

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

Август 2014

16+



- Как сбросить 3 кг
- «Не упрекай меня...»
- Разговор о родинках

**Ежемесячное  
издание  
для женщин**

8 (162)

Август 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор  
Светлана ИВАНОВА

Художественно-  
технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор  
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar\_press@mail.ru

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

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

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

Присланные по почте  
рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.

Литературная обработка  
писем осуществляется  
редакционным  
коллективом.

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несёт рекламодатель.

Использование материалов  
без письменного разрешения  
редакции запрещено.

При цитировании ссылка  
на ежемесячник «Будуар»  
обязательна.

Номер подписан в печать 27.06.14.

Время сдачи по графику – 17-00,

фактически – 17-00.

Заказ № 246.

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

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

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

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге

«Пресса России»: 41841,

в каталоге «Почта России»: 60072.

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ:**

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

# ВНИМАНИЕ:

## досрочная подписка-2015

### С 1 июля по 31 августа

### цены заморожены!

60072 «Будуар» 13-00 р.\*

60071 «Будуар. Здоровье» 10-50 р.\*

60073 «Пресс-Коктейль» 13-00 р.\*



## Подпишись и выиграй знаменитый браслет PANDORA

Комбинируя на браслете  
разнообразные подвески-шармы,  
символизирующие незабываемые моменты  
вашей жизни, вы создаёте неповторимое  
украшение собственного дизайна, смысл  
которого понятен только вам.

### Условия участия в акции

1. С 1 июля по 31 августа в любом почтовом отделении оформите подписку на Полугодие 2015 года на любое наше издание.

2. Пришлите копию квитанции по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 редакция газеты «Будуар» с пометкой «Подписка-2015».

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

\* Цена указана за один номер без учёта почтовых усл



# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

АВГУСТ  
2014



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**

Белое платье,  
пышная фата  
Уроки стиля

стр. 7  
**ВОЛОСОК  
К ВОЛОСКУ**  
Ягодка опять

стр. 8  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Как снять раздражение  
после эпиляции?  
Есть ли альтернатива  
обычному дезодоранту?

стр. 9  
**КРАСОТА**  
Алена Свиридова:  
«Когда ты зла,  
не спасут даже румяна»  
Себя надо баловать!

стр. 12  
**90Х60Х90**  
Похудеть на 3 кг  
Быстро и просто!

стр. 14  
**ЗДОРОВЬЕ**  
Разговор о родинках  
Зернышко здоровья

стр. 16  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Мужской фактор

стр. 18  
**МОЙ КРОХА И Я**  
В гости к Айболиту

стр. 20  
**ПЛАНЕТА ЗВЁЗД**  
Алика Смехова:  
«Своего главного  
мужчину жизни  
я еще встречу...»

стр. 22  
**О ЧЁМ ГОВОРЯТ  
МУЖЧИНЫ**  
«Я обычная женщина...»

стр. 24  
**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**  
Лишние люди

стр. 26  
**ТЕТ-А-ТЕТ**  
Лучше (бы) не было...

стр. 28  
**ТОЧКА ЗРЕНИЯ**  
Не упрекай меня...  
Не упрекай меня

стр. 30  
**ПИСЬМО В НОМЕР**  
Возрождение радости

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
Бархатный сезон

стр. 34  
**ПРИГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**  
Греческий салат  
на шпакках  
Кабачки в горшочке  
Дынное мороженое

стр. 36  
**ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО**

**ДОМА**  
Расширить границы

стр. 37  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
5 рецептов вкусных  
заготовок

стр. 38  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Не цветут?  
На это есть пять причин

стр. 39  
**ВАША УСАДЬБА**  
Знакомьтесь:  
микробиота  
Не беда,  
если есть лебеда

стр. 40  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
Как уговорить  
пьющего лечиться

стр. 42  
**С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...**

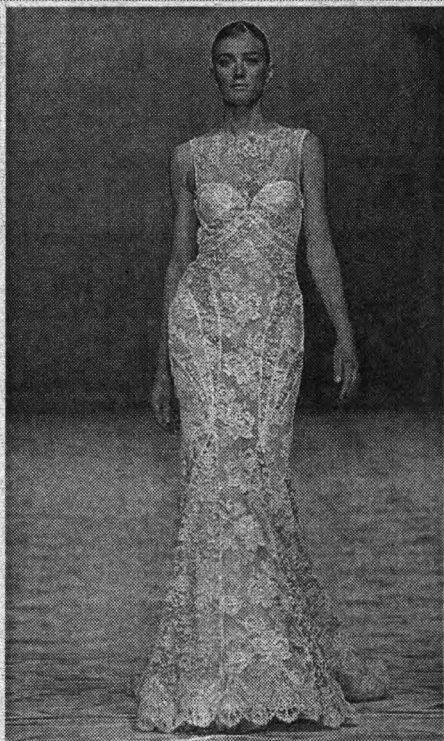
стр. 43  
**СЕМЕЙНЫЙ  
АДВОКАТ**  
Отвечаем  
на ваши вопросы

стр. 44  
**ГОРОСКОП**  
Что нас ждет в августе

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

**С**вадебная мода только на первый взгляд статична. На самом деле она меняется тонко, неувлимо. В этом и заключается вся прелесть – узнаваемый чистый образ, блистающий новыми гранями

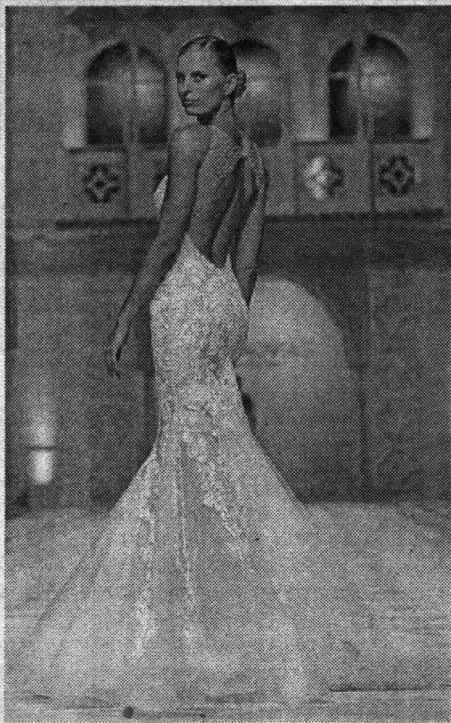


### Тонкой линией

Индустрия свадебной моды с уверенностью позволяет утверждать, что в самом ближайшем будущем тонкий силуэт свадебного платья, подчеркивающий талию, плавно струящийся, элегантно обрисовывающий бедра, без пышного кринолина «принцессы» – один из самых востребованных. Да-да, суперпышная пена юбок, из-за которых невеста похожа на сливочное мороженое в вазочке, отошла если не в прошлое, то уж точно оказалась в догоняющих. «Скромность» силуэта с лихвой окупается роскошью и соблазном тканей. Если уж выбирать тонкость, то прелесть кружевную, ажурную и гипюровую. И речь не о деталях! Подвенечный наряд целиком и полностью из кружев выглядит сногшибательно.

### Мы открылись

Платье невесты – символ чистоты, невинности, хрупкости. Отсюда и белый цвет, и трепетные ткани. Тем не менее открыть красоту небесного создания в разумных пределах вполне допустимо. Декольте, подчеркивающее линии груди, бюстье, открывающее хрупкие плечи... Дизайнеры да и мы довольны любовались и тем и этим. Поэтому их предложение открыть спину принято на ура. Обнаженная спина выглядит соблазнительно и очень-очень драматично в хорошем смысле. Просто Голивуд!



# БЕЛОЕ ПЛАТЬЕ, ПЫШНАЯ ФАТА



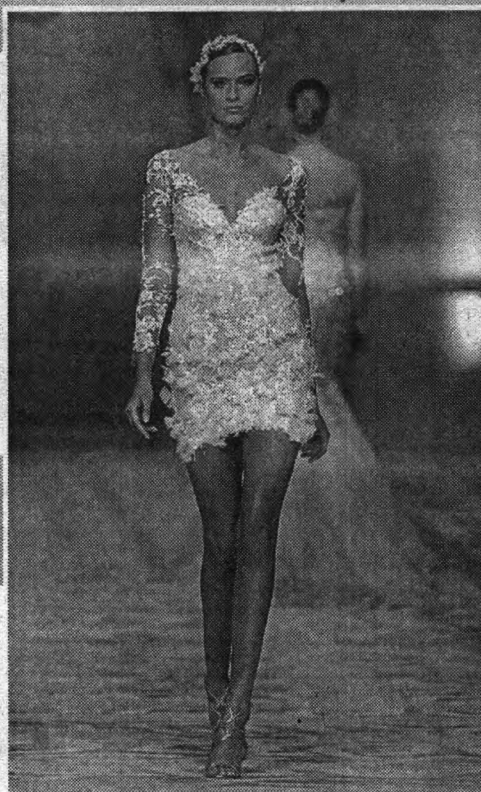
### Всё будет гладко

Милые невесты, которые не мыслят себя без платья «принцессы». Если без многослойных кринолинов вам свадьба не свадьба, в этом случае стоит обратить внимание на лаконичный крой наряда и на ткани. Дорогие, но без излишеств. В такой «связке» пышный низ юбки выглядит весьма достойно и элегантно. Гладкая тафта, атлас, сложный интересный крой «низа» в сочетании с изысканной простотой «верха» (лиф-бюстье, лиф-каре) – и ваше платье не даст уснуть многим завистникам. Кстати, вы подумали о фате? Незаслуженно забытый головной убор изысканно-тонких светских дам – сеточка-вуаль – вернулся, причём с триумфом в свадебную моду. Прелесть вещица поможет скрыть слёзы счастья и радости, а образу новобрачной придать налёт аристократичной изысканности.



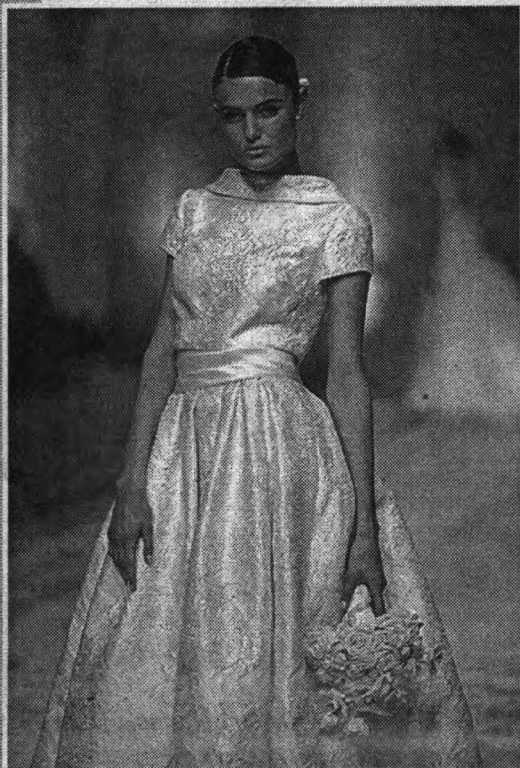
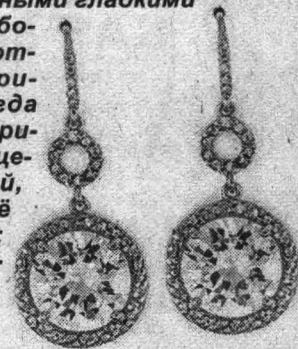
## Где коротко, там ясно

Многие невесты сегодня предпочитают иметь в запасе два платья. Одно — длинное — для торжественной церемонии, другое — в мини-формате — для времени «Х». Обязательная официальная часть «программы» закончится, и настанет пора веселья, конкурсов, забавных розыгрышей, прогулок. Поэтому подвенечный наряд в мини-формате — не диковинка, а комфортный вариант. Платье такой длины, безусловно, удобно, в нём легко двигаться и танцевать. Причём не только вальс. Поскольку облик невесты традиционно ассоциируется с романтичностью, лёгкостью и нежностью, все эти достоинства непременно должны найти отклик в короткой версии платья. Соблазнительный вырез, богатство кружевной отделки — на этом экономить не стоит. Интересная деталь — длинные рукава. Своего рода «компенсация» за открытые по максимуму стройные ножки.



### НА ЗАМЕТКУ

В причёсках невест явно просматривается главная тенденция — скромность, скромность и ещё раз скромность. Подиумы все как один показали нам прелестных барышень с аккуратными гладкими головками. Низкие пучки, косые проборы, сияющие приглаженные, словно отполированные волосы. Стоит приглядеться. Ведь красота всегда идёт об руку со вкусом, а эти причёски безупречны! Свадебная церемония — тот самый случай, когда можно позволить себе всё самое изысканное и роскошное: украшения, аксессуары. Не отказывайте себе в этом.



## Назад в прошлое

Платья словно из бабушкиного сундука. Те, в которых явно чувствуется дыхание прошлого, удивительного, из чёрно-белых фильмов. Стиль ретро завоёвывает подиумы, в том числе и свадебные. Совершенно необязательно требовать у бабушки её подвенечное платье. Оно могло и не уцелеть. Дизайнеры позаботились даже о самых оригинальных желаниях. Наряд невесты в ретро-стиле всегда шик и скромное обаяние. Его легко узнать по таким незабываемым деталям, как, например, воротник-стойка, чёткий акцент на талии, широкий пояс-кушак, очаровательные рукава-фонарики. Ткань для такого платья под стать модели. Хороши плотный атлас, тафта с «потайным» вытисненным узором.

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





## ВСЁ ПРОЗРАЧНО

Прозрачность как тренд нашла отклик в аксессуарах и обувном рядах. Сумки, обувь, украшения стали невесомыми и невидимыми. Прозрачные босоножки и туфли на самом деле универсальны, они хороши с любым нарядом. Но главный их плюс даже не в этом. Самое будничное платье в дуэте с прозрачной обувью приобретает шарм и необычность, поэтому надо этим пользоваться.

А сумки из прозрачного пластика заставят, наконец, модных ветрениц держать «внутреннее содержание» под контролем.

Наряды же стали более целомудренными. Если раньше можно было заметить бельё, просвечивающее сквозь одежду, то сегодня оно надёжно скрыто несколькими слоями кружев, шифона или органзы. Если вы решились на «прозрачный налёт», имейте это в виду.



## ДЕВУШКА КАК ЗВЁЗДЫ

Помните плиссированное платье Мэрилин Монро, в котором она стоит над вентиляционным люком? Именно платья с плиссе — самая модная новинка сезона. Один из горячих трендов лета — плиссе и сверху, и снизу. И если раньше это был бескомпромиссно классический вариант, то сейчас возможны сочетания как с высоким каблуком, так и с оксфордами, создающими образ выпускницы старших классов. Плиссированные юбки по колено и выше тоже перешли из разряда «классика» в гардеробы модниц, предпочитающих спортивный шик. Лучшие друзья плиссированных юбок в этом сезоне — свитшоты, пиджаки прямого кроя, кроссовки и бейсболки. Как показывает практика, белоснежный прямой пиджак и плиссированная юбка модного кофейного цвета — ансамбль, без преувеличения, сногшибательный. Только учтите главный нюанс: для создания спортивного стиля больше подходят короткие юбки. Для длинных юбок-плиссе подбирайте более классический верх.



# УРОКИ СТИЛЯ

## ТУФЕЛЬКИ ДЛЯ ЗОЛУШЕК

Стоп, стоп, чёрный с белым не носить. Отменяется и нейтральный бежевый. Во всяком случае пока не закончатся тёплые летние деньки. Летняя обувь обязана быть только из цветной кожи. Это — «модный приговор». Сиреневая, бирюзовая,

лимонная, изумрудная, синяя и оранжевая. Ваша любимая летняя пара однозначно обязана быть яркой. И никаких сумочек и клатчей в цвет обуви. Ручная кладь может входить в самый неожиданный цветной диссонанс с обувью. Поверьте, салатовые босоножки и ярко-жёлтый клатч смотрятся гораздо интереснее, нежели будь они тон в тон.

## КОРОТКО И ЯСНО

Формат мини в летних нарядах более чем оправдан и имеет право на жизнь. В первую очередь хотим отметить, что укороченными могут быть не только уже привычные юбки, шорты, платья, но и топы, похожие на бюстье, толстовки из тонких тканей, жакеты и рубашки. Главный вопрос, который сразу же озадачивает многих модниц, как носить кроп-топы и прочие горячие мини-штучки, если с фигурой не всё идеально? Допустим, пресс к лету накачать не успели, но быть в модной теме хочется. При условии правильного выбора остальных предметов гардероба эту проблему легко решить.

Первый способ — подобрать к топу длину в длину юбку или брюки с завышенной линией талии, желательно плотно сидящие, чтобы скрыть те недостатки, которые смущают. Второй вариант проще: выберите укороченный верх свободного кроя и под него наденьте футболку или рубашку. Таким образом можно обыграть две модные тенденции сразу: укороченный фасон и многослойность.



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





# ЯГОДКА ОПЯТЬ

**Если сравнить состояние волос 20-летней девушки и женщины в возрасте 40+ и выше, разница в структуре будет колоссальная. Да, увы и ах, они тоже стареют. Хотите выглядеть молодо, займитесь волосами!**

## ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

- ✓ Мойте голову не чаще двух раз в неделю. Почему? Потому что с возрастом волосы, как и кожа, начинают катастрофически терять влагу, отсюда ломкость, сухость, потеря блеска
  - ✓ На косметическом рынке имеется огромное количество препаратов по уходу «против старения». Отбирайте те, в которых содержатся пантенол, кератин, керамиды — они буквально исцеляют истончённый повреждённый волос. Это не значит, что с возрастом выбор ухаживающих средств ограничен. Если волосы после использования шампуня выглядят ухоженными, блестящими, здоровыми, не столь важно, какая пометка на нём стоит. Перед нанесением шампуня следует взбить в пену
  - ✓ Парикмахеры советуют один раз в неделю использовать вместо шампуня горчичный порошок, он поддерживает чистоту волос без побочных эффектов, к тому же активизирует процессы кровообращения в коже головы. 2 ст. ложки порошка горчицы развести в 0,5 л тёплой воды. Этой смесью, как шампунем, вымыть голову, затем тщательно несколько раз ополоснуть. Эффект поразительный — горчица великолепно стягивает, абсорбирует жир
  - ✓ Ни в коем случае не пренебрегайте кондиционерами и бальзамами. Эти средства не рекламная уловка! Они специально разработаны для использования после применения шампуней. Чтобы избавить волосы от загрязнений, укладочных средств, щелочная среда шампуней приоткрывает кератиновые чешуйки волоса. Чтобы вернуть их в прежнее положение, как раз и необходимы бальзамы и кондиционеры. Только в этом случае волосы приобретут не только красивый блеск, но и станут послушными, эластичными, ухоженными
  - ✓ Питательная маска как минимум раз в неделю. Домашние рецепты реально работают, ваши волосы будут выглядеть молодо!
- МАСКА ПИТАТЕЛЬНАЯ.** Смешать яичный желток, 1 ст. ложку мёда, 2 ст. ложки подогретого оливкового масла. Нанести смесь по всей длине волос, оставить на 30 минут, затем смыть шампунем.

## ПРАВИЛО ВТОРОЕ

- ✓ Истончение волос — один из главных признаков старения волос. Мы принимаем этот процесс как уменьшение их количества. Как вернуть волосам плотность?
  - ✓ Стайлинговые средства: пенки, муссы. Они утолщают диаметр каждого волоска, поэтому объём шевелюры увеличивается
  - ✓ Прекрасно справится с задачей масло-спрей для ухода за тонкими волосами. Масло наносят на чистые влажные волосы и не смывают
  - ✓ При сушке волос желательно использовать подогретое полотенце — процедура подсушивания должна быть максимально деликатной, дабы не провоцировать не только истончение и хрупкость, но и выпадение волос
  - ✓ Феном лучше не злоупотреблять. Или же сушить в режиме «тёплый воздух», держа его на расстоянии 25-30 см.
- МАСКА ДЛЯ ПЛОТНОСТИ ВОЛОС.** 1 пакетик бесцветной хны развести кипятком до консистенции сметаны, дать остыть, нанести смесь по всей длине волос, уделяя внимание корням, закутать плёнкой, затем полотенцем и оставить на 25-30 минут. Смыть тёплой водой с шампунем.

## ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

С возрастом волосы теряют цвет, поскольку уменьшается выработка меланина, появляется седина. Качественные дорогие краски для волос благодаря современным инновационным разработкам не только справляются с закрашиванием седины, но ещё и бережно ухаживают за волосами: сохраняют и уплотняют структуру волос, придают им шелковистость. Поэтому пренебрегать услугами мастера-колориста дамам в элегантном возрасте ни в коем случае нельзя. Стоит отдать предпочтение не однотонному окрашиванию, а технике окрашивания в разные тона. Не путать с контрастным! Только мягкие плавные переходы в диапазоне одного-двух тонов придадут шевелюре объём, что позволит волосам выглядеть стильно и дорого.



## На здоровье!

**О проблеме старения волос заговорили буквально лет десять назад. Сейчас данная тема — одна из самых горячих. Курение и ультрафиолет, неадекватный уход и неправильное питание — эти факторы сокращают молодую жизнь наших волос. Эксперты чётко обозначили, какие продукты относятся к врагам, а с какими надо дружить.**

### ВРАГИ

1. Газированные напитки. Их ставят на первое место.
2. Фастфуд (мы и не сомневались).
3. Сладости.

### ДРУЗЬЯ

1. Пища, богатая железом. Его недостаток — первая причина выпадения волос. Ешьте гречку!
2. Чечевица. Самый богатый источник протеина..
3. Нежирное мясо.
4. Омега-3-6-9-кислоты. Работают с кутикулой волоса, делают их гладкими, блестящими. Ищите в любой жирной рыбе (сельдь, скумбрия, сёмга, лосось).
5. Банан, авокадо.

## СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ВАРИАНТ ПЛЯЖНОГО МАКИЯЖА?



Большинство из нас довольно скептически относятся к использованию какой-либо косметики на пляже. Однако бывают случаи, когда хочется и на отдыхе выглядеть достойно и чувствовать себя привлекательной. Конечно, речь в этом случае не идёт о полном макияже. Достаточно использовать неяркие тени/карандаш, тушь для ресниц и блеск для губ. Вместо тонального крема на кожу лица обязательно нанесите солнцезащитное средство. Чтобы макияж не потёк в самый неподходящий момент, косметика должна быть водостойкой. Обратите внимание: бывают просто устойчивые средства, влагостойкие и водостойкие. Так вот косметика с пометкой long-lasting (с англ. — «длительный») вам не подойдёт. Если планируете просто позагорать — выбирайте водостойкую косметику, а если плавать, то «сохранить лицо» помогут только средства с пометкой waterproof. Наносите их на чистую сухую кожу (водостойкий макияж боится масел) и снимайте только специальными очищающими средствами.

## ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА ОБЫЧНОМУ ДЕЗОДОРАНТУ?

Сегодня большим спросом пользуется натуральная косметика. Среди прочих экосредств по уходу за кожей лица и тела всё большую популярность приобретают натуральные дезодоранты. Это так называемые дезодоранты-кристаллы (минеральные дезодоранты, алуниды). В их основе квасцы (продукт вулканической деятельности), издавна использующиеся в медицине как антибактериальное, кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Кристаллы препятствуют размножению бактерий и, как следствие, возникновению запаха. Они не маскируют запах пота, не закупоривают поры, не нарушают терморегуляцию тела. Выглядеть такой дезодорант может как камень (когда произведён вручную из цельного минерала) либо как стик в пластиковом флаконе (переплавленный минерал). Достаточно провести таким кристаллом по влажной коже или немного смочить в воде перед использованием. Среди преимуществ данного дезодоранта не только натуральность и безопасность. Он не имеет никакого запаха, подходит для использования беременным, кормящим женщинам и аллергикам. А также весьма экономичен — одного хватает как минимум на год.



## КАК СНЯТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ ПОСЛЕ ЭПИЛЯЦИИ?



Начнём с того, что в большинстве случаев раздражение на коже после эпиляции — это следствие нарушения её технологии. Бритьё ног возможно только острой бритвой — если вы будете проводить станком несколько раз по одному и тому же месту, раздражение возникнет неизбежно. При эпиляции воском важно его качество. Учтите также: любую эпиляцию следует проводить только на подготовленной коже — чистой и распаренной. За день можно сделать пилинг. Свети к минимуму раздражение помогут простые правила. После эпиляции продезинфицируйте кожу любым антисептическим составом (например, хлоргексидином или мирамистином). Они предотвращают развитие воспалительных процессов, а также способствуют сужению пор. Спирт для этих целей менее пригоден — слишком сушит и без того травмированную кожу. После дезинфекции нанесите на кожу увлажняющий крем. Сухая и обезвоженная кожа склонна к раздражению больше. Лучше, если это будет специальный крем «после эпиляции».

Он содержит такие успокаивающие компоненты, как экстракты алоэ и ромашки, масла, тальк, а также замедляющие рост новых волос — экстракты винограда, лимонника, папайи, сосны, куркумы, фруктовые кислоты.

## КАК ВЕРНУТЬ КОЖЕ ЛИЦА УПРУГОСТЬ?

Сохранить кожу лица в хорошем состоянии поможет ежедневный массаж. Нанесите на лицо крем и выполняйте каждое движение в течение минуты.

### 1. Разглаживаем морщинку между бровями.

Двумя безымянными пальцами, легко надавливая, «присуйте» на межбровную складку восьмёрку.

### 2. Разглаживаем горизонтальные морщинки на лбу.

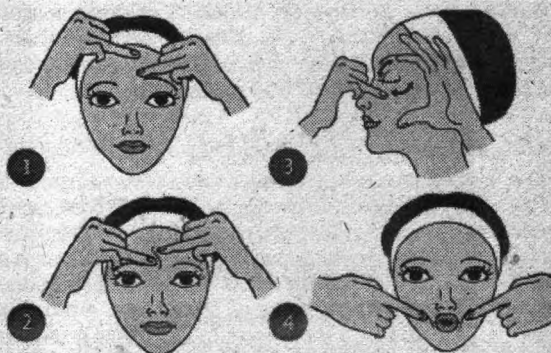
Двумя безымянными пальцами, легко надавливая, тяните кожу вверх отрывистыми движениями.

### 3. Убираем «гусиные лапки» вокруг глаз.

Поддерживая пальцами левой руки бровь, безымянным пальцем правой руки проведите по нижнему веку к внутреннему уголку глаза, затем под бровью.

### 4. Убираем морщинки вокруг рта.

Вытяните губы, будто произносите звук «о», и массируйте область около губ лёгкими круговыми движениями.





# Алёна СВИРИДОВА: «Когда ты зла, не спасут даже румяна»

**Своего возраста Алёна не стесняется. И неудивительно: в 52 она выгодно выделяется на фоне ровесниц – лучезарная улыбка, свежая кожа, лучистый взгляд, стройная фигура... При этом всё очень органично и естественно. Как? Об этом певица тоже говорит весьма откровенно**



## Свободному времени – бой

«Твёрдо убеждена в том, что главный враг женской красоты – это наличие свободного времени. Именно так, а не наоборот. Честное слово, не видела ещё ни одну женщину, которая бы имела кучу свободного времени и тратила его исключительно на уход за собой... Свободное время ужасно расслабляет. Когда вы ничем не заняты, находятcя способы приятного, но, как правило, не очень полезного времяпрепровождения, например, незаметно для себя проталкиваете дорожку к холодильнику. Другое дело – когда куча планов, когда чем-то сильно увлечена. Тогда жизнь бьёт ключом и выглядишь живой и бодрой... Наверное, именно поэтому увлечённые, постоянно чем-то занятые женщины, как правило, выглядят лучше. К ним, к счастью, отношусь и я. Чувствую, что во мне ещё полно сил, и стараюсь это поддерживать. Конечно, в 20 лет для этого не надо было прилагать никаких усилий, а сейчас говорю себе: «Ну-ка, встала! Пошла из дома!»

## Во всём должна быть мера

«Чудес не бывает: если будешь много жрать – бока обязательно появятся. Когда у меня периодически такое случается, сажусь на диету. Голодание когда-то пробовала и поняла, что

нельзя так издеваться над собой. Поэтому лучшая диета для меня – это просто уменьшение порций и увеличение физических нагрузок. Также не ем очень жирное, покупные сладости. Может, это уже дело привычки, но мне эти продукты кажутся неаппетитными даже на вид. Из сладкого могу есть только варенье. Перешла с жёлтых сыров на белые (овечий, козий). Они и очень вкусные, и не такие жирные.

Мой дневной рацион выглядит примерно так. На завтрак – два хлебца со сливочным маслом и джемом и литр зелёного чая. Ещё один вариант – гречка со сливочным маслом, соевым соусом и белым сыром. Обедаю либо супом, либо рыбой или мясом с овощами. На ужин – паста аль денте (с твёрдой серединкой) с баклажанами, кабачками, помидорами и тем же белым сыром. Часто готовлю лаваш с начинкой из курицы и всевозможных овощей. Что касается напитков, то обычно за полчаса до еды я с удовольствием пью простую горячую воду».

## В ногу со временем

«Стараюсь пользоваться разнообразными средствами. Но главным считаю хороший увлажняющий крем.

При этом давно пришла к выводу: опеределённые возрастные проблемы может убрать только ботокс или его альтернатива – филеры. Ботоксом я пользуюсь уже лет десять. Тут, как и в любом деле, важна мера. Когда кто-то рассказывает ужасы про ботокс – атрофия мышц, неподвижная мимика, – я поправляю: дело в количестве. Нужно быть умеренным в желании стать моложе. К

тому же надо обращаться к профессионалам. Я такого нашла и доверяю своё лицо только ему».

## Меньше, да лучше

«Последнее время практически не крашусь в обычной жизни. Пожалуй, единственный продукт из декоративной косметики, от которого не могу отказаться, – это румяна. Они помогают моментально освежить и преобразить лицо. А если к капле цвета на скулах добавить ещё и тушь для ресниц, макияж можно считать завершённым.

Ещё заметила: во многом то, как ты выглядишь, зависит от цвета одежды, которую носишь. Я предпочитаю светлые вещи, они очень освежают. И главное – чтобы была в порядке причёска. Вот на уход за волосами я и трачу больше всего времени. Люблю баловать их различными масками, бальзамами. На отдыхе обязательно ношу шляпу и смазываю волосы кокосовым маслом. Да и в Москве часто его использую – оно помогает увлажнить волосы, пересушенные феном и утюжками».

## О силе улыбки

«Улыбка – самое простое и недорогое средство выглядеть лучше. Грех им не воспользоваться! Хмурая и недовольная женщина не понравится никому. Так к чему все старания у косметолога?! А чтобы она появлялась на лице естественным образом, мой вам совет: вовремя ложитесь спать. Полноценный сон на свежем воздухе или хотя бы с открытым окном – лучший антидепрессант!»

**Чтобы сохранить вкус  
к жизни, энергию  
и оптимизм,  
предлагаем  
для души и тела  
три идеи**



# Себя надо баловать!

## ФРУКТОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

### Для души

Ароматные фрукты и изысканные десерты всегда были одним из самых доступных способов получить наслаждение и испытать радость жизни. Насытиться ароматами ванили и корицы, вдохнуть запах сладких фруктов без риска приобрести лишние сантиметры можно с помощью «десертной» косметики. Душ с арбузным гелем, персиковым скрабом поможет любое утро сделать добрым! Производители косметических средств активно в этом помогают – выпускают муссы, трюфели, желе с соответствующими текстурами, чтобы усилить состояние эйфории тактильными ощущениями. Не стоит себе отказывать в этом удовольствии!

### Для тела

Чтобы получить от «десертного» косметического средства только положительные эмоции и пользу, не спешите класть в корзину первый понравившийся яркий флакон. Если есть возможность, откройте и понюхайте его. Иногда производители переусердствуют с ароматизаторами, и тогда использовать средство становится не только неприятно, но и небезопасно. Обратите внимание и на состав: желательно, чтобы в нём были натуральные ароматизаторы, экстракты ягод и фруктов.



«Вкусную» косметику можно приготовить и самостоятельно, тем более сезон к этому располагает.

**Персиковая маска** идеально подходит для увядающей кожи. Она хорошо питает, успокаивает, разглаживает морщинки. Половинку спелого персика отделите от кожицы, разомните вилкой, добавьте 1 ст. ложку сметаны. Нанесите на лицо и зону декольте на 15 минут (в это время лучше отдохнуть в горизонтальном положении), смойте тёплой водой.

**Освежающий виноградный пилинг** поможет моментально привести в тонус кожу. Его можно использовать для лица и тела. Возьмите 10 ягод винограда (лучше зелёного), разомните в ступке, добавьте 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку мёда. Мягкими круговыми движениями нанесите массу на кожу и оставьте на 10-15 минут. Потом смойте прохладной водой и нанесите увлажняющий крем.

**Маска с корицей** моментально устраняет болезненную бледность и землистый цвет лица.

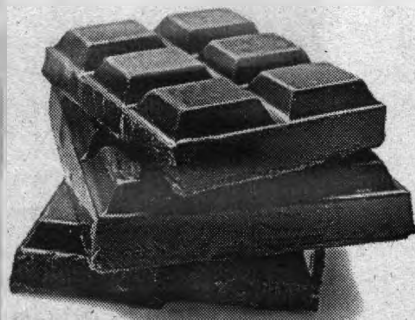
Разомните 1/3 банана и смешайте с 1 ст. ложкой сметаны. Добавьте 1 неполную ч. ложку порошка корицы, 1 ч. ложку свежеотжатого лимонного сока. Ещё раз всё перемешайте, нанесите равномерным слоем на лицо и спустя 15-20 минут умойтесь водой комнатной температуры.



## ШОКОЛАДНАЯ ТЕРАПИЯ

### Для души

«Давайте честно признаемся: хороший кусок шоколадного пирога сделал много хорошего для многих людей», — говорила красавица Одри Хепбёрн, и ой как была права! Шоколад помогает расслабиться и поднимает настроение. Он даёт энергию, насыщает организм массой витаминов, минералов и микроэлементов. Только антиоксидантов в одной дольке столько, сколько в шести яблоках или двух бокалах красного вина. Правда, этими достоинствами обладает только горький шоколад с содержанием какао от 70%. Тем, кто следит за фигурой, рекомендуется не больше двух долек в день.



ло какао смягчает и питает кожу. Кофеин тонизирует, лецитин восстанавливает защитные функции клеток и стимулирует обновление, дубильные вещества заживляют микротрещины. Просто уникальный продукт!

Для приготовления маски для лица возьмите 2 ст. ложки расплавленного чёрного шоколада, добавьте 1 ч. ложку любого растительного масла. Размешайте и, когда масса немного остынет, нанесите её на лицо. Спустя 10 минут смойте водой комнатной температуры. Имейте в виду: после такой процедуры кожа может приобрести слегка золотистый оттенок.

### Для тела

Для худеющих хорошая новость: использовать шоколад в косметических целях можно без ограничений. Мас-

Для тела удобнее использовать натуральный какао-порошок. Питательная маска. Разведите 5 ст. ложек порошка тёплым молоком до консистенции густой сметаны, нанесите на тело и обернитесь пищевой плёнкой. Полежите минут 15 под одеялом, после смойте остатки смеси.

**Быть красивой, доброй и умиротворённой — это не просто прихоть женщины. Это долг и обязанность каждой из нас по рождению. А потому не откладывайте приятные процедуры в долгий ящик — внесите свою лепту в мироздание прямо сейчас!**

## АРОМАТНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

### Для души

Ароматерапия издавна лечит и душу, и тело. Это быстрый и эффективный способ снять напряжение или, наоборот, вернуть бодрость тела и духа. Такой феномен объясним: эфирные масла — это не что иное, как летучие ароматные молекулы, растворённые в базовом масле. Они очень активны и легко проникают в кровь через кожу и дыхательные пути, оказывая воздействие на весь организм. Так, например, чтобы взбодриться и прийти в хорошее расположение духа, достаточно сделать три-пять глубоких вдохов эфирного масла бергамота, апельсина или грейпфрута. А снять эмоциональное напряжение поможет эфир лаванды. Запахи делают ауру женщины нежной, приятной — особенно запахи розы и жасмина.



подсолнечное, если вас не смущает запах. Но особенно хороши в этой роли масло жожоба (обладает прекрасными противовоспалительными и увлажняющими свойствами) и масло пророщенной пшеницы (помогает разгладить увядающую кожу). Приготовьте масляную смесь и начинайте наносить её с пальцев ног, двигаясь по ногам и телу выше, массирующими круговыми движениями. Затем костяшками пальцев как бы проглаживайте ноги, тело снизу вверх, при этом стараясь перемещать складку кожи. Продолжайте до тех пор, пока масло не впитается. Эту процедуру лучше проводить на ночь и, выпив чашечку травяного чая перед сном, утром проснуться настоящей красавицей!

Чтобы определиться с используемыми эфирными маслами, нужно знать их свойства. Важно учитывать и индивидуальную реакцию на масла: то, что подой-

дёт одному, может не подойти другому. И, конечно, главное правило — запах масла должен нравиться!

**Тонизирующие:** лимон, можжевельник, розмарин.

**Успокаивающие:** бергамот, жасмин, иланг-иланг, лаванда, нероли, роза, ромашка, сандал, чайное дерево.

**Разглаживающие:** апельсин, лаванда, лимон, роза, чайное дерево.

**Для роста волос:** розмарин.

**Подтягивающие:** герань.

### Для тела

Умасливание тела ароматными составами — один из секретов красоты и молодости восточных красавиц. Традиционный масляный массаж абхьянга не только благотворно влияет на состояние кожи, но и помогает лучше почувствовать своё женское «я»...

Подобную процедуру можно проводить и дома. Для этого вам понадобится базисное масло — обычное оливковое или

# ПОХУДЕТЬ НА 3 КГ. БЫСТРО И ПРОСТО!



*Как бы мы ни иронизировали над тем, что большинство садится на диету и активно начинает заниматься спортом за два часа до моря, в жизни каждой из нас бывают ситуации, когда надо срочно избавиться от нескольких килограммов. Следуйте нашим советам, и вы получите результат через 10 дней!*

## ЕШЬТЕ БОБОВЫЕ

Не меньше трёх-четырёх раз в неделю. Горох, фасоль и чечевица почти на четверть состоят из белка и являются идеальным низкокалорийным обедом

или ужином. Бобовые хорошо насыщают, успокаивают аппетит. Для удобства можно сварить сразу много фасоли и поставить в холодильник. Добавьте зелень, помидоры, и потом вам останется только разогреть её. Кстати, чашка мятного чая после еды поможет избежать возможных неприятных последствий.

## ЗАПАСИТЕСЬ ПРОДУКТАМИ С НИЗКИМ ГИ

Не путайте их с низкокалорийными продуктами (хотя и они не помешают). Продукты с низким гликемическим индексом полезны, потому что не повышают уровень сахара в крови, стимулируя резкий выброс инсулина. А ведь данный процесс способствует отложению жировых запасов. На какие же продукты сделать упор? Это петрушка, укроп, лук, листовая салат, шпинат, авокадо, грибы, огурцы, помидоры, капуста: брокколи, цветная, китайская, баклажаны, кабачки, бобовые, коричневый рис, яблоки, груши, морепродукты (креветки, кальмары).

## НАЙДИТЕ ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Любым процессом движет цель. Чтобы не забывать о ней и тем самым оптимизировать процесс похудения, сделайте себе визуальное напоминание. Можно, конечно, вырезать из журнала звезду — образец для подражания — и прикрепить на дверцу холодильника. Но психологи говорят, что соревноваться надо прежде всего с собой. Найдите свою фотографию прошлых лет, где, как считаете, были в лучшей форме. Вы же были такой, какие могут быть причины не вернуть прежний вид?

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ФРУКТАМИ

Вопреки расхожему мнению не стоит делать на них основной акцент в диетическом питании. И будьте избирательны. Сократите до минимума, а лучше на время откажитесь от сладких фруктов (бананы, виноград, персики и т. д.). Киви, яблоко, ананас, кусочек дыни или арбуза, съеденные за 30 минут до основного приёма пищи, помогут снизить аппетит и ускорить процесс пищеварения. А вот после обеда упрямчат выработку инсулина и усилят процесс отложения жировых запасов. Вывод делайте сами.

## ПЕЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ

Вода, вода и ещё раз вода. Можно с лимоном, со льдом, с листьями мяты, имбирём... Пейте её натошак, перед



едой, во время, если пища сухая. Лучше комнатной температуры или тёплую — она активизирует процессы пищеварения и детоксикации, холодная — «замораживает» жиры. Практический совет: каждый раз пейте чистую воду, после того как посетили туалет. Важно, чтобы кровь не становилась более плотной и продолжала эффективно выводить лишние вещества. Следите за частотой мочеиспусканий: если между ними проходит больше двух часов, значит, вы пьёте недостаточно.

## ДЕЛАЙТЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Выделите хотя бы 20 минут в день для процедур, способствующих выведению токсинов и лишней жидкости из организма. Это массаж проблемных зон (баночный, щёткой или ручной), обёртывания плёнкой с эфирными маслами цитрусовых, ванны с морской солью. Лишняя жидкость — отёчные бёдра, увеличенный живот. Только благодаря этому можно потерять целый килограмм. И не стоит считать это обманчивым похудением. Такой эффект имеет снижение в рационе соли: при приготовлении пищи делайте акцент на приправы, зелень, чеснок, лимонный сок.

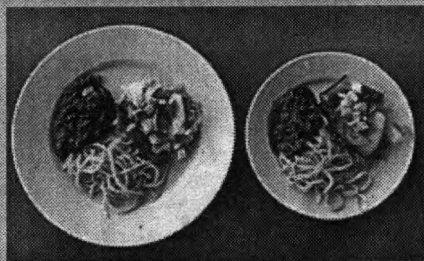
## ПРИДУМАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК

Секрет сохранения хорошей фигуры известных моделей — смузи, густые напитки из перетёртых в блендере ягод, фруктов, овощей и зелени. Именно на смузи-диетах «сидят» модели, когда готовятся к показам и важным съёмкам. Диетологи подтверждают, что подобные здоровые

коктейли — прекрасное начало дня. Такой коктейль обогащает организм железом, помогает очистить печень, выводит токсины, улучшает пищеварение и укрепляет иммунитет.

## СМЕНИТЕ ТАРЕЛКУ НА МЕНЬШУЮ

Даже если вы возьмёте волю в кулак и будете накладывать только часть порции в большую тарелку, в сознании осядет мысль, что вы чего-то недопо-



лучили. Отсюда неосознанный поиск, где можно это «добрать», и различные поблажки себе в течение дня. А вот вид наполненной тарелки (пусть и гораздо меньшей по размеру) поможет чувствовать себя сытой, съев ровно столько же. Не забудьте тщательно пережёвывать пищу.

## БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Двигаться надо обязательно! Танцы, бег, езда на велосипеде, плавание, прокачка пресса или приседания — неважно, в любом случае вы будете стимулировать лимфоток, обмен веществ и усиливать все те процессы, которые мы так стараемся активизировать с помощью питания. Кстати, любая физическая нагрузка в течение 10 минут снижает аппетит.

## 4 РЕЦЕПТА ВКУСНЫХ СМУЗИ

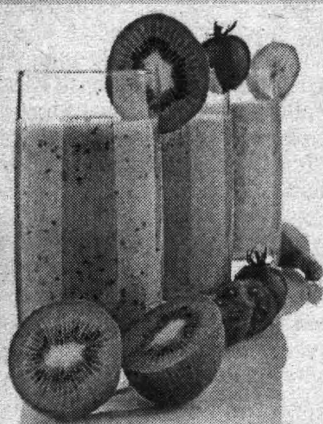
✓ 2 помидора, 1 перец (ломтики), 1 огурец, 1 ч. ложка лимонного сока, перья зелёного лука, 1 ч. ложка соевого соуса

✓ 1 банан, 1 стакан нарезанного яблока, 1-2 стакана порезанной молодой морковки, 1 стакан нежирного натурального йогурта или кефир

✓ 3-4 крупных ломтика арбуза, 3 веточки мяты, 2 ст. ложки мёда, колотый лёд на глаз

✓ 4 груши, пучок свежей петрушки, 300 мл воды.

Предварительно нарезанные продукты всыпать в блендер, добавить жидкие ингредиенты. Взбить на максимальной скорости. По желанию можно добавить лёд.



## В гармонии с Луной

Известно, что лунный цикл оказывает достаточно сильное влияние на наше настроение и физиологические процессы. Поэтому, чтобы оптимизировать естественный обмен веществ и ускорить процесс похудения, обязательно обратите внимание на некоторые моменты

**НОВОЛУНИЕ.** Организм в этот период максимально ослаблен, поскольку включается естественный механизм самоочищения. Важно его не сбить. Для этого в первую очередь следует отказаться от употребления крепкого кофе, чая, алкоголя. Разгрузочный день на салатах из овощей, заправленных льняным маслом, которое, кстати, способствует расщеплению жиров и снижает аппетит, прекрасно справится с поставленной задачей.

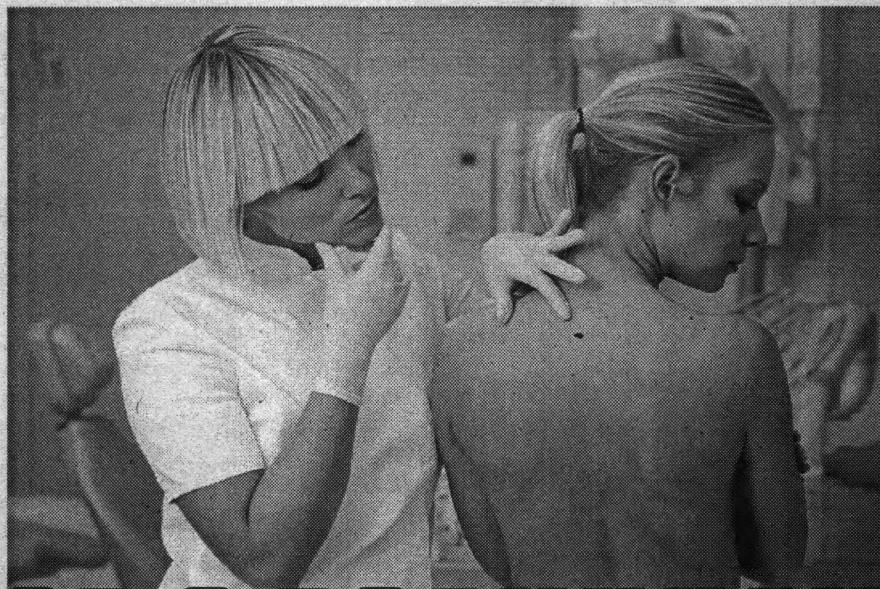
**РАСТУЩАЯ ЛУНА.** Пожалуй, это самый сложный период в лунном цикле для худеющих, поскольку растущая Луна стимулирует аппетит. Будьте бдительны! Перейдите на трёхразовое питание, поскольку совет есть часто и понемногу в данном случае может сыграть против вас: очень легко не уследить за объёмом съедаемой пищи. Минимизируйте потребление соли — организм сейчас особенно склонен к образованию отёков. Соль замените пряной зеленью (свежей или сухой), например, базиликом, укропом.

**ПОЛНОЛУНИЕ.** Именно в полнолуние лучше выделить день для поста. В эти дни рекомендуется употреблять больше жидкости, чтобы вывести скопившуюся жидкость из межклеточного пространства. К «правильным» жидкостям относятся вода без газа, травяные чаи, например, мятный, свежесжатые соки, разбавленные водой.

**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА.** Сейчас лишние килограммы могут уходить особенно легко. Луна придаёт нам сил, и энергии тратится на порядок больше, чем получается с пищей. Ваша задача — оптимизировать этот процесс. Не позволяйте себе вольностей в виде сладкого и мучного. Сделайте упор на белковые продукты — рыбу, нежирное мясо, творог. Кстати, соблюдать правило — ужинать не позднее трёх часов до сна — в этот период гораздо легче. Имеет смысл активно использовать антицеллюлитные маски, делать обёртывания.



**Сколько возвышенных слов посвятили классики изящным мушкам и соблазнительным родимым пятнышкам! Риторика врачей более прозаична: родинка может стать источником серьёзных проблем. Информацией к размышлению делится врач-онколог высшей категории**  
**Владимир Владиславович ПОДОЛЬСКИЙ**



# РАЗГОВОР О РОДИНКАХ

**На теле много крупных родинок. Могут ли они превратиться в рак кожи?**

Вероятность, что старая родинка может переродиться в рак кожи (меланому), существует, однако гораздо чаще (примерно в 70% случаев) меланома развивается сама по себе, из нормальных тканей кожи. В такой ситуации на теле возникает новая необычная родинка.

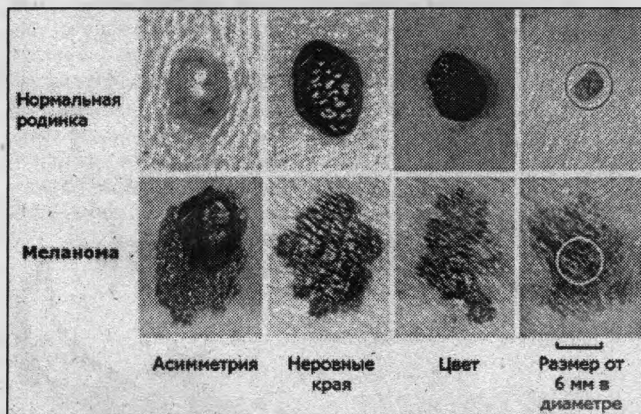
**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ: НАБЛЮДАТЬ!** У старых родинок должны быть постоянными три показателя: цвет, форма, размер. Это главное, на что следует обращать внимание при самоосмотре. Как правило, тревогу врачей вызывают необычные родинки: голубые, синие, с неодинаковыми краями, ободками, а также родинки, похожие на глазунью: в центре – тёмный кружочек («желток»), а вокруг – более светлый оттенок («белок»). Однако онкологами установлено, что «злокачественность» родинки выражается не столько тем, как она выглядит, сколько тем, насколько сильно отличается от других. В медицине этот принцип называется «гадкий утёнок». Если родинка всегда была «необычной» и с ней не происходило никаких изменений или если на теле есть другие такие же родинки, то ситуация неопасна и требуется только внимательное отношение к себе. Если странная «точечка» появилась внезапно или рань-

ше была «нормальной», а теперь изменилась (появилась тёмная сердцевинка, изменился размер) – это обязательный повод для визита к врачу-онкологу.

**У мамы много родинок на теле. Значит ли это, что меня со временем ждёт подобное? Является ли такая наследственность онкогенной?**

Количество родинок, безусловно, зависит от генетического фактора: если у родителей много родинок, у ребёнка они тоже будут, не исключено, что на тех же местах. В течение жизни «пятнышки» могут исчезнуть в одном месте и появиться в другом. Что касается наследственности, известно, что большое количество родинок на теле (более 100) говорит о генетической предрасположенности к спонтанному развитию рака из клеток кожи. Однако это не означает, что вы непременно заболите меланомой, предрасположенность – это повод для внимательного отношения к здоровью и исключения факторов риска. Главными являются травмирование невусов и солнечная активность.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ: ЗАЩИЩАТЬ!** Постарайтесь максимально ограничить время пребывания на солнце. Особенно опасны для людей с «плохой» наследственностью солнечные ожоги. Летом носите светлые свободные вещи из хлопка и льна, которые создают воздушную прослойку между тканью и телом. Идеальный вариант: кофта с длинным рукавом, лёгкие штаны и шляпа с широкими полями. Если решитесь загорать – обязательно используйте солнцезащитные средства с высоким уровнем SPF. Не заклеивайте родинки пластырем на солнце, это создаст термический эффект и может спровоцировать рост онкогенных клеток. Откажитесь от солярия, во время процедуры искусственного загара на кожу попадает повышенная концентрация ультрафиолетовых лучей, а развитие меланомы провоцирует не столько общая доза ультрафиолета, полученная вами за всю жизнь (если вы каждый год умеренно загораете, например, на море, в этом нет вреда), сколько его разовая интенсивность. Регулярно проводите самоосмотр. В зимнее время – раз в месяц. Летом – каждые три дня. Откажитесь от скрабов с жёсткими частичками и агрессивного пилинга. Мочалки заме-

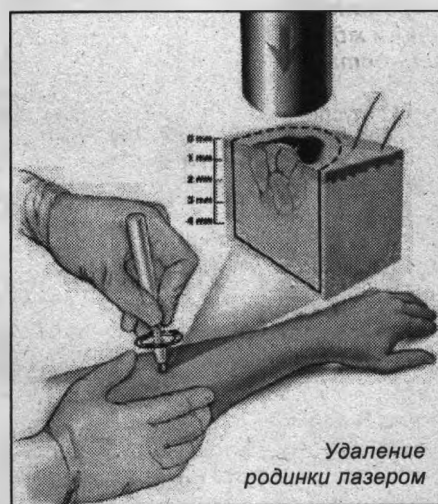




ните на мягкие губки, волоски на родинках не выщипывайте, а аккуратно срежьте ножницами. Не пытайтесь самостоятельно избавиться от родинки: перетягивание ниткой, прижигание уксусом, зелёной, йодом, марганцовкой чреваты травмой или химическим ожогом, что может спровоцировать перерождение тканей в меланому. Родинки, которые постоянно травмируются от контакта с одеждой (трение застёжкой бюстгалтера, поясом брюк), а также расположенные на волосистой части головы, подбородке, шее, в паху, рекомендуется удалять, и чем раньше, тем лучше. Следует избавляться от родинок на «ножках» (при травмировании они чаще других «переходят» в рак кожи). Если удаляется доброкачественная родинка, врач порекомендует косметический способ, который будет оптимальным в вашем случае (лазер, радионож, криодеструкция, электрокоагуляция). Атипичные образования удаляются с помощью специальной операции с иссечением тканей только в онкологических учреждениях. Также врач объяснит, что представляют собой другие родинки, скажет, на что следует обратить внимание. Некоторые опасаются удалять родинки летом, во время солнечной активности, однако врачи утверждают: удалять родинки можно в любое время года, тем более если речь об атипичной родинке, когда дорог каждый день. При соблюдении врачебных рекомендаций, характерных для летнего периода, никакого вреда здоровью это не принесёт.

**Несколько лет назад удалили предраковую родинку. Сейчас нахожусь в положении, заметила на ноге новое странное пятнышко, похожее на то, что было раньше. Можно ли его удалить или лучше дожидаться родов, чтобы не навредить ребёнку?**

Гормональные изменения, связанные с беременностью, нередко являются причиной появления новых родинок, возникновения «предраковых» образований и, к сожалению, рецидивов.



Удаление родинки лазером

Чаще всего такое случается, если зачатие произошло на фоне ослабленного иммунитета, резкого снижения веса, эндокринных нарушений или если беременность не первая и с момента родов прошло мало времени — организм не успел полностью восстановиться.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:** Удалять! Меланома — один из самых коварных видов рака. В течение по-

лугода, даже месяца родинка может медленно видоизменяться, а потом неожиданно наступает быстрая «развязка»: опасные клетки через сосудистое русло легко разносятся по организму и почти мгновенно поражают лёгкие, мозг, печень, лимфатическую систему. Помочь человеку на этой стадии достаточно проблематично. На фоне беременности «плохая» родинка может увеличиваться ещё быстрее, поэтому важно вовремя удалить опасное новообразование. Опасаться за здоровье ребёнка не следует: в такой ситуации врач применит местный наркоз и проведёт иссечение кожи с нижележащими тканями, после чего удалённый материал будет отправлен на гистологический анализ. В случае своевременного обращения химиотерапия и лучевое лечение не требуются.

Беседовала Екатерина ЛУНИНА

## Зёрнышко здоровья

**Гречка, рис, перловка... О пользе этих круп нам известно давно. А можно ли чем-то разнообразить полезное меню? Можно и даже нужно! Если вам надоело однообразие, попробуйте киноа**

Родина киноа — Южная Америка. Кстати, формально злаком оно не является, но его польза от этого не уменьшается. Инки называли киноа божественным зерном не случайно. В нём удивительно много белка, что практически полностью компенсирует отсутствие мяса в рационе вегетарианцев.



Причём протеины этого растения в отличие, например, от протеинов бобовых легко перевариваются и не вызывают никаких неприятных явлений в организме человека. Помимо белка содержатся полезные микроэлементы, витамин Е и витамины группы В. У вас плохое настроение? Тарелочка киноа изменит ваше мироощущение. В составе его белка восемь незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются в организме человека и должны поступать только с пищей. Аминокислота лизин необходима нам, чтобы хорошо выглядеть. К тому же лизин способствует лучшему усвоению кальция, что крайне важно для здоровья костной системы, волос и зубов. В этом зерне содержится много клетчатки, поэтому продукт очищает организм и необходим всем, кто страдает диабетом, заболеваниями сердца и гипертонией.

### ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КИНОА?

Крупа киноа — прекрасная альтернатива рису: она легче переваривается, ореховая на вкус и варится примерно в два раза быстрее.

**Вам потребуются:** кусочек сливочного масла, 1 стакан киноа, 2 стакана воды или овощного бульона киноа, 4 зубчика измельчённого чеснока, горсть порубленной свежей петрушки, 2 веточки тимьяна, соль по вкусу, нарезанная мелко луковица, немного лимонного сока.

Растопите сливочное масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте киноа и поджарьте, изредка помешивая, пока оно не подрумянится, около 5 минут. Добавьте бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой и варите 15 минут или пока крупа не станет нежной. Поджарьте лук и чеснок в масле до мягкости — минут 5. В миске перемешайте киноа с чесноком и луком, петрушкой, тимьяном, солью. Сбрызните лимонным соком.

### На заметку

- Тщательно промывать киноа перед приготовлением, потому что сапонин, покрывающий зерно, придаёт ему горьковатый привкус

- Не переваривать, поскольку крупа быстро «раскисает» (она считается готовой, когда становится мягкой и полупрозрачной и видны прожилки, опоясывающие зерно)

- Размешивать готовое киноа вилкой, потому что иначе оно слипается.

**КСТАТИ,** киноа называют ещё рисовой лебедой... Так что за семенами можно заглянуть не только в магазин, но и к себе на огород.

# Мужской фактор

Выбирая мужа, мы зачастую обращаем внимание на успешность, достаток мужчины. А между прочим, по данным ВОЗ, в 50% случаев бесплодия в семейных парах виноваты мужчины. Можно заранее узнать о фертильности избранника? Попробуем выяснить у нашего консультанта, врача-androлога высшей категории Владимира Сергеевича ПАРАМОНОВА. Надеемся, мужчины не обвинят нас в излишней расчётливости

## «А Я МИЛОГО УЗНАЮ...»

Конечно, внешний вид (здоровый цвет кожи, выразительные черты лица, пропорциональное телосложение) в какой-то мере указывает на то, что уровень тестостерона в крови соответствует норме и мужчина одарит вас здоровым потомством. Но привлекательность и высокое либидо ещё не означают хорошую фертильность: мужчина может иметь нормальную эрекцию, вести полноценную половую жизнь и даже не подозревать, что у него проблемы с зачатием. Как правило, об этом узнают уже в процессе медицинского обследования. Однако некоторые внешние признаки сниженной фертильности всё же существуют. Должно насторожить, если у мужчины (после 18 лет) плохо или совсем не растёт борода, усы, скудное оволосение по женскому типу (нет даже слабовыраженной дорожки к пупку), ширина плеч уже ширины таза, чересчур выраженные железы груди, лишний вес, причём жир сконцентрирован в области живота (талия превышает 94 сантиметра). Всё это говорит о гормональных нарушениях, вследствие чего образуется меньшее количество подвижных и качественных сперматозоидов. К счастью, нехитрая терапия: правильное питание и умеренные физические нагрузки могут быстро улучшить спермогенез, хотя в некоторых случаях понадобится вспомогательная лекарственная терапия.

## «ФЁДОР, ДИЧЫ!»

Если ваш благоверный чрезмерно увлекается жирной, жареной пищей, фаст-фудами, качество его спермы, безуслов-

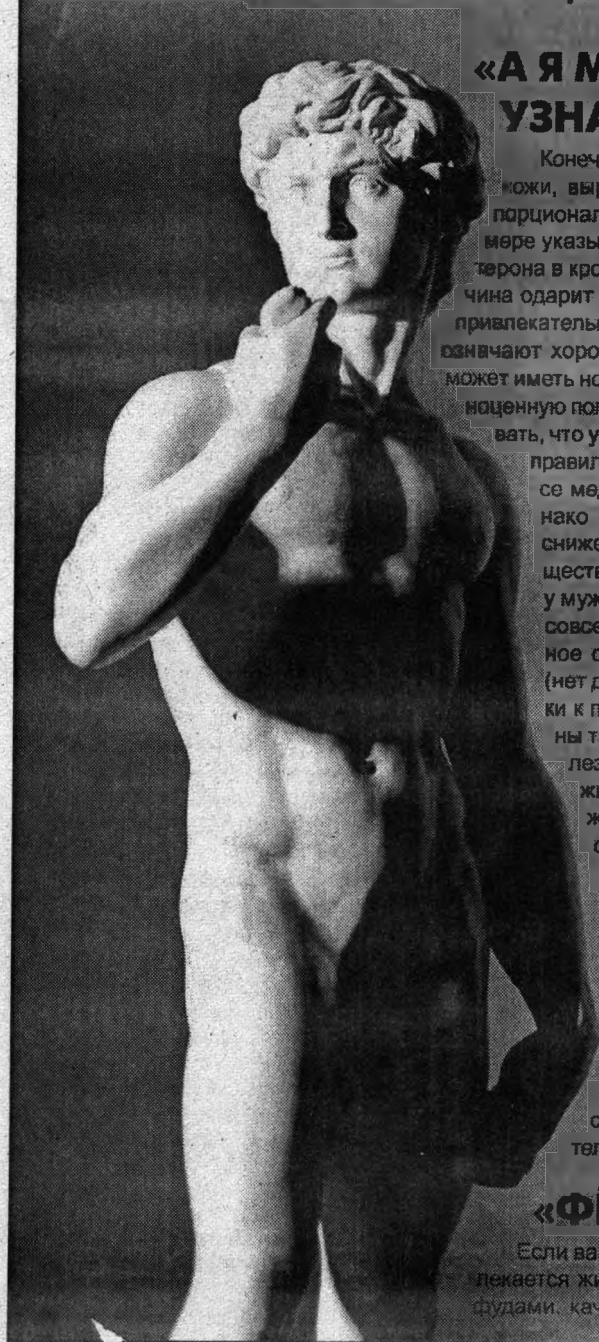
но, будет оставлять желать лучшего. Учёные давно пришли к выводу: пища, содержащая много холестерина, красителей, канцерогенов, уменьшает количество активных сперматозоидов и увеличивает риск появления дефектного семенного материала с добавочными хромосомами или их нехваткой. К тому же неправильное питание способствует прибавке веса, а это само по себе крайне вредно для репродуктивной системы, поскольку приводит к метаболическому синдрому и уменьшению выработки тестостерона. Однако хочу предупредить: диеты крайне вредны для мужского организма. Пища обеспечивает силу и выносливость, даёт питание мышечной массе. Жировая ткань снабжает мышцы энергией. Поэтому целесообразнее предпочесть диетам здоровое питание.

## Продукты, улучшающие спермогенез:

- белок: курица, индейка, молоко, творог, морская рыба, фасоль, яйца, орехи
- фолиевая кислота (витамин B9): зелень, морковь, хлеб из муки грубого помола
- продукты пчеловодства: мёд, маточное молочко, цветочная пыльца
- цинк: печень, говядина, морепродукты, лук, овсянка.

## «РЮМКА ВОДКИ НА СТОЛЕ...»

Один из ключевых моментов, влияющих на качество спермы, — вредные привычки. У 40% мужчин к бесплодию приводят чрезмерное употребление алкоголя, наркотиков (даже лёгких, таких как конопля, марихуана), курение табака. Пагубные пристрастия уменьшают выработку мужских гормонов, снижают количество жизнеспособных сперматозоидов, вызывают медленное отравление организма химическими ядами, что негативно сказывается как на эпителии семенных каналов, так и на качестве детородного материала. Сегодня встретить мужчину без вредных привычек практически невозможно: бутылка пива вечером, по выходным напитки покрепче — реалии наших дней. Если планируете в ближайшем будущем стать родителями, настоятельно рекомендуется за три месяца





до зачатия полностью отказаться от вредных привычек. Именно столько времени требуется для обновления семенной жидкости, что жизненно важно для рождения здорового ребёнка. Однако это касается молодых (до 40 лет), относительно здоровых мужчин, с хорошим метаболизмом. Если же мужчинам за 40, он долгое время употребляет алкоголь или наркотики, о зачатии речь вести нельзя: с возрастом яды повреждают семенной материал на генетическом уровне, что увеличивает риск рождения ребёнка с патологией.

## «ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ...»

Если мужчина регулярно занимается физическим трудом, поддерживает спортивную форму — это дополнительный плюс его репродуктивному здоровью. Движение помогает кровоснабжению мужских половых органов, к тому же физически натренированный мужской организм вырабатывает достаточно высокое количество тестостерона, что способствует регуляции работы репродуктивных органов. Доказано, у офисных работников и мужчин, которые не занимаются физическим трудом, проблемы с зачатием встречаются в семь раз чаще. Главное в этом вопросе — умеренность: «перенапряжение» негативно сказывается на оплодотворяющей способности спермы. Для повышения фертильности важно, чтобы мужчина следил за мышечной массой, не прибегая к стероидным допингам.

## «БРОДЯГА ЛЮБВИ, КАЗАНОВА...»

Всем известно, что женщины нередко «западают» на «плохих парней». Если ваш избранник из таких, его прошлому нужно уделить внимание не меньше, чем вашему общему будущему. По статистике именно любители женщин чаще всего страдают скрытыми половыми инфекциями, нередко — несколькими, а это самым пагубным образом сказывается на качестве семенного материала: инфекция «убивает» подвижные сперматозоиды, замедляет выработку новых. Если дело дошло до секса, помните о таком надёжном средстве предохранения, как презерватив. Планируете детей? По-настоящему оценить качество и оплодотворяющую способность спермы можно только после специальных методов обследования, визит к врачу перед зачатием обязателен.

## Информация к теме

### ЧТО ТАКОЕ ТЕСТОСТЕРОН?

Основной мужской гормон, который отвечает за развитие мужских половых органов и вторичных половых признаков: широкие плечи, крупные кости, мышечная масса, волосы на лице, груди, руках и ногах. Именно этот гормон играет важную роль в регуляции сексуального поведения, вызывает влечение к противоположному полу. Чтобы сдать кровь на тестостерон и получить достоверные результаты, нужно за сутки до сдачи не заниматься спортом, исключить алкоголь и курение. За 12 часов жевательно не есть, можно пить простую воду.

### ЧТО ТАКОЕ СПЕРМОГРАММА?

Это анализ количественных и качественных показателей спермы, определяющий подвижность, строение сперматозоидов, реакцию, характеризующую их функциональную зрелость. Проводится методом исследования эякулята под микроскопом. Данный способ является главным источником информации о способности мужчины к оплодотворению яйцеклетки.

### СКОЛЬКО ЖИВЁТ СПЕРМАТОЗОИД?

На воздухе из-за высыхания семенной жидкости сперматозоиды погибают в течение примерно трёх часов. Что касается женских половых путей, то среди учёных нет единого мнения по этому поводу: одни считают, что мужские половые клетки продолжают функционировать в организме женщины в течение 24-36 часов, другие утверждают, что 7-10 суток. В среднем считается, что сперматозоиды сохраняют высокую активность 3-5 суток после полового акта. Продолжительность их жизни зависит от разных факторов: качества спермы, среды влагалища, общего состояния организма. Например, если у женщины повышенная температура, то сперматозоиды погибают быстрее.

### МОЖНО ЛИ НА ГЛАЗ ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО СПЕРМЫ?

Здоровая сперма должна быть вязкой консистенции (вязкость до двух сантиметров) беловато-сероватого цвета. Зелёный или жёлтый оттенок, резкий неприятный запах, густки слизи или примеси крови могут свидетельствовать о воспалении семенных каналов, наличии серьёзных инфекций, передающихся половым путём.

## ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ

*Произошёл незащищённый половой акт, а беременность в ваши планы не входит. Забудьте о народных средствах. Помощь врача — единственно правильное решение*

### ПОСЕТИТЬ ГИНЕКОЛОГА В ПОСЛЕДУЮЩИЕ 24 ЧАСА

Врач в зависимости от состояния вашего здоровья назначит комбинированные оральные контрацептивы, которые относятся к экстремальным средствам защиты. Их воздействие приводит к устранению из организма оплодотворённой яйцеклетки, и, как следствие, наступает прерывание беременности. Эффективны, если с момента незащищённого полового контакта прошло не более 72 часов. Существует и другое средство — внутриматочная спираль. Её используют, если после полового акта прошло не более 5 дней. Наиболее эффективна на следующий день после близости. Процедуру может провести только врач-гинеколог.

**ВНИМАНИЕ!** Молодым нерожавшим женщинам следует осторожно относиться к использованию ВМС, так как есть риск развития воспалительных заболеваний органов малого таза.

### ПРИНЯТЬ ТАБЛЕТКУ

Понятно, многие из нас скорее побегут до аптеки, нежели пойдут к гинекологу. Что нам могут предложить? Постинор — препарат старого поколения, содержащий высокую дозу гормона левоноргестрела, который является мощным ударом для яичников. Даже единичное использование может нарушить менструальный цикл вплоть до его прекращения. Препараты нового поколения (гинеприсстон, эскапел) — более щадящие, так как содержат меньшую дозу гормона, подавляющего овуляцию и оплодотворение. Их можно принимать не позднее 72 часов после полового акта.

### ВНИМАНИЕ!

● Экстренная защита — это не средства контрацепции. Использовать их постоянно значит нанести существенный вред репродуктивному здоровью. Помните: таблетки не обеспечивают защиту от половых инфекций, поэтому, если не уверены в партнёре, всегда используйте презерватив.

● Если вы всё-таки самостоятельно воспользовались препаратом, посетить врача всё равно придётся. Это необходимо для предупреждения патологических изменений в яичниках.

**Посещение детской больницы – стресс не только для ребёнка, но и для мамы. Учимся постигать эту науку с помощью детского психолога Елены СТОРОЖЕВОЙ и мамочек «со стажем»**

## От 0 до 1,5 лет

Комментарий психолога

С малышом до года придётся ходить на профилактические осмотры каждый месяц, а иногда и чаще. Раз за разом ваши действия будут становиться более уверенными и продуманными, но не ждите такого от ребёнка! В прошлое посещение он был пайнёк, улыбался, гулил, демонстрировал всё, что умеет, а теперь заливается плачем, «заводит» других детей, на погремушку даже смотреть не желает. Это нормально: по мере созревания нервной системы ребёнок начинает чувствовать тесную связь с мамой и дичиться посторонних – так у него развивается инстинкт самосохранения. Расслабьтесь, воспринимайте такое поведение слегка отстранённо, как явление природы. Помните, что вскоре это кончится, и вы вернётесь домой.

**Опытот делится Елена (сыну 6 месяцев):**

«Я заранее договариваюсь с кем-то из близких, поскольку постоянно будет нужен кто-то «на подхвате»: сдать одежду в гардероб, занять очередь к врачу (желательно, чтобы ваш помощник пришёл раньше). Если иду одна, то беру с собой сумку через плечо – она не занимает руки. Заранее складываю всё необходимое: бутылочку воды или чая, запасной памперс, штанишки, пелёнку, на которую буду выкладывать малыша (лучше две), влажные гигиенические салфетки (на случай «аварии»), соску-пустышку, погремушку, два пустых целлофановых пакета: один для грязного памперса и салфеток, другой для вещей в стирку. Такая «боевая готовность» помогает внутренне самоорганизоваться и чувствовать себя уверенно. Вы должны точно знать часы работы специалиста, чтобы спланировать визит между кормлениями. Я сфотографировала график с помощью телефона, можно



# В гости к Айболиту

занести данные в записную книжку. Не стесняйтесь лишний раз позвонить в регистратуру и уточнить: где находится ваша карта, на месте ли врач. Предусмотрительность поможет избежать лишней суеты и сбережёт ваши нервы».

## От 2 до 7 лет

Комментарий психолога

• Подросшие малыши достаточно взрослые, чтобы понять, что врач – чужой человек, который может доставить неприятные ощущения, но слишком маленькие, чтобы осознать, насколько это необходимо. Заранее объясните ребёнку, как будет проходить осмотр: «Доктор попросит открыть ротик», «Тебе надо будет подышать». Полезно разыграть сценку «На приёме у врача»: сначала «полечите» куклу. Хвалите её, какая она послушная. Затем пусть пациентом побудет кто-то из родителей – так ребёнок быстро усвоит правильную модель поведения при осмотре. Потом предложите малышу самому стать пациентом, обычно дети охотно соглашались на «импровизированное лечение».

• Будьте честны. Если скажете: «Мы сейчас идём в магазин», направляясь в больницу, то не только утратите доверие ребёнка, но и вселите в него дополнительные переживания. Если предстоит какая-то болезненная процедура, скажите, что

придётся немного потерпеть, но никаких фраз типа: «Не вздумай кричать в больнице, не позорь меня!» Малыш и так волнуется. Лучше пообещайте награду: «Мы сходим в больницу, а потом пойдём на качели».

• Если кроха всё-таки расплакался на приёме, не стыдите его, помните: ребёнок не обязан вести себя хорошо перед незнакомым человеком. Будьте рядом: держите его за руку, гладьте по головке и спокойно повторяйте: «Всё будет хорошо. Я с тобой. Ты молодец». Если малыш проявил себя на высоте, воспринимайте это как подвиг, сделайте маленький подарочек. И никогда не пугайте врачом! Иначе ребёнок будет думать, что посещение врача – это расплата за непослушание. Он должен понимать: осмотр и лечение – это необходимое мероприятие, а не наказание за провинность».

**Опытот делится Наталья (сыну 3 года, дочери 5 лет):**

«Стараюсь, чтобы дети воспринимали визит к врачу как торжественное мероприятие. В этот день готовлю что-то особенное, наряжаю, приговаривая: «Ты такой красивый! Представляешь, как врач удивится, увидев тебя!» К визиту в больницу подхожу творчески: Милана обычно учит маленький сти-



шок, Егор готовит рисунок, чтобы «сразить доктора талантом». Дети любят внимание, нуждаются в одобрении, поэтому такой «трюк» срабатывает безоговорочно. К тому же творческое занятие помогает отвлечься от тревожных мыслей. Помимо любимых игрушек беру с собой сок и печенье – это всегда приятный сюрприз для малышей. Если дети хотят побегать – не запрещаю, им необходимо выплеснуть энергию, тогда приём проходит спокойнее. Но чрезмерную активность не поощряю: после пробежки мы гуляем по коридору, рассматриваем больничные плакаты, сын находит знакомые буквы, дочка пробует читать сама. В период эпидемий, когда необходимо ограничить контакт ребёнка с другими детьми, беру с собой подружку: пока сижу в очереди, она гуляет с малышами на улице, отвлекает их».

## От 8 до 15 лет

### Комментарий психолога

● Перед школой ребёнок проходит медкомиссию, после этого плановые наблюдения осуществляются в стенах учебного заведения примерно раз в два года. Но врач не может уделить должного внимания ребёнку из-за большого количества учеников, к тому же нет гарантии, что малыш правильно ответит на вопросы врачей, а родители не имеют возможности получить рекомендации «из первых уст». Поэтому не пренебрегайте индивидуальными походами в больницу. Сегодня у детей катастрофически быстро падает зрение, практически у каждого второго наблюдаются нарушения осанки, стоматологические и гастроэнтерологические проблемы. Очень важно «поймать» изменения в юном возрасте, чтобы к 25 годам не заполучить багаж заболеваний. Хочу подчеркнуть, что именно в этот период у детей формируются социальные нормы поведения, задача родителей – вырабо-

тать привычку культурного, уважительного отношения к своему телу. Это залог здоровья на будущие годы

● Возраст «тинейджера» предполагает слишком доверительные отношения со сверстниками (особенно это касается девочек). Объясните ребёнку, что у него должны быть свои «маленькие» тайны, порой даже лучшей подруге не следует рассказывать о посещении врача, манипуляциях и лечении (тем более если речь о гинекологических или урологических проблемах). Есть вещи, о которых должны знать только родители, излишним будет подчеркнуть: «Ты ведь уже взрослая, я надеюсь на тебя».

### Опыт делится Светлана (дочери 13 лет):

«На мой взгляд, очень важно прививать правила поведения, которые пригодятся ребёнку в будущем: принимать душ перед визитом в больницу, одеваться опрятно, учиться самому занимать очередь, брать карточку в регистратуре, во время прослушивания стетоскопом дышать в сторону, а не в лицо врачу, к стоматологу ходить с носовым платком, на УЗИ и к гинекологу – с полотенцем (пелёнкой) и салфетками. Ребёнок должен понимать: всё делается на благо здоровья, поэтому накануне визита объясняю дочери, в чём необходимость посещения данного специалиста, как будет проходить осмотр, как важна та или иная процедура, лекарство. Дети часто стараются показать, что они уже взрослые, нередко копируют поведение родителей. Поэтому перед приёмом стараюсь вести себя уверенно, ребёнок должен видеть: мама знает, что делает. Обычно дочь ведёт себя спокойно, исключение – посещение гинеколога. Стараюсь поддерживать её, во время гинекологического осмотра стою рядом, за ширмой. Как правило, вопросов: «Как ты? Всё хорошо?» достаточно, чтобы успокоить девочку».

## Информация к теме

### Комментарий заведующей детской больницей Нины Валентиновны КАРТАШОВОЙ

● Если специалист, который принимает на участке, вас не устраивает, имеете право сами выбрать педиатра для своего ребёнка. Для этого нужно обратиться к заведующей поликлиникой, написать соответствующее заявление и договориться с конкретным врачом о часах приёма

● Вы имеете право знать о всех манипуляциях, которые проводятся в стенах больницы. Расспросите врача, в чём суть процедуры, какие могут быть осложнения от той или иной вакцины. Не бойтесь быть назойливыми – медицинские работники обязаны давать подобную информацию. В дальнейшем это поможет избежать взаимных претензий. Помните: вы всегда можете отказаться от предлагаемой манипуляции

● Дети подросткового возраста предпочитают заходить в кабинет без родителей – не настаивайте, так они проявляют свою самостоятельность. Однако после приёма обязательно поговорите с врачом, запишите название лекарств, уточните схему приёма. В дальнейшем это поможет избежать неприятностей, ибо ребёнок мог перевозволноваться и что-то упустить из виду.

## НЕДЕТСКИЙ РАЗГОВОР

*Беседы с ребёнком на взрослые темы – нелёгкое занятие. И наверняка в этом вопросе у каждого из родителей своё мнение и свой подход. А что по этому поводу думают специалисты? На вопросы наших читателей отвечает детский психолог Елена СТОРОЖЕВАЯ*

**Недавно у нас в семье случилось горе: умерла бабушка. Мой шестилетний сын был очень привязан к ней, поэтому мы с мужем до сих пор не решаемся рассказать, что произошло с бабушкой. Подскажите, как лучше поступить?**

**Александра, г. Киров**

Это только вначале кажется, что ложь в такой ситуации уместна, на самом деле вы будете терзать и себя, и ребёнка. Выражения типа «Бабушка надолго уехала» или «Бабушка теперь будет жить далеко от нас» доставят малышу невообразимую боль: «Почему она не сказала любимому внуку, что уезжает?», «Почему не попрощалась?» А как тяжело будет вам осознавать, что малыш живёт надеждой снова увидеть свою бабушку! К тому же придётся всё время скрывать эмоции, подавлять слёзы, вряд ли у вас на это хватит сил. Поймите: дети остро чувствуют, когда в семье случается несчастье, и мучаются, оттого что не могут понять, что же именно произошло. Поэтому нет смысла отрываться выражениями, что ничего не случилось. Надо постараться простыми тёплыми словами объяснить: бабушки нет в живых. Поверьте, шестилетний ребёнок уже в состоянии справиться со сложными эмоциями и с вашей помощью примириться с потерей. Скажите ему, что бабушка сейчас на небе, с Боженькой, это небо гораздо выше, чем облака, и, несмотря на то что вы её не видите, она всегда будет защищать и оберегать любимого внука. Позвольте ему дать волю эмоциям, не говорите, что он должен быть мужественным и не плакать, – ребёнок, как и вы, обязательно должен вынести наружу боль потери. Плачьте вместе, вспомните лучшие моменты, связанные с бабушкой, приятные и смешные происшествия – пусть у мальчика останутся положительные эмоции о бабушке. Совместные доверительные беседы помогают справиться с болью, объединяют семью. В таком случае сын менее остро будет ощущать отсутствие любимого человека.

**Н**е напрасно говорят: «Хочешь насмешить Бога — расскажи ему о своих планах». Алика «отработала» прописную истину на все сто процентов — три брака плюс гражданские отношения, которые едва не убили в ней веру в светлое и доброе. Но, несмотря ни на что, Алика производит впечатление человека цельного и позитивного, который обрёл, наконец, внутреннюю гармонию и с собой, и с этим непростым миром



## Алика СМЕХОВА: «Своего главного мужчину жизни я ещё встречу...»

### Звёздный ребёнок

И повезло же родиться дочерью красавца «Атоса»! В папу Алики, известного актёра и благородного «мушкетёра» Вениамина Смехова, влюблялись на экране, влюблялись и в жизни. Когда ей исполнилось 12, родители разошлись. Но очень достойно — тихо, спокойно, без скандалов. К счастью, на отношениях дочери и отца сей печальный факт никак не повлиял, их родственная связь не прерывалась никогда. А с годами тёплая привязанность друг к другу, нежная любовь стали только крепче. «После развода папа остался идеальным отцом! Он всегда знал, где я, что со мной, что ем, пью, куда поеду летом. Он ни на миг не переставал быть заботливым отцом». Имея такой достойный пример для подражания, Алика с раннего детства ясно представляла себе модель своей собственной семьи. «У папы есть любимая история о том, как на вопрос: «Кем я хочу стать?» я ответила: «БАМы строить не поеду, буду детей выраживать». «Я всегда мечтала о муже. Домовитом и чадолюбивом. Таким, чтобы с одним — навсегда».

В полном соответствии с намеченной высокой целью в первый раз Алика Смехова вышла замуж, едва ей исполнилось 18. А предложение руки и сердца она по-

лучила и того раньше — в 17! «В моём случае первый брак был типичный ранний. Режиссёр Сергей Ливнев сделал предложение, и мы дождались моего совершеннолетия и помчались в загс». Но, невзирая на то что они с Сергеем «вышли», что называется, из одной детской (мама Сергея — Марина Голдовская — знаменитый документалист, режиссёр и оператор, отец — преподаватель актёрского мастерства в ГИТИСе), брак распался через шесть лет. Расстались без упреков и обвинений, ничего не нажили, ничего делить не пришлось.

«Да мы как-то выросли друг из друга. Повзрослели...» Но вместе с тем остались людьми близкими, сумевшими сохранить родственные чувства и дружеские отношения. Сергей стал голливудским продюсером и при каждой возможности, зная, как нужно это любой актрисе для тонуса и творческой формы, предлагает Алике небольшие роли в своих голливудских фильмах.

### Отцы и дети

«Очень красивая женщина долго не будет одна...»

Слова песенки, может, и незатейливы, но нашей героине подходят весьма. Выпорхнув замуж «девой юной», Алика вку-

сила все «прелести» свободы и «холостой» жизни после развода. «Был и в моей жизни небольшой кусочек бурной молодости, о чём я совершенно не жалею, потому что, как говорится, есть что вспомнить».

Загадочный потомок древнего ассирийского народа (чем и заинтриговал), красавец с горячим нравом и бездонными чёрными глазами заставил сердце Алики биться сильнее.

«Вот же он — твой герой», — выстукивало ей беспокойное. Мужчина с правильным подходом к семье и семейным ценностям («муж — добытчик, а жена — просто красивая») тут же взял инициативу в свои руки. Романтичные встречи и свидания, а затем, не откладывая в долгий ящик, и предложение руки и сердца.

Если первый брак для Алики, скорее, был прощанием с детством, то ко второму она пришла человеком вполне зрелым, знающим, чего от брака ждать и хотеть. И была уверена, что и вторая половинка рассуждает аналогично. «Гриша (Григорий Беджаков, второй муж актрисы) выглядел человеком серьёзным, основательным, и я думала, что он будет чудесным мужем и уж точно никуда не денется... Но я ошибалась...» Скоро Алика смогла убедиться, что «Гриша — это человек, с которым хорошо дружить, гулять, веселиться, но замуж за него выходить —



ни в коем случае. Он оказался не готов к серьёзным отношениям». К тому же давала знать о себе горячая ассирийская кровь, которая так и кипела: «Мужчина может всё, женщина — ничего». В таких традициях он был воспитан и собирался обратиться в свою «веру» жену. Поначалу Алика пыталась понять, договориться. Объяснить, что роль женщины, которая сидит дома и ждёт мужчину с мамонтом, чтобы потом поджарить добычу, совсем не её. Она и сама не прочь с мужчиной на охоту пойти, и копьё подержать, и в засаде посидеть, и мамонта отвлечь. Иными словами, в понимании Алики: «Муж и жена — это друзья, соратники, компаньоны по жизни. Словом, мы с Гришей как-то не поняли друг друга...» Ситуация осложнялась тем, что, когда «разночтения» эти выяснились, они ждали ребёнка. В этот непростой для любой женщины период, когда более всего ей необходимы поддержка, внимание, забота, Гриша по обыкновению своему «отправился на мамонта», исчез, другими словами. И, самое главное, считал, что ведёт себя абсолютно правильно и естественно. Алика перенервничала и потеряла ребёнка. Потом со стороны Гриши были и слова раскаяния, и обещания «больше никогда», но разбитую чашку уже не склеить. «Зато благодаря ему я сделала важный жизненный вывод: не всякий мужчина готов и способен стать полноценным отцом».

Николай, третий муж (они, кстати, не расписаны официально, но венчаны. Тогда Алика считала, что это важнее штампа), оказался для неё тихой гаванью, куда после бурь и метаний по волнам заходят уставшие корабли. Он сумел отогреть холодное сердце. На вопросы: «Кто он?», «Чем занимается?» Алика предпочитает отвечать: «Он просто хороший человек. Очень тёплый, я с ним отогрелась после всех своих неудачных историй». Всё у них решилось, когда Алика поняла, что ждёт ребёнка. Вопрос: «Рожать или нет?» перед ней даже

не стоял. Конечно, малышу быть! А Николаю сказала: «Хочешь жить со мной — живи, не хочешь — вот Бог, а вот порог».

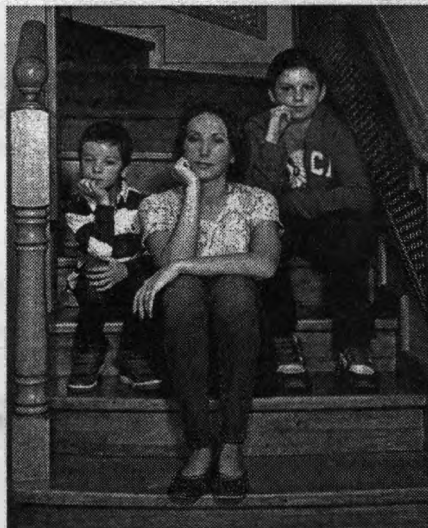
Незаметно пролетели семь лет. Подрос любимый сын Артёмка, выстроен уютный загородный дом, завели лохматую собаку и разбили сад... А близость... Настоящая, душевная пропала. Исчезла. Как и не было её вовсе. «Всё удобно, спокойно, даже счастливо, но интимность из наших отношений куда-то ушла. А без неё редко какой брак сохраняется. Мне не хватало любви, какой-то женской истории».

При таком положении вещей появление на «сцене» кого-то третьего неизбежно, и он появился! Бесконечно влюблённый, щедрый, умный, страстный, обещавший так много. Алика и опомниться не успела, как вся её комфортная жизнь с домиком и садом рассыпалась, какточный домик. И вот она уже с Артёмом и вещами перебирается в дом к новому возлюбленному навстречу новому счастью...

## Есть ли жизнь после...

Эту страницу своей жизни Алика хочет забыть. Перевернуть и жить дальше у неё уже получилось. Драматическая личная история муссировалась не единожды в прессе, пересказывалась на разные лады. Сама Алика признаёт, что история безумной любви стоила ей и её близким крови, нервов и могла закончиться весьма трагически. Если Николай был для неё «тихой гаванью», то этого человека можно сравнить с торнадо, безжалостно сметающим на своём пути всё живое. О пылком возлюбленном известно немного. Алика никогда и нигде не упоминает его имени. Известно, что «этот человек занимает довольно высокую социальную позицию». И любит играть женскими судьбами. Ну посудите сами — просить, в буквальном смысле вымаливать у любимой женщины ребёнка, а потом беременную бросить без объяснений причин, безжалостно, цинично да ещё и начать ей мстить! Изошрённо, жестоко, используя всю свою власть. «Масса каких-то служебных дел была сфабрикована на меня, на маму, на папу, на сестру. То налоги какие-то не заплатили, то миллионы долларов я кому-то должна — всего и не перечислишь. Всё это сгущалось... Из-за этого у меня пропало молоко, я не смогла кормить ребёнка грудью. Нас планомерно запугивали, чтобы я молчала, кто отец ребёнка, и ничего у него не требовала».

А у неё и в мыслях такого не было, воспитана по-другому,



С сыновьями

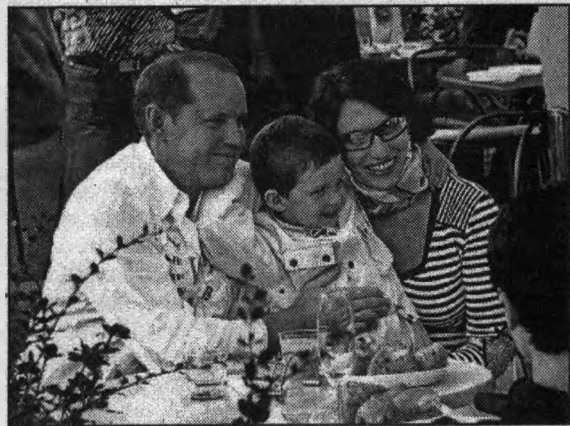
му, чтобы у кого-то что-то просить, сама привыкла работать и зарабатывать. «Я вообще никогда ни у кого ничего не просила. Мне кажется это ужасно — просить. Если мужчина что-то хочет дать — он даст сам. А если ты станешь требовать, особенно в нашей стране, особенно от мужчины, которому есть что дать, в конце концов, ещё и со своим расстанешься».

Эта история, к счастью, в прошлом. Единственное, что омрачает безоблачный небосклон, — шестилетний Макар (младший сын). Он никогда не видел и не встречался со своим папой. Когда-нибудь Алика попробует ему объяснить, что не по её вине это произошло. «Макар умный, он поймёт». А тот человек... Сегодня он даже не вызывает страха, только стыд. «Да, мне за него стыдно... Остаётся только молить Бога за его душевное спокойствие и равновесие».

## ...Очень красивая женщина долго не будет одна...

Яркая, независимая, самодостаточная, отважная Алика Сметова, пережив разочарования и залечив глубокие сердечные раны, полна надежды и в будущее смотрит с оптимизмом. «Я хочу, чтобы не я нашла, а меня нашли». Как известно, если женщина чего-то хочет, значит, этого хочет Бог. Мужчина в её жизни непременно появится, и она услышит слова, которые для неё стали важны: «Как же долго я тебя искал». Может быть, он не будет известным и без счетов со многими нулями в банке. Зато у этого человека в избытке окажется душевной щедрости и порядочности, а это дорогого стоит. И она снова поверит в большую любовь...

Материал подготовила Людмила КОСОРИКОВА



Николай и сын Артём

а я по прибытии оплачу... Прибыв спустя полчаса, обнаружил ужин на одну персону: салаты, мясо, сырное ассорти, полупустая бутылка вина и полупрезренная женщина.

— Ой, привет, — обрадовалась она, — а я так ждала тебя, так волновалась. Думаю, если не приедешь, пропала я — платить нечем. Настоящая женщина ведь никогда не берёт на свидание деньги...

«Так ведь настоящая, ты-то здесь при чём», — почему-то зло и устало подумал я. Больше не звонил.

## Точка отсчёта — я

Наверное, это возрастное, мизантропия прогрессирует. Стал раздражаться, слыша от барышень притворно-покорную фразу: «Я обычная женщина». Реплику сопровождает кокетливо-смирная поза: опущенные ресницы, безмятежность на челе и негласный призыв «Так и быть, заberi меня в другую жизнь — щедрую и сытую»... Почему-то покаянное признание про «обычность» я со товарищи расцениваем как «Позвольте представиться, сама заурядность».

Прияель Николай сетовал: «Встречался с одной нимфой — волосы, фигурка, всё как положено. Симпатичная девочка, но скучная до оловянности. Самое обидное — не мог понять, что она ко мне испытывает. Звоню — отвечает, зову в кино — идёт, целую — прикрывает глазки. А так, чтобы сама, чтобы посмотрела особенно, чтобы улыбнулась от души — не-а... Как-то пьём кофе, чувствую, накатил приступ нежности, говорю: «Я ради тебя на многое готов, сам удивляюсь. Терплю твою холодность, разгадываю смысл улыбок, пытаюсь угадать желания...» И тут она выдаёт: «И я, и я! Я сегодня два часа в салоне сидела, ногти наращивала — всё ради тебя!»

...Как говорится, «занавес, аплодисменты». Ей-богу, лучше бы ничего не говорила, я бы сам придумал тайный красивый смысл молчанию. А она — ляп! — и разочаровала, пустышка, заурядность с фальшивыми ногтями.

## «После нас хоть потоп...»

Нынешние «обычные женщины», кстати, способны изумлять тем, что считают всё, связанное с ними, точкой отсчёта и мериллом. Один из друзей шуточно сокрушался: «Они поразительные, эти девочки из общей массы! Прогуливаюсь с одной, рассказываю про Сергея Чигракова, мол, «Чиж & Со» — кумиры и восторги. Она уточняет: «А сколько

Чигракову лет?» Не чуя подвоха, отвечаю, что за полтинник. «А, — коротко роняет девочка и тут же теряет интерес. — Я его не знаю, он старый. Давай лучше про Джигана или Тимати поговорим...»

Забавно, что мой прияель тоже молод, «Чижа» начал слушать благодаря батиным рекомендациям — но ведь слушает же! Потому что музыка, искусство, литература — они ведь существовали задолго до нас, не одними же современниками и творчеством Тимати жив человек. Но обычные девушки замечают лишь сиюминутность: то, что звучит в наушниках, пляшет на экране, бегущей строкой пересекает монитор. Живя односторонними впечатлениями, они при этом претендуют на вечность. И мы содрогаемся, читая очередной статус: «Меня сложно найти, легко потерять и невозможно забыть». Увы, леди, вас невозможно идентифицировать иначе как по размеру груди и прочим физическим характеристикам, более глубоких отметин не оставляет.

Зато обычные женщины нешуточно агрессивны, столкнувшись с проявлением подлинной женственности. В близком окружении была у нас Лиза, даже не знаю, как описывать этот природный феномен: вспыльчивая, ранимая, смешливая, меланхоличная, нежная, дерзкая. Сколько она мужских голов вскружила — не сосчитать! Была в ней какая-то лёгкость, которая намертво приклеивала несчастных мужиков к Лизе — с одного взгляда, нотки в голосе, жеста. Признаюсь, сам плавился от жгучей симпатии... Кроме того, Лиза бесперебойно срабатывала как определитель истинности других женщин. Если сталкивались в компании, я следил за реакцией спутниц на Лизу. Звучало следующее: «Вертлявая, кокетка, не умеет краситься... А вот я...» В общем, почти всегда дамы противопоставляли себя Лизе. Выискивали в ней мнимый недостаток, а у себя — достоинство и пытались работать на контрасте. Дамы натурально рычали, когда я с напускной наивностью спрашивал: «Зачем ты это говоришь?» И тут звучало откровение: «Потому что я настоящая, а она притворяется». Я иронично улыбался:

— Не думал, что настоящая женщина будет себя с кем-то сравнивать.

— Андрей, прекрати, я обычная женщина, у меня могут быть слабости...

Не слабости, а слабое место — заурядность. Распространённая по всему организму.

## Обычные люди

Сколько сил я потратил на эту невыносимую особу! Полгода жизни, миллиарды нервных клеток, сонмище пла-

нов на будущее — всё обрушил на ту, которая, в принципе, ничего не просила.

...Это было необычно: женщины страсть как любят измерять чувства материальными ценностями и дензнаками. Золотые серёжки они трактуют как «серьёзные намерения», совместный отдых у моря = «Будь со мной вечно» и так далее. А этой ничего не надо, хохочет, поёт песенки, сводит меня с ума, заставляет думать, чем бы её удивить: подарками, поездками, признаниями?

— Почему ты ничего не просишь? Ни духов тебе не надо, ни платьев, — шуточно пытал я.

— Бойтесь девушек, которым ничего не надо, значит, они возьмут всё, — смеялась она.

Ха, «возьмёт» она. Я и сам отдам — с собой в придачу.

Обычные женщины также известны пристрастиями к выяснению отношений: «Нет, скажи, у нас серьёзно? Или ты со мной просто время проводишь?» А моя нимфа, напротив, ускользала, когда я наседал: «А если расстанемся, что будешь делать?» — «Плакать буду».

И глазами своими зелёными сморщит так, что уже я чуть не плачу при мысли о расставании.

Но, пожалуй, самым поразительным было то, что она не знала о своей уникальности, не считала себя особенной. Как-то в порыве нежности обнял, зарылся носом в волосы:

— Ты... Ты... Ты... Ты удивительная!

— Андрей, спасибо... Это ты чудесный. А я обыкновенная. Просто становлюсь лучше благодаря тебе.

Я так хотел отдать ей всё, что имел и заработал бы в этой и следующей жизни. От неё мечтал получить лишь один актив — её саму. Не спрлось... На разрыве отношений настоял я. И я же, мазохист, настоял на финальном ужине — пошлость редкая, скажу вам, не повторяйте ошибку. Она нервно отстукивала ногтем по бокалу, я ёрничал:

— Видишь, не надо было отказываться от подарков. А то ничего не заработала на отношениях со мной...

— Какой заработок, Андрей? Себя бы не растратить попусту, — печально усмехнулась она.

— Что значит «попусту»? — взвесься я. — На меня — это попусту?

— Нет, — опять вздохнула она. — На обычные истории.

...Прав Ремак: красивые гордые женщины уходят замечательно. И всё, что было настоящим с ними, становится заурядным без них.

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ



**За всю жизнь накапливается столько приятелей и знакомых! С одними мы встречаемся регулярно, с другими – от случая к случаю, третьи вообще изредка мелькают на горизонте, но все эти люди в разной степени влияют на нас, оставляя приятные и не очень впечатления. Так ли нужны и важны отношения с некоторыми из них?**

**Н**а первый взгляд всё было как обычно: рабочее утро, кофе, Ниночка... Из стандартного сценария выбивались разве что суровое молчание коллеги и одна её фраза: «Всё, больше не могу! Так устала от всех этих встреч!»

Нина – человек открытый, весёлый и добрый. Вокруг неё всегда много народа: клиенты выстраиваются к ней в очередь, чтобы заодно обсудить погоду или влияние Интернета на подростков, получить отзыв о новом фильме; друзья обрывают телефоны в надежде получить консультацию по личным вопросам; знакомые на улице увлекают в свои проблемы... Безотказная Ниночка только и успевает пометать в ежедневнике важные встречи: «Сегодня иду в кафе с Дашей, потому что её вчера бросил Саша, а завтра Паша, Глаша и Маша... Они ведь могут обидеться, если откажу».

Не иметь 100 рублей, а иметь 100 друзей – безусловно, правильно. Но не кажется ли вам, что чересчур коммуникабельные личности, предаваясь непрерывному общению неважно с кем, попросту растрачивают себя? И что они получают взамен? Одна моя знакомая Ксения как-то сказала: «Я поняла, что меня окружают лишние люди, ибо в тот момент, когда потребовалась помощь, позвонить было некому... И это несмотря на то, что в моём телефоне большое количество номеров».

Какое точное определение – «лишние люди»? Дабы не последовать горькому опыту Ксюши, давайте разбираться, кто для нас друзья, а кто «паразиты», кого миловать, а кого безоговорочно выводить из френдзоны.

## Провокатор

Каждого человека можно сравнить с Солнечной системой, где вокруг яркой жёлтой звезды вращаются разные планеты. У одних этих планет раздва и обчёлся, у других огромное количество плюс спутники. А ещё всякие кометы и астероиды, которые по галактике «болтаются» и могут залететь на огонёк.

Большинство Наташиных друзей относились к последнему типу болтающихся, особенно часто заглядывала на чай Зорина. Наверняка вы слышали об энергетических вампирах. Это вампиры-агрессоры и те, кто постоянно жалуется на судьбину... Зорина как раз относилась к таким. Сначала «загрузит» своими проблемами начиная от «непосильной» ипотеки и мужа-козла и заканчивая стрелкой на колготках. Потом, как по сценарию, переходит к нравоучениям типа «Транжира ты, Наташка» или «Такого мужика проглядела!» Провоцирует ссору и со спокойной совестью, напивавшись чужой энергией, оставляет бездыханное сознание Натальи.

**ВЫХОД:** вампиру-агрессору постоянно нужен скандал – он за счёт конфликтов и живёт. При этом заметьте: эти люди могут быть контактными и весёлыми, пока у них хорошее настроение. Как только им становится дискомфортно, начина-

# Лишние люди

ют цепляться на ровном месте. И только после того как выплеснут на вас весь свой негатив, опять возвращаются к прекрасному расположению духа. А вам это надо? Если вычислили провокатора в своём окружении, лучше свести общение с ним к минимуму.

## Жертва

Что касается вечных жертв, которые активно себя жалуют и требуют того же от окружающих, то они ничуть не лучше провокаторов. Когда звонит Марина, я прекрасно знаю, о чём сейчас пойдёт речь. Приятельница будет в очередной раз рассказывать о бестолковом сыне, о том, как плохо на работе, в садике, куда ходит её дочь, и о маленькой зарплате мужа. Дождаться от Марины оптимистичной фразы вроде «Это так здорово!» всё равно что снега в июле. На первых порах знакомства с нытиком-подругой я всячески старалась ей помочь, но потом поняла, что помощь здесь абсолютно не нужна. Марине и так хорошо!



ФОТО: АНДРЕЙ

**ВЫХОД:** да-да, именно хорошо. Жертвам нравится жаловаться на жизнь, и они не собираются ничего менять. Такие друзья, как Марина, очень изматывают. Поэтому общение с ними нужно заранее продумывать. Если чувствуете, что сил для приёма горемыки нет, или накануне у вас намечается важное событие, придумайте отговорки и не отвечайте на телефонные звонки. Если же понимаете, что сил достаточно, чтобы выслушать её жалобы, то добро пожаловать! Но сбавить обороты такой дружбы нужно обязательно, гораздо разумнее предложить свою помощь тем, кто ею воспользуется.

## Птица-говорун

Земля слухами полнится, а слухи, соответственно, полнятся людьми заинтересованными... Пару лет назад на мобильнике Лили высветился незнакомый номер, и с тех пор йога её уже не успокаивала: звонила студенческая подруга Ленка, с которой они никогда в общем-то не дружили, так приятельствовали. Ленка неожиданно вспомнила о студенческих годах чудесных и захотела встретиться. Знакомая из прошлого оказалась насквозь «пропитанная» судьбами общих знакомых, сплетнями и домыслами. После встречи с Ленкой совсем не спалось, мысли путались: зачем ей знать, сколько кошек у Ленки и когда пойдёт в первый класс её сын? Для Лили перспектива дальнейшего общения не представлялась возможной: у неё диссертация по маркетингу, деловой английский и три горшка гиацинтов, за которыми глаз да глаз, а Ленка пристаёт с разговорами о третьем муже Германовой из параллельной группы. Однако Лили не заметила, как «подруга» своими сладостными речами заставила говорить и её. Вскоре их маленький городок наполнился слухами и о всегда скрытной Лиле: о несложившемся замужестве, кредите на машину и планах родить ребёнка для себя.

**ВЫХОД:** с виду миролюбивые болтушки на самом деле гипнотизируют нас не хуже любого экстрасенса: чуть зазевались, и она уже подсчитывает скелетов в вашем шкафу. Потом данные редактируются в пользу усиления эффекта «Ух ты!» и бережно передаются другим. Такие знакомства до хорошего не доводят. У вас два варианта: либо стать такой же равнодушной до чужого, либо выводить сплетника из своего круга общения. На кону личная жизнь, крепкие нервы и здоровый сон!

## Прилипала

Маше в принципе повезло с друзьями: болтунам и агрессорам вроде Таньки и Светки она без зазрения совести давала решительный отпор, ибо на первое место всегда возводила личный комфорт. Но однажды и она попала в невидимые сети. Катерина «Михална» подошла к Маше на уроке аэроденса: «Ты такая гибкая, вот бы мне так, муж бы сразу зауважал. Он у меня, кстати, инженер, а сын сейчас в армии... Представляешь у них там прыжки с парашютом!» Вот так и затянула девушку вязкая тряпина жизни новой знакомой. Вернувшись с занятий, Мария почему-то думала о судьбе двоюродного брата Катерины и её больной тётушке из Нижнего и вместо любимого сериала и тонирующей маски девушка занялась приготовлением хвороста по фирменному рецепту подружки с танцев. Мария начала бить тревогу только после того, как стала говорить с друзьями и родными фразами Катерины. Потерялся покой, ушла личная гармония, властной приятельницы стало слишком много. Всё это Маша понимает, но ничего сделать не может.

**ВЫХОД:** такие Катерины, с виду обходительные, милые и обаятельные (казалось бы, чем не прекрасный приятель или даже друг?), на самом деле настоящие «энергопаразиты». От этих товарищей невероятно сложно избавиться: даже когда прилипали нет рядом, вы не в состоянии выкинуть его проблемы из своей головы, поскольку он аккуратно умудрился «загрузить» вас ими. И чувствуете, что вас как будто лишили внутренней свободы... Подумайте, действительно ли вам нужны такие люди в окружении? Или они всё же лишние? Если поняли, что у вас нет сил противостоять их напору и вы теряете драгоценную энергию и собственное мнение, лучше сведите подобные знакомства на нет. Сделать это можно весьма тактично, например, перевести общение в интернет-формат.

## Бестолковый метеорит

Хуже всего тащить за собой, словно чемодан без ручки, старых знакомых, с которыми связывают печальные эпизоды. Софья долгое время была влюблена в мужчину. Между ними была какая-то странная и даже болезненная страсть. Отношения были невозможны по ряду причин: его мама, работа по командировкам и ра-

дикальные политические убеждения. Расстались, но тот мужчина настолько прочно поселился в её мыслях, что не отпускал в новую жизнь. При этом, по словам Софьи, чувства были изматывающими, надрывавшими душу. Во всех ухажёрах девушка искала знакомые черты и повадки, пока решительный кинемеханик Артём на втором свидании не потащил её знакомиться с родителями, а уже через пару месяцев парочка уехала в свадебное путешествие.

**ВЫХОД:** связь, даже мысленная, с людьми-метеоритами, подобными мужчине Софьи, никогда не будет радовать. Она лишь разрушает нас изнутри. На подобных отношениях, безусловно, нужно ставить точку, спасать голову и сердце. Самим нам это не под силу, необходимы мощный толчок, свежая струя: головокорректирующий роман, взрывная подруга, новая ответственная работа... Никому из нас не нужны такие разрушительные «метеориты», распрощайтесь с ними — пусть летят в другую галактику.

## Буду огня!

А почему бы и нет? «Ненавижу оставаться дома одна!» — говорит моя коллега Юлия. Круг знакомых у неё велик и довольно разнороден. «Но ведь это прекрасно, когда можно хоть немного побыть в одиночестве!» — возражаю я. «А меня это раздражает! Я себе места не нахожу, когда никого рядом нет!» — парирует она.

Почему многим из нас так не хочется оставаться наедине с собой? Чего мы боимся? Может, собственных неприятных мыслей, которые молчат, когда кто-то рядом, и немедленно наваливаются, как только остаёмся одни?

Конечно, друзья и приятели — мощный антидепрессант. Они необходимы в трудные минуты. Однако общение в режиме нон-стоп никому на пользу не идёт. «Все наши беды проистекают от невозможности быть одинокими», — говорил Жан де Лабрюйер. «Тот, кто может быть счастливым в одиночестве, является настоящей личностью. Если твоё счастье зависит от других, то ты раб, ты не свободен, ты в кабале». Это уже Ошо. Может, стоит прислушаться к этим великим людям и перестать убежать от самих себя? Потолковать не с кем-то, а с собой по душам.

Наталья ДРЮЧИНА



# Лучше (бы) не было...



**«Каждой ночи необходимо своё меню», – лукаво говаривал Оноре де Бальзак. Ему ли не знать, горемыке, что иной раз лучше остаться голодным: секс не назвать универсальным блюдом. Во избежание «изжоги, икоты, отравления» перечислим самые неудачные рецепты. В общем, что из интимных утех не нужно пробовать даже для «галочки»**

## БЕЗ ЧУВСТВ

Подразумевается, что в постель с человеком мужского пола ты нырнула без симпатии и желания. Может, от отчаяния, может, назло другому мужчине или попросту из любопытства.

**НЕ ДЕЛАЙ ТАКИ** В принципе, не самый порицаемый поступок, никаких прегрешений против человечества, только один минус: ты совершила преступление против себя. Ведь секс – это доверие, высшая ступень отношений и крайняя грань близости. Странно, что всё это богатство обрушиваешь на того, кто до лампочки. По свидетельствам испытавших, степень раскаяния бывает разной – от слёз раскаяния до нешуточной неприязни в свой адрес.

## ПОЙМАТЬ «НА КРЮЧОК»

Времена идут, а старый способ поймать мужчину на сладострастный секс не утрачивает актуальности. Расчёт таков: заманив потенциального избранника, показать ему высший пилотаж и небо в алмазах, «подсадить» на колдовские ощущения – и всё, бери его тёпленьким, веди его хоть в загс, хоть в ипотечную кабалу...

**НЕ ДЕЛАЙ ТАКИ** Воздержись от эксперимента, даже если намеченная «цель» о-о-очень нравится. Потому что заполучить человека надолго и полностью с помощью одной лишь физиологии нельзя. Точнее, можно – но не слишком умного, такой и даром не нужен. Кроме того, когда барышня чересчур старается в постели, мужчины это замечают – и реакция не в её пользу. Единицы подумают: «Надо же, как она меня любит», а большинство усмехнется про себя: «Надо же, как бедняжка замух хочет...»

## ЭКСТРИМ!

Люди опытные со снисходительной усмешкой смотрят на энтузиастов, которые пропагандируют интим в необычной обстановке – в лифте, на верхней полке скоростного экспресса, в туалете самолёта, в лесу на муравейнике. Испытавшие «непередаваемые ощущения» убеждают, что без этого жизнь не считается полноценной. Ну что тут скажешь...

**НЕ ДЕЛАЙ ТАКИ** Одно дело – страсть тебя накрыла в лифте, лесу, поезде, тогда всё пройдёт на ура. Дело не в декорациях вокруг, а в том, что ты испытываешь, твоём внутреннем восторге. И совсем иное, если ты с не очень желанным мужчиной плетёшься в лес, ищешь муравейник или бе-

решь билет в дальние края – на верхнюю полку, пожалуйста. Знай мнение бывалых: удобнее кровати ничего не придумано.

## СЕКС С ЭКС

Расстались вы давно. Может, уже оба несвободны и даже счастливы с новыми партнёрами. Никто не мечтает о возвращении бывшего, куда там, с Новым годом и днём рождения поздравить друг дружку забываете. Но вот те на! Раз в квартал (полгода, год) оказываетесь в одной постели: встретились, созвонились, состыковались в соцсети – получите и распишитесь, бывшие возлюбленные.

Хочешь сказать, тебя влечёт к бывшему из-за космических оргазмов? Чёрта с два, тогда не расстались бы. Или разбежались, но без малейшей надежды на примирение: когда в отношениях была страсть, накрывает такая ненависть к экс-партнёру, хоть цистерны наполняй. Тогда зачем тебе это?

**НЕ ДЕЛАЙ ТАКИ** Психологи смиловались и объяснили: немало бывших партнёров, сохраняющих «интеллигентные» отношения, периодически вступают в сексуальный контакт.

Механизм тут сложный: задействованы и чувства собственников, и воспоминания об удовольствии, которое

когда-то дарили. И просто следование сложившейся схеме: трудно церемонно здороваться за руку с человеком, с которым ты несколько лет спала в одной постели. Посторонних людей обычно разделяет барьер отчужденности, у бывших партнеров его нет. Неудивительно, что удовлетворение от таких сексуальных контактов часто бывает невелико — слишком много дополнительных сложностей.

## ПОД ГРАДУСОМ

Правило «Не бывает некрасивых, бывает мало напитков» верно не только в отношении мужчин, которые благодаря определенной дозе спиртного и в дурнушке видят красоту: мы также избавляемся от моральных запретов под действием алкоголя. Это частый сценарий соблазнения, который коварно используют неуверенные в себе мужчины. Глоток шампанского, бокал вина, второй, пятый — и девушка раскрепостилась, можно во все тяжкие.

**НЕ ДЕЛАЙ ТАКИ** А что потом? Потом похмелье, стыд и воспоминания о сексе, который наверняка был «никаким»: опьянение блокирует или скрадывает тактильные ощущения. К тому же спиртное, с одной стороны, усиливает желание, вызывая усиленное кровообращение, с другой — провоцирует обезвоживание, то есть мешает удовлетворить это желание — отсюда широко известный факт: секс под градусом — бесконечная мука и ноль радости.

## С НОВИЧКОМ

То есть с тем, кто только стал на этот тернистый, но прекрасный путь. Как правило, товарищ юный, пылкий, способный осаждать вниманием и досаждать требованиями встречи. Обычно с жаром рассказывает, что искусен и опытен, но чрезмерный интерес к теме выдаёт «начинающего игрока». Тебе, с одной стороны, льстит побывать в роли мудрой наставницы, роковой соблазнительницы. С другой — ты видишь прыть юнца и понимаешь, что такая связь сулит больше головной боли, нежели восторгов.

**НЕ ДЕЛАЙ ТАКИ** Предоставь «право первой брачной ночи» кому-нибудь другому, с развитым альтруизмом и терпением. Потому что неопытные энтузиасты — это мрак и ужас, многочасовой марафон (виват, молодость!) и блёклые ощущения (всё-таки опыт важнее) — зачем тебе это?

## С ДРУГОМ МУЖЧИНЫ

Если друг твоего избранника хорош, как смесь Ченнинга Татума и раннего Александра Домогарова, — любуйся им на здоровье. Если он настойчиво оказывает знаки внимания и даёт гарантии неразглашения близости — на досуге и в одиночестве пофантазируй, как всё могло быть здорово. Не запрещай себе дополнить мечты ласками, подключи к процессу партнёра — не ставя в известность, кого представляешь на его месте, томно прикрыв веки. В общем, делай что угодно, но не говори себе жёсткое «нет»: любой специально привитый принцип всегда имеет обратную сторону. Затвердив, что друзья избранника под совершенным запретом, ты делаешь их ещё желаннее. Ведь известно — запретный плод сладче.

**НЕ ДЕЛАЙ ТАКИ** А вот соглашаться на интим действительно не стоит. Потому что возможное удовольствие сиюминутно и вообще под сомнением, а вот стыд — бесспорный и неискоренимый.

## ПО СЦЕНАРИЮ

«О любви не надо говорить, ею нужно заниматься» — золотые слова. Наверняка ты подмечала «эффект ожидания праздника», когда подготовка к торжеству, суета и фантазии, как всё пройдёт, оказывались ярче и богаче самого действия. То же самое происходит с заветной мечтой, если о ней кому-то разболтать — не сбудется. Такое впечатление, что часть энергии расходуется на слова и мысли, реальность оказывается бледнее. Это «волшебство» на сто процентов применимо к разговорам о сексе, которые обожают провоцировать мужчины — их это заводит. То предлагают обсудить одежду, в которой хотели бы видеть партнёршу, то ласки, которые мечтают адресовать лишь ей. Нас вообще-то тоже будоражат беседы с эротическим подтекстом, но благодаря богатому воображению и просмотренным фильмам мы способны придумать такие декорации, фразы и ощущения, что посрамили бы и Казанову. А когда доходит до дела — э-э, голубчик, наобещал золотые горы, а сам... В общем, мечтать и говорить было интереснее.

**НЕ ДЕЛАЙ ТАКИ** Когда в очередной раз старый или новый друг примется прощупывать почву, плести заманчивые кружева, имеешь право беззастенчиво прервать: «Предпочитаю не говорить, а действовать». Пусть понимает как хочет, а ты на своё усмотрение в интимный момент реализуй желания — велика вероятность, что на этот раз праздник и его ожидание совпадут по силе эмоций.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

## НЕМНОГО «ЗА»

Как уже говорилось, однажды этот план — отомстить обидчику в объятиях другого — приходит в каждую женскую голову. Это как шуба. Хотите честно? Если больно и обидно сил нет, действуйте. Потому что разовый секс — это выпуск пара, сброс разрушительной энергии, которая способна на таких дел наворотить, что мало не покажется. Связь из мести лучше, нежели затяжная депрессия, алкогольный марафон, шаг вперёд с петлёй на шее, горсть снотворного и ещё куча отчаянных безумств. Кроме того, это быстрый способ почувствовать себя желанной, для поднятия самооценки штука немаловажная.

Если выбирать из двух зол меньшее, победа достанется интим-вендетте. Словом, иногда можно почувствовать себя «плохой девочкой», чтоб некоторые много про себя не думали.

## МНОГО «ПРОТИВ»

Минус в том, что «плохая девочка», как ни крути, наказывает себя. Решившись на секс-отмщение, есть риск нарваться на плохиша покруче, интимные знакомства часто оказываются неприятными и опасными. Про риск амурных заболеваний и нежелательной беременности и напоминать не будем. Кроме того, разовый адюльтер может быть разоблачён, а огласка способна привести к разводу — наверняка это не входило в планы. Но главная загвоздка вот в чём. Заметили, что все «мстительницы» говорят о странном ощущении? Разочарование, опустошение, тоска... А ведь всё верно. Секс, по сути, это обмен энергией, максимальный эффект достигается, когда он происходит между любящими людьми — мы же помним, что любовь — созидательное чувство. Но когда на ложе сходятся два человека, не связанные взаимным притяжением, получается даже не фитнес. Это настоящее «исчерпание»: партнёрша и без того обуреваемая разрушительным негативом, а тут ещё энергию отдавать приходится. Повторимся, секс из мести — всего лишь метод сравнять счёт обид, о чём известно только мстительнице. Мировое равновесие и душевный покой таким образом не восстановить, качественно лучше никто не стал, это всего лишь возможность ненадолго стать хуже. И кому, спрашивается, мы мстить собрались?..





**Пусть бросит в меня камень тот, кто ни разу не попрекал супруга, допустим, за разбросанные повсюду носки. Или любимую за нецелевую трату денег... Упрёки могут быть самого различного рода и свойства и особой опасности не представляют (дело-то житейское) ровно до тех пор, пока не превращаются в жизненную позицию. Ведь как это удобно упрекнуть другого, чтобы возвысить себя**

### Упрёки как стратегия семейной жизни

Вы знакомы с идеальным во всех отношениях мужчиной? Держу пари, что вряд ли. И в его существование верите ну примерно так же, как в марсиан. То есть допускаете, но воочию не видели, не сталкивались. До встречи с А. я абсолютно разделяла ту же точку зрения...

Моя приятельница познакомилась с А. отнюдь не романтично. Эта недотёпа умудрилась уронить на его кристально-голубые, как майское небо, джинсы кусок пиццы «Маргарита». А затем ещё и художественно растёрла салфеткой по ним кетчуп и расплавленный сыр. «Простите, простите, я нечаянно. Сейчас всё исправлю», — лепетала несчастная, увеличивая площадь томатного поражения. Совершенно растроганный и изумлённый сермяжной простотой симпатичной и неловкой барышни, А.

предложил замять инцидент в кофейне напротив. Конфликт урегулировали, да так удачно, что решили жить вместе в двухкомнатном, улучшенной планировки гнёздышке А. Куда меня, собственно, и пригласили однажды на церемонию чаепития. Едва переступив порог, я замерла в полном восхищении. Всё сверкало, переливалось и скрипело от совершенной чистоты и армейского порядка. «Прямо как в операционной», — стыдливо подумала я, вспомнив о своём ворохе неглаженного белья, небрежным комом брошенного в кресло.

«Светулик, подай, пожалуйста, своей подружке тапочки. Да не те, глупышка». «Нет-нет, туфли на тот коврик, что у двери. Всё время ты забываешь, милая». «Конечно, не можешь найти сахар, ведь теперь сахарница стоит не на той полке»... Я слушала и диву давалась. Моя веселушка-подружка с виноватой улыбкой водружала фарфор на положенное мес-

то, суетливо перетирала чашки и блюдца, без того сверкающие, словно звёзды на небе, и идеально ровно, мысок к мыску, «строила» туфли в прихожей.

«Что происходит, подружка?» — не удержалась я от расспросов, едва А. покинул пищеблок, тьфу ты, чистенькую кухню. «Да нормально всё. Просто я растяпа. То это сделаю не так, то другое». «Может, тебе ещё и записывать, где что стоит, лежит, «сидит», чтобы А. не выходил из состояния равновесия?» «А я и записываю», — шепнула подружка и, кажется, всхлипнула.

Они разошлись через три года. «Он ведь никогда не повышал на меня голоса, — откровенничала потом приятельница. — Ему достаточно было просто... поднять глаза к потолку, и я сразу же с ним соглашалась. Бросалась «исправляться»: переделывать, перемывать, перевоспитывать... Впрочем, и это его не-устраивало».

### Упрёки как способ переложить вину с «больной головы на здоровую»

Отлично помню картинку из своего детства беззаботного. Маме надо ехать в командировку, я в пижаме с Микки Маусами неприступной глыбой стою в дверях и обещаю отпустить её только в обмен на куклу или коробку конфет «Птичье молоко». Взрослые — те же дети, только изрядно подросшие. Мы научились действовать тоньше и изощрённее, но план всё такой

же — заставить партнёра почувствовать свою вину, дабы добиться от него желаемого. Мы приписываем другим собственные слабости и пороки, которые не готовы или не хотим увидеть в себе. А потом за них же и «выносим мозг» чайной ложечкой.

«Ревновать к телеграфному столбу» — это не штамп, не цветистый оборот речи, это суровая правда жизни. Знакомый «Отелло» ревновал свою жёнушку не только к пресловутой электрической опоре, но даже к стилисту Никите, о котором ходили слухи, что он, мол, к женщинам дышит ровно, зато стрижёт классно. Страдалица лишней раз из дома не решалась выйти. И, Боже упаси, несчастной забыть телефон. Возвращалась за гаджетом из любой точки — вдруг ненаглядный будет звонить (а он будет звонить!), а она вне зоны доступа. Иначе ходить ей в упрёках как в шелках. «Специально не взяла...», «Где была с 8 до 11?» Думаете, перед нами фам фаталь и женщина-вамп в одном флаконе? Ничуть. Скромная милая пышечка с ямочками на щеках. Но наш Отелло пребывал в полной уверенности, что все слабые создания способны изменить даже на пути к мусоропроводу, и его супруга в том числе. И вообще, «женщина должна сидеть дома, одеваться в тёмненькое, с подружками встречаться редко, а то плохому научат»... «Ну что ж, — вполне резонно заметите вы, — жить по патриархальным заветам не так уж и плохо». И я бы с вами согласилась, если бы... Если бы однажды не выяснилось, что за плечами у ярого приверженца ортодоксального устройства семьи несколько романов, а уж мелких увлечений и не сосчитать.

## Упрёки как удовлетворение потребностей, или Я и жертва, и палач

Моя соседка тётя Зина исправно дважды в месяц ходила с переливающимися всеми цветами радуги фингалом под глазом. Это знаменательное событие выпадало аккурат на день зарплаты и аванса у дяди Серёжи, её супруга. В остальные дни парочка если и выясняла отношения, то с меньшим энтузиазмом и без кровопролития. Когда сердобольные подружки начинали тетё Зине сочувствовать и призывать к разуму: «Брось ты этого пьянчугу окаянного и дебошира», тётя Зина, гордо вскинув подбородок, отвечала: «Без меня он пропадёт». Как будто от водки дядя Серёжа найдётся... Да и пил сосед горькую не просто так, а по причине уважительной «потому как с отравой живу».

Должна справедливости ради заметить, что тётя Зина таки получала свою полную сатисфакцию в момент, когда супруг находился в трезвом уме и волей-не-

волей был вынужден выслушивать упрёки супружницы. Ах, какие дифирамбы и рулады она пела, какими эпитетами награждала!

Собственно, к чему я клоню... Перед нами яркий пример, выражаясь термином психологическим, пары «жертва-палач». Тот, кто формирует чувство вины, как вы понимаете, палач. Тот, у кого оно формируется, оказывается в роли жертвы. Но и у палача тоже иногда просыпается совесть и возникает чувство вины (вспомните нашего дядю Серёжу). И тогда получается, что семейная система состоит из двух палачей и двух жертв. И во многих парах даже идёт соревнование, кто из них является большей жертвой. В этой пьесе каждый играет свою роль, и если один из двоих выйдет из образа, то всё развалится! Кстати, моя «сладкая парочка» до сих пор вместе, потому что и он, и она неуклонно следуют заранее расписанным ролям.

## Будьте безупречны

Пока речь идёт о мелочах, незакрученном тюбике с пастой, не выключенном в ванной свете, запахе лака для ногтей на кухне, беспокоиться не о чем. Тем паче если обвиняемый и обвинитель ради «паритета» время от времени меняются местами. «Я же молчу, родная, что бельё, которое ты купила, дороже моего выходного костюма»...

«Так и я ни словечка, что ты все выходные в гараже с друзьями и со своей любимой «ласточкой» проводишь»...

Когда партнёры готовы услышать друг друга, принять критику, а посчитав её справедливой, что-то изменить в своём поведении, считайте, что в союзе полный порядок и благодать. В этом случае чувство вины становится точкой роста. А также мотивацией стать лучше, добрее, внимательнее, заботливее, аккуратнее... Словом, измениться со знаком +.

Но когда постоянные упрёки прочно вошли в систему жизненных координат — это признак слабости! И не ищите им никаких оправданий. Добиваясь власти над человеком через его обесценивание, обвинитель показывает свою уязвимость. Ведь он не смог выстроить отношения, гармоничные, успешные, никаким другим способом, кроме как не создав у партнёра чувства неуверенности в себе. Какая судьба ждёт такую пару? Когда один из двоих считает, что отношения основаны на доверии, а другой пользуется этим, чтобы раз за разом бить по больному месту, о котором знает только он, велик риск, что доверие навсегда уйдёт из отношений и союз рано или поздно распадётся.

Может, прежде чем произнести с укором «Сам такой...», «Сама такая...», стоит задуматься, так ли велик «грех» близкого и родного нам человека?

Людмила КОСОРИКОВА

## Проба пера



### Живу на бегу

Я на бегу живу, не замечая,  
Как дни мелькают за моим плечом.  
И головою ангел мой качает:  
«Ты пожалеешь после обо всём».

В клубок свивая жизненные нити,  
Вновь путаюсь в реальности и снах.  
Век скоростей романтику похитил,  
И меркнет блеск в измученных глазах.

Переплелись в дороге ложь и правда,  
И вера затерялась в толчее.  
Я вечером твержу: «Решу всё завтра»,  
А утром вновь по старой колее.

### Вновь рассвет за окном...

Вновь рассвет за окном, а бессонница  
всё не уймётся  
Мне итожить года, что, как тени,  
стоят за спиной.  
Боль потери онём в моём сердце  
опять отзовется,  
И всю ночь до утра не могу отыскать  
я покой.

В этой жизни так много терять  
приходилось порою,  
И с утратой смириться, бывает,  
не просто подчас.  
Но, дойдя до предела с израненной  
горем душой,  
Я молю об одном, чтобы свет впереди  
не погас.

Мысли прочь отпущу. Надреп  
этот спор постоянный,  
Как терзание струн под окном  
неумелой рукой.  
Слабый отблеск рассвета сегодня  
такой долгожданный,  
Я встречаю с надеждой, к стеклу  
приспоившись щекой.

### Умеем ли

Умеем ли мы просто помолчать,  
Встречаясь с милым на заходе солнца?  
Всю красоту спеша в себя принять,  
По капле пить закат с небес до донца.

Умеем ли мы в радости молчать,  
От паз чужих скрывая наши чувства?  
И лишь себе ты можешь рассказать,  
Что и от счастья нам бывает грустно.

Умеем ли в молчании прощать?  
Открытой раны боль неодолима.  
Но на уста наложена печать,  
Как на хранителя секретов Рима.

Умеем ли молчать мы в тишине?  
Где звон идёт от боли во Вселенной.  
А мы в тот миг витаем в вышине,  
Надеясь на большие перемены.

Ирина СЕМЁНОВА, г. Курган



# ВОЗРОЖДЕНИЕ РАДОСТИ

**П**рошло уже девять лет, как трагически погиб мой старший брат, девять долгих лет, а я до сих пор не могу слушать песню группы «Любэ» «Младшая моя сестрёнка» — это была наша песня, он всегда пел её мне. Помню, после его похорон вышла на балкон подышать вечерним воздухом. Во дворе, как обычно, сидели парни и девушки, кто-то брынчал на гитаре, кто-то громко шутил — шум, смех, веселье... Мне стало не по себе: «Как они могут смеяться в такой момент! Сергея больше нет! Какое они имеют право!» Хорошо, что папа оказался рядом, обнял меня за плечи: «У нас горе, а у кого-то счастье. Смерть, как и радость, — частички нашей жизни, две её крайности, без которых невозможно существование человека. Постарайся понять это, уверен: после тяжёлого горя нас непременно ждёт большая радость, так и будет!» Со временем слова папы помогли если не понять, то хотя бы принять случившееся, однако окончательно смысл его слов до меня дошёл совсем недавно...

Можно ли вообще пережить потерю близкого? Наверное, у каждого из нас свой ответ на этот вопрос. Конечно, когда человека сражает страшный недуг или он долго болеет, родные как-то успевают внутренне подготовиться к неминуемой трагедии, однако надежда, что человек поправится, остаётся до конца. У нас этой надежды не было — Сергей умер мгновенно. Он курировал строительный объект на одной из центральных улиц города. Вечно спешащий, торопился с документами к инженерам, и в этот момент на него со второго этажа обрушился поддон с плитами, весь удар пришёлся на голову. «На нём не было строительной каски, да и каска не спасла бы от такого удара», — констатировали позже специалисты по технике безопасности. Я была на последнем курсе университета, когда горе пришло в нашу семью. Можно сказать, была достаточно взрослой девушкой. Вернее, старалась казаться такой перед близкими, особенно перед мамой, ведь ей, как никому, были нужны моя помощь, поддержка и ясность ума. Но с того дня в душе поселилось одиночество, стала чувствовать себя брошенной, ведь нас всегда было двое! Он был мне свод-

ным братом, его родной отец уехал в Якутию, когда Сергею исполнилось три года, больше мы о нём ничего не слышали. Позже мама вышла замуж второй раз, в этом браке родилась я. Мой папа никогда не делал различия между нами, мы оба были для него родными. С раннего детства мне прививали уважение к старшему брату, и он, несомненно, этого заслуживал. Его безмерно любили мои двоюродные сёстры по линии папы, называли братом. Ещё бы! Он был наш защитник, гроза всех назойливых ухажёров в районе! Мы всегда могли на Сергея положиться — поплакаться в жилетку, попросить совета. Удивительно родственный, добрый, вечно спешащий жить... У него было много планов, наверное, как у всех энергичных парней в его возрасте: хотел окончить высшее инженерное, мечтал, чтобы его маленькая дочка Танюшка занималась балетными танцами, собирался, как только она подрастёт, непременно слетать с ней в Якутию, разыскать родного отца, познакомиться с ним... но судьба распорядилась иначе, жестокая судьба, подарившая жизнелюбивому парню всего лишь 27 лет. Мы с мамой часто ходим в церковь, молимся за его душу. Вера действительно утешает и даёт надежду, что все мы когда-нибудь встретимся... Эта мысль помогает жить, однако рана, которая появилась в сердце в тот трагический день, так и осталась. Она напоминает о себе вновь и вновь, когда вижу его фото или смотрю на его вещи. «Наверное, её не залечить никогда», — думала я, но наступила весна, волшебная весна 2014 года.

Был обычный апрельский вечер, мы с мужем пили чай, в дверь неожиданно позвонили. Я открыла, на пороге стояла девушка лет 20 с длинными каштановыми кудряшками и удивительно красивыми зелёными глазами. «Кого-то она напоминает», — мелькнула у меня мысль... «Здравствуйте, — заговорила она дрожащим от волнения голосом, — сотни раз представляла себе этот момент, а вот теперь растерялась... меня зовут Лена,

я приехала из Республики Саха, это Якутия. Папа говорил, что в Курске у меня есть родной брат Сергей. Скажите, он здесь живёт?» Воцарилось молчание, я попыталась что-то сказать, но не смогла — ком застрял в горле: «Боже, это сестра, родная сестра моего Сергея! У него, оказывается, есть сестра!» Я посмотрела на неё ещё раз: такой же разрез глаз, чуть поджатые губы, волосы в мелкий завиток, передо мной будто снова возник образ брата, именно таким я его запомнила... Закрывая глаза рукой, я разрыдалась и крепко прижала к себе немного обескураженную девушку. Попыталась что-то объяснить, но получалось неважно. Хорошо, что на выручку пришёл муж: «Да, мать, тебе нервы лечить надо, — сказал он шутливым тоном, немного разрядив обстановку, — а вы проходите, девушка, проходите...»

● ● ●

На кухне свистел чайник, вечернее солнце било в окно, Лена нежно поглаживала фотографии Сергея, вытирая слёзы: «Не успела найти брата, как уже потеряла», — тихо шептала она. Муж молча подал ей чашку дымящегося чая, мы с мамой тоже молчали: чувствовали, что девочке надо выговориться. «Я ведь много лет пыталась связаться с ним, — помешивая чай, начала она. — В 12 лет папа сказал, что далеко, в Курской области, у меня есть родной брат. Я была счастлива: у меня две старшие сестры от маминого первого брака, а вот брата не было! Я захотела увидеть его, пообщаться. Умоляла папу полететь в Курск, но он не мог, физически не мог: у него было большое сердце с искусственным мотором, многочасовой перелёт через Северный полярный круг до Москвы мог убить его. Мама тоже слаба здоровьем, о перелёте не могло быть и речи, поэтому все эти годы мне ничего не оставалось, как регулярно писать на сайт «Жди меня» и отправлять им письма по почте с просьбой помочь связаться с братом. Но ответа с телевидения не было, не знаю почему. Каждый день я штурмовала социальные сети в поисках Сергея, и всё безрезультатно. Надеюсь, что он просто заре-

● ● ●

гистрирован под другим именем и фамилией, я и мысли не допускала, что его давно нет в живых... Четыре года назад умер папа, помню, когда его увозили в реанимацию, он взял мою руку и прошептал: «Помни про Серёжу». Это были его последние слова... С тех пор не было и дня, чтобы я не упрасивала маму отпустить меня в Курск, она долго держалась: «Это край географии, ты такая юная, что угодно может случиться!» В марте мне исполнился 21 год, я поняла, что пора: тайком от мамы купила билет на самолёт и стала собираться в дорогу. Увидев, что я пакую чемоданы, мама только вздохнула. Она поняла: отговаривать бесполезно. Достав старую записную книжку отца, мама нашла адреса папиных родственников из Курской области: «Свяжешься с ними, может, они помогут найти адрес, по которому проживает твой брат». И вот я здесь, родственники, которые когда-то были на свадьбе моего папы и вашей мамы, примерно помнили дорогу к дому. Они мне объяснили, и я всё-таки нашла...» Она опустила глаза, медленно помешивая ложкой давно остывший чай. Мне стало безумно жаль эту юную девушку: много лет она жила надеждой, с Крайнего Севера самолётом, потом поездом торопилась на встречу к родному человечку — единственному брату, а приехала к его могиле... Слёзы вновь побежали по щекам, я взглянула на маму и мужа — они тоже украдкой вытирали глаза. «Прошу вас, не плачьте, — Лена подселла ко мне ближе и взяла за руку. — Да, Сергея нет, и я не успела узнать его, но есть вы! Ваша семья, его дочка Татьяна — моя родная племянница — уже совсем взрослая, вы познакомьте меня с ней? А вас, Катя, я могу считать сестрой, ведь правда? Я рыдалась ещё сильнее, обняв эту милую девочку, её плечи тоже задрожали. Плакала и мама. «Однако сейчас потоп будет, — как всегда, вовремя пошутил мой Алексей, — перестаньте реветь! Серёга сейчас наверняка смотрит на вас и радуется: обе его сестры вместе, пьют чай! А вы плачете!» Вытирая слёзы, я посмотрела на Лену: лучи заходящего солнца играли в её локонах, глаза блестели, она улыбнулась и стала ещё больше похожа на Серёжу, бывает же такое! «Леночка, ты словно ангел, юный ангел с добрым сердцем, который вернул мне частичку сына, ты возродила в нас радость! Спасибо тебе просто за то, что ты есть!» — тихо сказала мама. И мама права, Лена действительно ангел, удивительно родственная, не по годам внимательная и чуткая — она совсем

не похожа на своих сверстниц. Не зная, что Сергей умер, она просто могла затаить обиду, что он на правах старшего не попытался наладить связь с отцом, а значит, и с ней... Нет! Вся её юность прошла в мечтах о единении с братом, о встрече с людьми, которых она никогда не видела и не знала, вот уж недаром кто-то из мудрецов сказал: над родственными душами невластны время и расстояние! Хотя, вспоминая Сергея, понимаю, что, наверное, его сестра и не могла быть другой...

Мы провели вместе неделю: ездили на кладбище к Серёжиной могилке, в деревню, где с братом провели незабываемое детство, я познакомила Лену со своими старшими сёстрами, которые только и могли, что плакать и восхищаться этой славной девочкой. И, конечно, была встреча с дочерью Сергея — Татьяной — такой же зеленоглазой с каштановыми кудряшками, как и сама Лена. Позвольте мне не описывать этот момент, иначе, как говорит мой муж, «сейчас потоп будет!» Провожали её на поезд всей семьёй, в тот момент у меня было ощущение, что я прощаюсь со своей сестрой. Теперь мы часто созваниваемся, общаемся в соцсетях, и я с нетерпением жду её очередного приезда, а может, и мы махнём на Крайний Север, кто знает! Но я уверена в одном: наша связь теперь никогда не прервётся.

Порой жизнь кажется нам жестокой и несправедливой, мы думаем, что счастливые «хеппи-энды» и интересные повороты судьбы возможны только на страницах книг или в кинотворениях режиссёров. Но порой жизнь выкидывает такую завадку, что остаётся только радостно удивляться, раскрыв рот. Как говорил мой папа: «Человек, который пережил горе, непременно встретится с большой радостью. На этих контрастах и строится жизнь».

Екатерина, г. Курск



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ



# БАРЖАТЦЫРЫ СЕЗОН

## УДЛИНЁННЫЙ ТОП

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

**Материалы:** 300 (300-350-400) г пряжи (33% хлопок, 20% акрил, 47% полиэстер, 125 м/50 г), прямые спицы №4,5, крючок №4,5.

**Кромочные:** 1-ю и последнюю п. каждого р. провязывать по рисунку.

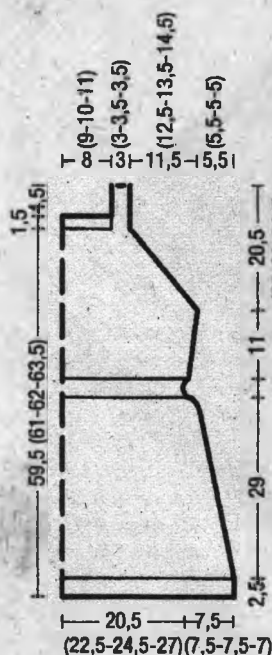
**Жемчужный узор:** вязать попеременно 1 лиц., 1 изн. и смещать п. узора в каждом р.

**Итальянское полое вязание:** 1-й р. = лиц. р.: \*1 лиц.; снять 1 п., как изн., нить держать перед работой, постоянно повторять от \*, закончить 1 лиц. 2-й р. = изн. р.: снять 1 п., как изн., держать нить перед работой, \*1 лиц., снять 1 п., как изн., держать нить перед работой, постоянно повторять от \*. Постоянно повторять 1-й и 2-й р. В результате такого вязания через несколько рядов получается двусторонняя кулиска, в которую можно вдеть шнурок.

**Прибавки:** в 1-м р. полого вязания: вывязать из 1 п. 1 лиц., оставить полученную п. на левой спице, снять эту п., как изн., держа нить перед работой.

**Декоративные убавки А:** перед отметкой провязать 2 п. вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, как лиц., 1 лиц., затем протянуть через неё снятую п.), после отметки провязать 2 вместе лиц.

**Декоративные убавки В:** правый край: 3 п. итальянского полого вязания, 1 лиц., 2 п. провязать вместе лиц. с наклоном влево. Левый край: 2 п. провязать вместе лиц., 1 лиц., 3 п. итальянского полого вязания.



**Плотность вязания:** 21 п. и 26 р. лиц. глади = 10 x 10 см, 19 п. и 29 р. жемчужного узора = 10 x 10 см, 26 п. итальянского полого вязания = 10 см, образцы связаны спицами №4,5.

**Спинка:** набрать 117 (125-133-141) п. и вязать для нижней планки начиная с 1 изн. р., 2,5 см = 9 р. след. образом: 4 р. итальянским полым вязанием и 5 р. жемчужным узором. Далее вязать лиц. гладью. Через 7 см = 18 р. от нижней планки после 36-й п. от правого края поместить отметку, ещё через 45 п. поместить 2-ю отметку. В след. лиц. р. выполнять в местах отметок по 1 декоративной убавке А = 4 убавленные п. Повторять эти убавки ещё 5х в каждом 10-м р. = 93 (101-109-117) п. Через 29 см = 76 р. от

нижней планки связать для кулиски 2,5 см = 10 р. итальянским полым вязанием, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 12 (14-16-18) п., как описано выше = 105 (115-125-135) п. Затем вязать 1 лиц. р. лиц. гладью, при этом равномерно убавить 27 (29-31-33) п. = 78 (86-94-102) п. В след. изн. р. распределить п. след. образом: 6 (6-7-7) п. лиц. глади, \*12 (14-14-16) п. жемчужного узора, 6 (6-8-8) п. лиц. глади, повторять от \* ещё 2х, 12 (14-14-16) п. жемчужного узора, 6 (6-7-7) п. лиц. глади. В 9-м р. от кулиски прибавить для скосов с обеих сторон 1х по 1 п. и в каждом 4-м р. ещё 3х по 1 п. = 86 (94-102-110) п. Прибавляемые п. вязать лиц. гладью. Через 11 см = 32 р. от кулиски вязать след. образом: 10 (10-11-11) п. лиц. глади, 11 (13-13-15) п. жемчужного узора, \*8 (8-10-10) п. лиц. глади, 10 (12-12-14) п. жемчужного узора, повторять от \* ещё 2х, 1 п. жемчужного узора, 10 (10-11-11) п. лиц. глади, т. е. средние 3 полосы лиц. глади становятся на 2 п. шире, а участки жемчужного узора становятся соответственно уже. Одновременно закрыть для пройм



обеих сторон 1х по 3 (5-7-9) п., затем в каждом 2-м р. выполнить 18х по 1 декоративной убавке В = 44 (48-52-56) п. После последней убавки вязать в установленной последовательности по рисунку, продолжая по 3 п. итальянским полым вязанием по краям. На высоте пройм 14,5 (16-17-18,5) см = 42 (46-50-54) р. вязать средние 8 (8-10-10) п. жемчужным узором. На высоте пройм 16 (17,5-18,5-20) см = 47 (51-55-59) р. в изн. р. закрыть лицевыми для выреза горловины средние 28 (32-34-38) п. и сначала продолжить 8 (8-9-9) п. правой стороны след. образом: 3 п. итальянским полым вязанием, 2 (2-3-3) п. лиц. гладью, 3 п. итальянским полым вязанием. На высоте выреза гор-

ловины 4,5 см = 13 р. отложить 8 (8-9-9) п. Другую сторону закончить симметрично.

**Перед:** вязать, как спинку.

**Сборка:** выполнить боковые швы. Отложенные п. плеча сшить швом петля в петлю. Связать для шнурка двойной нитью цепочку из в.п. длиной 100 (110-120-130) см. Протянуть шнурок в кулиску начиная от центральной п., перед боковым швом вывести наружу, затем протянуть в кулиску на спинке и перед другим боковым швом снова вывести шнурок наружу и затем продеть во 2-ю половину кулиски переда до центральной п. Затянуть шнурок на необходимую ширину и завязать.

## АЖУРНЫЙ ДЖЕМПЕР

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

**Материалы:** 350 (400-450) пряжи (55% хлопок, 20% шёлк, 25% полиамид, 125 м/50 г), прямые спицы №3, крючок №3.

**Резинка:** вязать попеременно 2 лиц., 2 изн.

**Сетчатый узор:** 1-й р.: кром., \*1 накид, 1 лиц., повторять от \*, кром.

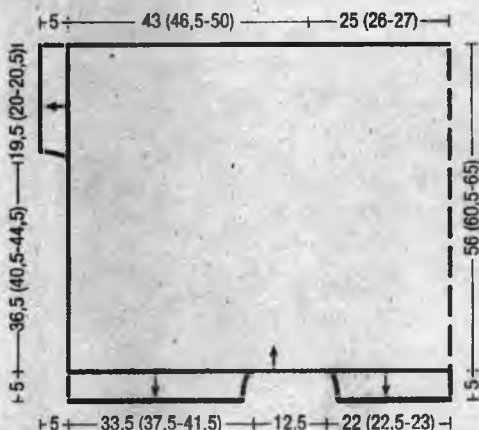
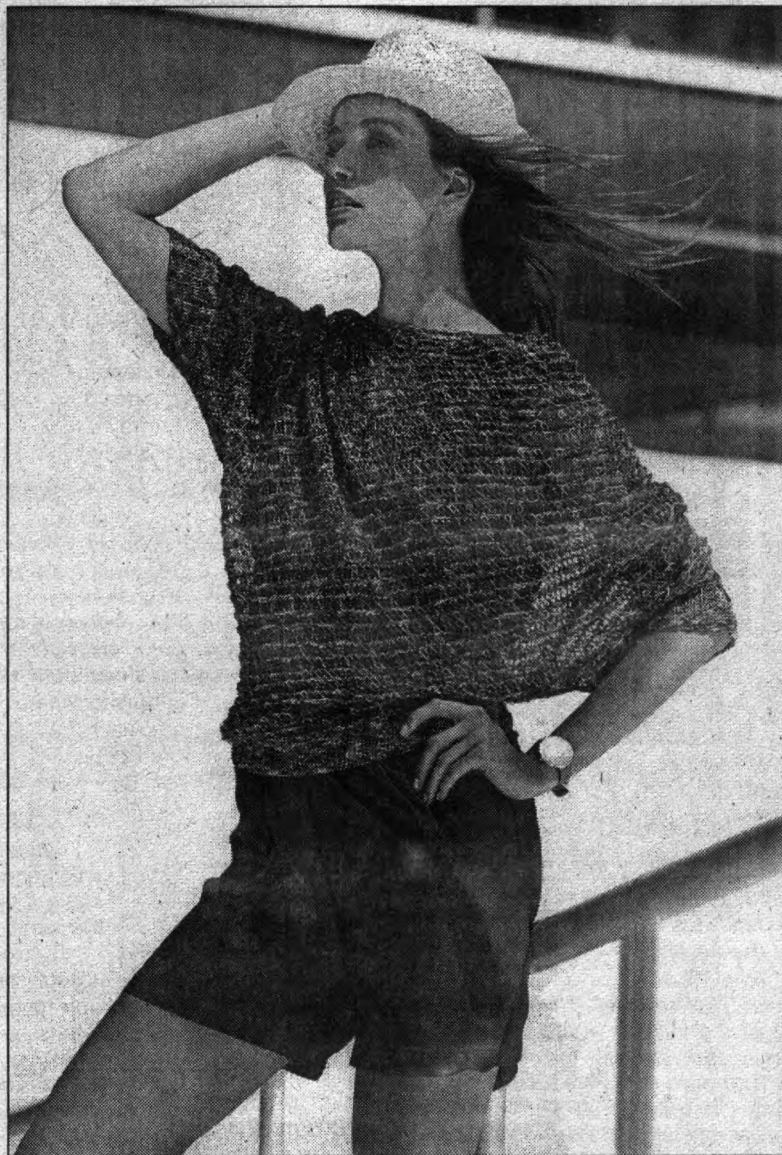
2-й р.: между кром. вязать лиц. п., сбрасывая накиды. 3-й и 4-й р.: между кром. вязать лиц. п. 5-й р.: кром., \*2 накида, 1 лиц., повторять от \*, кром. 6-й р.: между кром. вязать лиц. п., сбрасывая накиды. 7-й и 8-й р.: между кром. вязать лиц. п. Постоянно повторять р. 1-8.

**Плотность вязания:** 17 п. и 26 р. сетчатого узора спицами № 3 = 10 x 10 см.

**Указание:** спинка и перед состоят из полотна прямоугольной формы. Резинки довязываются к готовому полотну. Стрелки на выкройке указывают направление вязания.

**Перед и спинка:** набрать 230 (246-262) п. и вязать 1 изн. р. лиц. п. Затем вязать сетчатый узор. Через 56 (60,5-65) см = 145 (157-169) р. от наборного края неплотно закрыть все п.

**Сборка:** для резинки левого рукава из средних 74 (76-78) п. наборного края набрать 82 (84-86) п. и вязать 5 см = 16 р. резинку. Затем закрыть п. по рисунку. Сложить деталь пополам, чтобы боковые стороны примыкали друг к другу. Линия сгиба — линия левого рукава/плеча. Сшить закрытые края на расстоянии 43 (46,5-50) см от открытых боковых краёв = линия правого рукава/плеча, оставшиеся 25



(26-27) см до линии сгиба оставить открытыми для выреза горловины. На боковых краях отсчитать от линии плеча/рукава 50 (52-54) р. = 19,5 (20-20,5) см и сделать по 1 пометке. Для резинки правого рукава набрать между пометками 82 (84-86) п. и вязать 5 см = 16 р. резинку. Закрыть п. по рисунку. Сшить боковые края + короткие стороны резинки правого рукава = правый боковой шов. По наборному краю отсчитать по обе стороны от шва 57 (64-71) п. = 33,5 (37,5-51,5) см и сделать по 1 пометке. Для пояса набрать между пометками 154 (170-186) п. и вязать 5 см = 16 р. резинку. Закрыть п. по рисунку. Сшить оставшиеся открытые участки наборного края + короткие стороны резинки левого рукава и пояса = левый боковой шов. Вырез горловины обвязать крючком 1 круг. р. рачьим шагом = ст. б. н. слева направо.

По материалам журнала «Верена», 2/14



## ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ НА ШПАЖКАХ

3 помидора, 3 огурца, 200 г брынзы (феты), 3 сладких перца, 1 банка маслин (200 г), оливковое масло, приправа базилик, чёрный перец.

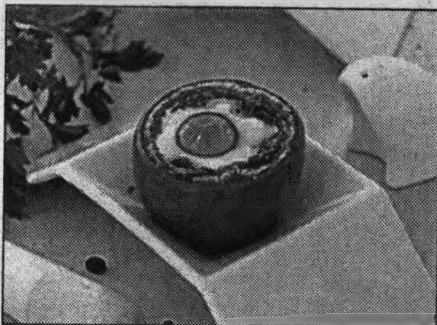
Овощи и сыр нарезать крупными кубиками. На шпажку наколоть маслину, сладкий перец, помидор, огурец, сыр. Шпажки выложить на тарелку.

Поперчить, посыпать базиликом, сбрызнуть оливковым маслом.



## ПОМИДОРЫ В ДУХОВКЕ

Разрезать пополам свежие помидоры (лучше брать круглые среднего размера), вынуть сердцевину, в каждую половинку вбить по яйцу, посыпать небольшим количеством тёртой брынзы и толчёными сухарями, сверху положить кусочек сливочного масла. Запечь в духовке.



# Готовим с любовью...

## КАБАЧКИ В ГОРШОЧКЕ

1,5 кг молодых кабачков, 3 головки репчатого лука, 600 г мясного фарша, 120 г сливочного масла, 2-3 стакана сметаны, мука, зелень, чеснок, специи по вкусу, растительное масло.

Кабачки нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и поджарить на масле с двух сторон. В смазанные маслом и посыпанные сухарями керамические или глиняные горшочки уложить слой мясного фарша с измельчённым луком, слой кабачков, опять слой фарша. Залить всё растопленным сливочным маслом и сметаной. Приправить зеленью, специями. Тушить в духовке до готовности.

## ПИРОГ «ВИШНЁВЫЙ ШИК»

**Для теста:** 3 яйца, 100 г сливочного масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 150 г сметаны, 1 пакетик разрыхлителя (10 г), щепотка соли, чуть больше стакана муки.

**Для начинки:** 1 кг вишни, 2 ст. ложки кокосовой стружки, 2 ст. ложки сахара.

**Для глазури:** 300 г сметаны, 3/4 стакана сахара, 1 стакан кокосовой стружки, ванилин.

Вишню отделить от косточек. Для теста соединить яйца, размягчённое сливочное масло и сахар. Добавить сметану, разрыхлитель. Потом ввести просеянную муку. Муки может потребоваться чуть меньше. Тщательно перемешать. Тесто должно быть густое, но льющееся. Вылить его в форму. На тесто выложить вишню. Присыпать сахаром и кокосовой стружкой. Выпекать в разогретой до 180°C духовке 20-25 минут. Тесто должно «схватиться», а стружка зарумяниться. За это время приготовить кокосовую глазурь. Взбить сметану с сахаром, добавить ванилин и кокосовую стружку. Консистенция достаточно жидкая. Достать пирог из духовки. Распределить по нему кокосовую глазурь. Поставить в духовку на 20-30 минут. Готовый пирог должен быть золотистого цвета. Дать ему остыть в форме. Лучше подавать холодным.

## «БАНТИКИ» С ОВОЩАМИ

Упаковка макарон «Бантики», 2 помидора, 1 морковь, 2 болгарских перца (красный и жёлтый), 1 баклажан, 1 цуккини, 1 луковича, сыр, смесь прованских трав, оливковое масло, чеснок.

Духовку разогреть до 200°C. Овощи порезать крупной соломкой, лук — полукольцами. Посолить, поперчить, приправить травами, смешать с оливковым маслом и выложить на противень (без помидоров). Отправить в духовку примерно на 20 минут — до мягкости моркови. Пока овощи запекаются, сварить макароны. Смешать с овощами, добавить немного оливкового масла, нарезанные помидоры, пару зубчиков чеснока, натёртых на мелкой тёрке, посыпать сыром.



## СВИНИНА С ГРУШАМИ

2 кг свинины, 3-4 груши (конференция), 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки горчицы, соль, перец по вкусу.

Мясо надрезать гармошкой, смазать майонезом с горчицей, посолить, поперчить. Оставить на 30-40 минут. У груш удалить сердцевину, нарезать колечками, помидор — кружочками. Чеснок порезать пластинками. Промаринованное мясо выложить в форму для запекания, переложить грушами, помидором и чесноком. Накрыть фольгой, поставить в духовку на 1 час. Снять фольгу и запекать ещё 15 минут.



## РЫБНЫЕ «РОЗЫ»

500 г филе любой свежей красной рыбы, 0,5 лимона, розмарин или тимьян, соль по вкусу, растительное масло.

Филе нарезать на длинные и тонкие полоски. Полить лимонным соком и оставить мариноваться на 2-3 часа. После этого рыбу посолить, присыпать пряной травой, аккуратно перемешать. Каждую полоску свернуть конусом с более широкого конца. Скрепить зубочисткой и уложить в форму для запекания, смазанную небольшим количеством растительного масла. Поставить в разогретую до 180-200°C духовку не более чем на 20 минут, чтобы рыба не пересохла. Перед подачей зубочистки можно вытащить.



## БАКЛАЖАНЫ «ОГОНЁК»

2 кг небольших баклажанов, 0,5 кг сладкого болгарского перца, 2 стручка острого перца, 2 ст. ложки уксуса, сахар, соль по вкусу.

Для соуса: перцы пропустить через мясорубку, предварительно удалив семена. Заправить соус уксусом, сахаром и солью. Баклажаны нарезать вдоль пластинками, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета, положить в посуду и залить соусом. Тушить баклажаны в духовке 20-30 минут. Перед подачей на стол сутки выдержать их в холодном месте.

## КУРИНЫЕ ШАРИКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

500 г куриного филе, 1 луковица, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 200 мл сливок, 150 г твёрдого сыра, сливочное масло.

Куриное филе слегка отбить и мелко порезать, добавить мелко нашинкованный лук, посолить, поперчить, вбить взбитое яйцо и перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Из приготовленной массы сформировать небольшие шарики и выложить их в форму. Запекать в разогретой до 180°C духовке 10-15 минут. Приготовить заливку: сыр потереть на мелкой тёрке, выдавить в него чеснок и смешать со сливками. Вынуть форму с запекаемыми шариками из духовки, полить каждый заливкой и поставить в духовку ещё на 15-20 минут.



## ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ

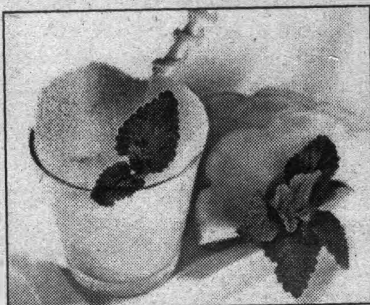
1 упаковка слоёного теста, 80 г сливочного масла, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г изюма, около 1 кг кислых яблок, 50 г измельчённого миндаля, 1 ч. ложка порошка корицы, 2 ст. ложки сахара, сахарная пудра, мороженое.

Для начинки: растопить 50 г масла и обжарить в нём панировочные сухари. Изюм залить тёплой водой и оставить для размягчения на 15 минут. Яблоки почистить, удалить сердцевину, порезать на тонкие дольки. Изюм, яблочные дольки, миндаль, корицу и сахар смешать с панировочными сухарями. Раскатать насколько возможно тонко тесто в прямоугольник, лучше на плёнке. Пласт сначала смазать растопленным сливочным маслом, потом начинкой, оставив при этом края свободными. Приподнимая плёнку, аккуратно завернуть штрудель. Хорошо закрепить его края. Духовку разогреть до 200°C. Противень смазать маслом и осторожно положить штрудель. Остатки масла растопить, смазать штрудель. Выпекать 30-40 минут. Тёплый штрудель посыпать сахарной пудрой. Подавать с шариком мороженого.

## ДЫННОЕ МОРОЖЕНОЕ

Дыня весом примерно 1 кг, 1 лимон, 1 стакан сахара.

Мякоть дыни очистить от кожуры и нарезать произвольными кусками. Взбить её блендером вместе с сахаром и лимонным соком в однородное пюре. Переложить в пластиковый контейнер или стеклянную форму, накрыть и поставить в морозильную камеру на 2 часа. Вынуть контейнер из морозильника, тщательно перемешать и поставить ещё на 1 час. Снова перемешать и вернуть в морозильник до подачи на стол.





# РАСШИРИТЬ ГРАНИЦЫ

Даже самое маленькое по размерам жилище можно сделать визуально более просторным и светлым, если правильно расставить акценты

## ОБЪЁМ

Казалось бы, если две маленькие комнаты соединить в одну большую, то она поможет сделать квартиру более просторной визуально. На самом деле это не так. Вам всё равно придётся зонировать пространство.

## ЦВЕТ

Для отделки стен, пола и потолка лучше выбрать материалы светлых оттенков. Учтите при этом: холодные оттенки (светло-голубой, светло-зелёный и т. д.) дают ещё больше ощущения свободы, чем тёплые (кремовый, жёлтый).

**СТЕНЫ** — только однотонные. Лишь в этом случае квартира будет смотреться и просторной, и стильной. Пофантазировать можно с цветом, выбирая сочетаемые оттенки. Но отказываться от ярких и тёмных тонов в качестве акцента (в деталях интерьера) ни в коем случае нельзя. Насыщенные оттенки добавляют глубину и изюминку в интерьер.

**ПОЛ** должен быть максимум на пару оттенков темнее стен. Ковровое покрытие и линолеум лучше выбрать однотонные. Ламинат или паркет рекомендуется укладывать по диагонали комнаты.

Классический белый **ПОТОЛОК** идеален для маленьких помещений. Особенно выигрышно смотрится глянцевый натяжной потолок. Если вы хотите уйти от классики, помните: потолок должен быть как минимум на один-два тона светлее стен. Важный нюанс: постарайтесь обойтись без сложной лепнины и бордюров под потолком по периметру комнаты. Такая горизонтальная линия визуально режет пространство.

**ДВЕРИ** светлых оттенков, в том числе и белого, вернули себе первое место, став элегантнее не только за счёт качественных материалов, но и за счёт красивой фурнитуры.



## СВЕТ

Основной источник света в наших домах — **ОКНА**. Мы не в силах изменить их размер или убрать затемняющие объекты за окном. Чтобы естественного света стало больше, отдайте предпочтение лёгким и прозрачным шторам из тюля. Учтите также, что расположение карниза непосредственно под потолком и длинные, до самого пола, шторы делают потолок визуально выше.

Что касается **ИСКУССТВЕННОГО ОСВЕЩЕНИЯ**, то лучше отказаться от традиционного использования одной центральной люстры. Рекомендуется смонтировать точечное освещение по периметру всей комнаты: настенные бра придадут больший объём, а высокие торшеры, создавая вертикаль, приподнимут визуально потолок.

## ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

**МЕБЕЛЬ**, позволяющая максимально сохранить пространство, всегда очень простая, минималистичная, без архитектурных излишеств. Ну и помните о цвете — светлая, желательна в тон стен. Учтите, что при входе в комнату более крупные предметы мебели должны стоять на заднем плане, более мелкие — ближе к двери. В идеале для хранения лучше найти место для встроенного шкафа-купе или кладовой (да-да-да!), в которой поместятся все ваши вещи.

Использование парных зеркал, размещённых напротив друг друга, применение наклонных зеркал зрительно увеличивают размеры даже очень маленького помещения. Но никаких объёмных рам! **ЗЕРКАЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ** можно использовать в отделке стен, мебели — и не только на кухне. Глянцевые поверхности отражают свет, не скрывают пространство.

Что касается других предметов интерьера, милых сердцу сувениров и приятных мелочей, помните: чем их меньше, тем лучше. Не загромождайте и без того небольшое пространство. Устройте ревизию и уберите с глаз всё лишнее.

## Сладкий перец по-итальянски

Этот рецепт я записала, путешествуя по Италии. Даже не рецепт, а, скорее всего, совет, как использовать сладкий перец, чтобы разнообразить меню, сделать блюда более вкусными и интересными. Сейчас как раз период, когда болгарского перца много и стоит он недорого.

На первом этапе вам понадобится толстая нить, поскольку сначала надо высушить перец. Нанизывают его целым и подвешивают в хорошо проветриваемом помещении, скрывая от солнца. Останется только ждать, когда перец будет сухим, вернее, вялено-сухим. Естественно, через некоторое время он станет совсем сухим, но это не страшно, так как и ему найдётся применение.

На втором этапе потребуются сковорода и растительное масло — лучше оливковое.

Подвяленный перец очищают от семян и разрезают на две части. В сотейник наливают оливковое масло, как для фритюра, хорошо разогревают и обжаривают в нём половинки перца в течение 3-5 секунд — не больше, иначе сгорит. Выкладывают на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло, приправляют солью по вкусу. Подают как закуску.

Хорошо высушенный перец можно растопить в крупную крошку и добавлять в пасту или рыбу (в духовке или на сковороде под закрытой крышкой), что придаст ей неповторимый вкус.

Ольга, г. Брянск

## Взять на заметки

### Улыбчивая сковорода

Готовить оладушки на такой сковороде одно удовольствие! А ещё больше удовольствие всей семьёй их есть.



# 5 рецептов вкусных заготовок



## Соус-закуска из кабачков и слив

1 кг кабачков, 350 г болгарского перца, 200 г моркови, 300-400 г недозрелых слив, 1 ст. ложка соли, 2-4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса, 150 г растительного масла, головка чеснока, зелень петрушки.

Очищенные кабачки нарезать кубиками. Из болгарского перца удалить семена и нарезать его полосками. Очищенную морковь натереть на крупной тёрке. Зелень петрушки мелко порубить; чеснок пропустить через пресс. Из слив удалить косточки, пропустить через мясорубку, посолить, добавить сахар, уксус и растительное масло, поставить на огонь и прокипятить. Положить к сливам нарезанные кабачки и перец, тёртую морковь и варить 20-30 минут при постоянном помешивании. Затем добавить нарезанную петрушку и чеснок. Прокипятить всё вместе ещё 5-7 минут, разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Перец, фаршированный капустой

10-12 шт. болгарского перца, 1 острый перец, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 350-400 г капусты, 120 г чеснока. Маринад: на 1 л воды — 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 100 мл растительного масла, 100 мл уксуса.

У перцев вычистить серединку. Бланшировать в кипящей воде 4-5 минут. Морковь натереть на тёрке для корейской моркови. Капусту, острый перец, петрушку, чеснок измельчить. Всё хорошо перемешать и нафаршировать перец. Сложить в стерилизованные банки. Для маринада в воде растворить соль и сахар, добавить масло и уксус и кипятить 2-3 минуты. Залить маринадом фаршированные перцы, накрыть крышками и поставить стерилизоваться на 15-20 минут. Закатать.

## Икра баклажанная

1,5-2 кг баклажанов, 300-400 г лука, 3-4 болгарских перца, 2-3 моркови, 5-6 помидоров, 2-3 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Баклажаны выложить на противень, предварительно проколов, и запекать в духовке при температуре 180-200°C, пока они станут мягкими. Остудить и очистить от кожуры. Лук и перец нарезать кубиками, морковь натереть. Обжарить всё на растительном масле. У помидоров снять кожицу, предварительно ошпарив кипятком. Мелко порубить баклажаны и помидоры и отправить к остальным овощам. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и варить на медленном огне 15-20 минут. За пару минут до готовности добавить измельчённый чеснок. Разложить по стерилизованным банкам и закатать.

## Огурцы в смородиновом соке

Огурцы, чеснок, перец горошком душистый, зонтики укропа, веточки мяты, звездика. Для рассола: на 1 л воды — 0,25 мл сока красной смородины, 2 ст. ложки соли, 2 ч. ложки сахара.

В подготовленные тёплые стерилизованные банки положить 2 зубчика чеснока, 2 горошины душистого перца, 1 шт. гвоздики и зонтик укропа. Сверху вертикально поместить огурцы плотными рядами. Вскипятить рассол и залить горячим в овощи. Прикрыть банки крышками и стерилизовать 10 минут в кипящей воде. Закатать. Кстати, сам рассол может служить замечательным кисло-сладким соусом для мяса и рыбы.

## Помидоры медовые

Приготовить маринад. Пропорции: на 1200 мл воды требуется 1,5 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки мёда. На дно подготовленной банки (расчёт на 3 л) положить 1 зубчик чеснока, зонтик укропа, чёрный перец (4 горошины), 2 лавровых листа.

Помидоры проколоть зубочисткой приблизительно до середины. Это делается для того, чтобы кожица не лопнула от кипящего рассола. Залить кипятком банки, подождать 5 минут, слить воду, вскипятить и залить ещё раз на такое же количество времени. В третий раз залить помидоры кипящим медовым маринадом. Перед тем как закатать крышку, не забудьте аккуратно влить 1 ч. ложку уксусной эссенции. Закатанные банки обязательно укутать. Кстати, мякоть с медовым ароматом хороша для добавления в различные соусы и подливы.



# НЕ ЦВЕТУТ? НА ЭТО ЕСТЬ ПЯТЬ ПРИЧИН

*Цветущее растение в доме – это всегда позитивная энергетика и хорошее настроение. Правда, не все любимцы отзываются на «ласковый» уход, радуя своих хозяев долгожданным цветением. Почему так происходит? Давайте разберёмся*

## Герань

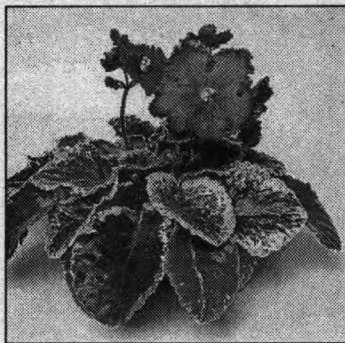
**Первая причина:** переизбыток влаги в почве. У всех гераней существует способность накапливать воду, поэтому они считаются сухолюбивыми. При поливе необходимо обеспечить сток излишков воды.

**Вторая причина:** недостаток питательных веществ, то есть отсутствие подкормок. Её надо подкармливать еженедельно – начиная с мая и продолжая до августа. Использовать необходимо калийные удобрения.

**Третья причина:** отсутствие весенней обрезки, когда на побеге оставляют два-три глазка.

**Четвёртая причина:** просторный горшок. В небольших горшках герань цветёт лучше, цветки будут более красивыми и яркими. Можете смело помещать в один горшок два-три растения.

**Пятая причина:** отсутствие зимнего периода покоя, когда растение находилось в помещении с очень тёплым воздухом. Поэтому для хорошего цветения герани необходимо обеспечить зимой прохладу и малый полив.



## Фиалка

Для начала стоит запомнить, что молодая фиалка в первый год жизни вряд ли порадует вас цветками. У растения должны быть хорошо сформированы корневая и листовая системы. Что мешает зацвести взрослой фиалке?

**Первая причина:** недостаточное освещение. Как только листья растения начинают тянуться вверх, стоит подумать о более подходящем месте. Для зимнего цветения фиалкам необходимо дополнительное освещение: световой день должен составлять не менее 12 часов.

**Вторая причина:** нерегулярный полив растения. При закладке цветоносов фиалка начинает активно «пить». Недостаток воды может привести к опадению бутонов. К таким же результатам приводит и регулярный чрезмерно обильный полив. Земляной ком должен быть всегда увлажнённым. Если ваши фиалки в зимний период времени находятся на подоконнике при естественном освещении, цветам необходим период покоя. Поливать по мере просыхания почвы.

**Третья причина:** слишком большой горшок. Растение будет стремиться заполнить весь объём, соответственно, сил на цветение будет меньше, а кроме того, «пустую» землю легко переувлажнить. Подбирать горшок необходимо исходя из размера розетки, он должен быть в три раза меньше её (например, если размер розетки около 30 см, то подходящий размер горшка для этого растения – 10 см).

**Четвёртая причина:** ошибки в пересадке. Про размер горшка мы уже упоминали, стоит помнить и о том, что взрослое растение желательно пересаживать при регулярной подкормке раз в год. Содержание цветка в одной и той же почве много лет негативно скажется на цветении.

**Пятая причина:** неправильная подкормка. Недостаток питательных веществ прямым образом сказывается на цветении растения. Высокое содержание азота в подкормках направлено на развитие листвы, в то время как фосфорно-калийные удобрения простимулируют развитие цветоносов. С повышением солнечной активности, в середине февраля – начале марта, у фиалок закладываются цветочные почки, поэтому подкормите их суперфосфатом из расчёта 1 г на 1 л воды. Через месяц отдохнувшие и набравшие сил фиалки одарят вас яркими букетами.

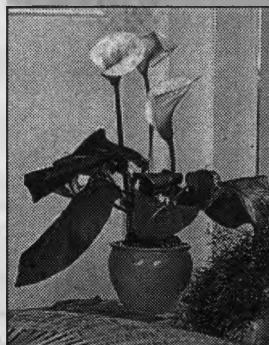
## Читатели советуют

Недавно прочитала на одном из форумов советования женщины о том, что у неё не цветут каллы, и мне захотелось поделиться своим опытом выращивания этого чудесного цветка. Зацветают мои каллы ежегодно под Новый год и продолжают цвести почти до конца весны. «Как мне это удаётся?» – спросите вы. Всё просто.

Весной, когда установится погода и минует угроза заморозков, выношу своих любимцев на улицу, подбираю место в полутени, но желательно где-то в низине, так как калла – растение болотное. Земля у нас хорошая – никаких удобрений не вношу. Высаживаю из горшков в грунт на расстоянии 20-25 см. Если вы очень занятой человек, то можно прикопать её прямо с посудиною, но при этом может испортиться горшок. Летом каллы у меня не цветут. За это время отрастают большие зелёные листья на крепких черешках. Высота их приблизительно 50-60 см. А также появляется много деток. Осенью, не дожидаясь холодов, начинаю пересаживать растения в горшки. Чтобы калла цвела, надо обязательно оборвать детки и посадить их в отдельную ёмкость. Для посадки цветов покупаю землю «Универсальная» (рН 5,5-6). Запас питательных веществ в таком субстрате хватает каллам до весны, пока я снова не высажу их в грунт. Пересаженные каллы держу ещё несколько дней на улице, пока они не укоренятся, и только потом заносу в дом. Если это условие не выполнить, они могут сбросить несколько красивых листьев. Поэтому соблюдайте рекоменда-

ции, и растение отблагодарит вас обильным цветением.

● Калла – светолюбивое растение. Поливаю её часто и в поддон, поскольку под окном расположена батарея, а корневая система калл



не переносит сухой воздух

● Растение не стоит при посадке сильно углублять – не будет цвести, и нельзя мелко сажать – будут усиленно расти детки. Высаживать необходимо в небольшие горшки (его объём должен быть минимальный) неглубоко, засыпая землёй всего на 2 см.

Ольга ПРОТОРЕНКО, Курская обл.

## АВГУСТ

- Новолуние 24-26 августа.
- Рост Луны 1-8, 27-31 августа.
- Полнолуние 9-11 августа.
- Убывающая Луна 12-23 августа.

## Читатели спрашивают

### СМОЛЯНЫЕ СЛЁЗЫ

На стволе сливы появляются подтёки смолы. В прошлом году они были на одной мощной ветке. Решили, что она ранена, и спилили её, замазав срез садовым варом. А в этом году такие же подтёки смолы появились на других ветках. Как помочь растению?

Ольга, по эл. почте

Выделение смолы (так называемое камедетечение), повреждение коры на стволах вишен и слив, а также отмирание верхних побегов растений, может происходить из-за недостатка меди в почве. В качестве лечения рекомендуется опрыскивание пострадавших деревьев слабым раствором медного купороса (0,01-0,02%) до цветения.

### ЗНАКОМЬТЕСЬ: МИКРОБИОТА

Увидела на участке у знакомого оригинальный почвопокровный хвойный кустарник, который вначале приняла за можжевельник. Оказалось, это микробиота. Как можно размножить микробиоту, какие условия ей требуются?

Евдокия МАЛЫХИНА, Орловская обл.

Действительно, вечнозелёная микробиота похожа на стелющийся можжевельник. В отличие от можжевельника, имеющего сочные шишковыегоды, у микробиоты шишки сухие.

Ажурный кустарник микробиоты имеет тонкие, сильно ветвящиеся побеги, располагающиеся ярусами друг над другом. Эффектно смотрится на фоне камней в альпинарии и как одиночное растение, и в группе. Важная особенность — достаточно декоративна, поскольку растёт медленно. Достигает в благоприятных условиях метровой высоты и значительной ширины (до 2 м). Она может расти и на открытом месте, и при рассеянном солнечном свете, в кружевной тени деревьев. Микробиота неприхотлива (засухоустойчива, морозостойка) и нетребовательна к почвам, но не переносит засоленных почв и застоя влаги в почве. Зимой хвоя микробиоты буреет — это естественное явление.

Размножается микробиота отводками, черенками и семенами.

Черенки микробиоты успешно укореняются, особенно с использованием стимуляторов роста.



### НЕ БЕДА, ЕСЛИ ЕСТЬ ЛЕБЕДА

Первый раз вырастила красную садовую лебеду как украшение цветника. Слышала, что это съедобное и лекарственное растение. Чем оно полезно и какие его части употребляют?

Надежда ПЕТРОВА, г. Старый Оскол

Лебеда садовая ценится как холодостойкое растение (переносит существенные заморозки до -6°C),



нетребовательное к уходу и быстро развивающееся. Но при достаточном количестве влаги в почве, при прореживании частых всходов и регулярных прополках растения вырастают мощными и более декоративными.

Лебеда садовая — не только интересное декоративное растение с разной окраской листьев (в зависимости от сорта жёлтые, зелёные, красные). Её листья содержат белки, комплекс витаминов и вещества, полезные для работы желудочно-кишечного тракта. В тяжёлые времена лебеда спасла множество людей от голода и болезней.

Листья красной лебеды можно солить, как капусту, а также добавлять во все соления, в борщи, где они заменяют свёклу, в окрошку, сушить для чая. Размолотые семена добавляют в муку при выпечке хлеба. Из семян садовой лебеды готовят кашу, по вкусу и питательности близкую к гречневой.

Высевать её можно в несколько сроков: весной, в июне и начале августа, заделывая семена на глубину 1 см. Посевы до появления всходов регулярно увлажняют.

Собирать лебеду садовую надо рано утром при развитии 5-8 настоящих листьев и до появления цветоносов.

#### СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ



**Квашеная лебеда.** Вначале надо приготовить крутой раствор соли (1,5 ч. ложки соли на 1 л воды), в который добавить для вкуса лавровый лист, душистый перец, хмели-сунели. Затем подготовленную для квашения траву следует промыть в холодной проточной воде, откинуть на дуршлаг, слегка подсушить, порубить, сложить в кастрюлю (бак, кадушку), залить ранее приготовленным солевым раствором и добавить кусочек чёрного хлеба. После этого необходимо закрыть ёмкость крышкой, выдержать 2-3 дня при комнатной температуре, а потом поставить в холодильник или погреб. Квашеная лебеда готова!

### ОЙ, РЯБИНА КУДРЯВАЯ...

Какие растения можно привить на саженец обычной рябины, растущей в саду?

Ирина НЕЖЕВЕЦ, г. Тамбов

Рябину обыкновенную можно использовать в качестве подвоя для разных видов декоративных и плодовых культур: груш, сортов яблонь, происходящих от китайки (яблони сливолистной). Вкусные качества полученных плодов при этом не меняются. Также на рябину обыкновенную прививают разные виды боярышника и иргу для выращивания мощных штамбовых форм этих растений.

И, конечно, на рябину обыкновенную рекомендуется прививать другие виды и сортавые гибриды рябин, например, черноплодную рябину, что позволяет вырастить в саду невысокое штамбовое дерево с красивой кроной, стабильно дающее высокие урожаи ягод. Прививку почки черноплодки (проводится аналогично окулировке яблони) лучше провести в начале августа. Окулировка делается высокой — в зависимости от требуемой высоты штамба (50-100 см) и деревца. Для проведения окулировки лучше использовать тонкие побеги саженцев рябины, чтобы рана после обрезки побега над прорастающим глазком аронии быстрее затянулась.



# КАК УГОВОРИТЬ ПЬЮЩЕГО ЛЕЧИТЬСЯ

— Тебе надо бросать пить!  
— Мне уже поздно...  
— Бросить пить никогда не поздно!  
— А! Тогда всегда успею...



Те, в чьих семьях есть пьющий человек, знают, как сложно убедить его избавиться от зависимости. Меры, применяемые за спиной, не приносят результата или, того хуже — подрывают здоровье. Получается замкнутый круг... Психиатр, психотерапевт, нарколог Сергей НОВИКОВ расскажет, где искать выход

**М**не часто задают вопрос: «Как заставить бросить пить?» Такая формулировка показывает суть отношения родных к пьющему, ведь алкоголизм в народе прежде всего считают болезнью слабости, когда человеку всего-то нужно «научиться» решать, когда пить и в каких случаях, но, к сожалению, такого рецепта просто не существует. Если человек сам не осознает, что его выбор не только полностью разрушает его жизнь, но и угрожает жизни его близких, никто не сможет помочь ему. Ни гипноз, ни курсы терапии — ничто не способно вытащить человека из болота, в котором ему нравится находиться. Поэтому и вам следует сделать выбор: поставить условие «я или алкоголь» и в случае ответа не в вашу пользу оставить человека или бороться вместе с ним до конца. Если вы выбрали второй вариант, то я расскажу, как можно помочь.

## Создаём щит

Алкоголизм — это больше чем дурная привычка, больше чем нарушенный обмен веществ, это болезнь на духовном и физическом уровне. Поэтому

му относиться к человеку, не способному самостоятельно остановиться, необходимо как к пациенту. Это важно не столько для него, сколько для вас, ведь образно зависимость называют «воронкой», которая затягивает и самого больного, и окружающих его людей — они страдают материально, морально, физически. И если вы признаёте, что рядом с вами живёт человек нездоровый, постарайтесь возлагать на него меньше несбыточных надежд, более реально смотреть на его обещания и не принимать близко к сердцу сделанное и сказанное им в данный период. Возможно, на это осознание уйдёт много времени, но, только выполнив этот пункт, можно переходить к основной цели.

**Формируем искреннее желание самого человека изменить жизнь. Для этого можно использовать психологические приёмы**

**1. УКАЗЫВАЙТЕ НА УВЕЛИЧИВАЮЩИЕСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

**ВЪЕМ.** И их не нужно сочинять: нарушение сна, ухудшение в работе сердечно-сосудистой системы, нервные срывы свойственны пьющим. После очередной попойки подтвердите свои слова на практике, но будьте хитрее. Обсуждаемые опасения не связывайте с фактом выпивки, а ненавязчиво рассказывайте о динамике его превращения из здорового человека в больного.

**Цель:** подведите к тому, чтобы предложить человеку начать настоящую борьбу не с выпивкой как таковой, не с алкоголизмом, которого, по заверениям вашего близкого человека, у него вовсе нет, а начать борьбу за восстановление здоровья.

**Средство:** будьте лучшим примером и спутником. К примеру, делая утреннюю зарядку, попросите его помочь вам сделать разминку или вовлеките в процесс приготовления здорового завтрака. Со временем можно предложить купить велосипеды для совместных выездов на природу.

**2. ГОВОРИТЕ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ОТНОШЕНИЯХ СО СТОРОНЫ ЛЮДЕЙ.** Каждый из нас независимо от пола и характера в той или иной степени зависим от мнения посторонних. Деликатно укажите близкому, что начальник (дочь или близкий друг) высказал озабоченность, а может быть, и недовольство, презрение во время прошлой встречи. Акцентируйте внимание не на необходимости лечения, а на том, что это произошло в момент, когда тот был «не в форме».



**Цель:** заставить человека самостоятельно провести параллель о виновниках того состояния и понять, что теряет авторитет.

**Средство:** периодически повторять подобный разговор, но ни в коем случае не перегибайте палку, чтобы не нанести обиду. Алкоголик и так убеждён, что весь мир к нему несправедлив, а лечение признаёт одно — посредством бутылки. Ваш близкий должен понимать, что вы его любите и очень цените.

**3. СТРОЙТЕ ПЛАНЫ НА ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ.** Человек устроен таким образом, что ему нужно постоянное стремление к чему-либо. Добившись одной цели, следуй к другой, но не стой на месте — этот закон, кстати, относится ко всем: и к здоровым людям, и к зависимым.

**Цель:** подтолкнуть человека к формированию небольших, но решаемых задач. К примеру, если его любимая «ласточка» стоит в гараже, требуя ремонта, пусть он займётся её восстановлением (заработает на поход в театр или поездку в выходные в столицу).

**Средство:** аккуратно и ненавязчиво, без укоров, а будто между делом обмолвитесь, как тяжело вам пользоваться общественным транспортом. В ход могут пойти жалобы на ваши хронические заболевания и то, что вам пришлось забыть о туфлях, поскольку идти до остановки на каблучках проблематично. Фразы вроде «Почини уже и будешь возить меня на работу», скорее, вызовут обратный эффект. Лучше использовать выражения, подчёркивающие положительные стороны человека, — трудолюбие, доброту. К примеру: «Ты же замечательно разбираешься в машинах! Я уверена, ты бы смог её отремонтировать за выходные. Не представляешь, как бы ты меня выручил, если бы смог хотя бы пару раз в неделю забирать меня с работы».

### Подводим к необходимости самому решать проблемы, вызванные алкоголем

Любой человек начинает меняться, только когда у него нет другого выхода. Иначе говоря, помогая больному скрывать последствия пьянства, например, звонить на работу с объяснением прогула, «добывать» больничный, гасить за него долги, значит спо-

собствовать продолжению пьянства. Я уже и не говорю о деньгах «на опохмел» или покупке спиртного. Вся эта деятельность, которой занимаюсь близкие алкоголика, должна быть прекращена раз и навсегда! Необходимо, чтобы зависимый понимал: отныне все неприятности, связанные с пьянством, лягут на его плечи.

### Поддерживаем инициативу начать лечение

Строгое следование предыдущим правилам рано или поздно приведёт к тому, что алкоголик задумается о своих проблемах. Будьте начеку и приготовьтесь слушать. Зачастую человек отрицает зависимость «на публике» не в последнюю очередь потому, что боится перемен в жизни, связанных с отказом от алкоголя и не представляет себя без него. Обрисуйте, как изменится ваша семейная жизнь в лучшую сторону, если он избавится от зависимости. Получив согласие с вашими словами, предложите человеку практический путь — первый шаг к выздоровлению. Это могут быть госпитализация, заранее оговорённая консультация с врачом-наркологом или психотерапевтом. Но не

ждите, что доктор буквально с порога начнёт «лечить» — пугать, воспитывать, гипнотизировать, кодировать и тому подобное. В действительности ситуация с наркологической помощью наблюдается прямо противоположная — врач на консультации рассказывает и убеждает, что лечение алкогольной зависимости, как и наркомании, не может носить одномоментный характер, необходимы как можно более полное обследование, совместная выработка стратегии комплексного лечения алкоголизма. Освобождения от алкоголизма за одну консультацию добиться невозможно.

*Помогать близкому справиться с зависимостью — это работа, требующая настойчивости, терпения, тактичности, ведь алкоголик — тот же ребёнок, который нуждается в особом подходе. Если слова и доводы заканчиваются, обратитесь к психотерапевту, наркологу или посетите тренинг для людей, чьи близкие попали в зависимость. Там вы сможете получить и слова поддержки, и конкретные рекомендации.*

Катерина ВОРОНИНА

## ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

### «СЛОВО — НЕ ВОРОБЕЙ»

Известен случай, когда пожилой человек, выздоравливающий после тяжёлого сердечного заболевания, услышал от кардиолога на обходе: «Вы ещё меня переживёте!» На следующий день профессор внезапно скончался. Сразу же состояние больного стало резко ухудшаться. Неудачно и не вовремя сказанным словом можно вызвать гипертонический криз, обострение психического расстройства. Поэтому очень опасно заниматься прогнозированием такого рода, как «Ты сопьёшься», «Тебя уволят с работы», «Ты посадишь печень», «Дети не будут тебя уважать». И, наоборот, одно вовремя сказанное слово может человека окрылить и излечить. Вы должны верить сами в способность близкого жить трезво и время от времени говорить ему об этом, внушать уверенность в себе и в успехе лечения.





## МОБИЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ

### ЭКСТРЕННЫЙ СЛУЧАЙ

Номер вызова экстренной помощи, пожалуй, известен всем – 112. Однако не все знают, что воспользоваться им можно даже там, где не ловит сеть вашего сотового оператора. Просто наберите номер, нажмете вызов, и телефон будет искать любую существующую сеть. Также важно знать: получить своевременную помощь, позвонив по этому номеру, можно в любом городе, даже если на телефоне нет денег.

### ПРОТИВ КРАЖИ

Как только приобретёте телефон (или прямо сейчас, если не сделали этого раньше), сразу узнайте его регистрационный номер. Для этого наберите \*#06#. На экране появится код с 15 цифрами, запишите его и положите в папку с документами. Это уникальный набор цифр именно вашего аппарата. В случае кражи телефона данный номер необходимо сообщить в полицию, и тогда его местонахождение можно будет найти с точностью до нескольких метров, причём независимо от того, вытащили ли вашу sim-карту и включен ли в данный момент телефон.



### ЭКОНОМИМ ЗАРЯДКУ

Когда силы аккумулятора на исходе, а зарядить телефон возможности нет, перейдите в экономный режим работы. Для этого в первую очередь отключите все беспроводные соединения (Bluetooth, Wi-Fi, 3G). Включайте их только по необходимости. Завершите работы всех открытых приложений (для смартфонов). Снизьте уровень подсветки экрана и настройте устройство так, чтобы экран выключался через короткий промежуток времени при бездействии устройства. На подсветку экрана (особенно большого) уходит довольно большая доля энергии.

## БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА



Знаете ли вы, что в нашей стране всем детям до трёх лет положено бесплатное обеспечение лекарственными средствами независимо от материального положения семьи? А детям из многодетных семей – до шести лет. Право на выдачу бесплатных лекарств гарантируют законы РФ, и прописано это в Постановлении Правительства РФ от 30.07.1994 №890 «О государственной поддержке развития медицинской промышленности и улучшении обеспечения населения и учреждений здравоохранения лекарственными средствами и изделиями медицинского назначения» (приложение №1). Данное постановление действует до сих пор, а потому не стесняйтесь ссылаться на него, когда участковый педиатр прописывает лечение. Никаких количественных, ценовых и временных ограничений на выдачу бесплатных лекарств нет.

Лекарственные средства выписываются на рецептах в установленной форме, рецепт должен быть заверен всеми необходимыми печатями и подписями. Получить лекарства вы сможете в любой государственной аптеке, осуществляющей бесплатное обеспечение лекарствами население.

Если участковый педиатр отказывает вам в выписке рецепта на бесплатное лекарство, то имеете право обратиться в отдел здравоохранения администрации вашего района с жалобой.



### По правилам этикета

## НЕ СТОИТ ИЗВИНЕНИЙ!

*Казалось бы, извиняющийся человек должен производить впечатление культурного и хорошо знакомого с правилами этикета. Ан нет, в некоторых ситуациях эти слова будут говорить об обратном*

● Избавьтесь от привычки извиняться, когда хотите выразить своё мнение. Не стоит говорить начиная со слов: «Прошу прощения, но мне кажется...» Переходите сразу к сути. Даже если уверены в том, что ваши личные соображения кому-то не понравятся, вы не должны извиняться за то, что думаете иначе

● Не стоит просить прощения просто из вежливости, без должного повода. Слова извинения автоматически ставят вас в эмоционально уязвимое положение перед собеседником, даже если вы правы. И он это, конечно, чувствует. Например, если вас обсчитали в магазине, уверенно скажите: «Вы ошиблись со сдачей, пересчитайте, пожалуйста». Вашей вины в этом нет

● Извинения в ситуации, когда вы просите кого-то о помощи, как это ни странно покажется многим, тоже излишни. Помогать друг другу – это нормально, и по правилам этикета вам не должны отказать в просьбе. Не заставляйте собеседника воспринимать вашу просьбу как нечто, доставляющее ему неудобство. Забудьте о вступительных словах «Извините, что я к вам обращаюсь...» Вполне достаточно: «Не могли бы вы мне помочь...» А вот от души поблагодарить за оказанную услугу надо обязательно!

**После смерти бабушки мне пришло письмо от нотариуса. Я вступила в наследство. Прошёл год, моя тётя сообщает мне, что нашла нотариально заверенное завещание в бабушкиных документах, где якобы квартира отписана ей, и что она сейчас подаёт в суд на аннулирование моего права на наследство. Может быть такое? Ведь нотариус сам нашёл меня и предложил вступить в наследство. Что делать?**

Тот факт, что нотариус сам нашёл вас, не имеет большого значения. Завещания могут заверяться у любого нотариуса, и системы обмена информации между ними нет. Поэтому ситуация, которую вы описываете, меня не удивляет. Если завещание действительно было и обнаружилось после вступления в наследство, существует вероятность, что срок на принятие наследства по завещанию будет восстановлен. Соответственно, вы рискуете лишиться унаследованной квартиры, так как завещание имеет приоритет перед наследованием по закону. Тем не менее не факт, что суд удовлетворит требования вашей тёти. Она, как истец, должна будет доказать уважительность причины пропуска срока давности. Рекомендую вам воспользоваться услугами хорошего адвоката в случае, если тётя всё-таки подаст иск в суд. Если же вы думаете о продаже квартиры, то это может вам не помочь. Если наследство нельзя будет вернуть, суд вынесет решение о взыскании с вас денежной компенсации. Её стоимость будет рассчитываться исходя из стоимости имущества на момент смерти наследодателя.

**Мой муж задолжал по алиментам более 200 тысяч рублей. Долг не погашает, официально не работает, повестки к приставам игнорирует. Привлекали и к административной, и к уголовной ответственности, собственности нет, имущество записано на нынешнюю жену. В результате я лишила его родительских прав. Правда ли, что можно выделить его долю имущества в нажитом с нынешней супругой?**

Лишение родительских прав не освобождает от алиментных обязательств. Поэтому долг по-прежнему на нём. Если у него нет личного имущества, то вы, как кредитор, действительно можете заявить в суд требование о разделе общего имущества супругов для обращения взыскания на долю, принадлежащую бывшему супругу. Этот вопрос регулируется п. 1 ст. 38 Семейного кодекса. Однако учитывайте: при разделении квартиры, которая является единственным местом жительства должника, обратиться взыс-

кание на его долю в этой квартире будет нельзя.

**У меня трое детей от двух браков.**

**Мы с мужем разводимся (в браке двое несовершеннолетних детей). Вынесено заочное решение о разводе и алиментах и позже отменено. Сейчас он подал иск на определение места проживания младшей дочери у себя. Материально я независима от него, живём в данный момент на съёмной квартире, хотя имеем свой дом в совместной с мужем собственности, там живёт он! Чем руководствуется суд, определяя место жительства?**

Этот вопрос можно посмотреть в п. 3 ст. 65 Семейного кодекса. Если родители не пришли к соглашению о месте жительства ребёнка, спор разрешается судом исходя из интересов детей и с учётом мнения детей. При этом суд учитывает привязанность ребёнка к каждому из родителей, братьям и сёстрам, возраст ребёнка, нравственные и иные личные качества родителей, отношения между каждым из родителей и ребёнком, возможность создания ребёнку условий для воспитания и развития (род деятельности, режим работы родителей, их материальное и семейное положение и другое). Учитывая, что старшая дочь проживает с вами, суд вряд ли решится разделить сестёр (или сестру и брата), хотя всё зависит от конкретных обстоятельств.

**Я развелась с мужем, прожили в браке десять лет, имеем двух несовершеннолетних детей. Выплату**

# Отвечаем на ваши вопросы



**алиментов на детей с его стороны истребовала через суд спустя год после развода. Муж после развода самовольно забрал автомобиль, а теперь собирается отсудить 50% от нашей трёхкомнатной квартиры, где мы сейчас проживаем с детьми и моим вторым мужем. Квартиру покупали в период брака, её муж оформил на себя, так же как и автомобиль. В данный момент бывший муж проживает со своей матерью в её трёхкомнатной квартире. На какую часть квартиры я могу рассчитывать при разделе имущества?**

При разводе совместно нажитое имущество независимо от того, на кого оно было оформлено, разделяется поровну, если иное не определено соглашением сторон (например, брачным контрактом). Под имуществом понимается как квартира, так и машина. Если машина останется за бывшим супругом, то вы вполне можете претендовать на большую часть трёхкомнатной квартиры в зависимости от стоимости машины в общем имуществе.

**Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ**

## Краткий юридический справочник



### Доверенности

Нелишним будет напомнить, что действовавший ранее предельный срок выдачи доверенностей — три года — был отменён (ст. 186 ГК РФ). Теперь в доверенности можно указать любой срок действия. Это предоставляет больше возможностей для доверителей. Нет необходимости обновлять доверенность каждые три года. Можно, например, установить срок десять лет. Однако тем, кто рассчитывает на постоянное пользование доверенностью, следует знать: любая доверенность независимо от срока, на который выдана, может быть в любой момент отменена доверителем. Даже нотариальную доверенность можно отменить через нотариуса. Исключение сделано только для доверенностей, выдаваемых индивидуальными предпринимателями. Они могут выдавать безотзывные доверенности (ст. 188.1 ГК РФ).



**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЛЮБОВЬ**

Жаркое лето принесёт не менее жаркие чувства. Сейчас вы притягательны как никогда. Само собой разумеется, это не останется без внимания. Противоположного пола – возможен просто головокружительный роман. Если вы замужем, то замечательное время для романтического отпуска. И, вероятно, на отдыхе задумаетесь о будущем малыше... А ещё это период творческих возможностей, поэтому не забывайте про свои увлечения, да и в работу, если она позволяет, можно внести нотку креатива.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ**

Дела домашние захватят вас целиком и полностью. И они будут касаться не только обустройства дома, но и отношений с близкими людьми. Хочется предостеречь вас от излишне эгоистичного поведения. Сейчас вы, сами того не замечая, руководствуясь лишь своими интересами, можете обидеть родных вам людей. Поэтому будьте внимательны, советуйтесь с близкими.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОРОГА**

Этот месяц будет наполнен множеством поездок. Вы можете поехать как в гости к родственникам, так и в служебную командировку. При этом и сами поездки, и общение будут приятными, а если дело касается работы, то ещё и выгодными. Единственное, на что стоит обратить внимание, – здоровье. Возможны обострения хронических заболеваний – примите профилактические меры.

**РАК**

(22.06–22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ФИНАНСЫ**

Об отдыхе в августе вы вряд ли задумаетесь. И не случайно. Звёзды подсказывают: это тот самый месяц, когда возможность заработать сверх привычных доходов будет выше обычного. Поэтому все силы вы направите на работу. Однако не стоит концентрироваться только на делах, особенно если вы одиноки. Не игнорируйте внимание мужчин, у вас есть шанс построить отношения.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УСПЕХ**

Вы в центре внимания и на гребне успеха. Именно в августе можете реализовать всё, что задумали. Звёзды дарят вам большую поддержку. И пусть за один месяц не всё успеете, главное – начать, заложить фундамент для многого. Особенно удачным август будет для Львов, рождённых в конце июля. Наслаждайтесь заслуженными успехами, планируйте новые дела. Основное, чего сейчас нельзя допускать, – это лень, поскольку такие счастливые периоды – большая редкость.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТДЫХ**

В августе вы окажетесь на своеобразном перепутье, когда надо будет подвес-



ти итоги перед днём рождения и начать строить новые планы. Какие они будут, вы пока не знаете. По большому счёту вам хочется остаться наедине с собой, чтобы решить это. Поэтому по возможности август не должен быть активным, лучше всего взять отпуск, и тогда сможете обдумать планы, которые обернутся успехами после дня рождения. А пока у вас время «недеяния».

**ВЕСЫ**

(24.09–23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДРУЗЬЯ**

Если вы ещё не отдохнули, то август – самое время, чтобы организовать отпуск. Лучше всего его провести в тёплой дружеской компании. Друзья вам сейчас нужны как воздух, именно от них вы будете подзаряжаться новыми планами и просто хорошим настроением. Поэтому, даже если отпуск невозможен, не сидите дома. Чаще звоните друзьям, для того чтобы собраться вместе и отдохнуть.



## СКОРПИОН (24.10-22.11)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

Если вы задумываетесь об отдыхе, то лучшим вариантом будет перенести его на бархатный сезон, а сейчас придётся поработать засучив рукава. Звёзды подсказывают, что именно в это время вы можете добиться наибольшего успеха, поскольку сейчас руководство внимательно следит за вашей деятельностью. Выдвигайте идеи, их услышат. Вполне вероятно, у вас появится возможность занять вышестоящую должность. Не бойтесь и ни в коем случае не отказывайтесь от повышения. У вас всё получится.



## СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПУТЕШЕСТВИЕ

Вы прирождённый путешественник, и в душе готовы отправиться в дорогу всегда. Что уж говорить о том периоде, когда звёздное влияние таково, что избежать поездки практически невозможно. Посоветовать можно только одно: вы легко сходитесь с другими людьми, но всё же будьте внимательны в общении. Есть вероятность мошенничества.



## КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РИСК

В этом месяце вы можете оказаться перед выбором заработать больше посредством крупных вложений, например, купле/продаже жилья. Однако звёзды настоятельно рекомендуют вам воздержаться от любых действий, которые связаны с крупными суммами денег. Проверьте, какой бы потенциальный выигрыш вам ни сулила сделка, шанс остаться в проигрыше очень высок. Поэтому риск неоправдан. Лучше всего сейчас сосредоточить внимание на поддержании партнёрских отношений как в деловой сфере, так и в семье.



## ВОДОЛЕЙ (21.01-20.02)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

Отношения потребуют пристального внимания. Вам будет казаться, что окружающие люди вас совершенно не понимают. На самом деле это совсем не так. Причина в том, что вы, напротив, сосредоточились исключительно на своих интересах и требуете от других людей

повышенного внимания. Почувствуйте, что в отношениях от вас ждут окружающие. Постарайтесь это реализовать, и ваши проблемы исчезнут сами собой. Помните: отдавая, мы получаем намного больше.



## РЫБЫ (21.02-20.03)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

Независимо от того, есть ли у вас хро-

нические заболевания или нет, эта тема выйдет на первый план, причём повод, чтобы навестить врача, может оказаться самым неожиданным. Во избежание негативного звёздного влияния займитесь здоровьем самостоятельно. Например, сдайте анализ крови, залечите зубы, запланируйте сеанс лечебного массажа или просто посетите участкового терапевта для направления на диспансеризацию. Таким образом звёздный негатив преобразится в позитивную поддержку здоровью.

# ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

7 августа – 8 сентября

**КРЫСА.** Будьте осторожны, старайтесь не раскрывать своих планов. В этом месяце вы можете столкнуться со сплетнями коллег о вас, которые будут вредить карьере. Лучше всего помалкивать и предотвращать удары, например, свои планы заранее озвучивать только руководству и подкреплять их действиями.

**БЫК.** Ни в коем случае не начинайте сейчас важных и ответственных дел. Энергии этого месяца крайне неблагоприятны, в итоге можете столкнуться с серьёзными проблемами. Лучше всего залечь на дно, продолжая мелкие текущие дела. Будьте внимательны к здоровью.

**ТИГР.** Это месяц вашего астрологического противника, поэтому будете сталкиваться с помехами и сложностями. Не пытайтесь действовать напролом, будет только хуже. Лучше всего сейчас отложить дела, поберечь здоровье и отдохнуть. А уже в следующем месяце всё изменится к лучшему. Переждите.

**КРОЛИК.** Вас ожидает двойной месяц. С одной стороны, вы получите достойное вознаграждение за прошлые труды, признание и успех. С другой – можете столкнуться с проблемами здоровья. Если у вас есть хронические болезни, посетите врача.

**ДРАКОН.** Месяц вашего астрологического союзника, поэтому дела будут идти гладко. Используйте август, чтобы получить помощь от других людей, начать реализовывать какие-либо идеи. Месяц хорош и для обучающихся на курсах.

**ЗМЕЯ.** Август окажется насыщенным. С одной стороны, вы можете получить помощь от людей, на которую совсем не рассчитывали, с другой – будете сталкиваться с препятствиями там, где их не ожидали. Доверьтесь судьбе, помните: «Что ни делается, всё к лучшему».

**ЛОШАДЬ.** В вашем гороскопе так называемая удача с неба. Поэтому сейчас будет везти намного больше, чем в остальные месяцы. Воспользуйтесь этим, чтобы начать те дела, которые по той или иной причине откладывали. И увидите: всё сложится как нельзя лучше.

**КОЗА.** Не время отдыхать. Это месяц феерических успехов как в личных отношениях, так и в делах. Всё, за что бы вы ни взялись, обернётся выгодой для вас. Сейчас время для серьёзных и ответственных дел – не пропустите его.

**ОБЕЗЬЯНА.** В месяц Обезьяны просто не может не везти. В вашем гороскопе образуется комбинация, которая приносит особенные финансовые успехи. Поэтому сейчас самое время заниматься решением подобных вопросов. Удачны будут и любые другие начатые дела, не откладывайте их на осень.

**ПЕТУХ.** Вас ожидают романтический месяц и расширение круга общения. Однако не стоит бросаться в омут с головой. Внимательнее присмотритесь к избраннику, прежде чем завязывать серьёзные отношения. А пока пусть будут флирт и дружба. Время терпит.

**СОБАКА.** Вокруг вас сложится конфликтная ситуация. Вас будут намеренно втягивать в ссоры и споры. Будьте выше этого, не пытайтесь ничего доказывать и объяснять, этим вы только навредите себе. Позаботьтесь о здоровье, возможны обострения хронических заболеваний.

**КАБАН.** Месяц астрологического вреда. Поэтому может казаться, что вас намеренно подставляют. Вы будете спешить выяснять отношения и тем самым лишь навредите себе, поскольку в гороскопе сильна энергия, провоцирующая ссоры и споры. Лучше всего отложить выяснения до лучших времён, и, скорее всего, окажется, что всё не так, как вы думали.







## ОТДЫХ С УМОМ

Организовать досуг в любом месте в отсутствии мешка игрушек помогут весёлые развивающие игры

### С ГОДА ЧТО ПРОПАЛО?

Положите три предмета (например, фрукты и овощи). Предложите ребёнку посмотреть на них, а потом отвернуться. В это время вы убираете один предмет, а малышу предлагаете вспомнить, что пропало. Более сложный вариант — не убирать предметы, а менять их местами. Задача — вспомнить, в каком порядке они лежали изначально.

### С 3 ЛЕТ

#### УЗНАВАЙКА

Завяжите ребёнку глаза и поочередно кладите ему в руку разные предметы. Пусть сам догадается что это. После того как будут обследованы 3-5 предметов, попросите назвать их в том порядке, в каком он их трогал.

#### СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ

Вы бросаете ребёнку мяч, называя какой-нибудь предмет. Ребёнок должен поймать мяч, если названо съедобное, и отбить его, если вы назвали несъедобное.

### С 6 ЛЕТ

#### БЕЗДОННЫЙ МЕШОК

Чем больше игроков, тем лучше. Взрослый начинает: «Я положил в мешок яблоки». Первый игрок повторяет сказанное и добавляет что-то своё: «Я положил в мешок яблоки и груши». Следующий повторяет сказанное ранее и тоже добавляет что-то от себя и т. д. Задача — запомнить как можно больше слов.

#### ПЕРЕОДЕВАЛКИ

Выберите ведущего. Затем он выходит за дверь и, например, расстёгивает верхнюю пуговицу на рубашке или надевает пояс. Задача игроков — сказать, что изменилось.

### С 9 ЛЕТ

#### СЛОЖНЕЕ НЕ ПРИДУМАЕШЬ

Напишите несколько длинных слов: **пультверизатор, демобилизация, одиннадцатиклассница, делопроизводительница, параллелепипед, параллелограмм.**

Пусть ребёнок прочитает их и напишет, не подглядывая.

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.

### 3 ДЕЛА, КОТОРЫЕ НАДО УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ В АВГУСТЕ:

#### ПОДАРИТЬ МАМЕ БУКЕТ ЦВЕТОВ

Большой букет цветов. Очень большой букет цветов. Просто так. Потому что она у вас единственная, потому что вы её сильно любите.

#### ПОКАТАТЬСЯ НА РОЛИКАХ

Если вы на роликовых коньках в жизни не стояли — попробуйте, возьмите напрокат, призовите на помощь друга, твёрдо стоящего на ногах, и отправляйтесь веселиться. Совсем скоро грязь покроет асфальт, и никаких «покатушек» не получится.

#### СЪЕСТЬ С ДРУЗЬЯМИ ОГРОМНЫЙ АРБУЗ

Именно в августе появляются большие полосатые арбузы. И почему бы не приурочить встречу друзей к выбору и поеданию этой вкусной ягоды?! В общем, берём и лопаем...

### Любимые песни

Слова М. Рябинина,  
музыка А. Морозова

#### ЛЮБИТЕ, ПОКА ЛЮБИТСЯ

Не надо в любви советовать:  
Кто любит, тот сам разберётся.  
И песня моя поэтому  
С припевом таким поётся:

Любите, пока любится,  
Ревнуйте, пока ревнуется.  
Страдайте, пока страдается. 2 раза  
Мечтайте, пока мечтается.

А если кого покинули,  
Тому не дарите участие.  
Обиды пришли и сгинули,  
И снова борьба за счастье.

Припев.

Пою прописные истины,  
Об этом, конечно, все знают.  
И сердце поэтому искренне  
Всё тот же припев повторяет.

Припев.

## Анекдоты



Хотите узнать, сколько у вас родственников? Купите квартиру возле моря.



Требуется 30-летняя женщина для съёмки в рекламе «Как в 50 выглядеть на 35».



Поругались с мужем... Не стираю... Не убираю... Не готовлю... Господи! Только б мириться не надумал!



Муж с женой ругаются, кричат. Она ему резко:

- А теперь стих!
- Он ошеломлённо:
- Какой стих?
- Стих — это глагол! Сел и стих!



Мужчина, вы ещё долго молчать будете? Я для кого тут стесняюсь?



Женская логика: «Во-первых, не брала, а во-вторых, уже положила».



Столик для курящих в ресторане — это как уголок для писающих в бассейне.



Если жена нашла в твоём кармане записку, то по закону она может рассчитывать только на 25% от суммы найденного, а остальное отдать владельцу территории.



Если бы мужчины знали, о чём думают женщины, они ухаживали бы в 20 раз смелее.

