопаузы, произойдёт уменьшение выработки яичниками половых гормонов, и эту функцию возьмёт на себя именно (!) жировая ткань. Поэтому настойчивые попытки избавиться даже от незначительных излишков жира в будущем могут привести к уменьшению эстрогенов в крови, обострению климактерических симптомов, появлению серьёзных заболеваний. Стремиться к фигуре «дюймовочки» в нашем возрасте неразумно. Лёгкое округление после 35 лет – естественный и, как мы уже выяснили, необходимый процесс. Вполне допустимо набрать 4-6 кг от вашего привычного веса и стараться держать эту норму. Вопрос: как? Мышцы – основной потребитель энергии в организме. С возрастом, особенно если ведёте малоподвижный образ жизни, мышечная масса быстро уменьшается. «Похудевший» и натренированный мышечный корсет не нуждается в интенсивном энергетическом питании, поэтому организму приходится «переводить» энергию, полученную с пищей, в жировые отложения. И как бы вы ни сокращали свой рацион, вес всё равно будет расти. Поскольку создать необходимый дефицит калорий с помо-



щью диет в этом возрасте не получится, поговорка «Под лежащий камень вода не течёт» приобретает особую актуальность. Только в купе

с физическими упражнениями можно добиться правильного соотношения жировой и мышечной тканей. К тому же физические нагрузки помогают повысить прочность костной системы. Многие думают, что в 35-40 лет рано задумываться о проблемах остеопороза, но именно в этом возрасте наряду с мышечной начинает утрачиваться и костная масса. Данное заболевание намного серьёзнее, чем многие представляют. Это не насморк, который можно быстро вылечить, – проблемы с костями возникают всерьёз и навсегда. Любое неаккуратное движение может обернуться серьёзной травмой. «Нет денег на тренировки!» – скажете вы. Спешу обрадовать: чтобы хорошо выглядеть, необязательно посещать фитнес-клубы – делайте упражнения дома, во дворе, на

стадионе. Купите диск с занятиями по коррекции фигуры (сейчас их множество), поищите в Интернете онлайн-упражнения. Кстати, цена гантелей примерно равна стоимости месячного потребления рулетиков. Расставьте приоритеты: это не цена в достижении красоты и лёгкости. 35–40 лет – энергичный возраст, организм вынослив, поэтому никаких отговорок, пользуйтесь возможностью! «Нет времени, дети, работа, муж» – слышу оправдания подруг. В чём проблема? Выполняйте упражнения не по 30 минут, а по 15 или по 5 минут в день с перерывами, подключайте домашних к занятиям (дети с удовольствием подхватывают инициативу). Вот как тренируюсь я:

– 2 раза в неделю посещаю с дочками бассейн. Если нет возможности, просто хожу по стадиону (не бегаю из-за варикоза), 3 круга – обычным шагом, 3 круга – на носочках и так 5 раз. Эти простые упражнения стимулируют прокачку крови в ногах, подтягивают бёдра и ягодицы

– 3 раза в неделю по 15 минут занимаюсь с гантелями по диску ENVY – 5-минутные упражнения, которые демонстрируют 4 девушки: каждая проводит тренировки для определённых групп мышц. Я выбрала те, что подходят мне

– летом и весной люблю ездить на велосипеде за город, с удовольствием гуляю по лесу, собираю ягоды, заготавливаю полезные травы.

БЕЗ ДИЕТЫ – НИКУДА!

Что бы мы ни говорили об умеренности в питании, признаемся откровенно: часто переедаем. Если в юном возрасте любовь к «плюшкам-ватрушкам» естественна и простительна, то нам, взрослым барышням, надо избавляться от культа еды. Это нелегко, но будем стремиться. Конечно, никаких голодовок! Необходимо найти баланс между снижением калорийности продуктов и достаточным содержанием необходимых веществ в них. Наиболее оптимальный вариант – фруктово-овощная диета с добавлением белка. Она уменьшает атаки голода и предупреждает дефицит витаминов, по сути это не диета, а рекомендации по здоровому питанию. Я придерживаюсь её месяца, делаю перерыв 3 месяца, потом возвращаюсь к диете. И так в течение года. Вот примерное меню на день.

Завтрак: салат из тёртой моркови или яблок + мюсли (овсяные хлопья, залитые йогуртом), желательно добавить горсть орехов.

Второй завтрак: киви, яблоко, груша – на выбор.

Обед: овощной суп + кусок ржаного хлеба, салат из любых овощей с растительным маслом + отварная куриная грудка.

Полдник: 100 г нежирного творога с кусочками фруктов (сухофруктов) и миндалём.

Ужин: салат с капустой + кусочек запечённой рыбы, 50 г нежирного йогурта.

Перед сном: если мучает голод, выпейте стакан кефира или сока (тыквенного, морковного, яблочного), съешьте что-нибудь из фруктов (кроме банана).

Старайтесь не терять более 1 кг за неделю, можете разбавлять диету продуктами, которые вам по душе. Признаюсь, я сладкоежка, после диеты могу вознаградить себя несколькими конфетками или кексиком. Но главное, чтобы награда не перешла в срыв! Берегите свои достижения, чаще подходите к зеркалу, примеряйте любимые вещи, любуйтесь собой – вы проделали большую работу. Это поможет справиться с соблазном опустошить холодильник.

НАПИТОК С ИМБИРЁМ В ПОМОЩЬ

В поисках подспорья для диеты пересмотрела много рецептов. Понравился напиток с имбирём: он богат гингеролом – жгучим веществом, которое резко повышает обмен веществ и способствует расщеплению жировых клеток. А корица, огуречный и лимонный соки, входящие в состав напитка, помогают вывести лишнюю жидкость и шлаки из организма. Однако, следуя привычке всё проверять, обратилась за советом к флебологу, у которого стояла на учёте. Коллега не только развеял сомнения, но и рекомендовал принимать настой. Оказывается, имбирь по-

могает снизить выраженность варикозных вен. Вещество рутины и витамины группы В, содержащиеся в корне, укрепляют растянутые венозные стенки, улучшают кровообращение, уменьшают концентрацию белка фибрина, который «окутывает» вены и растягивает венозные волокна. Слова врача воодушевили – в тот же вечер сделала напиток. Со временем убедилась, он действительно убивает двух зайцев: помогает похудеть и уменьшает выраженность варикозных вен.

Рецепт. Очистите корень имбиря, натрите на тёрке. Очищенную пару огурцов нарежьте ломтиками, то же сделайте с лимоном. Положите всё в графин, добавьте щепотку корицы. Я кладу ещё шиповник или клубнику для улучшения вкуса. Залейте смесь 2 л холодной кипячёной воды. Перемешайте и поставьте на 10–12 часов в холодильник. Напиток советую употребить за сутки, потом имбирь начнёт сильно горчить. Пить можете в любых количествах. Я пью по стакану за полчаса до еды, а также в течение дня, чтобы утолить жажду.

Но! Если вы ждёте ребёнка, страдаете язвенной и желчнокаменной болезнями, гипертонией, использовать напиток желательно только после консультации со специалистом.

За 1,5 года похудела на 14 кг, на лице появился здоровый румянец. Формула проста, занимает минимум времени и материальных затрат. Единственное, что требуется, – желание быть здоровой и меняться в лучшую сторону. Надеюсь, мой опыт поможет женщинам «в самом расцвете лет» обрести привлекательные формы.

Елена,
г. Нижний Новгород

7 советов вне диеты

1. Пейте больше жидкости (не менее 2 л в день за исключением газированных напитков).
2. Меньше сахара, сведите употребление сдобы до минимума. Давно доказано: сахар тормозит регенерацию клеток, способствует старению кожи – пусть это послужит для вас стимулом. Если вы, как и я, любительница кофе или чая, то вкус без сахара только выиграет, кроме того, научитесь различать вкусовые нюансы любимого напитка.
3. Заправляйте салаты лимонным соком, а не майонезом.
4. Меньше жарьте, ешьте блюда, приготовленные на пару, запекайте.
5. Ешьте мясо с овощами, а не с хлебом.
6. Старайтесь не есть после 7 вечера.
7. Раз в неделю устраивайте разгрузочный день (яблоки, кефир).



ДОКУМЕНТЫ В ПОРЯДКЕ!

Чтобы важные документы всегда были под рукой, хотя бы раз в год проводите генеральную уборку среди бумаг

Во-первых, рассортируйте все документы по отдельным папкам (файлам): квитанции за квартплату, важные чеки, гарантийные талоны, инструкции и т. д.

Во-вторых, смело выбрасывайте лишнее:

- чеки и этикетки от товаров, которым больше двух недель (в этот период покупку можно вернуть)
- гарантийные талоны по истечении их срока действия. В случае, когда в талоне не указан гарантийный срок, храните его два года, как правило, ответственность за качество товара производитель несёт не дольше этого срока
- распечатки счетов, оплаченных через Интернет. Данная информация хранится на сервере в течение пяти лет
- отчёты пенсионных компаний можно выбрасывать спустя год — поскольку после года сведения обновляются.

Но обратите внимание, какие документы требуют длительного хранения:

- налоговые документы надо хранить в течение четырёх лет
- квитанции, подтверждающие оплату налогов, штрафов, счетов и коммунальных платежей, — как минимум три года. В течение этого времени вам могут предъявить претензии по поводу оплаты счёта. Однако юристы обычно советуют хранить документы как можно дольше, поскольку сведения об оплате иногда теряются, например, из-за компьютерного сбоя, в результате переезда организации, потопа и прочих катаклизмов. Без квитанции практически невозможно подтвердить факт оплаты
- любые медицинские заключения, выписки из истории болезни, результаты обследований лучше вообще никогда не выбрасывать.

В-третьих, позаботьтесь о сохранности документов. Определите наиболее безопасное место для их хранения — вне зоны доступа детей, подальше от солнечного света. Сделайте копии всех важных документов (паспортов, свидетельств и т. д.) и храните их, к примеру, у родителей. Также стоит отсканировать чеки на крупные покупки — они довольно быстро выцветают.

ДЛЯ РАСТЕРЯШ

Если перед выходом на улицу вам постоянно приходится искать ключи, сделайте для них «поводок». Пришейте или прикрепите к внутреннему карману или застёжке сумки ленточку или цепочку. На неё вы сможете нацепить связку ключей, чтобы доставать их сразу, потянув за ремешок.

ВЕРНИТЕ ДЕНЬГИ!

В случае крупной покупки или траты в течение года (например, приобретение жилья, оплата образования, дорогостоящего лечения) вы имеете право компенсировать часть суммы в начале следующего года. Для этого необходимо обратиться в налоговую инспекцию с документами за налоговым вычетом. После их проверки вы сможете получить до 13% от потраченной суммы. О том, какие документы нужны в вашем случае, можно узнать в налоговой инспекции или на сайте www.gosuslugi.ru.

КОГДА ГАРАНТИЯ — НЕ УКАЗ

Претензии относительно качества товара потребитель имеет право предъявлять в течение минимум двух лет со дня покупки (если более длительные сроки не установлены законом или договором). Это не зависит от того, есть ли на товары гарантия или нет и длится ли она по гарантийному талону менее этого срока. Распространяется данное право практически на все товары, в частности, бытовую технику, электронику, транспортные средства и многое другое. И закреплено в ст. 1 Закона РФ «О защите прав потребителей» (ЗоЗПП). Иными словами, даже если гарантия установлена на один год, а недостаток обнаружился спустя полтора года, можно требовать обмена или возврата денег. Один момент: если потребуются, экспертизу вам придётся делать за свой счёт.

Волшебные слова

Слова вежливости – не только признак культурного человека и формальность общения в цивилизованном обществе. «В умелых руках» это ещё и ключ к сердцам людей! Как было подмечено ещё несколько веков назад: вежливость ничего не стоит, но приносит много



ХВАЛЮ ТЕБЯ!

Факт – большинство людей не получают того одобрения, которое они на самом деле заслуживают. Мы можем относиться друг к другу хорошо, ценить то, что делается для нас. Но вот слова похвалы в большинстве случаев либо не звучат вообще, либо получаются какими-то неполноценными, не настолько искренними и значимыми, как должны были быть. И можно сколько угодно говорить: «Мне не нужно одобрение окружающих, я делаю это для себя», – стремление получить пятёрку в дневник сидит в каждом из нас с пелёнок. Так почему бы не сделать приятное близким, просто окружающим людям и в первую очередь себе? Учитесь хвалить!

Больше конкретики. Старайтесь избегать стандартных и безликих реплик: «Здорово!», «Замечательно!», «Ты молодец!» Например, замечание о новом проекте коллеги: «Ты взглянула на этот вопрос совсем под другим углом!» звучит более адресно и искренне.

Ни тени заискивания. Зачастую мы избегаем похвалы в адрес другого человека, боясь быть истолкованным превратно. Не стесняйтесь своих чувств. Главное – соблюдайте одно правило: никогда не хвалите человека в то время, когда собираетесь о чём-то попросить (то есть в рамках одного разговора). Ну и, конечно, не перегибайте палку. Старайтесь соизмерять похвалу с тем, за что вы её высказываете. При небольшом усилии для достижения какого-то результата достаточно короткого «Прекрасно получилось!», при более значимых достижениях остановитесь на подробностях.

Хвалите «за глаза». Как и в случае нелицеприятных слов, они обязательно дойдут до адресата. И именно в этом случае тёплые слова воспринимаются особенно близко к сердцу.

Будьте внимательны к мелочам. Когда человек делает что-то значительное, похвала в какой-то степени подразумевается

и ожидается. Но внимание к каким-то, казалось бы, банальным мелочам бывает гораздо милее сердцу. Приготовленный вкусный ужин, удачно подобранный наряд – хорошие поводы для похвалы и явный знак: вы любите и цените этого человека.

БЛАГОДарите

«Благодарю», «спасибо» – эти волшебные слова на самом деле имеют особую силу. Они гораздо больше, чем простая форма вежливости. Это знак того, что люди, говорящие их, важны и ценны друг для друга. Они значат: «То приятное, что ты сделал для меня, я хочу разделить с тобой». Поэтому, когда мы слышим эти слова редко или в какие-то моменты не слышим вовсе, обижаемся не на невежливость человека, а на его отношение к нам. Попробуйте вспомнить момент, когда не получили ни малейшей благодарности, например, за какой-то свой поступок? Вы почувствовали, что в признании отказано не конкретному поступку или подарку, а вам самим... Поэтому старайтесь не забывать всей значимости слов благодарности.

Не обесценивайте слова. Представьте себе ситуацию: вы пишете поздравление однокласснице или коллеге в социальной сети, на электронную почту или, скажем, в смс. А в ответ получаете лаконичное «спс», «спсб», «спа»... Смешанные чувства, не правда ли? Не относитесь с таким пренебрежением к словам благодарности, зачастую это истолковывается неверно.

Используйте весь арсенал средств. Иногда кажется, что словами невозможно передать всю гамму чувств, мы теряемся и... предпочитаем промолчать. Не прячьте свою неловкость

и растерянность от происходящего. Скажите прямо об этом. Такая откровенность придаёт произошедшему особую ценность. И даже особый взгляд, объятие могут сказать в этой ситуации гораздо больше.

Не стесняйтесь своих чувств. Мы часто автоматически говорим «спасибо» мужчине, придержавшему дверь, продавцам, своим близким за какие-то приятные мелочи. И это, безусловно, хорошо! Но хотя бы время от времени бывает полезно отступить по сторонам и сказать особенные слова благодарности своим близким, детям, друзьям, коллегам. Может быть, за какие-то конкретные поступки или просто так – за то, что они рядом с вами, что они такие замечательные. Конечно, многим бывает сложно сказать что-то очень важное и волнующее вот так, с глазу на глаз, без особого повода. Прекрасный момент – день рождения... того человека или ваш – в непринуждённой и расслабленной обстановке можно сказать хоть несколько слов о каждом присутствующем. Это невероятно сближает!

Учитесь принимать благодарность сами. Говоря в ответ на слова благодарности: «Да ладно», «Не за что» или вовсе отшучиваясь, вы тем самым обесцениваете тот поступок или слова, который сделали (сказали) в адрес другого человека. Не стоит скромничать и смущаться. Скажите: «Я рада тебе помочь», «Ты можешь на меня положиться» или, в конце концов, «На здоровье!»

Будьте вежливы – и кучу приятных бонусов почувствуете незамедлительно! Ведь правило: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе» написано самой жизнью.

Не злоупотребляйте фразой «Молодец!» Она относится к разряду похвалы-оценки и может восприниматься как способ манипулирования. Лучше использовать так называемые слова одобрения, которые стимулируют к действию: «Удивительно!», «Талантливо!», «Ты сегодня много сделал!», «Прекрасное начало!», «Ты на верном пути!», «Ты в этом разобрался!», «Это как раз то, что нужно!», «Я горжусь тем, что тебе это удалось!», «Я просто счастлив!», «Работать с тобой – просто радость!», «Научи меня делать так же!», «Я знал, что тебе это по силам!»

**ОВЕН**

(21.03–20.04)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ФИНАНСЫ

Весь месяц будет посвящён решению денежных вопросов: как лучше заработать, стоит ли для этого сменить сферу деятельности? Откладывать деньги или лучше потратить? Эти мысли в какой-то степени будут вас отвлекать от серьёзных накопившихся проблем в отношениях (особенно это касается Овнов, рождённых в начале апреля). Решить личные проблемы пока не получится, а вот если направите все силы на укрепление благосостояния, то успех гарантирован. Не упускайте такую возможность.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ВНИМАНИЕ

В этом месяце вы в центре внимания. Хотя если говорить начистоту, оно вам совсем не нужно, и для этого может быть несколько причин: первая касается самочувствия, могут обостриться хронические болезни, поэтому старайтесь придерживаться здорового образа жизни, вторая – романтические отношения, которые вы по какой-либо причине хотели бы пока сохранить в тайне. Для того чтобы абстрагироваться от излишнего внимания, смените «среду обитания», возьмите отпуск и отдохните.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТИШИНА

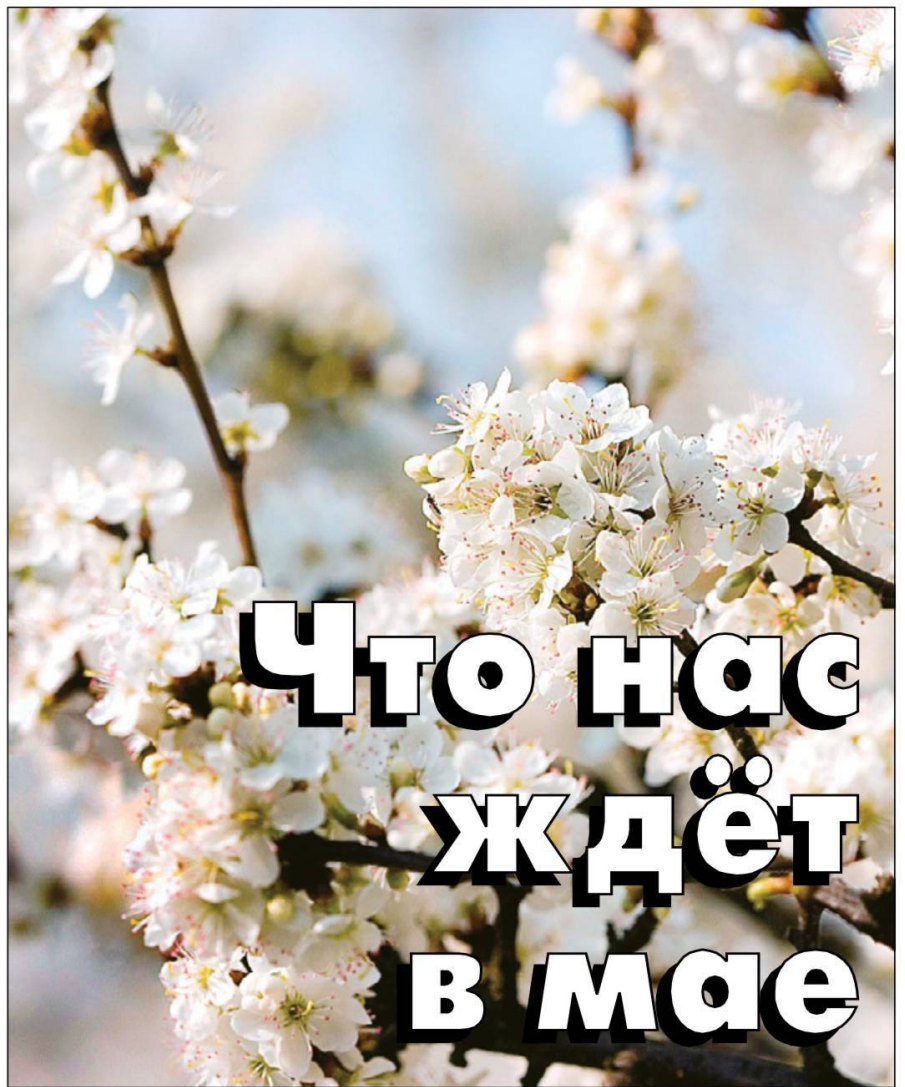
Вам захочется сделать передышку в круговороте бесконечного общения. Однако даже при всём том, что вы будете сокращать общение по телефону, в сети Интернет или с соседями, окружающие потребуют оставаться на связи. Смириться с этим, тем более что в процессе бесполезного (как вы считаете) общения может прийти важная информация, которая позволит упрочить финансовое положение или же сменить работу на более лучшую. А чтобы отдохнуть, периодически отключайте телефон.

**РАК**

(22.06–22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДРУЗЬЯ

У вас продолжается период, который щедро одаривает всевозможными благами. Однако в рабочей гонке и борьбе за престиж вы совсем забываете об от-



Что нас ждёт в мае

дыхе. А серьёзные перегрузки могут сказаться на здоровье. Выручат друзья, они будут настойчиво предлагать вам развлекаться. Не отказывайтесь от возможности сходить на праздник, выбраться в кино или боулинг, побывать на природе. Вы получите и заряд позитива, и хорошее самочувствие.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

В мае планируете слегка сбавить обороты и расслабиться, однако на самом деле месяц может принести гораздо больше рабочих дел, чем вы ожидаете. И поднапрячься действительно стоит, поскольку ваше усердие будет непременно замечено руководством, если не в этом месяце, то в следующем обязательно. Помешать рабочим успехам могут личные отношения: у дам свободных вероятен головокружительный и неожиданный роман. Постарайтесь не концентрироваться толь-

ко на нём. Пусть он будет приятной ноткой в череде других успехов.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПУТЕШЕСТВИЕ

Как человек очень ответственный, даже в майские праздники можете думать, что вам отдых вовсе не полагается. Гоните прочь эти мысли. Именно сейчас звёзды, как никогда, настроены отправить вас попутешествовать, чтобы напитаться новыми и интересными впечатлениями. А если уж отдыхать вы совсем не планируете, вероятно, состоится служебная командировка.

**ВЕСЫ**

(24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

В личной жизни могут случиться се-

рьёзные перемены. Причём вы поразите себя и удивитесь силе неожиданной влюблённости. Если вы свободная девушка, то можете даже в течение месяца выйти замуж. Да, именно так, безо всякой подготовки. Хотя на деле лучше подождать, пока утихнет ураган страстей. Если у вас есть семья, не спешите с разводом и со вступлением в новые отношения, волна влюблённости и эйфории может пройти так же быстро, как и началась.



СКОРПИОН

(24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НОВОЕ

В последнее время вам кажется, что жизнь слишком скучная и размеренная. Май позволит изменить ситуацию. Ваше желание узнать что-либо новое будет невероятно высоким. Можете заняться повышением квалификации по работе или же интересным хобби. В любом случае подойдите к делу серьезно, запишитесь на курсы. У вас расширится круг общения, новые интересы подарят друзей.



СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ГАРМОНИЯ

Месяц ожидается исключительно удачным. И не в последнюю очередь потому, что будете чувствовать себя настоящей королевой для близкого вам человека, который обеспечит романтический месяц. Если у вас есть дети, они тоже порадуют. И, как минимум, не будут заставлять нервничать. Не подведёт и работа: ваш доход может значительно вырасти за счёт премиальных. Ну и, наконец, с вами рядом всё время будут верные друзья. А что ещё для счастья надо?



КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТВОРЧЕСТВО

Не слушайте тех, кто говорит, что вы некреативный человек. На самом деле к творчеству подходите серьёзно, и в этом есть свои плюсы. Вы способны изучить творческую кухню, её техническую сторону. А в особенные периоды, именно сейчас, когда на вашу «технику» накладывается вдохновение, с вами не сравнится никто. Это время побед или открытие в себе талантов, о которых не задумывались. Не бойтесь, осваивайте новые горизонты, и непременно получите.



ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ

Дела домашние станут основной темой этого месяца. Могут напрягать бытовые сложности, неожиданные поломки техники или затяжной ремонт. Кроме того, помощь будет необходима вашим родителям. Не пытайтесь бороться со всеми сложностями в одиночку. Знайте, вы сейчас можете смело рассчитывать на братьев и сестёр, других родственников, а в некоторых случаях даже соседей. Не стесняйтесь просить о помощи, не только их советы, но зачастую и их контакты могут оказаться вам полезными.



РЫБЫ

(21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕТИ

Сейчас вы будете посвящать им достаточно много времени, это поможет открыть в себе новые грани, возможно, даже задумаетесь и о том, что вам следует работать с детьми. Принимать такое решение пока преждевременно, но, если в течение года оно не ослабнет, подумайте об этом всерьёз. Если детей нет, можете начать планировать рождение крохи. В этом случае будьте решительны, не рассуждайте слишком долго, чтобы не жалеть потом об упущенных возможностях.

ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

5 МАЯ – 6 ИЮНЯ

КРЫСА. В вашу жизнь пришла энергия, которая отвечает за удачу во всех начинаниях. И это как нельзя кстати, ведь планов у вас множество. К тому же обеспечена поддержка других людей. Держайте.

БЫК. Все важные жизненные обстоятельства складываются гладко. Но самая большая удача ожидает в финансовом плане. Не упустите её. Твёрдо и планомерно идите к своей цели.

ТИГР. Работа и ещё раз работа. Не тратьте время понапрасну, у вас наступил период интенсивного карьерного роста. Вас замечают, не стесняйтесь обращаться к начальству с интересными предложениями или с разговором о повышении должности.

КОРИК. Обстановка вокруг вас нервная. И желание настоять на своём не добавляет спокойствия. Расслабьтесь, отойдите в сторону, то, что должно произойти в жизни, произойдёт без борьбы.

ДРАКОН. Май подарит вам романтику, а также новые интересные знакомства. Но будьте осторожны, не все новые приятели могут оказаться подходящими. Особенно остерегайтесь азартных игр.

ЗМЕЯ. Вам будет удивительно везти в делах сердечных. Причём внимание на вас могут обратить, даже если вы замужем. В этом случае будьте осторожны: о флирте на стороне быстро станет известно.

ЛОШАДЬ. Этот месяц вам надо провести как можно спокойнее. По возможности оставайтесь дома. Ситуация в вашем гороскопе негативная, возможны аварии, травмы, пожары и другие несчастные случаи. Соблюдайте технику безопасности.

КОЗА. Май – месяц подведения итогов и подготовки к грядущим переменам. Не делайте резких движений, не начинайте новых дел, побудьте в тишине. Следите за здоровьем – оно может подвести.



ОБЕЗЬЯНА. Вы можете почувствовать, что обстоятельства загнали вас в угол, возникнет нежелание что-либо делать. Отнеситесь к происходящему философски. Вероятно, всё обернётся к лучшему, просто вы пока этого не понимаете.

ПЕТУХ. Можете столкнуться с кражей как частной, так и интеллектуальной собственности. Постарайтесь по возможности обезопасить себя. Будьте особенно внимательны, если, собираясь отдохнуть, оставляете квартиру.

СОБАКА. Вам будет вести больше, чем в другие месяцы. И это может проявиться по-разному: будь то выигрыш в лотерею, поддержка людей, стоящих выше по социальной лестнице, или просто помощь, которую вы не ждали. Ловите удачу.

КАБАН. Энергия месяца действует на вас негативно, можете чаще, чем в другие периоды, сталкиваться с помехами и препятствиями. Не пытайтесь идти напролом. Переждите это время.



Главный курорт Крыма	↙	Согнутый край	↙	Отеч. киноактер	↘		↗					↗
↖				Комната на корабле		Русский князь из варягов						
Символ страны		Сибирский олень	→									
↖		↘		Трактир		Расписной у Стеньки Разина						
Шведский автомобиль	Нательный талисман		Причина морской болезни	↘				↙	Положительный электрод	↙	«Летят ... и два гуся»	
↖					Один из знатоков		Друг степей	↗				
Счетная единица товара	Жалящее насекомое		Млечный сок	↗			↘		Чрево, которым чувят		Характерная частица	
↘	↘		↘		Дарственная на книге	→		↗				
Дремучий лес	↗				↙	Пастушковый журавль		Господин из Варшавы		Вывоз школьников на природу		Прочная нить
Стиль работы		Лучшая защита	Часть лица	↗						↘		↘
↖			↘			Мечтатель с рюкзаком		Полузащитник «Зенита»	Самый маленький Фиат	→		
Индийское божество	Стол-станок	Рисованная история	→			↘		↘	Часть русской печи		Пути декабристов	
↘							Венгерский автобус		↘	Русланова (имя)	↘	
				Мера земельной площади		Православный аскет	→				Отшельник с клешнями	
				↖		Клок, прядь торчащих волос	→				↘	
				Знаменитая Галина-балерина	→							
↗						«Адамово яблоко»	→					

По горизонтали: Куравлев, флаг, изюбр, «Сааб», канка, штыка, нумро, бялко, надпись, атака, романтик, манера, «Уно», комикс, верстак, под, цнок, ар, вихор, Уланова, ултоноо, кадык.
По вертикали: Вишну, Ялта, чаша, амulette, сгид, латекс, кабака, рот, каюта, арама, челн, «Икарус», Рюрик, кал-мык, анод, Спивак, пан, Нина, утку, турпоход, спил, оковы, выхухоль, корб, пак.



ИГРЫ ДЛЯ ВЕСЕЛОЙ КОМПАНИИ НА ПРИРОДЕ

1. ЛОВИМ «МАМОНТА»

Игра прекрасно подходит для большой компании, в которой не боятся выглядеть смешно и любят подшучивать. Выберите из игроков одного человека – он и будет «мамонтом». Остальные должны вообразить себя первобытными охотниками, им надо поймать «мамонта» в сеть (которую с успехом заменяет обычное покрывало). Сеть отпущать нельзя – выбываешь из игры.

2. «ЯИЧНИЦА»

Главный реквизит – яйцо. Игроки делятся на две команды и устраивают эстафету, переноса и передавая друг другу сырое яйцо на ложке. Особого шарма «яичнице» на природе добавляет неровность местности: ямы, ухабы, скользкая трава и прочие прелести.

3. «ФУТБОЛИСТ»

Вы взяли с собой мяч, но вскоре волейбол наскучил? Эта игра вас спасёт! Конечно, здесь не набегаетесь до потери пульса, но насмеяться можно до икоты. Перед игроком кладётся мяч, ему завязывают глаза и раскручивают на месте. Он должен попасть ногой по мячу, не снимая повязки. Направление движения «футболиста» можно корректировать словами: «Влево», «Вправо», «Горячо», «Холодно».

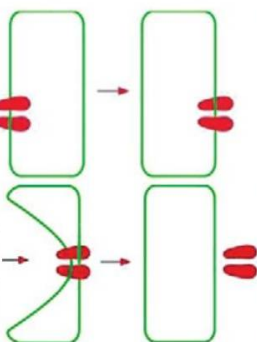
4. «КРОКОДИЛ»

Правила просты: одному из участников загадывают слово, которое он должен изобразить молча. Угадавший становится «крокодилом», и так по цепочке.

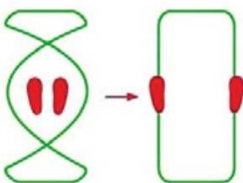
5. «РЕЗИНОЧКА»

Для игры понадобится отрезок резинки длиной от 2 до 4 м. Участников должно быть не менее трёх человек. Резинка связывается, образуя круг, и потом растягивается на ногах двух играющих, после этого третий участник начинает игру. В процессе игры резинка поднимается по ногам всё выше и выше.

«Бантик». И. п.: лицом к резинке. Прыгаем на ближнюю половину резинки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала её к земле. Не отпуская резинку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.



«Конфетка». И. п.: внутри перекрученной наподобие конфеты резинки. Подпрыгиваем, давая резинке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинки резинки.



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.

ПЕРВОЙ УЧИТЕЛЬНИЦЕ

Всю жизнь мы будем вспоминать, как, не тая улыбки, Вы возвращали нам тетрадь, где не было ошибки. Как были вы огорчены, когда, хотя и редко, Поставить были вы должны плохую нам отметку. Детями мы были и подчас, увы, не замечали Во взгляде ваших добрых глаз заботы и печали. Мы вас за всё благодарим, для нас вы вечно – первые, Мы вам спасибо говорим!

Любимые песни

Слова М. Матусовского,
музыка В. Баснера

НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ

Дымилась роща под горою,
И вместе с ней горел закат...
Нас оставалось только трое
Из восемнадцати ребят.
Как много их, друзей хороших,
Лежать осталось в темноте –
У незнакомого посёлка
На безымянной высоте.

Светилась, падая, ракета,
Как догоревшая звезда...
Кто хоть однажды видел это,
Тот не забудет никогда.
Он не забудет, не забудет
Атаки яростные те –
У незнакомого посёлка
На безымянной высоте.

Над нами «мессеры» кружили,
И было видно, словно днём...
Но только крепче мы дружили
Под перекрёстным арт-огнём.
И как бы трудно ни бывало,
Ты верен был своей мечте –
У незнакомого посёлка
На безымянной высоте.

Мне часто снятся все ребята,
Друзья моих военных дней,
Землянка наша в три наката,
Сосна, сгоревшая над ней.
Как будто вновь я вместе с ними
Стою на огненной черте –
У незнакомого посёлка
На безымянной высоте.

Анекдоты

Решила по утрам качать пресс. Встала в 6, легла на пол... Проснулась – 11!



- Ты уроки сделала?
- Нет.
- А почему?
- Меньше знаешь, крепче спишь!



Сейчас говорят, через постель всё делается. Вот лежу, укуталась, жду, когда борщ сварится да бельё погладится. У меня один только вопрос: «А лежать долго надо?»



- Сынок, как экзамены?
- Подорожали, папа.



Папа остался с маленькой дочкой один и вечером никак не может уложить её спать. Перепробовал всё. Дочка говорит:

- Пошепчи мне на ушко, как маме.
- Папа что-то шепчет. Дочка, засыпая:
- Нет-нет, не сегодня. Устала как собака!



Записка, прикрепленная магнитиком на холодильнике: «Сынок! Деньги на новый плеер я спрятала в недрах бардака твоей комнаты. Уберись, и ты найдёшь их! Я в этом абсолютно уверена...»



Больше всего мужчин настораживают две вещи: непонятный шум в двигателе автомобиля и девушка, которая вдруг стала такой ласковой и доброй.



- А какой у тебя рост?
- 145.
- Ты такая маленькая принцесса! А какой вес?
- А вешу ещё меньше, 120.



ПОДПИШИТЕСЬ на «БУДУАР» и ВЫИГРАЙТЕ ОДИН из пяти планшетов



Будьте всегда рядом с нами в любой точке мира!

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ

1. С 1 апреля по 31 июня в любом почтовом отделении оформите подписку на II полугодие 2014 года на газету «Будуар», комплект «Будуар» + «Будуар. Здоровье» или комплект «Будуар» + «Будуар. Здоровье» + «Пресс-Коктейль».

2. Пришлите копию квитанции по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43, редакция газеты «Будуар» с пометкой «Подписка-2014».

3. Дата подведения итогов: 20 июля путём жеребьёвки будут определены победители. Имена победителей будут опубликованы в сентябрьском номере газеты «Будуар».