

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

16+

Октябрь 2014



- **Тело мастера боится**
- **«Протяни руку врагу своему...»**
- **Как сэкономить на чистоте**



**Ежемесячное  
издание  
для женщин**

10 (164)

Октябрь 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,  
Курский р-н, с. Ключва, 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 2.09.14.  
Время сдачи по графику – 17-00,  
фактически – 17-00.  
Заказ № 252.

Газета отпечатана в типографии  
«Пресс-Лайн», г. Курск, ул. Ухто-  
мского, 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:

## открыта подписка на I полугодие 2015 года

**60072 «Будуар» – 14-00 р.**

**60071 «Будуар. Здоровье» – 11-50 р.**

**60073 «Пресс-Коктейль» – 14-00 р.**

## В КОМПЛЕКТЕ ДЕШЕВЛЕ\*

### Комплект №1

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

### Комплект №2

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

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

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



Условия розыгрыша: оформите подписку  
удобным для вас способом на любое наше из-  
дание. Пришлите копию квитанции по адресу:  
305044, г. Курск, ул. Ухтомского, д. 43.  
Дата подведения итогов – в газете «Будуар» №3/2015.

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

# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ОКТАБРЬ  
2014



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**

«Уж небо осенью  
дышало...»  
Уроки стиля

стр. 7  
**ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ**

И платок  
на головку накинь...

стр. 8  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**

Какие хитрости помогут  
сделать губы полнее?  
Как избавиться от  
растяжек после родов?

стр. 9  
**КРАСОТА**

Красота без меры  
Яркое подтверждение

стр. 12  
**90X60X90**

Тело мастера боится

стр. 14  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

Протокол женского  
здоровья

стр. 16  
**МОЙ КРОХА И Я**

Здоровье с пеленок

стр. 19  
**ЗДОРОВЬЕ**

Четыре способа  
убережся  
от простуды

стр. 20  
**ПЛАНЕТА ЗВЁЗДА**

Тина Канделаки

стр. 22  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**

Я за него!

стр. 24  
**ТОЧКА ЗРЕНИЯ**

Всему – голова

стр. 25  
**МОНОЛОГ**

Любовь на расстоянии

стр. 26  
**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**

Эти-то научат...

стр. 28  
**ИСКУССТВО ЖИТЬ**

«Протяни руку врагу  
своему...»

стр. 30  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**

Хрусталь, который  
бесценен

стр. 32  
**ПРОЗА ЖИЗНИ**

Без мужчин

стр. 34  
**КУДЕСНИЦА**

Осенние увертюры

стр. 36  
**ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО  
ДОМА**

«Лицо» гостиной

стр. 37  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**

5 рецептов вкусной  
скумбрии

стр. 38  
**ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ**

Салат со свеклой  
и семгой  
Гнездышки из фарша  
Яблочно-творожный  
пирог

стр. 40  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**

В мире глоксинии

стр. 41  
**ВАША УСАДЬБА**

Стручковая фасоль:  
взять высоту

стр. 42  
**ДОМОВОДСТВО**

Как сэкономить  
на чистоте?

стр. 43  
**С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...**

Непростое украшение  
Семейный адвокат

стр. 44  
**ГОРОСКОП**

Что нас ждет  
в октябре

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**



И по сложившейся традиции мы знакомим вас с тем, что будет модно носить осенью 2014-го, чтобы быть «в тренде» и выглядеть стильно

# «УЖ НЕБО ОСЕНЬЮ ДЫШАЛО...»

## Связаны одной целью

Стильный свитер этой осени должен отвечать только одному требованию: он обязан быть «оверсайз». Модели больших размеров на пике популярности. И тем не менее выглядят такие джемперы весьма соблазнительно и сексуально, поскольку крупные формы с лихвой компенсируются такими горячими «штучками», как непременно открытое одно плечо или V-образный вырез, глубокий настолько, что наши мамы и бабушки назвали бы его «до пупа».

**На заметку:** глубокий вырез предполагает отсутствие нижнего белья. Но, поскольку осень на дворе, абсолютно допустимо надеть под него яркую «мужскую» майку или строгую рубашку с воротничком. И внимание! Воротничок должен быть с изюминкой, например, декорирован жемчугом или стразами или «расцвечен» хищным принтом. Это тоже фишка сезона.



## «Подарила мама мне жилет»

Да, они держат планку! меховые жилеты, короткие и длинные, всё так же впереди планеты всей. Но... Если хотите прослыть самой модной, откажитесь от благородных мехов. Нет-нет, не полностью. Оставьте их в качестве отделки. Именно жилеты с меховой опушкой правят бал этой осенью. Причём «основа» может быть любой: вельвет, бархат, трикотаж, мохер, ангора и даже шёлк. «Сумасшедшие» сочетания фактур только приветствуются.

**На заметку:** на улице ещё стоят тёплые денки, золотая осень в разгаре. Облачаться в мех, быть может, несколько рановато. Что ж, учтён и данный вариант. Жилет крупной вязки, создающий впечатление, что он на пару размеров больше, также в теме. Поскольку эта осень – гимн женственности и романтичности, к такому жилету просто необходим ремень, который подчеркнёт тонкость талии и хрупкость силуэта.



## Руки в брюки

Забудьте о длинных брюках, которые едва ли не полностью скрывают обувь. Актуальны стильные укороченные брючки, непременно сужающиеся книзу. Они женственные и элегантные, к тому же позволяют продемонстрировать во всей красе модные ботильоны или потрясающие сапожки. Укороченный вариант одинаково хорош с обувью и на высоком каблук, и на низком широком квадратном, и с плоской подошвой. Выбор зависит от длины ваших ног и роста. Миниатюрным дамам лучше встать на каблук.

**На заметку:** вполне вероятно, что не всем нравятся брюки, открывающие щиколотку. В таком случае обратите внимание на прямые и широкие, их тоже предлагает нынешняя мода. Компенсируйте объём снизу узкими, в талию, рубашками и тонкими облегающими водолазками.



## «Вторая кожа»

Если и носить куртки, то только из благородной кожи и замши. Впрочем, допустимы и более бюджетные варианты: винил, искусственная кожа, латекс. Словом, все те материалы, которые обеспечивают эффект «второй кожи» и облевание по максимуму. Это своего рода фишка сезона. «Пусть и осень на дворе, но верхняя одежда не должна скрывать женские прелести», — примерно такой посыл хотят донести до нас стилисты и дизайнеры. Поэтому ничего бесформенного, все модели, будь то кожаный жакет, куртка-«авиатор» или «бомбёр», скроены точно по фигуре и сидят как влитые.

**На заметку:** как быть тем, у кого тепло и комфорт ассоциируются исключительно с мягкими уютными стёгаными вещами? Не переживайте, стёганные куртки (и укороченные пальто) по-прежнему в почёте. Только выбирайте приталенную модель и рукав 3/4, который, без сомнения, потребует длинных перчаток. Зато образ получится женственный и элегантный. Что и требовалось.

## Кто не знает юбочку...

Совершенно очевидно, что объёмные и пышные юбки длиной миди продиктовано носить и осенью. Тонкая талия, пышный объём внизу делают женщину похожей на прелестный цветок. При всём этом юбка-карандаш — куда же без неё?! — останется в нашем осеннем гардеробе. Если она с завышенной линией талии, смело можете говорить, что купили её после просмотра последнего модного показа. Хотите чего-то лёгкого и летящего? Пожалуйста. Короткие юбочки с широким подолом модели «солнце» наверняка придутся по вкусу юным барышням. Их шьют из плотной ткани, что актуально в осеннюю пору.

**На заметку:** любите платья? И тут есть из чего выбрать. Платье-футляр, дополненное оригинальной баской, непременно чуть выше колена, будет осенним хитом. Стилисты рекомендуют обратить внимание и на вырез. «Капелька» — то что нужно.

## «Накинь-ка на меня шинель...»

Пальто, разумеется, пальто. «Это не новость», — скажете вы. Для того чтобы понять актуальность именно этого предмета гардероба, не надо листать модный журнал, достаточно выйти на улицу. Всеобщее «увлечение» китайскими пуховиками и невнятными курточками прошло (наконец-то!), и прекрасная часть человечества облачилась в пальто всевозможных фасонов и расцветок.

Этой осенью самая продвинутая тема — милитари. Строгое пальто «а-ля шинель» выгодно подчеркнёт нашу хрупкость и женственность, особенно если добавить сюда яркие аксессуары, допустим, сумку кораллового цвета или воздушный шарф. Также приветствуются прямые пальто с воротником «стойка». Не милитари, но тоже достаточно «воинственно».

**На заметку:** любительницы свободы могут выбрать пончо и модели пальто «летучая мышь». Дабы окончательно почувствовать дыхание Англии, выбирайте ткань в строгую клетку, английскую или шотландскую.

## Туфельки для Золушек

В моде квадратный устойчивый каблук и танкетка. Ну а самой популярной обувью объявлены ботфорты. Высокие или очень высокие. Впрочем, купить и носить с удовольствием вы можете всё что угодно: ботильоны, сапожки и полусапожки, ботинки и глубокие осенние лоферы. Мода — дама, конечно, капризная, но в случае с обувью она милостиво разрешает экспериментировать.



Подготовила Людмила КОСОРИКОВА

## НА РЕЗИНОВОМ ХОДУ

Ура, давайте бегать по лужам! В обувной коллекции настоящей модницы резиновые сапоги – на почётном месте. Сегодня эта обувь считается одной из трендовых. Мало того что в ней ножкам удобно и надёжно в любую сырость, она ещё и выглядит интересно, ярко, стильно. Это вам не бабушкины чёрные галоши. Итак, ищем обувь непременно насыщенных цветов: голубые, как летнее небо, жёлтые, как канарейка, зелёные, как молодая трава. Не менее востребованы чёрно-белая классика и оригинальный неожиданный рисунок. Фасоны тоже варьируются: от высоких до полусапожек и ботилов. Особый шик – резиновые сапоги на каблуках. Обратите внимание на новинку – галошки, надевающиеся поверх обуви. Есть варианты даже для моделей на высоких каблуках. И ищите им достойную компанию – плотные цветные колготки, яркие плащи, тренчи, пальто и куртки в стиле милитари. Оранжевый зонтик для настроения приветствуется!

## ОСЕННИЙ МАРАФОН

Оксфорды – модный тренд осени. Не в первый раз мы заимствуем лучшее из мужского гардероба. О них можно говорить долго и только в превосходной степени: удобные, стильные, подходят к любой одежде – их позволено носить даже с вечерним платьем!



Поэтому стоит прислушаться к совету Верочки из «Служебного романа», что только обувь делает женщину женщиной и выбрать английский стиль. Тем паче он актуален и в одежде. Классический вариант оксфордов обычно из гладкой кожи. Но сегодня популярны и лакированные модели, и замшевые. Можно остановиться на традиционных цветах, чёрной и коричневой классике. А можно выбрать женский вариант, в котором оксфорды позволили себе разноцветье, обзавелись высоким устойчивым каблуком и платформой и порой меняют шнуровку на декор. Шнурованные модели стильно смотрятся с узкими брючками, джинсами, в том числе и укороченными, оксфорды с бахромой и пряжкой идеально подходят к юбке, платью и пальто.

## МОЙ ГЕНЕРАЛ

Всякое случается в мире моды, вот и рукав реглан, придуманный генералом Регланом для собственной шинели, не только не вышел из моды, но и вырвался в лидеры. Удобно – не стесняет движений, красиво – изящно и умело прикрывает полные руки, универсально – нет женщины, которой бы он не шёл.

Модным барышням и дамам на заметку: реглан очень хорош в комбинезонах, романтичных тонких блузах, свободных платьях в этническом стиле и коротких куртках-жакетах.

С помощью рукава реглана можно любой образ сделать

# УРОКИ СТИЛЯ

ярче, «убедительнее» как в спортивном стиле, так и в романтическом и даже гламурном. Кроме того, он позволяет визуально смоделировать силуэт, превращая нас из нежных «песочных часов» в более дерзкую «трапецию».

## МЫ – ДРУГИЕ

Эпатажная манера одеваться в Америке 80-х выросла в стиль, который бы-

стро вошёл в моду. И остался в ней на десятилетия, завоевав не только улицы, но и подиумы. Стиль гранж – это протест против контроля и диктата, против привычного и возведённого на пьедестал. Вы носите всё гламурное и роскошное? Мы одеваемся в обноски, дабы подчеркнуть – мы другие.

Сегодня протест в прошлом, маргинальный шик шагнул в нашу жизнь. Главные принципы наряда в стиле гранж – дерзкая эклектика, нарочитая небрежность, преобладание потёртых тканей и тёмных цветов, масса «дефектов» (спущенные петли, дыры, обтрепанные края). Но внимание: эта «неухожённость» – только видимость. На самом деле гранжевые вещи, дизайнерские особенно, изготовлены из дорогих материалов и с огромным умением. Если вы личность креативная, умеющая фантазировать и воплощать идеи в комбинациях гардероба, – добро пожаловать! Ограничений почти нет. Особенно приветствуются сочетания денима с трикотажем и даже гипюром и кружевами, свитеры и пуловеры, либо слишком длинные, либо, наоборот, очень короткие. Каждый может создать свой гранж-образ! Несколько подсказок в качестве наглядного примера. Нарочито грубый ремень с лёгкой воздушной туникой, широкие джинсы на бёдрах, «мужские» туфли, кеппи и массивные украшения – и образ милой, но умеющей за себя постоять особы готов.

Хотите выглядеть эффектно? Бесформенный длинный кардиган, крошечное платье, «серьёзные» армейские ботинки – просто суперобраз!

Кстати, всегда разбавляйте гранж «солидными» аксессуарами и дорогой лаконичной обувью.

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





# И платок на головку накинь...



## РЕТРО

Наши мамы наверняка помнят очаровательную ББ в роли Бабетты, которая идёт на войну. Так вот, повязки снова в моде! Как и пышные локоны, объёмные начёсы и заметные стрелки на глазах. Копировать одну из самых горячих причёсок 60-х не стоит, но использовать её главные элементы – объёмный начёс и повязку, приподнимающую волосы и открывающую лицо, надо непременно.

### ИНСТРУКТАЖ

1. Возьмите платок, сложите его в несколько раз, чтобы получилась повязка нужной ширины.
2. Середину приложите ко лбу и обмотайте вокруг головы.
3. На затылке просто свяжите концы платка в узел. Готово!

**Подходит:** для романтических свиданий и прогулок по городу, усыпанному разноцветными опавшими листьями.

**Платки – это красиво, патриотично, по-нашему. Им по силам удачно вписаться в любой образ, ведь выбор текстур, тканей, цветов и узоров почти безграничен. Выбираем только самые модные способы носить платок этой осенью**

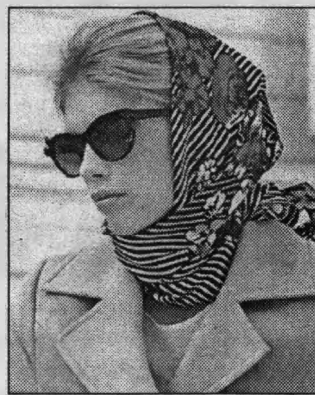
## БАБУШКИН ПЛАТОК

Помните, как повязывали платочек героини русских народных сказок? Нет? Срочно посмотрите «Морозко». Именно так, как скромница Настенька, велено носить платок этой осенью. Все светские модницы данный приём уже оценили, и мы не будем от них отставать. Тем паче что придать повседневному облику огонька и выглядеть, как Одри в «Завтраке у Тиффани» или Жаклин Кеннеди на ретрофото, нам никто не запретит.

### ИНСТРУКТАЖ

1. Платок или маленькую косынку (это тоже модная тема) завязываем под подбородком или, как вариант, сзади.
2. Узел делаем не тугим, а слегка расслабленный.

**Подходит:** для официальных встреч и поездок в красивом автомобиле с симпатичным спутником.



## БАНДАНА

Бандана больше не примета байкеров и хиппи. Сегодня именно причёска с использованием банданы красовалась на подиумах модных домов, знающих в элегантности толк. Бандана, слегка прикрывающая лоб и «прижимающая» небрежно распущенные волосы, – самый лёгкий вариант в одно мгновение превратиться в роковую красавицу, отчаянную пиратку или изысканную леди. Всё дело в выборе рисунка.

### ИНСТРУКТАЖ

1. Сложите платок по диагонали.
2. Не надвигайте слишком низко (брови должны быть видны) и слишком туго (иначе эффект нависшего угрюмого взгляда неизбежен).
3. Концы завяжите поверх платка сзади.

**Подходит:** для любых случаев. Однотонные платки из роскошного шёлка прекрасно монтируются даже с вечерними ансамблями.

## ЧАЛМА

Африканские страсти легко повторить с помощью единственного аксессуара – платка, повязанного на манер чалмы. Кстати, чалма – это не только сильный стилизованный приём, который надо усилить с помощью массивных украшений и яркой помады, но и замечательный способ «укрыться» от пронизывающего ветра и холода.

### ИНСТРУКТАЖ

1. Возьмите достаточно длинный и широкий платок, сложите его так, чтобы получился длинный шарф.
2. Заведите «шарф» за голову, поднимите концы вверх ко лбу (они должны быть одинаковой длины) и перекрестите друг через друга, завяжите сзади, концы заправьте под платок.
3. Не стремитесь «центр» делать ровно посередине, можете смещать влево-вправо, как вам к лицу.

**Подходит:** для светских раутов, пафосных вечеринок и ансамблей в этностиле.



## КАК СРЕДИ МНОЖЕСТВА ВЫБРАТЬ СВОЙ АРОМАТ?

Выбор аромата – вопрос индивидуальных предпочтений. И мы будем отталкиваться от того, каких ошибок не стоит допускать при выборе. **Во-первых**, не отталкивайтесь от цены. Самый дорогой не значит ваш. **Во-вторых**, учтите, что давно прошли те времена, когда считалось, что духи должны быть единственными, и осознание этого позволит вам расслабиться при выборе. Вам необходимы как минимум три парфюма. Один – для работы. Это лёгкий неотягивающий аромат. Второй – для отдыха: вечеринок и всевозможных ужинов. И, наконец, третий – непременно для вашего любимого человека, который он так любит. **В-третьих**, покупайте, не торопясь. Перед тем как приобрести парфюм, нанесите его на локтевой сгиб или на запястье. «Носите» его целый день. Настоящий парфюм трёхслоен, он раскрывается в течение дня: начальные ноты ощущаются в первые минуты, ноты сердца – через 40 минут – 1 час, а базовые ноты – медленно, через несколько часов, но держатся долгое время. Кстати, это хороший тест на качество. Подделка очень часто не раскрывается. И, наконец, лучше всего выбирать аромат в первой половине дня.



## МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАСТЯЖЕК ПОСЛЕ РОДОВ?

В первую очередь хочется сказать – не хватайтесь за голову, обнаружив на своём теле неприглядные полосы. Красные и вздувшиеся в стадии воспаления растяжки постепенно бледнеют, сжимаются и приобретают беловато-перламутровый оттенок. Возможно, когда это произойдёт, вы поймёте, что едва заметные следы не стоят переживаний. Во время беременности рекомендуется увлажнять и питать кожу такими натуральными маслами, как оливковое, кокосовое. В сочетании с лёгким массажем они сохраняют тонус кожи. Если следы от растяжек всё же будут вас беспокоить, поможет комплексная программа лечения. Сначала с помощью сосудистого лазера осветляются кровеносные капилляры, а затем при помощи микрокристаллической дермabrasии в сочетании с химическим пилингом решается задача сглаживания кожной поверхности. Если растяжки на животе сочетаются с провисанием кожи, рекомендуется процедура «Термаж», которая одновременно создаёт эффект лифтинга.



## КАКИЕ ХИТРОСТИ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ГУБЫ ПОЛНЕЕ?



● Не пренебрегайте регулярным пилингом кожи. Губы будут не только гладкими, но и более «живыми». Ощутимый приток крови к губам после этой процедуры, конечно, имеет временный эффект. Однако перед важным событием придётся кстату

● Используйте специальные приёмы макияжа. С помощью острого контурного карандаша естественного оттенка обведите губы, заходя за контур не более чем на 1-2 мм. Нанесите блеск для губ или помаду. Причём вопреки расхожему мнению помада необязательно может быть светлой. Если используете тёмный оттенок – просто нанесите на центр губ более светлый или поставьте акцент сияющим блеском. И, безусловно, при выборе помады и блеска отдавайте предпочтение формулам для увеличения губ

● Ищите специальные базы под помаду. Они выравнивают поверхность кожи губ, помада ложится ровнее, и губы визуально выглядят полнее

● С возрастом форма рта меняется, губы становятся тоньше. Чтобы поддержать тонус, используйте приёмы самомассажа. Ежедневно в течение минуты разминайте губы, выворачивая их наружу, двигаясь сантиметр за сантиметром. После этого расслабьте рот, держа губы полупоткрытыми.

## КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ В ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ?

Кожа в этой области тонкая, поэтому помимо увлажняющего крема рекомендуется использовать дополнительные средства ухода.



**Контрастный душ или протирание ледяными кубиками.** Кратковременное сужение поверхностных сосудов кожи и расширение более глубоких обеспечивают усиленный приток крови. Кожа начинает «дышать», запускается процесс обновления. Чередуйте процедуры.

**Термальная вода.** Орошайте ею не только лицо, но и область декольте несколько раз в день (её лучше всегда носить с собой).

**Питательные маски.** Они способствуют укреплению кожи, поддержанию её эластичности, дают лёгкий лифтинг-эффект и увлажнение.

Смешайте сырой яичный желток, 1 ч. ложку мёда и 1 ст. ложку растительного масла (оливковое, облепиховое, миндальное, персиковое). Нанесите маску на четверть часа, затем смойте тёплой водой.

**Лифтинг-уход.** 10 мл масла авокадо или жожоба; эфирные масла: 2 капли фенхеля, 2 капли апельсина, 1 капля иланг-иланга, 1 капля пачули. Смешайте масла в бутылочке из тёмного стекла и тщательно взболтайте. Наносите ежедневно утром и вечером после душа.



«Переухоженное лицо»... Новый, парадоксальный, на наш непросвещённый взгляд, термин появился у косметологов. Что бы это значило?

## ВЫГЛЯДЕТЬ В 50 НА 35?

Сегодня выглядеть намного моложе своего биологического возраста вполне реально. При условии, если это не становится навязчивой идеей. Увы, страждущие редко задумываются, чем грозит активное вмешательство в жизнь кожи.

«Феномен переухоженного лица» встречается довольно часто, — говорит косметолог Центра красоты и здоровья Татьяна КРАСИНА. — И в его возникновении, к сожалению, во многом «виноваты» мы, косметологи. Ведь средствами, которые продаются в косметических отделах обычных магазинов, добиться эффекта «переухоженности» практически невозможно: они гораздо менее эффективные и концентрированные. Значительно изменить состояние кожи можно только сильнодействующими препаратами или процедурами. А эти «рычаги» находятся в руках профессионалов».

**Факт:** до 35-40 лет избыток ухода грозит неприятными эстетическими проблемами в будущем.

## ПОЧЕМУ ТАК?

**ВО-ПЕРВЫХ**, механизмы естественной саморегуляции кожи подменяются искусственными. Например, клетки кожи способны самостоятельно регулировать салоотделение. Если специалист вместо восстановления естественных процессов навязывает искусственную регуляцию, вполне вероятно получить сначала пересушенную кожу, а потом и обезвоженную.

**ВО-ВТОРЫХ**, подстёгивая процессы обновления кожи, мы преждевременно истощаем её резервы. В конце концов кожа просто перестаёт «отвечать» на стимулирующие методы.

**Факт:** получив от процедур изначально хороший и качественный косметологический эффект, не злоупотребляйте ими. Частота повторений зависит от медицинских показаний. В противном случае мы лишь ускорим темпы биологического старения кожи.

# Красота без меры



## ПРИЗНАКИ ПЕРЕУХОЖЕННОСТИ

Неестественный блеск кожи, она выглядит натянутой. В «особо тяжёлых» случаях лицо напоминает яблоко, залитое восковидной плёнкой. Возникает «благодаря» злоупотреблению биоревитализацией.

**ПРАВИЛЬНО:** биоревитализация (уколы гиалуроновой кислоты) может быть оправдана после 40 лет. Между курсами нужны реабилитационный период — 12 месяцев — и поддерживающие процедуры. В качестве них рекомендованы терапевтические сеансы увлажнения кожи. К ним относятся лёгкие пилинги, ультразвуковой пилинг, неинъекционное увлажнение кожи. Обычно такие процедуры рекомендуют начинать через два-три месяца после курса биоревитализации (в целом показаны три процедуры). Однако в каждом конкретном случае состояние кожи оценивает врач.

Избыточная сухость кожи, расширенные сосуды, кожа становится «бугристой». Возникает из-за «увлечения» пилингами, микродермабразией.

**ПРАВИЛЬНО:** до 35-40 лет рекомендован один курс поверхностных химических пилингов в год. Или один курс срединных пилингов в два-три года. После 40 лет и с наступлением менопаузы — один-два курса поверхностных химических пилингов в год и один курс срединных пилингов в полтора-два года.

«Лицо-маска» появляется при увлечении филлерами (гели высокой вязкости на основе гиалуроновой кислоты), которые вводятся с целью убрать провисание кожи, возникающее с возрастом, например, носогубные складки. Лицо выглядит неестественно.

**ПРАВИЛЬНО:** контурная пластика рекомендована женщинам 30-40 лет. Локальные филлеры следует использовать с учётом собственного каркаса кожи и наличия изменений. Между процедурами необходим реабилитационный период. Если, например, носогубная складка через какое-то время снова обозначилась, сразу добавлять филлер нельзя.

Заметная пигментация, потеря тонуса, появление новых морщин — все эти признаки преждевременного старения могут стать следствием несвоевременного использования методов термолифтинга (одни из самых популярных — лазерный, фракционное омоложение). Процедуры эти несомненно яркие и эффективные, в результате кожа заметно подтягивается, разглаживается, приобретает тонус. Но, если начать процедуры слишком рано, возникает риск ускорить биологическое старение кожи.

**ПРАВИЛЬНО:** процедуры термолифтинга без явных показаний и раньше времени делать нецелесообразно: «подстёгивать» фибробласты опасно! Обращаться к таким методам имеет смысл после 40 лет, когда волокна коллагена теряют былую упругость и снижается его синтез. Рекомендуемый курс фракционного омоложения — три процедуры с интервалом в четыре недели.

**Факт:** при практически любой проблеме ставить себе задачу 100%-ной компенсации не следует. 70-80% — на столько безопасно улучшить состояние кожи с помощью косметологии. Это приведёт кожу именно в то состояние, при котором она восстановит процессы саморегуляции.

Осень вступила в свои права, но это отнюдь не означает, что цвета стало меньше. Обязательная яркая помада в вашей косметичке – тому доказательство. При слове «яркая» сразу представили красную? Придётся пересмотреть свои ассоциации

## ЯРКОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ



### ОРАНЖЕВАЯ

Осенью на смену мягким коралловым оттенкам пришли насыщенные оранжевые с желтым и красным пигментами. С таким цветом на губах невозможно остаться незамеченной. Поэтому для него нужно обладать смелостью. И не только. Помада должна лежать ровно и аккуратно, значит, особое внимание уходу за губами. Чтобы цвет был ярче и держался дольше, нанесите на губы тонкий слой тонального крема, затем нанесите их помадой. А после покройте светлыми пудровыми тенями с помощью кисти.

**Совет:** носите «оранж» в паре с коричневыми смоки-айс.

### ФУКСИЯ

Ярко-розовые губы выглядят столь же эффектно, как и красные, только менее драматично, скорее, игриво. Этой осенью в моде помады оттенка фуксии с плотной непрозрачной текстурой. Наносите помаду кисточкой, словно вбивая. Чтобы смягчить образ и создать объем, поверх добавьте немного прозрачного блеска. Что касается остального макияжа, то последуйте совету модных гуру и наносите яркую помаду после тона, но до остального макияжа. Так вы лучше поймете, насколько интенсивно нужно подчеркнуть глаза.

### Совет: чтобы лицо

выглядело свежим и отдохнувшим, достаточно покрыть верхние веки полупрозрачными лиловыми тенями, а на скулы нанести нежно-розовые румяна.

### БОРДО

Оттенки спелой ежевики, черешни, сливы – фавориты сезона. Выбирайте такую помаду для вечерних выходов, советуют профи. Губы предварительно увлажните бальзамом – темный цвет подчеркивает любое шелушение. Затем закрасьте их контурным карандашом и поверх нанесите помаду. Если хотите смягчить тон – просто промокните губы салфеткой.

**Совет:** несмотря на то что губы играют главную роль в этом макияже, не оставляйте глаза без внимания, чтобы они не казались бесцветными и блеклыми. Распушите серо-стальные тени вокруг глаз и нанесите на ресницы один слой туши.

### БЕЖЕВАЯ

Да, бежевые тона помады близки к натуральному цвету губ. Но в паре с черными кошачьими стрелками произведут не меньший эффект, чем алые конкуренты. К тому же бежевая помада не требует постоянной корректировки в течение дня. Да, чуть не забыли, стрелки должны быть непременно в ретрос-

типе: заметные, с приподнятым вверх «хвостиком» у внешнего уголка глаза.

**Совет:** создать ретрообраз поможет жидкая черная подводка. Нарисуйте стрелки не на всё веко, а только на три четверти – взгляд будет казаться более открытым. Чтобы визуально увеличить глаза, подведите внутренний край нижнего века светлым карандашом. Пастельный бежевый – мягкая альтернатива яркому белому карандашу.

Ведущий визажист марки «Мэйбеллин» Грейс ЛИ о правилах выбора цвета помады



### ДА

В вашей косметичке должны быть как минимум три помады: натурального оттенка – на каждый день, яркого и насыщенного – на вечер, романтического розового – для свидания.

### НЕТ

Выбирая оттенок помады, не спешите – перепробуйте максимальное количество. Цвет должен обязательно меняться в зависимости от того, загорелая ли у вас кожа и что вы надеваете.

### ДА

Цвет контурного карандаша должен быть максимально приближен не к цвету помады или блеска, а к естественному тону ваших губ. Так он будет выглядеть более натурально.

### НЕТ

Не забывайте прокрашивать даже самые маленькие углубления и складочки на губах, особенно если вы используете яркие тона. Цвет будет более равномерным и стойким.

### ТИПАЖ

### ЦВЕТ ПОМАДЫ

Бледная кожа, темные волосы	ярко-розовый	вишневый	сливовый	алый
Бледная кожа, светлые волосы	средне-розовый	розовато-оранжевый	нежно-розовый	алый
Смуглая кожа, темные волосы	золотисто-бежевый	охра	терракотовый	бронзовый
Смуглая кожа, светлые волосы	карамель	охра	теплый розовый	лососево-розовый
Персиковая кожа, каштановые волосы	телесный	лососево-розовый	кораллово-розовый	карминно-розовый
Светлая кожа, рыжие волосы	лососево-розовый	кораллово-розовый	терракотовый	жженая сиена



## ОКТАБРЬ УЖ НАСТУПИЛ

*Пролетел бархатный сезон, и кожа не радуется свежести и сиянием? Окажем ей быструю и неотложную помощь*

### Проблема: ОТЁКИ

Вечером окупите в раствор ромашки ватные диски и оставьте их на ночь в холодильнике. Утром наложите компресс на глаза.

Похлопывающими движениями нанесите на веки средство с экстрактом василька, гинкго билоба или розы.

Чтобы улучшить кровообращение и повысить тонус кожи, нанесите на всё лицо маску с ментолом или мятой.

### Проблема: МОРЩИНЫ

Каждый раз, очищая лицо, массируйте кожу лёгкими надавливающими движениями снизу вверх.

Перед сном наносите на лицо ночной крем, усиливающий выработку коллагена, например, с гиалуроновой кислотой.

Чтобы уменьшить мелкие морщинки вокруг глаз, вечером и утром наносите крем с ретинолом.

### Проблема: ТУСКЛЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА

Нанесите на влажную чистую кожу скраб. Помассируйте, смойте и аккуратно промокните кожу полотенцем.

Для лучшей микроциркуляции крови нанесите крем или сыворотку, в составе которых есть экстракт ореха колы или витамины А (ретинол) и С.

Используйте тон со светоотражающими частицами и крем-румяна золотисто-персикового или кораллового оттенка.



## ШЕЯ ЛЕБЕДИНАЯ

*Что делать, чтобы шея выглядела юной ещё много лет? Узнаем прямо сейчас*

*Шея для женщины как паспорт: прочитать по ней возраст так же легко, как в документе, удостоверяющем личность. В области шеи практически нет подкожно-жировой клетчатки и сальных желёз, поэтому здесь кожа теряет упругость и эластичность быстрее всего. Но всё-таки защитить кожу от раннего появления морщин можно. И нужно...*

### ОЧИЩАТЬ

Так же регулярно, как и лицо, и с помощью тех же средств для умывания и снятия макияжа (исключение — средства с пометкой «для жирной кожи»: они сушат, поэтому для нежной кожи шеи не подходят).

Чтобы улучшить микроциркуляцию, наносите гель или пенку для умывания круговыми движениями от ключиц к подбородку. Дважды в неделю отшелушивайте скрабами для лица (не тела!) Смойте скраб сильной струёй прохладной воды круговыми движениями: вы одновременно удалите и грязь, и омертвевшие клетки. Затем протирайте шею и область декольте тоником.

### ПИТАТЬ

Ещё один враг нашей молодости и красоты — ультрафиолет. Ежедневно наносите на шею и область декольте увлажняющий крем с УФ-фильтрами — не меньше 10. Он защитит кожу от солнца, ветра и пыли. Если вам меньше 30 лет, используйте дневные и ночные кремы с пшеничными протеинами, растительными маслами и аминокислотами. Они подтягивают, разглаживают и смягчают кожу. После 30–40+ добавьте к ним ещё сыворотки и маски с отбеливающими компонентами, кальцием, фитостиролом — они помогут сохранить оттенок кожи ровным, а контуры шеи — чёткими.

### МАССИРОВАТЬ

Для профилактики поперечных морщин ежедневно, прежде чем нанести крем, делайте щипковый массаж шеи: большим и указательным пальцами отрывистыми движениями пощипывайте кожу поперёк складок. Не страшно, если кожа немного покраснеет. А предотвратить появление второго подбородка поможет вот такой приём: смочите махровое полотенце в холодной воде. Отожмите, возьмите за края, растяните и в течение 2–3 минут похлопывайте им по подбородку (как это раньше делали цирюльники, закончив бритьё). Такая процедура не только укрепляет мышцы, но ещё и бодрит, что особенно необходимо утром.

*Важны не только кремы, но и ваши привычки: не спите на высокой подушке и всегда следите за осанкой.*

## ДЕВУШКИ КАК ЗВЁЗДЫ

*Они избалованы вниманием, деньгами... Но выбирают самые простые способы поддерживать свою красоту*

### Мила ЙОВОВИЧ. МЁД И ЛИМОН

Ровный цвет героини «Голубой лагуны» и «Пятого элемента» поддерживает с помощью отбеливающих продуктов, которые уменьшают выработку меланина: мёда и сока лимона. «Регулярные маски на их основе — вот и весь мой секрет. А сок лимона можно добавлять и в свой дневной крем».



### Одри ТОТУ. ФРУКТОВАЯ КОРЗИНКА

В обычной жизни Тоту ходит без макияжа, а дома делает маски из апельсинов, банана, киви или свежей клубники. «И, кстати, мне неважно, какой крем я наношу на лицо», — добавляет актриса.



### Эмбер ХЁРД. МАСЛО, НИЧЕГО КРОМЕ...

Невеста самого Джонни Деппа и просто очень красивая девушка всем ритуалам красоты предпочитает регулярный массаж: подогретое оливковое или кукурузное масло она наносит на проблемные участки тела и вбивает, пока оно полностью не впитается.



### Эмма СТОУН. ВОЛШЕБНЫЕ КОСТОЧКИ

Актриса ежедневно использует для ухода за кожей лица масло виноградной косточки, которое содержит массу витаминов и ненасыщенные жирные кислоты. «Где покупаю? Да в ближайшей аптеке. Главное — чтобы оно было натуральным и без добавок».



# ТЕЛО МАСТЕРА БОИТСЯ

Их мало кто знает в лицо... Их «лицо» — это постройневшие и похорошевшие знаменитые красотки. Звёздные диетологи получают огромные гонорары, потому что знают толк в своём деле. А почему бы и нам не прислушаться к их советам?



**Гвинет ПЭЛТРОУ**  
(41 год)

*Эта леди — одна из самых спортивных звёзд в Голливуде. Её стройная и подтянутая фигура — стимул для тех, кто хочет быть в столь же потрясающей форме.*

*«Лучшее подтверждение эффективности методики Оза — это то, как он выглядит сам. В свои 60 лет он полон сил и абсолютно здоров, что является лучшей рекламой. Трейси избавила меня от послеродовой депрессии, переключив на эстетическую сторону: я должна хорошо выглядеть, не быть похожей на тётенек, которые часто плюют на себя, обзаведясь детьми. А хорошо выглядеть необходимо для работы, для отношений с мужем, для тех же детей, в конце концов!»*

**Оз ГАРСИА**  
(диетолог)



**и Трейси АНДЕРСЕН**  
(тренер)



## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

**Хит Гарсиа** — палеодиета. Главный принцип: тело и разум по-прежнему живут в мире охотников и собирателей трав и ягод. Но «Повинуясь законам цивилизованного общества, человек сумел создать невероятное — антипродукты и антипитание», — говорит Гарсиа в своём бестселлере «Высокие технологии здоровья». Наша задача — настроить организм на новый (а точнее, давно забытый старый, ещё со времён палеолита) режим питания — тот, который помнят наши гены и который для них естествен. Согласно этому режиму:

- организм должен получать достаточное количество питательных веществ тогда, когда ему требуется. Вы можете воспитать свою силу воли, но не измените заложенные природой законы работы организма. В созданных экстремальных условиях он непременно постарается помочь вам выжить и начнёт запасать жирок. Не старайтесь подавлять чувство голода, утоляйте его правильными продуктами

- основу рациона должны составлять продукты, богатые клетчаткой. Это прежде всего зелёные листовые овощи (шпинат, руккола, кресс-салат), все виды капусты (брокколи, кольраби, цветная, белокочанная), орехи и проростки пшеницы. В них много растительных волокон, улучшающих работу кишечника и заставляющих организм тратить дополнительную энергию на переваривание еды

- в обязательном порядке каждый день белковые продукты. Это нежирное мясо, курица, рыба, творог, яйца, домашний сыр.

Сократите, а в некоторых случаях лучше вообще отказаться от изделий, в избытке содержащих клейковину (глютен), которая плохо усваивается и провоцирует появление лишнего веса. Прежде всего стоит знать, что глютен — это сложный белок. Его можно обнаружить во всех продуктах из пшеницы, ржи, овса, ячменя и производных, он находит-



ся в хлебе, печенье, хлопьях, макаронных изделиях, а также может входить в состав кетчупов, чипсов, конфет, мороженого. В общем это «модифицированный пищевой крахмал», «гидролизированный растительный белок» и «текстурированный растительный белок». К безглютеновым крупам относятся гречка, пшено, киноа

● Постоянный и длительный стресс – главная причина увеличения веса, гормональных изменений и ухудшения общего самочувствия... Обязательно высыпайтесь и больше двигайтесь.

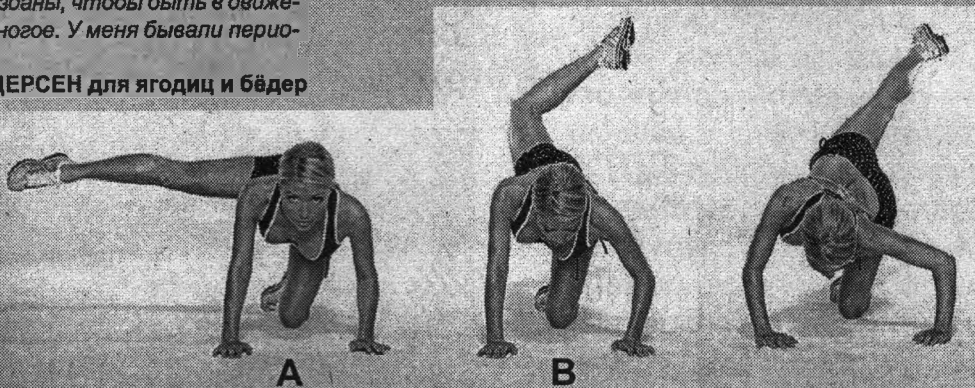
Трейси Андерсен считает, что каждая женщина может найти время для спорта: «Мы созданы, чтобы быть в движении, и наше тело способно на многое. У меня бывали перио-

ды, когда я занималась вместе со своими детьми, ползающими вокруг. Просто заставляйте себя что-то выполнять. Если хотите тренироваться, но вы не очень выносливы, начните заниматься по 15 минут шесть дней в неделю. А со следующей недели прибавляйте ежедневно ещё по 10 минут, и так постепенно, пока не достигнете часа в день. Тренировки по часу шесть дней в неделю – уже неплохо.

И детей нужно приучать к тому, что ежедневная часовая тренировка – это так же естественно, как почистить зубы или принять душ».

#### Упражнение от Трейси АНДЕРСЕН для ягодич и бёдер

Займите позицию для отжимания на коленях и вытянутых руках. Выставите правую ногу вбок, не сгибая. Поднимите ногу так, чтобы она была параллельна полу (А). Согните и отведите назад, выпрямив ногу (В). Вернитесь в ИП. Выполните дважды по 20-60 раз с каждой стороны.



#### Ева МЕНДЕС (40 лет)

Одна из самых красивых женщин в мире признаётся, что ей нравится её тело и она воспринимает его таким, какое оно есть. Тем не менее Ева прилагает все усилия, чтобы выглядеть достойно: «Слежу за своим телом под чутким руководством Харли Пастернака и доверяю ему в этом вопросе полностью. На то есть веские основания – Харли обладает степенью магистра физиологии и диетологии, а также степенью бакалавра в области кинезиологии».



#### Харли ПАСТЕРНАК (диетолог)

##### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

Методика Пастернака называется «Пять факторов». Она идеально подходит для деловых активных людей, находящихся в постоянном движении.

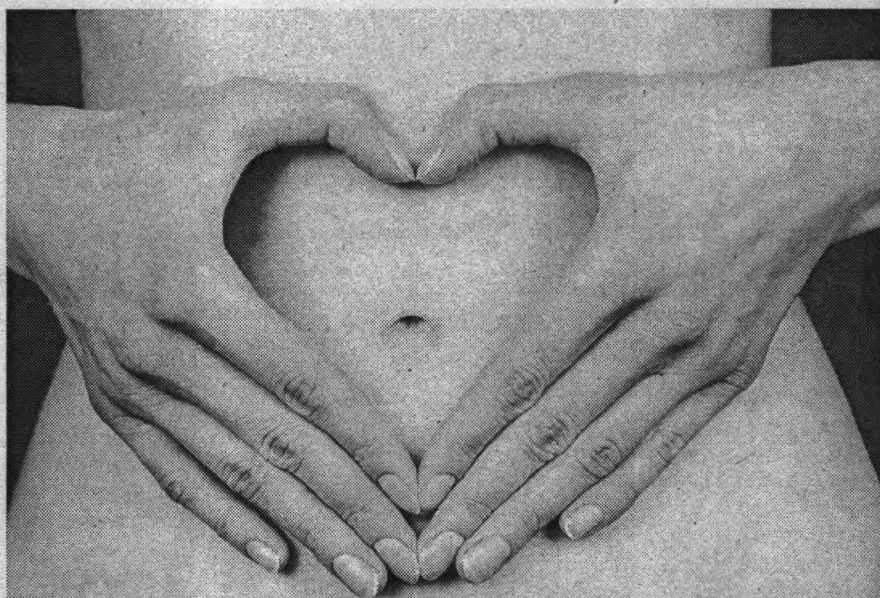
Пять приёмов пищи – одно из главных правил. Это могут быть три основных приёма плюс два перекуса между ними либо пять равноценных порций через каждые 2,5-3 часа. Конечно, в последнем случае порции должны быть чуть меньше, чем полноценный обед. При этом важно: каждый раз в вашей тарелке должны быть пять основных элементов. Это:

- белки (курица, говядина, рыба, морепродукты, сыр, творог)
- углеводы (цельные крупы, фрукты, овощи)
- клетчатка (проростки пшеницы, листовые овощи, орехи)
- жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 (оливки, орехи, морская рыба)
- какой-нибудь низкокалорийный напиток (чай, кефир).

Приветствуются простота в приготовлении блюд и минимальная тепловая обработка. Запечённая в фольге рыба или курица, приготовленные на пару овощи, овощной салат «на скорую руку» – лучшие варианты для самого полезного обеда.

Пять элементов тренировки тоже золотой стандарт Пастернака. Это пять сетов упражнений 5 раз в неделю. Общая продолжительность тренировки не должна быть больше часа. Главное – её интенсивность. Вы можете чередовать 5-минутные кардиоупражнения с 5-минутными силовыми в течение 25 минут, но обязательно – не меньше 5 раз в неделю. Попробуйте такую схему: 5 минут прыжков через скакалку, затем 10 минут упражнений для проработки верхней части тела, ещё 10 минут – на спину и пресс, последние 10 минут – на ноги и в завершение 5-минутная заминка (растяжка).

**Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)...** Те, кто столкнулся с этой проблемой, знают, что данное заболевание грозит не только бесплодием, но и ожирением, диабетом, проблемами с сердцем. Что делать? Неужели выход лишь в том, чтобы пожизненно принимать гормоны? «Нет!» – решила в своё время Алиса ВИТТИ, автор книги «Код Женщины». И это подтолкнуло её разработать свою систему оздоровления и справиться с болезнью самой, а также помочь другим женщинам бороться со сложным диагнозом



## Протокол женского здоровья

### ШАГ 1. СТАБИЛИЗИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Нестабильный уровень сахара в крови является одной из основных причин гормональных проблем. Последние исследования дают возможность предположить, что яичники женщин, страдающих синдромом поликистозных яичников, в избытке продуцируют мужские половые гормоны, поскольку организм не может должным образом перерабатывать инсулин.

#### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

**ОРГАНИЗИРУЙТЕ РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ.** Чтобы уровень сахара был стабильным, приёмы пищи должны быть регулярными с разницей примерно 2,5-3 часа.

Натощак обязательно выпивайте стакан воды, можно подкислить её лимоном.

Следите за самочувствием после еды. Каждый раз после трапезы задавайте вопрос: как вы себя чувствуете? Устали, хотите спать, раздуты? В идеале должны ощущать прилив сил и энергии. Если же это не так, значит, вы либо переели, либо съели неподходящие продукты. Найдите ту норму еды, после которой будете чувствовать себя бодро. Обращайте внимание на самочувствие после приёма разных продуктов – таким образом вы научитесь выбирать полезные

для своей гормональной системы. *Примечание: прилив бодрости после кофе не считается. Этот продукт не является полезным.*

**НЕ ГОЛОДАЙТЕ.** Вам может прийти мысль, что раз надо следить за сахаром, значит, углеводы вредны и от них надо отказаться. Это не так! Гипогликемия (низкий уровень сахара) не менее вредна, чем повышенный сахар. Поэтому, если вы думаете о своём здоровье, нельзя садиться исключительно на белковую диету. Сложные углеводы организму нужны. А вот от рафинированного сахара, конфет придётся отказаться.

### ШАГ 2. ПОЗАБОТЬСЯ О НАДПОЧЕЧНИКАХ

Это важный орган всей гормональной системы. Они вырабатывают сразу несколько гормонов: альдостерон (участвует в регуляции кровяного давления), кортизол (поддерживает циркадные ритмы), адреналин и ДЭГА (половой гормон, из которого у женщин производится выработ-

ка тестостерона). По количеству функций видно, если надпочечники ослаблены, то страдает вся гормональная система.

Что ослабляет эту часть гормональной системы? В первую очередь хронические стрессы. Кортизол и адреналин активно вырабатываются, когда человек оказывается в опасности. И расходуются, если человек активно действует, например, убегает от хищника. После неприятного разговора с начальством мы вряд ли станем убегать. Между тем гормоны уже выработались, но не израсходовались. Представьте себе, что происходит с вашей гормональной системой, если вы находитесь постоянно в состоянии стресса. Усталость, недостаток энергии, набор лишнего веса – всего лишь верхушка айсберга.

#### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

**СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.** Гормон кортизол связан с циркадными ритмами. Его всплеск приходится на тот период, когда мы встаём. После 20:00 он менее активен. Если засиживаетесь за полночь, вы перенапрягаете надпочечники, заставляя работать их в несвойственном режиме.



**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА СТАТЬ РЕГУЛЯРНОЙ.** Идеальна для этого 20-минутная тренировка трижды в неделю. Это снижает уровень стресса, а значит, нормализует гормональную систему. Хорошо также добавить йогу и прогулки (каждый день). При любой возможности старайтесь пройтись. Если раздражены, чувствуете злость, выплесните негатив с физической нагрузкой.

**НЕ ИГНОРИРУЙТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ.** Часто, когда у нас гормональные проблемы, то и к интимной стороне жизни мы начинаем относиться равнодушно. Научитесь наблюдать за собой, следите за теми моментами, когда ваше желание на пике. Используйте данные моменты, чтобы снять накопившееся напряжение.

**Запомните:** если надпочечники работают хорошо, с утра вы встанёте бодрыми и полными сил!

### ШАГ 3. ПОДДЕРЖИТЕ ОРГАНЫ ВЫВЕДЕНИЯ

Среди самых важных печень и толстый кишечник. Когда они плохо работают, организм не может избавиться от токсинов, а также от естественных гормональных побочных продуктов, например, лишних эстрогенов, которые являются причиной миом и других женских проблем.

#### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПЕЧЕНИ.** Устройте ей программу детоксикации. На завтрак: фруктовый салат с добавлением цитрусовых (кроме грейпфрута). Они способствуют детоксикации печени. На обед: бурый рис или киноа, гречка и большая тарелка салата из сезонных овощей (не забывайте про растительные масла), запечённая рыба или мясо. Варианты салата могут быть любыми. Хорошо, если в нём будет много листовой зелени. На ужин идеально приготовить овощной суп, тушёные овощи, можно добавить в суп бобовые, богатые белком. Для усиления очищения во время полдника пейте зелёный напиток.

**Измельчите в блендере 3-6 стеблей сельдерея, 1 огурец, полчашки укропа, половину зелёного яблока и половину лимона с кожурой.**

**Обратите внимание:** булочки, сладости, продукты с красителями и консервантами исключены во время детоксикации.

**ОЦЕНИТЕ СВОЁ САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ЭТОЙ ПРОГРАММЫ.** Наверняка вы ощущаете лёгкость и прилив энергии. Постарайтесь соблюдать программу как минимум четыре дня.

**ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ.** Она работает, как ёршик, очищая толстый кишечник, как следствие, нет запоров и лиш-

ние токсины не попадают в кровь. Клетчатки много в отрубях, ячмене, чечевице, горохе, овощах.

**ПОДДЕРЖИТЕ ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ.** При нормальной работе она помогает нам бороться с разными инфекциями, а вот когда перегружена, то отправляет те же самые вирусы в кровь, подвергая нас ещё большему риску. Для лимфатической системы полезны прыжки на батуте или через скакалку в течение 5-10 минут. Они активизируют её работу.

**УХАЖИВАЙТЕ ЗА КОЖЕЙ.** Кожа — это тоже орган выведения. Когда другие органы не справляются с проблемой, это отражается на ней. Не пытайтесь справиться с проблемой «химией», лишь ухудшится работа других органов выведения. Используйте натуральные продукты ухода за телом.

### ШАГ 4. СИНХРОНИЗИРУЙТЕ ЖИЗНЬ С МЕНСТРУАЛЬНЫМ ЦИКЛОМ

Наверняка вы замечали, что в зависимости от фаз менструального цикла меняется активность, хочется тех или иных продуктов. Таким образом яичники сигнализируют о своих потребностях. Если вы им следуете, то тем самым обеспечиваете себе репродуктивное здоровье. Фазы цикла указаны для стандартного 28-дневного цикла. Чтобы узнать, какая у вас идёт фаза, используйте метод измерения базальной температуры или тесты на овуляцию.

#### МЕНСТРУАЛЬНАЯ ФАЗА

(1-6-й день цикла)

**Образ жизни:** в это время вы чувствуете усталость и погружённость в себя. Не пытайтесь быть активными. Не планируйте тяжёлые и сложные дела, тем самым вы нарушите природный ритм. Лучше всего посвятить время самоанализу, построению планов. С точки зрения физической нагрузки идеальны простые прогулки.

**Питание:** во время менструации организм интенсивно теряет питательные вещества. Поэтому приоритет отдаётся продуктам, которые богаты витаминами и микроэлементами. Также они улучшают состав крови.

**Включите в меню** гречку, клюкву, свёклу, ламинарию, красную фасоль, сардины, кальмары, морепродукты.

#### Фолликулярная фаза

(7-12-й день цикла)

**Образ жизни:** сейчас у вас достаточно много сил. Это время новых начинаний, когда сами собой рождаются идеи. В данный период хорошо приучать себя к занятиям спортом.

**Питание:** фолликул растёт, и ему требуется поддержка. Ваш организм настроен на продукты, богатые фитостерогенами, — те, которые поддерживают работу яичников. В то же время еда должна быть достаточно лёгкой, чтобы не забивать вашу энергию, которая сейчас достаточно высока.

**Включите в меню** овсяную и ячменную крупы, цитрусовые, стручковую фасоль, орехи, курицу, яйца, чечевицу, морковь, оливки, квашеную капусту.

#### Овуляторная фаза

(13-16-й день цикла)

**Образ жизни:** на это время у любой женщины приходится пик социальной и физической активности. Хороши в данный период высокоинтенсивные тренировки. Также на овуляторную фазу приходится пик сексуальной активности. Не игнорируйте свои желания.

**Питание:** чтобы ваш организм эффективно справлялся с лишним эстрогеном, в меню должно быть много клетчатки. Кроме того, необходимо включить продукты, которые хорошо влияют на яичники и облегчают выход яйцеклетки. Хорошо, конечно, есть многие продукты сырыми (если позволяют желудок и время года).

**Включите в меню** киноа, кукурузную крупу, миндаль, чеснок, шпинат, красную чечевицу, баранину, креветки, тунца.

#### Лютеиновая фаза

**Образ жизни:** в первую неделю после овуляции вы более активны, поэтому можно сохранять ритм овуляторной фазы и ту же физическую активность. В последнюю неделю перед началом нового цикла лучше снизить темп, обратив внимание на йогу и Пилатес.

**Питание:** продукты этого периода богаты витамином В, калием, магнием и клетчаткой. Все вместе они оптимизируют ваше самочувствие. Во-первых, снижают тягу к сладкому, обусловленную усиленным использованием витамина В для производства прогестерона. Во-вторых, калий и магний препятствуют задержке жидкости, свойственной данной фазе. Ну а сложные углеводы богаты дофамином и серотонином и помогают предотвратить колебания настроения.

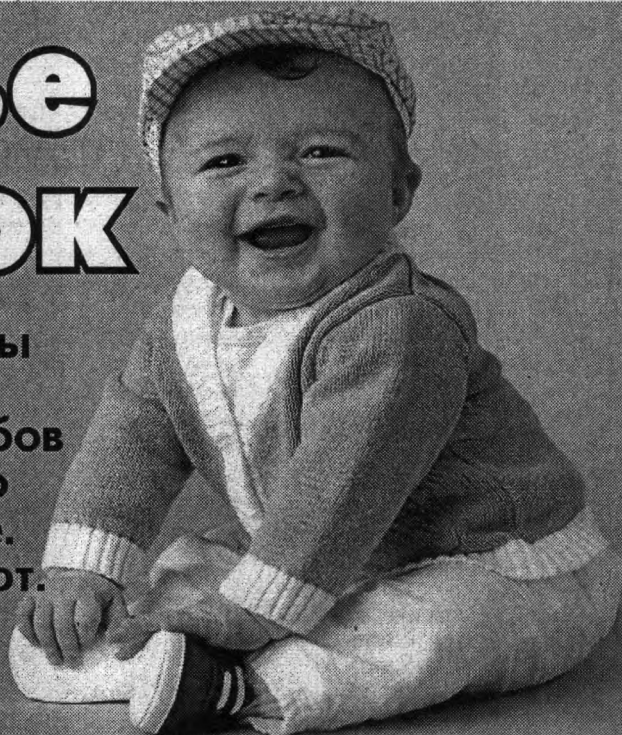
**Включите в меню** бурый рис, пшено, яблоки, груши, изюм, финики, капусту, огурец, дайкон, имбирь, лук, пастернак, тыкву, белую фасоль, говядину, индейку, треску, камбалу, мяту, спирулину.

**И САМОЕ ГЛАВНОЕ:** научитесь понимать сигналы, которые посылает вам гормональная система. Будьте к ней внимательны, и вы сохраните своё здоровье!

Подготовила  
Елена ПАВЛОВА

# Здоровье с пелёнок

Каждая мама желает, чтобы её кроху не тревожили болезни. Есть много способов укрепления здоровья — это спорт, питание, закаливание. Все они прекрасно работают. А сделать их более эффективными поможет китайская медицина



Учёными Китая организм человека традиционно рассматривается в единстве и взаимосвязи тела и души. Данное представление лежит в основе подхода традиционной китайской медицины. Основным правилом лечения является устранение причины заболевания с учётом индивидуальных особенностей и конституции.

Считается, от природы у каждого из нас есть ослабленный орган. И, укрепив его, вы поддержите организм в целом. Согласитесь, чем раньше начать заботиться о нём, тем лучше будет результат. Чтобы узнать, какой орган изначально ослаблен, вам необходимо вычислить элемент дня рождения вашего малыша. А уже потом ориентироваться на правила питания и другие возможности поддержания организма, например, следить за слабым органом: проходить соответствующие обследования и сдавать анализы. Не меньше следует уделять внимание и развитию психологического здоровья — помнить о взаимосвязи тела и души. Развитие недостающих психологических качеств будет положительно влиять на здоровье ослабленного органа.

*Примечание: таким образом вы можете вычислить и ваш самый слабый орган.*

В первую очередь определяем элемент стихии дня, в которую родился ребёнок.

Чтобы это выяснить, потребуется найти X, Y и Z.

Сделаем это для даты 30.05.2006 г.

**Шаг 1:** находим X.

Для даты из 21-го века X = последним двум цифрам года + 100 - 1.

$X = 6 + 100 - 1 = 105$ .

**Важно!** Если дата из 20-го века, то X находим по формуле: из последних двух цифр номера года отнимаем единицу.

**Шаг 2:** находим Y.

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

**Для искомой даты:**

$Y = 31 + 28 + 31 + 30 + 30 = 150$ .

**Важно!** Все годы Крысы, Дракона и Обезьяны являются високосными, поэтому в феврале будет 29 дней.

**Шаг 3:** вычисляем Z по формуле

$Z = 5X + X/4 + 15 + Y$ .

**Для искомой даты:**

$Z = 5 \cdot 105 + 105/4 + 15 + 150 = 716,25$ .

**Шаг 4:** цифру, полученную в шаге 3, нужно разделить на 10.

**Для искомой даты:**

$716,25/10 = 71,62$ .

Смотрим первую цифру после запятой (остаток) и соотносим её со своей стихией. Для искомой даты это 6. Значит, ваш ребёнок родился в день Иньской Земли.

**Если в остатке:**

1 — Янское Дерево

2 — Иньское Дерево

3 — Янский Огонь

4 — Иньский Огонь

5 — Янская Земля

6 — Иньская Земля

7 — Янский Металл

8 — Иньский Металл

9 — Янская Вода

Без остатка — Иньская Вода.

## ЗДОРОВЬЕ

Психическое

Духовное

Физическое

## Ваш ребёнок: Янское Дерево

**ОРГАН-МИШЕНЬ — желчный пузырь.**

**Тревожный сигнал:** холецистит, дискинезия желчевыводящих путей. Если малыш часто подворачивает ноги, это связано со слабостью связок и указывает на проблему желчного пузыря.

**Правильное питание:** основное правило, которое вы должны соблюдать неукоснительно, связано с режимом питания. Оно должно быть дробным и в идеале пятиразовым. Очень важно, чтобы в рационе не было продуктов, раздражающих желчный пузырь (жареных и острых).

**Образ жизни:** достаточная физическая нагрузка улучшает работу желчного пузыря, однако ребёнку нельзя выбирать те виды спорта, которые сильно нагружают связки, например, гимнастику, бадминтон, футбол. Поэтому спортивная нагрузка должна быть щадящей, к примеру, плавание.

**Психологический момент:** как правило, такому малышу не хватает решительности. Развивайте в нём уверенность, учите действовать.

## Ваш ребёнок: Иньское Дерево

**ОРГАН-МИШЕНЬ — печень.**

**Тревожный сигнал:** печень, как правило, не болит. Но появление дерматита свидетельствует о том, что она не справляется с работой. Снижение зрения так-



же указывает на проблемы печени.

**Правильное питание:** как известно, этот орган в первую очередь очищает кровь от всего вредного. И лучше всего печень работает у детей, поскольку организм ещё не столкнулся с ядами и токсинами. Приложите максимум усилий, чтобы организовать питание без красителей, консервантов, усилителей и ароматизаторов. Такое питание должно стать привычкой. Не давайте ребёнку без необходимости антибиотики и другие лекарства.

**Образ жизни:** малышу подойдёт любой вид спорта с единственной оговоркой: занимаясь, нужно внимательно относиться к мышцам шеи. Начиная спортивные занятия, в обязательном порядке следует сделать разминку, аккуратно выполнять кувырки, стоять на голове и т. д. В целом у людей элемента Дерева чаще бывают проблемы с позвоночником, поэтому укрепляйте мышечный корсет. Для улучшения здоровья и общего самочувствия будет особенно полезен массаж, он связан с элементом Дерева.

**Психологический момент:** подобным детям присущи гневливость и раздражительность. Не стоит ребёнка ругать за это, научите его правильно выражать свои эмоции (станьте для него примером), именно выражать, а не скрывать. Скрытие эмоций как раз ведёт к развитию болезней. Таким детям помимо спорта повышенную эмоциональность полезно выражать в творчестве, например, рисовать. Оно полезно вдвойне, поскольку связано со стихией Дерева.

**ПРОДУКТЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТ ДЕРЕВА И ЕГО ОРГАНЫ (ИНЬ И ЯН):** злаки – булгур, кускус, пшеница; мясо курицы, отруби, овощи – помидоры, кислая капуста; фрукты – ананасы, киви, лимоны; кисломолочные продукты – молоко, кефир, сметана, творог; напитки – чай из шиповника, натуральный квас.

## Ваш ребёнок: Янский Огонь

**ОРГАН-МИШЕНЬ – тонкий кишечник.**

**Тревожный сигнал:** боли в области пупка, поносы, лактозная недостаточность.

**Правильное питание:** от этого органа зависит, сколько полезных веществ получит организм. В нём происходит всасывание нужных микроэлементов. Так, анемия, нервные расстройства, нарушение зрения и другие болезни являются причиной нехватки нужных витаминов и элементов. В первую очередь следует помнить, что меню не должно раздражать кишечник. А это значит, что нежелательно не только слишком острое или кислое, но и слишком холодное и горячее. Супы должны готовиться на нежирном бульоне, овощи – вариться и тушиться. Обратите внимание и на хлеб: свежая выпечка нежелательна. Опытным путём отслеживайте, какие продукты плохо действуют на пищеварение (у каждого они свои), и исключите их. По со-

гласованию с врачом проводите профилактику дисбактериоза.

**Образ жизни:** любая двигательная активность будет полезна. Но стоит учесть, что люди стихии Огня любят компанию, поэтому предпочтение ребёнок будет отдавать командным играм. Кроме того, Огонь – подвижная стихия, поэтому малышу будет свойственно менять свои увлечения, в том числе и спортивные. Не ругайте его за это, лучше поддержите в новых начинаниях.

**Психологический момент:** с элементом Огня связана радость. Старайтесь, чтобы в жизни вашего ребёнка было больше ярких моментов. Ходите в цирк, смотрите весёлые передачи, учите его находить радость в мелочах.

## Ваш ребёнок: Иньский Огонь

**ОРГАН-МИШЕНЬ – сердце.**

**Тревожный сигнал:** трудности с засыпанием, беспокойный сон.

**Правильное питание:** в детском возрасте влияние питания на сердце и сосуды фактически незаметно. Но чем старше становится человек, тем ярче проявляются погрешности неправильного питания, возникают аритмия и тахикардия, в сосудах появляются холестериновые бляшки. Поэтому приучайте ребёнка к здоровой пище, по возможности сократите жирные и жареные продукты. Включайте в меню продукты, богатые калием и магнием, для поддержки сердца.

**Образ жизни:** с ранних лет приучайте малыша к режиму дня. Цейтнот негативно сказывается на здоровье сердца, поэтому важно, чтобы ребёнок всё успевал вовремя. Чтобы сердце было здорово, нужно движение. Подойдёт любой вид спорта. Но, скорее всего, ваш кроха будет любить яркие зрелищные виды спорта – футбол, например, а для девочек подойдут танцы.

**Психологический момент:** вы можете заметить, что ребёнку свойственно застревать на каких-то эмоциях. перевозбуждаться малыш может как от позитивных, так и от негативных эмоций. Учите его расслабляться, раскладывать своё настроение по полочкам. Сбросить нервное напряжение поможет классическая музыка.

**ПРОДУКТЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТ ОГНЯ И ЕГО ОРГАНЫ (ИНЬ И ЯН):** злаки – киноа, рожь, гречка, просо; мясо – баранина, козлятина; овощи – свёкла; молочные продукты – овечий и козий сыры; напитки – молоко козье, чёрный и зелёный чай, фрукты – помело, айва, абрикосы.

## Ваш ребёнок: Янская Земля

**ОРГАН-МИШЕНЬ – желудок.**

**Тревожный сигнал:** любые боли в об-

ласти желудка, тяжесть в животе, сонливость в дневное время.

**Правильное питание:** люди стихии Земли любят поесть и, как следствие, нередко набирают лишний вес. Поэтому не перекармливайте малыша, избавиться от лишних килограммов будет не так-то просто. Из рациона в первую очередь исключайте те продукты, которые провоцируют гастрит, например, сдобу, газированные напитки, фастфуд (чипсы, сухарики и т. д.) Следите за режимом питания, завтрак – обязательный приём пищи. И он должен быть основательным.

**Образ жизни:** ребёнку для физического здоровья важно сохранить внутреннее душевное равновесие, поскольку стихия Земли стремится к равновесию. Ему не очень нравятся шумные и активные игры. Поэтому, если говорить о спортивной нагрузке, то выбирайте те, которые требуют концентрации внимания и расслабляют, например, детская йога.

**Психологический момент:** он родился в день Янской Земли, которую в Китае отождествляют с горой, со скалами, поэтому ваш малыш может быть более упрямым, чем другие дети. Не ругайте за упрямство, старайтесь объяснить полезность здорового образа жизни. Осознав это, он будет придерживаться его.

## Ваш ребёнок: Иньская Земля

**ОРГАН-МИШЕНЬ – селезёнка и поджелудочная железа.**

**Тревожный сигнал:** заеды в уголках рта, сухие губы, сахарный диабет II типа, хронический панкреатит. Истоки этих неприятных заболеваний зачастую из детства и связаны с неправильным кормлением. А избежать их достаточно легко.

**Правильное питание:** вкус элемента Земли сладкий. В целом для роста и развития ребёнка обязательно в меню должна присутствовать сладость. Однако закармливать сладкой кашей и конфетами нельзя. Это только усложняет работу поджелудочной и грозит проблемой с иммунитетом, а также с обменом веществ. Поэтому от рафинированного сладкого нужно отказаться. Секрет в том, что «сладкое» в рационе малыша необходимо натуральное. Кроме того, для поджелудочной железы и селезёнки крайне вреден избыток жирной и жареной пищи. Блюда должны быть варёными, запечёнными или тушёными (вспомните меню детского сада). Бульоны для маленького ребёнка не должны быть наваристыми, и неважно, что он ест их с аппетитом. Жирная пища заставляет

поджелудочную железу работать с перенапряжением.

**Образ жизни:** нужно заботиться о том, чтобы малыш достаточно двигался. Подойдёт абсолютно любая спортивная секция, главное, чтобы нагрузка была регулярной.

**Психологический момент:** вашему ребёнку свойственно сложно действовать. Учите его мысли подкреплять делами, не бояться ошибиться. Может быть и обратная ситуация, когда сложно концентрироваться. Тогда нужно учить думать, вникать в факты.

**ПРОДУКТЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТ ЗЕМЛИ И ЕГО ОРГАНЫ (ИНЬ И ЯН):** злаки – пшено, кукуруза, ячмень; мясо – говядина; овощи – морковь, картофель, капуста, тыква, баклажаны, цветная капуста, сельдерей; напитки – виноградный, яблочный, грушевый соки; фрукты – арбуз, дыня, бананы, виноград, яблоки, груши; орехи, семечки, мёд.

## Ваш ребёнок: Янский Металл

**ОРГАН-МИШЕНЬ – толстый кишечник.**

**Тревожный сигнал:** запоры.

**Правильное питание:** полезно вводить в меню продукты с отрубями. Важно, чтобы было много продуктов, богатых клетчаткой. Овощи могут быть как сырые, так и тушёные.

**Образ жизни:** недостаток движения довольно часто приводит к запорам, поэтому ребёнка надо приучить к ежедневной гимнастике. В гимнастику обязательно включите приседания и ходьбу на корточках. Люди Металла любят чёткость. Ваш малыш оценит такой вид спорта, как фехтование.

**Психологический момент:** с элементом Металла связана грусть. И вы можете заметить, что у вашего чада бывают периоды меланхолии. Немного погрузить ему необходимо, но следите, чтобы они не затягивались.

## Ваш ребёнок: Иньский Металл

**ОРГАН-МИШЕНЬ – лёгкие.**

**Тревожный сигнал:** бронхолегочные заболевания, дерматиты, аллергия.

**Правильное питание:** у людей Иньского Металла недостаточно хорошо очищаются лёгкие, беспокоит влажная мокрота. В этом случае нежелательно пить холодную и даже прохладную воду, молоко. Это правило распространяется и на период вне болезней.

Чаще используйте специи: базилик, лавровый лист, майоран, тмин, тимьян, розмарин. Они будут позитивно действовать на лёгкие, очищать их.

**Образ жизни:** запишите ребёнка в хор. С позиции китайской медицины именно пение связано с элементом Металла. К тому же, когда мы поём, наши лёгкие тренируются. Подойдёт и освоение любой дыхательной гимнастики, главное – выполнять её регулярно. Фактически любая физическая нагрузка тренирует лёгкие, поэтому спортивные кружки и секции не мешают.

**Психологический момент:** при дисбалансе элемента Металла вашему ребёнку может быть свойственна излишняя болтливость или, напротив, молчаливость. Учите его правилам коммуникации, это позволит ему чувствовать себя уверенно.

**ПРОДУКТЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТ МЕТАЛЛА И ЕГО ОРГАНЫ (ИНЬ И ЯН):** злаки – рис, овёс; мясо – гусь, индейка, кролик; овощи – редька, лук, хрен; напитки – чай из мяты, специи.

## Ваш ребёнок: Янская Вода

**ОРГАН-МИШЕНЬ – мочевой пузырь.**

**Тревожный сигнал:** боли в пояснице, недержание мочи, циститы.

**Правильное питание:** мочевой пузырь активно реагирует на наше питание. Специи, часто используемые в приготовлении для возбуждения аппетита, раздражают рецепторы мочевого пузыря, поэтому от пряных ароматных блюд лучше отказаться. Соль тоже выступает раздражителем, для здоровья органа её желательно использовать по минимуму. Болезнетворные микроорганизмы, как и люди, любят сладкое. Сахар является для них прекрасной питательной средой, особенно в период болезни его надо контролировать, отказываясь от сладких продуктов.

**Образ жизни:** мышцы спины – слабое место. Поэтому первоочередная задача родителей – подобрать такие спортивные занятия, которые бы их укрепляли. Хорошо подходит плавание, но нужно следить, чтобы вода была достаточно тёплой – 28-30 градусов. Если возможности плавать нет, то можно записать ребёнка на танцы или ежедневно делать зарядку. Важно научить малыша не сдерживать позывы в туалет и не терпеть. Это ослабляет мочевой пузырь и провоцирует циститы.

**Психологический момент:** этим детям могут быть свойственны две крайности: трудолюбие и лень. Поэтому в первом случае учите чередовать работу и отдых. Во втором – не ругайте. Постарайтесь создать оптимальный режим дня. Сложные занятия планируйте на время, когда у ребёнка боль-

ше всего сил. Помните: он не ленив, просто сил не хватает.

## Ваш ребёнок: Иньская Вода

**ОРГАН-МИШЕНЬ – почки.**

**Тревожный сигнал:** отиты. С состоянием почек связаны здоровье костей, зубов, слух, а также репродуктивная система. Например, у девушки с ослабленными почками половое развитие может быть замедленным.

**Правильное питание:** контролируйте потребление соли и помните, что много скрытой соли находится в колбасах, фастфуде. Важное правило касается питьевого режима. Считается, что пить нужно много воды, но имейте в виду: с большим количеством воды слабые почки могут не справиться. Пить нужно по желанию, к тому же в рационе должно быть много свежих фруктов и овощей, которые тоже содержат воду. Вода для питья не должна быть холодной, а тем более ледяной.

**Образ жизни:** у детей со слабыми почками избыток физических занятий может ухудшить ситуацию. Таких детей нежелательно записывать в секции, где идёт постоянная работа на результат. Занятия должны быть в радость и по силам. Следите, чтобы ребёнок не уставал. Почки нельзя переохлаждать. Если у вас девочка, то модные направления (короткие куртки и юбки, джинсы, оголяющие поясницу) могут стать причиной проблем.

**Психологический момент:** дети подобной конституции подвержены различным страхам. Чтобы справиться с ними, самое главное – «разрешите» ребёнку бояться. Когда страхи будут разделены с надёжным, понимающим человеком – они уже не будут так пугать. Если они долго не проходят и мешают ребёнку (плохо спит, мочится в постель, часто плачет), не раздумывая, обращайтесь к специалисту.

**ПРОДУКТЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТ ВОДЫ И ЕГО ОРГАНЫ (ИНЬ И ЯН):** злаки – соя, фасоль, чечевица, горох, нут; мясо – свинина; рыба и морепродукты – любые; напитки – минеральная вода.

Людмила  
ВАСИЛЬЕВА





# Четыре способа уберечься от простуды

## МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ?

Жители туманного Альбиона на первое место в вопросах здоровья ставят личную гигиену. Многократное мытьё рук даже не будем упоминать, помимо этого несколько раз в день (даже в офисе) британцы промывают нос подсоленной тёплой водой. Солевой раствор быстро повышает уровень pH слизистой носа, она становится некомфортной для вирусов и микробов, поэтому болезнетворные организмы погибают в считанные секунды, не успев размножиться. Почему бы не взять на вооружение простую и эффективную процедуру? Понадобятся всего лишь стакан воды и чуть больше половины чайной ложки соли. Можно использовать физраствор или специальные спреи для промывания носа на основе морской воды, которые продаются в аптеке, — современный и удобный вариант.

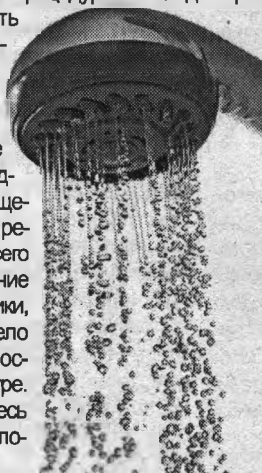
## «ШЕРШЕ ЛЯ» СОН...

«В мире нет ничего лучше естественной красоты и здоровья. Позвольте своему организму выспаться, и он сделает всё за вас», — говорит известная певица Патрисия Каас. Она абсолютно права: во время сна организм вырабатывает цитокины, которые стимулируют активность иммунных клеток, повышают их выживаемость. Без ночного отдыха этот процесс значительно замедляется, а в случае хронического недосыпа и вовсе останавливается. Суточная норма сна — 7-8 часов. Лучший способ наладить режим — приучить себя ложиться и вставать в одно время. Самый полезный сон для иммунитета — с 21:00 до 3:00, именно в данный период организм восстанавливает свои резервы наиболее активно. Помните об этом немаловажно, если простуда провала оборону. Дайте организму передышку в виде больничного.



## НИ ХОЛОДНО, НИ ЖАРКО

Богатырское здоровье русичей не вымысел. А всё потому, что наши предки придерживались одного нехитрого правила: «Ежели хочешь тело согреть — вылей на голову ушат ретивой (горячей) воды, ежели хочешь бодрости — лей студёную воду, если хочешь здоровым быть — ухни поочерёдно». И по сей день баня и прорубь являются надёжным средством для укрепления здоровья. Поочерёдное раздражение тактильных, холодовых и тепловых рецепторов выводит из организма шлаки, активизирует обменные процессы, стимулирует работу нервной и сосудистой систем, усиливает деление клеток лимфоцитов и Т-лимфоцитов — главных представителей иммунной системы. В условиях городских квартир эту полезную процедуру заменит контрастный душ. Не надо напрягать волю в ущерб здоровью. Ощущения бодрости и приятности — основной индикатор правильного проведения процедуры. С каждым разом выносливость организма будет повышаться, главное — не спешить (увеличивайте контраст температуры каждые две недели, руководствуясь своими ощущениями) и соблюдать регулярность. Лучше всего проводить закаливание утром после гимнастики, в данный момент тело разогрето и более восприимчиво к процедуре. После душа разотритесь жёстким махровым полотенцем.



## «ЗУБ ДАЮ...»



У представителей северных широт есть свой секрет здоровья. Согласно традиции каждый ребёнок, равно как и взрослый, должен с утра съедать зубчик чеснока. Чтобы избежать неприятного запаха, хитроумные скандинавы не жуют чеснок, а режут на дольки и плетут, запивая медовым напитком. Кстати, известно: лимонный сок быстро нейтрализует чесночный запах, так что все напитки с лимоном, в том числе и чай, — двойной удар по простуде. Не нравится чеснок? Можно заменить его чайной ложкой измельчённого имбиря, перетёртой смородиной, клюквой, малиной или брусникой. «Главное — чтобы завтрак был вам по вкусу, тогда и эффект от витаминного коктейля будет стойким и продолжительным», — уверяют северные соседи.

## МНЕНИЕ ВРАЧА

Сергей Борисович ГОЛОВИН, терапевт высшей категории:

«Я бы назвал все методы универсальными, так как они давно получили медицинское обоснование и подтверждение у всех учёных мира. От себя могу добавить только несколько советов, которые даю своим пациентам.

- Старайтесь больше двигаться! Регулярные физические нагрузки ускоряют циркуляцию лимфы — жидкости, которая доставляет иммунные клетки на «поле боя». Если нет возможности заниматься спортом — гуляйте на свежем воздухе около двух часов в день. Старайтесь не переохлаждаться и не перегреваться — это снижает иммунитет.

- Бросайте курить. Во время курения высыхает слизистая оболочка носоглотки, соответственно, снижается её барьерная функция. Известно, что активные курильщики болеют чаще, поскольку у них нарушен иммунитет слизистой оболочки носа, рта и гортани.

- В качестве профилактического средства как для детей, так и для взрослых хорошо себя зарекомендовал интерферон (в виде капель в нос). Профилактический курс — месяц.

- При первых признаках дискомфорта в носоглотке начните полоскать горло отваром шалфея (1 ч. ложка травы на 1 стакан воды) и настойкой прополиса (продаётся в аптеке). Чередуйте: прополощите шалфеем, через полчаса — настойкой прополиса, и так далее».

Её манера говорить быстро и взхлёб, с едва заметным акцентом одних очаровывает, других раздражает. Так же как и внешность. Кто-то сравнивает звезду телеэфира со знойной голливудской красоткой Пенелопой Крус, а кто-то пожимает плечами, мол, ничего особенного. Ясно одно – остаться равнодушным от этого сгустка энергии по имени Тина невозможно. Она успевает всё: руководить собственной телекомпанией, запускать новые проекты, вести программы, воспитывать сына и дочь

## Тина КАНДЕЛАКИ: САМАЯ УМНАЯ!

### О мечтах

Как думаете, о чём мечтала успешная и всем сегодня известная Тина Канделаки? Ни за что не догадаетесь! «Моей самой большой мечтой было оказаться в бабушкиной кровати...»

В спальне с высоченными трёхметровыми потолками стоит роскошная тёмного дерева старинная кровать бабушки. Маленькая Тина любит туда забираться с ногами, в одной руке тёплый лаваш с мягким сулугуни и спелым красным помидором, в другой – стакан чёрного чая с сахаром. По телевизору показывают «Рябыню Изауру». Они с бабушкой грустят и смеются вместе с героями мексиканской мыльной оперы. Вот оно – счастье.

Эта кровать сопровождала семью Тины во всех переездах, бабушка ни в какую не желала с ней расставаться. «Кровать была добротная, красивая, лакированная. Бабушка таскала её из квартиры в квартиру, приговаривая, что мы ковчегники, всё теряем, ничего не приобретаем». И неважно, что огромное ложе занимает едва ли не половину скромной «однушки». Бабушкина кровать служила Тине и местом отдыха, и рабочим местом (уроки учить там тоже удобно), и домашним кинозалом: своего угла у Тины не было. Но, оказывается, бытовая стеснённость и неустроенность могут служить мощным стимулом. Во всяком случае для Тины – это не гипотеза, а дока-

занный факт. «Во многих биографиях известных людей говорится, что нехватка личного пространства очень сильно стимулирует. Если человеку приходится ждать очереди в душ, то в конце концов ему будет принадлежать весь мир». Тина – личность амбициозная, её экспансия мира началась сразу со столицы. Кому-то огромный, находящийся в постоянном движении город напоминает большой муравейник, у кого-то от бесконечного шума и гула безнадежно болит голова, чьим-то слезам не верит сама Москва. В случае с девочкой, выросшей в тихом тбилисском дворике, привыкшей к плавному размеренному течению жизни, грузины – народ, живущий не торопясь, они пробуют жизнь на вкус, словно бокал прохладного киндзмараули или хванчкары. С Тиной «схема» дала сбой. Очутившись в столице, вдохнув её воздух, тбилисская девочка услышала, как в голове застучали тысячи молоточков: «Этот город мой, мой, мой».

Но это произошло чуть позже. А первое впечатление... Она была ошарашена, ошеломлена и очарована одновременно. Потому что кипучая энергетика Тины и огромной столицы абсолютно совпали, у Тины московская скорость. Здесь она оказалась на своём месте, никто её не притормаживал: «Поспокойнее, потише. Куда ты всё время мчишься?» Такие слова сопровождали и сопровождают Тину всю жизнь. А она, неутомная, знай себе мчится.

А ведь сначала многие её предостерегали: «Знаешь, сколько людей приехали в Москву и пропали? Ты маленькая девочка, тебе это ни к чему».

А маленькая девочка улыбалась в ответ и не без провинциального нахальства заявляла: «Останусь здесь навсегда, и у меня всё будет хорошо».

Делать громкое заявление умеют многие, а вот работать, добиваться намеченной цели – единицы. Тина – трудоголик. Ей 38. Из них 20 она работает без остановок. В 17 денег, вырученных за продажу бабушкиной квартиры, юная барышня потратила не на столичные соблазны – ночные клубы, дорогие бутики и тусовки с «золотой» молодёжью, а на образование. Те самые заветные 3000 долларов Тина отдала за обучение в Институте повышения квалификации сотрудников радио и телевидения. И началась московская жизнь. «Весёленькая», надо заметить. «В одном месте работала днём, в другом – ночью, утром училась. Была маленьким корреспондентом и диджеем, получала две двухкопеечные зарплаты. Несколько лет спала по два-три часа в сутки и всю пользовалась общественным транспортом. Он стал одним из моих главных потрясений от Москвы, ведь весь Тбилиси можно пройти пешком. Общественный транспорт Москвы сформировал мои взгляды на жизнь: поездив в нём, я поняла, что от столицы хочу, а чего не хочу».





## О мужчинах

«Я нравилась мужчинам, мужчины нравились мне, но чисто интуитивно, не от большого ума и не от знания жизни я понимала: карьера и грузинский мужчина – вещи несовместимые. К тому же любой мужчина, с которым у меня намечались серьезные отношения, требовал слишком много времени, а его-то у меня и не было. Все мои отношения завязывались исключительно на работе. Но о том, чтобы выйти замуж, я не думала...»

Вторым после общественного транспорта потрясением для Тины стали московские продвинутые взгляды на мораль и нравственность. В Грузии ведь как: нравятся – бери в законные мужья или жёны. «У нас тогда ещё не произошла сексуальная революция, и если люди сходились, то обязательно женились. Секс до брака и гражданский брак были мне в диковинку. Я очень удивлялась и всё спрашивала у подруг: как же так? Люди сходятся, расходятся, меняются парами... Но я быстро повзрослела и стала понимать: в этом определённо есть смысл. В Грузии огромное количество разводов было связано с тем, что люди не понимали, кто они друг другу. В 20 лет создавали семью. А в 25 уже расходились. А знакомились, уже поженившись. Московские мужчины меня озадачили. Не выходить же замуж за всех, кто тебе что-то предлагает?»

Так уж сложилось, если «повезло» попасть в медийные лица, надо быть готовым к тому, что твою личную жизнь будут разглядывать под микроскопом, возможно, будут лгать, наверняка завидовать, вполне ожидаемо злорадство.

Когда Тина Канделаки попала в автомобильную аварию, светские хроникёры и публика заохали. Волновало их отнюдь не состояние здоровья дивы, а обстоятельства, при которых дорожный болид не вписался в один из крутых поворотов улочек Ниццы, и персона, находившаяся за рулём. Поползли слухи, что брак Тины развалился из-за адюльтера, а вот карьера, напротив, резко пошла в гору.

Судя по тому, сколь успешна сегодня Тина Канделаки – это, мягко говоря, фантазии. Любовницам дарят яхты, машины, бриллианты, шубы... И редко дарят бизнес. Потому что люди, умеющие считать, не вкладывают деньги в заведомо убыточное предприятие. Любовь приходит и уходит, а дело остаётся. «Самая умная» сделала себя сама, компа-

ния, которой она руководит, процветает, новые программы выходят одна за другой, рейтинги высокие: «Я буду стоять не там, куда меня поставили, а там, где я хочу».

А брак? Брак действительно распался, но совершенно по другим причинам. «Для меня конечным результатом моей деятельности не являются деньги и то, что я смогу на них купить. Главное – те возможности, которые я могу реализовать. Когда мы жили с Андреем (Андрей Кондрахин – бывший муж – прим. редакции), у нас никогда не было разногласий по поводу того, кто сколько зарабатывает. У нас были разногласия, связанные с отношением к жизни».

Экс-супруг ведущей, свободный художник со всеми вытекающими, недавно вернулся из кругосветного путешествия, где наслаждался красивыми закатами, рисовал прелестные пейзажи. А Кандела-

ки вполне себе системная грузинская женщина, для неё главное – создать для своей семьи, а она у неё большая: дочь Мелания, сын Леонтий, мама, свекровь, которая, кстати, живёт с ней, «максимальные возможности по доставлению ей комфорта, удовольствия и радости».

## О планах

Несмотря на жёсткую деловую хватку и головокружительную карьеру, материальную независимость и личную свободу, мечты Тины почти ничем не отличаются от мечты, допустим, скромной библиотекариши из Твери. «Мне 38 лет – и я тоже хочу замуж. Хочу, чтобы дома меня встречали не только любимые дети, но и близкий, понимающий, нежный, любящий друг и собеседник, который ждал бы меня, мог вы-

слушать, понять, утешить и поддержать. И не то, чтобы нет желающих. Я не нашла ещё того, кто готов был бы при этом принять мой выбор, моё бремя лидерства».

Ужиться с лидером не просто даже в коллективе, не говоря уж о житье-бытье под одной крышей. Зато гарантированно: жизнь будет яркой, интересной и нескучной. А не к этому ли мы все стремимся...

Подготовила  
Людмила  
КОСОРУКОВА



С дочерью Меланией и сыном Леонтием

## ЛЮБИМЫЕ ЦИТАТЫ

● «Если надо будет, чтобы я молчала, была не характерной, поверьте, я всё это смогу. При одном условии: если люблю. Если надо будет во имя отношений изменить какие-то бытовые привычки, изменюсь легко. Но что касается жизненных приоритетов, это вряд ли»

● «Нужны ли покровители, чтобы сделать карьеру? Нет, не нужны. Я стала свидетельницей большого количества женских карьер, быстро начинающих и также быстро заканчивающихся, которые были инициированы покровителями. Дальше-то начинается работа»

● «Пусть думают обо мне, как о женщине, у которой есть богатые любовники. Это только оттого, что так легче объяснить своё собственное бессилие и собственные неудачи»

● «Женщина, которая ищет что-либо на стороне, не удовлетворена в своей собственной семье, но готова самообманываться. Это не мой формат отношений»

● «Тело можно совершенствовать вплоть до глубокой старости! Опять-таки богатая невеста должна быть привлекательна не только своими миллионами. Красота в голове, мышцы в тонусе тоже не помешают! Трогать чьё-то желе не очень приятно»

● «В женской красоте главное – кожа и запах. Не длина ног и размер груди, а именно кожа и запах – это то, что мужчины всегда вспоминают, думая о нас. Её неуловимый запах, её шелковистость, а потом уже глаза, руки, губы»

● «Я думаю только о том, что мне нужно сделать сегодня. И что нужно будет сделать завтра, послезавтра. Довольно глупо, мне кажется, сидеть и вспоминать о том, чего ты достиг».



*...Софья Андреевна Берс, супруга Льва Толстого и мать его отпрысков, семь раз переписывала за мужем-графом «Войну и мир». А также вела хозяйство и растила изобильное потомство. Легендарный супруг «отблагодарил» сполна: написал «Крейцерову сонату», этот гимн ненависти к супружеству, и вообще не утруждал себя соблюдением приличий... Ну и ради кого было кропать четыре тома батальной эпопеи?*

**П**одозреваю, что после озвученной крамолы главред будет закрываться в кабинете, заведя меня в коридоре. А если всё-таки проникну под предлогом деловой беседы, после моего ухода окропит стены святой водой. Дело вот в чём: я в твёрдом уме и трезвой памяти утверждаю, что помогать мужчине не нужно. Уточню: когда он вынашивает наполеоновские планы по моментальному обогащению и загорается «чумовыми» идеями — не лезьте от греха подальше. Если он по собственной инициативе и дурости угодил в передрагу — не продавайте квартиру и бабушкины драгоценности, чтобы выволить сокола ясного из беды. Если он просит деньги, вашей протекции у нужных людей — помогайте, лишь если проситель — сын или близкий родственник, всем прочим включая мужа не зазорно отказать.

Я действительно считаю, что дамская помощь мужчине должна дозироваться. Например, можно накормить бульоном, когда рыцаря свалил недуг. Допустимо поддержать стремянку и пассатижи, если он на верхотуре что-то починяет. Но укрывать его своими белоснежными крылами от невзгод, сажать на спину и выносить из беды — мероприятие, успех которого под сомнением. Ведь наблюдения подтверждают: мужчины очень своеобразно «благодарят» за

помощь. Мало не показалось никому, Софья Андреевна Берс подтвердила бы...

### **«МЫ ЕМУ — ИМПЕРИЮ, А ОН?..»**

Сюжет древний, как бивень мамонта: бедный, но шустрый мальчик Коля женился на девочке Оле из хорошей семьи. Возглавлял семейство почти всемогущий папа — с деньгами, высокой должностью и завидными знакомствами. Новоиспечённый тесть, конечно же, желал счастья молодой ячейке общества и особенно — своей дочери, родной кровинушке. Поэтому предложил зятю помощь — дать денег на своё дело, свести с нужными людьми, устроить на престижную работу в мегалактическую нефтегазовую корпорацию. Юный зять влажнел взором, сначала резко отказывался, мол, «я сам», потом порывался целовать руки тестю-благодетелю и пожертвовать жизнью во имя него. Тесть снисходительно хлопал по плечу, мол, «не вопрос, я ж во имя дочери». Не стал рассказывать, что дочь плешь проела с просьбами подсобить её ненаглядному. Она ведь хотела помочь...

А потом шустрый мальчик Коля заматерел, нарастил жирок



и вес в обществе — причём стремительно. Так же быстро утратил интерес к Оле и уважение к тестю, уверовал, что всего в жизни добился сам. Николай Михайлович стал задерживаться по вечерам, иногда забывал прийти ночевать, если звонил телефон, уединялся для переговоров. Оля не тратила слова: «Другую нашёл?» Коля занял оборону: «А что? Имею право! Я ничем тебе не обязан».

Оля знала, что без протекции отца Коля не оказался бы там, где есть, попросту не допрыгнул бы. Хотела попросить, чтобы неблагодарного мужа вышвырнули с работы — папа мог подействовать. Но решила не беспокоить родителя и жить как жила: вести хозяйство, растить сына, ездить в отпуск к Индийскому океану. И всё, супруги разошлись по разным постелям, комнатам и жизням — регулярно пересекаясь лишь в коридорах и на кухне.

...Иногда Оле кажется, что иначе она поступить не могла, ведь помочь мужу строить карьеру — дело святое. Но эта же помощь обернулась крахом женского счастья, она помнит, каким романтическим и нежным был Коля, не имея за душой ни копейки.

**Порция целебного яда:** головокружительный прыжок из грязи в князи — лакомый вариант. Жаль только, что испытание медными трубами и звонкой монетой проходят единицы. Мужчина, которого облагодетельствовали, а он отплатил грязным поступком, запальчиво твердит: «Подумаешь, на работу устроила... Меня нельзя купить!» И даже сам верит...

Самое сложное — отказать в помощи, если имеете возможность поспособствовать. Тем паче если намекает или просит, тем более если горячо любимый. Но прежде чем «подарить ляльку игрушку», нужно собраться с духом и предложить мужчине самому поговорить с влиятельным человеком. Вы обеспечиваете всего лишь встречу, а гарантии и условия оговаривает он — по праву мужчины. Чтобы не было потом упреков: «Ты меня устроила в фирму к своему дяде, а он меня не повышает!»

Словом, не можете отказать в помощи — строго, очень строго дозируйте.

## «ПАЦИЕНТ СКОРЕЕ ЖИВ...»

Лене стоило бы сразу насторожиться: её роман с Олегом стартовал с услуги. Парень приехал из провинции, столичной прописки нет — значит, нет и приличной работы. Прописала у бабушки — мелочь по сути. Он принялся ухаживать, звал в кино и дарил шоколадки «Алёнка» — поженились. Туда-сюда — у Олега неприятности на работе, исчезла крупная сумма денег. Лена заняла у родни, возместила, муж в благодарность на руках носил и требовал немедленно завести ребёнка. Она млела: Бог с ними, с деньгами, отдаст, главное — семья у них. Через пару месяцев таинственная пропажа дензнаков повторилась, Олега уволили. Несколько недель он, сидя на Лениной шее, сетовал на несправедливость мира. Потом придумал бизнес. Деньги на стартовый капитал заняли у родителей Лены. Начинание закончилось пшиком, Олег показательно страдал, родители махнули рукой: зять безработный, а с дочки требовать долг разве можно?

Вскоре Олег воспрял духом и придумал очередной бизнес: на этот раз точно дело выгорит. Главное — добыть денег на организацию. Лена взяла кредит. «Быстро расплатимся и займёмся планированием ребёнка!» Она просияла... Он «прогорел».

Сколько их было, таких «начинаний с нуля» и «на этот раз всё получится»? Лене 35 лет, выглядит старше — измученная женщина. Она не теряет надежды, что однажды ситуация выровняется, они раздадут долги, родят ребёнка и заживут как люди. Лечащий врач умоляет «бросить этого бездельника» и впрыгнуть в последний вагон уходящего поезда, забеременеть и родить: «Возраст, голубушка, не девичий». Лена не может, сначала она должна помочь Олегу, у него есть блестящая идея...

**Порция целебного яда:** узнали себя или знакомых? Помощь нужна в первую очередь женщине, которая игнорирует свою тяжёлую зависимость от разрушительных отношений и безответственного человека. Он, возможно, отнюдь не злодей, попросту слабый, безвольный, обременённый дурными пристрастиями и шальной натурой. И всё, что ему нужно, — железная дисциплина и тотальный контроль со стороны спутницы, не то бедовый малый дел наворотит. При таком «диагнозе» любая иная помощь выглядит как попустительство, пособничество в идиотских затеях. Это всё равно что человеку с алко- или наркозависимостью давать новые дозы и порции: на минуту ему легче, а ситуация лишь усугубляется.

## НЕ ВТОРГАТЬСЯ В БОЛЬШОЙ МИР

Понимаю, что рискуя погибнуть под грудой гневных реплик и воображаемых помидоров, которые метнут в меня несогласные: «Как это, не помогать мужчине? Любящая будет служить и подставлять плечо не задумываясь! Мы ведь женщины!»

Уворачиваясь от предметов, соглашусь частично: конечно, мы женщины. Пришить пуговицу, постирать рубашку, взять на себя расходы, если муж временно выпал из круга добытчиков, — да, можно и нужно. Но вешать на шею его кредиты, долги, прокладывать путь плохонькому капитану в генералы — увольте, пожалуйста в первую очередь себя. Когда барышня выступает исполнителем по обязательствам кавалера, она обкрадывает и его, и себя, потому что отказывается от женской привилегии быть слабой, опекаемой, желанной. Она теряет привлекательность женщины в обмен на образ героини, высеченной из гранита, — мощной, но нежеланной. А мужчина просто перестаёт быть мужчиной, потому что передаёт свои полномочия, уворачивается от ответственности.

Писатель Борис Акунин не раз озвучивал своё мнение: «У настоящего мужчины две зоны ответственности. Большой Мир — дело, которому он служит, идея, вера и Малый Мир — семья, близкие. Самый тяжкий конфликт, который здесь может возникнуть, — необходимость сделать выбор между первым и вторым. Немыслимо предать Большой Мир, потому что станет невозможно жить. Но ведь тогда приносишь в жертву Малый Мир, без которого жизнь утрачивает всякую радость, бьёшь по людям, которые тебе дороже всего остального человечества вместе взятого...»

Трудные жизненные обстоятельства — это Большой Мир мужчины, его единоличное поле сражения. Пусть он лучше проиграет, падёт сражённым, сменит поле деятельности — но останется Мужчиной. Ведь, передавая доспехи и меч помощнице, он лишает её женственности. Наверняка любящая заступница справится с задачей — мы, женщины, от природы энергетически сильнее, одарены потенциалом на себя и детей. Растрчивать силы на спутника значит превращать его в ребёнка, подтверждать его слабость...

За это мужчины обычно мстят: вы ему заманчивую должность — он любовницу завёл; вы ему дензнаков ссудили — он новых долгов наплодил. Лев Николаевич Толстой, который всё ж таки признал, что Софья Андреевна была спасением, хозяйкой и сущим ангелом, не упускал возможности сетовать на несчастный брак и угрожать разводом.

...Большие Миры рушатся сплошь и рядом, сходят на нет глобальные начинания, канут в Лету гениальные идеи, чахнут блестящие поначалу проекты. Умные, нежные, любящие женщины всё равно не спасут их, но могут при этом уничтожить Малый Мир заодно с собой. А во все лихие времена действует правило: первых спасать женщин и детей.

Наталья ГРЕБНЕВА

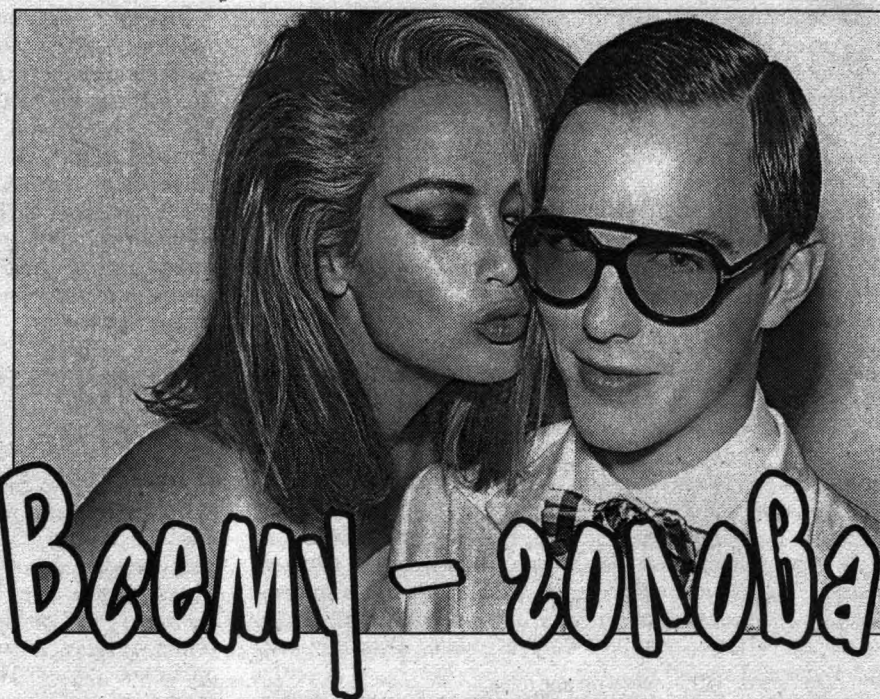
**«Твой типаж», — смеялись подружки и кивали в сторону очередного «очкарика». Сколько помню, так было всегда. Неважно, брюнет ли, блондин, юный или не очень, очки — единственное, что меня «цепляло» в мужчинах. Казалось, они — признак ума**

**Н**у или хотя бы начитанности: вон как человек старался, даже зрение испортил. Очки на мужском носу сулили интересные беседы, например, о белых медведях или гибнущих лесах Амазонки. Проницательный взгляд за стёклами обещал, что «очкарик» будет красиво ухаживать: тут вам и комплименты, словно из амурной переписки императрицы с каким-нибудь французским философом, и приятные сюрпризы. Например, как человек с художественным вкусом, «очкарик» наймёт тройку рысаков и увезёт кататься в степь. Или перенесёт через лужу, словно Сергей Сергеевич Паратов бесприданницу Ларису, — раз очки носит, значит, и меня перенесёт. В общем, ожидалось, что обладатель «волшебных стёкол» воздаст богине почести сполна...

Потом я трагически «прозрела». Выяснилось, что часто мужчины носят очки не потому, что едва не ослепли от знаний. И не потому, что мозг изнутри давит. А всего лишь по причине плохого зрения. И обладатель очков вовсе не хочет болтать о белых медведях, а из комплиментов способен только на «Ты клёвая, давай встретимся». То есть очки не в ответе за хозяина... Жаль, что откровение далось ценой испорченного свидания: ей-богу, за обманутые надежды хотелось разбить оптику.

Но нет худа без добра: я больше не закидывалась на «очкариках». То есть мужчин, которые потенциально могли стать моей судьбой, стало больше. Правда, лишь на первый взгляд, потому что главным требованием к избраннику остался ум.

«Зачем тебе умный, выбери красивого, сильного, богатого, — подкатывали глаза подружки. — Пока есть возможность выбрать, распорядись правильно, ты же разумная!»



Да, были возможности. Однако я продолжала настаивать на своём, и единственный совет, который могу дать: девочки, выбирайте умных — вот почему.

Во-первых, с ними интересно. Все отношения однажды поблекнут, страсть пройдёт, любовь потускнеет. «Выживут» лишь те пары, в которых партнёрам интересно друг с другом. Умный человек — бездонный, его не исчерпать. Сегодня вы рассматриваете сурикатов в телевизоре, завтра он увлётся историей Бирмы (и вас «затянул») — ни один вечер не похож на другой, тут не до скуки.

Второе: с умным мужчиной вы растёте. Если на первых порах недотягивали до него, то наверстаете. Он стимулирует развиваться, узнавать новое, накапливать силы, ведь знания — это сила, пусть и звучит как банальщина. Здесь как в шахматах: становишься сильнее, только играя с умным соперником.

Умный спутник — страховка от унижительных выпадов в ваш адрес. Не полностью, но во многом. Мужчины идут на разные вещи, чтобы привлечь и удержать желанную женщину. Глупые и слабые шантажируют, провоцируют ревность, бьют по женскому самолюбию, пытаются принизить. Мужчины с мозгами до такого не опускаются: либо держат марку и покоряют достойными способами, либо молча удаляются.

Умный мужчина — это плюс тысяча баллов (а то и 100 тысяч) к самооценке. Вы понимаете, что заполучили редкий экземпляр, который удостоит вниманием далеко не каждую — умные мужчины избирательны. Это отличает от недалёких однополчан, которые просто неспособны оценить незаурядную женщину. Ну что там

должно быть у женского пола? Фигура, мордашка, бюст на туловище и борщ в холодильнике — всё! Так рассуждают примитивные «товарищи». А то, что вы получали образование, учили языки, читали, смотрели, анализировали — тьфу, да кому это надо? Сказано же, бюст и борщ... И становится обидно, словно вы подали на ужин изысканный деликатес с фуа-гра и трюфелями, а человек морщится и просит гамбургер с картошкой фри... Умный уберёжёт вас от подобных разочарований, так как умеет ценить мозговой потенциал и работу над собой.

С умным не грозят обычные бытовые сцены «Кто в доме мужик». Он живёт в современных реалиях и не бьёт себя кулаком в грудь: «Раз я ношу штаны и кое-что ещё, то не должен вытирать нос ребёнку и мыть посуду, это женское». К чему скандалить, вытер или помыл — понимает, что важнее. И осознаёт, что деление на мужские и женские обязанности в наши дни условны, оба впряжены в работу, оба несут ответственность за семью.

За умного мужчину не стыдно. Наверняка попадали в ситуации, когда чей-то друг или муж вёл себя в компании из ряда вон, его спутница сгорала со стыда, а другие девушки думали: «Слава Богу, не мой фортели выкидывает». Так вот, мужчина с головой не допустит своего и вашего позора — не сморозит глупость и не станцует канкан на барной стойке.

Ну и, наконец, умный — значит сексуальный. Потому, что ум — это власть, а власть — самая сексуальная штука на свете.

Юлия, по e-mail



# ЛЮБОВЬ НА РАССТОЯНИИ

**Н**аписала и глубоко задумалась... Какой знак препинания поставить в конце? Вопрос? Многоточие? Ну в качестве аванса, что, мол, всё возможно, чего только в жизни не случается. Скорее, здесь нужна точка. Однозначная. Выделенная жирным шрифтом. Или контрастным цветом. Ибо, как бы такие отношения ни начинались (имею в виду, когда «Ты опять далеко, между нами опять города...»), каким бы пышным цветом ни цвели, плоды одни и те же.

От любви на расстоянии не застрахован никто, оказаться в группе риска, «подсесть» может любой — независимо от возраста, пола, вероисповедания и семейного положения. Иммуитет есть разве что у тех, кто вообще неспособен любить. Вот я, женщина, не лишённая интеллекта и прочих достоинств, наступила-таки на эти грабли. На которые, не сомневаюсь, будут наступать и после меня. Только по сравнению с прочими у меня есть огромный плюс — я уже в каске.

Видите ли, отношения на расстоянии таят в себе немало прелести, оттого они столь привлекательны и захватывают. Здесь и трепет ожидания, и таинство узнавания, и безумная радость редких встреч, и жгучее желание новых. А эти бесконечные телефонные разговоры, покрасневшие от ночных бдений в монитор глаза, пальцы, приятно уставшие выбивать дробь смс-сообщений... Много плюсов, что и говорить. Поскольку женщины — натуры эмоциональные, чувственные и мечтательные и веру в чудесную встречу с тем самым принцем на белом коне из нас калёным железом не выжечь (мы никогда её не теряли) — этих самых чувств и эмоций здесь мы получаем, что называется, через край. Да и товарищу «на том краю советской власти» тоже не без приятности. Быть рыцарем, самым внимательным, чутким, заботливым, потрещаю-

щим любовником не ежедневно, а, допустим, раз в месяц, поди, плохо.

Нежданно-негаданно примчался на выходные? Ого, да ты супермен! Выкроил время в плотном рабочем графике и огородил известием: «Милая, купил билеты, белоснежные пляжи Доминиканы ждут нас» (да фиг с ней с Доминиканой, черноморский санаторий — тоже круто). И вот оно, звание лучшего мужчины на планете, твоё! Это ж идеальные отношения. У вас — трепет, у него — свобода! У вас — «сбыча мечт», у него — «Дорогая, примчусь, когда смогу, много работы по Праге». И ведь не проверишь.

Так и напрашивается параллель с Пенелопой, верно ждавшей своего Одиссея... двадцать лет с поправкой на современные реалии. Он в столицах карьеру строит (дома, корабли, другие отношения), вы в Урюпинске изнываете от страсти и тоски, но честь свою блюдёте и всем прочим, на неё посягнувшим (пусть даже и с самыми благими намерениями — через запись актов гражданского состояния), отказываете в категоричной форме.

Сказка, и только. А, как известно, сказочный жанр — ложь, да в нём намёк, добрым девицам урок. Поэтому давайте уже спустимся на грешную землю и посмотрим в лицо реальности беспристрастно. Все мы взрослые люди. Ну продлятся та-

кие отношения год-два (это я загнула, конечно, мои выдержали на прочность полгода). Вот вы поняли, что поодионочке туго. А ведь хочется, чтобы кто-то был рядом. Хочется не виртуального плеча «сердешного» друга, а настоящего тёплого. Хочется живых объятий, а не смайликов «чмоки-чмоки». Хочется разговоров не эпистолярных или по телефону, а душевных, глаза в глаза, может быть, даже держась за руку. Хочется обнять... Любить... Пока его... Но, поскольку рядом его нет, невольно начинаешь задумываться, а почему, собственно? Да и у него все признаки амнезии налицо — начинает забывать, как она хороша (красива, остроумна, мила — подчеркните нужное). Да и так ли она хороша?

Я не цинична, не думайте. В любви на расстоянии ключевое слово всё же Любовь. И в настоящие чувства, которые могут вспыхнуть между людьми, разделёнными вёрстами, километрами, материками, верю. Не верю только, что длиться они могут бесконечно. Не будет женщина ждать мужчину 30 лет. Даже если она полная тёзка главной героине бессмертного произведения «Юнона и Авось». Да и мужчины — не графы Резановы, хранить верность годами одной-единственной из Урюпинска не подписывались. Поэтому «Дружисе Холтофф, те 500 вёрст, что нас разделяют, делают наши отношения бесперспективными...» — чистая правда.

Если ни один из безумно влюблённых палец о палец не ударяет для того, чтобы сократить «любовь на расстоянии» до расстояния вытянутой руки (прошу прощения за каламбур), выход и выбор тут один: «Беги, Лола, беги», пока не засосало окончательно. А напоследок можно написать: «Милый, курсирую между Сциллой и Харибдой, через семь лет буду. Жди...» Может, и дождётся, в жизни ведь всякое случается... И здесь я ставлю многоточие.

Алёна, г. Брянск

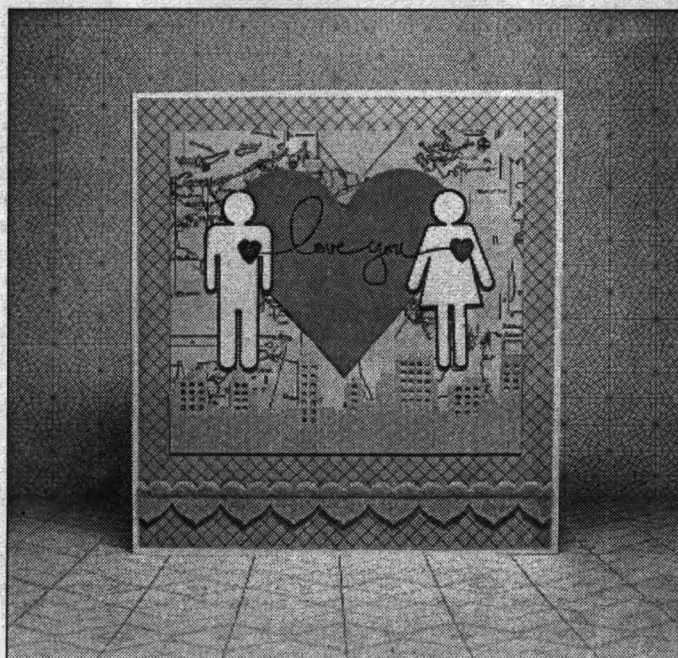




ФОТО: А.Ч.

**«С**пасибо за урок. Ты научил меня больше не верить мужчинам» — рано или поздно эту фразу произносит каждая обиженная девушка. Не спорим: мужчины — отменные наставники, пусть порой и жестокие. Но давай вспомним, что у медали две стороны, и рассмотрим более привлекательную.

У мужчин есть чему поучиться — и не только бегать стометровку за шесть секунд или отрачивать симпатичные кусты в ноздрях. Сильный пол обладает восхитительным свойством: многие вещи в этом мире, изначально неприятные и вредные, обращать себе на пользу. А если не получается из особо зловредного лимона сделать лимонад, парни могут слопать его не поморщившись.

Поэтому возьмём у них мастер-классы восхитительной лёгкости бытия. Всё основано исключительно на наших наблюдениях, мужчин ни о чём не спрашивали: это, кстати, тоже их урок — делать, не тратя лишних слов и не вымаливая дозволение.

**«Слава Богу, я пришёл!..»**

«На собеседовании мужчины вдвое преувеличивают свои качества и навыки, а женщины — вдвое преуменьшают. Женщины не умеют блефовать, поэтому среди них практически нет игроков в покер», — говорил герой сериала «Правительство».

В точку — мужчины хвастают само-

забвенно. Послушай предвыборные обещания политиков, интервью со свежей «звездой», откровения влюблённого мужчины: если послушать, им по плечу полёт в открытый космос — без ракеты и запаса кислорода. И плевать, что «человек весит столько, сколько его слово»: если не удаётся соответствовать заявленному, всегда можно сослаться на торнадо, революционный переворот и прочий форс-мажор.

**ГДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** на очередном собеседовании. С потенциальным работодателем особо не скромничай. Если в требованиях к соискателю заявлены какие-то навыки, в кои ты ни в зуб ногой, не теряй лица: «Ой, да-да-да, когда-то активно работала с этой программой, сейчас чуть-чуть подзабыла. Но быстро восстановлю знания». Не бойся, сложно лишь выучить китайский за три дня, а компьютерные программы — тыфу. Слава программистам, которые усовершенствовали мануалы до пары шагов и клика мышкой, — найдёшь знакомых спецов и научишься.

Блефуй, в общем.

**«Нет на Солнце пятен...»**

«Мне не нравятся мои зубы, они торчат. Собираюсь исправить, но руки не доходят. А в остальном я просто идеален», — говорил и сам себе верил певец Фредди Меркьюри. Ну насчёт совершен-

ства он загнул, хотя бы потому, что среди его сверстников Ален Делон и Михаил Боярский — тоже вполне себе. Но тут ценно другое — как мужчины умеют принимать себя. Подумаешь, зубы торчат — не из-за лба же, значит, можно считать себя красавчиком.

Но представь, как эту ситуацию переживают женщины — от депрессии «я похожа на суслика» до ухода в монастырь.

Когда в следующий раз зеркало выдаст лишние полкило на талии, дерзкий прыщ или внезапно обнаружится, что нос совсем не подходит к этому вот лицу, — вспомни Фредди Меркьюри: ты идеальна.

Кстати, забудь про терпимость к мужчинам, если дело касается внешности. Когда в кавалеры напрашивается некий несимпатичный персонаж, не великодушничай и не уговаривай себя, дескать, «внешность не главное, схожу на свидание». Он тебе не нравится — точка. Признайся себе и скажи «нет» кандидату. Согласись, мужчины не церемонятся при обсуждении женской внешности, если что, в споре могут и ляпнуть: «Ты толстая». И даже если сам обидчик колыхается на волнах избыточного веса, он мастерски отбивает подачи «на себя посмотри». Толстячок неподдельно удивляется: «А я что? А я нормальный».

**ГДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** перед зеркалом. Ты идеальная. На худой конец, нормальная. И вообще используй эту мантру всегда, не мелочись.



## «Я рождён под особой звездой...»

Мужчинам напроочь чуждо самоедство, по крайней мере большинству из них. Помнится, в фильме «Даун Хаус» герой Ивана Охлобыстина кардинально решил проблему надоевшей жены — ба-бах — и он вдовец. А потом отрешённо молвил: «Не знаю... Накатило что-то». На них всегда накатывает. То разорительный айфон купят, то с парашютом сиганут (перелом и три месяца в гипсе), то заведут юную дерзкую пассию. И на всё это найдётся невразумительное объяснение, которое оставляет тебя в немоном потрясении. Так, одна незамужняя барышня обнаружила супруга замужней подружки на сайте знакомств. И на вопрос, мол, что ты тут делаешь, ты же глава семейства и отец прелестной дочери», получила исчерпывающий ответ: «Я Скорпион...»

То есть рождён под знаком секса и смерти, повышенная любвеобильность ему дана свыше...

**ГДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** в обстоятельствах, когда тебе что-то очень хочется сделать, но здравый смысл останавливает. Хочется что-то купить — купи. Хочется высказать соседке, что тиранит глупыми претензиями, — выскажи. Ты не обязана терпеть чьё-то хамство, нести в одиночку ответственность за отношения и быть всегда предсказуемой, как ряд простых чисел в арифметике. «В мире нет ничего более постоянного, чем непостоянство», — авансом вынес оправдательный приговор писатель Свифт.

## «Я не жадный, я домовитый, хозяйственный...»

Основано на реальных событиях: некий мужчина, молодой и пригожий, страстно желал семью. Для этого в изобилии знакомился с девушками, с лёту звал замуж, чем одних пугал до икоты, других сводил с ума. Те, которые на свою беду влюбились, млели и ждали от мужчины серьёзных действий. Например, покупки недвижимости, совместного отпуска или на крайний случай поиска имени будущему общему наследнику. Не тут-то было: мужчина уходил от реальных шагов к совместному счастью, как школьник от кабинета прививок — с перекошенным лицом и бледный. Ему пытались напомнить, дескать, ты же звал, ты же страстью пылал, он махал руками и взвизгивал — ну фигурально. В итоге всё же растворялся за горизонтом и так раз за разом — «украл, выпил, в тюрьму».

Психологи бы сказали, что мужчина был

с особенностями. Есть такие персонажи, которые любят отыгрывать один и тот же сценарий, не воплощая в реальности. И даже поначалу верят, что теперь-то уж точно не подкачают. Это не опасный, но крайне неприятный вид психического устройства: кто-то верит, а потом ревёт в три ручья и обзывает мужчину «сво...»

А он — внимание! — называет себя просто честным: когда понимает, что не может dame предоставить дом, фамилию и семью, просто уходит. Жаль только, понимает это поздно, когда вокруг буреломы им же наломанных дров.

Вот этому нужно поучиться: мужчины выбирают для себя самые комплиментарные и щадящие определения. Мы бы, барышни, после очередного расставания умерли от самобичевания, не скупилась бы в свой адрес на эпитеты «никчёмная» и «дура», а мужчины ограничиваются метафорой короткой, как выстрел, — «честный».

**ГДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** при просмотре фотографий, на которых ты не ахти. Есть неудачный ракурс, плохое освещение, кривые руки фотографа — но не проблемы с твоей внешностью. Не стесняйся задействовать и в отношениях. Партнёр обвиняет в нерешительности, а ты ему: «Это расщепительность». Он закатывает истерику, что в компании друзей ты вела себя вызывающе, а ты: «Яркость натуры и жизнелюбие». Запомни, у медали всегда две стороны, и на любую вещь есть разные углы зрения: для себя выбирай самый привлекательный.

## Солидарность — наше всё

У мужчин стоит поучиться солидарности. Они дружелюбно настроены к «однопольчанам» в отличие от барышень, которые без устали пребывают в конкуренции. Доверие к собратьям убеждает мужчин от многих ошибок.

Так, познакомившись с оплакивающей расставание девушкой, мужчина не торопится клеймить позором предшественника. Нет, вслух он, конечно, скажет: «Забудь, он был идиотом, если не сумел оценить тебя. Кстати, давай-ка проведём выходные у меня дома, тебе полезна смена обстановки». Ничего удивительного, некоторые не пугаются использовать наше уязвленное самолюбие в корыстных целях. Но большинство призадумается, с чего вдруг нормальный мужик расстался с такой умницей — и ещё десяток до него. «Что-то с ней не так», — решит мужчина и повнимательнее присмотрится.

А теперь задумайся, как ведём себя мы, узнав о его бывшей. Наверняка она была дурой, жадной и капризной топстухой, раз не смогла удержать этого золотого человека. Мы обрушиваем на голову незнакомки

тонны критики, смакуем её возможные недостатки в кругу подруг...

Проходит время, новый возлюбленный показывает, каков он есть на самом деле, — тут-то и случается прозрение. И его бывшая кажется умнейшим созданием, которое не позволило этому вот мизераблю сгубить себе жизнь. В общем, больше доверия к девочкам, мы в одной команде.

**ГДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** всегда — при знакомстве с новым поклонником. Если прозвучало: «Все женщины до тебя были дуры, но ты-то должна оценить меня по достоинству», — оп-па, уши на макушке. От достойных мужчин женщины не уходят, даже дуры — так что сделай ставку на дамскую солидарность, наблюдай.

## «Если с первого прыжка не пошло — завязывай»

Мальчики любого возраста точно знают, что им нужно и что даром не надо. Поэтому умеют почти безболезненно расставаться с девушками, которые по тем или иным параметрам не подходят на роль невесты, подружки, любовницы, жены — нужно подчеркнуть. Они следуют афоризму: если с первого прыжка не пошло — парашютный спорт не для вас. Мальчики понимают истину: никого нельзя перевоспитать, оставь надежду и Надежду (если неудачную кандидатку звали Наденькой).

То ли дело мы! Любой заведомо безнадёжный вариант мы доводим до абсурда, абсолютно непригодного к жизни среди людей индивида мы пытаемся обстрогать и воспитать. И что в итоге? Разбитое сердце, покрасить глаза, закрыться в ванной и плакать.

Учимся у мужчин — если что-то или кто-то явно не для тебя, не пытайся «втиснуться».

**ГДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** в неудачно выбранной профессии. Если коротаешь неделю с понедельника до пятницы, торчишь у психолога с вечной депрессией, все выходные напролёт забываешься коктейлями — не мучайся, оставь работу. То же самое с отношениями: мужчину, который очевидно является источником хлопот и зловонной боли, оставь, где обнаружил — вероятно, кому-то он подойдёт сразу и без мучительной «подгонки по фигуре».

Наталья ГРЕБНЕВА

# «Протяни руку врагу своему...»



**Каждый человек стремится жить в мире с окружающими, поддерживать хорошие отношения с людьми. К сожалению, это получается не всегда: ссоры, обиды, ненависть, месть — часть нашей жизни. «Для всех хорошим не будешь», — оправдываем мы себя, а в душе остаётся тяжёлый груз. Почему так происходит? Возможна ли жизнь без ненависти и вражды? На эти и другие вопросы отвечает отец Михаил**

— Отец Михаил, каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал злобу, раздражение по отношению к кому-либо. Нет такого человека, который бы не задавался вопросом: «Напакастить, отомстить обидчику или игнорировать его?» Подскажите, как вести себя в подобных ситуациях?

— Вопрос действительно на сегодняшний день очень важный и актуальный. Ответу однозначно: надо не мстить, не пакостить, не игнорировать, а простить и полюбить своего обидчика. Представляю негодование людей: «Как это простить? Да он такое сказал (сделал)!» Понимаю, непросто, но я уже не раз говорил в наших беседах: Господь есть любовь. Он на кресте омыл кровью грехи наши, Он сделал любовь, это драгоценное чувство, высшим законом бытия, и мы должны стараться следовать Его примеру. Нельзя нарушать вселенские зако-

ны! Если мы положим руку на раскалённую сковороду или спрыгнем с крыши высотного здания, что будет? Разумеется, смерть, физическая смерть. А когда мы питаем душу злобой, ненавистью, мыслями о мести, происходит душевное разрушение: человек из дитя света превращается в порождение тьмы и сам себя уничтожает. Святые отцы говорили: «Мечь никогда и никому не приносила облегчения!» Это, кстати, утверждают и современные психологи. Допустим, вас кто-то обидел, вы начинаете планировать месть, тратите массу душевных и физических сил, которые могли бы посвятить своим детям, мужьям (жёнам), любимому делу — то есть направить свою энергию на созидание, а не на разрушение. Тем более молчание гораздо больше уязвляет обидчика, нежели открытый конфликт. Возможно, ваша выдержка заставит его задуматься, насколько он неправ по отношению к вам. Если в ответ обидчику сделаете

гадость, в первую очередь вы сделаете хуже себе, потому как направите свою душу в темноту, а не к свету. Может ли быть радость от мести? Только кратковременная, пустая, которая позже перейдёт в гнетущее состояние. Иисус говорил: «Даже врагам не желайте зла! Иначе будете страдать, ибо тот, кто имеет зло, и страдает». Данные слова, можно сказать, являются памяткой отношения человека к окружающим.

— Вроде бы всё просто и ясно, но в первые секунды, когда эмоции захлестывают, отнестись к обидчику по-человечески практически невозможно. Именно в подобные моменты мы совершаем глупости, о которых потом жалуем...

— Этому надо учиться. Я постоянно говорю и своим семинаристам, и прихожанам — вырабатывайте внутренний самоконтроль! В минуту гнева, когда вы готовы растоптать, уничтожить обидчика, сделайте несколько глубоких вдохов, закройте глаза, успокойтесь, сосредоточьтесь на мысли, что ругань и ненависть только усугубят ситуацию. В такой момент, конечно, лучше уйти и побыть с собой наедине, подумать: что подтолкнуло вашего обидчика так поступить? Были ли вы честны с ним? Это ключевой момент, о котором мы часто забываем.



Всегда ли поступаем по совести? Думаю, ответ очевиден. Нам легко судить других, более того, осуждаем с удовольствием, ведь, ругая другого, мысленно возвышаем себя: «Я хороший, я бы так не сделал, меня только по головке гладить надо». Мы любим, чтобы нас хвалили, ублажали – это тешит эгоизм. Попробуйте «выключить» эгоиста, тогда вы услышите голос совести. Не так давно в одном провинциальном городе я читал лекцию «Основы семьи и брака». После выступления одна из слушательниц рассказала историю о том, как её знакомая полюбила женатого мужчину и по сей день не может отказаться от греховной привязанности. Что началось в зале! Наперебой слушательницы кинулись осуждать влюблённую девушку, называть самыми нелицеприятными словами, лишь одна из них сидела и молчала. После занятия я спросил: «Почему вы промолчали?» Она ответила: «Я сама пережила подобное, знаю, как тяжело любить того, кого любить нельзя, как трудно бороться с собой. Могу ли я судить её?» Рассказал данный случай не для того, чтобы все начали грешить и друг друга прощать, а чтобы стало понятно, что мы несовершенны, немощны – кто-то больше, кто-то меньше. Я не раз приводил пример с больницей: больные люди всегда друг другу сочувствуют, потому что прекрасно знают, что такое телесная боль. Надо терпимее относиться друг к другу, не осуждать, а помогать... Задумайтесь над этим, тогда вы сможете простить своего обидчика. Спустя какое-то время попытайтесь поговорить, сделайте шаг навстречу и сами почувствуете, как станет легче на душе.

**– А если человек не поймёт, не захочет разговаривать, продолжит агрессию...**

– К сожалению, у нас недостаточно опыта в таком деле, как исправление человека любовью. Отсюда и ваши сомнения. Любовь имеет огромную силу, она творит чудеса. Недаром святые отцы говорили: «Где не может победить любовь, не может победить уже ничто». Господь повелевает солнцу восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных, так и мы должны делать шаги навстречу не только друзьям, но и недоброжелателям. Несомненно, такой поступок обескуражит вашего обидчика,

если он и продолжит агрессию, то, скорее, по инерции, поскольку просто не знает, как себя вести, когда вместо вражды вдруг предлагают дружбу. Он наверняка сконфузится, и если не сразу, то через некоторое время сам придёт к вам с дружеской рукой. Если же нет, зло засело в его душе слишком глубоко. Вы открыли ему дверь своей души, сделали всё что могли, он же не захотел войти – его выбор. Простите, молитесь, чтобы он прозрел и повернулся в сторону добра. В любом случае этот человек оставит вас в покое, вероятнее всего, найдёт новый объект для ненависти, ибо зло злом питается, а от добра разрушается.

**– О непротивлении злу придётся слышать много историй, в том числе неприятных. Один знакомый недавно рассказал, как хулиганы издевались над девушками, а их парни, выпускники духовной семинарии, тихо молились в сторонке, объясняя своё поведение тем, что нельзя на агрессию отвечать тем же. Что вы можете сказать по этому поводу?**

– Скажу, что история, скорее, выдуманная, причём человеком, который испытывает неприязнь к православной вере и мало что знает о ней. Поведение выпускников семинарии ничего общего с христианскими принципами не имеет. Это поступок трусов, которые просто прикрылись показной набожностью, и это подлость вдвойне. Если мы стремимся к смирению, не значит, что мы не должны противиться злу. Что Христос сделал, когда увидел в храме продающих и покупающих? Сорвал плетё и ею изгонял грешников из храма. Каждый на своём поприще должен противодействовать злу. Смирение – не пассивность, а видение греховной природы человека. Но если мы не противимся ужасным людским поступкам, значит, соглашаемся с ними, потворствуем им. В Великую Отечественную войну священники благословляли солдат перед боем и сами брали в руки оружие. У всех была одна цель: очистить родину от врага. В этом нет греха, напротив, именно на таких примерах надо воспитывать молодёжь. Надо отличать гнев праведный от ненависти и вражды. Защищать слабого от хулигана, женщину от негодяя – святая обязанность каждого человека, но злобу, ненависть к таким людям питать не надо. Они пали так низко, что уподобились животным, даже хуже, они и так несчастны, а расплата непременно придёт – вселенский закон. Лучше на-

правлять свою энергию на воспитание детей, внуков в русле добродетели, прививайте им уважение к женщинам, почтение к старикам, учите их быть честными и совестливыми. Это будет не меньший, даже несоизмеримо больший вклад в дело добра. Мы живём в мире, где поле битвы – наши души, вот за что мы можем и должны бороться. Святые отцы говорили: «Не будь побеждён злом, но побеждай зло добром».

**– С преступниками понятно, однако в жизни нас чаще всего подстерегают бытовые конфликты. Думаю, у каждого были ситуации: обругала соседка, незаслуженно наказали на работе... Понятно, что нельзя таить злобу в душе, но как можно любить этих людей? Ведь Господь говорил: «Любите недоброжелателей ваших как самых близких...»**

– Здесь речь не о любви к недругам, например, как к детям или родителям. Понятно, что вы соседку так любить не сможете. Речь о любви к людям вообще! Смысл в том, что, несмотря на все обиды, в час испытаний, когда, может быть, именно от вас будет зависеть благополучие ваших соседей, начальника или его близких, вы поступите с ними по совести, как честный человек, а не как мститель, одержимый яростью. И поступок будет продиктован не эгоизмом: «Вот ты такой плохой, а я хороший, я тебе зла не припомнил!», а вашей человечностью, правильным пониманием жизни. Не унывайте, не печальтесь, если вам приходится сталкиваться с какими-то бытовыми неурядицами. Все испытания, даже маленькие, идут впрок, очищают нас. Учитесь прощать и любить окружающих. Достоевский говорил: «Люби человека и во грехе его». То есть любите не грех, а человека, зная и надеясь, что в нём есть потенциал к лучшему и большему. Именно так относился к людям Серафим Саровский: всех, кто к нему приходил – независимо от должности, чина, душевных качеств, – он встречал со словами: «Радость моя!» Можете представить, каким светом наполняется душа, когда встречаются так! Великий святой верил, что любую испорченность можно исправить, что божественное начало в человеке должно победить. Давайте и мы попробуем коснуться такой веры. Это не просто, но именно в этом и заключается наш духовный путь.

Беседовала  
Екатерина ЛУНИНА

**В**сё-таки решилась написать в любимое издание. Недавно в одном из последних номеров «Будуара» прочитала статью о проблеме алкоголизма. Это и укрепило моё желание «взяться за перо», ведь тема, о которой хочу поразмышлять, тоже связана с алкоголем и его влиянием на женский организм. «Ну что ты глупостями занимаешься, – ворчит супруг, – о вреде алкоголя столько писано-переписано! Тем более сейчас всё доступно: книги, Интернет... Кому нужно твоё творение?!» Под бурчание всё равно продолжаю писать (даётся это нелегко, я хореограф по профессии). Рассуждаю не так, как муж: в широком доступе у нас и словари по русской словесности, и медицинские справочники, но не все становятся профессорами по русскому языку и медицинскими светилами! А личные переживания человека и связанные с ними выводы всегда запоминаются читателям, заставляют задуматься и что-то поменять в своей жизни. По крайней мере я на это надеюсь, приступая к своему первому творческому опыту

Если думаете, что моя история – это личный опыт некогда пьющей женщины, сумевшей каким-то образом победить пагубную привычку, то вы ошибаетесь. Я никогда не страдала от алкогольной зависимости, позволяла себе шампанское по праздникам, бокал пива в выходные, как и тысячи обычных женщин нашей страны. Исключения составляли дни, когда мои ученики занимали почётные места на соревнованиях или выигрывали кубки (вечером с коллегами-хореографами победу обмывали коньячком, была такая традиция). Конечно, как взрослый человек, прекрасно знала, что алкоголь вреден для организма, он оказывает пагубное воздействие на печень, почки, нервную систему, разрушает личность и... далее по списку. Однако была уверена, что меня это не касается. Оказывается, касается. Ну обо всём по порядку.

Как-то я с дочкой искала в Интернете красивую причёску для её хореографического номера, зашла на «Ютуб», где мастера проводят видеоуроки по плетению, и совершенно случайно наткнулась на докумен-



## ХРУСТАЛЬ, КОТОРЫЙ БЕСЦЕНЕН

тальный фильм с ярким названием «Алкоголь и женщины: уничтожение изнутри». В глаза бросилась строчка, подчеркнутая красным: «То, что не покажут по телевидению». Заинтересовалась, нажала пуск и посмотрела видео на одном дыхании. В фильме выступали профессора медицины, известные генетики, физиологи (фамилию каждого потом лично проверила). Теперь разрешите немного рассказать о сути увиденного. Оказывается, огромная разница между умеренно пьющими мужчинами и женщинами. Если мужчина перестаёт употреблять алкоголь, то в течение трёх месяцев происходит полное обновление мужских половых клеток – сперматозоидов: старые повреждённые отмирают, новые быстро нарождаются. Мы же с вами лишены такого преимущества: женские половые клетки формируются у девочки ещё в материнской утробе, они являются самыми долгоживущими клетками организма, постоянно находятся в яичниках

и не пополняются в течение жизни. Природа позаботилась о сохранности этих клеток, ведь они, можно сказать, составляют золотой запас человечества! Оболочка яичников непроницаема для токсинов, бактерий, вирусов. Лишь один яд может легко туда проникнуть, так как является хорошим химическим растворителем, – этиловый спирт. Даже небольшие, умеренные дозы алкоголя внедряются в женские половые клетки и поражают определённую их часть (безопасных доз не существует!) И с каждым бокалом шампанского, с каждой рюмкой вина процент поражённых клеток возрастает. Самое страшное, что клетки с искажённой наследственностью живут внутри яичника годами! И может случиться так, что при овуляции оплодотворится именно та клетка, которая была отравлена бокалом шампанского, выпитым на школьном выпускном или на посиделках с подружками ещё десять лет назад. Сегодня упот-



ребление алкоголя среди молодых женщин вошло в норму. И не потому, что все стали плохими и испорченными, просто девушки до конца не отдают себе отчёт в том, что творят. Откуда им знать, что однажды выпитая рюмка превращает зачатие в рулетку: повезёт — не повезёт! А не везёт, к сожалению, часто: сколько молодых благополучных девушек воспитывают детей с аномалиями развития?! Сколько новых центров, спецшкол для детей с патологиями открывается сегодня?! Ещё полвека назад это были единицы. Родители не могут понять, почему случилось такое несчастье. Более того, и врачи зачастую не выявляют природу аномалии у новорождённого, многие из них также не обладают нужными знаниями, а причина-то оказывается на поверхности... Наши предки не имели медицинских лабораторий, но каким-то непостижимым образом владели данной информацией лучше нас, возможно, на основе многовекового опыта. По этой причине на Руси женщинам не разрешалось употреблять продукты брожения за исключением кваса. На свадьбе именно квас был главным напитком для молодых. Пьянство вовсе не историческая черта русского народа, как нам сегодня внушают. Именно поэтому Русь славилась крепкими, здоровыми, сильными людьми (богатыри — это вовсе не миф, а реалии прошлых столетий). Всё изменилось в XX веке, когда враги наконец-то поняли, что силой славян не взять, их можно только «разрушить изнутри». Началась настоящая пропаганда алкоголя, появились даже псевдоисследования о положительном влиянии спиртного на половую сферу женщины. А нужную информацию, которая передавалась веками, просто «закрыли»!

После фильма не могла прийти в себя: «Какой простой и одновременно хитроумный план по уничтожению народа!» Посмотрела на дочку, которая за время просмотра не проронила ни слова. «Ей 15. Наверное, кажется, что всё это пустяки и назидательные «страшилки» взрослых», — подумала я, но Иришка неожиданно взяла меня за руку:

— Мам, помнишь, бабушка на день рождения подарила мне красивые хрустальные стаканчики в форме лебёдушек? Я сейчас подумала, что если бы мы стали специально бро-

сать камни в них?! А потом наступил бы праздник, ко мне пришли гости, и кто знает, кому бы достался треснутый бокал? Быть может, именно мне! Или тебе!

Я обняла свою девочку и шёпотом сказала: «Мне казалось, что ты ещё ребёнок, тебе рано думать об этом, а ты уже совсем взрослая... Я тобой горжусь!»

Даже не знаю, что произвело на меня большее впечатление: фильм или слова дочери, скорее, всё же второе... Понимаю, что это всего лишь сильное эмоциональное впечатление, свойственное детям, что нам ещё не раз придётся возвращаться к разговору об алкоголе, но как точно Иришка уловила суть фильма! Пока я рассуждала о глобальном, она обратила внимание на главное: каждая будущая мама должна начинать заботиться о здоровье деток заранее. И эта благая цель, несомненно, стоит осознанного отказа от спиртного. А если человек способен принять осознанное решение, проявить характер и крепость духа, то он и к другим сторонам жизни будет относиться осмысленно. Не хочу показаться назидательной, но для меня теперь неприятие алкоголя, наверное, тот самый пазл, который должен стоять во главе девичьего облика наряду с женственностью, опрятностью и другими составляющими.

С момента просмотра фильма прошло два года. С тех пор я не притрагиваюсь к спиртным напиткам, и дело даже не в том, что планирую ребёнка (хотя и в этом тоже — муж мечтает о сыне), а в том, что пазлы, как говорится, сложились. Хочу быть примером для взрослеющей дочери, для своих учениц. «Пророк трезвости», — шутя, называет меня муж. Многие знакомые надо мной посмеиваются: «Да кому это нужно! Кто захочет выпить, всё равно выпьет!» Может, и так, но по опыту могу сказать: не было ни одной равнодушной женщины среди тех, кто посмотрел фильм или послушал мой рассказ. Напротив, и дети, и взрослые начинают интересоваться! Даже подруга Галина, «зажигалка», любительница шумных вечеринок, послушав меня, сначала съязвила: «Умеешь ты, мать, поднять настроение перед застольем!» А потом тихо добавила: «Ты скинь мне ссылочку на фильм, покажу своим козочкам (так она

любя называет своих дочерей), сама-то я не сформулирую, как ты. Пусть лучше фильм посмотрят, только скинь, не забудь!»

Понимаю, алкогольная антипропаганда не заставит всех женщин отказаться от спиртного, но в одном уверена: отношение к «умеренному употреблению» изменится навсегда. И если однажды на каком-нибудь застолье одна из моих знакомых вместо бокала вина нальёт сок — это уже будет победа. Именно с данной целью и решилась написать в популярное женское издание. Дорогие читательницы, поддержите меня! Расскажите о прочитанном своим подругам, сёстрам, детям. Давайте вместе сделаем так, чтобы наши бесценные хрусталики превращались в звонкий детский смех, а не в горькие слёзы разочарования.

Наталья, г. Белгород

## И НАПОСЛЕДОК О БОНУСАХ

**Бросила курить.** Раньше под бокал вина могла выкурить полпачки. (Почему-то именно после спиртного тянуло закурить.) Теперь это желание отпало само собой.

**Чувствую себя бодрой и энергичной после праздников.** Раньше тяжело входишь в рабочий ритм после длительного отдыха, да и внешний вид порой оставлял желать лучшего. Теперь таких проблем нет, чувствую себя здоровее и моложе. Недавно прочитала исследования врачей о том, что алкоголь тормозит выработку коллагена и эластина — главных составляющих молодости кожи, способствует старению организма. Хочу оставаться молодой, не прибегая к услугам пластических хирургов.

**Научилась снимать стресс.** Многие из нас думают, что именно алкоголь помогает расслабиться и стать более интересным. Поверьте, в хорошей компании, на отдыхе, пьянеешь, даже держа в руке простой сок. Главное — атмосфера! А интересным пьяный человек кажется только себе, для других он остаётся прежним, а в ряде случаев становится смешным. Чтобы раскрепоститься, займитесь собой: больше читайте, совершенствуйтесь в профессии, найдите хобби, и тогда вы будете интересны в любой компании.

# БЕЗ МУЖЧИН

От мужчин одни неприятности. Доказано историей человечества: они затевают войны, уплывают от жён на поиски Индии или хотя бы Америки, гибнут на дуэлях. А ещё их просто невозможно удержать: от сытости и ласки мужчины шалеют и безобразничают...

Взять, к примеру, Никопая. Говорил, что мы созданы друг для друга, а сам увлёкся дайвингом, повадился все деньги спускать на снаряжение, на свидание приходил с пособием «Подводный мир Красного моря». При этом не мог справиться с моим вечно текущим краном. Пришлось отпустить человека в моря-океаны, раз уж малые водные объёмы не его стихия. Надеюсь, его страсть к нырянию разделят акулы и электрические скаты.

Или Егор. Любил поэзию, но почему-то терпеть не мог цветы, которые вообще-то неразрывно связаны с лирикой. Противоречивый человек приходил на randevу без букета, но с запасом виршей, коими пытал меня до вечерней зорьки. Читал он самозабвенно: с придыханием, закатив глаза к небу, сжав руки в немой мольбе. Однажды в парке на скамейке нас застукала приятельница: я сижу истуканом, рядом раскачивается Егор, словно камлающий шаман. Она не тратила слов, подарила мне визит в SPA-салон и бегонию в горшке. Взамен потребовала обходить чтеца окольными путями.

Или возьмём того же Андрея... Знаете, надоело. Оставим всех в покое.

От мужчин одни неприятности. Лучшее, что можно сделать, — научиться жить без них.

А Ретт Батлер, Эдвард Каллен и мистер Рочестер — вымышленные персонажи, не стоит мечтать и искать среди современников.

Их всех выдумали женщины. А сами, небось, жили с жадными поэтами, страстными ныряльщиками и текущей сантехникой — в жалком реальном мире.

А я честная. Поэтому осознанно одинокая. То есть свободная.

## КУЗЯ

«Купи собаку. Это единственный способ купить любовь за деньги», — советовала известная польская журналистка, которая тоже недолюбливала мужчин. Мне покупать не пришлось: собаку бескорыстную любовь навязали друзья, которые на месяц уехали в гости к родителям.

Так в моём доме — вот тебе, бабушка, Юрьев день — появился мужчина Кузя. Эрдельтерьер — лохматый, дурашливый, морда «чемоданом», в глазах весёлое безумие, за спиной бедовое прошлое.

Кузя сразу обозначил, что любит две вещи, — гулять на улице и тренироваться улыбке. С прогулки по чудесной ноябрьской слякоти мы возвращались такие, что родная мама не узнала бы — ни моя, ни Кузина. Я беспомощно топталась в прихожей (снять сапоги, Кузю отнести в ванную), а этот балбес улыбался, издевательски сжав верхнюю губу. Если бы пёс был бабочкой и пытался пить нектар, поглощал бы литрами.

Искупанный, накормленный и даже причёсанный Кузя ложился спать рядом с моей кроватью. Перед сном он снова пытался улыбаться, в изнеможении засыпал и всхрипывал — видимо, расслаблялись натруженные улыбательные мышцы челюсти.

Боже мой, мне 30 лет, и единственный мужчина в моей спальне — глуповатый пёс. Умный обехал бы.

...С Кузи и началось прозрение: я старею и слабею. Через неделю не смогла поднять Кузю на руки, чтобы помыть в ванне после прогулки. Он ви-

новато лыбился и разве что не разводил лапами.

Смотрела в зеркало, сгибала руки и напрягала мышцы, отжалась от пола, запыхалась...

И пошла за абонементом в спортзал.

## ЛЕНА

С первого же занятия я попала в логово маньяка. Женщина по имени Лена, по призванию — инструктор-душегуб.

— Шагай, шагай, дыши, — сопровождала она перед моей смертью на бегущей дорожке и повышала скорость.

— Резче выпады, увеличиваем вес, меняем гантели! — это осталось в сознании до того, как оно отключилось. Было бы милосерднее вырубить меня в обморок, но не задалось: мозг отключился, а тело не смогло, и я на автомате приседала, тягала, делала броски.

В первую неделю пришлось несколько раз в день мыть полы от прихожей до ванной: болела каждая клетка тела. Какой там поднять Кузю, я нос почесать не могла без ойканья, и он шлёпал по линолеуму грязными лапами.

К середине второй я смирилась с болью, и она исчезла. Кузя норовил запрыгнуть на руки едва не в лифте: рядом с сильной женщиной можно быть дурнем.

В начале декабря я испекла мясную запеканку и до отвала накормила пса — прощаемся, вот-вот приедут хозяева. Когда Кузя, оценивший угощение, уже час улыбался во сне, позвонила подруга: они остаются ещё на месяц.

— А вы вообще вернётесь? — осторожно поинтересовалась я.

— Ну непременно, хотя бы за Кузей, — как-то нервно и поспешно сообщила трубка. — Тут есть хорошая работа, но мы скоро приедем. Передай ему, что мы скучаем.

Трубка всхлипнула и отключилась. Я обернулась, а на меня уставились два несчастных глаза, которых только что предавали. И Кузя как-то резко поумнел, а может, скорбь ему идёт больше, чем улыбка.

— Пошли поедем? — миролюбиво предложила ему.

А этот собачий сын сорвался с места и понёсся по квартире. Мужская истерика как есть. Он орал, рыдал, кричал, что не надо за ним возвращаться. Что у него есть женщина, которая носит его на руках и кормит вкуснятиной. Что он поверил в себя и почти научился улыбаться, с такими картами вся жизнь будет в розовом цвете.

А потом остановился, подошёл и лёг, уткнув морду в мои ладони. Кузя плакал сдержанно, не всхлипывал и даже не подёргивал рёбрами. Но по моим пальцам катилось что-то тёплое и влажное.

Ели, смотрели «телек», обнимались. Никаких мужчин. Никаких людей. Долой привязанности. Дайте сюда запеканку и кексы.





# ОН

Я не знаю, как его зовут, сколько ему лет, женат ли, интересуется ли женщинами вообще — в спортзале можно «нарваться» на кого угодно. Маньячка Лена — тому подтверждение. Но... мне нравится смотреть на него. У него голубые глаза — под цвет футболки, синие шорты, обувь и носки стесняются рассматривать. Мы занимаемся на соседних тренажёрах. Когда я выполняю очередные прихоти инструктора Лены, он размеренно наращивает бицепсы. Между прочим голубоглазый незнакомец первым проявил симпатию: я надрылась не в силах сдвинуть с места какую-то железяку, а он подошёл и сменил нагрузку. Не сватовство, конечно, но серьёзный аванс. Жаль, что я решила провести остаток дней без мужчин...

И вот что интересно: если занимаюсь йогой или растяжкой, всё в порядке, самочувствие стабильно. Но, когда рву жилы в тренажёрном зале, немеют ноги. Наверное, от соседства с голубоглазым. Противоположная сторона увешана зеркалами, так и перетягиваемся: я — бум гантелей, зырк на него, он — звяк штангой, взгляд на меня. Зеркало — наш холодный проводник, от игры в гляделки через полчаса у меня немеют стопы. Как говорил какой-то поэт, любовь лишает покоя и сна. В моём случае чувства обездвиживают.

После тренировки и гляделок плетусь домой без настроения. Совсем скоро Новый год, который мне, видимо, придётся встречать без мужчины и без ног, но с Кузей...

# БРИДЖИТ

...А что это, собственно, раскисаю? В мире есть миллионы женщин, которые живут в одиночестве и в ус не дуют. Например, Бриджит Джонс. Ну и пусть книжный персонаж, но верю, что она живая.

Наелись с Кузей всякой всячины и завалялись в постель, он улыбался и теперь уже учился щёлкать языком, а я училась жизни у Бриджит Джонс. Всё у нас получится!

...Хм. Даже хм, хм, хм. Бриджит Джонс, конечно, девушка милая, но мы далеко зайдём, если последуем её примеру. Например, вечерами она наливается вином по самую маковку. Выходные проводит среди друзей со схожими интересами. Подруги и альтернативный друг Том — дело хорошее, но есть риск потерять человеческий облик от возлияний...

Не могла заснуть, мучилась видениями: я стою у перехода, лицо синюшное, вид непотребный, «сшибаю» мелочь — рядом печальный Кузя. Я хватаю прохожих за рукав, требуя деньги якобы на еду Кузе. А он несчастный, уголки рта опущены, лишь иногда щёлкает языком, мол, надо же, до чего мы доказались...

Во сне застонал Кузя, видимо, «захватил» часть моих фантазий. Обняла и прижала его: никаких Бриджит с её друзьями, у нас свой путь.

# ЛОЖЬ

Разгадка открылась совершенно неожиданно. Несколько дней мы не пересекаемся с

голубоглазым, его нет нигде. Я специально выбегаю в тренажёрный зал, прерывая йогу или растяжку, будто мучаюсь жаждой и иду к кулеру. А его нет.

Сегодня отчаянно пошла тренироваться, звенела гантелями, тягала штангу — тщетно, не идёт милый друг, сколько ни смотри в зеркало. И вдруг ощутила, что снова затекли ноги...

Откровение настигло в раздевалке, когда сняла кроссовки. Оказывается, тесная обувь плотно сжимала ноги, даже рисунок пропечатался на коже — вот и немели стопы. А я уж решила, что чуть не обезножила от чувств. Всё неправда, всё подделка.

Дома встретил радостный Кузя. «Пойдём гулять, я скучал, я голодный, где тебя носит!» — с порога заорал он с помощью улыбки, глаз и мизерного хвоста, которым молотил воздух.

Поскольку каши и консервов не было, решила накормить отщепенца сухим кормом — целый пакет томился в кладовке, Кузя его не очень жалуется, еле-еле за всё время осилил миску...

Этого не может быть. Гнусный, гадкий пёс! В кладовке сиротливо завалялся набок пакет из-под корма — пустой как барабан. Опустился он не просто так: чьи-то хищные зубы отгрызли дно, рассыпали корм и методично его уничтожили, на полу остались сухие крохи.

— Ты это сделал, негодяй? — спросила Кузя.

— Ага! — радостно ответил он и показал, что недаром учился улыбаться.

...Я-то думала, что с возрастом спаёбу и не могу поднять на руки эрдельтерьера. А этот болван, оказывается, просто растоптел — тайком лопал за себя и за того парня.

Всё обман, всюду подвох. Не судьба привела в тот спортзал, а собачья прожорливость. Не от любви затекали ноги, а из-за тугих кроссовок.

Всхлипнула, пристегнула жирдяя-обманщика на поводок и пошла за кормом.

# МЫ

...По пути Кузя балбесничал, ловил снежинки на высунутый язык, беззвучно хохотал и прочими способами нравился себе. Поскольку с животными посещать супермаркеты нельзя, а с моим питомцем не пустят даже в самый гостеприимный дом, Кузя остался привязанным у входа. Я мститель-



Рисунки Елены ЖИГУЛЕВОЙ

но выбирала корм поделше и желательнее с пометкой «для умственно неполноценных экземпляров». Да уж, от мужчин одни беды. И тут го-

лос:

— Здравствуйте!

Поднимаю глаза — голубоглазый! Не сразу узнала в пуховике, без штанги и гантелей, но так обрадовалась!

— Добрый вечер!

— Девушка, вы всё время слишком поспешно убегаете после тренировки. Хотел дождаться и проводить, а вас уже след простыл. Только собрался с духом, как на неделю слёг с простудой. Сегодня пришёл, а вас нет. Признавайтесь, у вас кто-то есть? Кто-то ждёт по вечерам?..

У него такие голубые глаза, что мигом забываются все клятвы и заветы, а в крови бурлит дерзкая отвага. И я прижимаю пакет «Сытого Бобика» к груди:

— Да. Меня ждут вечерами. Если хотите, прямо сейчас познакомлю...

Наталья ГРЕБНЕВА



# Осенние увертюры

**Материалы:** пряжа (100% овечья шерсть, 85 м/50 г): 550 (600-650-700) г для пуловера и 250 г для воротника, прямые спицы №4,5, круг. спицы №4,5 длиной 40 и 60 см.

**Резинка: лиц. р.:** кром., \*1 изн., 1 лиц. скрещ., от \* постоянно повторять, 1 изн., кром. **Изн. р.:** кром., \*1 лиц., 1 изн. скрещ., от \* постоянно повторять, 1 лиц., кром. **Жемчужный узор:** 1-й р.: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн. 2-й и 4-й р.: вязать все п. по рисунку. 3-й р.: сместить п. узора = вязать попеременно 1 изн., 1 лиц. Постоянно повторять ряды 1-4.

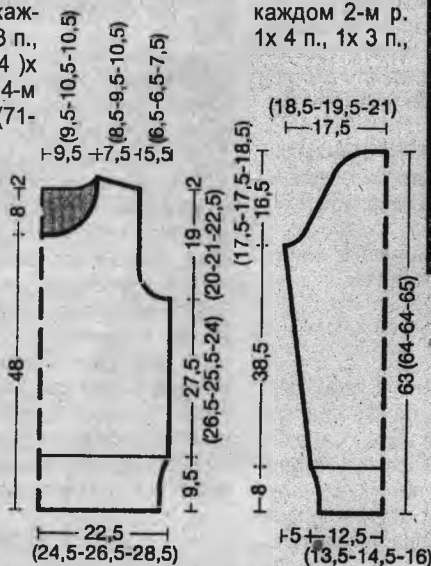
**Узор с ромбами:** вязать по схеме. Пуловер начать с 7 п. перед 1-й стрелкой, вязать раппорт на 16 п. между стрелками 4х, завершить р. 8 п. после 2-й стрелки. Постоянно повторять ряды 1-24. Шарф вязать по кругу. Постоянно повторять раппорт между стрелками на 16 п. Постоянно повторять ряды 1-24.

**Плотность вязания:** 20 п. и 24 р. узора с ромбами = 10 х 10 см, 18 п. и 24 р. жемчужного узора = 10 х 10 см, образцы выполнены на спицах №4,5.

## ПУЛОВЕР

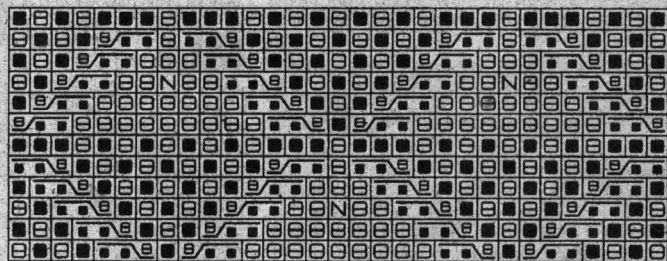
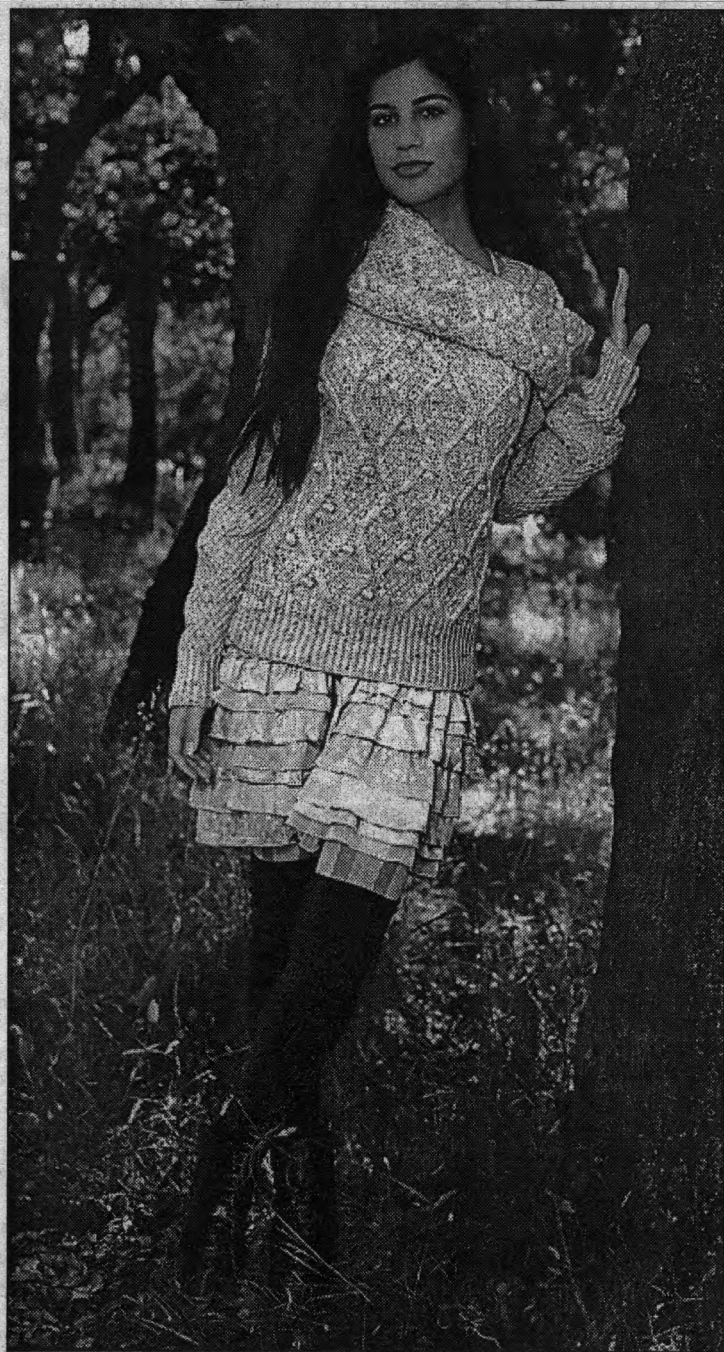
**Размеры:** 34/36, 38/40, 42/44 и 46/48. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**Спинка:** набрать 89 (97-103-111) п. и вязать для планки начиная с изн. р. 9,5 см = 23 р. резинкой. Далее вязать след. образом: кром., 4 (8-11-15) п. жемчужным узором начиная с 1 изн. (изн.-лиц.-лиц.) 79 п. узором с ромбами, 4 (8-11-15) п. жемчужным узором начиная с 1 лиц. кром. Через 27,5 (26,5-25,5-24) см = 66 (64-62-58) р. от планки закрыть для пройм с обеих сторон по 3 (4-4-5) п., затем закрыть в каждом 2-м р. 1х по 3 п., 1х по 2 п., 2 (3-3-4) х по 1 п. и в след. 4-м р. 1х по 1 п. = 67 (71-77-81) п. При убавках не выполнять перекрещивания, если для них не хватает п., а вязать их до след. перекрещивания жемчужным узором. Через 19 (20-21-22,5) см = 46 (48-50-54) р. от начала пройм закрыть для плечевых скосов с обеих сторон 1х по 5 (5-6-6) п., за-



тем закрыть в каждом 2-м р. 2х по 5 (6-6-7) п. Одновременно с началом выполнения плечевых скосов закрыть для горловины средние 25 (25-29-29) п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края горловины в след. 2-м р. 1х 6 п. Вторую сторону закончить симметрично.

**Перед:** вязать, как спинку, но для более глубокого выреза горловины на высоте 11 (12-13-14,5) см = 26 (28-30-34) р. от начала пройм закрыть средние 9 (9-13-13) п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края горловины в каждом 2-м р. 1х 4 п., 1х 3 п.,



23  
21  
19  
17  
15  
13  
11  
9  
7  
5  
3  
1



2х 2 п., 2х 1 п. и в след. 4-м р. 1х 1 п.

**Рукава:** набрать 45 (49-53-57) п. и вязать для планки начиная с изн. р. 8 см = 19 р. Далее вязать жемчужным узором. Через 3,5 см = 8 р. от планки прибавить для скосов с обеих сторон 1х по 1 п., затем прибавить в каждом 10-м р. 8х по 1 п. = 63 (67-71-75) п. Через 38,5 см = 92 р. от планки закрыть для оката с обеих сторон 1х по 3 (4-4-5) п., затем закрыть в каждом 2-м р. 1х по 3 п., 1х по 2 п., 2х по 1 п., в каждом 4-м р. 2х по 1 п. и в каждом 2-м р. 7 (8-8-9)х по 1 п., 2х по 2 п., 1х по 3 п. и 1х по 4 (4-5-5) п. На высоте оката 16,5 (17,5-17,5-18,5) см = 40 (42-42-44) р. закрыть оставшиеся 3 (3-5-5) п.

**Сборка:** выполнить плечевые швы. Круг. спицами с более короткой леской набрать по краю выреза горловины переда 57 (57-61-61) п. и по краю выреза горловины спинки 43 (43-47-47) п. = 100 (100-108-108) п. и вязать по кругу 2,5 см = 6 р. резинкой. Закрывать все п. по рисунку. Вшить рукава. Выполнить боковые швы и швы рукавов.

### ШАРФ

**Размер:** объём 80 см, высота 40 см.

**Выполнение работы:** набрать на круг. спицы с более длинной леской 160 п., замкнуть их в круг и вязать узором с ромбами. Через 40 см = 96 р. от наборного края закрыть все п. согласно узору.

### Условные обозначения

N = 1 шишечка: вывязать из 1 п. 5 п. след. образом: вывязывать попеременно 1 лиц. и 1 изн. скрещ., повернуть полотно, вязать 5 изн., повернуть полотно, провязать 3 п. вместе лиц. 2 п. вместе лиц. и протянуть ее через связанные перед этим вместе п.

■ = 1 лицевая петля

□ = 1 изнаночная петля

↗ = 2 п. перекрестить налево: 2-ю п. провязать лицевой за 1-й п., затем провязать лицевой 1-ю петлю

↘ = 3 п. перекрестить направо: 1 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать изнаночной петлю со вспом. спицы

■ = 3 п. перекрестить налево: 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 изн., затем провязать лицевыми 2 п. со вспом. спицы

**Размеры:** 40/42, 44/46, 48/50 и 52/54. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**Материалы:** 500 (550-600-650) г пряжи (100% шёлк, 125 м/50 г), прямые спицы №3, круг. спицы №3 длиной 40 см.

**Узор с косичками:** вязать по схеме. Постоянно повторять раппорт между стрелками на 4 п. Постоянно повторять ряды 1-4.

**Плотность вязания:** 28 п. и 33 р. узора с косичками = 10 x 10 см, 22 п. и 32 р. лиц. глади = 10 x 10 см, образцы выполнены на спицах №3.

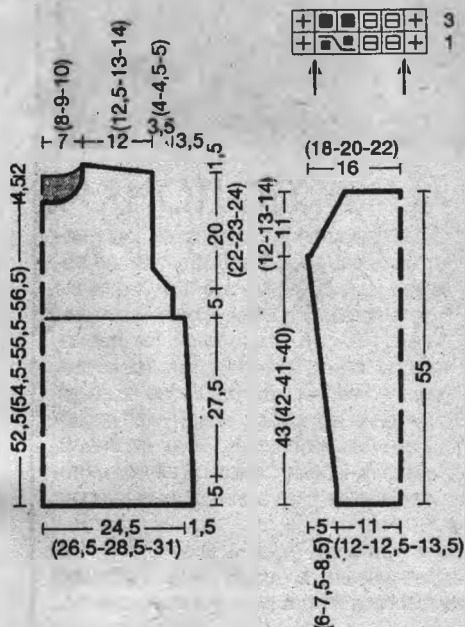
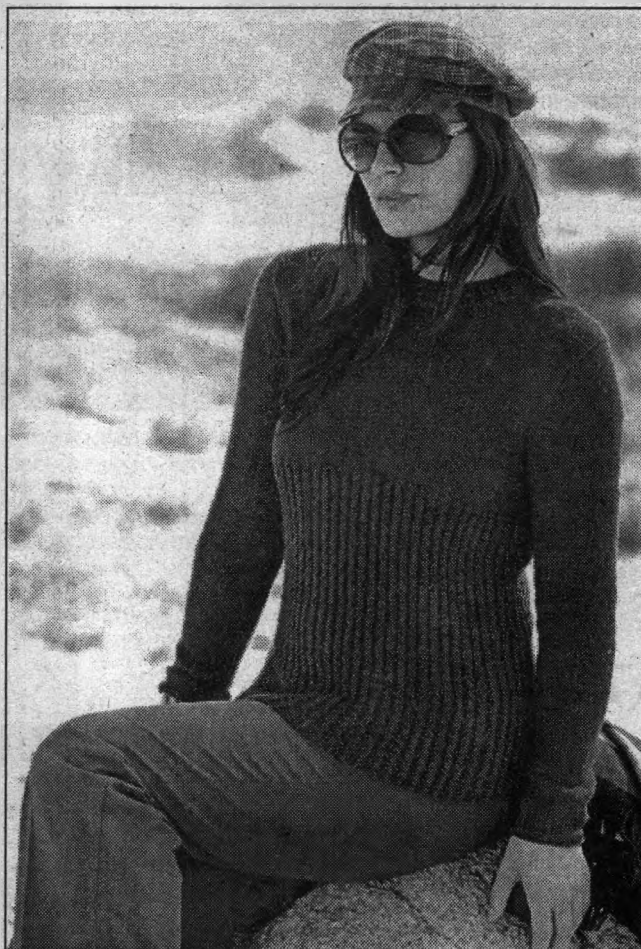
**Спинка:** набрать 146 (158-170-182) п. и вязать узором с косичками. Для боковых закруглений закрыть с обеих сторон в 17-м р. = 5 см от наборного края по 1 п., затем в каждом 20-м р. ещё 3х по 1 п. = 138 (150-162-174) п. Через 32,5 см = 108 р. узора с косичками вязать далее лиц. гладью, при этом в 1-м р. равномерно убавить 38 п. = 100 (112-124-136) п. Через 5 см = 16 р. лиц. глади убавить для пройм с обеих сторон по 1 (2-3-4) п., затем закрыть в каждом 2-м р. ещё 7 (9-11-13)х по 1 п. = 84 (94-

104-114) п. Через 19,5 (21,5-22,5-23,5) см = 62 (68-72-76) р. от начала пройм закрыть для горловины средние 24 (28-32-36) п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края горловины в каждом 2-м р. 2х 2 п. Через 2 р. от начала горловины закрыть для плечевого скоса с внешней стороны 8 (9-10-11) п., затем закрыть в каждом 2-м р. ещё 2х 9 (10-11-12) п. Вторую сторону закончить симметрично.

**Перед:** вязать, как спинку, но для более глубокого выреза горловины на высоте 15 (17-18-19) см = 48 (54-58-62) р. от начала пройм закрыть средние 12 (16-20-24) п. и обе стороны вязать отдельно. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края горловины в каждом 2 р. 2х 2 п. и 6х 1 п.

**Рукава:** набрать 48 (52-56-60) п. и вязать лиц. гладью. Для скосов прибавить через 3 см = 10 р. от наборного края с обеих сторон по 1 п. Затем прибавить в каждом 10-м р. (8-м р. — попеременно в каждом 8-м и 6-м р. — 6-м р.) 11 (13-15-17) х по 1 п. = 72 (80-88-96) п. Через 43 (42-41-40) см = 138 (134-130-128) р. от наборного края закрыть с обеих сторон по 1 (2-3-4) п., затем закрыть в каждом 2-м р. 14 (16-18-20)х по 1 п. На высоте оката 11 (12-13-14) см = 34 (38-42-46) р. закрыть оставшиеся 42 (44-46-48) п.

**Сборка:** выполнить плечевые швы. По краю выреза горловины спинки набрать на круг. спицы 46 (50-54 58) п. и по краю выреза горловины переда 66 (70-74 78) п. = 112 (120-128-136) п. Вязать для воротника по кругу 3,5 см = 11 р. узором с косичками, затем закрыть все п. по рисунку. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Вшить рукава.



# «Лицо» гостиной

Стена над диваном — это то, что мы чаще всего видим, заходя в гостиную. И если раньше её чаще всего украшал ковёр, то сейчас вариантов дизайна куда больше!

## НАКЛЕЙКИ

Их не только легко наклеить, но и снять, не повредив поверхность стен. А потому наклейки — это идеальная возможность поддаться настроению и обыграть в соответствии с ним интерьер, например, оживить гостиную красными макаками или создать романтическую обстановку с помощью фонарей. Ориентируйтесь и на комнату — для небольшой выберите лаконичные наклейки, например, силуэтные. Для просторной гостиной подойдут более яркие, насыщенные, цветные стикеры с динамичными сюжетами. Единственное — учтите, что наклейки хорошо смотрятся на однотонной стене. Если это не ваш случай — лучше поискать другой вариант дизайна.

● Самые популярные темы наклеек на сегодняшний день — это деревья, урбанистические элементы (здания, столбы с кабелями, уличные фонари и т. п.), цветы и различные надписи, цитаты. Ознакомьтесь с разнообразием интерьерных наклеек можно, например, на сайте <http://ru.aliexpress.com/> И там же заказать понравившиеся.

## КАРТИНЫ В РАМАХ

Счастливые моменты, запечатлённые на семейных фото, не только придадут индивидуальности интерьеру, но и принесут в атмосферу дома больше уюта и тепла. Несколько фотографий в одном стиле (например, чёрно-белых) лучше располагать симметрично — в рамках одинакового размера. В случае если вы хотите разместить на стене много совершенно разных по стилю фотографий, дополнить их

небольшими картинками, лучше расположить их в художественном беспорядке, выбрав в качестве центра композиции наиболее крупную работу.

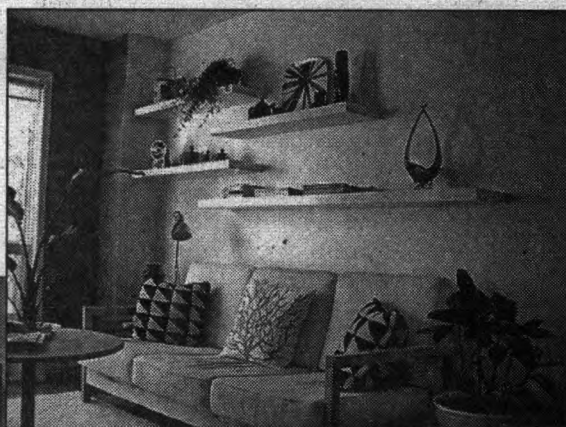
● Если ваш выбор пал на большую картину (или постер) — дайте ей пространство. Она не должна соседствовать с другими произведениями искусства и не должна быть «зажата» с двух сторон мебелью. Повесьте такую картину на уровне глаз.



## ЗЕРКАЛО

Большое зеркало над диваном — замечательное решение для маленьких комнат. Оно визуально увеличивает пространство, добавляет в комнату больше света и воздуха. Учтите, что зеркало зрительно «раздвигает» узкое помещение, если диван стоит вдоль длинной стены. Если же диван располагается вдоль короткой стены в узкой комнате, зеркало над ним вешать не стоит — оно может ещё больше нарушить пропорции.

● При выборе зеркала обращайте внимание на раму — она должна гармонировать с общим стилевым решением комнаты. К примеру, под модный сегодня урбанистический стиль лофт можно «подогнать» любую раму — для этого достаточно покрасить её из баллончика краской цвета металла.



## ПОЛОЧКИ

Форма, количество и размер полок могут быть разными. Особое внимание обратите на их ширину — всё-таки сидеть вы будете прямо под ними, и они не должны сильно нависать над головой. Не стремитесь выставить на полки сразу все милые сердцу сувениры, фото. Они не создадут ощущение нагромождения. Лучше периодически меняйте композицию, например,

по сезону, по мере появления новых семейных фотографий или создавайте праздничные тематические композиции.

● Полки могут быть того же цвета, что и остальная мебель, стены, а могут быть контрастными, выполняя роль яркого акцента в интерьере.





## Зачем «гасить» соду уксусом?

Сода, если её правильно использовать, является прекрасным разрыхлителем. В кислой среде она начинает распадаться с выделением углекислого газа, который делает тесто пористым и лёгким. Как правило, если в тесте не присутствуют кисломолочные продукты, мы «гасим» её уксусом в ложке. Но мало кто знает, что при этом большая часть так необходимого нам углекислого газа улетучивается и, как следствие, не выполняет своего основного предназначения. И срабатывают остатки негашённой соды, которым удаётся попасть в тесто. Запомните: «гасить» соду уксусом в ложке нет никакого смысла. Надо либо смешивать её с сухими ингредиентами, а затем вводить что-то кислое, либо последовать совету профессиональных кондитеров: смешать соду с лимонной кислотой и мукой в пропорции 5:3:12.

## Анчоусы: с чем их едят?

Сегодня во многих рецептах можно встретить такой ингредиент, как анчоус, который не что иное, как маленькая рыбка из отряда сельдеобразных. Но кулинары знают: солёное и законсервированное в масле филе анчоуса — одна из универсальных приправ, способных изменить вкус



любого блюда.

Впрочем, вы можете взять и сушёные, которые продаются в качестве закуски к пиву. Одного пакетика хватит примерно на год, чтобы, растирая сухую рыбку в порошок, добавлять её в бульоны или салатные заправки, как приправу, вместо соли, а также в маринады к мясу. Нам будет интересно узнать о результатах ваших экспериментов.

# 5 рецептов вкусной скумбрии



## В ГОРЧИЧНОМ КЛЯРЕ

2 скумбрии, 1 банка (250 г) горчицы, 1 яйцо, мука, растительное масло.

Рыбу разделить на филе. Каждое разрезать на 2-3 части. Из горчицы, яйца и муки сделать кляр. Обмакнуть в него кусочки рыбы одной стороной, выложить на горячую сковороду с маслом кляром вниз и намазать кляром верхнюю сторону. Обжарить с двух сторон до хрустящей корочки.

## С ПОМИДОРАМИ

2 скумбрии, 5 помидоров, 1 луковица, 1 морковь, соль, перец — по вкусу, зелень петрушки.

Сделать филе, разрезать пополам или на 3 части. Овощи нарезать. Спасировать лук и морковь. Выложить половину овощей на дно кастрюли, посолить, поперчить, положить скумбрию, накрыть оставшимися овощами, помидоры сверху. Добавить полстакана воды, закрыть крышкой и тушить на малом огне до мягкости рыбы.

## РУЛЕТКИ

Свежую скумбрию разделить на филе. Филе полить соком апельсина или лимона, приправить любимыми приправами и пластинками чеснока. Сверху положить начинку из пассерованного лука, моркови и перца с добавлением тёртого сыра. Скрутить филе рулетиками и плотно завернуть в пергамент, как конфету. Запекать 25 минут при температуре 190° С.

## В ДУХОВКЕ

Скумбрию выпотрошить, вымыть и обсушить полотенцем. Мелко нарезать чеснок, зелёный лук, укроп и петрушку. Рыбу натереть солью и перцем. В брюшко вложить чеснок и зелень. Каждую скумбрию выложить на фольгу брюшком вверх. Можно посыпать рыбу снаружи оставшимся рублёным чесноком. Завернуть в фольгу, но не обжимать, оставив небольшое воздушное пространство. Поместить в духовку на 25-30 минут. Потом аккуратно открыть фольгу, чтобы образовавшийся внутри бульон не вытек, и полить рыбу лимонным соком.

## МАРИНОВАННАЯ

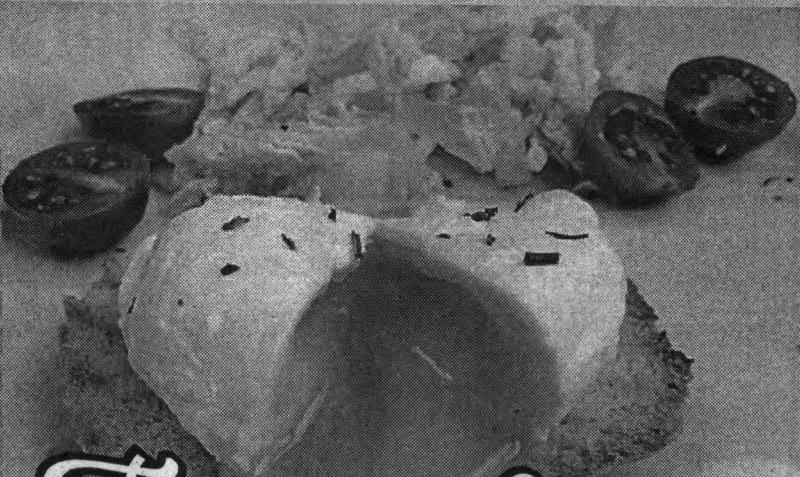
3 замороженные скумбрии среднего размера, 3 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки уксуса 9%-ного, 2 ст. ложки подсолнечного масла, перец молотый, перец горошком, лавровый лист.

Скумбрию полностью не размораживать, помыть, выпотрошить, нарезать на 6-7 частей. Нашинковать лук и чеснок. Сложить в глубокую миску, добавить сахар, соль, уксус, масло, приправы. Тщательно перемешать. Дать настояться 5 минут, сложить в стеклянную банку, чем плотнее — тем лучше, закрыть пластиковой крышкой и поместить в холодильник на сутки. Через день маринованная скумбрия будет готова.

## ЯЙЦА-ПАШОТ НА ЗАВТРАК

Старинный французский рецепт приготовления яйца с нежным вкусом.

В низкую кастрюлю налить 1-1,5 литра воды, влить 4 ч. ложки уксуса, довести до степени полукипения (когда поверхность воды начнёт слегка колыхаться). Скорлупу яйца расколоть и аккуратно выпустить его в маленькую миску. Поднести её как можно ближе к воде и, плавно наклонив, дать яйцу соскользнуть в воду. С помощью ложки следите, чтобы яйцо не прилипло ко дну, а вода должна оставаться на той же стадии кипения. Через 2 минуты вынуть яйцо шумовкой, дать лишней воде стечь. На кусок хлеба или тоста положить ломтик помидора, сверху горячее яйцо-пашот, чуть посолить, надрезать его с одной стороны, чтобы желток слегка вытек на бутерброд, посыпать щепоткой тёртого сыра. Если использовать свежее яйцо (не «старше» недели), уксус можно не добавлять.



# Готовим с любовью

## САЛАТ СО СВЁКЛОЙ И СЁМГОЙ

1 крупная отварная свёкла, 150 г слабосоленой сёмги (можно любую другую красную рыбу), 2 варёных яйца, 100 г плавленого сыра, сметана или майонез, соль и перец молотый – по вкусу, грецкие орехи для украшения.

Свёклу, яйца и сыр (предварительно сыр немного подморозить) натереть на крупной тёрке. Рыбу порезать мелкими кубиками. Уложить слоями в следующей последовательности: половина свёклы, сёмга, яйца, сыр и снова свёкла. Каждый слой промазать майонезом, слегка посолить и поперчить. Украсить грецкими орехами и ненадолго поставить в холодильник.

## ПЕРЛОВКА С ГРИБАМИ И МЯСОМ



300 г перловки, 300 г мяса, 250 г грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 зубец чеснока, соль, перец, приправы из трав, сыр.

Перловку замочить на час. Мясо порезать небольшими кусочками, приправить солью, перцем, добавить одну нарезанную луковицу. Дать замариноваться 30 минут. Чеснок и луковицу тонко нарезать, обжарить, добавить перловку, прогреть минуту и залить водой. Варить на небольшом огне до готовности (в процессе можно подливать воду). Морковь натереть, обжарить, положить в неё мясо, обжарить до корочки, добавить грибы. Довести до готовности. Соединить с перловкой. Перед подачей посыпать сыром.

## СПАГЕТТИ С ЛУКОВЫМ СОУСОМ

Упаковка спагетти (лучше с отверстием в центре), 2 большие луковицы, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, перец, травы по вкусу, 300 г воды или бульона, твёрдый сыр.

Лук нарезать полукольцами толщиной 5-6 мм. В кастрюле разогреть растительное и сливочное масла (сливочное масло раскрывает аромат лука, но может подгореть, поэтому следует добавить растительное масло). В нагретое масло положить лук, молотый перец, травы и жарить на среднем огне 10-15 минут до приятного коричнево-золотистого цвета. Чтобы лук закармлизовался, мешать его надо только через каждые 3-4 минуты. Влить кипятка в лук. Положить спагетти и варить до их готовности. Если вода выкипит, а спагетти будут ещё сырыми, можно долить кипятка. В идеале в кастрюле должно остаться немного воды. Перед подачей добавьте тёртый сыр.



## КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

2 куриные грудки, 100 мл жирных сливок, 2 ст. ложки горчицы, сушёная петрушка, соль, перец.

Грудки поперчить, посолить, накрыть плёнкой и хорошо отбить скалкой. Чтобы филе получилось сочным, класть его следует в разогретое масло и жарить по 3 минуты с каждой стороны. В сотейнике смешать сливки, горчицу и петрушку. Варить соус на медленном огне до загустения. Готовым щедро полить мясо.



## «ГНЕЗДЫШКИ» ИЗ ФАРША

500 г фарша, 100 г хлеба, 200 мл молока, 150 г лука, 150 г моркови, 5 яиц, соль, перец, растительное масло.

Лук мелко порубить, морковь натереть на мелкой тёрке, хлеб замочить в молоке. Смешать фарш и хлеб (хлеб немного отжать). Добавить лук, морковь, 1 яйцо. Посолить, поперчить, тщательно перемешать. Разделить фарш на 4 части. Из каждой части сформировать «гнездо», выложить на противень, смазанный маслом. В каждое «гнездо» разбить по 1 яйцу, слегка посолить, поставить в духовку. Запекать при температуре 180°С в течение 35-40 минут.



## ДОМАШНИЙ ТОРТ С ЛИМОННЫМ КРЕМОМ

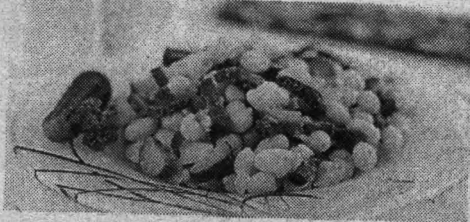
**Коржи:** 150 г сливочного масла, 200 г сахара, 3 яйца, 125 г муки, 1/3 ч. ложки соды. **Крем:** 4 ст. ложки манной крупы, 1/2 литра молока, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, цедра лимона. **Глазурь:** 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка какао, 1 ст. ложка сахара, 30 г сливочного масла.

Для коржей взбить сливочное масло комнатной температуры, добавить сахар, по одному – яйца. После введения нового продукта взбивать массу до состояния однородности. Масса не должна быть жидкой. В муку положить соду, перемешать и добавить всё в яично-масляную смесь. Выложить в смазанную форму, выпекать при 180°С примерно полчаса. Вынуть корж из духовки и, не вынимая из формы, перевернуть и оставить остужаться на решётке. Для крема: сварить манку в молоке, остудить. Размягчённое масло взбить, добавить сахар, взбить до частичного растворения сахара, добавить сваренную манную смесь и взбивать до однородности. Можно добавить цедру лимона. Бисквит разрезать на 2 части, смазать их кремом (в том числе и бока). Сверху полить торт глазурью: сметану, какао, сахар, сливочное масло смешать и нагреть в кастрюле. Торт оставить пропитываться на ночь (не меньше).

## САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И СУХАРИКАМИ

1 банка консервированной фасоли, 200 г ветчины, 2 маринованных огурца, 3 варёных яйца, майонез, чеснок, зелень, соль, перец, сухарики.

Слить жидкость из банки с фасолью, ветчину порезать соломкой, огурцы – кубиками, яйца натереть на тёрке, зелень и чеснок измельчить. Заправить майонезом, посолить, поперчить. Сухарики добавить перед подачей.



## ЯБЛОЧНО-ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

**Тесто:** 2 стакана муки, 1 пакетик разрыхлителя, 1/2 стакана сахара, 100 г маргарина или масла. **Начинка:** 4 средних яблока, 500 г сухого творога, 4 яйца, 200 г сахара, 200 г сметаны, 2 ст. ложки манки, 1 пакетик ванилина, лимонный сок.

Яблоки натереть на крупной тёрке, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Творог протереть, смешать со сметаной, яйцами, сахаром, ванилином, манкой. Ввести в творог тёртые яблоки, перемешать. Смешать сухие ингредиенты – муку, разрыхлитель, сахар. Перетереть с маслом в крошку. Форму застелить пергаментом и насыпать слой



крошки. Выложить начинку, разровнять по всей поверхности, затем – снова слой крошки. Можно натереть немного масла поверх мучной крошки. Выпекать 45 минут при 170-180°С до золотистого цвета. Дать полностью остыть и нарезать на кусочки.

## ЖАРЕННЫЙ РИС ПО-КИТАЙСКИ

2 стакана отварного длиннозёрного риса (охлаждённого), 150 г замороженного зелёного горошка, 1 морковь, кусочек имбиря, соль, соевый соус, 1 зубчик чеснока, зелёный лук.

Разогреть растительное масло. Обжарить измельченные чеснок, зелёный лук, имбирь. Через минуту положить нарезанную брусочками морковь и зелёный горошек. Жарить 2-3 минуты. Положить рис и обжарить примерно 2-3 минуты. Полить соевым соусом.

## КРАМБЛ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

**Для теста:** 50 г муки, 50 г масла, 50 г сахара. **Начинка:** 2 яблока, 300 г сладкой тыквы, корица, сок половинки лимона, сахар.

Духовку разогреть до 180°С. Муку, сахар и масло смешать до однородной массы и поставить в холодильник. Яблоки и тыкву почистить и нарезать на небольшие квадраты. В форму, смазанную маслом, положить яблоки и тыкву, сбрызнуть лимонным соком, посыпать корицей и сахаром. Сверху выложить тесто. Запекать в духовке до подрумянивания теста.



В прошлом году получила от свекрови в подарок цветок, плотно завернутый в газетную бумагу: «Знакомься, это — глоксиния, символ домашнего уюта». Удивительно, но с её появлением в семье царят благоденствие и покой



## В МИРЕ ГЛОКСИНИИ

**ПОЧЕМУ СТОИТ ПОЛЮБИТЬ ГЛОКСИНИЮ?** Окраска глоксинии весьма разнообразна. Цветки могут быть красные, вишнёвые, синие, розовые, пурпурные, белые, есть сорта с каймой по краю лепестков, горлышком другой окраски, крапинками, пятнами на лепестках и горле, популярны махровые и тигровые виды. Все они такие разные! Поэтому вы без труда сможете подобрать цветок к вашему интерьеру. Но главное — фитонергетика растения. Считается, что его широко раскрытые цветки создают позитивную ауру. Глоксиния придаёт решительности всем, кто вступает на новую дорогу, приносит финансовый успех. Особенно благоприятно цветущее растение действует на детей: они становятся более жизнерадостными, послушными. Кстати, это единственный цветок, который полюбили мои сыновья, с удовольствием за ним ухаживают. Как тут не поверишь в магию...

**МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ГЛОКСИНИЯ ЦВЕЛА ЗИМОЙ?** Особенно порадовало, что, несмотря на февральские морозы, глоксиния была усыпана цветами. Чтобы продлить цветение, поставила горшок на подоконник, однако через какое-то время бутоны почернели и перестали раскрываться. В отчаянии позволила свекрови: «На улице холодно, глоксиния не выносит резкого снижения температуры и сквозняков. На зимнем подоконнике ей не место, перенеси цветок в детскую», — отработовала Лариса Сергеевна. Я перенесла и не пожалела: цветок быстро пришёл в себя, завязались новые бутоны, да и в спальне стало уютнее с его присутствием.

Вообще, глоксиния имеет выраженный период покоя, который длится примерно с октября по февраль. И к концу зимы она уже вполне может радовать вас цветами. Однако если вы приобрели растение-первогодку или сами вырастили глоксинию из материнского листа, то покоя в первую зиму не требуется: молоденькая глоксиния должна развиваться. При достаточном освещении она может расти и цвести, наращивая клубень. Если

глоксиния вытянулась из-за недостатка света, в марте побег обрежьте, оставив нижнюю пару листьев. Через некоторое время она выпустит крепкие ростки.

**КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ ГЛОКСИНИЮ К ПЕРИОДУ ПОКОЯ?** В сентябре — октябре клубни засыпают сами, но у некоторых могут расти листья и цветки даже в декабре. Если не отправить такие глоксинии на покой, то потом они могут проспать весну и лето. Поэтому надо подготовить растение к «спячке».

1. С сентября сокращайте полив до одного раза в неделю, поливайте меньшим количеством воды.

2. Уменьшите количество света, создайте прохладные условия (+14-18°C).

3. Не подкармливайте удобрениями.

Когда глоксиния готова заснуть, первые подсыхают нижние листья, потом — верхние. Дайте возможность засохнуть листьям и стеблю, затем срежьте их, оставив совсем маленький пенёк.

**КАКОЕ СЛАБОЕ МЕСТО У ГЛОКСИНИИ?** Глоксиния склонна к корневым загниваниям — листья при этом вянут и обвисают по краям горшка, бутоны не распускаются. Спасти растение можно, если обработать клубень раствором «Фундазол» или «Максим». Основная причина — избыточная влажность почвы и плохо прорыхлённый

грунт. Поэтому всегда ориентируйтесь на состояние земляного кома: лёгкое подсушивание (1 см глубины) служит сигналом, что пора поливать. Растение боится холодной воды: температура должна быть на градус выше комнатной. Пересушку глоксиния переносит лучше, однако сильное пересушивание земляного кома тоже недопустимо.

**КАК ЗАСТАВИТЬ ГЛОКСИНИЮ БОЛЬШЕ ЦВЕСТИ?** Обеспечьте растению яркий рассеянный свет (в течение 12 часов). Однако избыток освещения в летний период угнетает цветение (цветоносы при этом укорачиваются), в таких случаях глоксинию следует притенить. Обычно глоксиния хорошо цветёт на восточных и западных окнах. Не забывайте про удобрение. При дефиците питательных веществ окраска цветов блёкнет, снижается продолжительность цветения, уменьшается размер бутонов. Начинать удобрять после того, как растение выйдет из периода покоя и начнёт расти. Подкармливайте раз в десять дней любым комплексным удобрением. Помните: чахлая сине-зелёная листва и отсутствие новых бутонов указывают на «перекорм». Поэтому не перестарайтесь.

Ирина ДЕМЁХИНА, г. Орёл

## А ЕСЛИ ПОФАНТАЗИРОВАТЬ...



Цветки глоксинии, окаймлённые бархатными листьями, сами по себе трогательные и нежные, поэтому не требуют насыщенного декора. Однако если на дворе праздник или вы готовите глоксинию в подарок, то подчеркнуть красоту струящихся линий цветков будет вполне уместно. Не знаете, как украсить праздничный стол? Поставьте глоксинию в плетёную корзину, обложьте горшок по периметру бусами в цвет бутонов и посадите на стебелёк бабочку того же цвета. Получится лёгкая и простая композиция, которая принесёт в дом кусочек уюта и радости.



# Стручковая фасоль: ВЗЯТЬ ВЫСОТУ



**Широкую известность стручковая фасоль получила благодаря появлению в супермаркетах, где она привлекает внимание своим нежно-зелёным цветом в холодный сезон. А между тем фасоль не только очень вкусна, но и легка в выращивании. Этими и другими плюсами мы хотим поделиться с поклонниками здорового образа жизни и любителями-огородниками**

**ЧТО САЖАТЬ БУДЕМ?** Для тех, кто не понял, о чём идёт речь, рассказываем: стручковая фасоль – это разновидность фасоли, имеющая в отличие от зерновой сочные длинные стручки с небольшими семенами внутри. Употребляется в пищу целиком (вместе со стручками, в которых и содержится большинство полезных веществ). Существует много сортов, остановите свой выбор на так называемых спаржевых. Кстати, помимо зелёного цвета встречаются жёлтые и изредка фиолетовые. Что ещё? Фасоль бывает кустовая и вьющаяся. Кустовая быстрее даёт урожай, а в условиях относительно короткого тёплого периода это важно. Вьющаяся плодоносит позже, зато собирать можно вплоть до самых заморозков. К тому же она является прекрасной декоративной культурой – получите красивый забор.

**ВЫБИРАЕМ МЕСТО.** Выращивание фасоли хлопот не доставляет. К почве она нетребовательна. Главное, что необходимо, – тепло. По этой причине в более северных регионах лучше сажать растение в песчаную почву – она быстрее прогревается, или сделать тёплую грядку, особенно если глинистая почва и сырой климат. Кстати, фасоль – потрясающий сидерат, растение-помощник. Его корни подтягивают и преобразуют азот из почвы, которым могут питаться растущие рядом культуры. Также фасоль отпугивает вредителей.

**СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ.** Когда сажать? Не раньше чем земля как следует прогреется и минует угроза заморозков. Это конец мая – начало июня. Хорошо пару-тройку недель до высадки накрыть предполагаемую грядку листом полиэти-

лена, чтобы быстрее прогрелась. Фасоль высевается на глубину примерно 3 см. Кустовую рационально сажать или в узкие грядки, или строчками – по 2-3 рядка в строке. Между растениями оставлять 7-10 см, а между строчками – 40 см. Начинаям садоводам стоит знать, что некоторые кустовые сорта фасоли быстро дают урожай, но плодоношение очень короткое. Поэтому можно делать посев в несколько сроков с интервалом 2-3 недели.

Перед посадкой вьющихся сортов устанавливают два двухметровых шеста и между ними натягивают проволоку или специальную капроновую сетку с большими промежутками. Нежелательно использовать в качестве опоры сетку-рабицу, поскольку из неё будет сложно удалить плети растения осенью. Семена высевают по обе стороны на расстоянии 30 см друг от друга. Можно высаживать гнездами. Для этого в одну ямку кладут пять бобов, а посередине устанавливают деревянный шест. Металлические и пластмассовые колышки не подходят, растения не смогут за них зацепиться. Когда побеги подрастут и выпустят вьющуюся стрелку, аккуратно направьте её против часовой стрелки.

**УХОД.** Хотя растение нормально переносит засуху, его всё же необходимо систематически поливать – от этого зависят последующее формирование и развитие стручков.

В конце мая, когда всходы достигнут высоты 6-8 см, обязательно надо прищипнуть верхушку, чтобы ускорить развитие боковых почек.

Систематически нужно удалять сорняки и разрыхлять почву.

Первую подкормку суперфосфатом делают, когда сформировался первый листок, вторую – калийной солью в период бутонизации. Для подкормок можно использовать

коровий навоз: совмещать с поливом, разводя 1:10 перегной в воде, или раскладывать перепревший навоз поверх мульчи, чтобы перегнивал.

При достижении высоты 2 м растения прищипывают сверху для стимулирования появления завязей.

**СОБИРАЕМ УРОЖАЙ.** Раннеспелые сорта фасоли зацветают примерно через 40 дней после прорастания (среднеранний – через 60-70 дней, средний – 70-80 дней, среднепоздний – 90-100 дней, поздний – 110-130 дней), а завязи появляются спустя 20 дней. С начала появления завязей до достижения ими необходимой степени зрелости проходит около 10 дней. Важно! Срывать стручки спаржевой фасоли необходимо в состоянии молочной спелости – молодыми и сочными. В зависимости от сорта стручки могут быть длиной 10-20 см, а зёрна внутри не больше пшеничного. Регулярное удаление стручков стимулирует появление новой завязи. Поэтому не жалейте – срывайте. Чем больше снимите, тем больше и дольше будет плодоносить фасоль. Последние плоды можно собирать перед самыми заморозками. Лучше срывать стручки утром, пока они напитаны влагой с ночи. Затвердевшие уже непригодны для употребления, поэтому, если прозевали сорвать, оставьте их на семена.

Стручки можно сразу употреблять в пищу или заморозить, а зимой добавлять в овощной рагу, супы, салаты. Очень вкусно!

## СОВЕТ

**После последнего сбора урожая не выдёргивайте растения вместе с корнем. Корни фасоли обогащают почву азотом, а когда они отживут своё, то и перегноем.**

## КАК ЭКОНОМИТЬ НА ЧИСТОТЕ?

*Чтобы сэкономить на бытовой химии, можно вместо целого арсенала средств купить одно универсальное. Есть и другой выход: использовать для уборки самые простые средства, которые у нас всегда под рукой. И экология дома в этом случае скажет вам «Спасибо»!*



### ПИЩЕВАЯ СОДА

**ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА.** На кухне всегда будет приятный аромат, если где-то разместить небольшую баночку с содой, в которую добавлено несколько капель любимого эфирного масла. Ёмкость должна быть накрыта фольгой с несколькими дырочками. Периодически баночку нужно встряхивать и подливать свежее масло.

**ОТ ПЯТЕН ПОТА.** 2 ст. ложки пищевой соды, 4 ст. ложки перекиси водорода, 1 ч. ложка жидкого средства для мытья посуды.

Приготовьте смесь из этих составляющих и нанесите на пятна. Хорошо потрите щёткой для одежды и оставьте на 2-3 часа, а затем постирайте как обычно.

**ДЛЯ ЧИСТКИ ВАННЫ И РАКОВИНЫ.** Возьмите полчашки пищевой соды, добавьте жидкое мыло до консистенции густоты сметаны. Можно добавить несколько капель лавандового масла для лучшего антибактериального эффекта. Используйте как обычный чистящий порошок.

### УКСУС

**ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО.** Представитель компании Heinz Майкл Малэн ознакомил с многочисленными исследованиями, проведёнными его компанией, которые свидетельствуют о том, что 6%-ный уксус убивает 99% бактерий, 82% плесени и 80% вирусов. Поэтому он идеально подходит для обработки рабочих поверхностей на кухне, разделочных досок, мочалок, унитаза, кафеля в ванной. Смыть с поверхности его необязательно. Резкий запах уксуса улетучится в течение нескольких часов.



уксус

**ДЛЯ МЫТЬЯ ОКОН.** Смешайте 1/2 ч. ложки жидкого мыла, 3 ст. ложки уксуса и 2 чашки воды. Налейте в пульверизатор и разбрызгайте на стеклянную поверхность. Протрите досуха мягкой тряпкой.

### ГОРЧИЧНЫЙ ПОРОШОК



горчица

**СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ.** Поставьте рядом с раковиной баночку с горчичным порошком. Достаточно небольшого количества горчицы на губке, чтобы растворить жир. При этом смывается она гораздо быстрее, чем любая жидкость для мытья посуды. Вот вам и экономия воды.

### Мероприятие месяца

## Уборка на балконе

Балкон или лоджия – то место, где вы можете подышать свежим воздухом, не выходя из дома. В условиях осенней непогоды это становится особенно актуальным! Поэтому здесь должна быть такая же чистота, как и во всей квартире. Стройматериалы, банки, велосипеды и все вещи, которые не понадобятся вам как минимум до весны, отвезите в гараж или на дачу. Подумайте о возможности поставить на балконе столик и кресло для чтения. Загоревшись этой идеей, возможно, вы решите кардинально изменить и дизайн балкона.

## НИЧТО НЕ ЗАБЫТО...

*В каждом доме есть вещи, которыми не пользуемся и не будем пользоваться. Но выкинуть их рука не поднимается, они связывают нас с другими людьми, событиями... Попробуем всё же оптимизировать их существование.*



### ВЫБИРАЕМ ЧТО-

**ТО ОДНО.** Например, у вас есть целый чемодан старых бабушкиных рушников или мамин фарфоровый сервиз с щербинками, использовать по назначению который уже нельзя. Выберите один предмет и оставьте на видном месте. Остальные раздайте родственникам на память или отнесите в музей, если вещи действительно несут какую-то историческую ценность.

**ПЕРЕДАРИВАЕМ ПОДАРКИ.** Конечно, одарившему вас было бы неприятно узнать, что его старания прошли даром. Он об этом и не должен никогда узнать! Обязательно отблагодарите его, а подарок отдайте тому, кому он нужнее. Вещи не должны лежать мёртвым грузом.

**ФОТО НА ПАМЯТЬ.** Билеты на концерт, милые записки, вырезки из газет... Такие сентиментальные мелочи могут храниться и в цифровом виде. Отсканируйте их, а ещё лучше – сделайте какие-нибудь тематические фото или коллажи.

## Чтобы в прихожей было меньше грязи

- Повесьте возле двери щётку с жёсткой щетиной и смахивайте ею грязь с обуви, прежде чем переступить через порог

- Перед порогом положите коврик, который хорошо впитывает воду, удерживает грязь, но при этом легко стирается и быстро сохнет

- Если в прихожей всё же натоптали, не спешите мыть пол. Дайте ему немного подсохнуть, затем сухую грязь подметите или пропылесосьте, и только потом вымойте пол.





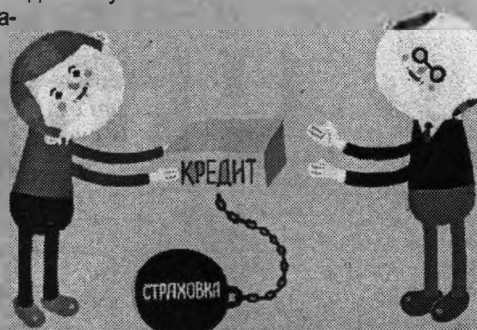
## НЕДОБРОВОЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ

Часто при выдаче кредита банк, чтобы снизить риски невозврата, включает в договор пункт об обязательном страховании жизни и здоровья. При этом на руки вы получаете меньшую сумму, а отдать придется больше. Знаете ли вы, что действия банка в этом случае неправомерны?

Ни в одном законе РФ нет упоминания об обязательном страховании при оформлении кредита. Это навязанная услуга, а потому вы можете вернуть страховую сумму через суд. На вашей стороне п. 1 ст. 16 Закона РФ «О защите прав потребителей»: «Условия договора, ущемляющие права потребителя по сравнению с правилами, установленными законами или иными правовыми актами Российской Федерации в области защиты прав потребителей, признаются недействительными. Если в результате исполнения договора, ущемляющего права потребителя, у него возникли убытки, они подлежат возмещению изготовителем (исполнителем, продавцом) в полном объеме». Подобные условия являются ничтожными согласно ст. 168 Гражданского кодекса

РФ, а денежная сумма, уплаченная банку, подлежит возврату согласно п. 2 ст. 167 ГК РФ.

Другое дело, если страхование вам лишь предлагается. В случае согласия вам должны выдать полис, а при наступлении страхового случая банк не будет предъявлять претензий на выплату оставшейся суммы.

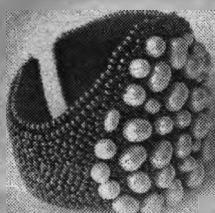


## ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ

А вы выключили утюг? Точно? Чтобы никогда не сомневаться при ответе на этот вопрос, возьмите за привычку каждый раз при выходе из дома остановиться, повторить следующую считалочку и проверить всё по пунктам.

Раз – газ, два – вода, три – ключи, четыре – свет, пять – утюг (проверяю вслух!), шесть – взяла телефон, вот он.

Повторяйте считалочку перед выходом и со своими детьми, тогда соблюдение правил безопасности у них будет доведено до автоматизма.



## НЕПРОСТОЕ УКРАШЕНИЕ

Многие относятся к бижутерии с пренебрежением. И часто виной тому аллергическая реакция на коже после её ношения. Решить проблему стильных украшений и безопасности поможет правильный выбор.

- Поинтересуйтесь, из какого металла сделано то или иное украшение. Качественная бижутерия содержит информацию на этикетке
- Самым безопасным считается пищевой нержавеющей сплав с антиокислительными добавками (медицинский металл или хирургическая сталь). Относительно нейтральными являются алюминий, титан, платина, цирконий и родий, цинк
- В некачественной бижутерии могут присутствовать такие вредные вещества, как свинец, кадмий, никель. Постоянно соприкасаясь с телом человека, они способны навредить здоровью. Поэтому старайтесь выбирать украшения с простыми креплениями, без мелких деталей – их часто паяют именно свинцовым сплавом, опасным для здоровья. Проверить наличие никеля и кадмия можно в домашних условиях. Прокипятите все подозрительные украшения в небольшом количестве воды. Налейте в ложку немного нашатырного спирта и капните в него несколько капель слитой воды. Если раствор посинеет или выпадет белый осадок, значит, в этих изделиях значительное содержание этих металлов.



## Семейный адвокат

**Нахожусь в разводе пять лет. Имею несовершеннолетнюю дочь. При разводе на алименты не подала, бывший муж не помогает содержать ребёнка. Имею ли я право востребовать алименты с него за всё время с момента развода? И как мне нужно составить исковое заявление? Помогите, пожалуйста, у меня нет денег на юриста. Заранее спасибо.**

Алименты можно требовать за три предыдущих года, предшествующих подаче иска, но только в том случае, если в этот период вы пытались взыскать алименты без суда, а ваш бывший супруг уклонялся от выплаты. Это указано в п. 2 ст. 107 Семейного кодекса РФ. Если же таких попыток не было (или отсутствуют подтверждающие это доказательства), то алименты присуждаются с момента обращения в суд.

Необходимо обратиться в мировой суд по месту жительства бывшего супруга или по своему месту жительства (на ваш выбор). По самым распространённым категориям дел в суде бывают образцы заявлений. В вашем случае это подача заявления о вынесении судебного приказа о взыскании алиментов. От уплаты государственной пошлины вы освобождены.

**От совместного брака у меня с супругой есть двое несовершеннолетних детей. В настоящий момент мы находимся в разводе. Бывшая супруга препятствует моему общению с детьми и заявляет, что намерена сменить фамилию у детей с моей на свою. Скажите, возможно ли это без согласия отца?**

В соответствии со ст. 59 Семейного кодекса РФ: если родители проживают раздельно и родитель, с которым проживает ребёнок, желает присвоить ему свою фамилию, орган опеки и попечительства разрешает этот вопрос в зависимости от интересов ребёнка и с учётом мнения другого родителя. Учёт мнения родителя не обязателен при невозможности установления его места нахождения, лишении его родительских прав, признании недееспособным, а также в случаях уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребёнка. При этом изменить фамилию ребёнка, достигшего возраста десяти лет, можно только с его согласия.

На вопросы отвечал адвокат Максим МОЗГОВ



## 8 СПОСОБОВ ЭФФЕКТИВНО БИТЬ БАКУЛИ НА РАБОТЕ

**УБЕРИТЕ.** Приведите в порядок ваш рабочий стол и почистите компьютер. Банально, но после этого жизнь станет легче, и, возможно, занятия пойдутся.

**УЧИТЕ.** Займитесь изучением иностранных слов и выражений. И, возможно, ваша мечта съездить в Испанию или Италию обретёт смысл. Или попробуйте заучить понравившиеся вам стихи или отрывки из прозы. При этом старайтесь не механически зазубривать текст, а осмысленно запоминать его, создавая яркие образы и ассоциации, разбейте его на небольшие отрывки, учите их постепенно. И обязательно верьте в свои силы.

**ВЛЮБИТЕСЬ.** Если ваша личная жизнь не определена, заведите роман в социальных сетях. Это улучшит ваши навыки общения, к тому же никогда не помешает немного романтики.

**ИГРАЙТЕ.** Вряд ли это новость, но рекомендуем ограничиться покером. Покер в большей степени наука, чем азартная игра. С его помощью вы развиваете логику и память. Станете успешным игроком – обеспечите себе неплохой дополнительный доход.

**ЧИТАЙТЕ.** Конечно, много на работе не прочитаешь. Но умные люди позаботились о нашем с вами досуге и создали сервис Smart Fiction. На сайте каждый день публикуется один короткий рассказ. Бонус – приятное предвкушение. Никто не знает, что будет предложено вам завтра – Иван Бунин или Эдгар По. Повышение общего уровня эрудиции гарантировано.

**УПРАЖНЯЙТЕСЬ.** Приобретите специальное резиновое пилатес-кольцо. И, не отходя от компьютера, при регулярном применении вы сможете в кратчайшие сроки обрести красивые бедра.

**ДУМАЙТЕ.** Нет, не над решением проблем, а просто сядьте перед компьютером или листом бумаги и начинайте писать. Вы представите себе не можете, как много непредсказуемого может вынести потоком заполняемого текста из вашего подсознания.

**ОЗДОРОВЛИВАЙТЕСЬ.** Простые движения глазами из стороны в сторону, моргание, взгляды вдаль приносят на самом деле хороший результат. Попробуйте выполнять упражнения регулярно, и вы начнёте смотреть на мир иначе!

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.

### ВЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЛИ

- Колибри – единственная птица, которая может летать задом наперёд
- Для точного поддержания баланса и аэродинамических свойств орёл при выпадении пера из одного крыла теряет такое же перо из другого крыла
- Вам не нужно пить кофе, чтобы проснуться утром. Ваше тело по утрам естественно производит гормон кортизол, который поможет вам чувствовать себя бодрыми и свежими
- Примерно у 2% женщин есть редкая генетическая мутация, благодаря которой у них наблюдается дополнительная колбочка сетчатки. Это позволяет им видеть 100 млн цветов.

### Любимые песни

Слова М. Рябинина,  
музыка А. Морозова

#### КАМУШКИ

- Речка быстрая, каменистая
- В нашей местности протекает.
- И волшебницей люди добрые
- Эту речку величают.
- Если в чём-то сомневаешься
- Иль обидой горькой маешься –
- Ты к реке поспеши,
- Всё ей расскажи...
- Припев:
- А по камушкам, а по камушкам,
- А по камушкам речка бежит.
- В даль далёкую к морю синему
- Путь её беспокойный лежит.
- А по ка... по ка... по камушкам,
- А по ка... по ка... по камушкам,
- По круглым камушкам река бежит...
- В речку быструю, серебристую,
- Словно в зеркало, смотрятся люди...
- Бросишь камушек ей на донышко,
- И она тебя рассудит:
- Поругает нерадивую,
- Пожалеет несчастливую,
- А тому, кто влюблён,
- Дарит свой поклон.
- Припев.
- Льётся реченька нашей реченьки,
- Задумчивая и простая.
- Только вслушайся в эту музыку
- Твоего родного края!
- А уедешь если надолго –
- Над рекою вспыхнет радуга,
- Чтобы ты не забыл
- Тех, кого любил.
- Припев.

## Анекдоты



После ограбления банка в главном сейфе не доставало двух миллионов. Директор говорит репортёрам:

- Напишите, что из банка украли три миллиона. У этого наглеца хотя бы дома будет страшный скандал!



- Пап, а купи мне Galaxy S5.
- А где волшебное слово?
- Таня!
- Таня? Что это значит?
- Имя твоей любовницы.
- Так тебе, наверное, и чехол нужен!



«Случайными бывают только браки, – говорила мне бабушка. – А в любовники нужно брать человека надёжного».



- Ма-а-ам, а знаешь, сколько зубной пасты в одном большом тюбике?
- Нет, моя зайка, не знаю...
- От ванной комнаты, через всю прихожую, вокруг дивана, до балкона и обратно!



- Молодёжная тусовка, соседи вызвали полицию. Звонок в дверь.
- Кто там?
  - Откройте – полиция!
  - Не могу!
  - Почему?
  - У нас закрыта вечеринка!



- Мама!.. Мамочка!
- Что, сынок?
- У меня под одеялом какое-то чудовище!
- Какую из ночного клуба привёл, такая и лежит...

