

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

январь 2013



- Успеть до 30
- Что готовит год Змеи
- Позвони мне, позвони...



**Ежемесячное
издание
для женщин**

1 (143)

Январь 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Клыква, 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 4.12.12.

Время сдачи по графику – 17-00.

фактически – 17-00.

Заказ № 192.

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

По всем случаям полиграфичес-
кого брака обращаться в типогра-
фию.

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;

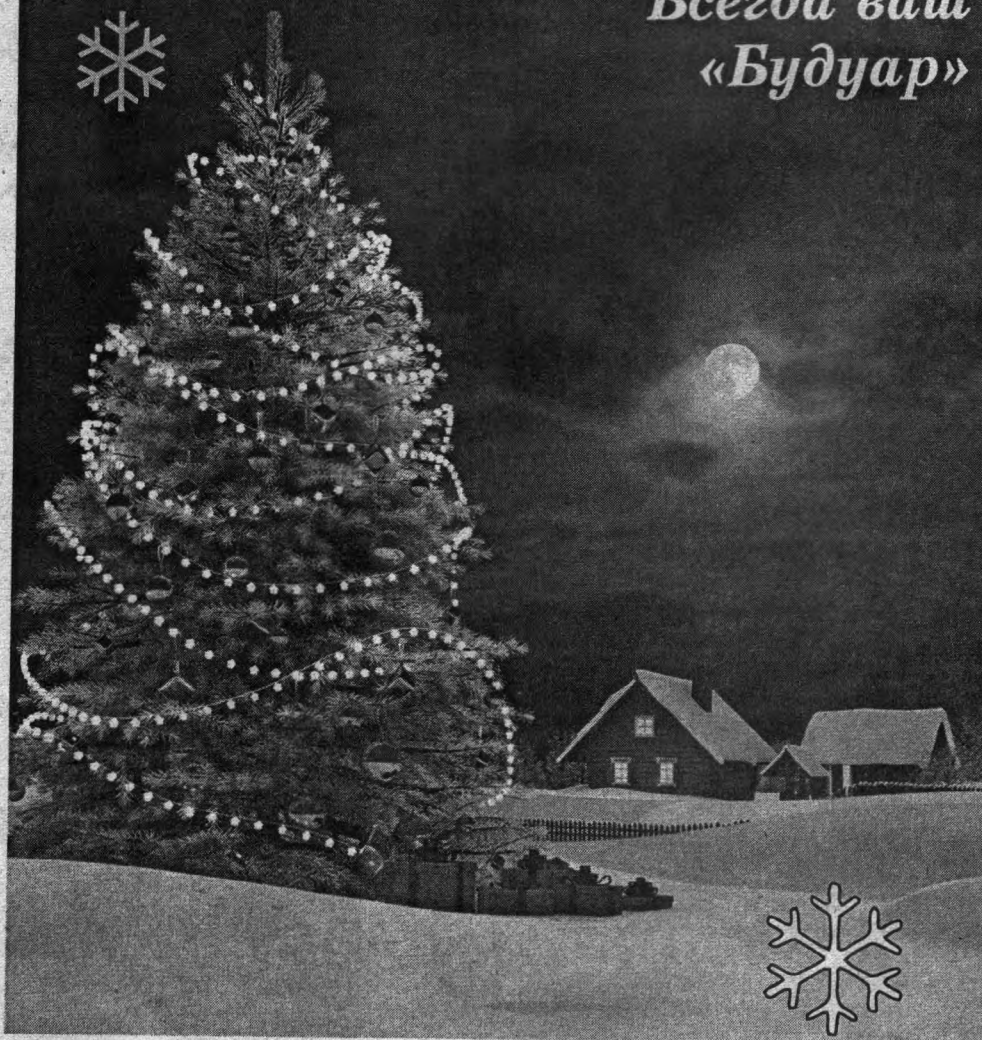
Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

...**Н**аступивший год пока не
обозначил свой характер: так
же как и в минувшем ещё по-
здно светает и рано темнеет,
тот же снег на дорожках... Он,
как сонный ребёнок, ещё потя-
гивается и озирается вокруг,
но настанет время, и он обя-
зательно приятно удивит.
Торопить его нельзя. Можно
ждать, верить и любить. С
Новым годом и Рождеством!

Всегда ваш
«Будуар»



ежемесячное издание для женщин **Будуар**

ЯНВАРЬ
2013



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Двойные стандарты

стр. 6
**ВОЛОСОК
К ВОЛОСКУ**
Мы их теряем!

стр. 7
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Уроки стиля

стр. 8
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Зимний аромат

стр. 10
КРАСОТА
От слова «star»...

стр. 12
90x60x90
Лети, лети, лепесток...

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
После кесарева
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Богатырское меню
Здоровая спина

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я
Алло, мы ищем таланты!

стр. 20
ШКОЛА ЖИЗНИ
Правда. Ничего, кроме
правды?

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЁЗД
Азбука жизни
Жюльет Бинош

стр. 24
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Понять до 30

стр. 26
ЭТО ИНТЕРЕСНО
В год Змеи

стр. 28
МОНОЛОГ
Позвони мне, позвони мне

стр. 29
ПРОБА ПЕРА

стр. 30
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Как по маслу...

стр. 32
КУДЕСНИЦА
Жакеты

стр. 34
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Идеи для вдохновения
5 рецептов к Рождеству

стр. 36
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Салат «Подсолнух»
Торт «Зимний»

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Цикламен играет
в прятки

стр. 39
НУЖЕН ВАШ СОВЕТ
Как гладить
мужские брюки

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Мудрость жизни

стр. 41
**НАРОДНАЯ
МУДРОСТЬ**
Затяжному кашлю – бой

стр. 42
ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ
Мягко ли тебе, девица?

стр. 43
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в январе

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

Двойные стандарты

Вы поддались модному искушению и купили самую актуальную вещь сезона. Возникли вопросы о «способе применения»? Мы готовы развернуть и полно ответить на главные вопросы: что и с чем носить

Брюки галифе

Несомненная изюминка сезона. Образ женщины-амазонки, столь сильной, столь и обольстительной, востребован модной индустрией. Вариации на тему брюк-галифе многочисленны и разнообразны: от брутальной суровой кожи до легкомысленного струящегося шёлка. Поскольку галифе шагнули на подиум, а потом и «в народ» прямоком из конного спорта, самое верное и безопасное, с точки зрения моды, сочетать их с высокими «жокейскими» сапогами, короткими пиджаками и жакетами. Но...

Возможны варианты: женщина-наездница иногда ведь может и спешиться, не правда ли? И тогда в «бой идут» «дамские штучки» — высокий каблук, женственные романтические блузы (полупрозрачные, с жабо, бантами, воланами и рюшами, обязательно заправленные внутрь), длинные пальто и удлиненные приталенные пиджаки.

Меховой жилет

Прочно вошёл и в моду, и в наши сердца. Эта пушистая безрукавка волшебным образом превращает обыденное в богемное, повседневное в нарядное. Прежде всего носим жилет с тёплыми трикотажными платьями, причём именно его длинную версию. Короткие жилеты сочетаем с шортами и брюками. Но...

Возможны варианты: для создания богемного образа достаточно надеть жилет в пару к вечернему платью. Сапоги-ботфорты с «болтающимся» широким голенищем на «спокойном» квадратном мужском каблуке будут абсолютно «в тему». Мех не терпит суеты, поскольку и без того самодостаточен. А уж «богатое содержание» обеспечите ему вы.



Рубашка с принтом

Называйте это как угодно – сорочка, блуза, рубашка... Главным остаётся наличие цветочного рисунка. Цветы в моде всегда, но в этом сезоне их невероятное количество: нарисованные, вышитые, вырезанные, чёткие, размытые, мелкие и крупные... Лучше всего они смотрятся на нежных блузах. Носим их с прямыми классическими «костюмными» брюками или строгими юбками. Но...

Возможны варианты: меняем «офисное» звучание на легкомысленное, и брюки превращаются... Нет, не в шорты, а в узкие брючки непременно яркого цвета (красные, сливовые, золотые) и актуальной нынче длины 7/8. Кстати, они могут быть не только из тонкой шерсти, но и из тонкой кожи!

РАЗ И НАВСЕГДА

Есть, простите за пафос, вечные сочетания, такие как «лёд и пламя», «Иван-да-Марья». «Рио» и «де Жанейро», иными словами, некоторые вещи носим без вариантов, только так и никак иначе.

- Тёплую зимнюю обувь (ботильоны, сапоги, ботинки) носим только с плотными однотонными или цветными колготками
- Пальто, шубы, дублёнки с рукавом 3/4 носим только с длинными перчатками
- Унты с отделкой из меха носим только с верхней одеждой в спортивном стиле: куртками, парками, пилотами, бомберами, дутыми и стёгаными пальто
- Меховые шубы в дуэте с меховыми шапками – моветон. Носим только с вязаными шапочками, шёлковыми платками, шарфами и пашминами из кашемира и шерсти
- Крупное коктейльное кольцо носим в «гордом одиночестве». Никаких добавок в виде тонких колечек, тем паче ещё одного массивного кольца, пусть и на другой руке.

Джемпер/свитер «бабушкиной вязки»

В наступившем сезоне сложилась та же ситуация, что и в прошлом: без хорошего тёплого джемпера не обойтись. О скучном базовом трикотаже речь не ведем. В нашем случае свитер должен быть ярким и необычным. Наконец, нынешние модницы осознали: тепло вполне может быть красивым. Юбка-макси из твида или шерсти, узкие джинсы или джинсы-клеш, мужские ботинки на плоском ходу – ансамбль стильный и оригинальный. Но...

Возможны варианты: рискуйте и наденьте тёплый свитер поверх нарядного летнего платья или в комплект со струящейся юбкой в цветах. Сапожки на тонкой шпильке удачно завершат образ хрупкой женщины-цветка, нуждающейся не только в тепле, но и в заботе и внимании.

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

МЫ ИХ ТЕРЯЕМ!

Если в день вы теряете от 60 до 100 волосков — это нормально. Если 101, пора бить тревогу. Во всяком случае разобраться с проблемой и решить её

СО МНОЮ ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ

Специалисты называют 300(!) причин, по которым наши волосы покидают своё законное место. Все рассматривать не будем, остановимся на основных. Чаще всего эта беда случается, если волосы испорчены краской, феном и утюжками, изнуряющей диетой, стрессом, в конце концов, банальным неадекватным уходом за ними: не тем шампунем моете, не тем бальзамом ополаскиваете. Кстати, на выпадение волос влияет и сезон. Значительный «листопад» приходится на осень и зиму.

Слово врачу-трихологу Елене Кондрашовой: «Если повышенное выпадение волос длится несколько месяцев и на этом заканчивается, то, скорее всего, вызвано оно было временными причинами — сезонная «линька», не вполне удачные диеты, послеродовой период. Однако если процесс облысения затянулся и объём волос на голове заметно снизился — это может говорить о серьёзных внутренних проблемах организма, таких как гормональный сдвиг (нарушение деятельности щитовидной железы, яичников), поражение желудочно-кишечного тракта, проблемы с иммунитетом. Такая ситуация требует незамедлительного вмешательства специалистов, как правило, трихолога, дерматолога, эндокринолога. Кстати, в последнее время зарекомендовало себя и гомеопатическое лечение, главное, найти хорошего специалиста».

ЗАКОН И ПОРЯДОК

Грамотный уход за волосами — один из способов остановить выпадение волос и не допустить его вновь. И главное — это доступно любой из нас. Итак, скажите «да»:

- мойте голову тёплой водой. Горячая вызывает активную работу сальных желёз, что чревато выпадением волос
- беритесь за расчёску, когда волосы высохли на 80%. Или сушите в режиме «холодный воздух»
- расчёска должна быть правильной. Для длинных волос подойдёт деревянная с редкими зубьями. Абсолютно для всех подходит массажная с натуральной щетиной
- регулярно делайте массаж кожи головы (перед каждым мытьём, например). Это способствует улучшению кровообращения, что важно. Хорошее кровообращение — залог поступления питательных веществ к волосяной фолликуле
- принимайте витамины группы В и следите за питанием. Рыба, орехи, зелень, фрукты и овощи оранжевого цвета — такая еда придётся по вкусу и вам, и вашим волосам
- маски, маски и ещё раз маски. Уже через месяц при условии регулярного применения вы сможете насладиться результатом. Кстати, в профессиональных сериях по уходу за волосами имеются уже готовые формы. Не пренебрегайте достижениями косметологов. Они работают!



НА ВАШУ ГОЛОВУ...

СОЛЁНАЯ МАСКА. Перед мытьём головы нанесите (по проборам) столовую соль. Накройте плёнкой и оставьте на 15 минут. Потом смойте водой. Соль укрепляет волосы, стимулирует их рост.

КОНЫЧНАЯ МАСКА. Ингредиенты (1 яичный желток, 1 ст. ложка коньяка, 1 дес. ложка мёда) смешать, нанести смесь на волосы на 20 минут, смыть тёплой водой.

На заметку: все кисломолочные маски содержат витамин В, столь необходимый для здоровья волос. Кефир или простокваша помогут вашим волосам стать сильными и красивыми.

ТРАВЯНЫЕ ОПОЛАСКИВАТЕЛИ. Прекрасно укрепляют и стимулируют рост волос. Наиболее эффективны средства на основе шишек хмеля, корня лопуха, липового цвета. Эти лекарственные травы содержат фитострогены, которые благоприятно влияют на рост и качество волос. Зверобой, ромашка, календула снимают воспаление кожи головы и волосных луковиц.

ЛИПОВЫЙ ОТВАР. Возьмите 50 г липового цвета залейте 1,5 л кипятка, остудите и процедите через марлю. Полученным отваром ополаскивайте волосы после мытья головы.

ОТВАР ИЗ КОРНЕЙ ЛОПУХА. Возьмите 10-20 г измельчённых корней лопуха, залейте 1 стаканом кипящей воды и варите 10-15 минут на слабом огне. Дайте отвару настояться и процедите его. Втирайте полученный отвар в кожу головы. Не смывайте.

МАСЛЯНЫЕ ОБЁРТЫВАНИЯ. Масла — настоящее спасение для волос. Для масляных обёртываний используют слегка разогретые масла — репейное, миндальное, персиковое, касторовое. Нанесите тёплое масло по всей длине на волосы, слегка массируя кожу головы. Чем дольше вы его держите на голове, тем лучше. Можно даже оставить на ночь. После тщательно промойте голову. Делайте масляные обёртывания несколько раз в неделю.

ПРЕКРАСНЫЕ ПОМОЩНИКИ В БОРЬБЕ ЗА СИЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ЛАВАНДЫ И РОЗМАРИНА. Добавляйте по 1-2 капли любого в разовую порцию шампуня, бальзама или воду для ополаскивания волос.

Я учусь в университете, каждое утро встаёт вопрос: что надеть? Ведь хочется выглядеть стильно, ярко, быть не похожей на других. А результат один: по-прежнему «влезая» в любимые джинсы и джемперы. Что посоветуете современной студентке?

Ольга, г. Шахты

Ваше желание понятно и естественно — молодая девушка с «активной жизненной позицией» просто обязана приковывать к себе восхищённые взоры, а её гардероб должен свидетельствовать о статусе образованной барышни. Актуальный сегодня стиль преппи именно для таких как вы. Родоначальники стиля преппи — британские и американские студенты из аристократических семей. И это, как вы понимаете, не могло не сказаться на базе гардероба, в основе которого лежит вечная классика. Стиль преппи — это тренчи, брючные костюмы из твида и вельвета, клубные пиджаки, мужские сорочки, рубашки поло, женственные юбки в складку и юбки годе. Все эти вещи вы сможете носить много лет, они никогда не выйдут из моды. Поскольку одежда и аксессуары в стиле преппи отличаются простотой отделки и кроя, в центре внимания оказываются фактуры — выбирайте наряды только из качественных и натуральных материалов: кашемира, шёлка, высококачественного хлопка, мягкой кожи и благородной замши. Стиль преппи не «застывшая материя», вы вполне можете расширить его рамки и «впустить» туда вещи из вашего повседневного гардероба.

Твидовый или вельветовый пиджак, к примеру, органично смотрится с узкими джинсами или кожаными брюками и яркими аксессуарами.

Подскажите, пожалуйста, полоска сейчас в моде? В частности, меня интересует «тельняшка»?

Л. С., Тверская обл.

Полосатый топ занимает первую строчку модных хит-парадов на протяжении последней пятилетки. Знаменитости неустанно голосуют за так любимую им морскую униформу. Классическая тельняшка идеально подойдёт к брюкам-бананам и юбке-карандаш. Из новинок советуем вам обратить внимание на блузы в разноцветную полоску. Также пришло время обзавестись полосатым кардиганом и платьем-свитером. Кстати, последнее можно надеть и на вечеринку, стоит лишь правильно «обыграть» его аксессуарами и обувью: массивные «золотые» цепи в несколько рядов, высокие сапоги из благо-

Уроки стиля

родной замши превратят вас в модную звезду. Кардиган будет замечательно смотреться с топом, расшитым блёстками.

Подруга купила себе бесподобное платье телесного цвета, сказала, что вещи такого цвета сейчас бьют все модные рекорды. А у меня сразу возник вопрос: с чем носить это платье, чтобы не казаться голой?

Светлана, г. Брянск

Ваша подруга совершенно права: вещи «обнажённого» цвета (телесный, пудровый, беж) — главный хит сезона. Даже если вы с ног до головы облачитесь в бежевый, обвинить вас в нарушении общественного порядка придёт в голову лишь тому, кто решил объявить моду вне закона. Если же вы, несмотря ни на что, чувствуете себя в платье цвета пудры неуверенно, накиньте сверху яркий жакет или кардиган тоже бежевый, но на два-три тона темнее. Прекрасную компанию наряду цвета шампанского составят также белые вещи и цветные аксессуары: обувь, сумки, ожерелья, бусы и браслеты.

Вы не раз писали о том, что стильный образ невозможно создать без стильных аксессуаров. И шейные платки, шарфы в этом списке едва ли не на первом месте. Но не все умеют обращаться с ними легко и непринуждённо (я в том числе). Подскажите, пожалуйста, как их повязывать и с чем сочетать?

Анна, Пермский край

Красивые шейные платки и шарфы всегда были своеобразной палочкой-выручалочкой для обыденных или слишком строгих нарядов. Платок с психоделическим рисунком освежит классическое пальто, а однотонный шарф можно надеть как с нарядным платьем, так и с простым топом и джинсами. Строгих правил завязывания шарфов и платков не существует, однако есть некоторые закономерности. Длинный и тонкий шарф обычно несколько раз обматывают вокруг шеи. Если же шарф не слишком длинный и при этом достаточно объёмный, удобнее из него сделать «итальянскую» петлю (скадываете пополам и концы заправляете внутрь).

Что же касается платков, то тут мудрить не стоит: лучше самого обычного узла спереди или сзади пока ещё ничего не придумано.

На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО



Вы не доверяете натуральности косметики, стоящей на полках магазинов? Приготовьте её самостоятельно. Выручат масла. Вам понадобится немного – всего лишь несколько базовых и эфирных масел. О том, как правильно ими воспользоваться в сезон зимних холодов, расскажет наша статья

БАЗА

ЖОЖОБА

Станет хорошей альтернативой кремам с пометкой «зимний». Это густое масло быстро впитывается, а главным его достоинством является то, что оно образует на поверхности кожи тонкую невидимую плёнку, предохраняющую от неблагоприятного воздействия окружающей среды (ветра и мороза), но при этом не оставляет жирного блеска. Плёнка, образованная маслом жожоба, помогает коже удерживать влагу, не блокируя при этом нормальное её функционирование. Масло не только защищает, но и обладает высокими регенерирующими свойствами, что необходимо для зрелой кожи, а также борется с сухостью и шелушением.

МАСЛО ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ

В морозное время кожа всех типов становится особенно чувствительной, поэтому требует деликатного очищения. Использовать спиртовые лосьоны нежелательно. Лучше приготовить специальное масло. Для его основы потребуется масло зародышей пшеницы, оно обладает высокими очищающими свойствами плюс богато витамином Е, который является естественным антиоксидантом, замедляющим старение клеток и устраняющим воспалительные процессы на коже.



Зимний аромат

МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО

Это очень лёгкое масло, его достоинство – возможность использования для любого типа кожи. Важно и то, что оно помогает при кожных раздражениях, сухой и воспалённой коже. Этим маслом можно развести более «тяжёлые» и дорогие масла жожоба и зародышей пшеницы. Благодаря своей лёгкости его можно использовать и для кожи всего тела, которая зимой особенно нуждается в уходе.

ЭФИРЫ

Элегантные, изысканные, нежные, бодрящие... Ароматы эфирных масел никого не оставляют равнодушными. Но редко кто задумывается, что приятный запах – это лишь вершина айсберга. А главное – косметический эффект. В большинстве своём эфирные масла оказывают комплексное действие, однако среди них можно выделить две группы масел, которые будут наиболее полезны зимой. Вам потребуются масла с успокаивающим (снижающим раздражение) и заживляющим эффектом. Последние используются при появлении на коже ранок и трещинок.

Успокаивающим эффектом обладают лаванда, липа, мелисса, пачули.

К ранозаживляющим маслам относятся вербена, мирра, каяпут, розовое дерево.

Вы можете выбрать для ежедневного использования любое из понравившихся масел, тем более каждое из них обладает своими особенными свойствами.

Лаванда выручит при угревой сыпи, она и дезинфицирует воспа-

ление, и балансирует производство кожного сала.

Липа способствует предупреждению морщин, подходит для ухода за зрелой кожей.

Мелисса сужает расширенные поры, борется с прыщами.

Пачули восстанавливает ткани, увлажняет кожу.

Вербена уменьшает жирность, помогает при акне.

Мирра омолаживает, придаёт матовость и бархатистость.

Каяпут возвращает коже упругость.

Розовое дерево помогает ей не страдать ежемесячно вследствие изменений гормонального фона.

ЗИМНЯЯ КОСМЕТИЧКА

ЗИМНИЙ КРЕМ

Смешайте миндальное масло с маслом жожоба в пропорции 1:1. И всё. По желанию эфирные масла в таком защитном креме можно не использовать. Однако для настроения интересно менять масла, как духи. Достаточно капельки масла на 1 ч. ложку смеси. Крем наносите на кожу за полчаса до выхода на улицу. Обратите внимание: смесь хорошо и быстро впитывается, главное, не брать её слишком много. «Защитный крем» используется и при трещинках на руках, только эфирные масла в нём должны быть заживляющими.

Ароматный секрет: масло мелиссы прекрасно ухаживает за губами, делает их естественный цвет насыщенным. Если добавить одну каплю к 1 ч. ложке жожоба, получится эффективный бальзам для губ.

ОЧИЩАЮЩЕЕ МАСЛО

Многим кажется удивительным, что масло можно использовать для очищения. На самом деле «жир» обладает способностью растворять жир, в данном случае кожный. Вы можете использовать для этих целей растительные масла (оливковое, соевое, кукурузное). Однако есть и более подходящие. Возьмите 20 мл масла зародышей пшеницы и 80 мл миндального. Добавьте в смесь 3 капли масла розы и 3 капли масла бергамота или другие успокаивающие масла. Можете выбрать одно масло, а можете их сочетать, создав свой необычный аромат. Например, лаванду с пачули, липу с розой. Хранить масляный раствор нужно в тёмном месте при комнатной температуре, но не в холодильнике. Масло перед употреблением слегка подогрейте. Сначала кожу протрите ватным тампоном, слегка смоченным маслом. Потом вату надо пропитать обильно и нанести масло начиная с шеи восходящими движениями по массажным линиям. Через несколько минут масло снимите ватным тампоном, смоченным тёплой водой или травяным настоем.

Ароматный совет. Регулярно используя для очищения масло, не забывайте о пилинге — его нужно делать раз в 10 дней. Если поры «забиваются», возможно, масло, которое вы используете, слишком тяжёлое и его нужно заменить на другое.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ И ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА

Уход за кожей не будет полным, если забывать о масках. Миндальное масло благодаря своей лёгкости может быть использовано в тонирующих масках для любого типа кожи. Два-три раза в неделю балуйте кожу таким «питанием»: 2-3 ст. ложки овсяной муки разведите горячей водой до получения сметанообразной массы, к которой добавьте 1-2 ч. ложки миндального масла и по 3-4 капли эфирных масел — в соответствии с вашим желанием. Маску подержите на лице, шее и коже в области декольте 5-10 минут и смойте тёплой водой.

Ароматный совет. Миндальное масло прекрасно подходит для ухода за телом. В 1 ст. ложку масла добавьте 2 капли эфирного и нанесите его на влажную кожу сразу после душа. Она станет мягкой и нежной.

Важно: для ухода за кожей лица выбирайте качественные масла. Если говорить об эфирах, то их можно проветривать, капнув масло на ткань или бумагу. Они должны полностью испариться, не оставив жирного пятна (цветовое пятно у некоторых масел возможно).

Подготовила
Людмила КОССОВИЧ

Укрощение строптивых

Для вьющихся волос, волос после химической завивки или окрашенных используйте силиконовую расчёску. На ней стоит гравировка «антистатик». Она не путает волосы, не повреждает их и не электризует.

Выше нос

Зимой кожа в складках носа часто сохнет и шелушится. Решить проблему помогут мягкие очищающие средства. Используйте для удаления ороговевшей кожи и очистки пор от загрязнений скраб с салициловой кислотой. А после процедуры нанесите увлажняющий крем.

И нашим, и вашим

Стиль унисекс штурмует модные олимпы. Он прочно обосновался в гардеробах модников и модниц. Парфюмеры не смогли остаться в стороне от актуальной тенденции и придумали ароматы, которые предназначены для Ней и Него одновременно. Их главная особенность — отсутствие основной темы, акценты смещены, поэтому невозможно понять, для кого предназначен данный парфюм: для мужчины или женщины. Такие ароматы лёгкие и ненавязчивые, как правило, цитрусовые или свежие озоновые.

Немного солнца

Испугались бледного лица в зеркале и собрались «поджариться» в солярии? Не модно и не полезно. Лучше пользоваться средствами со светоотражающими частицами. Бронзирующая пудра вам в помощь.

БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

Как и всех женщин, меня волнует вопрос сохранения молодости кожи рук, ведь бесконечные хлопоты по дому не проходят для них бесследно.

Ольга ПАВЛОВА, Иркутская обл.

Возьмите за правило выполнять всю работу по дому, связанную с водой и применением различных агрессивных веществ, только в резиновых перчатках! Главный враг молодости кожи — бытовая химия, которой мы пользуемся каждый день.

Внимание к температуре воды, которой моете руки: от холодной кожа шелушится, а от горячей сохнет. Нежные ручки любят воду комфортной комнатной температуры. Чтобы кожа рук оставалась молодой и красивой, обязательно смазывайте их кремом (в идеале после каждого контакта с водой). Расстаньтесь с заблуждением, что одного крема для рук хватит «на всё про всё». Утром следует наносить увлажняющий или питательный крем, а вечером — антивозрастной. Один-два раза в неделю балуйте свои руки ванночками и масками. Ванночки с морской солью или обычной пищевой содой обладают смягчающим и отбеливающим эффектом. А любое подогретое масло (подсолнечное, оливковое, миндальное) — прекрасная SPA-процедура. Нанесите тёплое масло на руки, наденьте полиэтиленовые перчатки, сверху хлопчатобумажные и отправляйтесь спать. А утром наслаждайтесь ухоженными и холёными ручками.

МОДНЫЙ СОВЕТ

Этой зимой маникюр должен приковывать взгляды. Предлагаем два варианта необычного окрашивания.

ПОСТЕПЕННЫЙ ПЕРЕХОД ОТ БОЛЕЕ ТЁМНОГО ЛАКА У КУТИКУЛЫ К БОЛЕЕ СВЕТЛОМУ У КРАЯ НОГТЯ СЕГОДНЯ В ТРЕНДЕ. Главное, выбрать правильную пару сочетаемых контрастных оттенков. Эффектно смотрятся чёрно-красный и красно-бежевый.

НОГОТЬ В «РАМКЕ» — ещё одна изюминка сезона. Основной тон может быть чёрным или тёмного оттенка серого или синего, для контура используется светлый лак.

А можно всё поменять местами: в основу положить светлый тон, а контур очертить тёмным. Напоминаем об актуальной длине и форме ногтей: никаких устрашающих «стилетов». Аккуратные средней длины ногти в форме овала или мягкого квадрата.



От слова «star»...

Женщины по-разному входят в возраст. Одни бодятся, пишут нарочито-бешабашные стихи про то, «что ещё долблю, ещё вернётся бабье лето» – это первая категория. Вторая смиренно (может, при творно) вздыхает: «Настало время жить для внуков. Или кота ещё одного заведу». Третья категория, словно с цепи сорвавшись, ставит на себе омолаживающие медицинские эксперименты. Четвёртая осуждает их, придирчиво сравнивая разоблачительные фото помолодевших знаменитостей «до» и «после»...

Однажды всем нам придётся решить, к кому примкнуть. Я размышляла о неизбежности скорого выбора, разглядывая в зеркале межбровную морщинку: если вот так, словно в изумлении, поднимать брови, досадной «чёрточки» не видно. «Да-а, не за горами старость», – отчего-то подал голос внутренний пессимист. – *Стар-ость. Или стар-ость*. Через мгновение «встроенные» филолог и оптимист дали отпор: а может, в грустном слове частичка «стар» от английского «star» – «звезда»? А сам период вовсе не пора увядания, а время наивысшей спелости? Ведь есть тому примеры...



Кармен дель ОРЕФИС: «СЕДИНА? ЭТО МОДНО И КРАСИВО»

Неизвестно, как правильнее назвать Кармен дель Орефис – легендой Америки или легендой модельного бизнеса. В 14 лет Кармен снялась для журнала «Vogue», с тех пор и пошло: реклама, съёмки, подиум, показы. Где-то между всем этим вклинились три брака, рождение и воспитание дочери: после 40 Кармен поняла, что возвращаться в модельный бизнес поздно. Тем не менее коллеги по цеху то и дело приглашали сняться в рекламе, а Кармен не отказывала. И пусть в прядях засверкали «серебряные нити», мо-

дель и не подумала бороться с приметами возраста. Более того, она перекрасила волосы в цвет благородной платиново-серой седины... Это была революция в мире моды, казалось, модные дизайнеры только её и ждали – утончённую манекенщицу на излёте молодости. Кстати, новые доходы зрелой дамы многократно превысили суммы, которые она получала будучи юной и темноволосой.

Сейчас ей за 80, но она по-прежнему на подиуме в лучах софитов, на журнальных обложках и гигантских билбордах. Пожалуй, сейчас Кармен даже краше, нежели на заре карьеры. Возраст прибавил мудрости взгляду, тонкая улыбка – терпкости образу, а роскошная седая грива сделала её незабываемой.

...По-прежнему считаете, что возраст не способен на приятные сюрпризы? Послушайте-ка госпожу дель Орефис: «Я опередила своё время, заявляю это без лишнего пафоса. С эстетической точки зрения мне больше шли туманно-седые волосы. Я ничего не имела против своего возраста, поэтому не возражала выглядеть на него... Если подвести итог моей карьере, то следует сказать, что самые неожиданные и замечательные события в жизни происходят, если не прятаться от них. Я не теряю надежды открыть в себе ещё какие-нибудь способности. Пока ещё не убедила себя в том, что стану первым человеком, который будет жить вечно, но я хочу жить в счастье и хочу умереть в туфлях на высоких каблуках!»

Дарья ДОНЦОВА: «И ПОНАПРАСНУ НЕ НАДО!..»



Уходящая красота и словесная несдержанность делают женщину поистине Медузой-Горгоной, если верить общественному мнению. Но есть другие примеры: например, Дарья Донцова вывела свой собственный секрет семейной гармонии и приятной супружеской жизни. Наверное, нет нужды напоминать вехи личной и творческой биографии писательницы, а вот поучиться уму-разуму стоит. «Есть какие-то вещи в жизни, с которыми бороться не надо. Если муж пьёт, тогда стоит сражаться за его жизнь. А когда идёт борьба на уровне «не ешь со сковородки», пусть он ест с этой самой сковородки, тебе же лучше – тарелку мыть не надо. Надо подальше задвигать своё педагогическое «Я» с воспитательным моментом», – советует зрелая и мудрая женщина.

С внешними приметами возраста она разобралась здраво: сладкого и мучного не ест – просто не любит. Хорошо разбирается в вине, но практически не употребляет алкоголь. Ест, как правило, один раз в сутки – на ночь, хотя готовить обожает, в связи с чем семейство избаловано кулинарными диковинками. В расписании Дарьи Донцовой иногда значится пункт «спортзал», регулярно «косметолог». К пластическим операциям относится спокойно – вовремя и профессионально сделанная блефаропластика способна остановить время и добавить уверенности в себе. Она живёт за городом и периодически устраивает себе «домашний арест» – отключает телефоны и общается только с любимыми мопсами.

Диана фон ФЮРСТЕНБЕРГ: «УВЕРЕННОСТЬ!»

Диана фон Фюрстенберг – модельер с мировым именем, американская «мадемуазель Коко». Наверное, широкое признание ей обеспечили не погоня за прибылью и реклама, а желание преобразить женщин, помочь им стать женственными. «Часто приходилось слышать, что с появлением в гардеробе моих вещей менялись важные жизненные обстоятельства – например, женщине признавались в любви или, когда она сама чувствовала себя легко и успешно, удача сама стремилась ей навстречу...» – искренне радуется за почитательниц стиля Диана.

В свои «около 70» мадам фон Фюрстенберг красива, энергична, подтянута. Её подспорье – йога, массаж, алыпинизм и лютая уверенность в себе. Она категорически против уколов красоты и пластических операций: «Я знаю, что множество людей смотрит на меня и думает: «Почему она не сделает что-нибудь с этими морщинами? Но я также знаю, что если начну делать это, то почувствую неуверенность в себе». Можно воспринимать это как чудачество богатой дамочки, как боязнь болезненных процедур и последствий, с этим можно спорить. Однако один взгляд на графиню – и естественное вхождение в возраст кажется единственным сценарием для уверенных сильных женщин.



Ангелина БОВК: «ЧТО ВНУТРИ, ТО И СНАРУЖИ»

Диктор Центрального телевидения и бесценная ведущая «Песни года» Ангелина Бовк – блестящий ответ на многие вопросы возраста. После двух браков она одна, но не от безысходности, это осознанный выбор: «В личном плане у меня жизнь не сложилась, после двух браков я одна. Но сказать, что это меня угнетает – слава Богу, таких мыслей нет. Человек не один, у него прежде всего есть Бог, близкие люди, друзья, работа, обязанности, заботы. Мне так порой хочется просто сесть и почитать стихи. А ещё хотелось бы научиться играть на гитаре, заняться танцами не для кого-то, для себя, хочется ходить, плавать, заниматься спортом. А когда? На эти желания совсем нет времени, моя жизнь заполнена».

То, что браки по любви не принесли наследников, Ангелина Михайловна тоже не считает трагедией. У «тёти Лины», которая желала «спокойной ночи малышам» многомиллионной страны, дюжина крестников, подрастают две внучки – детворы вокруг неё хоть отбавляй.

У неё свой взгляд на женскую красоту и годы: «Как бы женщина ни меняла себя с помощью скальпеля, возраст всё равно виден. Главное, что старит женщину, – это злость. У женщины должны быть тёплые доброжелательные глаза, внутренний настрой, что она мать, жена и её задача на земле помогать людям. Если внутри она ненавидит весь мир, это отражается на её внешности и жизни...»

Рецепт хорошего самочувствия, возможно, экстремален, но эффективен: «Советую купание в ледяной воде! Помимо тонуса, холодная вода оказывает положительный эффект и на нервную систему. Она забирает всю плохую энергию, очищает».

Наталья ГРЕБНЕВА

Королевский возраст

Меняемся с годами мы, меняется и состояние нашей кожи. Одно остаётся неизменным: и в 20 лет, и в 50+ женщина хочет быть красивой

ВСЁ, ЧТО МЕНЯ КАСАЕТСЯ

Активные возрастные изменения на гормональном уровне, связанные с менопаузой, приводят к заметному снижению эластичности и упругости кожи. Она становится более чувствительной и сухой. Морщины всё заметнее, пигментация усиливается, происходит серьёзное перераспределение жировой ткани.

С ЧЕМ ПРОЩАЕМСЯ?

С прекрасной, но, увы, несбыточной надеждой на то, что изменения в тонусе мышц и кожи могут быть решены только терапевтическими способами. Рекомендована консультация пластического хирурга. Грамотно выполненная блефаропластика верхних и нижних век даёт прекрасный омолаживающий эффект.

НАХОДИМ НОВЫХ СОЮЗНИКОВ

● **Круговая подтяжка лица.** Сегодня эта процедура необязательно связана с хирургическим скальпелем. Современная косметология способна добиться того же эффекта безоперационным способом

● **Феноловый пилинг.** Это один из самых агрессивных пилингов, он не отшелушивает, а вызывает ожог, на что кожа отвечает делением клеток. Результат: заметное омоложение кожи, более чёткий овал лица, исчезновение пигментных пятен.

ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К ПРОФИ

Косметологи и стоматологи солидарны в своих рекомендациях: в зрелом возрасте важно контролировать «полноценность» зубного ряда, поскольку он – опора для мягких тканей лица!

С ЧЕМ ДРУЖИМ ПО-ПРЕЖНЕМУ?

Регулярный домашний уход, куда входят очищение, отшелушивание, тонизация, увлажнение и питание, всё также актуален. Выбирайте средства, направленные на стимуляцию активности клеток, кремы с кофеином и экстрактом каштана, сыворотки и кремы с отбеливающим эффектом. Отдавайте предпочтение средствам одной косметической линии, вместе они работают эффективнее. Не пренебрегайте декоративной косметикой: в элегантном возрасте важно выглядеть ухоженно. Тем более современная декоративная косметика не только в прямом смысле красит, но и активно ухаживает, поскольку, как правило, содержит увлажняющие и антиэйдж компоненты, лифтинг-комплексы, защищает от УФ-излучения.



Кто не мечтал в детстве оказаться на месте девочки, в чьи руки попал цветик-семицветик, исполняющий любые желания. Оказывается, такой цветочек существует на самом деле. И пусть он исполняет одно желание, зато какое!

Лети, лети, лепесток...

От сказки к делу

По поводу исполнения желания это не шутка. И цветочек имеет место быть. Речь о ставшей недавно популярной благодаря своей эффективности диете шведского диетолога Анны Юханссон с романтическим названием «6 лепестков». Она убеждена, что только рекомендаций, даже самых убедительных и подробных, часто недостаточно для мотивации в борьбе с лишними килограммами. Нужен правильный психологический настрой: а именно ощущение лёгкости, понимание, что ты движешься к заветной цели. И она решила изобразить диету в виде цветка. Согласитесь, цветы — это чудесно. Вооружитесь цветным картоном и ножницами, вырежьте 6 лепестков (какому цветку они будут принадлежать, неважно), скрепите между собой и разместите на видном месте — холодильнике, зеркале, главное, чтобы вы могли по прошествии дня без труда отделить один лепесток, попрощавшись как с уходящим днём, так и с лишним весом.

Только плюсы

В том, что по прошествии одного дня вы сможете расстаться почти с килограммом веса, нет ничего удивительного. В основе этой 6-дневной диеты лежат шесть монодиет. Монодиета, а именно использование только одного продукта, позволяет достаточно легко снизить калорийность питания, а кроме того, создаёт определённый стресс для организма, когда он вынужден искать дополнительные источники энергии, и в результате использует жировые клетки. Но если затяжные монодиеты зачастую приводят к проблемам пищеварения, то короткие суточные позволя-

ют разгрузить организм безопасно. Кроме того, диеты идут друг за другом в определённой последовательности, а именно чередуются белковые и углеводные дни, что обеспечивает необходимый эффект — быстрое снижение веса. Кстати, белково-углеводное чередование давно применяется в бодибилдинге с целью подсушить фигуру, то есть избавиться от лишнего жира, при этом не

потеряв мышечной массы. В целом можно сказать, что диета «6 лепестков» полностью оправдывает свою эффективность, когда речь идёт о быстром избавлении набранных килограммов за праздники. Это ещё и хороший стимул для тех, кто давно разочаровался в диетах и в себе. Так что лети, лети, лепесток...



Рацион диеты

1-й ДЕНЬ — РЫБА

Количество: 300-500 г. Рыба любая, не возбраняется даже жирная. Можно тушить, парить или запекать с добавлением небольшого количества соли. Допустимым считается и употребление рыбного бульона, в который можно добавлять зелень или приправы.

2-й ДЕНЬ — ОВОЩИ

Количество: 1-1,5 кг. Можно есть в сыром, отварном или тушёном виде. Разрешёнными считаются и свежеприготовленные овощные соки с добавлением приправы, зелени, соли в небольших количествах, чтобы не спровоцировать задержку солей в организме.

3-й ДЕНЬ — КУРИЦА

Количество: 500 г. Желательно белое мясо, но в любом случае обязательно снимать кожу. Можно запекать, тушить, варить. Пить куриный бульон с добавлением специй.

4-й ДЕНЬ — КАШИ

Количество: 200 г в сухом виде. Готовить на воде с умеренным содержанием соли и приправ.

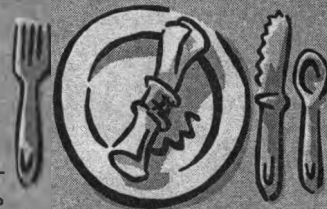
5-й ДЕНЬ — ТВОРОГ И МОЛОКО

Количество: 500 г творога и 300 г молока средней жирности.

6-й ДЕНЬ — ФРУКТЫ

Количество: 1-1,5 кг. Употреблять фрукты как в сыром, так и в запечённом виде с небольшим количеством приправ: корица, ваниль, цедра лимона.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ необходимо пить достаточное количество чистой воды, можно зелёный и чёрный чай. Кофе по возможности ограничить, но одна чашечка вполне допустима.



Съесть, чтобы похудеть

Народная мудрость гласит: «В похудении главное вовремя лечь спать. Чуть опоздаешь – всё, объелась...» Что можно съесть на ночь без ущерба для фигуры тем, кто не спит?

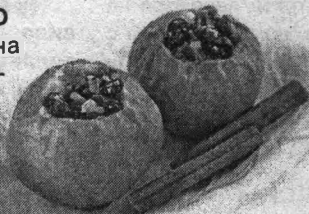


КЕФИР

Помогает пищеварению, является прекрасным источником белка и кальция.

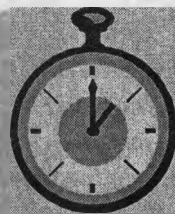
ЗАПЕЧЁННОЕ ЯБЛОКО

Отправьте свежее яблоко на 3 минуты в микроволновку, затем посыпьте корицей и добавьте ложечку мёда. Вы получите низкокалорийный десерт, богатый клетчаткой.



БУТЕРБРОД С МЯСОМ

Только учтите, вместо хлеба лучше использовать зерновые крекеры, в качестве мяса – куриную грудку, постную свинину или говядину, и никакого соуса!



Приятное с полезным

Согласно статистике каждая женщина за зиму набирает минимум два килограмма. Давайте менять эти стереотипы и совмещать приятное с полезным. Итак, чем можно заняться перед телевизором?

БЕГ НА МЕСТЕ. Это самая простая, но в то же время эффективная тренировка. Помогает сжигать калории, активизирует все обменные процессы в организме. Можно практиковать во время рекламных пауз.

ТАНЦЫ. Помогают легко и непринуждённо совершенствовать своё тело. Всего 3-4 просмотренных клипа или номера в музыкальном шоу с вашей интерпретацией танцевальной части могут заменить тренировку.

ПРИСЕДАНИЯ. Проверьте, сколько приседаний вы сможете выполнить за одну-, трёх- или четырёхминутную рекламную паузу. Приседать нужно глубоко, а затем возвращаться в исходную позицию. Это хорошее упражнение для ног и ягодиц. Кстати, во время последующих рекламных пауз вы можете попытаться побить свой рекорд.

ФИТБОЛ хорошо нагружает основные группы мышц. Используйте его вместо дивана или кресла. Вы и не заметите, как начнёте не просто сидеть, а балансировать на нём, возможно, и выполнять какие-то элементарные упражнения.

ТРЕНАЖЁР (будь то хулахуп, велотренажёр, беговая дорожка или степпер) не отвлечёт вашего внимания от сюжета любимого сериала. Выполняя монотонные движения, вы будете всё ближе и ближе двигаться к фигуре своей мечты!

Вы обручены!

А знаете ли вы, что гимнастический обруч (хулахуп) – это уникальный тренажёр. Он не только развивает координацию движений, гибкость, чувство ритма, но и помогает снижать вес, оттачивать фигуру. При регулярных занятиях с хулахупом объём талии заметно уменьшается, а благодаря улучшению циркуляции лимфы сжигание жировых отложений происходит интенсивнее.

ИДЁМ В МАГАЗИН

Хулахупы бывают простые и утяжелённые. Для начала тренировок (на первые пару месяцев) больше подходит простой весом до 1 кг. Спину и мышцы нужно постепенно привести в тонус и подготовить организм к нагрузкам. Хулахупы утяжелённые (весом до 2,5 кг) дополнительно оснащены массирующими шариками из резины по внутренней стороне, они более интенсивно борются с лишними килограммами.

Учтите, для получения максимальной нагрузки нужно правильно подобрать хулахуп. Поставьте перед собой обруч. Верхняя точка должна быть немного выше вашей талии. Для похудения хороши варианты от 90 до 120 см.

ТРЕНИРОВКА

Примите правильное исходное положение тела: станьте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, носки чуть-чуть разверните наружу. Хулахуп должен быть на уровне талии. Чтобы приступить к упражнению, отпустите хулахуп и постарайтесь вызвать его вращение с помощью движений талии и бёдер. Напряжение мышц надо поддерживать в течение всей тренировки. Скорость вращения выбирайте сами – в зависимости от вашего состояния здоро-



вья и желания. Начинайте тренировки с обручем с 5-10 минут. Постепенно увеличивайте время до 30 минут (можно в два подхода в течение дня).

После кесарева

Операция позади, с малышом всё в порядке, и кажется, что можно наконец-то после кесарева сечения вздохнуть спокойно. Однако терять бдительность пока рано, послеоперационный период – это время, когда для мамы сохраняется риск осложнений. О тех моментах, на которые нужно обратить особенное внимание, рассказывает врач-акушер-гинеколог Анна ТАРАСОВА

Молодых мам часто интересует вопрос: «Может ли разойтись послеоперационный шов, если постоянно брать малыша на руки?» Акушеры не рекомендуют женщинам после кесарева сечения в течение первых двух – трёх месяцев поднимать вес более 3–4 кг, то есть больше, чем может весить кроха. Также нельзя создавать дополнительную нагрузку на мышцы живота (например, делать гимнастику). А вот носить бандаж – это правильно. Перед выпиской для оценки состояния матки и внутреннего шва в роддоме делают УЗИ. Если по каким-то причинам, оно не было проведено, то обязательно сделайте эту процедуру амбулаторно в первые дни пребывания дома. При соблюдении норм гигиенического ухода за наружным швом (о которых рассказывали в роддоме) волноваться не о чем.

Но существуют осложнения, которые не связаны с состоянием швов, и о них необходимо знать, чтобы вовремя заметить неблагополучие.

Эндометрит

Одним из наиболее частых осложнений после кесарева является эндометрит – воспаление матки (не путайте это заболевание с эндометриозом). Возникает эндометрит из-за того, что при операции матка непосредственно контактирует с нестерильным воздухом, в неё попадают различные микроорганизмы. Картина этого осложнения зависит от возбудителя, самые серьёзные симптомы имеет эндометрит, вызванный стрептококком. Чаще всего болезнь начинается на 2–4 день после операции, врачи замечают её проявления и вовремя принимают меры.

Однако бывает и так, что эндометрит имеет стёртые симптомы или проявляется на второй/третьей неделе после родов, когда женщина уже находится дома. В этом случае при появлении нижеуказанных симптомов необходимо обратиться к врачу-гинекологу либо в родильный дом, где проходили роды, чтобы начать лечение. Последствиями

хронического эндометрита являются не только сильные боли, но и проблемы с дальнейшей возможностью забеременеть или невынашивание беременности. Тяжёлым осложнением эндометрита является расхождение внутренних швов на матке.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Повышение температуры тела до 38–39°C и более, сопровождаемое ознобом и тахикардией (при стёртых симптомах температура около 37°C)

Боли внизу живота. После отмены обезболивающих швы, разумеется, могут болеть. Однако боль – это тревожный симптом.

Лохии (послеродовые выделения, похожие на менструацию, но более обильные) становятся мутными с неприятным запахом. В норме: к 10 дню лохии становятся светлыми и жидкими, без примеси крови, постепенно уменьшается их количество.

Не нужно бояться обращения к врачу (из-за страха навредить малышу лекарствами) и пытаться перетерпеть боль. В арсенале медиков есть антибиотики, совместимые с грудным вскармливанием. Помимо антибиотиков, назначаются витамины, иммуномодуляторы, противоаллергические вещества. Физиопроцедуры включают в себя электрофорез меди, цинка, ультразвук, УВЧ.

Тромбоз вен

Варикозное расширение вен усиливает вероятность этого осложнения. Но даже если вы никогда не замечали своих вен, то само кесарево сечение может спровоцировать проблему с ними. Связано это с тем, что во время операции происходит потеря крови. Организм стремится прекратить её, усиливая свёртываемость крови, в том числе и путём образования тромбов. Ситуацию усугубляет и гормональный фон, резко меняющийся после родов, а также состояние сосудов, которые из-за беременности работали с большей нагрузкой.

Главная опасность появления тромбов – вероятность отрыва его части, ко-

торая с током крови может переноситься в камеры сердца или в лёгочные артерии. А закупорка даже мелких ветвей лёгочной артерии может привести к выключению из дыхания части лёгкого. В тяжёлых случаях возникает синдром острой сердечно-лёгочной недостаточности с болями в груди и внезапной потерей сознания.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Признаки неблагополучия в отношении вен нижних конечностей появляются, как правило, на 5–6-й день, реже на 2–3-й неделе после кесарева сечения.

При поражении подкожных, как правило, варикозно-изменённых вен, появляется краснота (гиперемия) по ходу вены, повышается температура кожи над воспалённой веной. Сама вена похожа на шнур, при ходьбе возникает боль.

Проявления тромбоза глубоких вен более скудные. Основным симптомом – появление нарастающего плотного болезненного отёка голени и/или бедра. Возникает распирающая боль, которая усиливается, если опустить ногу вниз или некоторое время постоять. Кожа ноги может приобрести синюшный оттенок или, наоборот, стать молочно-белой.

Если произошёл отрыв части тромба с внедрением его в лёгочную артерию, появляются резкий кашель, одышка, болевые ощущения в груди.

В случае появления любого из этих симптомов необходима срочная консультация сосудистого хирурга! Только гелями, мазями или компрессами с этим грозным заболеванием не справиться, самолечение опасно.

Для профилактики развития тромбоза обратите внимание на два момента: первый – в срок сдайте анализ на работу свёртывающей системы крови (коагулограмму). Если его показатели вызовут сомнения, вам во время беременности, а также после операции будет назначена соответствующая терапия для профилактики осложнений. Второй момент – применение компрессионной терапии (специальных чулок и бинтов) во время и после операции. Спросите врача об этом.

Важно: если вам назначили терапию для профилактики тромбоза, чётко следуйте рекомендациям врача по срокам приёма лекарств, не отказываясь от неё.

Спаечный процесс

Любое оперативное вмешательство в брюшную полость, в том числе кесарево сечение, создаёт риск возникновения спаек, сращений между внутренними органами или петлями кишечника. Спайки зат-

рудняют нормальную работу внутренних органов, к примеру, может нарушиться работа ЖКТ или возникнуть его непроходимость (в тяжёлых случаях). Гинекологическим осложнением образования спаек является вторичное бесплодие. Так как спайки могут затрагивать как матку и маточные трубы, так и яичники. При этом нарушаются процессы попадания яйцеклеток в маточную трубу, а после возможного зачатия может возникнуть внематочная беременность.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Основной симптом спаечного процесса – **тазовая боль**. Остальные симптомы зависят от нескольких факторов: расположения, степени сращения, стадии нарушения работы органа.

При спайках в малом тазу боль может отдаваться в область прямой кишки, крестца, влагалища. Чаще всего боли возникают во время полового акта и при физических нагрузках.

При спайках кишечника возникают тянущие боли в животе, чаще всего рядом с местом операционного разреза. Указывать на спайки кишечника могут частые поносы или запоры, рвота, вздутие живота, непереносимость некоторых продуктов и прочие признаки нарушения работы органов желудочно-кишечного тракта (особенно если до операции у вас не было проблем с ЖКТ).

Чтобы предотвратить спаечную болезнь, в первые дни после операции на-

значают комплексную терапию. Кроме того, врачи рекомендуют не сидеть на месте, а больше двигаться. Во время движения органы незначительно смещаются относительно друг друга, что не позволяет им «склеиваться» (спаиваться) между собой. Поэтому, чем раньше вы начнёте ходить после операции, тем меньше вероятность появления спаек.

Спайки даже при незначительных болях обязательно нужно лечить, поскольку, если лечение не проводится, они разрастаются. В качестве лечения назначаются физиотерапевтические процедуры (например, электрофорез,

массаж, ультразвук). Физиотерапия позволяет сделать спайки более тонкими и растяжимыми, а также ослабить боли. Вследствие этого улучшается работа кишечника, яичников и прочих органов. При запущенных формах спаек проводится их удаление лапароскопическим путём.

Обратите внимание: УЗИ не всегда позволяет выявить спайки. По некоторым данным его точность около 50%, поэтому, если вас беспокоят боли и другие симптомы, а УЗИ не показывает спаек, уточнить диагноз можно только с помощью лапароскопии.

ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Основные вопросы, которые волнуют женщин, родивших с помощью кесарева, – повторная беременность и роды. Чтобы не мучиться необоснованными страхами, в течение первого года после операции женщина, желающая в будущем забеременеть, должна обратиться к врачу, чтобы получить объективную оценку рубца. Из существующих методов практическую значимость имеют гистерография и гистероскопия.

Гистерография – это рентгеновские снимки в прямой и боковой проекциях, полученные после введения в матку контрастного вещества. Выполняется это исследование не ранее чем через 6 месяцев после операции.

Гистероскопия – это визуальный осмотр и изучение рубца на матке. Проводится гистероскопия с помощью эндоскопа, введённого в полость матки через 8-12 месяцев после операции.

Наиболее благоприятная картина, когда рубца на матке практически не видно. Это свидетельствует о максимальном восстановлении организма. Врачи оценивают и другие показатели, например, из какой ткани сформировался рубец. Лучше, когда преобладает мышечная ткань, а не смешанная или соединительная. В последнем случае беременность опасна для матери и ребёнка.

Подскажите, может ли использование ежедневных прокладок приводить к появлению молочницы?

Молочница может появиться в результате приёма антибиотиков, перенесённого ОРЗ, в любых ситуациях, снижающих иммунитет, а также при наличии ИППП. Как правило, ежедневными прокладками здоровые женщины не пользуются. Иногда у некоторых дам возникает аллергия и на прокладки. Если длительное время носить плотную прилегающую к телу одежду (джинсы), создаются анаэробные условия, что способствует возникновению молочницы.

Моей сестре 50 лет. Ранее был удалён один яичник во время операции при внематочной беременности. В 39 лет во время родов была удалена матка из-за миомы в ней. Можно ли ей сейчас применять ЗГТ для уменьшения проявлений климакса?

Как правило, после удаления матки яичники функционируют несколько лет, а затем их функция затихает, так как нет органа – мишени для их действия.

Для решения вопроса о заместительной

Отвечает врач- гинеколог

гормональной терапии (ЗГТ) вашей сестры необходимо пройти тщательное клиническое обследование. Только после этого лечащий врач решит вопрос о возможности проведения ЗГТ.

Мне 45 лет. Уже год месячные нестабильные. Сейчас задержка два месяца, начались приливы. Была киста обоих яичников, удалось вылечить гомеопатией. Осталась миома. Пью гомеопатию от приливов. Можно ли продлить месячные? Чего ждать в будущем? Какие обследования надо проходить?

Вы вступили в период менопаузы, когда начинает нарушаться овариально-

менструальный цикл. Гормоны гипофиза, регулирующие его, выделяются нестабильно, что и приводит к образованию функциональных кист яичника, задержке месячных на этом фоне, но самое главное – иногда и к гиперплазии эндометрия. Вам необходимо провести обследование гормонального профиля организма, и только после этого можно будет прогнозировать наступление у вас климакса и решать вопрос о его лечении.

Мне 24 года, замужем, есть дочь. Сейчас при каждом половом акте у меня появляются кровянистые выделения, как будто в первый раз. С чем это связано?

Речь идёт о синдроме «контактных кровотечений», что всегда говорит о патологии шейки матки. Вам срочно нужно посетить кабинет по патологии шейки матки, сдать необходимые анализы, провести расширенную кольпоскопию.

*На вопросы отвечала
врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА*

Чтобы чувствовать себя здоровыми и бодрыми, мы нередко ищем необычные средства, забывая, что всё привычное помогает не хуже, а даже лучше. Начните день с тарелки каши, и витаминно-минеральные комплексы и чудо-добавки вам не потребуются!



Богатырское меню

Понедельник Ячневая каша

Перловку знает каждый. Однако мало кому известно, что ячневая крупа — это тот же ячмень, только дроблёный, это нисколько не лишает его полезных качеств, но даёт возможность приготовить быстрее. Каши из ячменя богаты лизином — незаменимой аминокислотой, которая позволяет организму быстро справиться и с простудой, и с гриппом, и герпесом. Женщинам в зрелом возрасте лизин необходим ещё по двум причинам: он защищает от катаракты и остеопороза. Кстати, именно лизин нужен для образования коллагена, необходимого для сохранения молодости кожи.

Вкусный совет: ячневая каша прекрасно сочетается с молоком (тоже богатым лизином). Чтобы она получилась рассыпчатой, как только вода выкипит, снимите её с плиты и укутайте полотенцем до остывания.

Вторник Рисовая каша

Современная жизнь далека от спокойной. Зима с её коротким световым днём является дополнительным стрессовым фактором. Чтобы обрести стрессоустойчивость, достаточно ввести в меню рисовую кашу, богатую витаминами группы В — основными помощниками нервной системы. Кстати, у витаминов группы В есть ещё одно полезное свойство: они обладают способностью связывать токсичные вещества. Поэтому-то рисовую кашу рекомендуют после отравлений или праздничных застолий. Рис также богат лецитином, обладающим положительным воздействием на нервную систему, улучшающим работу мозга. Если в меню ребёнка достаточно лецитина, ему намного легче запоминать и усваивать материал.

Вкусный совет: рис хорошо сочетается с яйцами, печенью трески. Измельчив всё это в блендере, можно получить вкусную и полезную смесь для утренних бутербродов.

Среда Гречневая каша

На середину недели мы обычно планируем самые важные дела, поэтому и поддержка утром должна быть «солидной». По количеству витаминов и микроэлементов гречка занимает первое место, опережая остальные виды круп. Известный русский физиолог Павлов однажды провёл эксперимент: на протяжении полугода группа добровольцев питалась только гречневой кашей с молоком, добавляя к этому рациону 2-3 яблока в день. Под конец эксперимента по всем показателям выносливости и работоспособности данная группа ничем не уступала контрольной, которая питалась разнообразно. Но особенно полезна гречка для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Вещества, содержащиеся в ней, и давление в нужном диапазоне поддерживают, и ритм сердца нормализуют, и сосуды делают эластичными.

Вкусный совет: самая вкусная и полезная гречка не сладкая. Она идеально сочетается с овощами (например, с луком и морковью) и грибами, которые придают ей просто волшебный аромат.

Четверг Пшённая каша

После новогодних праздников почти всегда появляется пара килограммов. Чтобы предотвратить их появление, достаточно придерживаться разумных ограничений, а также съедать на завтрак пшёнку, которая содержит вещества, препятствующие отложению жира. Врачи рекомендуют включать её в рацион питания жителям больших городов с сильным загрязнением. Дело в том, что вещества, содержащиеся в пшённой крупе, имеют способность связывать и выводить из организма ионы тяжёлых металлов.

Вкусный совет: добавьте к пшёнке тыкву. Каша приобретёт особенно изысканный вкус, а к тому же тыква усиливает эффект выведения из организма холестерина, защищая от атеросклероза.

Пятница Манная каша

Пятница Манная каша

Нередко к концу тяжёлой рабочей недели хочется только одного: свернуться калачиком под одеялом, потому что силы на исходе. Выручит тарелка воздушной манной каши. Особенно полезна тем людям, которые недавно переболели или имеют проблемы с пищеварительной системой, так как усваивается намного лучше других каш (кстати, поэтому эту кашу рекомендуют пожилым людям). Манка обладает мягким обволакивающим действием и способностью успокаивать язвенные, гастритные боли и спазмы. Поэтому если у вас проблемы с желудком, начинайте день с этой каши.

Вкусный совет: в манку идеально добавлять не сахар, снижающий её пользу, а сухофрукты по вкусу.

А КАКУЮ КАШУ НА ЗАВТРАК ЕДИТЕ ВЫ? ЖДЁМ ВАШИХ РАССКАЗОВ И РЕЦЕПТОВ!

На заметку

Женщины часто отказываются от каш, потому что от них якобы толстеют. На самом деле все каши, независимо от их калорийности, можно смело назвать диетическим блюдом. Если вы будете есть кашу в первой половине дня и не станете добавлять в неё слишком много сахара или варенья, то лишние килограммы вам не грозят.

Как часто, просыпаясь, вы чувствуете скованность в спине и шее? Если боль ваш постоянный спутник или напоминает вам о себе к концу рабочего дня, начните утро с простого комплекса упражнений. Он компенсирует недостаток движений, который мы испытываем зимой, укрепит мышцы, которые поддерживают позвоночник в его естественном положении, и зарядит хорошим настроением. Согласитесь, перспективы приятные

Здоровая спина

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ. Перед началом комплекса сделайте лёгкую разминку. Выполняя данные упражнения, обязательно напрягайте пресс — так вы будете поддерживать позвоночник в его естественном положении, без прогиба в пояснице. Выполнять комплекс лучше утром, упражнения 4 и 5 можно вечером после напряжённого рабочего дня.

Упражнение 1

Примите позу с упором на руки и колени. Вытяните левую руку на уровне плеч, правую ногу оторвите от пола и поднимите вверх. Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов, потом примите исходное положение. Отдохните в течение 30 секунд, поменяйте сторону.

Повторите 2 раза.



Упражнение 2

Примите позу с упором на колени. Медленно прогнитесь в пояснице, задержитесь в этом положении на 2 дыхательных цикла (вдох-выдох), потом округлите спину и вновь удерживайте это положение 2 дыхательных цикла. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 2 раза.

Упражнение 3

Лягте на живот, ноги прямые слегка разведены, руки заведите назад ладонями вниз. Не отрывая ног, поднимите руки над полом. Задержитесь в этом положении на 2 дыхательных цикла (вдох-выдох). Напрягая пресс, вытяните руки вперёд и задержитесь в этом положении на 2 дыхательных цикла. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 2 раза.



Упражнение 4

Лягте на пол, ноги согните в коленях, руки вытяните по сторонам на уровне плеч. Медленно опустите колени в правую сторону и положите ноги на пол. Задержитесь в этом положении на 2 дыхательных цикла (вдох-выдох). Примите исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Повторите 2 раза.



Упражнение 5

Сядьте на пол. Согните левую ногу в колене и положите её на пол перед собой, носок должен касаться внутренней поверхности бедра правой ноги. Правую ногу согните в колене за спиной. Упритесь кистью левой руки в пол, поднимите правую руку вверх и потянитесь в левую сторону. Примите исходную позу, повторите в другую сторону.

Повторите 2 раза.



Благодарим за помощь в подготовке материала врача ЛФК Галину НЕСТЕРОВУ

Каждый родитель хотел бы видеть своего ребёнка счастливым. А что такое счастье? В немалой степени оно зависит от возможности реализовать заложенные таланты, работать с удовольствием. О том, как помочь ребёнку выбрать счастливую судьбу, рассказывает психолог Юлия САМОЙЛОВА

Алло, мы ищем таланты!

ЧТО ТАКОЕ ТАЛАНТ?

Когда мы говорим о талантах, то чаще всего подразумеваем, что ребёнок талантлив в какой-то одной из творческих сфер. Например, великолепно рисует, играет на музыкальном инструменте, замечательно танцует... На самом деле, рассуждая так, мы на ребёнка, лишённого этих способностей, автоматически навешиваем ярлык — обыкновенный (бесталанный). Тогда как на деле у каждого человека с рождения уже заложены свои уникальные способности (таланты), которые при определённых условиях могут раскрыться. Бесталанных людей не существует! И это нужно принять как аксиому. Только способности могут находиться в самых неожиданных сферах. Например, у ребёнка может быть талант межличностных отношений. В этом случае родители даже не расценивают это как талант. Ну подумаешь, кучу друзей/приятелей имеет, часами болтает по телефону, разве это талант?! А ведь, согласитесь, в современной жизни умение выслушать и понять других людей очень ценно. В 1980 годах американский психолог Говард Гаднер написал книгу «Рамки ума», в ней он выделил различные типы талантов. Каждый из них определяет характер, круг интересов и любимых занятий человека. Так, ребёнок, одарённый вербально-лингвисти-

ческими талантами, — это будущий журналист, писатель, переводчик. **Цифровой талант** относится к любой деятельности, связанной с цифрами. **Пространственные таланты**, при которых ребёнок любит рисовать, увлекается лепкой, аппликацией присущи будущим художникам и дизайнерам. **Физический** связан не только со спортивными достижениями, но и с тем, что человек имеет «золотые руки». **Музыкальный** говорит сам за себя. **Естественнонаучный** наделяет даром иметь дело с животными и растениями.

Поэтому главное, когда речь идёт о талантах, понять, что любая способность — это уже талант. И неважно, с какой сферой деятельности он может быть связан. Главное, рассмотреть его в своём ребёнке, подарив в будущем возможность трудиться с удовольствием.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ТАЛАНТ

Существует выражение: «Талант пробьётся всегда». На самом деле это не так. Часто росток таланта ребёнка, который мог бы вырасти в крепкое деревце, погибает, не получив поддержки. В силах родителей дать эту поддержку.

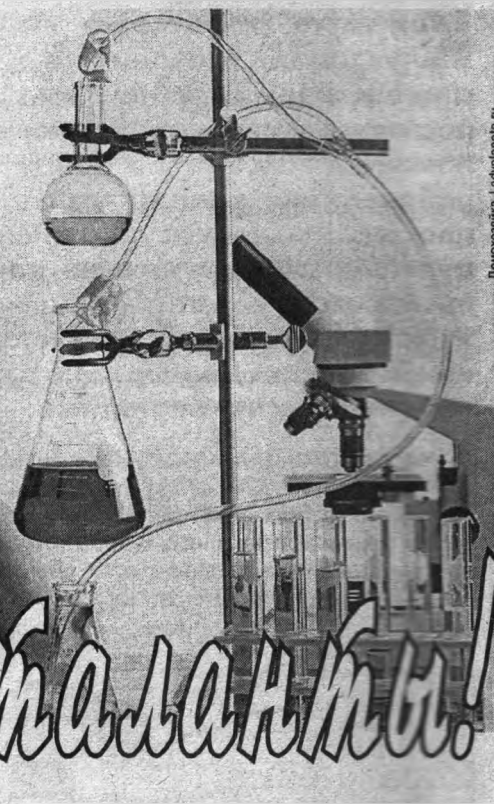
НАБЛЮДАЙТЕ

В большинстве случаев ваш ребё-

нок будет автоматически делать то, что любит, не спрашивая вашего мнения по этому поводу. А ваша задача не мешать заниматься любимым делом. **Важно** бы бессмысленным оно вам не казалось. Скажете: «Что может быть проще?!» На самом деле здесь таится подвох. Мы готовы принимать только те занятия, которые, по нашему мнению, имеют смысл (например, занятия спортом). К таковым явно не будут относиться просмотр фильмов или бесконечное чтение бесполезных, по вашему мнению, бульварных романов. А ведь кто знает, возможно, в вашем ребёнке скрывается будущий режиссёр, которому интересно понять, как развивается сюжетная линия. Поэтому научитесь принимать увлечения вашего чада. **Спрашивайте**, почему ему интересен тот или иной вид деятельности. Возможно, удастся найти «бесполезному» занятию творческую замену, записав в соответствующий кружок.

НЕ БУДЬТЕ РАВНОДУШНЫМИ

Часто, отдав ребёнка в кружок, родители считают, что они уже выполнили главную задачу. На деле же он нуждается в интересе мамы и папы к тому, что он делает. И, более того, именно интерес родителей длительное время является сильнейшим мотиватором для ребёнка. А если родитель безразличен, то и желание заниматься может исчезнуть. Поэтому ходите на спортивные соревнования или отчётные концерты,



Демокритова Лаборатория

спрашивайте, чему ваш ребёнок научился. Покупайте то, что поможет развитию его таланта, это могут быть книги, диски, специальные журналы.

Стоит иметь в виду, что, помимо эмоциональных и материальных затрат, от вас потребуется в условиях острой нехватки времени найти это самое время, чтобы отвести ребёнка в кружок. Особенно сложно, если у вас нет поддержки бабушек. Но если ваш ребёнок получает от занятий настоящую радость, подумайте, как сделать ситуацию удобной для всех: найти ближе такой же кружок или обратиться за помощью к кому-то из соседей.

ОЦЕНИВАЙТЕ БЕЗ ОЦЕНОК

Учитесь правильно хвалить. Привычных многим родителям слов «молодец» или «умница» недостаточно. Вы должны подробно описать (!), что у ребёнка действительно получилось хорошо. Например: «Как здорово ты вырезал звёздочки», «Ты прекрасно разучил эту мелодию!». Даже если вам не нравится вся работа в целом, найдите в ней что-то красивое, чем она уникальна. Так у ребёнка возникает убеждённость: «Я уже умею это делать», и он пытается освоить новое. Не критикуйте! Критика для многих детей, как ушат холодной воды: «Я не умею, а значит, не стоит и пытаться». Если вы видите, что у ребёнка не получается, внесите своё предложение, как можно сделать лучше, покажите свой вариант. При такой завуалированной критике ваш сын/дочь учится понимать радость совместной работы и получает подсказку, как исправить её недостатки.

ПОМОГИТЕ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

В известной поговорке сказано: «Талант — это 10% способностей и 90% труда». Конечно, если деятельность ребёнка нравится, внутри него уже заложена мотивация творить. Но с развитием таланта может быть связано получение знаний в различных областях, заниматься которыми ребёнку порой не хочется. Представьте, что ваш малыш обладает богатой фантазией, сочиняет на ходу и вы понимаете — это задатки писателя. Но при этом он терпеть не может русский язык, делает ошибки. В этом случае раскрытию таланта будет элементарно мешать безграмотность. Поэтому старайтесь найти для ребёнка учителей-помощников в «выбранной» сфере деятельности. Объясняйте, для чего ему могут понадобиться смежные специальности.

Кстати: существует мнение, будто

развить с помощью усилий в себе можно любой талант. Я его не разделяю. На самом деле каторжный труд заниматься тем, что не вызывает никакого энтузиазма. А между тем «лишние занятия» отнимают время от возможности развить настоящий талант.

ПОДДЕРЖИТЕ ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ ШАГ

Вкус к желанию сделать что-то сверх того, что уже умеешь, заложен в каждом ребёнке. Поэтому время от времени подкидывайте ему более сложные задачи. Например, ваша дочка научилась готовить омлет, предложите в следующий раз освоить омлет с помидорами и ветчиной. Или она регулярно поливает цветы, а вот пересадить цветок или посадить его сама ни разу не пробовала... Это правило применимо к развитию любой способности. Ваша задача на основе того, что умеет ваш ребёнок, предложить более творческую задачу. Постепенно он научится ставить новые цели самостоятельно.

НЕ ТРЕБУЙТЕ

Иногда, заметив, что у ребёнка начинается что-то получаться, родители создают для него своеобразную «ловушку результатов». Дети всегда хотят порадовать своих родителей, поэтому нередко продолжают деятельность только потому, что знают, чего действительно хотят от них. Например, мечтая порадовать родителей, сын/дочь может посещать неинтересный кружок или музыкальную школу. К сожалению, этот аспект мешает открытию основных интересов. Поэтому замечайте «победы» ребёнка, но не делайте их самоцелью, объясняйте, что он должен получать радость от занятий.

НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ

Часто бывает так, что родители в своей жизни мечтали о приобретении какой-либо профессии. Впоследствии они как бы пытаются компенсировать это, навязывая специальность детям. Но к каждому ребёнку и к каждому человеку приходят его собственные уникальные желания и интересы. Позвольте ему само-

му решать, что он хочет делать. Это не значит, что вы должны быть равнодушны к занятиям ребёнка. Ведь о многих вариантах досуга он может не знать. Поэтому предлагайте разнообразные вещи: например, уроки музыки и рисования, танцев, школу шахмат, кружок «Умелые руки», театральную студию, кружок дизайна или цветоводства, список можно продолжать бесконечно. Ничего страшного, если ребёнок будет периодически менять кружки. Таким образом он ищет свою сферу деятельности.

ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР

Первые 10 лет жизни ребёнок чутко реагирует на увлечения родителей, поэтому может копировать многие ваши пристрастия. Тут нет ничего страшного, если ему это нравится. Главное, вы должны обратить внимание на то, как сами относитесь к своей работе, да и вообще к любой деятельности. Если в вашей речи бесконечно звучит: «Работа — это каторга, невыносимая скука» или ещё жёстче — «рабство», то ваш ребёнок подсознательно впитает, что труд — дело неблагоприятное. Впоследствии эта установка может помешать ему заниматься даже любимым делом. И, наоборот, если он видит, как вы чем-то увлечённо занимаетесь, не жалея времени и сил, то заражается энтузиазмом, приобретает внутреннее ощущение: труд — это здорово!

P.S.: А если таланта совсем нет? Поверьте, так не бывает! Надо просто отбросить ложную гордость и перестать тратить силы в борьбе за «престижные» таланты и заметить задатки именно вашего ребёнка. Не расстраивайтесь, если вы прикладываете максимум усилий, но не можете определить, в какой сфере у ребёнка наибольшие способности. Продолжайте наблюдать, обратитесь за помощью к психологу, но помните: некоторые таланты в полной мере раскрываются только с возрастом.

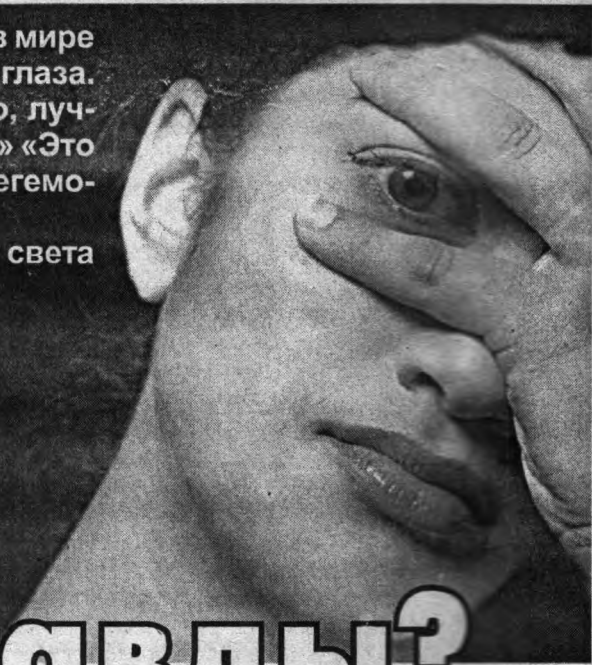
РАСКРОЙТЕ СВОИ ТАЛАНТЫ

Каждый талантливый человек хоть раз в жизни встречал яркую личность, оказавшую на него сильное влияние. Станьте такой личностью для своих детей, раскрыв свои таланты или, как сказал известный педагог Януш Корчак, автор книги «Как любить ребёнка»: «Будь самим собой, ищи собственный путь! Познай себя прежде чем захочешь познать детей. Прежде чем намечать круг их прав и обязанностей, отдай себе отчёт в том, на что ты способен сам. Ты сам тот ребёнок, которого должен раньше, чем других, узнать, воспитать, научить».

Только представьте на минуту – все люди в мире начали резать друг другу правду-матку в глаза. «Доктор, я жить буду?» «Будете, но недолго, лучше сразу за венками». «Милый, я не толстая?» «Это смотря с кем сравнивать, милая. Если с бегемотом, то нет».

Ужас! Жуть! Коллапс! Майя с их концом света нервно курят в сторонке

Правда. Ничего, кроме правды?



КОЕ-ЧТО О ЗАПОВЕДЯХ

Одна из 10 библейских заповедей гласит: «Не лги». Ей вторят мудрые сентенции: «Лучше горькая правда, чем сладкая ложь», «Правду говорить легко и приятно», «Вся сила в правде». Нас учат не обманывать наши родители, а потом и мы учим своих детей тому же. И тем не менее мы по-прежнему живём в мире, где люди ежесекундно лгут друг другу. Причём мужчины делают это в два раза чаще, чем женщины. А потом ещё набираются нахальства утверждать, что прекрасная половина человечества коварна и неблагонадежна.

Пусть меня сейчас закидают камнями, но я совершенно уверена: всегда «говорить правду, одну только правду» не есть доблесть и честь. Иногда совсем даже наоборот. Вот о таких «особых» случаях и поговорим.

ПРАВДА И ПОДРУГИ

У нас своеобразный формат отношений с подругами. Такое понятие как «privasy» здесь даже не ночевало. Чем они нам ближе и роднее, тем нахальнее мы вторгаемся на чужую территорию. Считаем себя вправе давать бесцеремонные советы: «Смени мужа (причёску), заведи ребёнка (любовника), похудей, тебе лишние килограммы не идут, выглядишь ужасно, ничего не поделаешь – возраст». Всё это мы легко выдаём в лицо, называя правдой и уверенно мотивируя: «Мы же подруги. Кто, как не я, скажет».

Моя близкая приятельница вот уже лет 10 ходит с одной и той же причёской: невнятный цвет волос, неактуальные линии. Вполне возможно, это к делу и не относится, но личной жизни у неё нет примерно столько же. Так, одноразовые варианты. Можно списать на мистику, но сдаётся мне, что дело не в ней. Скорее, во внешнем облике любимой подружки. Пока мужчина доберётся до её богатого внутреннего мира, по дороге успевает разочароваться в оболочке. Пару раз я не выдерживала, говорила всё как есть – она обижалась. Поэтому, когда в очередной раз она задала вопрос в лоб: «Как думаешь, я вообще сексуальна?», я

чуть было не выпалила «Честно? Категорически нет!» Но вслух соврала, потому что: а) ей такая правда сто лет не нужна, б) «скажешь правду – потеряешь дружбу».

В знакомой семье, кстати, не самой плохой, не стихают скандалы с тех пор как подружка, разумеется, из лучших побуждений раскрыла глаза жене, «слив информацию» о том, что её мужа частенько видят в кафе с очередной юной красоткой. «Я же правду сказала», – хлопая ресницами, оправдывалась потом подруга. «А ты меня спросила, нужна мне эта правда? – в слезах кричала жена. – Я же теперь покой и сон потеряла».

КАК ЖЕ БЫТЬ? Боже упаси, я ни в коем случае не призываю превращаться в патологическую лгуню. Тем паче оправдания для своей лжи всегда найдутся. Но прежде чем произнести слова правды, подумайте хорошо – не обидите ли, не унижите ли вы своей правдой. Человеческие отношения – самое ценное, что у нас есть. Для сохранения доверительности, теплоты, доброжелательности в общении с близкими и родными нужно прилагать много сил. А бравировать собственной правдивостью, не задумываясь, что творят твои слова, не самый лучший способ сохранить дружбу, любовь, семью. Если ваша правда облегчит человеку жизнь, милости просим «на трибуну». Если причинит боль – лучше промолчите. Увидели, как сын соседки курит травку? Вперёд с подробным докладом! Ах, это просто сигареты? Тоже плохо. Тем не менее не лезьте. Сама почувствует и сама накажет. Вам показалось, видели Машкиного мужа поздним вечером с прекрасной незнакомкой? Вам показалось! А разве у любимой подружки только недостатки? Может, лучше начать разговор с её достоинств и с того, как их подчеркнуть?

ПРАВДА И БОСС, РАБОТА И КОЛЛЕГИ

А сейчас мы ступаем на тонкий хрупкий лёд рабочих отношений. Положа руку на сердце ответьте честно: кто-нибудь из

вас и
дума
тепер
смел
прид
или
А ес
ка-с
выш
этой
лед

вил
пу
од
сам
та

за
те
ра
и
л

вас имел смелость сказать начальству в лицо всё, что о нём думает? Ну-ну, «безумству храбрых поём мы песню». И где вы теперь? Я имею в виду, работаете? Даже самые отчаянные смельчаки и непримиримые правдорубы понимают, какую цену придётся заплатить за горькую правду-матку. Всё закончится или прерванной на взлёте карьерой, или потерянной работой. А если она (работа) любимая, несмотря на наличие начальни-ка-самодура и деспота? Не говоря уж о том, что отношения с вышестоящим лицом будут безнадежно испорчены, а вам у этого «лица» ещё характеристику брать и рекомендации с последнего места работы.

Или другой пример. Допустим, молодой коллега не справился с заданием. Можно, конечно, разгромить его работу в пух и прах, и это будет чистая правда. Но разве в ней нет ни одного положительного момента? Так сосредоточьтесь на плюсах! А коллега, ощутив поддержку опытных товарищей, и опыта наберётся, и вам благодарен останется на долгие годы.

Ф. собираются увольнять, вы сами слышали, как шеф сказал? Как бы вы к Ф. ни относились, не спешите передавать такую информацию. Возможно, шеф не в духе был и ещё сто раз передумает. А если это правда — не торопитесь быть гонцом с плохой вестью. Человек вас будет ассоциировать с неприятностями, в конце концов может и перестать с вами общаться. И кто его за это осудит?

КАК ЖЕ БЫТЬ? Умение донести правду так, чтобы не ранить, не обескуражить, не уничтожить — не такое уж сложное искусство, чтобы умный приличный человек не мог им овладеть. Многие зависят от тона: обойдитесь без «злыхыхательских» интонаций. Умейте хранить тайны, которые вам доверили или которые вы вдруг ненароком услышали. А как же босс?.. Да никак. Обижаться можно только на близких людей, а с боссом вам детей не крестить.

ПРАВДА И МУЖЧИНЫ

«Лёлочка, — проникновенно глядя мне в глаза, шептал любимый. — А сколько мужчин у тебя было до меня?» «А зачем тебе это знать, милый?» — не менее нежно ворковала я. «Ну как же, ты ведь моя женщина! Ближе тебя у меня никого нет. Я хочу знать о тебе всё. Как звали твою первую любовь, какое прозвище было в школе и когда выпал первый молочный зуб...» Разрази меня гром! Вот она — настоящая любовь! О которой мечтала, грезилась, ждала и дождалась. Есть, оказывается, на земле чуткие и чувствительные мужчины. «Ой, мне так приятно, — выдохнула я в полном восхищении. — Ну с чего начать?..» Через три месяца мы расстались. Тонкая натура В., видимо, не смог жить с осознанием того, что до него у меня были романы, а сама мысль о том, что его могут с кем-то сравнивать, повергала в шок и трепет. «Зря ты мне про них рассказывала», — резюмировал он и, забрав электрическую зубную щётку и гель для душа, ретировался в неизвестном мне направлении. А ведь ещё мудрая мама предупреждала: «Деточка, совершенно необязательно говорить молодым людям о себе абсолютно всё, кое-что лучше оставить и для себя».

Подобную позицию разделяют и сами мужчины. Так, знакомый врач убеждал мою подругу не откровенничать с мужем о подробностях перенесённой ею операции по «женской части». «Поверьте, голубушка, я вам как мужчина говорю: далеко не каждый из нас способен справиться с такой правдой. Да и не нужно ему об этом знать».

КАК ЖЕ БЫТЬ? Правду надо говорить лишь тогда, когда мужчина готов её принять и вынести. Или когда её

незнание может привести к серьёзным последствиям. В самом деле, дорогие мои, ну неужели нам обсуждать с ними способы борьбы с целлюлитом и лишними волосами и прочие «дамские» штучки. Пусть пребывают в уверенности, что мы родились такими: красивыми, вкусно пахнущими, шёлковыми и почти без проблем. Каждая из нас имеет полное право на своё «потайное окно», на «тайный сад». И что мы там «возделываем», касается только нас. Всегда помните об этом.

ПРАВДА И РОДИТЕЛИ

На пятом курсе института я, девочка-отличница, спортсменка, комсомолка и «одуванчик» закурила! Если бы моя мама об этом узнала... Нет, разумеется, бить ремнём и ставить в угол на гречку она бы меня не стала. Но очень, очень расстроилась бы. Я маму огорчать не хотела и правду скрывала, извините за каламбур, всеми неправдами. Видите ли, мне как-то и в голову не могло прийти, что надо явиться домой, изящным жестом выбить из пачки длинную сигаретку и, красиво затянувшись, вместе с дымом выдохнуть: «Да, мама, я курю. Смирись». Поэтому я врала. Беспардонно. И про то, что сигареты не мои, а мальчика из группы («сама не знаю, как у меня в сумочке оказались»). И что это «не дымом от меня пахнет, а кофе». Через пару лет с пагубной привычкой я распростилась. Моя мудрая мама вполне вероятно о чём-то догадывалась, но всё, как видите, обошлось.

Общаясь с родителями, возьмите за правило не говорить им о том, с чем наверняка сможете справиться сами. Дочка, бесконечно хватающая трубку с информацией: «Он не ест мои котлеты, значит, он меня не любит» только прибавит маме седых волос. Вы поссорились с мужем, ночью помирились. А ваша мама эту ночь не сомкнула глаз — переживала за вашу семейную жизнь.

Отдельная история — болезни. К сожалению, наши любимые родители с годами не молодеют. И, увы, настанет время, когда мы, их взрослые дети, ощутим это в полной мере.

Я вышла из кабинета врача на ватных ногах. Сомнений никаких: у папы серьёзное заболевание и гарантий никто никаких не даёт. Как вы считаете, я должна была сказать ему правду?

КАК ЖЕ БЫТЬ? Когда мы маленькие, с правдой дело обстоит намного яснее и понятнее. Честно рассказывая родителям обо всём, мы рассчитываем на помощь, поддержку, защиту, наконец. Взрослея, понимаем, теперь в нашей защите нуждаются родители. Не переоценивайте значение правды. Порой именно незнание может подарить им душевное спокойствие и счастье. А тяжкий груз правды имейте мужество взвалить на свои плечи и нести, пока хватит сил.

Один философ сказал: «Запрещать себе лгать, значит занимать экстремистскую позицию, не совместимую с человеческими отношениями, в основе которых лежит уважение к другому».

Я голосую за отношения, а вы?

P. S. А подруге я подарила на день рождения сертификат на услуги стилиста. Уж его-то мнение она выслушает спокойно и без обид. А я за неё только порадуюсь.

Людмила КОСОРУКОВА

Азбука жизни Жюльет БИНОШ

Какой фильм ни посмотри, очевидно, что Жюльет отдаёт всю себя без остатка, вот она — я, берите, ни масок на мне нет, ни даже частичку макияжа. Бинош такая, какой создала её природа, или, быть может, сама себя?

А, азм есть

Не зря её на родине так и зовут «La Binoche». Это высокая честь. И символ того, что она в представлении не нуждается, все её знают и любят, она — истинная француженка. По праву рождения — родилась в Париже. По праву происхождения — мать была актрисой, отец скульптором, — типичные представители богемы, не верующие в Бога, но свято почитающие музу. Они развелись, когда Бинош было четыре. Никакой психологической травмы наперекор бытующему мнению не случилось. Всё, что родители вкладывали в неё, каждый со своей стороны, воспринималось ею с почтением, словно дар. Даже то обстоятельство, что мать на время своей учёбы отдала её с сестрой в интернат, не оставило в душе Жюльет ни следа озлобленности на неё: да, ей не хватало материнского внимания, но зато она стала сильнее! И в подростковом возрасте Бинош не ударились в бунтарство, явив собой пример воспитанной парижанки, прилежной ученицы актёрской школы. Противостояние со старшей сестрой — да, было, но спустя годы общая кровь, общий дух восторжествовали. У них с Марион одинаковый голос, одинаковый смех, дети примерно одного возраста, порой общая работа (сестра — фотограф и документалист). Общаться с ней для Жюльет всё равно что смотреть в зеркало... Сейчас, когда Бинош стоит на пороге 50-летия, она может честно заявить: «Я ни о чём не жалею, потому что всё, что происходило в моей жизни, я воспринимаю, как обучение. Я иду к пониманию самой себя».

Б, Бог

С детства она несёт в себе чувство, которое при всём её рационализме не требует никаких доказательств разума — помимо видимого, вокруг нас есть иной мир. Связь с ним у Жюльет происходит через ангела, ведь Бог, как режиссёр, слишком

занят, чтобы помогать в каждой житейской ситуации. Если она не знает, как поступить, то просит у ангела смелости для решительного шага вперёд. Если ей одиноко, мысленно говорит с ним обо всём, что на душе. Главное — подобрать верные слова, и тогда обязательно получишь ответ.

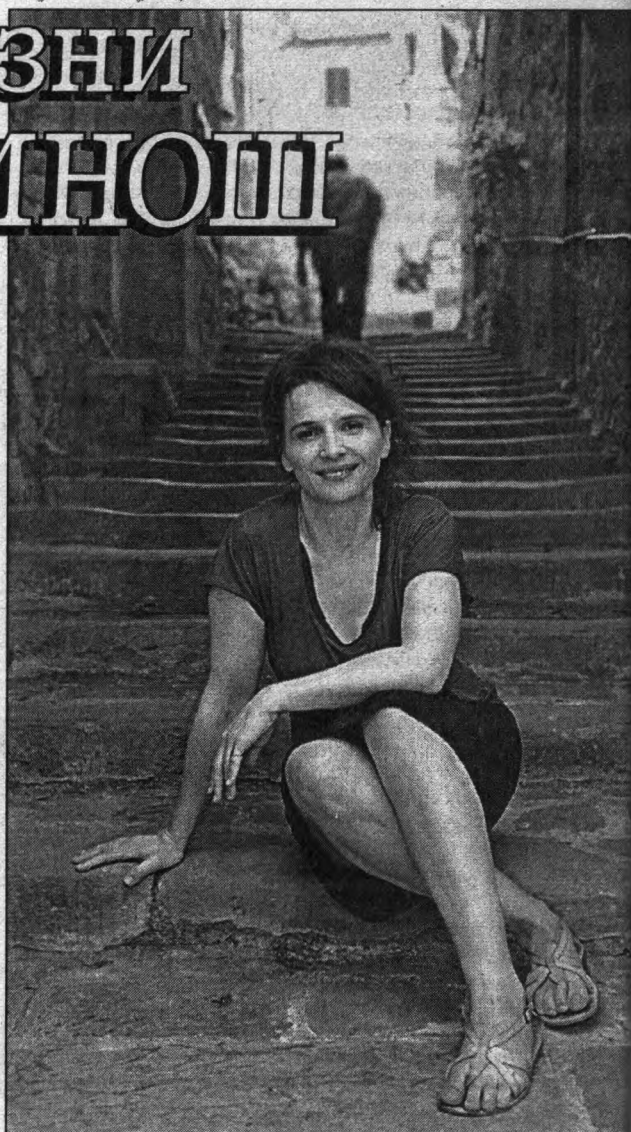
Г, годы...

Популярную у нас строчку из песни: «Мои года — моё богатство» уточнённая француженка «поёт» по-своему, но суть та же: каждая морщинка на лице, как прожилка на осенних листьях, прекрасна, поскольку несёт в себе конкретную историю. Если

лицо актрисы застыло от операций, не оживает от мыслей и эмоций, что она может сказать зрителю? В 20 лет Бинош стремилась к внешнему совершенству, ей хотелось нравиться всем, но расцвет, по её словам, пришёл только после 40. И, глядя на фото и кадры Жюльет из новых фильмов, убеждаешься в её правоте. Да, колоссальный уход за собой входит в профессию (у актрисы своя массажистка, свой тренер, свой диетолог и так далее), но главное сформулировано ею самой: «Только сейчас я позволила себе быть самой собой».

Д, дети!

Ещё в раннем детстве в Жюльет проснулся материнский инстинкт, множество кукол заполняло её комнату, каждая требовала заботы, воспитания, лечения. Перед сном она представляла себе, какого замечательного сына родит, просто ангела, как будет водить его в музеи и театры, и, раз-



меется, никакого насилия, даже игр в «стеллялки»! Когда в 1993 году Рафаэль появился на свет, реальность внесла свои коррективы. Бинош поняла, что мать должна диктовать ребёнку, а следовать за ним — рез шесть лет родила дочь Ханну и снова убедилась: она лишь ваза, в которую посадили прекрасные цветы — детей, и её предназначение — сохранить их, восхищаться и учиться у них. Пока растила малышек, казавшаяся от съёмок за границей, зашла светскую жизнь, переехала за город за свежий воздух. Когда подросли, понадобилось приличное образование — вернулась в Париж. Вечерами по-прежнему в свет выходит, гораздо ценнее часы, проведённые с детьми: завтраки, обеды, ужины все вместе. Звезда мирового кинематографа сама готовит, моет посуду, пылесосит, бот и веселья в доме добавляют три ко и старенький лабрадор.

З, здоровье

Выбор Бинош после долгих лет борьбы с жуткой аллергией и постоянным ощущением физической усталости — нетрадици-

ная медицина, акупунктура, цигун и двухчасовые тренировки в танцзале каждый день. Она не любит распространяться о том, какими именно гомеопатическими средствами лечит детей или почему даосская гимнастика почти вытеснила из её жизни медитацию. Каждый выбирает для себя, доказывать что-то в условиях безумной жизни мегаполиса, где людям проще на бегу перекусить фаст-фудом и запить таблетку аспирина «Кока-колой», — пустая трата времени и энергии. Бинош признаётся, что ей самой требуются огромная сила и неустанный труд к собственному телу, чтобы держаться на плаву.

Л, любовь

Её жизнь всегда полна страсти, но ни один из головокружительных романов не заканчивался браком. Детями — да. Сына ей подарил профессиональный аквалангист, красавец Андре Халл, дочь появилась от актёра Бенуа Мажимеля. В фильме «Дети века» она играла Жорж Санд, а он Альфреда де Мюссе, мыслимо ли было не влюбиться? Но пойти под венец, дабы родить в браке, такое даже в голову ей не пришло! По подсчётам самой Бинош, ей четырежды официально предлагали руку и сердце, и она ни разу не отказала — просто не давала ответа. Отношения в те моменты либо только зарождались, либо уже рушились, выходить замуж, с её точки зрения, было бы просто неразумно... Недавно на одной из пресс-конференций Бинош обронила, что не хотела бы впасть в зависимость от любви, но настоящий мужчина... Конечно, как всякая женщина, она его ждёт, только вот где он?... В ответ из зала раздались крики: «Здесь!» Претендентов на её любовь много всегда и везде, только кто достоин мадам-музель Бинош?

М, мироощущение

То, что принято называть депрессией, Жюльет именует периодом «нежелания» или пустоты. Первый раз её «накрыло» после фильма «Любовники с Нового моста». Успех был оглушительный, Европейская киноакадемия объявила Бинош победительницей в номинации «Лучшая женская роль», а ей не хотелось даже слышать о кино, да и вообще ничего в жизни не хотелось. Фильм полностью её опустошил, а режиссёр Леос Каракс, которого она с 19 лет буквально боготворила и как актёриса, и как влюблённая

женщина, нашёл себе новую музу и спутницу... Второй раз, напротив, с работой не заладилось, один за другим проекты проваливались или замирали по непонятным причинам, и актриса дошла до того состояния, которое, наверное, знакомо каждой матери — встаёшь по утрам только потому, что нужно заботиться о детях. В итоге она пришла к парадоксальному выводу: ей вовсе не обязательно быть счастливой, чтобы быть счастливой. Любовный роман или разрыв отношений, успех в карьере или провал — неважно, это всё внешние обстоятельства, которые никогда не стоят на месте. А счастье — внутреннее миро-



Премия Каннского кинофестиваля-2010 — приз за лучшую женскую роль — «Копия верна»



Жюльет Бинош, танцующая с Акрам Ханом

ощущение Жюльет Бинош, которое зависит только от самой Жюльет Бинош.

С, слава

Когда в 1997 году Бинош вернулась из Америки во Францию с «Оскаром» в руках за картину «Английский пациент», её встречали, будто члена королевской семьи. В 2001-м она вновь номинировалась на золотую статуэтку за лучшую женскую роль в фильме «Шоколад». Её европейских наград не счесть. Жюльет получила мировое признание не только как талантливая актриса, но и как красивая женщина. Самые разные журналы и опросы многие годы называют её одной из наиболее

сексуальных кинозвёзд. Кто ещё снимался в «Плэйбое» в 43 года и не подвергся насмешкам придирчивой публики? Сама она комментирует свою несомненную мировую славу со свойственной ей прямотой: «Если ты решил, что превратился в эдакого золотого божка, которому все поклоняются, — ты ничего не понял ни в профессии, ни в жизни».

Т, танцы

То, что Бинош профессионально занималась танцами, удивляет её саму. Дело не в возрасте (хотя, согласитесь, впечатляет — актриса дебютировала в балете ближе к 40 годам наравне с теми, кто провёл детство в пуантах!), а в том, что всегда считала — каждый должен заниматься своим делом. А получилось это случайно: её массажистка во время обычного сеанса спросила, не хотела бы она испытать своё тело в танце. Бинош, не задумываясь, ответила: «Да!», а оказалось, что супруг массажистки — известный хореограф, который всерьёз вознамерился согнать с неё семь потов и показать миру «Бинош в движении». Если бы в тот момент она начала рассуждать: да я же никогда не пробовала, не умею, не смогу, то так бы никогда и не отважилась бы прийти на первую репетицию. «Да», — ответило её тело, а не разум, и оказалось право.

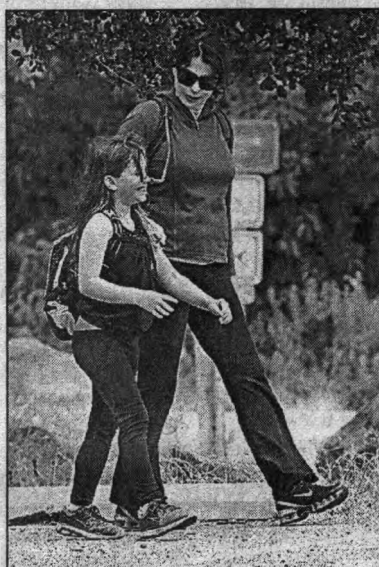
Х, ещё и художник

Жюльет рисует лет с 10. Когда пришло время выбирать профессию, она даже пометалась между художницей и актрисой и решила: а зачем выбирать?! Рисовать можно всегда, кем бы ты ни был. Афиши ко многим своим фильмам Бинош создавала собственноручно. Выставка портретов режиссёров, с которыми она работала, имела колоссальный успех. Как всегда. Во всём. Но суть её многочасовых стояний у мольберта, разумеется, не в признании в художественном кругу, а в удовольствии от самого процесса.

Я, просто я

«Если реинкарнация существует, не думаю, что пойду на второй виток. Я живу на полную катушку здесь и сейчас!»

Наталья АНДРИЯЧЕНКО



С дочерью Анной

«Ничему тебя жизнь не учит!» — слышится из разных источников — от родной мамы до участников незнакомцев на форуме. Как бы ни хотелось отчаянно мотнуть головой, дескать, «не рассказывайте мне о необходимости делать выводы», спорить бессмысленно: жизнь — та же школьная программа. Однако за невыученные уроки она посылает наказания посерьёзнее «неуда»... К 30 годам мне удалось накопить опыт, позволяющий избегать хотя бы некоторых болезненных ударов условными граблями. Всех, кто предпочитает учиться на чужих ошибках, милости просим



ЯЗЫК ПОД КОНТРОЛЬ!

«Сделай сегодня то, что собираешься сделать завтра. Скажи завтра то, что хочешь сказать сегодня», — вторую часть фразы нужно внедрить в мозг всем вспыльчивым и скорым на слова...

...Меня донимала коллега Вера Павловна. Бесконечно жалуюсь на приметы возраста, отвлекала от дел, ввергала в тоску плаксивыми интонациями и описанием непристойных симптомов. Мысленно я раз 10 рывкнула на страдальцу: «Хватит ныть! Немедленно за работу!» и даже ударила кулаком по столу (опять же мысленно). Поскольку Вера Павловна не снижала накал повествования и перешла на описание менопаузы у родни, я поклялась: ещё 20 минут речей — и ринусь в атаку!.. Пусть коллега обижается, плачет, жалуетса, но выскажу всё!..

Через 15 минут раздался звонок: с близким мне человеком случилась беда. Теперь уже я молола околесицу: «Как же так? Не может быть!» и тормозила окружающих, не давала работать. И Вера Павловна, которой через пять минут я обещала кару небесную, наливала мне чай, капала корвалол, приговаривая: «Сейчас, деточка, сейчас... Это что, вот у нас в роду случай был...» Она опять несла несуразицу, но я была благодарна ей за участие, а себе — за отсрочку «приговора», ведь могла бы ляпнуть сгоряча...

Урок, который к 30-летию должен быть железно усвоен: никогда не затевать обидных серьёзных разговоров под влиянием клокочущих эмоций, а решившись на беседу, не срываться на бурные интонации.

ПОНЯТЬ ДО 30

Банально, но факт: важно даже не то, что вы скажете, а то, КАК вы это скажете.

ЗНАТЬ КУДА ИДЁШЬ

В нашем окружении есть барышня Лена — зрелая дама, которую все называют Ленчиком. Ленчик порхает по жизни, словно злоупотребившая нектаром бабочка. То «находит себя» в риэлторстве, то через месяц самозабвенно торгует ювелирными изделиями, то осваивает налоговое право... У Ленчика нет пристрастий к каким-либо сферам деятельности, она не держится за место, наверное, поэтому нет и особых успехов. А ещё она который год мечтает о шубе, конечно, не той, которая по цене самолёта, а скромной накидке из шкуры животного. Доходы Лены в принципе позволяют увешаться шубками хоть в 100 слоёв — если бы умела ставить цели и копить деньги. Однако, получив порцию наличности, она вскачь несётся транжирить — на милые безделушки, подарки подругам без повода, посиделки в кофейнях с «драконовскими» расценками... Ленчик так и мечтается по собеседованиям в подростковой курточке, в девичьих колечках, смущённо краснея, что записи в трудовой книжке не соответствуют возрасту...

Урок номер два: чтобы прийти к какой-то цели, нужно всё-таки двигаться в одном

направлении, а не гарцевать из стороны в сторону. Это касается и работы, и свершений, и дорогостоящих покупок.

«ВСЁ РАДИ ЦЕЛИ? НЕ ВСЁ!»

Полная противоположность Лены — целеустремлённая Таня. Она недавно приобрела квартиру и теперь фанатично её ремонтирует. Едва Таня появляется в компании, мы пытаемся мимикрировать под окружающую среду, как богомолы и прочие хамелеоны — иначе Таня паче гестаповца затерзает разговорами о квартире.

— Линолеум? Нет, на кухонный пол только плитку! А щели заделать? А ты воссчитай, во что мне потолки в холле обошлись! — раздаётся Танин монолог, когда она поймает жертву-слушателя.

С началом ремонтной эпопеи с Таней стало невозможно общаться — это первое, а второе — на неё и смотреть теперь страшно. Уже год она не посещает парижского: «Вы что! Я лучше смеситель в ванную куплю!» и не приобретает обновки: «А карнизы?! Вы видели, сколько стоят карнизы?» Таня не ходит на концерты, в кино, сидит на скудном меню, ужав расходы до предела...

Мы не сомневаемся, что у неё будет самая замечательная квартира и сногшибательный дизайн. Правда, затрудняемся представить, кто пожелает поселиться под

одной крышей со столь фанатичной гражданкой.

Следующий урок: цель в жизни, конечно, важна. Но нельзя застрять на ней до абсурда, уезжая другие стороны: общение с друзьями, приятные впечатления, собственные клифорт и здоровье.

НУЖНО ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ

и не устраивать водоводов на ровном месте. Понимаю, что «курсы» не претендуют на оригинальность, но почему-то он не совсем понятен большинству женщин, «хронически неуспевающих» в «науке страсти нежной».

Марина в отношениях с Толиком руководствуется всем чем угодно, кроме здравого смысла, собственного ума и пожеланий своего избранника. То, как избранник относится к Марине, полагается описывать в книге «Хрестоматия любви» как эталон и образец. То, как она отвечает, — готовое пособие «Как сломать всё своими руками». Возьмём для примера последний случай: в одном журнале неистовая авторша утверждала, что мужчинам нужно держать в тунусе — якобы будучи по природе «охотниками» они от этого хорошеют и дарят подарки. Если же с ними по-человечески, то есть жалеть, признаваться в любви и говорить: «Я твоя, и только твоя навеки» — немедленно заскучают и уйдут налево. Теорию подтвердил Маринин друг, старый холостяк Алексей, в 40 лет проживающий с мамой... И всё — получите «картину маслом»! Маринка писала себе письма от «влюблённых незнакомцев», переделала в ультрамини, провоцировала Толикову ревность и окатывала холодностью, словно разлюбила...

А тот неожиданно пропал с горизонта, не отвечая на звонки, не встречал с работы, был человек — и нет. Маринка вспокоилась, разыскала Толика. И обомлела, услышав: «Мне показалось, я тебе стал не нужен...»

Потом она целый месяц пекла для Толика его любимый пирог с грушами и целовала в нос при каждом удобном случае — исправляла ошибки. А то поверишь какой-нибудь дурацкой схеме, наслушаешься советов — и сидишь горемычной одинёшенькой.

Итак, урок мужчины, безусловно, отличаются от нас, если верить анатомии и психологам. Но вот парадокс: им так же больно, они тоже сомневаются и хотят быть нужными.

НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ

«Ты должен, должен простить меня!» — в одной из серий «Секса в большом горо-

де» Кэрри колотила худенькой ручкой по груди Эйдана. Слова «должен простить» она повторяла пару минут, речь шла об измене с «мистером Бигом». Сюжет на экране напомнил собственную ситуацию, вот только простить надлежало мне...

Неважно, что он сделал, главное, мне было обидно и больно. Настолько, что остаться вместе после двухлетнего романа не получилось. И спустя полгода после расставания я всё ещё шипела: «Мне жизни не хватит, чтобы его простить!..» Подруги-очевидицы зябко ёжились, свидания с новыми кавалерами я начинала с пересказа «заслуг» своего бывшего — ухаёры пятились и исчезали под предлогом «срочно кормить кота». А я часто и мучительно болела, выглядела, как пережившая эпидемию чумы, снова и снова заводила разговор о кознях бывшего...

«Ну-ка хватит! — вскипела как-то подруга. — Надоела со своим «жизни не хватит, чтобы простить!» Если не простишь, безусловно, ни на что другое сил и времени не останется!.. Ты должна его простить, понимаешь? Должна, должна, должна!»

Ладошкой по груди на манер Кэрри она не била, но повторить сказанное ещё десяток раз не поскупилась...

Я посвятила ритуалу прощения неделю. Внушала себе: тот, кто причинил боль, вовсе не хотел этого. Он просто не слишком умён, не умеет предвидеть последствия своих слов и действий. А за недостаток рассудительности нельзя «казнить», можно только сочувствовать.

Попутно стала очевидна ещё одна вещь: не бывает плохих мужчин, женщин, одним словом, людей. Ведь целых два года я считала бывшего венцом творения, думала, что мне достался «мужчина-стон». А потом — бац! — и «сослала» в исчадия ада... Ну разве так бывает?

Ничего военного не произошло — мы просто разошлись в дальнейших целях: мне хотелось быть счастливой и замужем, а ему... скажем так, немного другого.

Любимым нужно прощать то, что они отличаются от нас — на первый взгляд, банальная мысль. Хорошо если хотя бы к 30 годам это осознаётся.

Конечно, жизненных уроков больше, чего уж там, эта «программа» нескончаема. Нужно забывать плохое, каждую историю с новым человеком начинать заново, обнулив печальный запас разочарований и недоверия, усмирить собственную гордыню — недаром она первой значится в списке грехов. Стоит научиться первой делать шаг навстречу — коллегам, друзьям, любимым, обязательно взять за правило беречь родителей, верить в лучшее, радоваться и улыбаться без повода... В общем, мне есть к чему стремиться. А вам?

Наталья ГРЕБНЕВА

Психологический практикум

Управляйте временем!

Даже у самых хороших хозяек есть один недостаток: времени на домашнее хозяйство. Поскольку количество часов в сутках неизменно, выручит деловой подход к учету минут и организации быта

● Создавайте образы гармоничного отношения со временем: «Я — хорошая хозяйка, у меня во всём порядок» — это правильное «заклинание». Неправильное: «Как подумаю, сколько дел, руки опускаются. Ничего не успеваю!»

● Если мы чего-то хотим, это достигается быстрее и эффективнее. Поэтому думайте о хлопотах как о желаемых событиях: «Хочу навести порядок в шкафу», «Хочу заняться стиркой»...

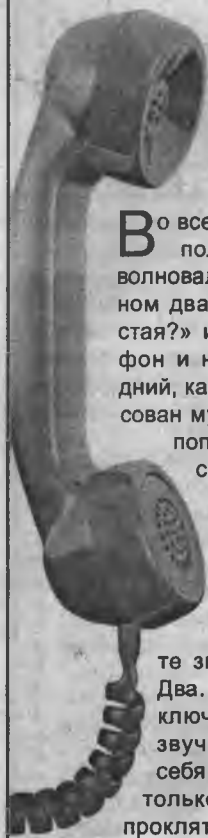
● Прогнозируйте бытовые мероприятия на следующий день, под-сознание выявит слабые места: «Завтра почищу плиту и вымою холодильник с содой. Стоп, сода! Купить в магазине!»

● Многие дела удобно осуществлять «прицепом» или в определённое время. Допустим, зайти на почту забрать письмо лучше вечером, когда нет очереди. Поход вполне можно увязать с выгулом собаки. Или, идя на почту, забежать в магазин за батоном и молоком для завтрака

● Порой времени не хватает по досадной причине: оно кануло в «чёрную дыру». «Чёрные дыры» — это занятия, которые безобидны, но бесполезны и надолго затягивают. Наверное, всем известно, во что обернётся «на минутку зайти в Интернет», «посмотреть одним глазком сериал», поболтать по телефону. Чтобы в очередной раз не затянуло, ограничивайте просмотр развлекательных сайтов, социальных сетей, дозируйте общение. Неплохой выход разрешать себе «провалы», но возвращаться по первому требованию. Установите на мобильном устройстве таймер, который резким сигналом вернёт в реальность, причём отсрочки не принимаются

● Ещё один вид пожирателей времени — хронофаги, люди, которые его отнимают. Подруга с разговорами о личном, мама с нотациями, общительная соседка. Чтобы оставить хронофага без добычи, существуют универсальные слова: «нет», «не сегодня» и «я очень устала/занята, давай отложим разговор».

Позвони мне, позвони мне



Во все времена прекрасную половину человечества волновали и волнуют в основном два вопроса: «Я не толстая?» и «Зачем брать телефон и не звонить?» Последний, как вы понимаете, адресован мужчинам. Разве вы не попадались на эту удочку: симпатичный незнакомец просит (уговаривает, требует, молит – нужное подчеркните) ваш номер, вы снисходите, потом в полной уверенности ждёте звонка... Ждёте час... Два... День... Три... Переключаете режим на беззвучный, зловредно про себя ухмыляясь, мол, пусть только позвонит, супостат проклятый, а я не услышу...

Сублимируете энергию «ждушую» в энергию деятельную и начинаете, к примеру, «генералить», и каждые пять минут выключаете пылесос – вдруг из-за его шума не услышали звонка. В конце концов с размаху швыряете ни в чём не повинный «дивайс» в кресло или на диван и продолжаете сверлить его из дальнего конца комнаты печальным взглядом.

...Через праздничных корпоративов подошла к концу, но новогодние каникулы у офисного планктона, к которому собственно я принадлежу, лишь начали входить в свою активную фазу. Когда все тазик с «оливье» были съедены, игристое шампанское выпито, шикарное новое платье благополучно сожжено бенгальским огнём и законные три кило набраны, мы нашим дружным женским коллективом в количестве трёх «полуграций» решили, что самое время переходить ко второй части «марлезонского балета» – культурной. Сказано-сделано. И в один из чудесных зимних вечеров судьба занесла нас в караоке-бар. Любителей и любительниц блеснуть певческим талантом и покорить музыкальный олимп там оказалось предостаточно. С трудом отыскав свободный столик, мы с интересом начали изучать массивный фолиант под названием «Что поют в нашем караоке», как вдруг появился... Он. Ну прямо всё как зака-

зывала Деду Морозу – высокий, симпатичный, обходительный и некурящий. Девичье сердце таяло, как шоколадный крем-брюле, а кавалер продолжал покорять остроумием и щедростью. В общем, французское вино лилось рекой, за нашим столиком не смолкал смех, в воздухе пахло «грозой», в смысле интересным приключением и, возможно, даже не на один вечер. Ближе к утру прекрасный принц, наклонившись к моему ушку, проникновенно и нежно прошептал что-то вроде «Ты – девушка моей мечты...» и попросил номер телефона. А теперь ответьте мне, вы смогли бы отказать? Вот и я – девушка с развитым интеллектом (не дура то есть) и да, я дала ему свой номер телефона. Едва проснувшись, естественно, тут же кинулась к розовому любимчику, рассчитывая увидеть массу пропущенных звонков. Ага... Разогналась... Размечталась... Ни одного! Как подстреленная лань, уж простите за поэтическое сравнение, иначе и не скажешь, я бросалась на каждую трель. Но, увы и ах, звонили «разнообразные не те». День тянулся, как жевательная резинка, долго, медленно и нудно. А ОН всё не звонил и не звонил. Единственный логичный ответ, который напрашивался на мой вопрос: «Почему?» Ведь САМ просил! И КАК просил! Он умер?! А оттуда позвонить или набрать смс-ку, как вы понимаете, весьма проблематично...

Второй день ожидания запомнился озлобленностью на окружающий мир в целом, и на Него в частности. Третий начался с жёсткого самобичевания. Я ему не понравилась... Не зацепила... Не загла... Несмотря на своё «умопотрясающее» чувство юмора и локоны до пояса. Ну и, наконец, на «десерт»: это не Он со мной знакомился, а виски в сочетании с колой в пропорции 1:2. Кстати, девочки, на будущее. Так, на всякий случай, для информации. Когда вас постигнет та же незавидная участь, что и меня, имейте в виду, последние две версии – они же и есть самые реальные, имеющие под собой твёрдую почву и реальные обоснования. Всё остальное – игра нашего разгулявшегося богатого женского воображения.

На четвёртый день, измученная ожиданиями и борьбой с собственным

«эго», я решила позвонить сама. Хочу сразу предупредить, этот мужественный шаг не для слабовольных кисейных барышень. Будьте готовы услышать на том конце провода удивлённое: «А ты вообще кто?» или ещё чего похуже. Но если обладаете железными нервами, выдержкой и высокой самооценкой, вэлком. Потому что это всё-таки лучше, чем истязать себя придумыванием 115-й версии, почему же этот гад не звонит. Добавьте к этому бонус – кучу сэкономленного времени и нервов. К тому же часы бесплодного ожидания в конце концов можно продуктивно потратить на кого-то другого, более перспективного. А если вы действительно понравились, вашему звонку будут только рады...

«Как же хорошо, что ты позвонила!» – бурный восторг моего визави не вызывал ни малейших сомнений. В трубке, что называется, «всё пело и плясало». «Младший брат залез в телефон и стёр все последние номера. Чуть не прибил мальца. А в караоке мне делают скидки, поскольку три последних дня я там «живу» в слабой надежде, вдруг ты туда заглянешь?» Посему, дорогие мои, прекратите перебирать причины – они могут быть самыми невероятными и фантастическими. Если нужны объяснения или просто хотите поговорить с человеком, так, ёлы-палы, поговорите! И, возможно, это будет тот результат, который может привести куда угодно, даже к алтарю. А если же нет... Не расстраивайтесь. Вы себе и представить не можете, сколько на свете ещё достойнейших мужчин, которые ждут встречи с вами. А потом и вашего телефонного звонка.

Татьяна ТКАЧЕНКО,
г. Краснодар



Добрый день! Прочла несколько номеров журнала «Будуар». Я рада, что редакция особое внимание уделяет литературному творчеству своего читателя! Решила и я присоединиться.

Тыпусти меня, зима,
В Берендеевы хоромы,
Там хрустальные снега
И серебряные звоны.

Там жемчужные ковры
Ткёт метелица под утро,
А сугробы, как шатры,
С переливом перламутра.

Подари мне белый плат,
Чтоб пушиночка к пушинке,
По краям – нездешний сад,
Россыпь звёзд посерединке.

Золотятся янтари,
Где безоблачная вечность,
И слетают снегири
На морозное крылечко.

Берендей – счастливый царь
Сыплет корм из рукавицы.
Чисто, радостно, как встарь...
И пусть радость длится, длится...

ЗИМНЯЯ СКАЗКА

Игорю Калугину

Метелица в парчовом одеянии,
Подбитым по подолу серебром.
Небесной тропкой вышла на свидание
С молодчиком – весёлым Декабрём.

И закружились, и запели снега,
С утра до ночи празднуя свой час.
Лес был вчера взъерошенным и пегим,
Вдруг обрядился – не отынешь глаз!

От белизны и весело, и жутко,
Засыпан хлопьями осенний след.
Ты радостно идёшь по первопутку,
Как только что родившийся на свет.

Идёшь и не закладывает уши
Синтетика квартирной тишины.
Здесь на лебяжьих ласковых подушках
Блаженствуют зимы младые сны.

Снег придорожный отливает синью
И чистотой. Её не затемнить.
И верится, что нет конца России,
Она не только в сказках будет жить.

От первого взгляда пошёл счёт
годам...
Девятый виток знойных выплесков
в стужу.
Какие бы ветры ни рвали мне душу,
Мой милый, не бойся, тебя
не предам.

На ощупь крадётся по нашим следам
И метит вперёд забежать недоверье.
Гнездо в моём доме свивают потери.
Мой милый, не бойся, тебя
не предам.

Порой ты стремишься к иным
берегам,
Мои обживают случайные люди.
И в призрачный праздник среди
солнечных буден,
Мой милый, не бойся, тебя
не предам.

Нам вряд ли придётся по райским
садам
Блуждать... Злато яблочко сгнило.
Но зёрнышко я от него сохранила,
Мой милый, не бойся, тебя
не предам.

Не орлица я по натуре,
Не царица по положению.
После бури на чистой лазури
Я ищу своё отражение.

Контур крылышек опалённых
То ли бабочки, то ли птахи.
То ли тень скользит затаённо
От руки при прощальном взмахе.

Голова моя бедолага
На земле в покорном поклоне.
Шаг вперёд и назад полшага,
Я завидую той, в короне.

Той умершей во мне когда-то,
Беспощадной... Не то что ныне.
Сердце-рубище, всё в заплатках,
Не царица я, а рабыня.

В давнем прошлом моя эпоха,
Трон в костёр пошёл на дрова.
На огне том, когда мне плохо,
Я закаливаю слова.

Ах как хочется распрямиться,
Покуражиться вдоволь, вельсь,
Воскрешаю в себе царицу,
Пусть не всю, но хотя бы часть.

Над судьбою упиться властью,
Над собою – попытка зря.
Наше бабье хмельное счастье –
Над собою иметь царя.

*Нина ЗИМИНА,
г. Белорецк, Башкирия*

ГДЕ-ТО ЗВЁЗДЫ ВОДЯТ ХОРОВОД...

Где-то звёзды водят хоровод,
Месяц вновь родиться не успел.
И, наверное, проспал восход,
Позабыв про неотложность дел.

Съежилась опавшая листва –
Насмерть защипал мороз ночной.
А в хрусталь одетых луж канва
Крошкой льдинок брызжет под ногой.

Огоньки мерцающих лампад
В вороновой черноте утра
За окном часовенки дрожат...
Может, это молятся ветра?

Зябко кутается в мрак земля,
Пряча беззащитность наготы.
О роскошных шубах декабря
Все её безмолвные мечты.

Я ОСЕНЬЮ ЛЮБЛЮ

Я осенью люблю по Старому
Арбату,

Где тихие дворы, с зонтом
над головой
Бродить под шум дождя
и шёпот листопада.
Там ненадолго я наедине с собой.

И где-то вдалеке гудящий гул
моторов,
Мобильников звонки, шаги
по мостовой.
Спешащих москвичей неслышно
разговоров,
Недолгий на душе, но благостный
покой.

Я знаю наизусть названья переулков
И складываю их, как песенный
куплет.
С надеждой обрести в неспешных
тех прогулках
На мучивший вопрос единственный
ответ.

*Елена ХАСИМОВА,
по эл. почте*

Театру драмы и комедии, расположенному в трёх кварталах, имеет смысл сократить название до «театра комедии»: всем, кто жаждет драмы, добро пожаловать в наш дом.

Прямо у входной двери вас встретит спаниель Кузя, милый до самоизумления. Кузя обнюхает гостя, повертит хвостом, чтобы тут же им вернуться к визитёру и взирать на себя в зеркало, дружелюбно не то скалясь, не то улыбаясь. Спаниель продаст собачью душу всем, кто скажет: «Кузя, какой же ты красавец!» Поэтому он с потрохами принадлежит моей свекрови, Людмиле Семёновне. Меня же, невестку, жену и мать Кириллки, Кузя вряд ли принимает за хозяйку в частности и че-

ловека вообще. Я – источник корма в миске, косточек под столом и воплей: «Кузя, чтоб тебя!.. Неужели нельзя было до прогулки потерпеть!»

Затем навстречу выплывает кот Барон, посмотрит оловянными глазами и снова уплывёт. Барон попал в наш дом котёнком: Кириллка отбил его у враждебно настроенной дворняги. С тех пор котёнок вырос, выработал королевскую вальяжность, но не может оклематься от пережитой трагедии – ест и спит.

...Следом выскочит Кириллка – самый солнечный и светлый ребёнок во Вселенной. Ему 11 лет, он всё время болтает, хохочет, вертится и скачет на одной ножке. Сын вслед за спаниелем не признаёт во мне представителя власти, я – лучший друг, но порой главный враг – в момент проверки уроков и чтения нотаций.

Если повезёт, увидите нашего папу. Костя продефилирует из кухни в спальню с тарелкой еды. Или назад с опустевшей посудой. Или подаст голос: «Где пульт от телевизора?..»

Папа у нас золотой: работает сколько надо, ест что дают, одевается как скажут – идеальный сын Людмилы Семёновны и отец Кириллки. Люблю его, потому что муж.

А теперь кульминация: явление Людмилы Семёновны перед гостем. Она – в плюшевом халате, гости в священном оцепенении. Свекровь – хозяйка, владычица всего и повелительница всех, пользуется беспорным уважением, так как – «жизнь прожила» и «людей насквозь видит». Её несгибаемая позиция: сын мог выбрать получше себе жену, а Кириллке – мать. Насчёт последнего я не уверена, но «вторая мама» умеет виртуозно обижаться в случае противоречий. Она скорбит во весь рост, от плюшевого халата исходят волны трагедии, звучит дрожащий голос: «Где мой тонометр и валерьянка?»

А я просто выйду вам навстречу, предложу тапки, спасу от притязаний Кузи, шлёпну пониже спины Кириллку и спрошу гостя: «Чаю? На кухне сядем или в комнате?..»

А вы скажете: «На кухне! Чаю! Спасибо за тапочки!.. Какая у вас дружная замечательная семья!»

А где же трагедия, спросите вы. Как в настоящем театре – за кулисами, скрыта от глаз зрителей и гостей.

* * *

Замечательной дружной семье страшно не повезло 12 лет назад: у них появилась я. Лимитчица-студентка, которая позарилась на золотого мальчика, испортила ему всю жизнь, захомутала – по версии Людмилы Семёновны. Если же верить «золотому мальчику», я – «солнышко, счастье и радость, умеет готовить лучшие котлеты и не ругает за разбросанные носки!» Но всё это Костик предпочитает озвучивать шёпотом, чтобы



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

не идти вразрез с маминым мнением, не то она обидится и продемонстрирует величавую плюшевую спину.

Если верить в реинкарнацию, то в прошлой жизни, вероятно, я была палачом или полководцем, загубившим пару континентов: иначе не объяснить чувства свекрови ко мне. Готовлю ли я окрошку, жарю ли карасиков или отвариваю «нейтральные» вареники – свекровь уверяет всех, что я задумала массовое отравление одним только запахом пищи. Оказывается, мне нельзя доверять чистить сантехнику, мыть окна, выносить мусор – останутся разводы, потёки, следы или хотя бы неприятные воспоминания. Так же, по версии того же информатора, я крайне плохо справляюсь с пылесосом, салфетками для пыли, духовкой, мухобойкой ввиду врождённого дефекта – рост рук не оттуда. И вообще мои родители, наверное, не нарадуются, что «сплавили кровиночку с глаз подальше!»

«Это несправедливо, неправда, неверно!» – отвечаю я на все обвинения. Потому что убираю, стираю и готовлю в этом доме только я. Потому что мама с папой, оставшиеся в маленьком городке за тридевять земель, вовсе не радуются моему отсутствию: папа скучает и пишет подробные письма про рост пенсии и картошки, а мама звонит и старается не плакать.

Но почему я отвечаю Людмиле Семёновне только шёпотом или мысленно?

* * *

Иногда в нашем доме случаются «водяные перемирия». Людмила Семёновна ужинает «чем Бог послал» (точнее, я приготовила) безмолвно, не ищет невидимую пыль на мебели путём протирания поверхностей пальцем, не отпускает едкие комментарии по поводу воспитания (точнее, тотальной невоспитанности) Кириллки. Молча носит плюшевый халат и питательную маску на непроницаемом лице. В такие дни Кириллка выдаёт зараз три точные нормы говорливости и скачков на одной ножке: «У бабули хорошее настроение!»

А наш золотой папа становится смелее в супружеских ночных притязаниях, заводит разговоры о покупке новой машины и чаще смеётся. «Здорово, что ты наконец-то подобрала к маме ключик! Она хорошая, только судьба у неё тяжёлая. И ты хорошая. И терпеливая. Я тебя люблю... А куриные котлетки завтра сделаешь? С картошкой-пюре!»

Кот Барон в эти дни ещё вальяжнее, прожорливее и сонливее. Иногда дремлет срубает Барона прямо возле миски с кормом, но преимущественно, пользуясь благоденствием, он спит в нашей постели.

А спаниель Кузя никак не реагирует на временную капитуляцию бабушки. Этому нарциссу для безмятежного счастья хватает собственного улыбающегося отражения. Мажор!..

Солнечный период заканчивается

внезапно. Плюшевая фигура настигает с тыла, когда я стою в ванной, и молвит: «Что-то ты, голубушка, сдала. Удивительно неэстетичный тип старения! Посмотри, как щёки-то обвисли...»

Плюшевое существо уходит, а я беззвучно произношу злое слово. И мечтаю научиться спать, как летучая мышь, головой вниз, чтобы поползшие щёки вернулись на «историческую родину». Или хотя бы отменить возраст и гравитацию.

* * *

На работе сегодня был аврал: коллега-менеджер сошёл с ума, нагрубил начальству, бросался на заказчиков и развелся, что не лягался. Начальство в профилактических целях «выписало шейной мази» всему отделу – домой я пришла в самом фашистском настроении.

Тут же выяснилось, что рафинированное подсолнечное масло закончилось, осталось только пахучее, а Кириллка буквально на дух его не переносит.

Я вздохнула, глотнула воды и крикнула: «Кузя! Собирайся, в магазин пойдём, заодно выгуляю тебя!» Кузя медленно, как в рапиде, вышел из спальни и страдальчески сморщил собачий лоб. Покаянный вид мог означать только одно: он уже решил свои проблемы где-нибудь в квартире, вскоре мы найдём следы «мокрого дела». Кузя раскаивается и горько сожалеет о содеянном, но время не повернуть вспять...

– Эх ты, собачья морда! – в сердцах сказала я, Кузя медленно потопал в спальню, видимо, умирать или хотя бы дремать со стыда.

– А что удивительного? – на частоте ультразвука произнёс возникший в коридоре плюшевый халат. – Ребёнком и питомцами никто не занимается, дом заброшен, пока некоторые прохлаждаются!..

– «Некоторые» – это кто?.. – понимаю, что лечу в пропасть, не смогла я вовремя притормозить, – Людмила Семёновна, не на меня ли вы намекаете?

– А хоть и на тебя? – вульгарно возразил халат. – Кто ты такая в этом доме, чтобы перечить мне?

– Кто я такая?.. Кто я такая, да? – бесильно запричитала я. И вдруг осела на топчан в прихожей: – Да в сущности никто. Та, кто вам готовит и за вами убирает. Собирает носки и чай подаёт. Вы и без меня неплохо справитесь, ничего, съедите салат с пахучим маслом, целее будете!..

Я резко повернула ручку двери, накинула куртку и выскочила. Последнее, что услышала: «Ма-а-ам, мороженого купить не забудь!» Кириллка был в своей комнате и не заметил конфликта.

– Хорошо, – машинально ответила я.

Спустя мгновение, уже на лестничной площадке, в руках обнаружился пакет с мусором – и всё. Хлоп-хлоп по карманам куртки – только завалавшаяся карамелька да несколько рублей. Ни мобильного, ни ключей.

Да уж, вернуться в дом, где мне толь-

ко что указали место, точнее, его отсутствие, проблематично.

«А и ладно! – подумала я с отчаянной злостью, – пойду гулять!»

* * *

Прогулка по ночным улицам, когда официальная зима ещё не сдала позиции, – это подвиг. Или дикая глупость. Я отнесла мусорный пакет по месту назначения, обошла наш квартал три раза, надеясь встретить Костика, купить рафинированное масло и вернуться домой на законных основаниях под руку с золотым мужем. Но, видимо, по случаю пятницы Костик не торопился...

Ещё круг возле квартала, быстрые набег в магазины – погреться, снова морозные объятия ночи...

Когда улицы опустели, стало невыносимо жаль себя – родители далеко, домочадцы обо мне забыли, пёс и кот не слушаются, свекровь видеть не может. Забежала в круглосуточный магазин, зачем-то купила правильное масло, сунула бутылку в карман куртки. И снова пошла гулять...

В родной подъезд я попала утром, когда пенсионер-собаководдец повёл питомца на прогулку. Позвонила в дверь, открыл Костик:

– Где ты была? – ошарашено выдохнул он.

– За маслом ходила, – бухнула ёмкость на стол и пошла спать.

* * *

– Тихо ты, малахольный, не ори, мама спит, – сквозь дрему слышу я. Открываю глаза – за окном вовсю шпарит солнце. Рядом с кроватью на полу сидит смиренный Кузя, скалится фирменной улыбкой, дескать: «Ну скажите, какой я красавец!» На кресле нахохлился кот Барон, мол: «Я страшно недоволен. Из-за вас нервничаю, теряю шерсть, покой и сон! А ты где-то шляешься по ночам!»

На кухне сдавленный шёпот:

– Бабушка, можно и с пахучим маслом! Я съем всё до крошки, только чтобы мама не уходила!

– Эх, да не уйдёт твоя мамка! Вот дурища-то... – отвечает Людмила Семёновна.

И вдруг как гром среди ясного неба:

– Мама, я тебя люблю и уважаю, но впредь выбирай выражения, если говоришь о моей жене и матери своего внука. Между прочим на ней дом держится!

– А я что, я ничего, Костенька, ну что ты на мать обижаешься?.. Знаешь же, что у меня характер дурной, сама всю жизнь маюсь.

– Вот-вот. Нежелательно, чтобы из-за него ещё и мы маялись...

Костя заходит в спальню: «Малы-ыш, ты уже проснулась? Вставай, гуляка, пойдём сырники есть!»

Мы с Кузей отвечаем совершенно одинаковыми улыбаками.

Наталья ГРЕБНЕВА

ЖАКЕТ С ЦВЕТАМИ

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (55% акрила, 45% шерсти, 100 г/90 м): 6/6/7 мотков, спицы №7, 4 пуговицы диаметром 4 см.

УЗОРЫ

Платочная вязка: все р. лиц.

Лиц. гл.: *1 р. лиц., 1 р. изн.*

Цепочка из возд. п.: 1 накид на крючок, вытянуть п.

Соед. ст.: *Ввести крючок в п., 1 накид на крючок и вытянуть п., протягивая её через 2 п. на крючке.

Ст. б/н: * ввести крючок в п., 1 накид на крючок, вытянуть п., 1 накид на крючок и протянуть нить через 2 п. на крючке.

Ст. с/н: 1 накид на крючок, ввести крючок в п., 1 накид на крючок, вытянуть п., 1 накид на крючок и протянуть нить через 2 п. на крючке, 1 накид на крючок и протянуть нить через 2 оставшиеся п.

Плотность вязания лиц. гл.: 10 п. и 13 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: набрать 46/50/54 п. и вязать 8 см платочной вязкой. Продолжить лиц. гл. Через 17/18/19 см от НР убавить с каждой стороны 1 п. Продолжить прямо. Через 31/34/37 см от НР для проймы убавить с каждой стороны в каждом 2 р.: 1х3 п., 1х2 п. и 1х1 п. Продолжить прямо. Через 21/22/23 см от Н пройм закрыть все п. одновременно.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА: набрать 26/28/30 п. и вязать край таким же образом, что и для спинки. Продолжить след. образом: 5

п. платочной вязкой (планка для пуговиц), а оставшиеся п. вязать лиц. гл.

На той же высоте, что и для спинки, с левой стороны выполнить убавл. и убавл. пройм. Через 44/48/52 см от НР для горловины с правой стороны убавл. в каждом 2 р.: 1х4 п./1х5 п./1х6 п. 2х2 п. и 3х1 п. На том же уровне пройм, что и для спинки, закрыть все п. одновременно для плеча.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА: вязать левую полочку зеркально правой.

РУКАВА: набрать 28/30/32 п. и вязать край таким же образом, что и для спинки. Продолжить лиц. гл., прибавляя

ЦВЕТОК



с каждой стороны в каждом 10 р.: 3х1 п. Через 40/42/45 см от НР для проймы убавить с каждой стороны в каждом 2 р.: 1х2 п., 7х1 п. и 3х2 п. Закрыть все п. одновременно. Высота изделия = 57/59/62 см.

СБОРКА

Слегка прогладить с изн. стороны все детали изделия. Сшить плечевые и боковые швы.

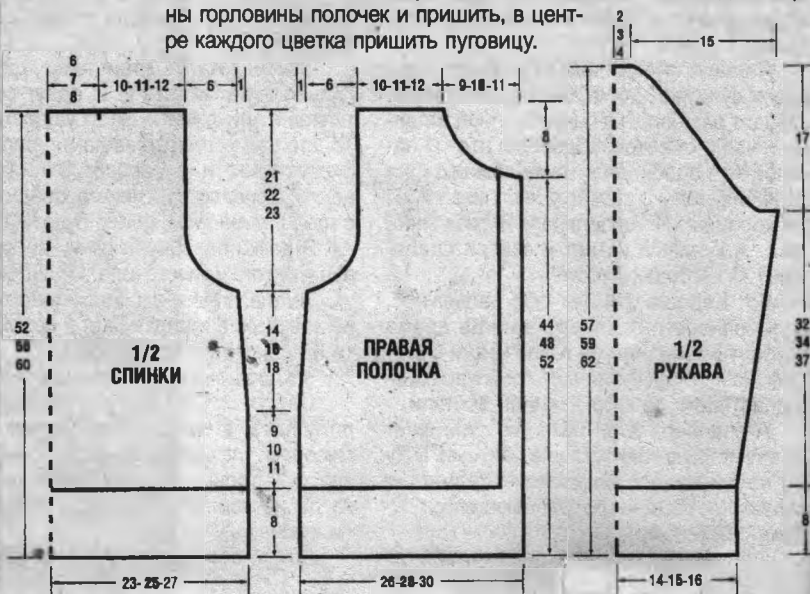
КАЙМА ГОРЛОВИНЫ: набрать 53/55/57 п. вокруг горловины, вязать 4 р. платочной вязкой и закрыть все п. одновременно. Сшить рукава, вшить их в изделие.

ЦВЕТЫ: крючком набрать цепочку из 5 возд. п. и вязать, следуя схеме. Связать 4 цветка, расположить по 2 цветка с каждой стороны горловины полочек и пришить, в центре каждого цветка пришить пуговицу.

Совет дизайнера

Вязаные жакеты – это беспроигрышный вариант для ансамблей в стиле casual, этно, ретро, а также всего того, что уже давно принято отмечать ёмким понятием «уличная мода». Они служат хорошим фоном для стильных аксессуаров: шёлковых шарфов, длинных и крупных колье, браслетов, брошей.

На стройных женщинах безупречно смотрятся короткие вязаные жакеты, дамам «в теле» больше подойдут прикрывающие верхнюю часть бёдер. Последним стоит проявить осторожность при выборе цвета: оптимальными являются неброские однотонные. Хрупкие барышни, напротив, могут позволить себе любые экстравагантные цветовые сочетания.



ПУЛОВЕР С КОСИЧКАМИ

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

Пряжа (80 % мериноса, 20 % альпака, 50 г/50 м): 22 мотка, спицы №6, крючок №5, доп. спица.

УЗОРЫ

Резинка 1/1: 1 р.:*1 лиц. п., 1 изн. п.*, повторять от * до *;

2 р. и след. р.: вязать п. по рисунку.

Фантазийный узор: 1 р.: *3 лиц. п., 1 изн. п.*, повторять от * до * и закончить 3 лиц. п.; 2 и 3 р.: вязать п. по рисунку; 4 р.: как при изн. вязании; 5 р.: 1 лиц. п., *1 изн. п., 3 лиц. п.*, повторять от * до * и закончить 1 лиц. п.; 6 и 7 р.: вязать п. по рисунку; 8 р.: как при изн. вязании. Повторять эти 8 р.

Косички: вяжется на 12 п., следуя схеме.


Рачий шаг: вязать как ст. б/н, но слева направо – ввести крючок в п., 1 накид на крючок, вытянуть п., 1 накид на крючок и протянуть его через 2 п. на крючке.

Плотность вязания фантазийным узором: 15 п. и 18 р. = 10x10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ


СПИНКА: набрать 83 п. и вязать 2 р. резинкой 1/1. Продолжить фантазийным узором. Через 40 см от НР для рукавов прибавлять с каждой стороны в каждом 2 р.: 4х2 п. и 6х3 п. = 135 п. Вязать 2 р. прямо. Затем убавлять с каждой стороны в каждом 2 р., постоянно чередуя 1х1 п. и 1х2 п. таким образом, чтобы получить 26 убавл. = 39 п. с каждой стороны. Закрыть все оставшиеся п. одновременно. Общая длина = 80 см.


ПРАВАЯ ПОЛОЧКА. ВНИМАНИЕ: кайма косички вяжется по краю. Набрать 34 п. и вязать таким же образом, что и для спинки. Через 22 см от НР для кармана* с левой стороны изделия (сторона шва) отложить 9 п. и вязать оставшиеся п.: 6 п. резинкой 1/

 = лиц. п.

□ = мзп. п.

☒ = 1 п. снять, не провязывая, 1 лиц. п. и протянуть ее через снятую п.

 = косичка из 4-х п., перекрещенная направо (снять 2 п. на доп. спицу за работой, 2 лиц. п., затем 2 п. с доп. спицы провязать лиц.)

 = косичка из 4-х п., перекрещенная налево (снять 2 п. на доп. спицу перед работой, 2 лиц. п., затем 2 п. с доп. спицы провязать лиц.)

1 (край кармана), остальные п. продолжить фантазийным узором. Через 13 см от Н кармана отложить работу. К 9 п. , отложенным ранее, набрать 20 п. = всего 29 п. и вязать фантазийным узором. Через 13 см от НР закрыть 20 п., прибавленных ранее, набрать все п. на спицу и продолжить прямо. На той же высоте, как и для спинки, с левой стороны изделия выполнить прибавл. и убавл., как для спинки. Одновременно через 53 см от НР с правой стороны изделия для горловины убавлять в каждом 4 р.: 1х1 п. Закрыть все оставшиеся п. для плеча.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА: вязать зеркально правой.

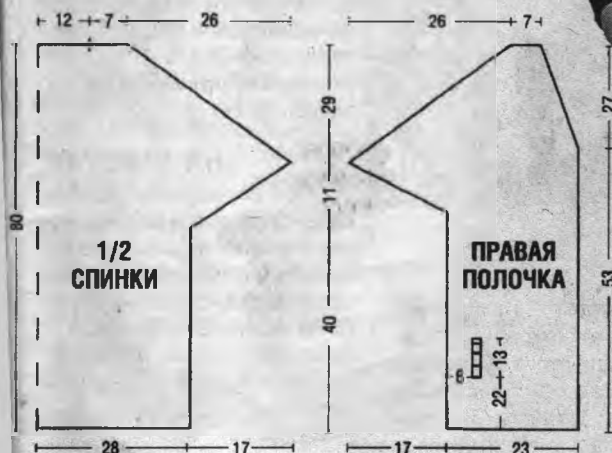
Кайма косичек полочек и горловины спинки: набрать 14 п. и вязать 2 р. резинкой 1/1. Продолжить след образом 1 изн. п., 1 мотив косички (12 п.) и 1 изн. п. Продолжить прямо. Через 200 см от НР вязать 2 р. резинкой 1/1 и закрыть все п.

Кайма косички рукавов: набрать 14 п. и вязать след. образом 1 изн. п., 1 мотив косички (12 п.) и 1 изн. п. Продолжить прямо. Через 58 см от НР закрыть все п. одновременно.

СБОРКА

Слегка прогладить с изн. стороны все детали изделия. Сшить плечи и верхнюю часть рукавов. Сшить боковые швы. По внешней части каймы косички выполнить крючком 1 р. рачьего шага. Разместить длинную кайму вокруг пуловера, расположив рачий шаг с внешней стороны. Но прежде чем закрепить, перекрутить 2 раза первый раз за 40 см от низа, а второй с интервалом в 14 см от первого переплетения (см. фото), пришить кайму. Вокруг каждого рукава расположить кайму рачьим шагом с внешней стороны и пришить.

По материалам
журнала
«Золушка вяжет»
№ 1 (299) 12.



КОСИЧКИ

✓	8															31
✓	8															29
✓	8															27
✓	8															26
✓	8															23
✓	8															21
✓	8															19
✓	8															17
✓	8															15
✓	8															13
✓	8															11
✓	8															9
✓	8															7
✓	8															5
✓	8															3
✓	8															1

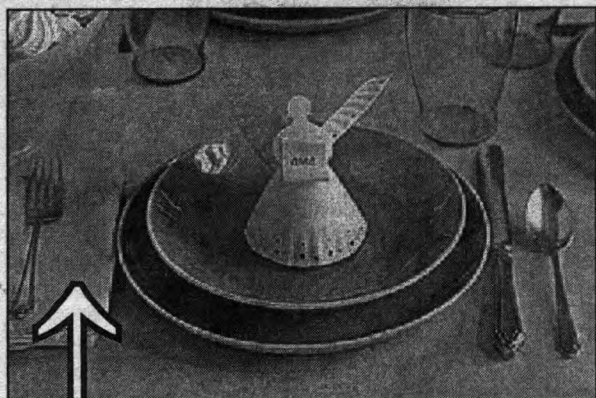
ноябрь

1 МОТИВ = 12 Д

На пороге Рождество. Наполните свой дом добром и светом



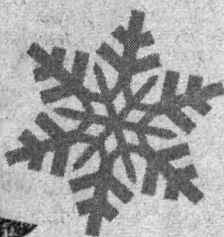
Идеи для вдохновения



АНГЕЛЬСКИЕ ПОСЛАНИЯ

Такие ангелочки, любовно сделанные вашими руками из обычной бумажной тарелки, могут стать талисманом не только на время рождественских праздников.

Перенесите рисунок на тарелку, разрежьте по пунктирным линиям и сложите.

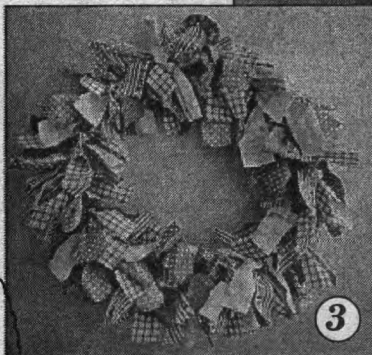


ВАМ ПИСЬМО

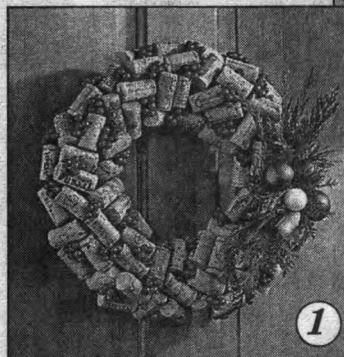
Подарки, как правило, сопровождают тёплыми пожеланиями. Запишите их на дизайнерской открытке – адресаты будут просто в восторге! Что для этого нужно? Несколько листов плотной, разной по фактуре и цвету, бумаги, клей ПВА, двусторонний скотч, шнурки, ткань, бисер... куда фантазия заведёт.

ВЕНОК ВСЕМУ ГЛАВА

Какое Рождество без традиционного украшения – венка? Обычно его вешают над входной дверью или по-



делают венок из хвойных веток, игрушек и других украшений. Мы же предлагаем вам немного пофантазиро-



вать и сделать, например, их винных пробок (фото 1), веток и лент (фото 2) или же бантиков, нанизанных на кольцо (фото 3).



вать и сделать, например, их винных пробок (фото 1), веток и лент (фото 2) или же бантиков, нанизанных на кольцо (фото 3).

НА ЗАМЕТКУ

При сервировке рождественского стола предпочтительнее отдать белому цвету, символизирующему в православии божественный свет. Сочетайте его с красным – символом радости по поводу рождения Христа, царским золотистым или голубым, олицетворяющим чистоту.

Вы всё ломаете голову над подарком и не знаете чем удивить друзей и родственников? Кулинарный конструктор – интересный и творческий подарок – придётся по вкусу многим. Вы дарите все необходимые продукты, если хотите, вместе с посудой для приготовления блюда. И не забудьте про рецепт, который можно написать, например, на теснённой бумаге красивым почерком.

Кстати, кулинарный конструктор оценят мужчины, ведь схема действий понятна, и ничто не мешает сделать последний шаг к новому блюду.

ГУСЬ В РУКАВЕ

Гусь. Для маринада: 4-5 ст. ложёк майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка мёда, соль, свежемолотый чёрный перец по вкусу.

Для начинки: 100-150 г чернослива, 0,5 лимона, 3-5 зелёных яблок, 50 г коньяка.



Смешайте майонез, горчицу, мёд, соль и перец и этой смесью натрите гуся изнутри и снаружи. Плотно заверните в пищевую плёнку и положите в холодильник (лучше на ночь). Потом сбрызните соком лимона. Чернослив замочите на час в коньяке. Яблоки нарежьте крупными дольками. Смешайте чернослив и яблоки и наполните брюшко гуся фруктовой начинкой, скотите с помощью зубочисток. Крылья и ножки свяжите толстой нитью – это придаст птице более компактную форму. Поместите гуся в поварской рукав спинкой вниз, чтобы сверху был шов рукава, а концы рукава могли приподняться вверх. Выложите на противень и запекайте в разогретой до 200° С духовке около получаса, потом уменьшите до 180° С. Выпекайте в течение 2-2,5 часов, не переворачивая.

КОЛЯДКИ

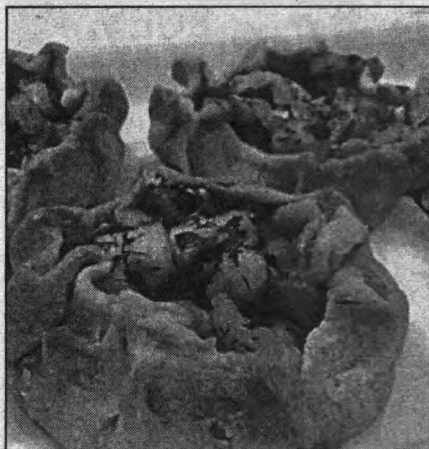
Это маленькие открытые ржаные пирожки с разными начинками, которые пекли на Руси в Рождественский сочельник.

Для теста: 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан ржаной муки, 1 стакан простокваши, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу. Начинка мо-

5 рецептов к Рождеству

жет быть любой – картофельная, сладкая, мясная.

Муку ржаную, пшеничную, соль, растительное масло смешайте с простоквашей.



Вымесите тесто. Положите в полиэтиленовый пакет и оставьте на полчаса в тёплом месте.

Тесто разделите на части, каждую раскатайте на небольшие блинчики, в центр выложите начинку, защипните края, оставив центр открытым. Запекайте на среднем огне до готовности.

ПЕЧЕНЬЕ «ВЕНОЧКИ»

100 г горького шоколада, 250 г муки, 2 яичных желтка, 100 г сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 50 г фисташек.

Шоколад натрите на тёрке, соедините с мукой, сахарной пудрой. Добавьте желтки, размягчённое масло и замесите тесто. Накройте пищевой плёнкой и поставьте в холодильник на час. Фисташки залейте на минуту-две кипятком, ополосните холодной

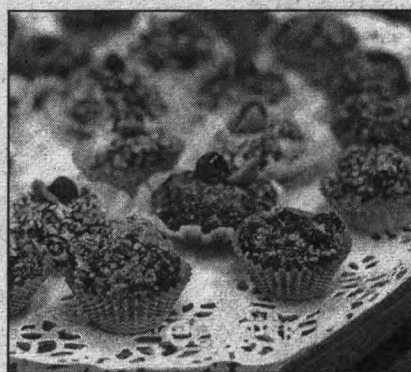


водой и очистите от шелухи. Просушите и измельчите. Тесто разделите на 30 одинаковых кусочков. Каждый помните в руках и разделите на две части, скатайте из них колбаски длиной 15 см, переплетите в косичку и замкните в круг. Выложите на противень, смажьте желтком, смешанным с 1 ст. ложкой воды, посыпьте фисташками. Поставьте в разогретую духовку минут на 10-12 при средней температуре.

ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ

200 г горького шоколада, 2 ст. ложки коньяка, 30 г сливочного масла, 60 мл сливок (35%), 50 г измельчённых грецких орехов, стружка белого шоколада для украшения.

Шоколад наломайте маленькими кусочками в миску и растопите на водяной бане, слегка остудите. Сливки взбейте, соедините с размягчённым сливочным маслом, добавьте шоколад и коньяк, взбейте эту массу. Добавьте



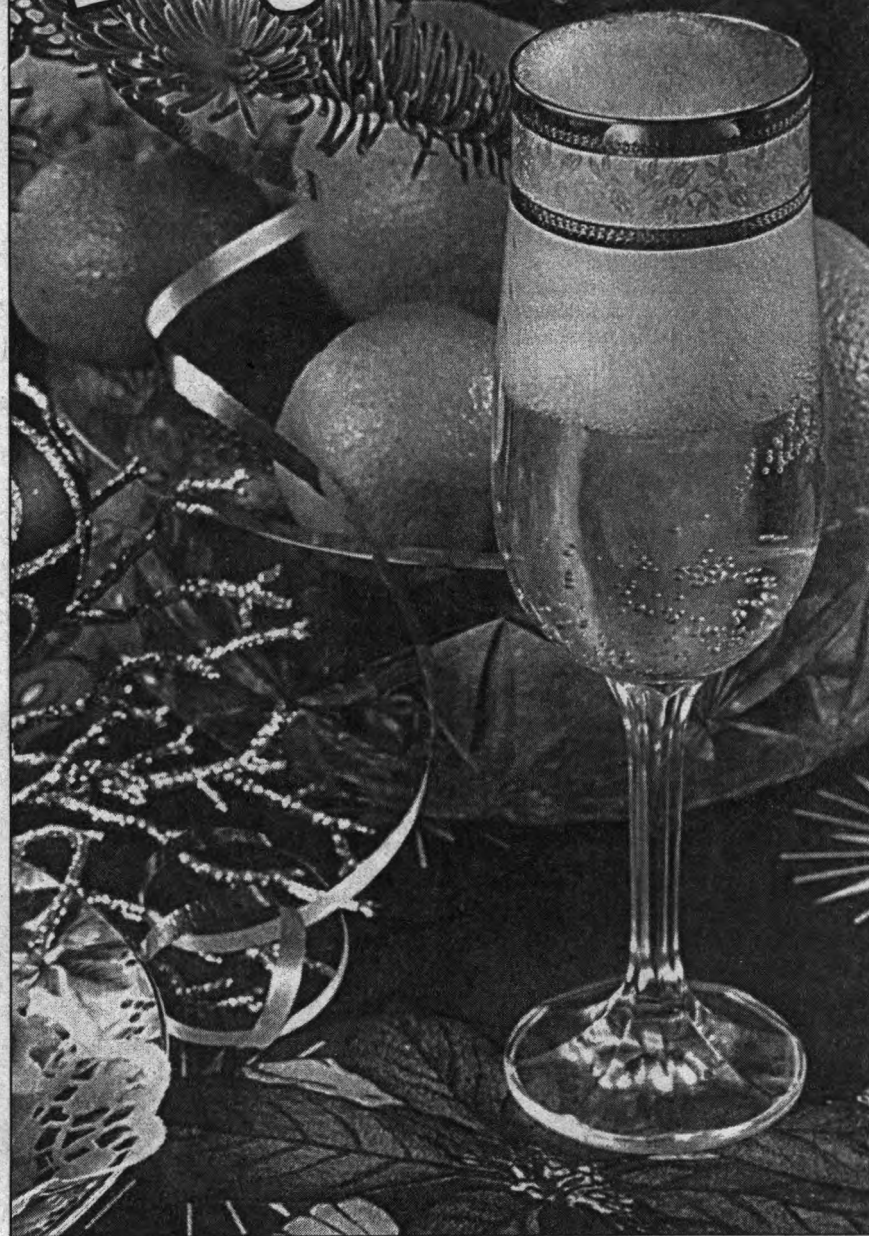
орехи. Поставьте в холодильник примерно на час. Чайной ложкой возьмите массу, внутрь вложите кусочки вымоченных в коньяке ягод или сухофруктов, сформируйте руками, смоченными в воде, шарик и обваляйте в белой стружке. Уложите в бумажные формочки и поставьте в холодильник на 1-2 часа.

ПЫЛАЮЩЕЕ МОРОЖЕНОЕ

Мороженое выложите в креманку, украсьте тёртым шоколадом или кокосовой стружкой, фруктами, ягодами, по краям осторожно налейте коньяка (или любой другой крепкий спиртной напиток). Перед подачей на стол подожгите коньяк – зрители обеспечены!

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

Любимые рецепты



Салат «Подсолнух»

Эти салаты готовятся легко, выглядят аппетитно и эффектно, за это и любимы в нашей семье.

200 г отварной куриной грудки, 200 г жареных грибов, 100 г сыра, маслины без косточек, пачка чипсов и 4 варёных яйца.

Выложить измельчённые слои в следующей последовательности: курица, грибы, сыр, белки яиц, сыр (тёртый на крупной тёрке). Все слои промазать майонезом. Сверху салат посыпать тёртыми желтками и украсить половинками маслин, которые будут изображать семечки подсолнуха. Непосредственно перед подачей на стол разложить по краю салата чипсы в форме лепестков.

Салат «Омлетный»

3 картофелины, отваренные в мундире, 3 солёных или маринованных огурца, 150 г колбасы, луковица, горошек, зелень (петрушка), маслины, майонез.

Для блинчиков: 3-4 яйца, 1 ст. ложка муки, сода на кончике ножа, погашенная уксусом, соль, майонез, укроп.

Яйца взбить с мукой, немного посолить, добавить соду, испечь два блина. Ещё тёплыми смазать с одной стороны майонезом, посыпать укропом и аккуратно свернуть рулетами. Когда остынут, нарезать ломтиками толщиной 2-3 см. Глубокую салатницу застелить плёнкой (чтобы края свисали), плотно выложить рулетики. Картофель и огурцы натереть на крупной тёрке (слить жидкость с огурцов), перемешать. На рулетики выложить одним слоем половину картофеля, потом огурцы, уплотнить. Колбасу нарезать кубиками, лук мелко нашинковать, добавить горошек и майонез, перемешать и выложить смесь в центр. Закрывать оставшимся картофелем. Накрывать краями плёнки, хорошо примять и поставить в холодильник на 3-4 часа. Плёнку раскрыть, перевернуть салат на блюдо, украсить листочками петрушки и маслинами.

Салат с гранатом

500 г сердца, 200 г сыра, 1/2 граната, 100 г ядер грецкого ореха, майонез.

Сердце отварить, нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной тёрке, орехи порубить, у граната отделить зёрна. Салат выложить слоями, промазывая каждый майонезом: сыр, сердце, зёрна граната и орехи.

Анна БОДИЛИНА,
Ростовская обл.

Скумбрия в маринаде

3-4 скумбрии. Маринад: 1 л воды, 2 ст. ложки соли без верха, 2 ст. ложки сахара, 5 горошин душистого перца (растереть), 5 гвоздик, 4-5 шт. лаврового листа (поломать), 2 ст. ложки 9%-ного уксуса.

Приготовить маринад. Все ингредиенты (кроме уксуса) прокипятить 2 минуты, влить уксус, остудить. Рыбу разделить на порционные кусочки и залить маринадом, оставить на 7-8 часов при комнатной температуре. Слить раствор, обсушить рыбу на бумажных салфетках — и на тарелку с луком!

Валентина НИКОЛАЕВА, г. Курск

Жаркое из гуся

В нашей семье без жареного гуся Рождество не обходится. И каждый раз с какой-нибудь интересной начинкой, например, из инжира.

Потрошённый гусь, 200 г инжира, 4 ст. ложки уксуса, 2 ломтика хлеба, 4 ломтика сырокопчёного окорока, 2-3 ст. ложки сливочного масла, соль, молотый перец.

Натереть тушку солью и перцем. Инжир нарезать на части, удалив «хвостик», сбрызнуть уксусом. Хлеб нарезать кубиками, окорок — полосками. Нагреть духовку до 200° С. Хлеб и окорок обжарить на сливочном масле до появления хрустящей корочки. Посыпать специями, добавить инжир и перемешать. Нафаршировать гуся приготовленной смесью и зашить отверстие. Положить в гусятницу грудкой вверх и жарить около 30 минут. При необходимости долить немного воды и тушить в течение двух часов до готовности.

Раиса КОТОНЕНКОВА, г. Тамбов

Рыбное суфле

Очень простое и вкусное блюдо из рыбы, которое понравится и взрослым, и детям.

1 кг рыбы, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 зубчика чеснока, соль, зелень, перец чёрный, сливочное масло.

Рыбу разделить на филе, мелко порубить (рыба может быть любая — красная, белая, но только не слишком мокрая, а то не зарумянится), посолить, поперчить. Отдельно взбить яйца с молоком, добавить измельчённый чеснок и панировочные сухари.

Порубленную рыбу выложить в смазанную маслом форму для запекания, залить яично-молочной заправкой и осторожно перемешать. Сверху положить несколько кусочков масла и запечь в духовке до румяной корочки.

Ольга, г. Петрозаводск

Курица в тыкве

Этим блюдом меня угостила подруга, большая выдумщица. Пропитанная мясным соком тыква — это нечто!

В тыкве среднего размера срезать верхушку и удалить мякоть, оставивazole кожицы 2-2,5 см. Удалённую мякоть нарезать крупными кубиками. Крупно

порезать курицу, помельче порезать любые другие овощи (например, морковь и картофель), добавить немного сметаны или бульона. Посолить, поперчить, обязательно посыпать карри. Закрывать крышкой из тыквы и запекать в духовке около часа (зависит от размера тыквы).

Татьяна ВОЛОБУЕВА, г. Курск

Торт «Зимний»

Нехватка времени не оставляет нам выбора, чаще всего мы готовим простые блюда. Новогодние каникулы позволяют попробовать рецепты более сложные, но результат того стоит. Этот торт пришёлся по вкусу моим домочадцам!

Для теста: 1,5 ст. сахара, 3 яйца, 300 г сметаны, 1,5 ст. муки, 3 ч. ложки крахмала, 1 ч. ложка соды, 100 г мака, 1/2 стакана орехов, 1/2 стакана изюма.

Для крема: 500 г сметаны, 1 стакан сахара, пачка сливочного масла.

Мак залить кипятком, изюм замочить в тёплой воде, орехи измельчить. Взбить миксером яйца, добавить сахар, потом соду и сметану, всыпать муку и крахмал, тщательно перемешать. Тесто разделить на три равные части. В один из коржей добавить мак, в другой — изюм, в третий — рубленые орехи. Коржи выпекать каждый по отдельности в духовке на среднем огне. Дно формы покрыть бумагой для выпечки. Коржи остудить, пропитать кремом, посыпать орехами. Для крема размягчённое масло взбить с сахаром, добавить сметану. Дать торту настояться пару часов, украсить «снежными бабами». Вырежьте из бумаги круг по размеру торта и сложите его 8 раз. На сгибах вырежьте фигуры снежных баб. Развернув круг, наложите шаблон на торт и посыпьте измельчёнными орехами. Осторожно снимите бумагу, чтобы не повредить контуры рисунка.

Дарья ШКУРОВА, г. Мурманск

Выходные дни мы часто проводим в большой компании друзей, катаемся на санках, лыжах, коньках. А потом собираемся за столом. Дети едят домашнее ароматное печенье с чаем, да и взрослые не отстают. Недавно приготовила глинтвейн — все были в восторге!

Медовое печенье с пряностями

400 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 4 ст. ложки мёда, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка разрыхлителя, 2 ч. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка молотой гвоздики, 1 ч. ложка корицы.

Масло, сахар, мёд растереть, вбить яйцо, перемешать, добавить остальные ингредиенты, перемешать и поставить печенье в холодильник на 30 минут. Раскатать тесто толщиной 3 см и нарезать формочками (лучше фигурными). Выпекать в разогретой духовке при температуре 180° С 10-15 минут. Если раскатать тоньше, то достаточно и 5-7 минут, а печенье получится тоненьким и хрустящим.

Глинтвейн

1 бутылка красного сухого вина, 1 апельсин, 5 бутончиков гвоздики, 1/4 ч. ложки мускатного ореха, 0,5 ч. ложки молотой корицы или 1 палочка корицы, 1 ч. ложка молотого имбиря, 2-3 ст. ложки сахара.

В кастрюле смешать гвоздику, мускатный орех, корицу, имбирь. Влить в специи 100 мл воды, довести до кипения, снять с огня, остудить в течение 10 минут. Полученный отвар процедить. Апельсин нарезать кружочками. В кастрюлю налить вино, добавить отвар, сахар, апельсин (можно добавить яблоко, грушу, изюм). Довести почти до кипения, но ни в коем случае не кипятить. Подавать горячим.

Валентина ВИСЛОГУЗОВА, Орловская обл.



Апельсиновое суфле от шеф-повара



6 апельсинов, 200 г сахара, 5 белков, 2 ст. ложки крахмала, сахарная пудра.

Из сахара и 2 ст. ложек воды приготовить сироп. Апельсины вымойте и разрежьте на половинки. Осторожно выньте мякоть, нарежьте её и варите в сиропе до тех пор, пока не станет прозрачной. Взбейте белки до образования пены, добавьте варенье из апельсинов и продолжайте взбивать, потом смешайте с просеянным крахмалом. Полученной массой заполните половинки апельсинов, оберните их в фольгу и положите на

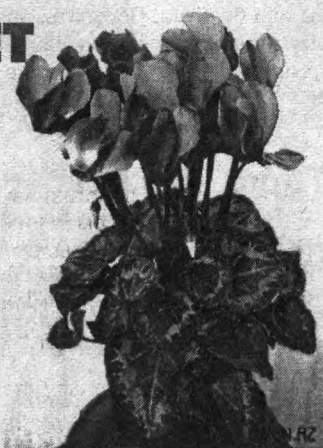
выстланный вощёной бумагой противень. Запекайте в духовке при температуре 180° С 15 минут. Посыпьте суфле сахарной пудрой, подавайте горячим на стеклянной тарелке.

Читатели спрашивают

ЦИКЛАМЕН ИГРАЕТ
В ПРЯТКИ

В журналах показывают фотографии цикламенов с цветками, возвышающимися над листьями на длинных ножках. Но у моего растения цветочки разворачиваются на уровне листьев или даже под ними. Такое ощущение, будто они цветкам мешают. Поэтому постоянно приходится выкручивать отдельные листья. В чём причина? После покупки я ещё ни разу не пересаживала растение, может, в этом причина?

Галина, по эл. почте



Да, судя по всему, ваш цикламен находится на «голодном пайке», потому что магазинный грунт, как правило, состоит из смеси торфа, перлита, кокосового волокна и других компонентов, благодаря которым смесь рыхлая, воздухопроницаемая, влагоёмкая, но низкоплодородная. Растения, оставленные в таком субстрате, нуждаются в постоянных подкормках — растворимых комплексных удобрениях. Лучше, конечно, после цветения пересадить цикламен в новый субстрат.

Обратите внимание на листья цикламена — не закручены ли они? В этом случае речь может идти о вредителях. Для профилактики можно обработать растение и субстрат раствором фитоспорино. Ещё такие проблемы могут появиться, если грунт был пересушен во время роста и закладывания бутонов. Поэтому растение нужно поливать чаще, но меньшими дозами.

СОЛНЕЧНЫЙ
ПОДАРОК

Подруга привезла из Турции маленькие плодики граната. Хочу в домашних условиях вырастить из их косточек деревце? Возможно ли это, и как правильно за ним ухаживать?

Ольга ПЕТУХОВА, Белгородская обл.

Вырастить гранат из косточек не так уж сложно, но сколько радости он дарит! Ведь цветёт очень красиво, обильно и продолжительно, усыпая деревце алыми цветками, которые после распускания похожи на скомканные шёлковые лоскутки. Для проращивания возьмите смесь песка и торфа. В принципе гранатовые зёрна взойдут и в любом грунте, поскольку это довольно неприхотливое растение. Закопайте их на глубину полсантиметра, полейте, накройте плёнкой или же стеклом для создания тепла и поставьте в тёплое место — 25-30 градусов. Выходят посаженные семена по-разному. Одни могут взойти сразу недели через две, других приходится ждать два месяца. Через месяц-полтора после всхода ростки пересадите в отдельные ёмкости. Для успешного роста гранату необходимо предоставить хорошее освещение (при недостатке солнечных лучей не цветёт), в период активного роста весной и летом подкармливайте каждые 10-12 дней жидким комплексным удобрением, поливайте тёплой отстоянной водой. При благоприятных условиях вступает в плодоношение с 2-3-летнего возраста. Вот и все хитрости.

Важно: будьте готовы к тому, что к зиме гранат может сбросить все листья, главное — продолжайте поливать растение и опрыскивать ствол. А ближе к весне медленно зазеленеют веточки, покрываясь листочками.

«ЗВЁЗДОЧКА»,
ГОРИ!

Многие считают пуансеттию цветком на один день, на самом деле это не так. Моя любимица пуансеттия так же известна, как Рождественская звезда, радует меня каждый год своими яркими «огоньками». Как это ей удаётся? — спросите вы. Есть небольшой секрет, которым и хочу поделиться с читателями «Будуара».

После того как пуансеттия отцветёт, провожу обрезку всех веток до половины длины. Затем переношу её в кладовку (сухое помещение с температурой 10-12° С). Здесь не должно быть сквозняков и перепадов температуры, а полив необходим не чаще раза в неделю. В этих условиях растение остаётся на 2-2,5 месяца. В начале апреля пуансеттию выставляю на самое солнечное окно. Полив резко увеличиваю (изголодавшийся молочай очень влаголюбив) и сразу же провожу подкормку мочевиной, а через две недели — комплексным удобрением. Растение быстро даёт новые побеги, которые нужно ещё раз обрезать приблизительно в середине мая. Оставляю самые сильные из них высотой 8-10 см. Обрезанные побеги можно использовать для черенкования. До середины сентября молочай требует обильного полива и регулярных подкормок биостимуляторами роста («циркон» и др.) Необходимо следить за ростом побегов, формируя шаровидную крону и подрезая лишние. Для того чтобы прицветники окрасились в характерный для сорта цвет, пуансеттии необходимо создать условия, максимально соответствующие естественным. С конца сентября полив ограничивается, а световой день искусственно сокращается: растение накрывают тёмным нетканым материалом на 14 часов в сутки.

Если всё сделано правильно, то в начале декабря на молочае появляются бутоны. Теперь его

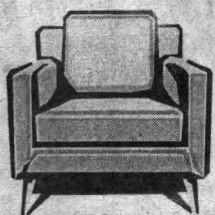
можно выставить на солнечное окно и ждать, что «рождественская звезда» разгорится во всей красе к долгожданным праздникам!

Вера
НОВИКОВА,
г. Тверь



ЯНВАРЬ

- Новолуние 11-13 января.
- Растущая Луна 14-26 января.
- Полнолуние 27-28 января.
- Убывающая Луна 1-10, 29-31 января.



Как почистить мягкую мебель в домашних условиях?

Людмила, г. Старый Оскол

Отвечает продавец-консультант салона мягкой мебели Ольга КОПЫЛЁВА

Чтобы поддерживать мягкую мебель в хорошем состоянии, в первую очередь необходимо регулярно чистить её с помощью пылесоса. Единственные, кому не понравится такая процедура, это ткани с ворсом (велюр, бархат). Их чистят специальной салфеткой из микрофибры, слегка смоченной в воде, направляя салфетку по ворсу. Если на вашем диване появились засаленные места, обработайте их мыльным раствором или раствором нашатыря (2:1). Учтите, нашатырём можно чистить мебель только из светлой ткани.

При чистке обивки хорошо помогают специальные средства для мебели. Обычно их взбивают в крепкую пену, которую наносят на мебель, а когда она высыхает, пылесосят.

На заметку

Бытует мнение, что для лучшей сохранности продуктов их нужно заворачивать в фольгу только матовой стороной. На самом же деле абсолютно неважно, какой стороной фольга будет повернута к продуктам – матовой или глянцевой, на их качество и свойства это никак не отразится. В целом фольга – это идеальная «оболочка» для мясных продуктов и готовых блюд. Единственное «но»: нельзя заворачивать в неё горячие продукты, поскольку станет хрупкой, а качество хранения изменится не в лучшую сторону, и кислые – при взаимодействии с кислотами фольга выделяет токсические вещества.



Как вывести чернильное пятно с одежды?

Татьяна, г. Ижевск

Отвечает сотрудник экспресс-химчистки «Вавилон» Валентина ТЮПИНА

Если одежда испачкана обычными чернилами, то их можно относительно легко вывести специальной ручкой для удаления чернил. Поводите стержнем ручки по загрязнённому месту, и через некоторое время вы увидите, что чернила впитываются в ручку. После этого вещь следует постирать, и от чернильного пятна не останется и следа.

Возможно, пятно было поставлено чернилами на органической основе. Чтобы избавиться от таких пятен, подойдёт практически любой пятновыводитель с названием, содержащим слово «охи». Пятно нужно сначала смочить, нанести пятновыводитель, оставить на 15 минут, чтобы действующее вещество впиталось в ткань. Если после этого пятно полностью не исчезло или вообще осталось нетронутым, повторите указанные действия до получения нужного результата. Иногда чтобы вывести пятно, может потребоваться несколько попыток. После проведения всех процедур очищенную одежду желательно постирать.

Знаете ли вы, что...

● Если вы собираетесь жарить пирожки, чтобы жир быстро не выжаривался, влейте 1 ч. ложку уксуса

● Хворост или пончики будут меньше впитывать жир, если к маслу добавить 1 ст. ложку спирта.

Как правильно стирать пуховик в стиральной машине?

Ирина, Ленинградская обл.

Отвечает продавец-консультант магазина «Спортивный мир» Игорь ПЕВЦОВ

Перед стиркой обязательно убедитесь, что все молнии и пуговицы на пуховике застёгнуты, дабы не подвергнуть их деформации. Чтобы вещь меньше изнашивалась, выверните куртку наизнанку. Стирайте в щадящем режиме при температуре не больше 30° С. Компании, занимающиеся выпуском пуховых изделий, советуют во время стирки класть три теннисных шарика вместе с курткой, которые, вращаясь, будут взбивать пух и не давать ему сбиться комками. В конце стирки обязательно прополощите вещь три раза. После стирки не забудьте несколько раз встряхнуть изделие, это также встряхнёт и пух и позволит ему равномерно рассредоточиться по всему пуховику.

Как правильно гладить мужские брюки?

Вера ЗЮБИНА, Московская обл.

Отвечает домохозяйка со стажем Зинаида ФОКИНА

Выверните брюки наизнанку и начните с карманов и швов на изнаночной стороне. Потом отпарьте их через мокрую ткань, вывернув на лицевую сторону. Далее погладьте пояс и верхнюю часть. Особое внимание уделите ширинке и месту на поясе, где находится пуговица. Там ткань плотнее, поэтому нужно гладить её кончиком утюга. Сложите брюки так, чтобы швы легли один на другой. Отогните одну штанину, прогладьте заднюю и переднюю стрелки по всей длине штанины. Аналогичным образом погладьте и другую штанину. Чтобы стрелки на брюках были острыми, можно прогладить их через ткань, смоченную в растворе уксуса с водой (в 1 стакан воды добавить 1 ст. ложку уксусной эссенции). После того как погладили, не нужно сразу надевать – дайте им остыть, чтобы закрепились стрелки.



И не забудьте перед гладкой изучить бирку на штанах, на ней указано, из чего они сделаны. Хлопок и лён требуют утюга по-жарче, полиэстер и прочие нежные ткани слишком горячим утюгом можно сжечь.

МУДРОСТЬ ЖИЗНИ

Читаю Будуар давно, многие советы применяю на практике. Заметила, в последнее время у вас появились материалы, посвященные не только западной традиционной медицине, но и восточной. Знаю, многие относятся к ней с изрядным скепсисом, да и я сама долгое время не была исключением, пока по работе не оказалась в полугодовой командировке в Китае.

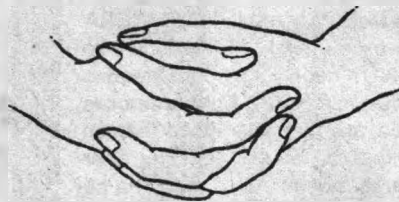
Там я впервые столкнулась с игло-рефлексотерапией. В руках знающих людей — это удивительный метод. Мне, например, он помог справиться с болями в спине, которые давно мучали. Удивило, что воздействие на точки, даже далёкие от места боли, обладает таким эффектом. Вновь в Китае попытка не удалась, но я всерьёз увлеклась восточной медициной. Мечтаю написать на эту тему книгу, в ней хотела бы отразить то, что помогает на практике. Набралась уже целая тетрадь полезных советов. В одном из номеров вы писали о мудрах, иными словами, о воздействии с помощью определённых жестов (положения рук) на самочувствие. И, несмотря на то, что мудры, как игло-рефлексотерапия, кажутся странным методом западному человеку, они работают. В своём письме я бы хотела поделиться личным опытом их использования, ибо тема эта неисчерпаема, и каждый находит в ней что-то своё. Главное достоинство мудр — удобство использования: не надо искать специальное время и место, осваивать что-то сложное. А наши руки, что называется, всегда под рукой. Всё, что нужно, отбросить недоверие и попробовать.

Мне приходится ездить по городам с большой разницей в часовых поясах. Поэтому для меня важно проснуться вовремя и чувствовать себя хорошо. В таком случае всегда выручает следующая мудра.

МУДРА БОДРОСТИ (УШАС МУДРА)

Выполняется, не вставая с кровати.

Переплетите пальцы таким образом, чтобы сверху оказался большой палец левой руки (для мужчин правой). Сомкнутые руки положите под голову, глаза должны быть открыты, рот приоткрыт. Энергично вдавливайте локти в подушку на вдохе и расслабляйтесь на



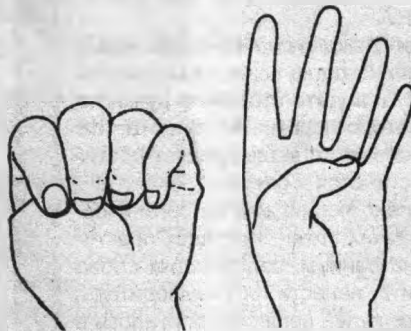
выдохе. Выполняйте около 5 минут, можно и дольше. Но обычно этого времени хватает. В конце энергично потрите запястья друг о друга, пока они не начнут гореть.

Чтобы выйти из депрессии, рекомендуют больше гулять, общаться, но ведь на это тоже нужны силы. В моей жизни была очень болезненная ситуация, хотелось только одного: забыть про всё и не вставать с кровати. Возможно, пытаясь придать своей жизни некоторое подобие стабильности, я стала делать мудру несколько раз в день. К моему удивлению, постепенно печаль ушла, появились силы.

МУДРА ОТ ПЕЧАЛЕЙ (TSE МУДРА)

Дополнительно: нормализует работу почек, избавляет от страхов.

Положите обе ладони на бедра. Кончики больших пальцев поместите на основание безымянных. Четырьмя



остальными пальцами обхватите большой палец, при этом дышите медленно, через нос. Задержите дыхание и «при этом мысленно пропойте 7 раз «ОМ»». Снова медленно выдохните, сильно втянув живот, раскройте ладони и представляйте, что заботы, страхи и несчастья покидают тело. Повторите упражнение от 7 до 49 раз, но не менее 7 раз.

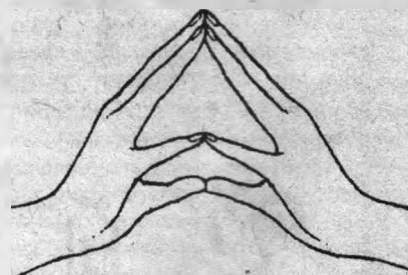
После выполнения упражнения хорошо потянитесь.

У меня напряжённая работа, которая требует внимания к деталям. Для того, чтобы сконцентрироваться, вспомнить забытое, тоже существуют определённые мудры. Интересно, что выполнять мудру Хакини рекомендуют не только восточная медицина. Она хорошо исследована западными учёными. Они подтвердили, что такое положение рук способствует взаимодействию правого и левого полушарий, улучшает память.

МУДРА ПАМЯТИ (ХАКИНИ МУДРА)

Дополнительно: улучшает работу толстого кишечника.

Соедините кончики пальцев обеих рук. Большие пальцы и мизинец как бы образуют кольцо (они параллельны



полу), остальные пальцы — купол. Можно выполнять мудру когда угодно и как угодно долго. Если вы что-то забыли, то достаточно выполнять её до того момента, когда вспомните информацию.

Бывает так, что после ссоры или сложного дня переполняют негативные эмоции. Я нашла возможность не оставлять их с собой. Для этого требуется меньше минуты времени. И злиться уже совершенно не хочется!

МУДРА ИЗБАВЛЕНИЯ (КСЕПАНА МУДРА)

Дополнительно: избавляет от запоров.

Указательные пальцы оставьте выпрямленными и прижмите друг к другу, остальные скрестите. Между ладонями сохраняется небольшое пространство. Если сидите, то указательные пальцы направьте вниз, к полу, если лежите, то в сторону ног. Обе руки совершенно расслаблены.

Делайте эту мудру в течение 7-15

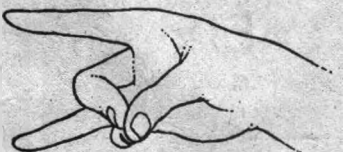
вдохов, сконцентрировавшись на дыхании (при выдохе можно представить будто с вас в ручей стекает грязная вода). Потом глубоко вздохните 3 раза. После этого положите повернутые вверх внутренней стороной ладони на бедра.

Более длительное выполнение мудры нежелательно, поскольку она будет способствовать уходу свежей энергии. Однократного выполнения в день достаточно.

Поскольку спина мой слабое место, я собираю рецепты, которые могут помочь. Разумеется, среди них есть и специальная мудра.

МУДРА ДЛЯ СПИНЫ (ПРАТИ МУДРА)

Левая рука: подушечкой большого пальца прикоснитесь к ногтю указательного. Оставшиеся пальцы выпрямлены без напряжения.



Правая рука: соедините вместе подушечки большого, среднего пальцев и мизинца, указательный и безымянный пальцы вытяните без напряжения.

Мудра хорошо помогает при вы-



раженном болевом синдроме. В этом случае её надо выполнять ежедневно 4 раза в день по 4 минуты. И как средство скорой помощи при первых признаках напряжения. Хорошо выполнять её в позе, когда спина расслаблена (ноги лежат на стуле, бедра расположены перпендикулярно полу, голени параллельно).

Практикуют мудры и мои близкие. Мама уже полгода выполняет мудру, которая является профилактикой и лечением любых проблем с ушами. В результате улучшился слух, практически исчез шум в ушах.

УШНАЯ МУДРА (ШУНЬЯ МУДРА)

Дополнительно: настраивает на то, чтобы внимательнее слушать других.

Обе руки: средний палец согните таким образом, чтобы своей подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем легко нажимите на него. Оставшиеся пальцы выпрямлены, но не напряжены.



Выполнение: ежедневно 3 раза по 15 минут.

Выполняя разные мудры, заметила, что сложнее всего сохранять предложенное положение пальцев, если у вас действительно существует какая-то хроническая проблема. Например, для меня самой сложной оказалась мудра для спины. Однако сложности не значат, что от мудры надо отказаться. Наоборот, вскоре вы заметите, что выполнять её становится всё легче и легче, это говорит о том, что проблема уходит.

P. S. Мудр существует очень много, и перечислить их все в одном письме невозможно. Поэтому главное: для начала освоите несколько, которые подходят именно вам. Убедитесь, что они работают, а остальные обязательно найдёте самостоятельно.

Ирина
МЕЛЬНИКОВА,
г. Рязань

Будьте внимательны!
Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом

ЗАТЯЖНОМУ КАШЛЮ - БОЙ

После бронхита надолго сохранился сухой кашель. В очереди к врачу подсказали рецепт. Купить в аптеке семена аниса и заваривать их, как чай. Я анисовый настой пила



несколько недель. Попутно наладилась работа кишечника, которая была нарушена после приёма антибиотиков.

1 ст. ложку плодов аниса залить стаканом кипятка и заварить, как чай. Настоять 20 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Марина АВДЕЕВА,
г. Хабаровск

Комментарий

Одно из активных действующих веществ, извлекаемых из плодов аниса, — анетол. За счёт него происходит разжижение мокроты и улучшается отхаркивание. Также препараты аниса снимают воспаление слизистых оболочек дыхательных путей, оказывают бактерицидное действие. Потому их используют в официальной медицине при сухом кашле, трахеитах, ларингитах. Кроме того, анетол уменьшает спазмы гладкой мускулатуры кишечника. Обращаю внимание на то, что анис не применяют длительно, нужно строго соблюдать сроки приёма, указанные в инструкции. Основными противопоказаниями являются беременность и хронические болезни ЖКТ.

Благодарим за комментарии
врача-фитотерапевта
Леонида КОСТОМАРОВА



МЯГКО ЛИ ТЕБЕ, ДЕВИЦА?

На вопрос: «Какой матрас самый лучший?», большинство сегодня отвечает: «Конечно, ортопедический». На самом деле надпись «ортопедический» вовсе не гарантия высокого качества

но (койра), натуральный латекс или его более бюджетный вариант – ППУ (пенополиуретан).

Стройным людям со средним телосложением лучше выбирать более мягкие пружинные матрасы. Пружинный блок может состоять из зависимых, то есть определённым образом переплетённых пружин, и независимых – каждая из которых помещена в отдельный матерчатый «стаканчик». Последние стоят гораздо дороже, однако они и выигрывают по всем основным показателям. Не связанные между собой пружины обеспечивают «индивидуальный подход» к разным участкам тела. Такой матрас позволяет позвоночнику оставаться в естественном положении. Ложе под тяжестью тела не деформируется, значит, со временем пружины не перетрут и не начнут скрипеть. Количество неза-

висимых пружин в качественном матрасе должно быть не менее 250 шт/м².

Самым оптимальным вариантом для обивки матраса считается жаккардовая ткань (состоит из смеси хлопка и полиэстера) – она наиболее прочная и долговечная.

Оптимальное соотношение 60% хлопка и 40% синтетики. Больше количество хлопка отрицательно повлияет на износостойкость, спать же на матрасе с более синтетической обивкой будет не очень приятно.

Существуют также матрасы «зима-лето». С одной стороны они обиваются жаккардом, с другой шерстью. Якобы во время жаркой погоды одна сторона создаёт ощущение прохлады, а другая согревает в холода. Однако при наличии сверху постельного белья эта функция оказывается малозначительной.

Самое главное – выбрать удобный матрас, на котором позвоночник будет получать минимальную нагрузку во время сна. Какой будет удобен для вас – зависит от индивидуальных особенностей.

В первую очередь следует соотносить свои физические данные и свойства того или иного механизма. Полным людям следует присмотреться к жёстким матрасам. Например, к беспружинным, в которых в качестве наполнителя используется кокосовое волок-

И ДЫШИТСЯ ЛЕГКО!

Справиться с сухостью воздуха, повысить сопротивляемость организма к сезонным заболеваниям поможет увлажнитель воздуха. Какой тип выбрать?

«Холодные» увлажнители оснащены вентилятором, который захватывает из комнаты сухой воздух и прогоняет его через фильтр-испаритель, пропитанный водой. Воздух становится влажным, очищается от крупных частиц пыли. При этом нет необходимости контролировать уровень увлажнённости в помещении. Как только показатели влажности достигнут максимума, соответствующего данной температуре воздуха (обычно это 50-60% при 20-22°C), процесс испарения сам собой прекратится. При этом естественное увлажнение может происходить в течение довольно длительного времени.

Паровые увлажнители работают по принципу горячего испарения – вода в резервуаре нагревается до температуры кипения и

превращается в пар. Воздух увлажняется буквально за считанные минуты. Однако далеко не всегда такие приборы оснащены климат-контролем, поэтому придётся дополнительно приобрести гигрометр, чтобы вовремя выключать увлажнитель.

Одно из явных преимуществ увлажнителей данного типа – возможность проведения ингаляций для малышей.

Ультразвуковые увлажнители – самые современные, оснащённые технически от и до. Вода, попадая на вибрирующую с высокой частотой мембрану, буквально дробится до состояния водяной пыли и выдувается наружу. Увлажнители по-



зволяют регулировать весь процесс самому или же довериться автоматическому режиму. Однако и цена на автоматические приборы часто «кусается».

Помогите, пожалуйста, разобраться. Должна ли я платить налог, если продала недвижимость стоимостью более 3 млн. рублей спустя 10 лет после её приобретения?

Под недвижимостью вы понимаете жилой дом, квартиру, комнату, дачу, садовый домик или земельный участок? Под приобретением вы понимаете владение на праве собственности уже более чем три года? Что ж, тогда пункт 17.1 статьи 217 Налогового кодекса Российской Федерации именно про вас – ваши доходы от продажи этой недвижимости не подлежат обложению налогом на доходы физических лиц.

Я хочу приобрести квартиру в новостройке, сдача дома в этом году. Мне предложили купить квартиру через инвестиционно-строительную компанию, как бы от подрядных организаций по выгодным ценам. Насколько велик риск мошенничества, если бы я покупала сразу от застройщика?

Что касается новостроек, то законных способов привлечения денежных средств граждан на стадии строительства не так уж и много. Перечень ограничивается договором участия в долевом строительстве, жилищными кооперативами и жилищными сертификатами. Другие схемы, такие как покупка по инвестиционному договору, приобретение через вексельные схемы, через предварительные договоры, через командитные товарищества не соответствуют требованиям законодательства. Это не значит, что покупатель квартиры не сможет защитить свои права – суды и в этих случаях защищают интересы физических лиц, но тем не менее риск быть обманутым в таких случаях существенно возрастает. Вопрос в том, что вам предлагает инвестиционно-строительная компания. Если это заключение договора уступки прав по зарегистрированному в Росреестре договору участия в долевом строительстве – то, пожалуйста. Получаете от такой компании (а лучше от самого застройщика) доказательства того, что компания рассчиталась по своему договору, заключаете сделку и регистрируете уступку в управлении Росреестра. Если вам предлагают что-либо другое из вышеперечисленного списка, то стоит задуматься. Если есть возможность купить квартиру напрямую у застройщика по договору участия в долевом строительстве вместо участия в сомнительных

схемах то, полагаю, выбор должен быть очевидным. Но даже в этом случае критически оценивайте и самих застройщиков. Застройщик застройщику рознь.

Я (супруг) и моя супруга купили в браке квартиру по ипотеке, в договоре выделены по 1/2 доли на каждого. Квартира уже не в залоге. Теперь нам предстоит получить свидетельства о праве собственности. Хотели бы оформить право собственности только на одного собственника (исключив доли) либо в общую совместную собственность. Возможно ли такое?

С оформлением на одного никаких проблем нет – достаточно второму супругу оформить дарственную на долю.

Отвечаем на ваши вопросы



Что касается совместной собственности, то, скорее всего, достаточно будет соглашения между вами об изменении режима собственности с долевой на совместную. Но вопрос не очень распространённый, возможно, придётся поискать юриста, который это сделает. Кроме того, этому юристу следует подумать, не надо ли эту сделку проводить, как брачный контракт.

**Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ**

Краткий юридический справочник

БРАЧНЫЙ ВОЗРАСТ



Вступить в брак можно по закону по достижении 18 лет. Вместе с тем при наличии уважительных причин органы местного самоуправления по месту жительства лиц, желающих вступить в брак, вправе по их просьбе разрешить вступить им в брак при достижении возраста 16 лет (абзац 1 п. 2 ст. 13 СК РФ). Вступить в брак по закону можно даже до достижения 16 лет, но только в виде исключения с учётом особых обстоятельств. Порядок и условия, при наличии которых вступление в брак может быть разрешено до достижения возраста 16 лет, могут быть установлены законами субъектов Российской Федерации (абзац 2 п. 2 ст. 13 СК РФ). Просьбу о вступлении в брак несовершеннолетних (от 16 до 18 лет) принимают они сами. Какие причины в данном случае могут считаться уважительными? Законодательство не даёт их перечня. Из правоприменительной практики известно, что уважительными причинами обычно признаётся беременность невесты, рождение ею ребёнка, фактически сложившиеся брачные отношения и другие. Вместе с тем данным перечислением перечень уважительных причин не ограничивается. Безусловным критерием в таких случаях является соблюдение интересов несовершеннолетнего. Для решения вопроса о снижении брачного возраста согласия родителей (родителя, попечителя) вступающему в брак несовершеннолетнему не требуется. Другое дело, что их позиция по данному вопросу должна быть выявлена в процессе принятия решения, но само по себе их согласие или несогласие юридической силы не имеет. Разрешение на брак несовершеннолетнего в возрасте от 16 до 18 лет выдаётся только органом местного самоуправления (районной, городской администрацией) по месту жительства. Решения других органов или должностных лиц о снижении возраста брачного совершеннолетия не имеют юридической силы и не являются основанием для регистрации брака несовершеннолетнего. Разумеется, возможен и отказ органа местного самоуправления. Но и такое решение, как и любое другое, может быть обжаловано в суде. Вступление в брак лиц (лица), не достигших 16-летнего возраста, может быть установлено законом субъекта Российской Федерации с учётом специфики и национальных особенностей субъекта.



РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК...

Хотите заглянуть в будущее? Стрелка укажет путь! В прямом смысле.

Вам понадобятся часы со стрелками (лучше старинные). В комнате, где собираетесь гадать, выключите свет. Нащупайте колёсико перевода стрелок и начните быстро крутить. Досчитав до 12, остановитесь и включите свет. Взгляните на часы, а точнее на большую стрелку – на какой цифре она остановилась? Если замерла между двух цифр, выберите ту, к которой она ближе находится. Если стрелка остановилась ровно по центру, предпочтение отдайте большей цифре.

РАСШИФРОВКА:

«1» – жизнь будет протекать без потрясений и неожиданностей. Это время отдыха и релаксации, которое окажется не таким продолжительным, как хотелось бы.

«2» – вы не ведаете, что такое быть разборчивым человеком: ваш круг общения включает в себя большое количество случайных людей. Опасайтесь их, ведь они часто «мягко стелют, да жёстко спят».

«3» – предвещает успешное завершение начатых дел. Но не надо надеяться на простое везение. Только трудолюбие и упорство помогут в достижении намеченной цели.

«4» – знаменует трудности. Будьте готовы встретить их во всеоружии.

«5» – означает скорое обогащение. Чтобы подарки судьбы не иссякли, не превращайтесь в скрягу.

«6» – будьте осторожны в делах профессиональных – может пострадать ваша репутация.

«7» – сулит небывалый карьерный взлёт. Не теряйте голову на вершине успеха.

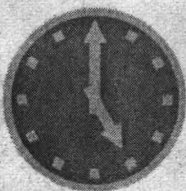
«8» – предупреждает о назревающей ссоре с близким вам человеком. Учтите, что в конфликте, как правило, виноваты обе стороны.

«9» – примета начала новой жизни. Вам обеспечены прилив душевных сил и бодрости, новое знакомство в ближайшем будущем.

«10» – сохраняйте спокойствие, чтобы самому себе не навредить.

«11» – счастливое время. Достигнутые высокие цели помогут совершенно неожиданные люди.

«12» – вы – звезда, за которой идут остальные.



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.



Во владеньях инея и снега
Расцвели хрустальные сады.
К нам в окошко с праздничного неба
Льётся свет Рождественской звезды.
В каждый терем, в каждую светёлку
Златокрылый ангел прилетел,
Он зажжёт Рождественскую ёлку
И на нас с улыбкой поглядел.
Снится нам в Рождественский сочельник
Вереница праздничных чудес,
Сам Господь в чудесных облаченьях
К нам с тобой спускается с небес.
Возле ёлки снова торжество,
Рождество! Христово Рождество.

П. Синяевский



Дорогой мой человек,
С Рождеством Христовым!
Пусть твой мир и пусть твой век
Будет несуровым.
Божья хлынет благодать
В душу и в дыханье,
Чтоб не знать и не встречать
Боли и страданья.
Ясных дней тебе и вех,
И открытий новых!
Дорогой мой человек,
С Рождеством Христовым!

Разучиваем для караоке

Музыка и стихи
К. МЕЛАДЗЕ

ОПЯТЬ МЕТЕЛЬ

За тобой не закрывая дверь,
Я живу уже который год.
И с тех пор отсчёт моих нечаянных
потерь
Остановленный кого-то ждёт.

ПРИПЕВ:

Опять метель,
И мается бывшее в темноте...
Опять метель,
Две вечности сошлись в один
короткий день.

Ты меня, не ведая, прости,
На пороге долго не томишь.
Ведь теперь у нашей
повторившейся любви
Станет сроком давности –
вся жизнь.

ПРИПЕВ: повторить 2 раза.

Анекдоты

Семейная пара приходит на ёлочный базар. Мужчина просит продавца:

– Покажите нам сразу последнюю ёлку, первые моей жене всё равно не понравятся.



– Бабушка, барабан, который ты мне подарила на Рождество – это мой самый лучший подарок.

– Правда? – радуется бабушка.

– Да, мама даёт мне каждый день 5 рублей, чтобы я на нём не играл.



Жена жарит на завтрак яичницу, а муж стоит рядом и беспрерывно даёт ей советы:

– Лей больше масла! Не забудь соль и перец!

Через какое-то время жена не выдерживает:

– Зачем ты так кричишь? Ты думаешь, я не могу поджарить яичницу сама?

– Просто я хотел, чтобы ты наконец поняла, что чувствую я, когда веду машину, а ты сидишь рядом.



Молодой человек шепчет на ушко своей девушке:

– В субботу вечером мы прекрасно проведём время. Я купил три билета в кино.

– Почему же три?

– Ну... один для твоего папы, один для твоей мамы и ещё один для твоего брата.



– По каким параметрам женщины выбирают шампунь?

– Марка, эффективность, запах, состав, цвет, качество, дизайн упаковки, рекомендации, отзывы, реклама, известность.

– А по каким параметрам мужчины выбирают шампунь?

– На этикетке должно быть написано «шампунь».

