

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Июнь 2013

- *Как похудеть после родов*
- *Вечный гороскоп*
- *Гордыня, или Что мешает жить*

13006



4 607114 610017

Ежемесячное издание для женщин

6 (146)

Июнь 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

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

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

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

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 7.05.13.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Заказ №204.

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

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

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

Тираж 600 000 экз.
Цена свободная.

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;
Минск (10375172) 299-92-60;
Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

ЧИТАЙТЕ В ИЮНЕ



«БУДУАР. Здоровье»

- **ДАЙВИНГ**
И отдых, и здоровье
- **СИМПТОМ
«ОДЫШКА»**
О чём он говорит?
- **НОЧНАЯ
СИМФОНΙΑ**
Как избавиться
от храпа

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **БЕЗ ГРИМА**
Осторожно! Нагиев
- **«НАМ БЫ
ВОЗДУХУ!»**
Или что такое
лёгкие отношения
- **СЕВЕРНЫЙ КИПР**
Мятежный остров
- **СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ**
Федерико ФЕЛЛИНИ
- **ПРЫГ-СКОК
И ОБРАТНО**
Почему мужчины внезапно
пропадают и так же возвращаются



ежемесячное издание для женщин **Будуар**

**ИЮНЬ
2013**



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Вперед в прошлое
Уроки стиля

стр. 7

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Тон, тон, полутон...

стр. 8

КРАСОТА

Полюбить
за красивые глаза...

стр. 10

ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Дотянуться
до звезды

стр. 13

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Вы поедете на бал?

стр. 14

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Интимная гигиена:
только факты

стр. 16

ЗДОРОВЬЕ

Успеть летом!

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

На отдых – с улыбкой!

стр. 20

ШКОЛА ЖИЗНИ

Одна из семи

стр. 22

ПЛАНЕТА ЗВЁЗД

Елена Малышева

стр. 24

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Вечный гороскоп
Фэн-Шуй здоровья

стр. 26

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

С чувством, с толком,
с расстановкой!

стр. 28

МОНОЛОГ

Одна?.. Одна.
Совсем одна!

стр. 29

ПРОБА ПЕРА

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Мамина школа

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Джемпер
и пуловер

стр. 34

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Настоящий груг

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Вареники с клубникой
Мороженое
от шеф-повара

стр. 38

ВАША УСАДЬБА

Розы:
королевский выбор

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ВСД – «несерьезная»
болезнь

стр. 42

ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Жизнь в цвете

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в июне

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

Вперёд в прошлое

«Новое – это хорошо забытое старое», – авторитетно заявляет мода и с удовольствием наряжает нас в «бабушкины» платья и «мамины» туфли. Но приобрести вещи в стиле ретро – далеко не всё. Уметь их «подать» – искусство, которому надо учиться



Машина времени

Вполне допускаем, что, перетряхивая «бабушкин» сундук в поисках винтажных «сокровищ», кто-то отыщет «ещё ничего себе» миленькое платьице (лишь перелицевать, переkreить...) или почти не съеденную молью горжетку. Но стоит ли идти на такие жертвы, когда в модных магазинах на вешалках висит масса прелестных вещей, точно передающих дух ушедшей эпохи с одновременной поправкой на современные реалии? Одним словом, прелестные модницы, имеющий уши да услышит, имеющий глаза да прочтает и увидит!

Кто не знает юбочку?

Остановите свой взгляд на узкой юбке-карандаше, желательно с завышенной линией талии. Такие элегантные модели с удовольствием носили барышни конца 50-х – начала 60-х (кстати, ещё один модный летний тренд). С неменьшей радостью им вторят наши современницы. Успех и долгая жизнь юбки-карандаша во многом обусловлены её отличным моделирующим эффектом: она одинаково хороша как на худеньких девушках, так и на дамах, склонных к полноте, поскольку зрительно стройнит и вытягивает силуэт. А это, согласитесь, радует женщин во все времена. Если вы – особа активная, любительница клубной жизни и вечеринок, тогда вам по душе придётся очень короткая яркая юбка из нейлона или лайкры (ещё одна популярная модель, правда, уже конца 60-х). Прекрасный дискотечный вариант!

В комплект: разумеется, и вышеописанная блуза здесь была бы очень кстати. Но коль мы решили формировать наш ретрогардероб, стоит добавить в него тонкую трикотажную водолазку в яркую полоску. Массовое «поклонение» модниц и модников водолазке началось в 60-е и продолжается по сей день. И не забудьте надеть под неё гладкое бесшовное бельё.



Сбоку бантик

Очаровательная блуза эпохи 30-40-х годов ушедшего столетия (кстати, именно этот отрезок времени нынешним летом в моде) выглядит примерно так: воротник завязывается на большой пышный бант (эта деталь подчёркивает стиль ретро), ткань тонкая, полупрозрачная (крепдешин, шифон), рисунок – мелкий или крупный горошек. А теперь подойдите к зеркалу: не правда ли, вы похожи на звезду кинофильмов предвоенной и военной поры, женственную и романтическую героиню?

В комплект: брюки «марлен». И это будет изумительный по красоте и изысканности ансамбль, в таком любила щеголять Марлен Дитрих. Кстати, своё название эти широкие, очень-очень широкие (начиная от бедра) брюки получили именно в её честь, она дерзко ввела их в женский гардероб.



И каждой по платью

Вот тут есть где «разгуляться» дамам с самыми различными вкусовыми пристрастиями и предпочтениями, ибо выбор богат и разнообразен. В эпоху 40-х в моду вошли белые воротничок и манжеты. Время было трудное, а эти милые детали позволяли одному и тому же платью каждый раз выглядеть свежо и по-новому. Отдайте предпочтение платьям сдержанных прозрачных оттенков серого, коричневого, синего. Это не только точное попадание в «тему», но и актуальная тенденция нового летнего сезона. А вот воротнички и манжеты позволяют проявить фантазию: тут допустимы и скромные из белоснежного шёлка, и изящные из кружева, и «богатые», щедро декорированные бисером, стразами, жемчугом.

Платья в «стиле 60-х» этим летом необычайно популярны и легко узнаваемы, поскольку главный акцент в них сделан на геометрию — как в крое, так и в рисунке. Платья-трапеции, О-образные и платья-прямоугольники длиной до колена (чуть выше/ниже) с ярким геометрическим рисунком или просто очень насыщенных, «бьющих в глаз» цветов: жёлтые, апельсиновые, салатные. Встречайте лето в цвете!

В комплект: аксессуары обязаны «всей душой» поддерживать идею, поэтому в созданном образе должны присутствовать крупная объёмная бижутерия (клипсы, бусы, браслеты) — и чем больше, тем лучше, геометрической формы сумочка. Вопрос «Вы, верно, учитесь в архитектурном?» считайте комплиментом.



В новом жанре

Прямым из 60-х к нам шагнула такая прелестная и так незаслуженно забытая вещица как летнее пальто. Нынешним летом это безусловный хит. Длина пальто не должна быть ниже колена, силуэт должен непременно напоминать трапецию, а цвет — пробуждать светлые и радостные чувства, приветствуются голубые, розовые, белые, нежно-сиреневые, персиковые оттенки, а также цветочный рисунок.

В комплект: чтобы гармонично завершить образ, приобретите необходимые в этом случае аксессуары: солнечные очки «а-ля Жаклин Кеннеди» в яркой оправе, идентичный цвету пальто обруч для волос или шёлковую косынку, небольшую дамскую сумочку в форме трапеции — её очаровательные дамы прошлого носили на запястье.



БУДЬ В ФОРМЕ

Бельё в ретро-стиле — безусловное орудие соблазна, есть в нём нечто особенное и завораживающее. Смело берите его на вооружение, но используйте только в мирных целях

ПРИНЯТЬ НА ГРУДЬ. Ищите короткие лифы корсетного типа, модели сорочек на тонких бретелях, декорированные кружевом, вышивкой, камнями.



ВСЕ ВНИЗ. Трусики в стиле ретро выглядят как шортики с завышенной линией талии: изумительно облегают, плавно подчёркивают и надёжно скрывают то, что хотелось бы оставить втайне.

Классический вариант ретро-белья предполагает и классические цвета: розовый, шампань, беж, белый и чёрный. Несомненно, эта красота создана для особых случаев, пусть их будет как можно больше...



Увидела в магазине платье с актуальным арт-принтом. Платье понравилось, но возник вопрос: как носить вещи с таким рисунком?

Ксения, Курганская обл.

Чтобы носить наряды с таким пёстрым рисунком (арт-принт отличает яркая геометрия), нужна определённая смелость. Но что не сделаешь, чтобы шагнуть в ногу с модой, ведь арт-принт – несомненный хит наступающего сезона. С рисунком, от которого «в глазах рябит», восхитительно смотрятся платья-трапеции, широкие длинные или узкие укороченные брюки, широкие юбки. Чтобы достойно выглядеть в вещах с оригинальным и заметным рисунком, достаточно запомнить несколько модных советов. Например, яркую блузу вы можете носить с однотонными светлыми брюками или жакетом. Вполне можно «поиграть» в одном ансамбле на сочетании различных узоров в похожей цветовой гамме. А можно надеть костюм с повторяющимся, но разнокалиберным по размеру рисунком. Кстати, форма аксессуаров должна повторять узоры на одежде либо иметь контрастный с основным рисунком цвет.

В чём пойти на пляжную вечеринку, чтобы выглядеть нарядно и при этом чувствовать себя комфортно до самого утра?

Ольга, Пермский край

По берегу моря крайне неудобно фланировать в облегающем коктейльном платье и шпильках, увязающих в песке. Поэтому советую вам не мудрить, а надеть длинный струящийся шифоновый сарафан с рисунком, а к нему изящные сандалии на плоском ходу, украшенные стразами, камнями или ракушками. В них вы с лёгкостью протанцуете всю ночь и встретите рассвет. Альтернативой платью станут свободная макси-юбка из хлопка или льна и

Уроки стиля



Правда. Массивные хронометры удивительно гармонично смотрятся на женском запястье, поскольку прекрасно подчёркивают его хрупкость и изящность. Не бойтесь экспериментировать: носите такие часы и с платьями-футлярами, и с сарафанами в стиле хиппи, и с джинсами и рубашкой или жакетом, подвернув рукава. Вы можете выбрать «серьёзный» мужской хронометр на стальном ремешке, а можете слегка пококетничать и отдать предпочтение часам на ремешке из кожи под «рептилию».

Часто слышу слово «винтаж». Какие вещи считаются винтажными? И как их нужно носить, есть ли правила?

Без подписи, г. Орёл

Сначала о термине. Слово «винтаж» позаимствовали из лексикона виноделов, оно означает хорошее, много лет выдержанное вино. Мы же под винтажными вещами подразумеваем «штучки из прошлого», причём принято считать, что таким вещам должно быть не менее 60 лет; которые моложе, но на 20 лет старше современных, называются «ретро». Винтажная вещь может отыскаться в бабушкином сундуке или мамином чемодане, на блошином рынке или в секонд-хенде. Проще всего найти и носить украшения и шляпки такого рода. Стоит иметь в виду, что полностью одеться винтажно допустимо только на тематическую вечеринку. В обычной же жизни нужно разбавлять наряд «50 на 50» современными вещами.

Я – невысокая девушка со слегка полноватыми бёдрами (ношу 46 размер). Любимая одежда – джинсы. С чем их нужно правильно комбинировать?

Анна, г. Архангельск

Для девушки с вашим типом фигуры идеально подойдут широкие прямые или расклёшенные от бедра брюки или джинсы. Но вы вполне можете себя не ограничивать в выборе и носить более смелые прямые обтягивающие модели. Главное – верные комбинации. Не стоит сочетать джинсы и брюки с короткими топами, футболками, жакетами. Попробуйте подобрать пару струящихся туник, длинных рубашек-блузонов. Из трикотажа можно посоветовать удлиненные кардиганы. Хорошее решение – жилеты и свободного кроя «мужские» пиджаки, они делают образ более стильным, а попутно отвлекают внимание от пышных бёдер.

На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО



яркий топ или романтическая блуза. Этим летом актуальны блузы, украшенные оборками, кружевами или вышивкой. Если к декору вы равнодушны, выбирайте блузы с вырезом «лодочка», причём размер «лодочки» XXX, то есть он прямо-таки обязан демонстрировать хрупкие и незащищенные женские ключицы.

Правда ли, что сейчас в моде «мужские» часы?

Елена, Белгородская обл.

ТОН, ТОН, ПОЛУТОН...

Ваши волосы аккуратно покрашены в один тон? Срочно в парикмахерскую! Монотонный цвет выглядит несовременно и скучно, считают стилисты

А ЧТО ВЗАМЕН?

Техника окрашивания «деграде», или «омбре (ombre hair)» появилась в Америке ещё в 2011 году и сразу же завоевала подиумы, красные дорожки и сердца многих звёзд, которые с удовольствием решились на игру с оттенками. «Зачем? — спросите вы, — знать нам о заморских штучках?» Во-первых, деграде — отличный способ измениться, не изменяя себе. Во-вторых, это наверняка внесёт в ваш образ изюминку, в-третьих, игра с оттенками визуально увеличит объём волос. Существует много вариантов, но мы поговорим о классическом и самом популярном у селебрити: это дву-



Дрю БЕРРИМОР

тональное окрашивание с размытой границей по горизонтали. Углубление, как правило, начинается от висков или даже от уровня нижнего края скул до корней волос. Наиболее эффектно окрашивание выглядит на волосах, максимально приближенных к натуральным оттенкам: шоколадным, кофейным, светло-кофейным, русым, бежевым, ореховым, медовым, медным, янтарным, пшеничным, из которых можно создавать изысканные «цветовые пары».

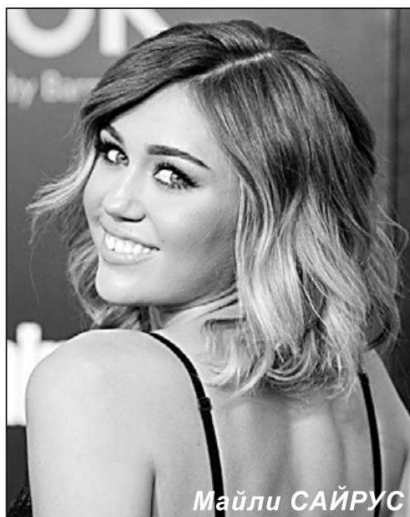
Экстравагантные и творческие личности могут выбрать более яркие и смелые сочетания цветов. Родоначальниками этого тренда среди звёзд, конечно, оказались Леди Гага и Кэти Перри.



Дженнифер ЛОПЕС

СОВЕТ ОТ ПРОФЕССИОНАЛА

Одна из основных проблем окрашенных волос — сухие кончики. Придать им эстетический вид и сохранить от сечения помогут средства с лёгкими маслами, такими как масло сладкого миндаля, жожоба, макадамии или арганы. Нанесите несколько капель масла на пальцы и аккуратно вотрите в кончики волос. Не используйте оливковое масло, поскольку оно утяжеляет волосы.



Майли САЙРУС



ЛЕТО НА ПОРОГЕ

Пользуйтесь его дарами по максимуму для ухода за волосами, и результат не заставит долго ждать

Ну ты лопух!

Прекрасное средство по уходу за кожей головы и за волосами — маска из корней лопуха, более знакомого нам как репейное масло. Если готовые средства не оказывают нужного эффекта, его легко приготовить самостоятельно

УКРЕПЛЯЮЩЕЕ МАСЛО. 100 г свежих корней лопуха измельчить, залить стаканом оливкового масла и настаивать в течение суток. Полученную смесь варить на медленном огне в течение 15 минут, остудить, процедить. Втирайте слегка тёплое репейное масло кончиками пальцев в кожу головы массирующими движениями. Потом утеплите голову целлофаном и платком. Держите эту маску 30-40 минут, смойте тёплой водой с шампунем. В целях профилактики делайте маску с репейным маслом для укрепления волос 1 раз в неделю. Для лечения нужен курс из 10 процедур через день или через два дня на третий.

Настоять на своём

Самое время использовать вместо «промышленных» кондиционеров и ополаскивателей травяные отвары

ЛИПОВЫЙ НАСТОЙ: 100 г липового цвета залить двумя стаканами кипятка, довести до кипения, настаивать в течение 15 минут. Процедить. Ополаскивать волосы после каждого мытья головы.

ОТВАР ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА: 2 ст. ложки травы залить стаканом воды, кипятить в течение 5 минут, настоять, процедить. Ежедневно втирать в кожу головы.



Поллюбить за красивые глаза...

Не всегда, знаете ли, это просто. Особенно когда к зеркалу, точнее, к собственному отражению в нём, возникает масса вопросов



ВОПРОС ПЕРВЫЙ. ОТЁЧНОСТЬ

Если вы каждый день просыпаетесь с отёкшим лицом, запишитесь на приём к терапевту. Проблемы с почками, сердцем, печенью, аллергия, шейный остеохондроз – причина постоянных отёков, несмотря на отсутствие злоупотребления алкоголем, большого количества воды или солёной пищи в рационе. Доктор сказал, вы здоровы? Значит, следует пересмотреть уход за областью вокруг глаз. Остатки крема обязательно удаляйте салфеткой: его излишки могут вызвать припухлость. При наличии проблемы выбирайте средства с кофеи-



ном, экстрактами зелёного чая, гинкго билоба, водорослей – они выводят лишнюю жидкость. Вечером не удержались и позволили себе солёненькое или выпили бокал шампанского? Ближе к ночи выпейте стакан воды или чашку травяного чая и ложитесь спать, подложив под голову высокую подушку – утром нежелательных припухлостей не появится.

Совет: на десять минут положите на глаза ватные диски, смоченные в охлаждённом отваре ромашки. «Указательным и большим пальцами выполните щипковый массаж в районе брови, двигаясь от внутреннего уголка глаза к внешнему, – рекомендует ведущий косметолог «Диор». – Затем нажмите на внутренние уголки глаз. Этот массаж оказывает лимфодренажное действие».

ВОПРОС ВТОРОЙ. ТЁМНЫЕ КРУГИ

«Обратите внимание на цвет: если круги голубоватого или фиолетового оттенка, скорее всего, причина в ослабленных капиллярах», – объясняет эксперт известной французской марки «Пайо». – Если коричневого – в гиперпигментации». В первом случае помогут кремы с ретинолом, витамином К, антиоксидантами и церамидами. Они уплотняют кожу и укрепляют сосуды. Против гиперпигментации выбирайте осветляющие средства с витамином С, с коевой кислотой, гидрохиноном, кофеином и УФ-фильтрами. Осветлить кожу можно с помощью кислотного пилинга, но подобные процедуры следует проводить только под присмотром косметолога. И помните, чем больше времени вы проводите в закрытом помещении, тем заметнее

становятся круги под глазами. Поэтому пара часов на свежем воздухе вполне может заменить визит к косметологу. О курении не напоминаем – об этом убийце красоты давно всё сказано!

Совет: начните утро с бодрящей зарядки для контура глаз, которая займёт всего пару минут. Зафиксируйте виски пальцами. Медленно и плотно сожмите веки (не зажмуриваясь) и откройте десять раз.



ВОПРОС ТРЕТИЙ. МОРЩИНЫ



Кожа вокруг глаз очень тонкая и сухая из-за практически полного отсутствия подкожного жира и сальных желёз. Поэтому здесь в первую очередь и возникают мимические морщинки, которые при неправильном уходе в дальнейшем превращаются в «гусиные лапки». Чтобы глубокие морщины не появлялись как можно дольше, следует ежедневно увлажнять кожу. «Оговоримся сразу, косметика для кожи вокруг глаз должна соответствовать возрасту. Формула такова: если девушке исполнилось восемнадцать, в её косметичке уже должен появиться увлажняющий или тонизирующий крем или гель для кожи вокруг глаз.

После 30 имеет смысл сделать акцент на питании и лёгком лифтинге; после 40 отдать предпочтение более основательному лифтингу», – вносит ясность известный дерматолог, в чьём списке клиентов числится Мадонна. Когда вокруг глаз уже появились морщины, используйте кремы с коллагеном, гиалуроновой кислотой, пептидами, ретинолом, антиоксидантами. И обязательно помните про защиту от УФ-излучения. В солнечные дни непременно носите тёмные очки.

Совет: для кожи с признаками увядания может быть назначен курс мезотерапии – внутрикожного введения веществ, стимулирующих восстановление кожи, её увлажнение и «стирание» морщинок. Убрать «гусиные лапки» поможет инъекция ботокса, а раз и навсегда избавиться от «мешков» под глазами – блефаропластика.

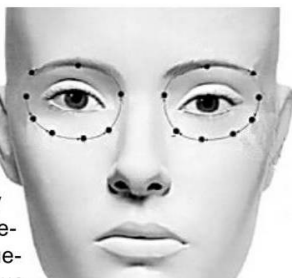
ВОПРОС ЧЕТВЁРТЫЙ. ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ МЕНЯТЬ КРЕМ

Если вы нашли средство, которое вас устраивает, то нет никакой необходимости его менять, хотя в народе такое мнение и бытует. Но если вы заметили, что ваш увлажняющий крем перестал «работать» (кожа не увлажнена, стала суше, возникает ощущение стянутости), стоит средство поменять. И здесь женщины совершают главную ошибку: меняют увлажняющий крем на...увлажняющий, но только другой марки. Хотя их кожа «кричит», что ей уже недостаточно функций конкретного средства, настала пора перейти с увлажняющего на питательный.

ВОПРОС ПЯТЫЙ. КАК НАНОСИТЬ КРЕМ

Выдавите крем размером со спичечную головку на безымянный палец (он самый слабый).

Распределите между двумя пальцами и наносите средство ими одновременно (а не по очереди) начиная от внешнего угла глаза (от виска) по нижнему веку до переносицы и затем по верхнему неподвижному веку до внешнего уголка глаза. Крем следует наносить на скульную косточку (не выше) и на косточку под бровью (не ниже). Кожу не растягивать, наносить кончиками пальцев лёгкими прихлопывающими движениями. Если скольжения нет – крем впитался и процедуру следует закончить. На подвижное веко (то, что закрывает глаз) крем никогда не наносят!



ВОПРОС ШЕСТОЙ. КАКИЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ СУЩЕСТВУЮТ

Используйте пластыри и патчи под глаза. Они, кстати, весьма многофункциональны. Существуют пластыри для мгновенной подтяжки. Есть такие, что стирают следы усталости и способствуют снятию напряжения. Пластыри и патчи помогают убрать отёки, вызванные недосыпанием или неправильным применением жирных кремов для век.

Альтернатива – резиновые охлаждающие маски с гелем, они за несколько минут приводят область вокруг глаз в полный порядок.

Кстати, если хотите, чтобы ваши очи полноценно отдохнули ночью, возьмите пример с актрис: они предпочитают спать в тканевых масках на глазах, которые способствуют полному расслаблению глазных мышц и препятствуют проникновению света, что позволяет расслабиться даже в дневное время.



расслаблению глазных мышц и препятствуют проникновению света, что позволяет расслабиться даже в дневное время.



ПЛЯЖНЫЙ СЕЗОН СЧИТАТЬ ОТКРЫТЫМ

Фото в купальнике, пожалуй, одно из самых «экстремальных», ибо, как в песне поётся, «не спрятаешься, не скряться...» А вот и нет! Продемонстрировать фигуру в самом выгодном свете, даже если она, м-м-м, не совсем идеальна, помогут несколько правил

✿ Если хотите, чтобы мелкие недостатки фигуры (неровность кожи, ненужный рельеф и т. д.) были незаметны – станьте к солнцу лицом, а фотографа просите использовать вспышку. Фото получится более плоским, зато неприятные детали исчезают

✿ Напротив, для большей художественности кадра вставляйте к солнцу спиной и опять обязательно используйте вспышку, иначе кадр будет засвечен. Особенно хорошо такие композиции получаются на закате и восходе

✿ Делайте несколько дублей. Даже незначительное изменение позы или выражения лица может повлиять на качество картинки

✿ В современных фотоаппаратах и телефонах есть масса полезных и интересных функций. Не поленитесь прочесть инструкцию, не бойтесь отходить от традиций фотосъёмки, например, попробуйте сделать чёрно-белые фотографии

✿ Фронтальные фото крайне редко получаются удачно. И однозначно полнят. Поворот на три четверти от объектива делает фигуру стройнее

✿ Ног, ближайшую к объективу, лучше согнуть. Это придаст фигуре дополнительный изгиб. А закинув руку за голову, вы также подтягиваете животик. Но даже если у вас абсолютно плоский живот, его обязательно надо втянуть

✿ Встав на цыпочки или надев каблуки, мы получаем эффект длинных ног. По этой же причине фотограф должен снимать снизу

✿ Жестикულიруя, не направляйте пальцы на камеру. На фото они будут выглядеть некрасивыми «коротышками»

✿ Аксессуары (парео, шляпы, очки, бижутерия, яркие сумки) оживляют кадр, а также маскируют недостатки внешности, во всяком случае точно от них отвлекают.

ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЕЗДЫ!

Беби-бум среди звёзд отечественного шоу-бизнеса сменился марафоном «худею после родов». И как сегодня свидетельствуют СМИ, состязание с лишним весом проходит вполне успешно, при том что редко какая звёздная мама призывает на помощь профессионального тренера и диетолога. Вам остаётся только выбрать — с кем из звёзд разделить результат



Эксперт статьи Михаил Гаврилов — врач-психотерапевт, диетолог, специалист по функциональному питанию, к.м.н. — член международного сообщества по изучению и лечению ожирения (Великобритания (IASO, SCOPE), США (IFM), ЮАР (AFMCP))

Яна РУДКОВСКАЯ: минус 6 кг за месяц

После родов фигура, пожалуй, самой успешной женщины отечественного шоу-бизнеса потяжелела на 6 кг. В течение месяца после родов молодая мама не появлялась перед камерами, лишь изредка давая понять через Twitter: у лишнего веса нет шансов испортить её силуэт. «Я поставила себе цель — вернуться к прежнему весу до 1 февраля (буквально через месяц после родов — прим. ред.), поэтому пью только кефир и ем обезжи-

ренные йогурты», — написала Яна в своём микроблоге. Благодаря столь жёсткому рациону Рудковская теряла каж-



«Красота — это не просто дар, а ежедневная работа. Если кожа очищена плохо, то грош цена всем вашим стараниям: даже самая лучшая маска или крем не даст нужного эффекта. Внешность действительно помогает в жизни. Ухоженная женщина вызывает положительные эмоции, поэтому я стараюсь всегда хорошо выглядеть».

дый день по 400-500 граммов. «Сказать, что это тяжело, — не сказать ничего», — делилась она своими ощущениями. Но цель была достигнута, и на ежегодном шоу Валентина Юдашкина Рудковская казалась ещё стройнее, чем до родов.

БЬЮТИ-РЕЦЕПТ. Чтобы выглядеть на все 100, Яна не жалеет денег на хорошие кремы и как опытный косметолог знает толк в тщательном уходе за кожей. «После умывания я протираю кожу тоником, потом наношу крем или гель для кожи вокруг глаз, сыворотку на всё лицо, если это лето. Если я потом иду на активное солнце, то поверх крема и сыворотки наношу ещё крем SPF 15. В конце дня я очищаю кожу молочком или гелем — всё зависит от того, в каком она состоянии. Если она достаточно сухая, то, конечно, я отдам предпочтение очищению молочком, а если нет, то могу и гелем очистить. Потом протираю лицо тоником. Ну и самое главное — у меня есть специальное средство для снятия макияжа с глаз. После того как очистила кожу, я наношу маску либо ночную сыворотку и ночной крем».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Постоянный приём только обезжиренных молочных продуктов — это жёсткая, если не сказать безжалостная белковая диета, которая может привести к дефицитарному состоянию — вы просто сократите запасы жизненно необходимых организму веществ. Без углеводов начнут страдать гипоталамус и сосуды мозга, которые работают на глюкозе. Без жиров не усваиваются жирорастворимые витамины и нарушается метаболизм. Опасность этого способа ещё и в том, что лишние килограммы так же быстро вернуться, если перейти на прежнюю схему питания.

Такой способ снижения веса нанесёт существенный вред здоровью, иммунитету и психическому состоянию человека. И уж точно не способствует грудному вскармливанию.

А вот стоимость крема не гарантирует ожидаемого эффекта. Лучше их выбирать не по принципу «чем дороже — тем лучше», а учитывать, какие ингредиенты в них входят. Рекомендую выбирать натуральную, желательно органическую косметику, которая не содержит ПАВ, парабенов, минеральных масел, животных жиров, отдушек и красителей, ГМО и прочей химии.

Ани ЛОРАК: минус 20 кг за четыре месяца

Явно лишний вес Лорак поклонники звезды заметили в Юрмале – музыкальный фестиваль стал первым местом, где появилась Ани после ро-

«Женщина по-настоящему красива тогда, когда она любит и любима. А если второй половинки пока нет, то чтобы найти её, стоит полюбить в первую очередь себя. Тем самым вы показываете мужчинам, да и всему миру: меня надо любить, со мной надо обходиться вот так. А если женщина за собой не ухаживает, что она может требовать от внешнего мира?»

дов. Певица набрала почти двадцать килограммов, но буквально через несколько месяцев эстафета «худею



Из личного архива Ани Лорак

после родов» завершилась в пользу звезды. С первых же дней певица взялась за себя с традиционным упорством и честолюбием: несколько часов занятий танцами каждый день – любимый и, как оказалось, крайне эффективный путь к точёной фигуре.

Любые диеты Лорак считает издева-

тельством над собой, поэтому вывела собственную формулу питания без ограничений в еде. С утра певица может себе позволить любой продукт, но все порции должны быть не больше, чем с ладошку, после восьми вечера еда перестаёт существовать, а если очень хочется перекусить – Лорак отдаст предпочтение листьям салата.

БЬЮТИ-РЕЦЕПТ. Что касается ухода за кожей, то Ани Лорак никогда не пойдёт спать не смыв макияж. Она не путает дневной и ночной кремы: ведь у дневного задача защищать и тонизировать, а у ночного – расслаблять и восстанавливать. И, как минимум, раз в неделю – маска с гиалуроновой кислотой.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Традиционный способ снижения веса – приятные физические нагрузки, например, танцы, ограничение в количестве еды и уход за кожей. Для эффективного следования способу Ани Лорак можно добавить подсчёт энергетической ценности продуктов. Меряя еду ладошкой, можно сильно ошибиться, особенно если ею мерить любимое украинцами сало.



Пресс-служба кинофестиваля «Золотой орёл»

Ольга КАБО: минус 20 кг за год

На минувшей премии «Золотой орёл» российская актриса затмила фаворитов вечера. В свои 45 звезда щеголяет осиной талией, сияющей кожей и буквально излучает счастье. Летом прошлого года одна из самых красивых женщин российского кинематографа осчастливила супруга сыном Виктором, но избыточного веса избежать не удалось – 20 кг оказались лишними. От журналистов Кабо не скрывалась, равно как и не намеревалась делать секрет из своего способа похудения. Гонки за прежней фигурой не будет, всё должно идти своим чередом, заявила актриса чуть ли не в первых после родов интервью.

«Не надо защищать себя от эмоций, надо жить, а не существовать, позволять себе радоваться, влюбляться, чувствовать! Человек стареет, когда ему всё равно, когда он становится равнодушным...»

Звёздная мама перестала употреблять сладкое-мучное и есть после шести.

БЬЮТИ-РЕЦЕПТ. «В вопросах ухода я доверяю профессионалам. Мне нужно 4 часа салонного ухода в неделю: 2 – на уход за лицом и 2 – на уход за телом. Вообще, если мы говорим про эффект, для меня главное – поверить: я иду к косметологу и точно знаю, что он мне поможет. Если начинаю использовать витамины для лица, например, гиалурон-эластин-коллагеновый экстракт, уверена, это будет работать».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Способ снижения веса Ольги Кабо – постепенность, планомерность и частично комплексный уход. Сладкое и мучное – это весомый вклад в калорийность ежедневного рациона, поэтому важно ограничивать потребление этих продуктов, но не исключать их полностью.

тью, чтобы не развивался невроз по отношению к запрещённым продуктам. Принцип «не есть после шести» подходит людям, которые ложатся спать рано, для которых вечер не становится пыткой муки голода. Большое значение име-

ет психологический настрой, позитивное мышление и эмоциональный комфорт. Помощь профессиональных косметологов, безусловно, гораздо эффективнее, чем домашние средства ухода, но и ими нельзя пренебрегать. Приём поливитаминных ком-

плексов и других добавок для улучшения структуры кожи – антиоксидантов, полиненасыщенных жирных кислот класса Омега-3 – это абсолютно правильный подход для людей, снижающих вес.

Эвелина БЛЁДАНС: минус 16 кг за пять месяцев

Стройную фигуру Эвелины Блédанс после рождения сына Семёна обсуждали не менее активно, чем пополнение в семье актрисы. Сексуальная медсестра из «Маски-шоу» явно поправилась за девять месяцев и со свойственной ей страстью взялась за свои лишние килограммы. Она не посещает специальные тренировки, но постоянно штурмует лестничные пролёты в частном доме своего супруга, и, по словам Эвелины, эти нагрузки беспощадны к лишнему весу. Пробежки по утрам и бассейн – с их помощью актриса до родов держала себя в форме – к ним вернулась и сейчас. Но главное, по её словам, – не истязания в спортзале, а активный образ жизни. Звезда много работает: ненормированный день, много поездок и съёмок заставляют постоянно быть в тонусе.

При этом Эвелина старается есть здоровую пищу: пакетированным сокам предпочитает натуральные, отказывается от жирной и калорийной пищи на ночь, пьёт много зелёного чая. Актриса разборчива в продуктах: когда она жила в Москве, то дорогим заморским овощам из супермаркетов предпочитала урожай, выращенный бабушками в Подмоскovie, а сейчас Блédанс выращивает витамины сама на семейной усадьбе.

БЬЮТИ-РЕЦЕПТ

Эвелина по праву гордится своей кожей и волосами. Каждый раз, когда идёт в баню, в качестве маски для головы и лица использует мёд. Пчелиный продукт, по словам звезды, составит конкуренцию любому люксовому средству. Как подтверждение – бархатная кожа и блестящие крепкие волосы.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Эвелина Блédанс – наглядный пример тому, что такое жизнь в эко-стиле. Это не просто модный тренд, это необходимость для че-

ловека с активной жизненной позицией, у которого в жизни много задач, тем более для женщины, которая стала мамой. Современный человек, если сказать метафорично, «варится в токсичном бульоне»: токсины нас

«Ничего невозможного нет! Женщина может «из ничего» сделать салат, мужчине и себя. А себе, любимой и единственной, нужно уделять внимания больше, чаще и в первую очередь. А если вы считаете, что природа вам чего-то случайно недодала, возьмите это у неё сами!...»

оказывают везде – в воздухе, воде, средствах бытовой химии, в лекарствах, еде, а также вырабатываются в нашем организме, и это негативно сказывается на внешности, здоровье, весе. Минимизация в своём рационе еды, сделанной промышленным способом, выращивание овощей и фруктов самостоятельно (на приусадебном участке), снижение «химии» в косметике и средствах для ухода за телом и волосами – все эти действия облегчают токсическую нагрузку. Хорошая двигательная активность – также большой шаг к тому, чтобы быть стройной и молодой.



Splashnews

ВЗЯТЬ НА ЗАМЕТКУ

Наших героинь объединяет любовь к одному простому и эффективному продукту – минеральной воде. Яна Рудковская и Ольга Кабо умываются ею, а Эвелина Блédанс моет минералкой голову. Дело в том, что эта жидкость содержит множество полезных химических элементов, которые успокаивают и смягчают кожу, устраняют ощущение сухости и стянутости. Обогащённая полезными веществами вода оказывает иммуностимулирующее и укрепляющее действие. Применяя минералку для ухода за кожей, необходимо знать, что газированная минералка перед тем как стать косметическим средством, должна выстояться 30-40 минут в открытой посуде – чтобы вышел углекислый газ, который может сушить кожу.



4 СПОСОБА СДЕЛАТЬ ВЗГЛЯД МОЛОЖЕ



ДОБАВЬТЕ СИЯНИЯ

Деликатное свечение обеспечит антивозрастной эффект при условии, что акценты будут расставлены правильно. Чтобы визуально увеличить глаза и сделать их более яркими, визажисты советуют наносить светлые мерцающие тени под бровь и во внутренний уголок глаза. Выбирайте тёплые сливочные и бежевые оттенки.

СКОРРЕКТИРУЙТЕ ФОРМУ БРОВЕЙ

Хорошо очерченные брови могут придать вашему взгляду молодость и выразительность. Форму редких бровей можно исправить, заполнив «пустоты» карандашом или тенями для бровей. В финале зафиксируйте «красоту» прозрачным гелем.

НАНОСИТЕ ТЕНИ ПРАВИЛЬНО

Тени светлых свежих оттенков наносите вдоль линии роста ресниц, а более тёмные, насыщенные – в складку века: этот приём визуально расширяет глаза, взгляд делает глубоким и притягательным.

ПОМНИТЕ ПРО ТУШЬ

Повернуть время вспять под силу обыкновенной туши для ресниц. Чтобы сделать взгляд более открытым, воспользуйтесь щипцами для завивки ресниц. После этого нанесите на верхние ресницы чёрную тушь, а на нижние – коричневую, чтобы не утяжелять взгляд.

На свободную тему

Мечтаете стать королевой бала? Тогда к выбору причёски стоит подходить с долей лёгкого озорства

УЗЕЛКОВОЕ ПИСЬМО

Замысловатое переплетение жгутиков идеально для тёмных волос.

Шаг первый. Разделите волосы на несколько частей.

Шаг второй. Сначала возьмите прядь с затылка, скрутите её в жгут и заколите в узелок невидимкой.

Шаг третий. Одну за другой скручивайте остальные пряди и закрепляйте их шпильками вокруг первого узелка. Продолжайте, пока не заколите все пряди.

Шаг четвёртый. Нанесите на руки немного воска, а затем сбрызните их лаком. Разотрите смесь между ладонями и распределите по волосам в передней зоне. Это зафиксирует причёску и придаст волосам бриллиантовый блеск.

ГОЛОВА В ОБЛАКАХ

Низкий хвост, собранный из пышных локонов, выглядит очень соблазнительно.

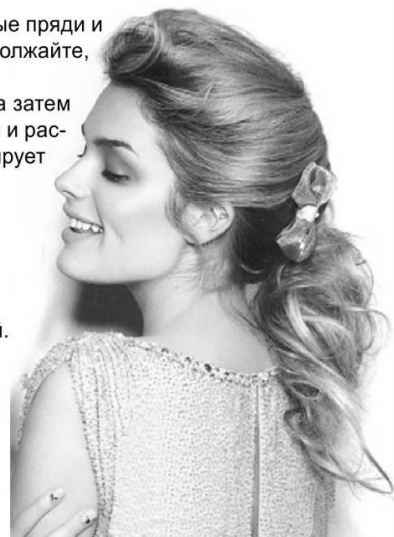
Шаг первый. Соберите волосы, слегка приподняв их на затылке, закрепите резинкой.

Шаг второй. Расчешите хвост, разделите на пряди и завейте их щипцами. «Крутой» локон делать не следует, пряди должны оставаться естественными и подвижными.

Шаг третий. Вытяните несколько прядок из основания хвоста и спрячьте под ними резинку.

Шаг четвёртый. Сбрызните причёску лаком и украсьте красивой заколкой.

Совет: если у вас короткие волосы, используйте шиньон.



Интимная гигиена: только факты

Вопросы личной гигиены обсуждать не принято даже с врачом, а между тем, как считает наш постоянный консультант врач-гинеколог Анна ТАРАСОВА, каждой женщине следует знать, что здоровье интимной сферы во многом зависит от правильного ухода. Сегодня она расскажет о самых распространённых заблуждениях в вопросах интимной гигиены и даст свои комментарии

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ОБМЫВАТЬ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ СЛЕДУЕТ НЕ ТОЛЬКО СНАРУЖИ, НО И ИЗНУТРИ

ФАКТ. Начну сразу с того, что попытка вымыть влагалище изнутри, что называется, «до скрипа», не только бесполезная, но и чреватая проблемами в дальнейшем процедура. Дело в том, что кислая среда влагалища обеспечивает нормальную жизнедеятельность полезных микроорганизмов (лактобактерий), которые не дают размножаться патогенным. Вода, а тем паче мыло приводят к снижению уровня кислотности, и в конечном итоге — к нарушению микрофлоры влагалища (дисбактериозу), частным случаем которого являются всем знакомая молочница и гарднереллёз. Постоянный дисбиоз рано или поздно повышает риск инфицирования матки, что может привести к эндометриту, и придатков матки (развивается аднексит). Также при дисбиозе влагалища происходит постоянное инфицирование мочеиспускательного канала и мочевого пузыря, что может привести к появлению симптомов уретрита и цистита. Введение во влагалище специальных растворов, травяных настоев позволительно только по рекомендации врача в рамках назначенного лечения.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ НЕОБХОДИМЫ МЫЛО И ДРУГИЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

ФАКТ. Изобилие интимной косметики на прилавках и тонкая реклама как-то само собой подводят нас к мыс-

ли, что без этих средств нам не обойтись. На самом деле такой ежедневной гигиенической процедуры как обмывание наружных половых органов тёплой водой вполне достаточно, при условии, конечно, что вы здоровы. Подмывание проводится чистыми руками в направлении от лобка к анальному отверстию. Проводится гигиеническая процедура минимум два раза в день, утром и вечером, во время приёма душа. Полотенце должно быть чистым, желательно завести отдельное. Но самое главное — полотенце должно быть персональным. Что касается специальных средств, мыла, в том числе и детского, разумеется, они необходимы с точки зрения и гигиены, и психологического комфорта. Но применяйте в очень малых дозах, периодически отказывайтесь от их использования. Выбирая интимные гигиенические средства, обращайте внимание на их состав: в них не должно быть ароматизаторов, спирта, бактерицидных, антисептических веществ. Они агрессивно воздействуют на слизистую половых органов, могут вызвать аллергию, раздражение, ослабляя тем самым её защитные функции.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОКЛАДКИ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЕЖЕСТЬ И ЧИСТОТУ

ФАКТ. Лишь чистоту белья! И не так уж безобидны, как кажутся на первый взгляд. Дело в том, что они нарушают приток воздуха к интимной зоне, в результате образуется благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов, проявлением которых является увеличение количества выделений, что, в свою очередь, дела-

ет необходимостью использование прокладок. Создаётся замкнутый круг. Чтобы минимизировать вред, следуйте несложным правилам: старайтесь менять прокладки раз в три часа, каждый раз после опорожнения кишечника, поскольку бактерии из прямой кишки могут попасть во влагалище, не пользуйтесь прокладками ночью. И самое главное, стоит помнить, что наличие обильных выделений является поводом для посещения гинеколога.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ВО ВРЕМЯ КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ ПРОКЛАДКИ МОЖНО ПОЛНОСТЬЮ ЗАМЕНИТЬ ТАМПОНАМИ

ФАКТ. В рекламных роликах, пропагандирующих простоту и удобство использования тампонов, «забывают» упомянуть о негативной стороне вопроса. Дело в том, что менструальные кровяные выделения являются благоприятной средой для развития вредных микроорганизмов. В случае неправильного использования тампонов создаются идеальные условия. Повышается риск попадания инфекции во внутренние половые органы, ведь в менструальный период шейка матки приоткрыта. Говоря о тампонах, нельзя не упомянуть о СТШ (синдроме токсического шока), который хоть в редких случаях, но вероятен: интоксикация возникает в результате деятельности стрептококковых и стафилококковых бактерий. Вообще, в количествах, неопасных для жизни, они присутствуют на слизистых рта, носа, влагалища, коже, и у большинства людей в организме есть антитела, которые нейтрализуют отравляющее действие вырабатываемых ими токсинов. Увеличение количества числа бактерий (по разным причинам), отсутствие достаточного количества антител (особенно в молодом возрасте), различного рода травмы слизистой и стенок влагалища (микротрещинки, раздражение, царапины) — всё это способствует развитию синдрома. Его основными

НАДО ЗНАТЬ!

Спринцевание не является методом контрацепции. Полноценный сперматозоид проникает в шейку матки уже через 30 секунд после эякуляции. Универсальный способ защиты от незапланированной беременности и половых инфекций — презерватив.



симптомами являются: высокая температура – до 40°, озноб, рвота, головокружение, мышечные спазмы, судороги, резкое падение артериального давления, затуманенное сознание, сыпь на ладонях и подошвах ног. Чтобы избежать негативных последствий, даже если у вас скудные выделения, меняйте тампоны каждые 3–4 часа, не используйте их, если есть воспалительный процесс, в течение одной менструации чередуйте разные средства гигиены: днём – тампоны, ночью – прокладки, подбирайте средства гигиены в соответствии с количеством выделений. Если извлечение тампона вызывает затруднение, используйте тампон меньшей впитываемости.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ИСХОДЯ ИЗ ГИГИЕНИЧЕСКИХ СООБРАЖЕНИЙ ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА НЕОБХОДИМО СПРИНЦЕВАТЬСЯ

ФАКТ. С гигиенической целью достаточно обычного подмывания тёплой водой. Частое спринцевание (например, после каждого полового акта) создаёт условия для развития дисбактериоза влагалища, об этом мы говорили выше. Это проявляется резким увеличением количества выделений из влагалища, появлением неприятных ощущений в половых органах (зуд, резь, жжение, боль) и более во время полового акта. Одним из первых симптомов воспаления нередко становится отсутствие достаточного количества смазки во время полового акта.

ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Для предотвращения вагинальных воспалений и инфекций важна интимная гигиена обоих партнёров. Перед половым актом мужчина обязательно должен сходить в душ. Это свидетельствует об уважении и заботе о любимой женщине. При недостаточной гигиене смегма (смесь маслянистого секрета крайней плоти, отмерших клеток эпителия и влаги) становится идеальной питательной средой для всевозможных бактерий и микроорганизмов, которые при половом акте могут вызвать у женщин микробиологические нарушения и воспаления.

Через месяц заканчиваю пить гормональные таблетки, хочу забеременеть. Необходимо какое-то время подождать или перерыв не требуется?

Перерыв делать не требуется, но вам не мешало бы предварительно посоветоваться со своим лечащим врачом.

Слышала, существует такой метод предохранения как гормональное кольцо. Расскажите, пожалуйста, о нём. Кому оно подходит, надёжно ли в плане защиты, удобно ли им пользоваться?

Да, существует такой метод гормональной контрацепции. Кольцо вводится во влагалище, из него выделяются гормоны, которые блокируют овуляцию и образуют плотную слизистую пробку в цервикальном канале. Противопоказан этот метод при эрозиях шейки матки. В плане контрацепции кольцо достаточно надёжно. Если вы сможете его правильно вводить, оно не доставит вам неудобств.

Через три месяца после прекращения приёма жанин стали сильно выпадать волосы, появились прыщи. Может ли это быть следствием отмены оральных контрацептивов, когда организм придёт в норму?

Эти симптомы появились у вас в результате гиперандрогении (повышенного содержания мужских гормонов). Жанин, наоборот, уменьшает содержание этих гормонов и благоприятно воздействует на кожу и волосы. Вы провели слишком короткий курс лечения, и уровень гормонов недостаточно снизился. Периодически вам необходимо будет повторять такие курсы, но только после обследования вашего гормонального профиля и консультации с врачом-гинекологом-эндокринологом.

Мне 28 лет, роды были 8 лет назад, после них поправилась на 15 килограммов. Сейчас месячные регулярные, но очень болезненные. Год назад начались боли внизу живота с правой стороны, сделала УЗИ, ничего не обнаружили, сказали, что проблема в гормонах. При месячных боль усиливается, бывают приступы головной боли, потемнение в глазах, тошнота и предобморочное состояние. К какому врачу мне следует обратиться и на какие гормоны сдать кровь?

Болезненные месячные возникают чаще всего на фоне воспалительных заболеваний женских половых органов либо, что более характерно, на фоне эндометриоза. Симптомы, подобные вашим, часто встречаются при метаболическом синдроме. Вам необходимо исследоваться у гинеколога-эн-

Отвечает врач-гинеколог

докринолога и у эндокринолога, чтобы исключить сахарный диабет.

Уменя молочница и цистит, причём очаг, судя по всему, находится в кишечнике. Врач сделал анализы на флору и на чувствительность к антибиотикам, назначил местное лечение пимафуцином, промывания мирамистином и свечи для повышения иммунитета – не помогло, ситуация даже ухудшилась. Боюсь, что мирамистин убил остатки полезной микрофлоры. Грамотно ли врач назначил лечение?

Судить о лечении, не видя результатов анализов, я не могу, но анализы были назначены верно. Молочница – общее заболевание организма, возникает на фоне снижения иммунитета, в результате наличия инфекции, при дисбактериозе кишечника и т. п. Лечить её следует системно, установив прежде точную причину возникновения. Цистит же лечится урологом.

Мне поставили диагноз «Эхо – признаки патологии эндометрия (полип), гипоплазия матки». Врач утверждает, что полип надо удалять. Скажите, насколько это серьёзно?

Полипы эндометрия могут иметь разное строение. Их лечение проводят в зависимости от результатов гистологического исследования. К сожалению, иногда полипы могут переродиться в злокачественные, поэтому любой полип подлежит удалению и обязательному гистологическому исследованию.

Подскажите, влияют ли жаропонижающие средства на плод? В каких пределах можно «терпеть» повышенную температуру при беременности?

«Терпеть» при беременности ничего не надо, необходимо сразу обратиться к своему лечащему врачу, ведь любое повышение температуры может повлечь обезвоживание организма и сгущение крови, что опасно для плода. Я повторяю: самолечение отменяется, необходимо установить причину гипертермии и устранить её.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА

«Готовь сани летом» — гласит народная мудрость. Это напрямую относится и к здоровью. Что нужно сделать, чтобы зиму провести без болезней, рассказывает врач-натуропат Елена Юрьевна ТОЛСТАЯ



Успейте летом!

Обычно, когда мы говорим о здоровье, мы оперируем такими понятиями как крепкое или слабое здоровье. Но есть ещё такое понятие как низкий или высокий уровень здоровья. Уровень — это «количество здоровья», основанное на способности организма не только противостоять неблагоприятным внешним и внутренним факторам, но и восстанавливать утраченный потенциал жизненных сил. Так проявляется запас прочности организма. Сюда входят способность сердца поддерживать правильный ритм сокращений, лёгких — снабжать организм кислородом, печени и почек — обезвреживать токсины, очищать кровь, желудочно-кишечного тракта — переваривать пищу, а иммунитета — противостоять неблагоприятным влияниям. В зависимости от образа жизни, от стиля питания, режима отдыха запас прочности оказывается то выше, то ниже. Но именно летом повысить его намного легче, главное, не лениться и не упустить имеющиеся возможности.

ПРОБЕЖАТЬСЯ ПО РОСЕ

О пользе росы известно издавна, почти все народы наделяли её магическими свойствами, дарящими молодость, здоровье и красоту. И не даром! Польза этого нехитрого действия многогранна. Во-первых, ходьбу по утренней росе можно считать классической водной процедурой — сродни контрастному

душу, который укрепляет защитные силы организма и стимулирует иммунную систему. Во-вторых, полезно само по себе хождение босиком. Есть польза для нижних конечностей — тренируется свод стопы, в процесс ходьбы включаются все крошечные косточки, связки и микромышцы, которые обычно не задействованы при ходьбе в обуви. Хождению босиком следует уделять внимание и при любых заболеваниях нервной системы — при переутомлении, неврозах, мы как бы отдаём накопленное напряжение земле. Кроме того, на стопе располагаются особые точки, каждая из которых соответствует отдельному органу тела. Поэтому когда человек ходит босиком, он улучшает работу внутренних органов, как бы становится рефлексотерапевтом для самого себя. Поэтому утром и вечером ходите босиком по росе.

Начинать целебные прогулки нужно с одной-двух минут (роса холодная, и организм должен привыкнуть к новым ощущениям, чтобы не переохладиться), постепенно увеличивая её время. Для хождения по росе есть противопоказания: это ревматические заболевания нижних конечностей, подагра, хронические болезни мочеполовой системы (например, пиелонефрит). В этом случае лучше ходить босиком по тёплой траве или по песку днём.

Кстати: если вы отдыхаете на море с галечным берегом, прогулки по росе можно заменить на хождение по воде.

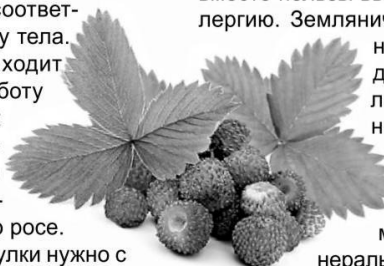
Хождение по щиколотку в воде прекрасно снимает головную боль, улучшает работу лёгких и сердечно-сосудистой системы. Со временем уровень воды поднимают до икр и коленей. Продолжительность — от минуты (для начинающих) до пяти-шести минут.

СЪЕСТЬ 10 СТАКАНОВ ЗЕМЛЯНИКИ

Разумеется, не одним махом, иначе вместо пользы вы рискуете получить аллергию. Земляничный сезон длится 2-3

недели. Достаточно каждый день съедать по половинке стакана ароматных ягод, два раза в день отдельно от другой еды. По своему составу они с лихвой заменяют витаминно-минеральные комплексы. Земляника богата антиоксидантами, поэтому её смело можно назвать ягодой молодости, которая замедляет процессы старения. Особенно ценится эта ягода для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Она и общий обмен веществ улучшает, и давление понижает, и сердце витаминами подпитывает. Полезна земляника и людям, имеющим проблемы с ЖКТ. Немаловажен тот факт, что сам сбор ягод на лесных полянках и свежем воздухе является подспорьем для здоровья.

Кстати: засушите ягоды вместе с



веточками и листочками на зиму. Витаминов в них почти так же много, как и в свежих, поэтому зимой у вас будет ароматный и целебный чай.

УСТРОИТЬ ЗАПЛЫВ

Не столь важно, купаетесь вы в ближайшем озере или море. Главное, само плавание – настоящий подарок для организма. Для нервной системы – это отдых, ведь вода мягко массирует нервные окончания в коже, снимает усталость и успокаивает. Для сердечно-сосудистой системы – зарядка. К тому же по сравнению с другими видами спорта нагрузка при плавании более мягкая. А уж о его пользе для опорно-двигательного аппарата говорить не приходится. Людям, которые проводят много времени за рулём, компьютером или в офисе, просто необходимо устраивать «каникулы» своему позвоночнику.

Если вам досаждают радикулит или остеохондроз, то лето – лучшее время, чтобы заняться регулярным плаванием. К тому же это хороший способ укрепить мышечный корсет, а значит, снизить нагрузку на суставы, улучшить осанку и предотвратить обострение болезни.

Но купаться надо обдуманно. Не бросайтесь в воду разгорячёнными и потными, после плотной еды и в жаркий летний полдень. Плавать лучше утром или вечером. Время каждого заплыва – 10-15 минут. Придерживайтесь классического стиля плавания (брасс, кроль или дельфин), именно он приносит пользу позвоночнику. В противном случае страдает шейный отдел позвоночника, он оказывается незадействованным или испытывает лишнюю нагрузку. В этом случае освоите плавание на спине. Помните, шея уставать не должна.

Кстати: если плавать вы совсем не умеете, освоите комплекс гимнастики в воде. Пользы будет не меньше.

ЗАРЫТЬСЯ В ПЕСОК

Псаммотерапия (лечение песком) за свои целебные свойства ценится издавна. Под мягким тепловым воздействием расслабляются мышцы, снимаются спазмы, улучшается работа почек, уходят отёки. Такие «ванны» эффективны при остеохондрозе позвоночника, артрозах, артритах, а также облегчают работу мочевыделительной системы, используются при воспалительных заболеваниях придатков.

Чтобы не навредить себе, необходимо соблюдать некоторые правила.

Утром на выбранном месте сделайте неглубокую горизонтальную выемку, соответствующую вашему росту. Когда песок хорошо прогреется (обычно с 10 до 12

часов), ложитесь на спину в подготовленную выемку (кожа должна быть сухой). Голова должна находиться в тени – для этого можно использовать зонтик или тент. Для удобства положите под голову надувной круг или сухое полотенце, сложенное в несколько раз, а на лоб – смоченную в прохладной воде салфетку, которую нужно менять по мере того как она нагревается.

Попросите кого-нибудь засыпать вас песком. На животе его слой не должен превышать 2 см, а на ногах и руках 8-10 см. Область сердца должна остаться открытой.

Продолжительность общей песочной ванны для взрослых – 30 минут. После примите тёплый душ и отдохните. В ближайшие 2-3 часа купаться и загорать нельзя.

Общие песочные ванны принимают через день или два дня подряд, а на третий делают перерыв. Желательно провести 15-20 процедур. Недомогание и головокружение после первого сеанса псаммотерапии следует воспринимать как сигнал организма о том, что эта процедура ему не подходит.

Кстати: для местных песочных ванн помощники не требуются. В песок закапывают больную руку или ногу, засыпая им сустав. Их можно принимать по 1-1,5 часа ежедневно.

ОХЛАДИТЬ ОРГАНИЗМ

Летом мы обычно в изобилии употребляем прохладительные напитки: минеральную воду, соки, причём часто добавляем лёд, чтобы усилить охлаждающий эффект. И ошибаемся! Восточные медики говорят, что тем самым наносим удар по собственному организму. Охлаждённая пища и жидкость приятны для рта, но, попадая в желудок, они нарушают работу внутренних механизмов температурного контроля. Ведь чтобы начался процесс переваривания, ледяную воду организм должен сначала нагреть, а значит, поднять температуру. Поэтому вместо того чтобы избавляться от нежелательного тепла (что особо важно летом), организм начинает «перегреваться». Страдают и органы, ответственные за пищеварение (желудок и кишечник), и за иммунитет (селезёнка). Получается, тем самым мы подрываем своё здоровье. Поэтому нежелательно есть фрукты и овощи из холодильника, пить воду и соки со льдом. Напротив, в странах с жарким климатом принято употреблять зелёный и травяной чай, но в горячем виде. Таким способом человек получает охлаждающий эффект, но без вреда для организма. Иногда бывает, что в

первый момент чашка тёплого фруктового или лимонного чая или острое блюдо вызывает волну жара в организме, но зато потом легче переносится жара на улице. В Индии для охлаждения организма используют освежающий нектар ласси. Смешайте 1 часть йогурта с 4 частями воды, добавьте 2 ст. ложки сахара или мёда. Можно взбить йогурт без сахара или мёда, но с добавкой 1/4 ч. ложки кумина. Так вы получите целебный ласси, который поможет переварить летний обед.

Чтобы внутренний термостат работал правильно и в соответствии с погодными условиями, обед тоже должен быть охлаждающим. Из овощей полезны все водянистые: кабачки, огурцы, зелень. Из гарниров лучше всего рис. Фрукты, подходящие для питания летом, – яблоки, груши, дыни, сливы и чернослив, виноград. Очень хороши арбузы. Но избегайте кислых фруктов, например, всех цитрусовых. Из овощей «не летними» являются свёкла и морковь, лук и чеснок – они оказывают разогревающее действие. Мясо в летнем меню должно преобладать лёгкое – курица, индейка. А вот тёмного мяса следует избегать, потому что оно обладает разогревающими свойствами.

Кстати: охлаждающим эффектом обладают и некоторые эфирные масла. Можно принять с ними ванну, сделать массаж или использовать вместо изысканных духов. К таким маслам относятся сандал, ветивер, роза, сандал, грейпфрут, лаванда.

P.S. И самое главное, найдите возможность отдохнуть. Яркие и светлые впечатления лета – это лучшая «прививка» от будущей осенней хандры.



Вы решили, что этим летом ваш школьник обязательно поедет в лагерь. Но переживаете: выдержит ли разлуку с вами, приспособится ли к новому распорядку, найдёт ли друзей? О том, как помочь ребёнку справиться с трудностями, рассказывают наши эксперты



East news

На отдых – с улыбкой!

**Психолог
Юлия САМОЙЛОВА**

Отдаление ребёнка 9-12 лет от родителей на короткое время отдыха необходимо для развития его индивидуальности. Этому способствует общение с детьми разных возрастных категорий и взрослыми, формирование взаимных дружеских отношений, участие в творческих проектах. Наконец, возможность получения навыков самообслуживания – это серьёзный шаг к самостоятельности. Но без сложностей, конечно, не обходится. Чтобы свести их к минимуму, не показывайте своей тревоги ребёнку. Дети склонны подражать родителям и перенимать их волнения. А с таким эмоциональным багажом ребёнок вряд ли почувствует себя комфортно, даже в идеальных условиях. Чтобы привыкание к лагерю произошло в короткие сроки, обратите внимание на следующие моменты.

ВЫБЕРИТЕ ЛАГЕРЬ ПО ВКУСУ

Ориентируйтесь на интересы ребёнка. Если он увлекается спортом, то лучшим вариантом станет спортивный лагерь. Есть лагеря с православным уклоном, туристическим, языковым и другие. Важно, чтобы лагерь был местом отдыха, а не решением проблем. Не стоит, например, пухленькую девочку отправлять в спортивный лагерь в надежде, что она там похудеет, отдых может обернуться сильнейшей психологической травмой.

ВАЖНО. Поговорите открыто с ребёнком о том, что его волнует и пугает в поездке в детский лагерь. Если причина его беспокойства достаточно серьёзна, не заставляйте его ехать на такой отдых.

Кроме того, большое значение для первого раза имеет близкое нахождение лагеря от дома. Если вдруг что-то не сложится, вы всегда сможете забрать ребёнка.

Стоит внимательно подходить к выбору лагеря около моря. Во многих из них даже не заботятся о том, чем занимать детей: мол, море само по себе занятие. Кроме того, на территории лагерей много киосков и кафе, торгующих чипсами, газировкой и шоколадом, дети спускают на это все деньги и не питаются в столовой. Поэтому если вы отправляете ребёнка на юг, обращайте внимание на программу лагеря... и попробуйте узнать про киоски и кафе.

ДАЙТЕ ВРЕМЯ НА «АККЛИМАТИЗАЦИЮ»

Нередко в первые дни пребывания в лагере ребёнок просит забрать его из «этого ужасного места». В большинстве своём это вовсе не говорит о том, что лагерь ужасен. Скорее, причина в непривычной еде и распорядке дня, тоске по дому, отсутствии знакомых, обиде на кого-то. Не поддавайтесь панике, отнеситесь с вниманием к детским переживаниям и тревогам, попытайтесь разобраться, разговор по душам и прогулки по окрестностям помогут справиться ребёнку с эмоциональным дискомфортом. Обсудите проблему с вожатым. Если никаких неразрешимых ситуаций нет, то, скорее всего, к концу первой недели ваш ребёнок и думать забудет, что хотел домой.

ПОПЫТАЙТЕСЬ ОТПРАВИТЬ В ЛАГЕРЬ С ДРУГОМ ИЛИ ПОДРУГОЙ

Все дети разные: один быстро обзаводится друзьями, а другой, напротив, с трудом сближается с новыми людьми. Если ваш ребёнок из второй категории, то хорошим вариантом будет разговор с родителями кого-то из его друзей о том, чтобы дети отдыхали вместе. В этом случае период адаптации к лагерю пройдёт намного мягче.

Педагог Анна СТАРКОВА

Отправляя своего ребёнка в лагерь, важно научить его нескольким важным правилам. Обратите внимание, чтобы эти правила он запомнил, а не прослушал вполуха.

НАУЧИТЕ РЕБЁНКА РАССКАЗЫВАТЬ О СВОЕЙ ПРОБЛЕМЕ ВЗРОСЛОМУ

В лагерь не запрещено брать мобильный телефон. Однако деньги на счету могут закончиться, телефон разрядиться или потеряться, а какую-то проблему необходимо решить срочно. Объясните, что на время нахождения в лагере вожатый заменяет родителей, поэтому с любым вопросом можно и необходимо обратиться к нему, особенно если это касается здоровья (бывают случаи, когда в лагере начинается первая менструация, а девочка стесняется сказать об этом). Разумеется, ваша задача – всегда быть на связи.

ОБОЗНАЧЬТЕ ВАЖНОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ В ЛАГЕРЕ

Детям часто кажется, что правила придумали глупые взрослые, которые не по-

нимают, что они, дети, уже большие и лучше знают, что им можно, а чего нельзя. Задача взрослого – внятно пояснить, что правила рождаются из опыта.

Объясните это на доступных примерах. Допустим, в лагере есть правило купаться только в присутствии взрослых и не заплывать за огороженную зону. Ваш ребёнок, умеющий хорошо плавать, не понимает смысла этого правила. Дайте понять, что другие дети могут не обладать теми же умениями, что и он, и, последовав его примеру, могут пострадать. Поэтому правила для всех одинаковы.

НАУЧИТЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Заранее подготовьте ребёнка к тому, что некоторые лагерные «завсегдатаи» могут подбивать нарушить режим и уйти гулять за территорию, покурить, выпить или вовсе сбежать из лагеря, играть в опасные для здоровья игры. Объясните, что в этих ситуациях он имеет право высказать своё собственное мнение. Чтобы его «нет»

прозвучало твёрдо, помогут фразы «высшее речевое» типа: «Я уже это пробовал, мне

не понравилось». И ещё один важный момент: у детей не поощряется ябедничество, однако если речь идёт о причинении вреда здоровью, то важно дать понять, что ребёнок должен сообщить об

этом взрослым, если стесняется вожатому, то обязательно вам.

ПРИУЧИТЕ СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ

Несмотря на нелюбовь к гигиеническим процедурам, дети могут быть довольно жестокими к тем, от кого «плохо пахнет». Поэтому как мальчику, так и девочке напомните о необходимости два раза в день чистить зубы, регулярно менять нательное бельё, а мальчикам носки. Грязные вещи научите складывать в отдельный пакет (специально положите его ребёнку). Если лагерь подразумевает купание (в бассейне или в море), то подскажите, что мокрое бельё надо сушить!

ВАЖНО. Не всем детям может быть показан лагерь. Такой вид отдыха не подходит младшим школьникам 7-8 лет, особенно, так называемым, «домашним» детям, которые не ходили в детский сад и на продлёнку, гиперактивным детям, а также страдающим такими заболеваниями как эпилепсия, энурез, снохождение.

Советует мама двоих детей Елена ВЯЛЬЦЕВА

Детей перед поездкой в лагерь важно не только правильно подготовить психологически, но и помочь собрать чемодан, чтобы там было всё необходимое и при этом отсутствовали лишние вещи.

Одежда: бельё, носки – 5-7 смен, футболки – 3-4, рубашка или лёгкая х/б кофточка с длинным рукавом, шорты (или юбки для девочек) – 2-3, колготки для девочек – 3 пары. Купальник (плавки) – 2. Свитер (лёгкая куртка) – 1 шт., брюки (джинсы) – 1 шт. Не забудьте про головной убор (лучше два).

Обувь: закрытая (кроссовки), открытая (босоножки или шлёпанцы), девочкам – туфли по желанию, резиновые тапочки для душа.

По опыту скажу: пусть большая часть одежды будет привычной. А вот для вечерних мероприятий неплохо было бы купить какие-то обновки.

Предметы личной гигиены: зубная щётка и паста, мыло (в закрывающейся мыльнице), шампунь, мочалка, расчёска, носовые платки, туалетная бумага, влажные салфетки.

Аптечка: все необходимые лекарства, как правило, есть в медпункте, но вы можете собрать личную аптечку, подписать и отдать вожатому.

Мобильный телефон: не стоит брать дорогой, лучше приобрести самую дешёвую модель. Если ребёнок едет в лагерь, который подразумевает платные экскурсии, деньги положите в конверт, подпишите и отдайте вожатому.

Обязательно положите что-то, что может развлечь ребёнка в свободное время,

например, журнал с детскими кроссвордами, альбомы, наборы фломастеров, чистую тетрадь. Помимо книг я даю детям плеер с аудиокнигами.

Если боитесь, что ребёнок будет голодным, положите ему орехи и сухофрукты. Эти продукты и полезные, и сытные. Нелишней будет и бутылка воды, которую посоветуйте ребёнку не выбрасывать, пригодится. Питьевую воду всегда можно попросить в столовой.



P.S. Отправляя ребёнка в лагерь, подготовьтесь к возможным сложностям. Но знайте, в большинстве случаев из лагеря дети привозят самые лучшие воспоминания: о новых друзьях, первой влюблённости, песнях у костра. И у вашего ребёнка будет именно так!

Мамина школа

ЛЕТНЯЯ ПРОБЛЕМА

Подскажите, как в жаркие дни справиться с потницей и предотвратить её появление у грудничка?

Анна, по e-mail

Отвечает врач-педиатр И. А. ИВАНОВ

Причина того, что груднички часто сталкиваются с потницей, кроется в физиологии. Детская кожа перенасыщена влагой, а вот потовые железы ещё функционируют недостаточно. И хотя они активно включаются в работу, вывести пот на поверхность детского тела не получается. Капельки жидкости проступают под верхним слоем кожных клеток – эпидермисом – в виде мелких розовых пузырьков. Как правило, появление такой сыпи сопровождается сильным зудом, поэтому ребёнок становится беспокойным.

Для профилактики потницы важен правильный уход:

● В жаркую погоду возьмите за правило не держать постоянно ребёнка в одноразовых подгузниках. Пусть даже вы их меняете каждые 2-3 часа, в них довольно жарко. Надевайте их на прогулку и ночью

● Купать ребёнка нужно раз в день, вечером – об этом рассказывают педиатры всем молодым родителям. Но в жару «душ» для очищения кожи крохе нужен не меньше, чем вам. Можно купаться несколько раз в день, только без мыла, чтобы не смывать с кожи естественную защитную плёнку

● Рекомендация устраивать деткам несколько раз в день воздушные ванны кажется банальной, но летом актуальна, как никогда. Это не только хорошая закаляющая процедура, но и профилактика потницы, потому что пока малыш лежит голенький, кожа естественным образом «подсыхает», не образуя опрелостей.

При появлении потницы

Пузырьки ничем не смазываются, купайте кроху, всыпав в ванночку столовую ложку соды (или в слабом бледно-розовом растворе марганцовки, отваре череды, дубовой травы или календулы). Осторожно вытрите малыша и припудрите высыпания детской присыпкой.

Важно: если пузырьки сильно увеличались (размером с булавочную головку) или содержимое в них стало мутным, значит, к потнице присоединилась инфекция и домашними средствами не справиться. Не занимайтесь самолечением, вызовите педиатра.

— Ну что ты маешься, — вздохнула мама. — Сама же виновата, обидела человека, вот и исправь всё, позвони ему. — Не могу, — глухо буркнула дочь. — Не могу. Потому что гордость... — Ты не путай гордость с гордыней, — возразила родительница. — Гордость — это то, что я испытываю за твои успехи. А гордыня — первый смертный грех, то, что мешает жить тебе и всем, кто тебя любит...



Мама снова вздохнула и вышла из комнаты. А дочь уставилась бессонными глазами в ночь за окном. Почему каждый раз в «педагогических мизансценах» мама упоминает гордыню? Ну как можно за обычную размолвку страшить смертными грехами? Она уж не маленькая, за 30, но снова и снова наступает на грабли и слышит: «Дочь, усмири гордыню». Вот и сегодня: наговорила резкостей тому, кто очень-очень дорог, рассорились, опять прозвучало «больше никогда». А теперь она понимает, что была не права, но ничего поделать не может. Мама говорит, что нужно просто позвонить. Легко говорить, но как сделать, если внутри словно держит что-то, не пускает. Может, это и есть та самая гордыня?.. Вот если бы он сам позвонил...

И барышня снова вглядывается в летнюю ночь, а в голову лезут сюжеты, которые мама наверняка бы тоже назвала гордыней. Неважно, когда и с кем это произошло, давайте подслушаем мысли, это не зазорно.

«КАК ТЫ МОГЛА, ПОДРУГА МОЯ...»

Однажды с двумя девушками случилось редкое и прекрасное явление — настоящая женская дружба. Вместе топали на фитнес-тренировки, делились глотком воды во время прыжков и отжиманий, выбирали утягивающие колготки на субботнем шоппинге, каждая тратилась до последнего гроша, чтобы подарить к 8 Марта и на день рождения то, о чём мечтала вторая. Не делали секретов из отношений с сильным полом: то придумывали, в чём пойти на свидание, то сочиняли текст эсэмэски, чтобы вроде намёк на чувства, а вроде и нет. Случалось, вытаскивали друг дружку из затяжных расставаний, склеивали осколки сердца после неудачной лав-стори... Словом, тем, с кем случалась настоящая дружба, знаком этот восхитительный полёт.

Они не во всём были равны, одной повезло больше. Повезло с хорошим образованием, ораторским даром, интересной работой. Другая безусловно признавала уникальность подруги и отдавала должное: «Как мне повезло с тобой! Как здорово, что мы дружим! Мне с тобой так интересно!.. Давай ещё по шарик у ванильного? Или тебе пломбир?»

Та, которой повезло больше, сначала

ПЕРВАЯ ИЗ СЕМИ

смущалась, пунцовела от бесхитростных признаний. А потом стала принимать как должное, уверовала, что некоторый жизненный бонус даёт право на превосходство... Случился конфликт с мамой, наша «уникальная» героиня полоснула резким словом. А потом глотала слёзы, пересказывая бесхитростной подруге, и рассчитывала на сочувствие. Но та впервые пошла супротив: «Ты была неправа. Пойди к ней, поплачь, хоть в ноги падай, но вымоли прощение...»

А «уникальная» смирила гордым взглядом и заявила: «Кто ты такая, чтобы давать мне советы? Что ты знаешь о жизни? На чём основывается твой жизненный опыт – на букваре и сериалах?!» В ответ – распахнутые глаза и растерянная фраза: «Может, я и глупее тебя, но я тебе добра желаю, хотела как лучше...»

«Уникальная» в тот же вечер поняла, что смертельно обидела подругу, что надо помириться с мамой и теперь уже надо плакать-умолять подругу – вернуть, всё вернуть! Но вместо этого удалила её номер из телефона, из друзей в социальной сети... Её корчило от боли: внутри всё, что было живым и тёплым, превращалось в камень. Она хотела позвонить, написать, побегать, но камень внутри мешал. Ждала, когда подруга сделает первый шаг.

Никто не умер друг без друга. Они ходят на фитнес – каждая в свой клуб. В день рождения подруги вспоминают о дате, но не отправляют поздравлений. Изредка «уникальная» совершает тайные вылазки на социальную страничку подруги...

Это всё, что осталось от воспитательного полёта.

Вслух к подслушанным мыслям: ошибки совершают все. Резкое слово, неудачная шутка, дурацкая выходка – мы не боги. Часто наши выкрутасы обижают других, и преступно часто – тех, кто наиболее близок. Но мы не торопимся заглаживать вину: близкие и друзья и так простят, не сахарные, могут сами сделать шаг навстречу. А обидя тем временем растёт как снежный ком. И уже мы, допустившие ошибку, злимся: «Ишь, характер показывает! Неужели трудно простить и сделать вид, что ничего не было?» Идём на принцип, напускаем холодность, леденеим внутри, сокращаем общение – и теряем дорогих людей. Нам кажется, что нас развела судьба. На самом деле мы принесли жертву идиотской гордыне. Она «отблагодарила» одиночеством.

«ПРОСИТЕ – И ДАНО БУДЕТ ВАМ...»

На работе у этой барышни всё складывалось тыфу-тыфу-тыфу: почёт и уважение от начальства, тёплые отношения с коллегами. Она привыкла к похвалам, по-

ощрениям, фразам «мы в тебе не сомневаемся». Слушала, улыбалась, внутри росло что-то, и оно требовало всё новых поклонов и реверансов... Однажды барышне поручили сложный проект, а тут подросла хворь бабушки, потом неприятности у брата, затем сложности на личном фронте. Проект требовал массу сил, менялись требования и условия, не помещала бы ещё пара надёжных рук и светлая голова. Барышня злилась, понимая это. Но вместо того чтобы честно попросить помощи у коллег и руководителя, с азартной злостью вгрызалась в работу, досадовала, срывалась на коллегах, родителях, бабушке, брате – короче, на всех...

Она и сама не поняла, что стало началом конца. Сидела и безучастно рассматривала заявление, которое попросил написать шеф: «Прошу предоставить очередной отпуск...» Надо признать, что босс – сущий ангел и хороший человек. Всего лишь покачал головой: «Голубушка, разве можно так загонять себя? Надо было просто сказать, подключили бы помощников, разгрузили вас. А теперь и проект «завален», и коллектив накручен до предела, и вы выжили «по техническим причинам». Отдохните – и ждём вас».

Вслух к подслушанным мыслям: у гордыни есть синонимы – тщеславие и высокомерие. И звучат неприятно, и выглядят некрасиво. Это когда мы считаем себя лучше остальных, выше на голлову, верим, что со всем справимся сами, отталкиваем руку помощи. Но на поверку выходит иначе: мы злимся на других, обвиняем, замыкаемся в обиде, и опять растёт ком претензий, непонимания. Вокруг образуется пустыня, в центре – мы. Высились горной кручей, упиваемся своей «недооценённостью». И непонятно, что делать дальше...

А нужно всего лишь шутливо поднять руки: «Ребята, я сдаюсь, чувствую, что тону. Помогите кто чем может». И они помогут, придут, напоят чаем, выслушают, подставят плечо. Они рады, что рухнула незримая преграда: ведь хотели быть рядом, но натыкались на препятствие – вашу гордыню.

ОБНАЖИТЬ СЕРДЦЕ

...Странно у этих двоих складывались отношения: вроде бы любили друг друга, но то и дело ссорились и расставались. Он ждал слов признания, надеялся, что она потеплеет, ведь по глазам видел: его чувства взаимны. Она знала: всё, что делает, имеет смысл, только если он рядом. Он – вообще всё, у счастья цвет его глаз, у радости его голос, у нежности его руки. Это открытие пугало до мурашек: как мир может сузиться до одного человека? Ведь это неправильно, неверно, нехорошо! До него она была личностью, яркая натура, а теперь что? Жалкая, впавшая в зависи-

мость глупышка? Злилась на него, на себя, нарочно не говорило о чувствах. Считала, что если признается, то унижится, сдаст позиции, станет уязвимой и оттого неинтересной. И она говорила обидные дерзости, чтобы сделать ему больно. Он злился, пропадал на неделю, потом прощал – и они заходили на новый круг ада...

В очередной раз она сказала колкость вместо признания. Снова оттолкнула вместо того, чтобы распахнуть объятия. Опять вздыхала и смотрела в ночное небо, раздражалась на родительницу, которая толковала о невыносимой гордыне...

Вслух к подслушанным мыслям: зачастую счастье ближе, чем нам кажется. Расстояния, которые от него отделяют, нами же и выдуманы. Можно ли унизиться тем, что любишь? Разве жалок тот, кто испытывает чувства? Признав достоинства любимого, мы возвысим его – и вовсе не уроним себя. Потому что любовь – лучшее, что может случиться. Тут не стесняться, а радоваться надо.

... Гордыня многолика. Не уметь прощать, считать окружающих недостойными, высмеивать, не признавать свою неправоту или вину, из упрямства не делать первый шаг навстречу, не позволять себя жалеть, отказываться от помощи – это всё её личины. Гордыня коварна и обманчива. Порой кажется, что мы невыразимо прекрасны – страдающие, одинокие, непонятые, неоценённые, зато не покоровившиеся. Глупо. Несчастный человек не может быть прекрасным, в страдании нет ничего возвышенного. Гордыня разрушительна. Она мучает не только «носителя», но бьёт рикошетом по тому, кто ему близок, кто его любит. Гордыня – ужасная собственница. Забирая в плен, она лишает человека дружбы, доверия, взаимовыручки, счастья, веселья, она отталкивает от «узника» друзей и любимых. Взамен даёт самоупоение и одиночество, от которого в ушах свистит. Равноценна ли плата?..

Небо на востоке начинает алеть. Потихоньку ночные химеры растворяются, и на смену грустным сюжетам приходят другие мысли. Чтобы нанести первый удар по гордыне, нужно признать, что героиня описанных ситуаций – я. А потом, едва наступит подходящее время, я разобью капсулу обиды и одиночества: позвоню, попрошу прощения и наконец скажу то, о чём так долго молчала.

Наталья ГРЕБНЕВА

Елена МАЛЫШЕВА:

**«...Делайте всё с удовольствием,
это очень украшает жизнь...»**

Телевизионная передача «Жить здорово» относится к категории научно-популярных и, как знать, может, и осталась бы таковой, если бы не её ведущая. Благодаря Елене Малышевой безусловно полезные, но, как правило, скучные разговоры о здоровье превратились в интересное шоу, при этом не потеряв своей информационной сути. Умение говорить просто о непростом, доступно, легко и с юмором, дорогого стоит

О телевизионной карьере

«Всё произошло совершенно случайно. Просто цепочка событий и обстоятельств. Я никогда не мечтала о телевидении, спокойно работала врачом, пока у меня не родился младший сын и тут же принялся болеть. В десять месяцев его пришлось прооперировать, после чего я решила на время увезти его из Москвы. Времена тогда были трудные, вокруг хаос и неразбериха, и я решила вернуться на родину — в Кемерово, где выросла, окончила медицинский институт, там жили мои родители-врачи. Говорят же, что дома и стены помогают. Сынишка поправился, и мне захотелось на работу. Однажды на экране телевизора я увидела своего давнего школьного приятеля. Он в то время возглавлял пресс-службу кемеровской администрации. Созвонились, договорились встретиться. Я посетовала: «Почему на местном телевидении мало добрых жизнеутверждающих передач? Почему рассказывают только о плохом? Нет чтобы сделать какую-нибудь позитивную программу, например, о медицине. У нас ведь такая профессия, в которой много настоящего, добрых человеческих поступков». Он сразу заин-

тересовался: «А сама такую передачу сделать сможешь?» Я в ответ: «Конечно!» Это вообще в моём характере — соглашаться на любую работу так, словно для меня нет ничего невозможного.

Не знаю почему, но «мандража» перед камерой не было. Вела себя естественно и этим, думаю, покорила кемеровскую публику. Через полгода мы с детьми, отдохнувшие, поздоровевшие, вернулись в Москву, и я уже знала, что надо искать работу на телевидении.

Это был золотой век российского ТВ. Новые каналы появлялись постоянно, а какие яркие невероятные люди на них работали! Мне предложили возобновить на Первом программу «Здоровье». Кстати, желающих было много, но наша команда выиграла конкурс с пилотным выпуском — руководству понравилась концепция. Меня часто спрашивают, кем я себя в большей степени ощущаю на экране: ведущей, журналистом или врачом?



Внутренне, конечно, врачом-специалистом, я разбираюсь в том, о чём рассказываю людям, и несу за это ответственность».

О семье

«Моя семья — это великий русский учёный, профессор, доктор медицинских наук и молекулярный биолог Игорь Юрьевич Малышев, мой любимый и законный супруг, и наши дети — Юрий и Василий.

Фамилию мужа ношу уже почти 25 лет (скоро у нас серебряная свадьба) и не устаю благодарить судьбу, что вышла замуж именно за него. Когда анализирую, кто из нас «для кого больше сделал», чисто по-человечески думаю, что он для меня. Женщине занятость мужа принять

легче, так как это норма, а когда женщина, мама и жена слишком много работает (а на ТВ пропадают днями и ночами), то муж должен это принять или взбунтоваться. Был один момент, когда я очень поздно пришла домой, совершенно без сил, и говорю: «Игорёчек, ты мне уже просто скажи, что пора завязывать с этим телевидением. Что мне надо побольше быть с детьми, они же совсем крошечные! Я с тобой сразу соглашусь». Но муж ответил: «Ты что, я твой болельщик. Я знаю, у тебя всё получится. У тебя же всё всегда получается!» В начале пути бывало всякое. Очень часто, собираясь на работу, я плакала, а муж просто сажал меня в машину и говорил: «Это жизнь. Борись. Ты справишься». Моя судьба – это заслуга Игоря. Хотя он убеждён, что всё решили родительские гены, но я-то точно знаю, никакие гены не помогут, если рядом нет такого человека. Я делаю правильные шаги в жизни, потому что со мной рядом были и есть замечательные мужчины – папа, муж, брат, друзья. И дети мои – тоже мужчины... Женщине в такой ситуации надо быть всё время в строю!»

О воспитании

«По поводу воспитания детей у меня сформулирован настоящий манифест. Чёткий и краткий. Он состоит из трёх пунктов. Первый: родители должны научить детей ставить высокие цели. Без этого человек не то что другим – сам себе не нужен. Второй: научить детей трудиться. Причём, я имею в виду низкооплачиваемую работу – пока дети не получили образования, они могут трудиться только на такой. И начинать нужно как можно раньше – лет с четырнадцати. Именно в этом возрасте старший сын Юрий попросил у нас денег на кафе. А мы спросили: «Ты представляешь, что такое тысяча рублей? Знаешь, какую пенсию получает твоя бабушка?», на что младший Вася очень удивлялся: «Причём тут кафе и бабушкина пенсия? Юрка же у вас совсем про другое спрашивает». Эти вещи так и останутся для детей не связанными друг с другом, пока они сами не поймут, как зарабатываются деньги. Кстати, мои собственные родители рассуждали точно так же. Когда мы с братом окончили седьмой класс (мы с ним – двойняшки), мама сказала: «Даже дети миллионеров работают. Вот и вы каждое лето будете работать». И брат устроился дворником, а я санитаркой в больницу. По закону несовершеннолетним работать больше четырёх часов запрещалось, если бы не это, наши родители спокойно отправили бы

нас трудиться полный рабочий день. Мама – педиатр по образованию, всегда говорила: «Дети адаптивны, они способны выдержать любые нагрузки». Вот и я отправила сына работать санитаром. Мой муж не считает мою систему жёсткой – он сам гораздо более радикален в вопросах воспитания. Игорь просто панически боялся, что сыновья могут вырасти ненастоящими мужчинами.

Пункт номер три звучит так: родители обязаны дать своим детям самое лучшее образование из всех доступных им вариантов. Вот сколько есть в семье денег, столько и нужно потратить на образование, а лучше на два. Люди с двумя образованиями имеют больше шансов реализовать себя в жизни. На этом мой манифест заканчивается. Всё, добавить больше нечего».

«Воспитательный кодекс» Елена Малышева подкрепляет делами. Оба её сына получили блестящее образование, старший пошёл по стопам родителей,

мысль: душа обязана трудиться, позволять ей лениться нельзя. И тогда жизнь наполнится смыслом и радостью.

О здоровье

«То, что здоровый образ жизни связан с количеством фитнес-клубов, – миф. Существует всего пять факторов риска, сокращающих жизнь и приводящих к внезапной смерти. Это курение, ожирение, гипертония, повышенный уровень холестерина и недостаточная двигательная активность. Борьбаться со всеми этими факторами человек может сам. И не нужно особых средств. Надо много спать, есть полезные продукты. Почему-то многие считают, что правильно питаться – это с утра мечтать о мясе и волевым усилием отказываться от него. Я, например, мясо ем, но мало. Предпочитаю рыбу, овощи и зелень. По утрам наша семья ест неварёную овсяную кашку, я просто заливаю хлопья кипятком.

С годами уважение к здоровью должно только расти. Женщины, которым за 45, должны обратить внимание на гормональный фон. Ведь нами, как бы ни хотелось с этим поспорить, управляют гормоны. Их нехватка напрямую сказывается на женском здоровье, внешности и (о, да!) на характере. Умная женщина пройдёт обследование и решит, что ей надо делать, чтобы оставаться молодой и красивой как можно дольше. Между прочим красота не требует жертв – врачей и особых средств. Дисциплина и труд – вот главные составляющие, ежедневные и регулярные процедуры для лица, зарядка и прогулки, и можно забыть о пластике. Впрочем, пластические операции – в том смысле, делать их или не делать – выбор женщины. Если она хочет «поправить» свою внешность – это её право. Но к таким вещам следует подходить тщательно».

О чём мечтает эта умная успешная женщина, известная теледива, популярная ведущая? О новом витке экранной карьеры? Высоких рейтингах? Быть может, о престижной кино – или теленаграде? Ни за что не догадаетесь. Елена Малышева мечтает стать... бабушкой! И уже взяла с сыновей письменное обязательство, что воспитание внуков доверят ей. И что-то подсказывает, что мы с вами о них ещё услышим....



С сыновьями Юрием и Василием

младший отдал предпочтение юридической карьере.

Недавно Елена написала письмо своим детям и посвятила его русскому характеру. Красной нитью в нём проходит одна

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

Каждому из нас интересно знать, принесёт ли жизнь долгожданные перемены или, наоборот, стоит «подстелить соломки». Китайские астрологи ещё несколько тысяч лет назад нашли ответы на эти вопросы



Вечный гороскоп

Для того чтобы сделать предсказание, оказывается, достаточно знать только свой возраст. В зависимости от того, сколько вам исполнилось лет на момент наступления китайского Нового года (он наступает 3 февраля), вы на целый год попадаете под покровительство того или иного «Бога года». Понаблюдайте, что происходило и происходит в вашей жизни, жизни близких и друзей, и вы убедитесь, насколько точна система.

Пример расчёта

Допустим, 6 сентября 2013 года вам исполняется 38 лет. Это значит, что на момент наступления китайского Нового года вам было 37 лет, и в период с 3 февраля 2013 по 3 февраля 2014 года вы живёте под влиянием Бога Солнце. Как только наступит 3 февраля 2014-го, влияние будет оказывать Бог Трудностей, поскольку вам на тот момент будет 38 лет.

ВЕЛИКИЙ КНЯЗЬ – до года, 12, 24, 36, 48, 60, 72, 84.

СОЛНЦЕ – 1, 13, 25, 37, 49, 61, 73, 85.

БОГ ТРУДНОСТЕЙ – 2, 14, 26, 38, 50, 62, 74, 86.

ЛУНА – 3, 15, 27, 39, 51, 63, 75, 87.

ЗАКОН – 4, 16, 28, 40, 52, 64, 76.

ЗДОРОВЬЕ – 5, 17, 29, 41, 53, 65, 77, 89.

БОГ ПЕРЕМЕН – 6, 18, 30, 42, 54, 66, 78, 90.

ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЙ ДРАКОН – 7, 19, 31, 43, 55, 67, 79, 91.

БЕЛЫЙ ТИГР – 8, 20, 32, 44, 56, 68, 80, 92.

БЛАГАЯ СУДЬБА – 9, 21, 33, 45, 57, 69, 81, 93.

ДУХ – 10, 22, 34, 46, 58, 70, 82, 94.

БОЛЕЗНЬ – 11, 23, 35, 47, 59, 71, 83, 95.

Великий князь

Этот год начинается новый двенадцатилетний цикл удачи и во многом определяет вашу судьбу на этот цикл. Сейчас в вашу жизнь с большой долей вероятности придут перемены. Примите их. Старая кожа должна быть сброшена. Вы готовы к чему-то новому, обязательно следует продумать свои цели и планы, наметить их хотя бы в перспективе. Если вы этого не делаете, то энергия поддержки, которой одаривает этот Бог, пропадёт впустую, более того – может стать разрушительной, и вы столкнётесь с проблемами. Проблемы – индикатор того, что вы бездействуете, не приняв изменившихся обстоятельств.

Солнце

Это счастливый Бог, который щедрой рукой одаривает вас удачей во всём. Вы можете укрепить как личные, внутрисемейные, так и деловые отношения, начать реализовывать какие-то свои идеи или планы. Вы можете всё! Главное – не плыть по течению, а использовать счастливый шанс, потому что следующий такой шанс судьба предоставит лишь через 12 лет.

Бог Трудностей

После череды успехов и благостей очень сложно смириться с тем, что уда-

ча на время отвернулась от вас. Девиз этого года – осторожность во всём, но особенно в финансовых вопросах: прежде чем давать обещания, хорошо проанализируйте, действительно ли вы сможете их выполнить. В ваши планы могут вмешаться и проблемы со здоровьем, поэтому не перегружайте себя.

Луна

Пришёл самый позитивный год для семейных отношений. Бог Луна приносит в дом финансовое благополучие, а также благоприятствует свадьбе и рождению детей в вашей семье. Поэтому если вы хотите малыша, смело приступайте к реализации этого плана. Год также предвещает вам неожиданные приятные возможности, связанные с появлением чего-то нового в вашей жизни.

Закон

Этот Бог указывает вам, что в той или иной степени придётся столкнуться с законом. Не пугайтесь, если вы ведёте добропорядочную жизнь, ничего плохого с вами не случится. Но, возможно, вам придётся обращаться к юристу (например, по вопросам наследства), заключать какие-либо деловые контракты. Или же в этом году придётся много времени посвятить посещению государственных инстанций (по вопросам пособий, оформлению заграничного паспорта и т. д.) Это подходящий год для решения подобных вопросов. Само собой разумеется, если вы где-то на-

рушили закон, то расплата в этот год может быть суровой.

Здоровье

Этот Бог не говорит о том, что ваше здоровье на протяжении года будет идеальным. Напротив, он подсказывает, что сейчас самое подходящее время, чтобы заняться профилактикой тех или иных проблем. Обратить внимание на себя, начать заниматься спортом, выбрать подходящую систему питания, если что-то беспокоит – сходить к врачу.

Часто люди интуитивно чувствуют влияние этого года и начинают заниматься своим здоровьем, например, лечат зубы, обследуются. И это правильно, тем самым они улучшают свою удачу, как бы задабривая Бога года.

Бог перемен

Это двоякий год. С одной стороны, у вас большой запас сил и отличное самочувствие, поэтому вы можете свернуть горы. Ваши семейные отношения не создадут вам проблем. А вот в деловой сфере год довольно рискованный. Вас могут склонять вложить деньги в предприятие, доход от которого сомнителен. Внимательно оценивайте все плюсы и минусы. Шанс выиграть равен шансу проиграть. В любом случае этот год с большим количеством перемен в жизни, но в основном рабочих.

Добродетельный дракон

Это божество удачи, с помощью которого можно ощутимо изменить жизнь к лучшему. Часто в этот год люди совершают путешествия, открывают для себя что-то новое в плане образования, получают возможность дополнительного заработка. Поэтому если жизнь даёт вам «подсказки», предлагает какие-то перемены (например, работу), не сомневайтесь. Вашу жизнь охраняет Дракон Удачи. Будьте активны, запишитесь на курсы, отправляйтесь в дорогу, не сидите дома. Год будет хорошим и в том случае, если вы его проведёте привычно. Но вы упустите прекрасный шанс увидеть, что мир широк и многообразен.

Белый тигр

Тигр красив, но опасен. Точно так же и этот год при его внешней благоприятности скрывает в себе опасность. Чаще всего он напрямую затраги-

вает деловую или рабочую сферу. Поэтому если вам поступает предложение, например, об устройстве на новую работу, прежде чем принять решение, соберите всю информацию, обратитесь за советом к более опытным людям. Работа может оказаться «с подвохом». Очень рискованно сейчас вкладывать деньги (не только в деловую сферу, но и, например, в строительство, брать ипотеку). Те же советы применимы и к личной жизни, не спешите принимать предложение руки и сердца.

Благая судьба

Вас ожидает год, который принесёт множество счастливых событий. У одиноких высок шанс завязать отношения, которые закончатся свадьбой. У семейных пар увеличивается вероятность рождения малыша. Вы также приобретаете силы и возможности для реализации любых ваших планов. Поэтому хотите строить дом – стройте, хотите написать книгу – пишите. Всё сейчас в ваших руках. Обычно этот год вспоминается людям как очень благополучный.

Дух

Это непростое божество, которое несёт в себе опасность непонимания. Вам будет казаться, что вы находитесь в круговороте ссор и споров (как бытовых, так и деловых). Примите во внимание, что волны возмущения вокруг создаёте вы сами. Не спешите с поспешными оценками действий и слов других людей, учитесь мудрости и терпению. Тогда год будет относительно безопасным и не разрушит того, что вы создали раньше. Помимо этого осторожнее ведите деловые проекты, возможно, вы не учитываете важных юридических нюансов.

Болезнь

Как и следует из названия, это божество может принести вам проблемы со здоровьем. Поэтому в этот год важно не брать на себя лишнего. Необходимо сконцентрироваться на главном – своём самочувствии. Если заболели, ни в коем случае не переносите болезнь на ногах, могут возникнуть осложнения. И, разумеется, важно принять все профилактические меры. Год непростой и для семейных отношений, не принимайте решения сгоряча, успокойтесь. Следующий год подскажет, в каком направлении двигаться, а пока сохраняйте здоровье, набирайтесь сил.

Астролог

Людмила ВАСИЛЬЕВА



Фэн-Шуй здоровья

Что вы обычно делаете для поддержания своего здоровья? Придерживаетесь режима, соблюдаете диету и рекомендации врача? По мнению специалистов восточного искусства Фэн-Шуй, этого недостаточно. Они считают: здоровье зависит и от того, насколько гармонично пространство вокруг нас. А потому старые поломки, ненужные вещи, сантиметровый слой пыли провоцируют болезни...

ОКНА – глаза дома, поэтому если с ними какие-то проблемы, например, трещины на стёклах, старые и неокрашенные рамы, это может спровоцировать проблемы со зрением. Кроме того, грязные окна снижают запас жизненных сил. Именно через окна поступает довольно большая часть жизненной энергии Ци, а если они грязные, то её просто начинает не хватать.

КОРИДОР должен быть просторным и светлым. Если в нём завалы грязной обуви, слишком много вещей или он длинный и узкий, то могут быть запоры, метеоризм, другие проблемы ЖКТ. Поэтому уберите из коридора все несезонные вещи, сделайте хорошее освещение, расширьте помещение визуально, допустим, за счёт зеркала.

НА БАЛКОНЕ или **ЛОДЖИИ** обычно скапливается старый хлам, по этой причине у взрослых снижается слух, а у детей вероятны отиты.

КЛАДОВКА или **ГАРДЕРОБНАЯ** предназначены для хранения вещей. Но если вы храните годами не нужный вам скраб, то это провоцирует набор лишнего веса, плохое выведение токсинов из организма. То же самое касается платяных шкафов.

ТУАЛЕТ и **ВАННАЯ** связаны с мочеполовой системой. Если у вас капающие краны, ржавые трубы и другие проблемы, это может провоцировать воспалительные заболевания, проблемы с гинекологией.

ЦЕНТР ДОМА – показатель здоровья сердца и позвоночника. Он должен быть свободным, плохо если в центре дома расположен туалет или ванная. Такую квартиру лучше поменять.

ДВЕРИ, ОКНА, МЕБЕЛЬ – всё, что плохо открывается или сломано, может привести к проблемам суставов или травмам.

Если в жизни у вас что-то не ладится, то взгляните на свой дом беспристрастно. Проведите генеральную уборку, выбросьте залежи ненужного, отремонтируйте сломанное. И увидите: чёрная полоса сменится белой.

Людям категорически не хватает времени на удовольствия. Да что там удовольствия! Нам не хватает времени даже на необходимые вещи: работа, семья, быт... Будни современных городских жителей всё больше напоминают нескончаемую круговерть. «Как белка в колесе», — говорим мы про себя, задыхаясь от усталости, и — продолжаем бег...

С ЧУВСТВОМ, С ТОЛКОМ, С РАССТАНОВКОЙ!



ВСЕ БЕГУТ, БЕГУТ, БЕГУТ...

Мир помешан на скорости и эффективности. Мы стараемся впихнуть в меньшее время как можно больше дел. Но всегда ли эффективность — это скорость? Вспомните, работа сделана, квартира убрана, обед приготовлен и даже ребёнок в кино сводили — а счастья нет. Пустота, бесконечная усталость и ощущение, будто вы что-то не сделали. Что-то не успели — и того хуже: появляется давящее чувство вины за свою несостоятельность. А там и до депрессии недалеко...

А тут ещё и технический прогресс вносит свою лепту: Интернет и телефон взяли нас в прочное кольцо, заставляя быть постоянно в состоянии ожидания вызова. Оказаться наедине с собой практически невозможно. В результате люди не выдерживают и готовы отказаться от благ цивилизации ради спокойствия — становится популярным дауншифтинг. Кто-то сбегает из мегаполиса на необитаемый остров жить туземцем, кто-то — «в деревню, к тётке, в глушь, в Саратов».

К счастью, необязательно решать эту проблему настолько радикально. По всему миру набирает обороты движение за неторопливость, последователи которого сознательно замедляют свою жизнь, и, как ни странно, не только не проигрывают гонку за место под солнцем, но даже выигрывают. Психологи объясняют: «Совершенно естественно, что возникло движение «живущих медленно». Такое плавное течение жизни как раз помогает человеку больше успеть. Но его не надо путать с бездумной праздностью.

Медленно живущие люди делают это осознанно, вдумчиво, наблюдают за процессами, в результате чего рождаются дополнительная энергия, гармония, счастье, и это благотворно влияет на организм и психику». Итак, как же начать «жизнь без спешки»?

НАЧНИТЕ С МЕЛОЧЕЙ!

ПРОТИВ ФАСТ-ФУДА

Когда на одной из центральной площадей Рима решили открыть McDonalds, итальянцы были оскорблены, ведь для них издавна процесс приёма пищи был целым событием — когда за красиво накрытым столом собирались члены семьи, друзья. Итальянцы не только вышли на улицу, но и организовали движение «медленной еды».

Замедляемся. Избегайте быстрых перекусов. Подойдите к процессу приготовления пищи с творчеством, найдите новые рецепты, привлечите своих домашних, пригласите друзей в гости не только для посиделок за столом, но и для его (стола) приготовления, постарайтесь вернуть семейную традицию собираться за общим ужином, хотя бы по выходным. Удивительно, насколько приятным и расслабляющим может оказаться такое времяпрепровождение. Ведь главное — это не насыщение, а удовольствие не только от вкуса, но и от приготовления, и от общения. Кстати, это полезно и для фигуры — когда ешь медленно и получаешь удовольствие от трапезы, насыщаешься намного быстрее.

ЗА МОДОЙ НЕ УГОНИШЬСЯ

«Медленная» мода — противопоставление фаст-фуду в одежде, сезонным новин-

кам, которые приходят и уходят, безликому массовому производству и «однообразности» вещей. Её сторонники пополняют свой гардероб намного реже, чем это принято в современном обществе, экономя и время, и деньги. Кстати, это не значит, что они выглядят скучно. Журналистка из Нью-Йорка Шина Матейкен ради благотворительного проекта против бездумного потребления каждый день в течение года носила одно и то же платье, дополняя его разными аксессуарами и создавая неповторимые модные образы.

Замедляемся. Для начала научитесь понимать свои желания: какие из них истинны, а какие навязаны воздействием рекламы. Это не так уж и сложно, если помнить о том, что реклама в первую очередь инструмент торговли, а её основная цель — продать товар. Прежде чем отправиться за покупками, определите, чего не хватает вашему гардеробу, от отсутствия каких вещей вы чувствуете дискомфорт. Именно в них вы и нуждаетесь. Постарайтесь выбирать качественную одежду, ту, которую вы могли бы носить несколько лет. Желание обладать какими-то вещами — это, как правило, либо компенсация нехватки любви и внимания в детстве, либо бегство от каждодневных забот и рутины. Важно признаться самому себе в наличии проблемы.

ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

И ещё несколько простых правил, которые помогут вам жить со вкусом.

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ СЕБЕ

Не жалейте хотя бы немного времени на своё хобби, неважно, какое оно — чтение книг, вязание или фитнес.

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Это лучшая инвестиция для здоровья и красоты. Это время вернётся вам с лихвой.

НЕ РУГАЙТЕ СЕБЯ

Предположим, 2 часа проболтали с подругой или не можете сосредоточиться на работе. Невозможно быть всегда сконцентрированным, а чувство вины только усугубит стресс.

РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Живите по принципу: меньше телевизора и Интернета, больше живого общения. Если у вас есть дети, проведите время с ними. Как много людей сейчас не замечают детства своих детей, потому что видят их только на фотографии в телефоне!

ЛЮБИТЕ МЕДЛЕННО

Люди всё больше интересуются «техникой быстрого обольщения» — и теряют лучшие в своей жизни моменты томления. Всё меньше уделяют времени друг другу, ещё бы: работа, семья, быт — и незыблемость брака почему-то остаётся в прошлом. Может быть, потому, что настоящее психологическое и физическое удовольствие в любви можно получить, лишь когда вы оказываетесь к нему подготовленными.

Просто когда вы вдвоём, никогда не спешите, в какой бы стадии отношений вы ни находились.

НЕ СПЕШИТЕ ОТДЫХАТЬ

Сходил в кино в свой выходной или проведя его на пикнике с семьёй, не спешите в театр, дайте впечатлениям улечься в вашей голове.

Самый популярный сейчас вид путешествий в мире — не взять тур «галопо по Европам», а снять домик в живописном месте в маленьком городишке и представить, что вы там живёте. Такая неспешность позволяет не только отдохнуть от городской суеты, но и увидеть, какой на самом деле этот уголок земли, а не как его хотят показать туристам. А что касается горящего тура «Вся Италия за 6 дней» — неужели вы вспомните хоть один из этих дней через год?

И В ЗАВЕРШЕНИЕ

Когда читаешь любимую книгу — неважно, сколько раз ты читал её до этого и знаешь сюжет наизусть. Ты просто открываешь пожелтевшие от времени страницы и медленно смакуешь... Улавливаешь самые тонкие оттенки смысла, чувствуешь вкус текста, его запах и цвет. Но не случалось ли вам жалеть о том, что она уже прочитана? Наша жизнь — как любимая книга... Может быть, стоит немного притормозить, чтобы успеть насладиться ею до того как она будет прочитана?

Людия ЗЕЛЕНЦОВА

БЕЗ ЖЕРТВ И РАЗРУШЕНИЙ!

Развод, трудное финансовое положение, потеря работы... Что делать, если вы попали в сложную ситуацию? Как не создать ещё больше проблем и найти выход? Рассказывает психолог Инна ХАРЛАМОВА



НЕ СПЕШИТЕ ЧИНИТЬ

Первой реакцией на тяжёлую ситуацию у большинства людей становятся паника и желание исправить такое положение. Человек мечется, стремится предпринять какие-либо действия. И, как следствие, создаёт ещё больше проблем. На самом деле искусство выживания в кризисной ситуации сродни выживанию в катастрофе. В первую очередь нужно отойти от эпицентра на безопасное расстояние.

Поэтому, что бы у вас ни случилось, дайте себе передышку на день-два или на неделю, но не больше. Отстранитесь от ситуации и займитесь текущими делами. Вспомните Скарлетт О'Хара и подумайте об этом завтра.



НЕ БОЙТЕСЬ ПЕРЕМЕН

Есть другая крайность. Попад в тяжёлое положение, вместо того чтобы прожить его, человек пытается спрятать голову в песок подобно страусу или вунзить себе, что всё нормально. То есть делает вид, что катастрофы не было. Эти усилия по сглаживанию и замалчиванию проблемы (например, назревшего развода) переводят ситуацию из острой в хроническую. Вместо того чтобы переболеть с высокой температурой, мы загоняем болезнь в глубь себя, и она мучает нас месяцами. Если вы чувствуете, что терпеть дальше невозможно, то действуйте, не бойтесь перемен. Действия приносят облегчение и позволяют вам внутренне измениться, а не заикливаться на одной проблеме, подчиняя ей свою жизнь.



ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

В сложной ситуации мысли о проблеме не оставляют ни днём ни ночью. Но проблема начинает казаться мелочью, когда в результате ночных бдений и погрешностей в питании к ней добавляются сложности со здоровьем.

Поэтому следуйте трём правилам.

Высыпайтесь. Даже если вы не можете заснуть, подберите отвары трав или успокаивающие препараты. Вам нужна ясная голова. Помните, утро вечера мудренее.

Соблюдайте режим питания. В стрессовой ситуации очень важно, чтобы была какая-то стабильность в жизни, к тому же незачем ослаблять организм отказом от еды.

Займитесь делом, не жалейте себя. Апатию легче преодолеть, если есть список дел, которые необходимо выполнить.



ДЕЙСТВУЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Чтобы разобраться в ситуации, ответьте себе в письменной форме на следующие вопросы: что самое плохое с вами может произойти? Опишите все даже самые нелепые страхи. Что хорошее несёт в себе ситуация, какой идеальный выход вы видите из неё? Что вы можете сделать сейчас (запишите все даже самые мелкие дела)? Опишите, что мешает решить проблему? И опять предполагаемые варианты решения.

Такая систематизация полезна по многим причинам. Во-первых, выплеснув эмоции, вы почувствуете облегчение. Во-вторых, такая систематизация позволяет предпринять реальные шаги. В-третьих, к записям можно всегда вернуться, чтобы проанализировать ситуацию.



УЧИТЕСЬ ПРИНЯТИЮ

Из-за современных установок общества на успех и победу мы чувствуем себя неудачниками в случае, когда изменить ситуацию невозможно. Это неверно. Для того чтобы принять ситуацию, нужно осознать, что невозможно контролировать окружающий мир. Это как с погодой, где всегда есть элемент случайности. Вы можете взять зонтик, но он не защитит от сильного дождя при ураганном ветре. И вашей вины в этом нет. Второй момент, который нужно понять: мир не терпит пустоты. Через какое-то время даже на выжженной земле начинает расти трава. Вместо того, что вы потеряли, в вашу жизнь придут новые возможности. И на этом новом этапе ваша задача не заикливаться на «выжженной земле», а выбрать нужный вариант из тех, что предлагает мир.

ОДНА?... ОДНА. СОВСЕМ ОДНА!



род и поселился в сельской тиши. Тем, кто, имея средства, носит обувь из кожзаменителя и шубки из искусственного меха – потому что они борются за права животных. И я недоумеваю: почему-то их выбор уважают, но не понимают тех, кто решил не делить ни с кем жизнь и простран-

ство, кто отказался от невразумительных отношений ради собственного душевного комфорта. Поймите же: один плюс один не всегда равно двум, слишком часто это ноль – по качеству отношений. И так же часто чья-то единица вовсе не ноль, возможно, это бесконечность – если речь о самодостаточном человеке.

...Не знаю, зачем пишу это письмо, наверное, надеюсь, что услышат. Моя просьба невелика: не жалейте, не осуждайте и не поучайте женщин, которые в возрасте «25+» живут без мужчины. Думаю, мы, осознанно одиночные, честнее союзов, которые держатся на привычке, нежелании делить имущество, возиться с разводом. Сколько их, привыкших к одиночеству вдвоём? Оба мучаются, но возвращаются по вечерам к «семейному очагу» – привычно, комфортно, все так живут. Не все, некоторые позволяют себе роскошь быть собой. Те, кто хочет вальсировать на кухне или круглосуточно смотреть музканалы, не представляют угрозы обществу, не претендуют на чужих мужей и не плачут по ночам в подушку. Мы хотим, чтобы после искренней беседы мама, лучшая подруга или шапочный знакомый не лезли с вопросом: «Ну хорошо, убедила, что ты не страдаешь. Но признайся, ведь в глубине души хочется иметь кого-то рядом?» Готовы услышать правду? Не хочется. Потому что как только желание возникнет, оно будет реализовано. Мы, самодостаточные и осознанно одиночные, привыкли быть честными с собой.

Анна С., по e-mail.

Странно получается: женщины имеют избирательное право, летают в космос и заседают в парламенте, однако шокируют желанием определённый отрезок жизни прожить наедине с собой...

После пяти лет «долгих серьёзных отношений» я вдруг поняла, что передвигаюсь, словно в кандалах на всех конечностях, внутри будто набита тяжёлой свинцовой стружкой. Заметила, что редко смеюсь. Не хочу ничего: ни ярких обновок, ни весёлых поездок. Осознала, что человека, с которым у нас «долгие серьёзные отношения», воспринимаю лишь как того, «кто занимает ванную» и встречается в тесной кухне. Он, в свою очередь, так же реагирует на меня. И в этом уже нет трагедии, взаимность – понятие обширное... В общем, собрала вещи, сняла жильё и осталась одна. Наконец-то.

Ждала, что накроют сокрушительные мысли об одиночестве – как самом страшном явлении в женской биографии. Но вместо них пришло предательски-весёлое облегчение: с меня сняли пудовые кандалы и вытряхнули стружку из организма. Выяснилось, что ванную можно посещать в любое время суток, на кухне дозволено даже вальсировать, музыкальные каналы и передачи про животных разрешается смотреть, пока не уснёт сон. Тоже из плюсов: холодильник можно забивать исключительно овощами и фруктами и считать это полноценной едой. В одиночку комфортно спать на всей поверхности кровати, под настроение имеет право плясать перед зеркалом в шубе и лосинах – никто не осудит. Кроме того, чистота в доме (и конкретно в ванной) сохраняется поразительно долго: свободное время можно потратить на оплакивание горемычного одиночества, но почему-то опять хочется плясать перед зеркалом. В общем, можете швырнуть в меня продуктами с истёкшим сроком годности: мне понравилось состояние «одна, совсем одна».

Беда пришла, откуда не ждали. Субботним утром отключили свет, я вышла на площадку, распахнула дверцу щитка и нажимала на все выпуклые поверхности: так делали папа и мой бывший, помогало. На десятой минуте попыток вышел сосед и сказал, что «электричество кончилось» во всём доме. «Одна живё-

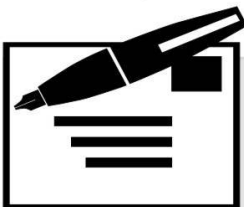
те?» – с сожалением спросил он. И посмотрел выразительно. Так смотрят на потерянных собачек с ошейником, которые вчера спали на подушках, а сегодня столкнулись с помоечной реальностью. И мне стало не по себе.

Когда опасность погружения во тьму миновала, смотрела «Секс в большом городе», серию, где описываются ужасы женского «соло». А именно: неудобно одной сидеть за ресторанным столиком, порции слишком большие, их подают только парам, при покупке недвижимости агенты недоверчивы к одиноким дамам, словом, всюду сочувствие и соболезнования...

Да, кое-какие сложности есть. Одной неудобно заправлять одеяло в пододеяльник, сложно надевать платья с пуговицами или «молнией» на спине, кстати, эту самую спину приходится при надобности чесать разве что об дверной косяк – вы же одна. Но пододеяльник рано или поздно сдастся, со спиной и платьями тоже разберёмся... Одной невыносимо быть из-за вопросов, которые вы читаете в глазах или слышите из уст окружающих: «Одна. Как же ты живёшь?»

Подруга отравила поход за туфлями этим вопросом: «Но ты же понимаешь, что это нехорошо?» Приятель нудно и книжничает: «Одиночество – липкое, как ночь. Или грязь. Это неправильно». Я не понимала, не понимаю и не нахожу здесь ничего грязного или неправильного.

Есть анекдот с фразой «две большие разницы». Так вот, быть одной и быть одинокой – тоже «две большие разницы». Одиночество – состояние, которое не выбирают, оно есть, даже если вы ему не рады и отчаянно ищете партнёра. А «быть одной» – это осознанный выбор. Окружающие с восторгом смотрят на людей, отказавшихся от престижной, но изматывающей работы в пользу меньшей зарплаты, но большего времени для себя. Аплодируют тем, кто бросил большой шумный го-



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

Уважаемая редакция! Наберитесь, пожалуйста, терпения, читая очередное письмо не нашедшего себя в большой поэзии человека. Но страсть мараить бумагу заставляет искать и ценителей «творчества»! Я пенсионерка, но это ведь не страшно, правда?

Я в театре однажды увидела
джентльмена,
С ним когда-то давно я за партой
сидела.
Не дарил он цветов, за косичку
не дёргал,
Из-за толстых очков я нелепой была.
Но зимой в пятом классе: «Я люблю!» —
поняла.
Ничего не просила, лишь в автобус
входила
И, краснея, стояла у него за спиной.
Вот такая любовь... Это, люди,
не шутка —
Так во мне билась кровь, что качалась
маршрутка,
А его не брало! Он стоял, как скала.
И сейчас я пошла, за спиной постояла.
Вот что может любовь! Это вовсе
не фокус —
Мне в виски била кровь, а шатался
автобус...
Мужика укачало, он сошёл где попало.
Я слезу проморгала из-за толстых
очков...
Всё же гада пробрало! Вот такая
любовь.

**Валентина КОВАЛЁВА,
г. Владивосток**

Долго мы не виделись с тобою,
Время изменило даже лица.
Но живёт в душе у нас весною
Молодости пойманная птица.

Этой птице грустно в тесной клетке,
Ей хотелось бы летать на воле.
Щебетать заливисто на ветке,
А с закатом затеряться в поле.

Мы ведём неспешную беседу,
Прошлого и явь переплетая.
Другу и хорошему соседу
Сокровенность мыслей доверяя.

Бриллиантом в жизненной оправе
Юность пролетевшая предстала.
Но сменить коней на переправе
Не дано... Иль время не настало.

Всё же мы ступаем смело в воду,
Кто в воде — не страшно замочиться.
Просится из клетки на свободу
Молодости пойманная птица.

* * *

В глазах твоих слёзы на «бис»
В сверкающих рампах вокзала.
Какой ты плохой артист.
«Не верю!» — кричу из зала.

Осталось завить на луну...
Но эти полвздоха, полстона...
Я так безнадежно тону
В вязких объятьях перрона.

Как труден последний шаг,
До боли в висках и звона.
Пугает зовущий мрак
Открытых дверей вагона.

И станет перрон чертой
Меж тем, что было и будет.
Никто из нас не святой.
А время — оно рассудит.

И станет перрон рубежом,
Покинутым мной причалом.
Останется в прошлом том,
А может быть, станет началом.

* * *

Нас с тобою весна закружила
Звонкой музыкой ранней капли.
Нас с тобою она окружила
Цветом нежности акварели.

Нарастает в природе томленье,
Разливается жаркая нега.
И весны так чудесны мгновенья,
Как цветы в хрусталиках снега.

Мы, как окна, сердца распахнули,
Струны нашей души обнажая.
И весну полной грудью вдохнули,
Без печали зиму провожая.

**Лидия ПРИТЫКИНА, п. Волошка
Архангельской обл.**

Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Будуар»! Хочу выразить свою глубокую благодарность за ваш журнал. Я с удовольствием прочитываю его от начала до конца, мне нравится, что вы освещаете любую тему и для любого возраста. Сейчас я на пенсии, и есть время почитать, повязать, использовать ваши рецепты и на кухне, и по уходу за собой, и в лечении, и на даче. Я давно пишу стихи, но никуда их не отсылала. И вот решила послать вам на пробу — если понравятся и появятся на страницах журнала, буду очень вам признательна.

ПАМЯТЬ МАТЕРИ

Стоит солдат в шинели длинной,
В руках он держит автомат.
Защитник Родины он славной,
Его пришла проводить мать.
Спросила мать его тихонько:
«Стоишь, сыночек, на посту?
Пооди, устал? Присядь со мною,
Ты отдохни, я постою.
А ты совсем не изменился
И не стареешь ты с порой,
И волосы курчавы, русы,
И не поник ты головой.
Стоишь, сыночек мой родимый,
Стоишь и смотришь во всю ширь.
Очнись, сыночек, на мгновенье,
Взгляни, сыночек, на весь мир.
Взгляни, сыночек, на мир ясный:
Кругом сады, луга цветут,
Хлеба стоят у нас по поясу,
И соловьи в лесах поют».
Мать, обессилевши, припала,
Обняв из камня сапоги,
Тихонько в горе причитала
Свои заветные мечты.
«Тобой гордится моё сердце
За храбрость, мужество в бою.
Из камня выточен навечно,
Стоишь бесценно на посту.
Прощай, сынок, прощай, кровинка,
Родной земли я привезла —
Посыплю землю на могилку,
Чтоб вечно память здесь жила».

**Светлана ВОБРЫШЕВА,
г. Саратов**

МАМИНА ШКОЛА

— Давай-давай, не жадничай, — мама помогает насыпать в вазочку конфеты. — И бублики выкладывай, ванильные, с маковой посыпкой. К нам же гостья придёт, а ты угощение в буфете прячешь!..

Она добавляет к пиршеству шоколадку, и я с тоской думаю, что через полчаса от вкуснотищи, которой мне хватило бы на неделю, останутся жалкие фантики и издевательские крошки. А от шоколадки и вовсе ничего, только манящий какао-дух. Гостью заберёт даже обёртку с девочкой Алёной. И фольгу, чтобы делать корону, как у принцессы, или зубы. Что, не знаете как? Легко: оторвите полоску и прижмите к десне, ногтем нарисуйте очертания зубов. Только не забудьте сначала руки помыть, а то живот заболит. Лучше, конечно, когда фольга золотая, тогда и зубы получаются, как у нашей тётки Раи — директорши ресторана. Только у неё не из фольги, из настоящего золота. Но сойдёт и серебряная, улыбка получается, как у дяди Толика. Он добрый и любит катать меня на спине: когда взрослые после застолья пьют и смеются, только дядя Толик играет со мной в послушного пони.

А сейчас к нам придёт соседская девочка Оля. У неё короткие волосы, вечно торчком, как будто нет расчёски, заколок и бантов. У меня вон сколько этого добра, а у неё вихры, как у сорванца. Ещё у Оли платьица, в которые мама меня бы никогда не одела, — выцветшие от стирки и жмут в плечах. Это потому, что достались от старших сестёр, я запуталась, сколько их. Так и живём: у меня много нарядных платьев, сарафанчиков и заколок, но нет братика или сестрички. А у Оли всё наоборот. Но мама заставляет меня с ней дружить: «Ирუსька, Оля умная начитанная девочка. Смотри, какая она ответственная, целый день возится с младшими ребятами. Тебе нужна такая подруга, чтобы с детства и на всю жизнь. Ведь однажды мы с папой, ба-

бушка с дедушкой состаримся и уйдём...» Когда мама так говорит, я злюсь и реву, громко, как маленькая. Иногда мстю, то есть мщу. Однажды оторвала кусок обоев в прихожей, потом обрзала бахрому у скатерти. Меня поставили в угол, потом простили и назло позвали в гости Олю. Моя жизнь — сплошное страдание. Чтобы не стоять в углу каждый день, я слушаюсь, повинуюсь и играю с Олей в куклы: я — жена и мама (красивая кукла Инна), Оля — муж и отец (облезлый плюшевый волк Антон). Вот опять припрётся Оля, и потёртый Антон уже ждёт своего часа.

Оля тягает шоколадные конфеты из вазочки, закусывает шоколадкой, кусает бублик, громко прихлёбывает чай. Прорва, а не девочка, куда в неё столько влезает? Мама улыбается, подвигает Оле вазочку, подливает чая.

— Ну сыты, красавицы мои? А теперь играем в лото!

Мешочек, карточки с цифрами, бочонки. Мне не везёт. Один, второй, третий проигрыш, замышляю вечером всем назло разбить конфетницу. А нахалка Оля уже дважды выиграла. И снова первой заполняет карточку! Она вскакивает и орёт как оглашенная: «Ура, я чемпион!» А дальше и вовсе... Эта замарашка подскакивает к моей маме, обнимает, тыкается наглым носом в пахучий мамин бок и хохочет. Задирает мордочку и сюсюкает: «Как было бы здорово, если бы у меня была такая мама!» Мама-предательница улыбается, ерошит Олин «ёжик»... Молча выползаю из-за стола и ухожу в комнату, дверь на шпингалет... Можно стерпеть даже три чужих выигрыша подряд, но не отбирание у человека мамы.

Вечером я в постели, температура и слабость. Мама (только моя мама!) поит чаем, вздыхает:

— Ирუსька, нельзя же так! Взjala и назло всем заболела. Доченька, разве можно ревновать к несчастной девочке?

— Она не несчастная, она наглая! — хнычу я.

— Мне за тебя стыдно, — строго говорит мама, — Оле несладко живётся. То, что ты видишь каждый день, для неё — праздник. Не хочу говорить о её родителях, Бог им судья, но... Оля редко видит конфеты, у неё не бывает новых игрушек и нарядов, но она добрая девочка, которую просто надо пожалеть и помочь. Из таких вырастают хорошие надёжные люди. А платьица приложатся, вырастет — сама купит...

Потом мы переезжаем, Оля остаёт-



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

ся в прошлом. Я счастлива: ставить в пример некого, все соседские дети сыты и благополучны.

Злостная рецидивистка

— Иринка, мы с отцом на дачу, квартиру уберу! Придёт в гости Андрюша — покорми. В холодильнике борщ и отбивные, разогрей для него. Кстати, ты просыпайся, уже девятый час.

— Ма-а-ам, ну суббота же...

— Ну и что? Ты у нас хоть и младший, но тоже рабочий класс. Человеку 22 года, а он по субботам в постели залёживается. В то время, пока пожилые родители собираются вкалывать на даче!

— Ма-а-ам, ну какие вы пожилые? И где вы там вкалываете? Сплошь газон, яблони и твои лютики-цветочки...

— Помалкивай и вставай. Скоро тесто подойдёт, подготовь яблоки и отправляй пирог в духовку. Чтобы к приходу Андрюши испёкся, чаем напоишь.

— Ма-а-ам, я не хочу поить Андрюшу чаем.

— Почему? Ирин, а что ты вообще от него хочешь?

— Я хочу ходить с ним в кино, в кафе, гулять, смеяться. И всё.

— Ух ты, как здорово. А как быть с тем, что он влюблён?

— Ну-у-у, не он первый, не он последний.

Это роковая ошибка. Что-то грохнуло об пол, и над спящей дочерью нависла мама, а одеяло полетело на пол. Мне, как в детстве, стало некуда прятаться.

— Что за паразитка у нас с отцом выросла? — мама сегодня настроена резко. Придётся встать, пойти на кухню, заняться яблоками и в сотый раз выслушать, как я не оправдала родительские надежды...

По порядку. Меня всё устраивает — вуз, работа, родители, избыток поклонников. Из этой толпы мама особняком выделяет Андрея — человек стальных нервов и серьёзных намерений. Я тоже его выделяю — сильный, умный, интересный... Можно перечислять до бесконечности. И ещё потому, что... В общем, неважно. Но он совершенно не вписывается в мою жизнь, где всё благополучно и правильно. Родители Андрея развелись, едва он появился на свет, разбежались по разным концам страны, и его воспитывала тётка, которая то и дело болела. Учился в интернате, иногда приезжал — то к изредка выздоравливающей тёте, то к другой сердобольной родне... Наверное, это здорово учит ценить близких, наверное, человек, который сам себя сделал, до-

стоин уважения и восхищения. Всё так, но не более. Это не повод поить человека чаем на кухне и специально для него ни свет ни заря затевать тесто для пирога. Когда он в нашем доме, внутри меня просыпается кто-то злобный. Уже не хочется втихаря разбивать вазочку, но охота говорить пакости. Я и говорю, мама неловко краснеет, Андрей молча утыкается носом в чашку. Ухожу в комнату, злюсь, слыша, что в кухне снова потёк дружельюбный разговор...

Неужели она не понимает, что предаёт меня? Неужели она не боится разиться от него несчастьем, перенять чужую горемычную судьбу? Почему его она жалеет, а меня только гоняет по утрам и мучает кухонной повинностью? Разве мама не видит, что он отнимает её у меня?..

Старый друг лучше...

На страничке соцсети мигает окно сообщений, открываю. Симпатичная девушка с копной густых волос улыбается с фото, сзади фон из пирамид, верблюдов и бедуинов. «Иринка, привет, как же я рада, что нашла тебя!» Недоумеваю, читаю персональные данные — моя ровесница, зовут Ольга... Господи, этого не может быть. Оля?! С вечно торчащим «ёжиком», в платицах старших сестёр? Пишу, что тоже рада, что искала её (неловко врать). Она мгновенно откликается, сообщает номер телефона, просит мой, перезванивает, щебечет без умолку, зовёт в гости и всё время спрашивает о маме...

Когда тяжёлый для меня и радостный для Оли разговор окончен, ставлю маму в известность. Что нашлась её «подопечная», всё в порядке, замужем, муж умница и светлая голова, живут в достатке и помогают Олиным родителям. Мама вскакивает с кресла, и у меня щемит сердце. «Где она, телефон есть?» — и уже болтает с Олей, говорит, что хочет накормить пловом, пирожками, зовёт в гости. На её фразе: «Как же я хочу увидеть тебя с длинными волосами, ёжик ты мой худенький» я плачу. Но не злыми детскими слезами...

— Когда планируем застолье? — говорю, отворачивая лицо, чтобы мама не видела зарёванной физиономии.

— А что если в субботу, послезавтра? — вспыхивает мама, словно лампочка на сто тысяч Ватт, и этот свет снова на миг обжигает.

— Отлично, — бодро отвечаю. — Значит, прямо сейчас нужно идти в магазин, основные покупки сегодня, завтра по мелочи докупим.

Мама смотрит долгим благодарным взглядом, прижимает мою голову к сво-

ей груди: «Ну вот и славно, дочь. Мудреешь. Не сразу, но это придёт. Нельзя хорошим девочкам быть одним». Из недр её родной пазухи я бубню: «Я не одна, ведь есть ты и папа». Она гладит по волосам: «Жизнь очень длинная и переменчивая, хочу быть спокойной за тебя».

Все вместе

— Оленька, передай салат, Андрей, ты должен обязательно попробовать жульен, Иришка, посмотри, что у нас с пловом! — мама, словно маленький генерал, властвует за столом. Оля хочет и не выпускает ладонь из руки мужа. Надо же, как он ею дорожит... Андрей бубнит что-то папе на ухо, тот кивает: «Завтра в гараж приходи, на месте посмотрим». Я то поправляю салфетки, то в десятый раз протираю ободок бокала. Не понимаю, зачем всё это затеялось...

— Ой, а у тебя остался тот волк, которым я в детстве играла? — вдруг спрашивает Оля.

— А как же, где-то в кладовке, в коробке игрушек, — отзывается мама, — Олюшка, мы его найдём и подарим тебе.

— Вот здорово! — вспыхивает Оля. — Я мечтала о нём в детстве... Вообще, я о многом мечтала. Чтобы Ира была моей сестрой, а тётя Аня — моей мамой. Наверное, я предательница, нехорошо так, ведь у меня свои были...

Резко выскакиваю из-за стола, несусь в ванную, всё как в детстве, слёзы, дверь, шпингалет. Только теперь не со зла, не от отчаяния, а потому, что всё стало понятно, всё и все на своих местах...

Поздним вечером мою посуду, мама вытирает, папа дремлет перед телевизором.

— Мам, я не только волка Оле отдам. И ту куклу-красавицу, ладно? — ломким от слёз голосом говорю я.

— Конечно, дочь. Это закон жизни — отдавая, ты получаешь. У Оли сбудется мечта, это же приятно. Если можешь чьей-то мечте помочь осуществиться — помогай. Не смотри ни на статус, ни на одежду, главное, чтобы человек настоящий был, ты это почувствуешь...

...Волк Антон и кукла Инна сидят на моей постели, завтра их ждёт купание. От Андрея приходит сообщение: «Спокойной ночи. Люблю». И я помогаю сбыться его мечте, а может, моей, в общем, неважно: «Спокойной ночи. Я люблю тебя».

Наталья ГРЕБНЕВА

ПУЛОВЕР

Размеры: 34/36 (38/40) 42/44 – для российского размера добавьте 6.

Материал: 400 (450) 450 г пряжи (50% хлопка, 30% полиамида, 20% льна, 110 м/50 г), спицы и круговые спицы № 6.

Основной узор: количество п., кратное вначале 10+9+2 кром. п., вязать по схеме. Даны только лиц. р., в изн. р. вязать, как смотрит вязка, накиды изн. п. Начать с кром. п. и 4 последних п. раппорта, повторять раппорт, закончить первым 5 п. раппорта и кром. п. Связать 1-2 р. 22 (25) 28х, затем по 1х3-32 р. и 13-22 р. = 84 (90) 96 р. Далее вязать по кругу, в чётных кругах провязывая п., как смотрит вязка, накиды лиц. п. Повторять раппорт. Связать 1х23-32 р., при этом в 31 круге провязывать вместе лиц. 3 расположенные рядом лиц. п. (= 2 п. снять вместе лиц., 1 лиц. п. и снятую протянуть через п.) После этого повторять 33 и 34 р.

Плотность вязания: 19,5 п. и 31 р. = 10х10 см.

Спинка: набрать 81 (91) 101 п. и вязать основным узором. Через 27 см = 84 р. (29 см = 90 р.) 31 см = 96 р. п. оставить открытыми.

Перед: как спинка.

Рукав: набрать 53 (53) 63 п. и вязать так: кром. п., 1х первые 5 п. раппорта, 4 (4) 5х повторить раппорт, 1х первые 6 п. раппорта, кром. п. Связать 1 (4) 7х1 и 2 р., затем 1х13-22 р. Через 4 см = 12 р. (6 см = 18 р.) 8 см = 24 р. от начала п. оставить открытыми.

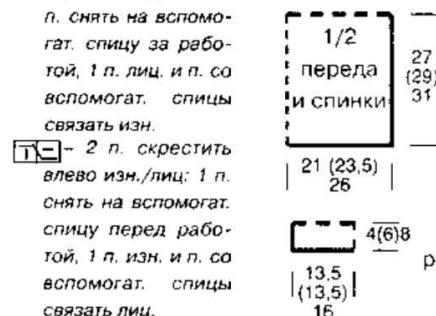
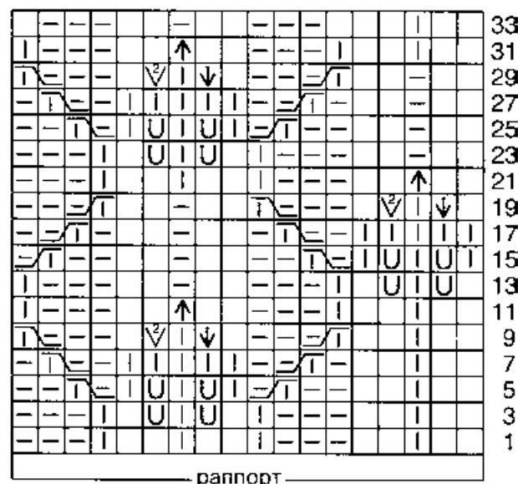
Сборка: для круглой кокетки собрать на круговые спицы п. переда, правого рукава, спинки и левого рукава = 268 (288) 328 п. Продолжить по кругу по рисунку, в 1 круге кром. п., провязав вместе с п. до или после них = 312 (336) 384 п. (с дополнительным накидом в 23 р. круга). После убавлений 31 круга по схеме останется 208 (224) 256 п. Далее убавлять так: через 8 см = 24 круга кокетки в каждом раппорте обе п. до и после лиц. провязать вместе изн. = 156 (168) 192 п. Через 13 см = 40 кру-

Пояснения к схеме:

- = 1 лиц. п. □ = 1 изн. п.
 U = 1 накид ▣ = 2 п. вместе лиц.
 □ = нет п., для наглядности
 ▣ = протяжка: 1 п. снять как лиц., след. п. провязать лиц. и снятую протянуть через нее
 ▣ = 1 п. снять как лиц., 2 след. п. провязать вместе лиц. и снятую протянуть через эту п.

- ▣ = 2 п. скрестить вправо лиц./изн.: 1 п. снять на вспомогат. спицу за работой, 1 п. лиц. и п. со вспомогат. спицы связать изн.
 ▣ = 2 п. скрестить влево изн./лиц.: 1 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 1 п. изн. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

Схема 1



гов кокетки в каждом раппорте провязать 2 п. вместе изн. = 130 (140) 160 п. Через 15 см = 46 кругов кокетки в каждом втором раппорте провязать 2 п. вместе изн. = 117 (126) 144 п. Через 17,5 см = 54 круга (19 см = 58 кругов) 19 см = 58 кругов кокетки все п. закрыть, как смотрит вязка. Выполнить все швы.



ДЖЕМПЕР

Размеры: 40/42 — для российского размера добавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (47% акрила, 53% п/а, 50 г/123 м) — 4 мотка, спицы №5,5, крючок №4, 2 пуговицы диаметром 3,5 см.

УЗОРЫ

Резинка 1/1:

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

2 р. и все чётные: вяжутся по рисунку. **Лиц. гл.:** *1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.* Платочная вязка: вязать все р. лиц. п.

Фантазийный узор:

1-8 р.: *лиц. гл.*

9 р.: 1 лиц. п., 2 накида.

10 р.: вязать, как при лиц. вязании, провязывая накиды предыдущего р.

Повторять эти 10 р.

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.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ фантазийным узором: 16,5 п. и 32 р. = 10х10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Основная часть: вязать целиком до пройм. Набрать 95 п., вязать 3 р. лиц. гладью и продолжить фантазийным узором, кроме 4 п. с каждой стороны, которые вязать платочной вязкой (планка для пуговиц спинки). Тем временем на 4-х п. планки для пуговиц прибавлять в каждом 2 р. 40х1 п. (для прибавл. вязать 1 лиц. п. и в ту же п. вязать 2-ю, захватывая п. сзади). Через 30 см от НР разделить изделие: 51 п. для спинки, 73 п. для переда, 51 п. для левой части спинки. Далее вязать на п. правой части спинки. С правой стороны изделия для оката рукава прибавлять в каждом 2 р. 3х5 п. и вязать 4 первых п. платочной вязкой. Тем временем с левой стороны изделия для горловины убавлять в каждом 2 р. 28х1 п., выполнить убавл. горловины с внутренней части планки для пуговиц и вязать 2 п. вместе лиц., через 50 см от НР закрыть оставшиеся п. одновременно.

Вязать левую часть спинки зеркально правой, для убавл. гор-

ловины выполнять 1 простое убавл. (2 п. вместе лиц. с наклоном влево). Взять центр. п. переда. С каждой стороны прибавлять п. для рукава так же как и для спинки, и вязать 4 п. с каждой стороны платочной вязкой. Продолжать прямо.

Через 41 см от НР для горловины закрыть 15 центр. п. и продолжить стороны раздельно, убавляя со стороны горловины в каждом 2 р. 6х1 п. на той же высоте, что и для спинки, закрыть все п. одновременно.

СБОРКА

Слегка прогладить с изн. стороны все детали изделия. Выполнить плечевые и боковые швы. По краю горловины переда и спинки выполнить крючком 1 р. ст. б/н. Наложить левую часть спинки на правую на 8 см и пришить пуговицу на каждый край частей спинки (в начале горловины), захватывая обе части одновременно.

По материалам журнала «Золушка вяжет»
№231 (6/2007) и №296 (4/11).





Настоящий друг

Малыш отказывается спать в своей кроватке, со слезами идёт в детский садик и вообще запрещает отдаляться вам дальше чем на расстояние вытянутой руки... Не ругайте ребёнка, помогите ему справиться со своими страхами. Как? Подарите ему друга, который будет с ним рядом во время вашего отсутствия

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: ткань (бязь или габардин) телесного цвета (розовая, бежевая, серая) для тела куклы, лоскутки цветной ткани для одежды, синтепон, пряжа, кружево и ленты, ножницы, швейная машинка (если есть) или иголка и нитки.

ШАГ 1

ВЫКРАИВАЕМ ДЕТАЛИ

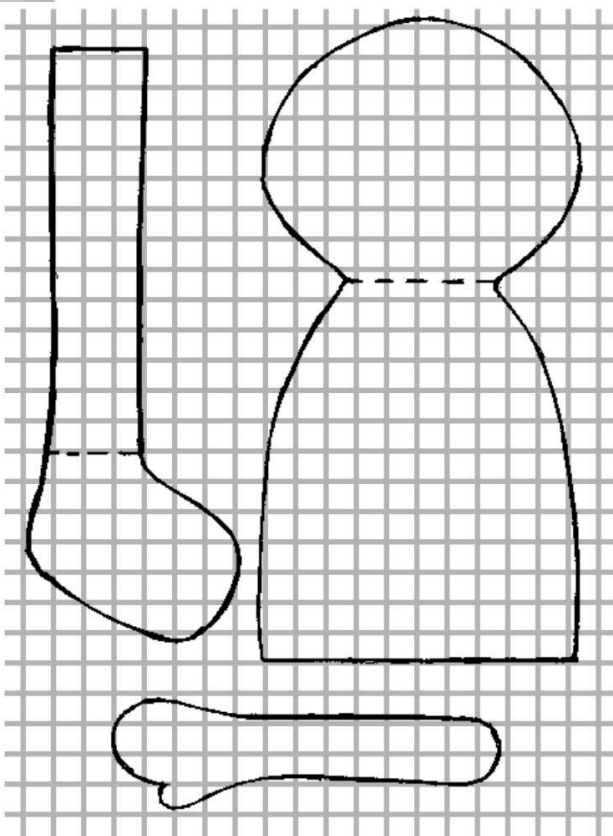
Увеличьте выкройку по клеточкам (1х1см). Вырежьте детали из бумаги и обведите на изнаночной стороне ткани. При переносе выкройки на ткань не забывайте оставлять припуски на швы 5 мм! Всего должно получиться 4 детали ног, 4 детали рук, 2 детали тела.

Совет. При желании можно сделать куклу сразу в ботиночках и боди. Для этого выкройку тела и ноги разрежьте по линии пунктира, нижнюю часть ноги и тела выкройте из цветной ткани, верхнюю – из телесной, стачайте их

ШАГ 2

ДЕЛАЕМ ЗАГОТОВКИ

Сложите все детали попарно лицевой стороной внутрь и сшейте, не забыв оставить отверстия для выворачивания (сбоку у ручек, снизу в тельце, оставьте незашитым верх





ножек). Выверните на лицевую сторону (можно воспользоваться палочкой для суши). Набейте заготовки синтепоном. Ноги набивайте плотно только там, где ботиночки (ступни), далее неплотно, и верхние 4 см оставьте пустыми совсем, чтобы кукла смогла сидеть. Руки набивайте по тому же принципу. Тело набивайте равномерно, мягким оно будет или твёрдым – на ваше усмотрение.

ШАГ 3

СОБИРАЕМ КУКЛУ

Зашейте потайным швом отверстие для выворачивания на ручки и тельце. Пришейте ручки к телу. Верх ножек подверните внутрь и пришейте снизу к телу потайным швом.

ШАГ 4

ДЕЛАЕМ ПРИЧЁСКУ

Нарежьте пряжу на отрезки, равные двойной длине желаемой причёски. Пришейте их к голове по линии пробора. Сформируйте причёску в хвостики или косички. Вышейте кукле глазки нитками мулине или обычными в несколько сложенных.

ШАГ 5

ШЬЁМ ЮБКУ

Вырежьте из ткани прямоугольник 10 см х 50 см, подшейте низ и верх (оставив возможность вставить резинку), стачайте боковой шов и вставьте резинку. Юбочку, как и другие детали одежды куклы, можно украсить кружевом, лентами, пуговицами.

Дизайнер
Светлана НОВИКОВА

СОВЕТ ПСИХОЛОГА

Задача игрушек – развивать воображение ребёнка, учить его общению и взаимодействию с окружающим миром. Но для воображения и фантазии требуется пространство. Именно поэтому особенно ценны, так называемые, примитивные игрушки – с едва намеченными чертами лица, минимальными деталями. Они являются той благодатной почвой, которая питает развитие детской фантазии. Ребёнок может представлять одно и то же лицо куклы весёлым, грустным, усталым и т.д. Малыш «оживляет» игрушку, и она обретает способность действовать и проявлять свой «характер».



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

Окрошка на кефире

В жару наша семья только и спасается окрошкой! Самая любимая – на кефире. Ну а чтобы добавить те самые необходимые «пузырьки», которые присущи квасу, разбавляю кефир минеральной водой.

2 яйца, сваренные вкрутую, 1 огурец, кусок отварного мяса, 2 отварные картофелины, кефир, минеральная вода, 1 ч. ложка горчицы, пучок зелени лука, небольшой пучок укропа, соль, сахар – по вкусу.

Картофель, яичные белки, огурец и мясо порезать кубиками. Зелень порубить. Соединить все ингредиенты. Яичные желтки растереть вилкой с горчицей, добавить кефир, посолить и слегка подсластить. Разбавить минеральной водой в пропорции: 2 части кефира, 1 часть воды.

Валентина СЕРПОВА, г. Котлас

Огурцы в томате

Этот рецепт не подходит для заготовок на зиму, зато выручает, когда хочется порадовать друзей и близких вкусными хрустящими маринованными огурчиками в сезон.

Огурцы, чеснок, укроп, листья вишни, смородины, хрена.

Для маринада: 1 литр томатного сока, 2 ст. ложки без горки соли, 1 ст. ложка без горки сахара, 2-3 ст. ложки лимонного сока или 9%-ного уксуса.

Огурцы замочить в холодной воде на час-полтора. Затем отрезать хвостики (если хотите очень «быстрых» маринованных огурцов, можно разрезать огурцы вдоль на две части) и сложить в ёмкость, перекладывая листьями вишни, смородины или хрена, порезанным укропом и чесноком. Томатный сок довести до кипения, добавить соль, сахар, хорошо перемешать, выключить огонь и добавить лимонный сок или уксус. Горячим маринадом залить огурцы и дать им промариноваться при комнатной температуре сутки или чуть более.

Такие вкусные огурчики прекрасно сочетаются с молодыми щавелем и картофшкой.

Салат

«Загадка невестки»

1-2 маринованных огурца, 2 отварные молодые картофелины, 1 небольшой пучок щавеля, 1 красная луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, мелко рубленая зелень, растительное масло для заправки, соль, перец, 1 ч. ложка горчицы.

Картофель и огурцы порезать кубиками, щавель и яйца порубить, лук – полукольцами. Приготовить салатную заправку из масла и горчицы, все ингредиенты, кроме яиц, смешать и заправить салатной заправкой. Яйца выложить сверху.

Елена УХТОМОВА, г. Воронеж.

Салат «Сытный»

Мясные салаты не такая уж новинка, но этот удивит всех – в его основе мясные шарики.

200 г фарша (любого), 300 г отварного нута (турецкий горох) или 1 банка консервированного, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, сметана, 1 пучок редиса с листиками, любая зелень, 1 красная луковица, специи, соль, перец – по вкусу.

Нут пропустить через мясорубку или размять вилкой. Смешать фарш с горохом, добавить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок, соль, специи и скатать шарики величиной с грецкий орех, запекать в разогретой до 180°C духовке. Порвать в тарелку зелёный салат, сверху порезать кружочками редиску (вместе с листиками – очень вкусно), уложить мясные шарики. Положить нарезанный кольцами красный лук (предварительно вымочить в воде с небольшим количеством соли и соком лимона). Сметану смешать с щепоткой соли, измельченным зубчиком чеснока. Полить салат.

Ольга ТЮПИНА, г. Пенза

Пирог «Перевертыш»

Готовить пирог несложно, главное, чтобы было готовое слоёное тесто, а уж что им прикрыть – это дело каждого.

1 луковица, 2 средних кабачка, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2 ч. ложки ароматных трав (можно свежих), 100 г сыра, слоёное тесто, растительное масло.

Кабачки порезать кружочками толщиной 1 см и обжарить на растительном масле с двух сторон. Мелко рубленый лук поджарить, добавить порезанный полосками перец, обжарить. Помидоры разрезать пополам. В сковороду или жаропрочное блюдо выложить обжаренные кабачки по кругу, сверху перец и лук, разложить помидоры и крошить сыр. Посыпать травами, солью и перцем. Накрыть пластом теста, сделать вилкой на тесте несколько проколов и поставить в разогретую до 200°C духовку на 20-25 минут. Когда пирог будет готов, дать слегка остыть, затем аккуратно перевернуть на тарелку тестом вниз.

Людмила РУДАКОВА, г. Майкоп

Скумбрия на гриле

8 скумбрий, 5-6 крупных головок репчатого лука, 1 лимон, помидоры или болгарский перец (по своим предпочтениям), майонез, соль и перец по вкусу.

Скумбрию очистить от внутренностей и отрезать голову. Майонез смешать с нарезанным полукольцами луком, посолить и поперчить. Положить рыбу в маринад на три часа (можно и больше). Перед жаркой очистить рыбу от лука, брюшко нафаршировать ломтиками помидоров или болгарского перца, сделать несколько надрезов. Важно не пересушить рыбу! Для этой цели заверните её в виноградные листья. Обжаривайте по три минуты с каждой стороны. Подавать в листьях и с ломтиком лимона.

Вера АПОНАСЕНКО,
Курская обл.

Мясо «На зубок»

1 кг свинины, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка острой аджики, 1-2 картофелины, 1 пучок зелени, соль, перец, зелень лука.

Свинину режем на отбивные вытянутой формы. Солим, перчим, добавляем майонез, аджику. Хорошо перемешиваем. Даём замариноваться полчаса. Картофель режем брусочками. Складываем в кастрюлю, заливаем кипятком, солим. Даём постоять минут 15, воду сливаем. Зелень мелко режем. Кусочки мяса посыпаем зеленью, кладем 9-10 брусочков картошки на один край, сворачиваем и закрепляем зубочисткой. Запекаем в духовке при 200°C до готовности (минут 30-40). Посыпаем зелёным луком.

Ольга СИДОРОВА, Курская обл.

Вареники с клубникой

Когда на столе вареники с клубникой – дома праздник.

Для теста: 1 ст. воды, 2 яйца, щепотка соли, мука – сколько замесится.

Для начинки: 0,5 кг клубники, 1/4 ст. сахара, крахмал.

Яйца взбить с водой и солью. В миску высыпать 2 стакана муки, сделать выемку посередине и вылить туда воду с яйцами. Всё перемешать. Тесто должно получиться эластичным, но не липнуть к рукам, поэтому добавьте столько муки, сколько возьмётся. Тесто сформовать в шар, накрыть миской и дать ему подойти около 30-40 минут.

Для начинки клубнику промыть, обсу-

шить и нарезать небольшими кусочками, добавить сахар и перемешать.

От теста отрезать небольшой кусочек, раскатать его руками в колбаску диаметром около 2 см и нарезать на маленькие кружочки толщиной около 1-1,5 см. Кружочки раскатать в тонкие лепёшки, положить на них клубничную начинку, немного крахмала и тщательно защипнуть края. Отварить вареники в слегка подсоленной воде (2-3 минуты после закипания). Выложить в миску с кусочком сливочного масла.

Вероника БЫКОВА, Курская обл.

Лимонный пирог

Этот пирог так похож на тот, из моего детства, который бабушка готовила в русской печи. Правда, с небольшой поправкой – он не сладкий и с лимонным вкусом.

2 яйца, 200 г сливочного масла, 0,5 ст. молока, 1 ст. сахара, 1,5 ст. муки, 0,5 ст. отрубей, 2 ст. ложки разрыхлителя, цедра одного лимона. Для украшения – сахарная пудра.

Яйца с сахаром взбить, добавить растопленное масло. В яично-масляную смесь добавить молоко и цедру лимона, продолжая хорошо взбивать. Муку с отрубями смешать с разрыхлителем и добавить в тесто, оно должно быть как на обычные пироги или кексы. В застеленную пергаментом форму вливаем тесто и ставим в заранее разогретую до 180-200°C духовку. Остывший пирог посыпаем сахарной пудрой.

Вероника УВАРОВА, г. Белгород

Рецепт от шеф-повара МОРОЖЕНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ



Фруктовое и молочное, шоколадное и ванильное – вариантов любимого всеми десерта не перечислить. Мы предлагаем приготовить домашнее мороженое, которое понравится и взрослым, и детям.

3 пакетика ванильного сахара, 3 яичных желтка, 2 яичных белка, 200 мл сливок (жирность не менее 30%).

Для соуса: 250 г клубники, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки лимонного сока.

В металлической или стеклянной миске соединить желтки с двумя пакетиками ванильного сахара и взбивать на горячей водяной бане, не допуская закипания, три минуты. Снять миску с водяной бани и взбивать массу ещё три минуты.

Белки взбить в крепкую пену, отдельно взбить сливки с оставшимся ванильным сахаром. Подмешать к желтковой массе. Перелить в контейнер, пригодный для заморозки, и поместить в морозильную камеру. Через 40-60 минут достать контейнер из морозилки и взбить мороженое миксером или блендером (взбивание помогает разбить кристаллики льда и делает структуру мороженого гладкой и однородной). Повторить процедуру ещё раз, а потом накрыть крышкой и поставить в морозилку на 2-3 часа. Перед подачей вынуть мороженое из морозилки и поместить на 20 минут в холодильник.

Для соуса нагреть на слабом огне клубнику с сахаром и небольшим количеством воды, пока сахар не растворится. Добавить сок лимона и готовить, помешивая, ещё три минуты. Для взрослых можно добавить пару ложек коньяка. Подавать мороженое в креманках, полив остывшим ягодным соусом.

Королевский выбор

Красивые розы – мечта любого садовода. Знание основ позволяет ей стать реальностью



На что нужно обращать внимание при покупке саженцев?

У роз с открытой корневой системой следует проверить корни: они должны быть светло-жёлтого цвета без наростов. Если корни грязные, проверить корень на срезе. У роз с закрытой корневой системой побеги должны быть зелёными, без повреждений. Если ветви покрыты воском (как правило, у импортных саженцев), не постесняйтесь отковырнуть его и проверить, живы ли побеги. Дело в том, что воск часто используют для длительного хранения саженцев и, подкрашенный зелёным или синим цветом, он может маскировать многие недостатки саженца.

Как правильно посадить розу?

Для нормального роста роз большое значение играет кислотность почвы. Лучше всего розы чувствуют себя на слабосильных почвах.

Посадочную яму желательно готовить заранее. Поскольку корень розы растёт в основном вертикально вниз, то её размеры – 60х60 см и глубина 50-70 см. На дно положите дренаж из гальки, щебёнки или битого кирпича, затем насыпьте горкой приготовленную смесь (2 ведра садовой земли, 1 ведро перегноя, 1 ведро торфа, 1 ведро песка, 2 стакана костной муки, 1-2 горстки суперфосфата). Глубина, на которую растение опускают в яму, определяется по месту корневой шейки или прививки, оно должно находиться на 3-5 см ниже уровня почвы. При посадке необходимо расправить корни и постепенно засыпать их почвенной смесью, осторожно уплотняя её руками. Саженец обильно полейте, а когда вода впитается целиком, окучьте.

Лучшее время для посадки роз – середина

апреля – конец мая – первая половина июня, когда почва окончательно оттаяла и прогрелась до 10-12° С. Для осенней посадки – начало сентября и до середины октября. Контейнерные розы можно сажать с весны и до осени.

Формируем розарий

Желательно розы размещать в 2-3 ряда, чтобы было удобно ухаживать и укрывать их на зиму. Обильно и непрерывно цветущие розы: флорибунда, чайно-гибридные и полиантовые лучше сажать на расстоянии 35-60 см друг от друга, ремонтантные розы – на расстоянии 60-100 см, шрабы и полуплетистые – на расстоянии 1-1,2 м. Плетистые сорта лучше высаживать на расстоянии 1-2 м у опор.

Миниатюрные розы хорошо смотрятся на переднем плане участка или в бордюре при посадке в зависимости от сорта на расстоянии 15-25 см друг от друга.

Какие опасности подстерегают на первых порах?

Чем декоративнее сорт розы, тем больше он подвержен заболеваниям. Самая распространённая из болезней роз – мучнистая роса. При значительном перепаде температур она возникает автоматически, поскольку условия для её существования при хорошей подкормке растений становятся идеальными. Традиционно пораженные мучнистой росой кусты роз опрыскивают фундазолом или коллоидсерой. В жаркое сухое лето повышенную

активность проявляет паутинный клещ. Рекомендуется провести предупредительную обработку, например, фитовермом, поскольку по факту бороться будет сложнее.

Особенности полива

У роз глубоко проникающие корни, которые добывают влагу из нижних слоёв почвы, но в засушливое лето поливать следует обильно, чтобы земля хорошо пропитывалась влагой. В среднем на каждый куст требуется от трёх до пяти вёдер воды раз в 3-5 дней. Чтобы вода уходила под корень, сделайте валик вокруг куста на расстоянии 15-20 см. Не допускайте попадания воды на листья!

«Королевский рацион»

В первый год после посадки обычную розу не удобряют, а дают ей возможность расти и развиваться самостоятельно. Но уже на второй и последующие годы регулярная подкормка обязательна. Её производят каждую весну и лето. Весной, когда появляются первые листочки и формируются первые цветы, роза нуждается в азотных удобрениях. После первого и второго цветения проводится подкормка фосфорными и калийными удобрениями, что способствует обновлению побегов и формированию цветения.

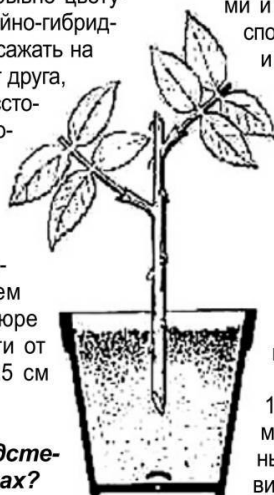
Можно ли из подаренного букета роз вырастить настоящий куст?

Можно, если на стеблях появились молодые листочки или (ещё лучше) корешки. Тогда вы можете попробовать укоренить эту розу черенкованием.

Для этого отрежьте черенок 10-15 см с проросшими побегами. Опустите в воду с разведённым стимулятором роста «Корневином», подержите в течение шести часов, а потом высадите в горшок под углом таким образом, чтобы побеги с листочками были выше уровня земли. Сделайте опоры для мини-теплички, например, из веток, и накройте пакетом. Через четыре – шесть недель, когда черенок пойдёт в рост, можно будет высадить в открытый грунт.

Зачем нужно выщипывать бутоны?

Многие сорта чайно-гибридных роз образуют на концах побегов по несколько бутонов. Для получения крупных цветков оставляют только один бутон на конце побега, а все боковые по мере появления выщипывают.



Читатели спрашивают

ПОЧЕМУ НЕ ЦВЕТУТ КРОКУСЫ?

Обожаю первоцветы, особенно крокусы. Но вот уже две весны подряд они у меня не цветут: листики появляются рано, когда ещё лежит снег, но бутоны не раскрываются. В чём причина?

Зинаида, Московская обл.

Причин такого «поведения» может быть несколько. Возможно, ваши крокусы ушли глубоко в землю – так бывает на песчаной почве – и им не хватает силы на цветение, вся сила луковицы уходит на то, чтобы пробиться к свету. В этом случае стоит их пересадить на глубину не более 5 см.

Вторая причина – посадки сильно загущены. Дело в том, что на одном месте без пересадки цветы могут расти более пяти лет. Но рекомендуется выкапывать и рассаживать их каждые 3-4 года, потому что каждый год старая луковица отмирает, а вместо неё образуются 2-3 новые луковицы и детка. Соответственно, за 3-4 года посадка сильно загущается и цветы мельчают.

Третья – вовремя удобрить. Весенне-цветущие надо подкармливать ранней весной, когда ещё не полностью сошёл снег, раствором «Агриколы» для цветущих растений (1 ст. ложка на ведро воды) из расчёта 2 л на 1 кв.м.

Кстати, если вы любите крокусы, обратите внимание на осеннее-цветущие сорта, они не менее великолепны! Срок посадки – август.



ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ЭКЗОТ

У неё необычный внешний вид, но необыкновенно нежный вкус с ароматом ананаса. Полакомиться ею могут даже аллергики. Встречайте: белая клубника, или Пайнберри.

Принципиальных отличий в агротехнике белоплодной земляники от классической «румяной» нет. Их можно размещать рядом на одной грядке, «перепылаться» и менять свою окраску плодов они не будут. Но всё же у этих сортов есть свои капризы. Для успешного роста и плодоношения Пайнберри необходим самый солнечный участок с почвой, богатой органикой. Вполне возможно, что таким местом даже станет плёночная или стеклянная теплица. В условиях открытого грунта сорт образует мало усов – не более 5-7 розеток. Поэтому схему посадки можно применять более плотную: расстояние между кустами – 20-25 см и между рядками растений – 30-40 см. Так как сорт относится к группе полуремонтантных, то в условиях теплиц и установлении тёплой погоды в конце лета он может повторно зацвести и плодоносить.



Избегайте переувлажнения грунта, клубника страдает от корневой гнили, листья и плоды подвержены мучнистой росе и серой гнили. Избыток минерального азота также может провоцировать загнивание корневой системы и поражение наземной части растений грибковыми инфекциями.

Кстати, землянику можно выращивать и дома, из семян. Декоративные кустики с необычными ягодами добавят «изюминки» в любой интерьер.

Читатели советуют

ПРАВИЛЬНАЯ ОБРЕЗКА – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО УРОЖАЯ

Хочу поделиться секретами получения хорошего урожая томатов. Один из главных – это правильная обрезка.

Помидоры обожают солнечный свет, плоды гораздо быстрее набирают вес, а уж вкус какой! И грамотная обрезка «перекладывает» растения с роста на плодоношение. Она происходит в несколько этапов.

- Первую обрезку делают на стадии пикировки рассады. При пересадке обрезают третью часть корня, чтобы стимулировать формирование мощной корневой системы до пересадки в грунт. Корень в этом случае растёт не в глубину, а вширь, что способствует захвату большей площади питания корневой системы

- Когда растение достигает вершины роста, удаляют листья, которые находятся ниже первой ветви с цветами (примерно 30 см от поверхности земли). Помимо всего прочего это качественная профилактика болезней

- На основе длительного опыта я убедилась, что удаление листьев затенённой части кустов (на северных их половинах) и листьев, непосредственно затеняющих плоды, действительно содействует повышению урожайности, ускорению созревания плодов помидоров

- При первом же пасынковании (через десять дней после посадки в грунт) на растении оставляют, кроме главного стебля, дополнительно всего один или два наиболее мощных верхушечных побега. Все остальные пасынки регулярно удаляют по мере их появления. В середине кроны удаляют листья затеняющие и затенённые листья

- Важно учитывать, что два листа, которые расположены выше кисти, в некоторой степени обеспечивают питанием плоды, поэтому их следует оставить, и вот почему: пока завязь небольшая, она питается за счёт процессов фотосинтеза, которые происходят в верхних листьях. Плоды покрупнее растут с помощью тех же листьев, а также процессов, которые происходят внутри самого плода. По мере выращивания плода потребность питания с помощью листьев уменьшается, а на место приходит потребность в солнечном освещении.

Л. П. ЕРМОЛАЕВА, г. Курск

ИЮНЬ

- Новолуние 8 – 9 июня.
- Рост Луны 10 – 21 июня.
- Полнолуние 22 – 24 июня.
- Убывающая Луна 1 – 7, 25 – 30 июня.

«НЕСЕРЬЁЗНАЯ» БОЛЕЗНЬ

Для начала хотела бы поблагодарить людей, которые пишут в газету, делятся своими историями выздоровления, заряжают оптимизмом. Советы некоторых из них мне помогли не опустить руки в сложный период, потому хочу тоже сделать небольшой вклад в общее дело.

Диагноз ВСД (вегетососудистая дистония) мне поставили, когда ещё училась в школе. Из-за переживаний по поводу оценок у меня начались головокружения и головные боли... Лечения особо никакого не назначили, сказали моей маме, что нужно больше отдыхать.

Когда стала старше и уже работала, появились приступы тахикардии (с пульсом до 180). Я буквально задыхалась и чувствовала, что могу потерять сознание в любой момент. Приступы могли длиться несколько часов. Кто сталкивался с подобным, знает, насколько это страшно. Особенно пугала непредсказуемость начала приступов: их могло не быть несколько месяцев, а потом два-три за одну неделю... Такая ситуация ограничивает жизнь, например, начинаешь бояться пойти куда-либо одна. О ВСД я тогда не думала, грешила на больное сердце. Прошла полное обследование (ЭКГ, холтеровский мониторинг (суточный), УЗИ сердца, ЭКГ под физической нагрузкой), посетила эндокринолога (чтобы исключить гормональные причины) и даже гастроэнтеролога, потому что во время приступов мучило сильное газообразование. Вердикт врачей был: «Вас можно в космос запускать». Назначали успокоительные или симптоматическое лечение — таблетки для понижения пульса... Помогало это слабо. Однажды бригада «скорой», приехавшая на вызов, спросила: «А вам диагноз «ВСД» никогда не ставили?» Я стала искать информацию об этой болезни и поняла, что именно ВСД — первопричина моих бед.

Пришлось разбираться с проблемой самостоятельно. И всё же, что скрывается за аббревиатурой из трёх букв? Вегетососудистая дистония (ВСД) — это нарушение в работе вегетативной нервной системы, которая регулирует работу всех (!) внутренних органов... Выйти из строя она может по разным причинам, например, из-за стрессов или инфекционной болезни. И вылечить это расстройство, просто выспавшись, не получится, нужен комплекс мер. Тяжёлых проявлений ВСД у меня не было уже два года (сейчас мне

30) благодаря программе, которой я следовала неукоснительно. Рекомендации разделила на две группы. Первая — физиологическое укрепление нервной системы. Вторая связана с психологией и нашими мыслями, которые, я уверена, играют важную роль в преодолении болезни.

ПУНКТ ПЕРВЫЙ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ! При беспорядочном режиме дня, который свойственен очень многим из нас, нервная система расшатывается. Конечно, запас прочности у всех разный. У людей с диагнозом «ВСД» он невысок. Поэтому важность режима дня возрастает многократно. Я пришла к выводу, что самый оптимальный режим для меня — это когда я встаю в 7 утра, а ложусь в 22:30 вечера. И неважно, будний это или выходной день. Исключение можно сделать только из-за серьёзного мероприятия. Поначалу было сложно приспособиться: то фильм хотелось посмотреть, то в Интернете посидеть, то домашние дела отвлекали... Да и раннее засыпание давалось с трудом. Принимала ванны с эфирным маслом лаванды. Или капала её на уголок подушки. Важно: даже если заснуть рано не удавалось, всё равно необходимо встать в одно и то же время утром.

НЕ ПИТЬ ЧАЙ И КОФЕ! Заметила: чай и кофе обостряют приступы. Причём у зелёного эффект сильнее, чем у чёрного! Всё дело в содержании веществ, которые возбуждают вегетативную нервную систему и выводят её из равновесия, вызывая неправильную работу сосудов, нарушения со стороны сердца и дыхания. Причём эффект проявляется не сразу, а через несколько часов.

Эти напитки я заменила травяными чаями. Очень люблю мяту (успокаивает), мелissу (полезна для сердца), напиток из калины. Кстати, шоколад, какао, конфеты, алкоголь тоже выводят из равновесия нервную систему. Поэтому хотя бы на время их лучше исключить.

ТРЕНИРОВАТЬ СОСУДЫ! Идеален для этого контрастный душ. Я делаю его так. Сначала стою какое-то время под ком-



фортной водой, потом на 5–10 секунд включаю довольно горячую воду (не обжигающую), затем на 5–7 секунд холодную. После душа интенсивно растираю тело махровым полотенцем. Это дополнительная стимуляция капиллярного кровообращения.

Некоторые люди боятся, что контрастные обливания вызовут перебои в работе сердца. Конечно, каждый организм индивидуален, но вспомните, что сердце-то у вас здорово, поэтому попробовать стоит. Я тоже сначала сомневалась, а сейчас привыкла и принимаю душ по утрам, получая запас бодрости на весь день. Кстати, это лучше привычной чашки кофе.

МНОГО ХОДИТЬ! Среди людей, страдающих ВСД, есть «противники» физической нагрузки: мол, она провоцирует приступы. Действительно, нетренированному человеку (а таких среди нас большинство) не стоит приступать к занятиям «с места и в карьер». Это не принесёт пользы здоровью. А вот нагрузка в меру улучшает ситуацию, и именно физическая активность может остановить приступ (это одно из средств первой помощи: если начинается приступ, нужно быстро пройтись, несколько раз присесть). Но она должна быть ежедневная. Я каждый день хожу в быстром темпе около часа (на работу или просто гуляю). Когда идёте, представьте, что у вас на голове корона, дышите полной грудью, не сутультесь. Особенно важно начать ходить тем, у кого приступов много и о другом спорте даже думать страшно. Здесь важно не жалеть себя, выйти из

дома. Если боитесь приступа, возьмите с собой лекарства. И помните: от ВСД не умирают, у вас все органы в порядке (ведь вы сделали обследования). Позже я записалась на йогу, она очень гармонично воздействует на человека. Кстати, у людей, страдающих ВСД, часто есть проблемы с шейным отделом позвоночника, а йога существенно улучшает ситуацию.

УСПОКОИТЬ НЕРВЫ! Здесь я не изобретала ничего нового, воспользовалась рецептом, который мне оставила приехавшая однажды по вызову «Скорая помощь». С тех пор использую смесь аптечных настоек (боярышника, валерианы и пустырника). Пить можно в течение месяца и дольше по чайной ложке перед сном.

ПУНКТ ВТОРОЙ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ

Признаюсь: то, что все мои проблемы «от головы», врачи мне говорили неоднократно. Но я их не слышала и не понимала, мне казалось, что они просто не могут правильно поставить диагноз. Тем более что приступы у меня случались дома, когда я не работала, не нервничала. Но они были правы. Позже я поняла, что именно определённые мысли являются тем «спусковым крючком», который и запускает физиологическую реакцию. Просто мы зачастую не осознаём, о чём думали перед приступом и какие мысли мелькали в голове. Долгое время я работала в режиме, который морально меня истощал, плюс у меня были сложные отношения с руководителем. Поэтому нередко и дома я прокручивала в голове неприятные разговоры.

В конце концов жизнь «исключила» меня из этой гонки: две недели я не могла выйти на работу из-за серии приступов. И у меня появилось время подумать и понять, что делать...

НАЙТИ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ «СПУСКОВЫМ КРЮЧКОМ» ДЛЯ ПРИСТУПА.

Сначала я думала, что главный «provokator» — постоянное рабочее напряжение. Оказалось, что это не совсем так. Основная моя проблема была в том, что я очень боялась «оказаться не на высоте», сделать ошибку, быть в чём-то хуже других. В итоге работала с большим перенапряжением сил. А если не хватало времени, то меня одолевала паника, и проявлялись все симптомы ВСД. Разрешила себе ошибаться, и мне стало легче. Конечно, у каждого корни проблем разные: одни боятся потерять работу, другие

развода, третьи остаться без денег... Самое главное — найти то, что пугает вас больше всего. Корнями ВСД являются страхи, а когда их обнаружишь становится ясно, что страшного-то в них ничего и нет. Жизнь не остановится, если какое-то событие произойдёт. Если самостоятельно отыскать их не получается, можно обратиться к психологу, искоренить их сложно, но другого пути нет.

ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ДОСТАВЛЯЕТ РАДОСТЬ. Наверняка многие из вас замечали, что самочувствие улучшается, когда занимаетесь любимым делом. Но много ли их в нашей жизни? И стоит ли удивляться плохому настроению? Тогда я написала на листе 25 дел, которыми мне нравится заниматься: гулять, читать, ходить в театр, ездить на велосипеде, вязать, печь пироги... И старалась чему-то из списка уделить хотя бы час в день. Таким образом приносить в свою жизнь радость стало правилом.

ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ, ОТНОШЕНИЯ С КОТОРЫМИ ПРИНОСЯТ БОЛЬ (ХОТЯ БЫ НА ВРЕМЯ).

Как ни банально это звучит, себя нужно беречь. Зачастую мы тратим время и силы на беспочвенные и бесперспективные споры. И не всегда спокойствие зависит только от нашей доброжелательности и настроения. Например, у меня был начальник, который, казалось, целенаправленно «доводил» подчинённых, выискивая в работе самые мелкие недочёты. Для меня — перфекционистки — это было катастрофой. В итоге, продумав все «за» и «против», поменяла работу на другую, более спокойную. В той ситуации я поначалу проиграла в зарплате, но зато получила спокойное рабочее место. И возможность быть здоровой.

И ПОСЛЕДНИЙ, ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ПУНКТ: ИЩИТЕ ПОДДЕРЖКУ, НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ С ПРОБЛЕМОЙ ОДИН НА ОДИН

Зачастую близкие не понимают всей сложности ситуации и даже могут считать вас симулянткой. Не вините их. Найдите людей, которые вас поймут и поддержат. Например, я нашла женщину с такими же проблемами на работе, её советы очень мне помогли. И огромной поддержкой для меня стали тематические форумы в Интернете.

P.S. Вероятно, многим вышеописанное покажется мелочью. Но наша жизнь состоит из мелочей, и я, обратив на них внимание, избавилась от недуга, который значительно усложнял мою жизнь.

ПРИДОРОЖНЫЙ ЛЕКАРЬ

Народная медицина выручала меня не раз. Поэтому когда у мужа обнаружили язву, обратилась к ней за помощью. Давно знала, что и мёд, и подорожник полезны при проблемах с желудком, поэтому нашла рецепт, где они объединены.

Набрала в лесу большую сумку подорожника, измельчила его, не отжимая сок, и соединила в равной пропорции с мёдом. Разлила в несколько поллитровых банок. Муж принимал эту смесь два раза в день по столовой ложке за 1,5 часа до еды. Через 4 месяца на обследовании сказали, что язвы у него нет.

Банку со смесью, чтобы не забродила, я хранила в холодильнике.

Комментирует
врач-фитотерапевт
Леонид КОСТОМАРОВ

В этом рецепте удачное сочетание двух целебных ингредиентов. Мёд благотворно действует на слизистую желудка. Доказано, что при лечении мёдом у двух человек из трёх не остаётся рубцов после язвы.

Листья подорожника, как сухие, так и свежие, имеют обволакивающий и противовоспалительный эффект, что важно при лечении язвы. Если для приёма мёда имеются противопоказания, например, аллергия, можно готовить настойку только из свежих листьев подорожника.

1 ст. ложку подорожника запарьте литром крутого кипятка, выдержите на медленном огне 10 минут. Через сутки после настаивания процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

По той же схеме можно лечить не только язву, но и кашель с трудноотходящей мокротой, тогда принимать настойку нужно через полчаса после еды. Подорожник обладает и отхаркивающими свойствами.

Если нет возможности собрать подорожник, можно приобрести в аптеке его сок. Для лечения гастрита

или язвы сок применяют по 1 ст. ложке (растворив в 50 мл тёплой воды) за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день в течение 1 месяца.



Жизнь в цвете



Как создать красивый и уютный интерьер? Если вас волнует этот вопрос, надеемся, вам будет интересно услышать мнение известного дизайнера Литрис АЙС-МЕН, чьи исследования в области цвета признаны во всём мире

Я купила диван, но в интерьере квартиры он смотрится слишком тёмным. Как исправить ситуацию?

Попробуйте смягчить цвет с помощью аналогового, разместив его поблизости. Например, ярко-зелёное кресло можно «приглушить», бросив на него подушку или покрывало нежно-бирюзового цвета.



Почему цветовой образец, который я выбираю в магазине, никогда не совпадает по цвету с краской после нанесения её на стену?

При окрашивании больших поверхностей краска выглядит темнее (или ярче), чем на маленьком образце. Кроме того, на восприятие цвета влияет и освещение. Поэтому рекомендую приобрести маленькую банку краски выбранного цвета и нанести её на большой кусок бумаги. Посмотрите, как будет выглядеть краска при естественном и искусственном освещении. Вы должны испытывать чувство спокойствия.

Сейчас в интерьере, как правило, используется много дерева: это и пол, и мебель. Должно ли всё совпадать по цвету?

В том, чтобы цвет точь-в-точь повторял друг друга, нет никакой необходимости, но однозначно должно присутствовать цветовое объединение деревянных поверхностей, чтобы глаз спокойно переходил с одного участка на другой, с мебели на пол, обои, аксессуары, шторы. Если вам необходимо объединить светлую и тёмную мебель, используйте аксессуары (подушки, шторы, скатерти), в расцветке которых встречались бы и светлые, и тёмные элементы. В небольших помещениях деревянные предметы должны быть одинакового тона со стенами.

Сегодня часто говорят не только о модных цветах в одежде, но и в интерьере. Что вы думаете по этому поводу?

Поскольку бюджет у большинства людей ограничен, лучше всего использовать «модные» цвета в качестве «освежителей», например, купить новые скатерти, полотенца, посуду. Если у вас дома крашенные стены и вы обладаете малярскими навыками, можете покрасить стены в модный цвет (и даже можно покрасить мебель).

Среди рекомендаций дизайнеров часто встречала идею покрасить стены в белый цвет. Но мне кажется, что такой интерьер будет напоминать больничную палату. Где же истина?

Действительно, если говорить о чисто белом цвете, то для человеческого глаза он слишком ярок и, я бы сказала, даже агрессивен. Поверхности белого цвета с большой площадью могут утомить. Чтобы избежать этого, дизайнеры привносят в интерьер цветовые акценты. Но оттенков белого существует огромное количество, например, кремовый (смесь белого со светло-жёлтым), слоновая кость (белый плюс неувидимо-жёлтый или розовый), бежевый (смесь белого и коричневого), льняной (серовато-бежевый оттенок белого) и другие. Благодаря им можно создать прекрасный уютный интерьер, не имеющий никакого отношения к больничной палате. Особенно оттенки белого подходят для небольших и тёмных пространств (коридора, ванной комнаты), поскольку визуально «раздвигают» стены. Оформляя интерьер в белом цвете, рекомендую подбирать соответствующую мебель – шкафы, комод, столешницы и подставки должны быть изготовлены из светлых пород дерева, как вариант, разноплановую и разноцветную мягкую мебель можно облачить в светлые чехлы.

Как с помощью цвета создать визуальные иллюзии?

Здесь возможности цвета поистине безграничны. Приведу несколько примеров. В небольших помещениях лучше использовать светлый фон, чтобы в полной мере сохранить освещение и воздух. Если вы хотите удлинить короткий коридор, покрасьте стены в тёмный цвет, а потолок и пол сделайте светлыми. На стенах развесьте картины в рамках, цвет которых гармонировал бы с цветом пола или потолка. Таким образом вы сформируете горизонтальную линию, которая придаст коридору большую длину. Чтобы квадратную комнату визуально увеличить, покрасьте одну стену в более тёмный цвет, чем три остальные. Тёмные или тёплые цвета замыкают пространство, светлые или холодные раскрывают. Чтобы зрительно расширить узкую комнату, цвет «сужающих» стен должен быть светлее, чем цвет остальных.

Подруга заключила договор аренды квартиры через агентство на 1 год. Сейчас бывший муж хозяйки просит её освободить помещение для собственного проживания на том основании, что он прописан в ней, при этом собственником он не является. Хозяйка в ближайшее время подаёт в суд на выписку бывшего мужа и не возражает, чтобы подруга снимала квартиру в дальнейшем. Имеет ли он право выгнать подругу из квартиры, пока идёт судебное разбирательство?

Выгнать не имеет права, так как он не собственник и квартирой не распоряжается. Но до вступления в силу решения суда он может попробовать вселиться в квартиру.

На мужа до оформления брака была приобретена квартира. Собственник – муж. В период брака был заключён брачный договор (зарегистрирован у нотариуса), по которому эта квартира при расторжении брака должна быть переоформлена на жену. Что делать, если муж отказывается в добровольном порядке исполнить данное условие брачного договора?

Хороший вопрос. Всё зависит от того, как это было сформулировано в договоре. Могу предположить, что в договоре всё сформулировано так, что квартира автоматически переходит в собственность после расторжения брака. Предположим, что брак расторгнут. Но возникает проблема – переход права собственности должен быть зарегистрирован в регистрационной службе. Поскольку брачный контракт – двусторонняя сделка, заявления принимаются от обеих сторон. Если бывший супруг отказывается от подачи заявления и документов на государственную регистрацию, в юридических терминах это означает, что он уклоняется от государственной регистрации. Необходимо подавать иск в суд о понуждении к государственной регистрации (п. 8 ст. 8.1 Гражданского кодекса РФ). Полагаю, у вас достаточно оснований, чтобы выиграть этот процесс.

Можно ли расторгнуть брачный договор? Какие для этого должны быть основания? Какими могут быть последствия?

Любой договор можно расторгнуть по соглашению сторон – главное, соблюсти форму, в которой этот договор заключался. Так, брачный договор заключается нотариально, значит, и соглашение о расторжении тоже должно быть нотариальным. При этом последствия расторжения стороны по обоюдному согласию определяют сами. Можно вернуть всё в первоначальное положение, можно рас-

пределить имущество по согласию так, как супруги считают необходимым. Расторгнуть брачный договор без согласия второй стороны нельзя.

Мы с гражданским мужем берём ипотечный кредит наполам без созаёмщиков, квартира будет в собственности поделена на двоих. В случае разрыва отношений или смерти будут ли претендовать его или мои дети на его или мою собственность? Или квартира полностью переходит во владение второго собственника? А если нас обоих не станет, что будет в дальнейшем с этой квартирой, кто на неё сможет претендовать?

Доля на квартиру – это такое же имущество, как и машина, вклад в банке, дом и т. д. В случае наследования принципиальных различий нет. Другими словами, если вы не единственный наследник первой очереди (помимо вас есть его дети или родители), то доля супруга будет разделена между вами пропорционально. Ну и, наоборот, ваша доля в квартире также может стать предметом раздела между наследниками. Можно составить завещание, тогда распределение долей будет осуществляться так, как записано в нём. Но не забывайте, что существует такое понятие как обязательные наследники. Например, несовершеннолетние дети, нетрудоспособные родители наследуют всегда, даже

Отвечаем на ваши вопросы

если они не указаны в завещании, но получают при этом половину той доли в наследстве, которая полагалась бы им при отсутствии завещания.

При подаче искового заявления в суд о признании права собственности на земельный участок госпошлина берётся от стоимости участка на дату смерти наследодателя или на дату подачи искового заявления?

Пошлина всегда рассчитывается на дату подачи искового заявления. В вашем случае это может иметь значение, всё зависит от того, изменялась ли кадастровая стоимость земельного участка с момента смерти наследодателя, поскольку именно кадастровая стоимость, как правило, берётся в расчёт. Тем не менее если вы считаете, что кадастровая стоимость превышает рыночную, то можно привлечь оценщика и, основываясь на его отчёте, уплатить пошлину исходя из рыночной стоимости.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ

Краткий юридический справочник



НАЛОГОВЫЕ ВЫЧЕТЫ

Как многие знают, работодатели отчисляют с вашей зарплаты 13% подоходного налога. Часть суммы, уплаченной за вас в бюджет в виде налогов, можно вернуть. Так, затратив 100000 рублей на лечение в прошлом году, в этом вы можете получить обратно 13 тыс. рублей. Это называется «налоговые вычеты». Наиболее распространённые вычеты – на образование, лечение, приобретение жилья, на выплаты процентов по ипотеке. Эти вычеты регулируются статьями 219 и 220 Налогового кодекса. Большинство вычетов ограничено по сумме. Вычет на приобретение жилья составляет 1 млн. руб. (то есть вернут 130 тыс. и т. д.), вычет на лечение – 120 тыс. руб., вычет на образование – 50 тыс. рублей.

Следует знать, что дорогостоящее лечение (например, установление зубных имплантов) можно предъявить к вычету без ограничения по сумме. Полный перечень дорогостоящего лечения можно посмотреть в Постановлении Правительства РФ от 19.03.2001 N 201. Без ограничения по сумме можно также получить вычет по ипотеке (то есть вернуть 13% от суммы всех выплаченных процентов).

Ну и, наконец, не переживайте, что срок для подачи налоговой декларации прошёл 30 апреля. Если вы не предприниматель, не продавали автомобиль или недвижимость в прошлом году и у вас нет других оснований для сдачи обязательной налоговой отчётности, то налоговую декларацию на вычет можно подать и после 30 апреля. Это ваше право, но не обязанность.

**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
СЕМЬЯ**

Уже с первых дней месяца станет ясно: спокойствия вам не видать. Споры, выяснения отношений, непонятные обиды со стороны вашего спутника жизни... Наскоком проблемы решить будет невозможно. От вас потребуются не напор и эмоции, а спокойствие, умение промолчать в нужный момент и выслушать. Возможно, за поведением вашего мужчины скрываются серьезные сложности на работе. Особенно внимательными нужно быть женщинам, рожденным с 23 марта по 1 апреля, у них шанс навсегда испортить отношения очень высок. У всех Овнов возможны проблемы с родителями, рекомендации по сохранению спокойствия актуальны и в этом случае.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ФИНАНСЫ**

Ваша личная активность способна принести вам прибыль, о которой вы даже не задумывались. Особенно хорошим будет месяц для тех людей, которые работают на себя. Июнь также подходит для того, чтобы определиться со сменой сферы деятельности. Важно прислушиваться к информации, которая приходит со стороны ближайшего окружения – коллег, соседей, родственников. Именно в ней будут содержаться советы, где и как вы можете заработать больше всего. Поэтому почаще общайтесь с людьми, это существенно расширит ваши возможности.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
АКТИВНОСТЬ**

Июнь подарит вам небывалый прилив сил, поскольку по знаку Близнецов будет идти планета Марс. А это значит, что вам потребуется расходовать подаренную звездами энергию. Проще всего записаться в спортзал, начать бегать или, как минимум, каждый день делать зарядку. Организм отблагодарит вас хорошим самочувствием. Можно загрузить себя дополнительной работой, сил вам хватит. Обратите внимание, что Марс – планета, которая способствует физическим травмам, поэтому будьте осторожны, исключите экстремальные виды отдыха и спорта. Нагрузка должна быть сильной.

**РАК**

(22.06–22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НОВЫЕ ДЕЛА

Наступило время, которое позволит вам серьезно упрочить положение на работе. Сложность состоит в том, что дела ваши катятся по накатанной колее, и лишь в глубине души есть осознание, что возможны серьезные перемены к лучшему. Поэтому найдите время побыть наедине с собой, чтобы ответить на вопрос: чего вы сейчас хотите от жизни? Без постановки цели, достижение которой предопределено звездами, вас ожидает просто спокойный и ничем не обремененный период, даже в какой-то степени скучный.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПЕРЕДЫШКА

Не удивляйтесь тому, что сейчас интерес к вам со стороны окружающих минимален, а ваши достижения, идеи, предло-

жения, да и вас саму, если речь идет о мужском внимании, словно не замечают. Каждому человеку, даже тому, кто привык быть в центре внимания, необходимо время, которое он посвящает только себе. Таким образом звездные энергии дают возможность передохнуть и подумать над идеями и над сменой имиджа, моделями поведения. Нравитесь ли вы себе или хотите что-то изменить? Пробуйте и меняйте, пока не найдете новое и не захотите снова выйти в «свет». А во время смены образа наблюдатели не нужны, ведь верно?

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

Жаркие июньские дни не станут временем для мыслей об отдыхе. Работа будет требовать львиную долю вашего внимания, но в конечном итоге вы можете рассчитывать на расширение круга ваших полномочий и смену должности. Помимо этого, приятные перемены могут ожидать вас

Что нас ждёт в июне



в сферах, которые касаются жилищного вопроса: сейчас гармоничный период для мыслей о переезде в подходящее жильё. Даже если оно съёмное, есть шансы найти более выгодный вариант. Люди, имеющие стабильную работу, могут взять кредит или ипотеку, сейчас удача к вам благоволит.



ВЕСЫ (24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПОЕЗДКИ

Июнь – месяц более гармоничный, чем май. Но даже мелкие неприятности сейчас могут омрачать вашу жизнь. В большей степени они будут связаны с рабочими моментами. Вероятно также, что вы получите меньший доход, чем тот, на который рассчитывали. Чтобы не усложнять себе жизнь, запланируйте на этот месяц текущий отпуск, таким образом вы и от рабочей суеты отдохнёте (главное, отключите телефон), и в деньгах не потеряете. К тому же именно в этом месяце поездка будет не только приятной, но и полезной для здоровья. Отдайте предпочтение отдыху в санатории или пансионате.



СКОРПИОН (24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ

Лето подарит Скорпионам, которые на данный момент одиноки, головокружительный роман. Причём скорее всего с мужчиной из-за рубежа. Он покорит вас нежностью и остроумием. Однако будьте внимательны: за приятными манерами может скрываться не чистый на руку человек, поэтому не спешите делать отношения более серьёзными и не стройте матримониальных планов. Это хорошее время, чтобы узнать больше о других культурах (например, отправиться в поездку или посетить музей) или начать изучать иностранные языки. Всё это сделает жизнь более насыщенной.



СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ИНТУИЦИЯ

Вас ожидает двойной месяц. С одной стороны, вы сможете получить большие деньги, с другой – высока опасность потерь личных накоплений. Есть шанс, что партнёры попытаются вас использовать, постаравшись замаскировать собственные интересы высокими словами об «общем деле» и «взаимовыгодном сотрудничестве». Слушайте свою интуицию, она подскажет, где таится подвох. Помните, любые

договорённости должны быть закреплены по закону. Это плохой месяц для того, чтобы снимать деньги со счетов, делать вклады в банках, продавать недвижимость – вы потеряете в финансах.



КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

Прежде чем вступать в брак, шансы на который в этом месяце высоки, одиноким Козерогам стоит подумать, действительно ли человек, с которым они хотят строить жизнь, любимый или же он больше друг. Не обольщайтесь и не начинайте отношения со лжи. Поверьте, «дружеский» брак – не спасение от одиночества. Козероги, состоящие в браке, проведут месяц без особых потрясений. Разногласия и споры могут возникать время от времени, но положить им конец очень легко: радуйте свою половинку кулинарными сюрпризами, почаще говорите ласковые слова.



ВОДОЛЕЙ (21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

Настроение июня во многом определяется вашим эмоциональным и физическим

состоянием. Будете полны жизненной энергии и сил – всё будет хорошо. Захандрите и заболите – это растянется надолго. Поэтому начните месяц с заботы о себе. Вам виднее, что нужно больше всего – поездка на море, посещение салона или сауны, отдых на даче. Пусть отдыха в этом месяце будет больше. Возможно, вас давно беспокоят какие-то не очень приятные симптомы, не доводите до проблем, сдайте анализы, залечите больные зубы, проведите профилактический курс лечения.



РЫБЫ (21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕТИ

Рыбам, которые уже являются родителями, месяц подарит замечательную возможность провести как можно больше времени с детьми. Не отсылайте их к бабушкам или в лагерь, лучший вариант – семейный отдых, который позволит многое узнать о ваших детях. Как семейным женщинам, так и не состоящим в браке стоит иметь в виду, что шансы наступления неожиданной беременности в июне высоки, поэтому если вы не планируете прибавления в семье, не игнорируйте средства контрацепции. Если же беременность наступила, то её протекание будет удачным.

КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА



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

Меркурий ребёнка во Льве, если он родился:

08/07-26/07 1997, 01/07-07/09 1998, 27/06-01/08 и 10/08-31/08 1999, 07/08-21/08 2000, 30/07-14/08 2001, 22/07-05/08 2002, 14/07-30/07 2003, 05/07-25/07 и 25/08-09/09 2004, 28/06-04/09 2005, 30/06-09/07 и 11/08-27/08 2006, 05/08-19/08 2007, 26/07-10/08 2008, 18/07-02/08 2009, 10/07-27/07 2010, 02/07-28/07 и 08/08-08/09 2011, 26/06-31/08 2012, 08/08-23/08 2013, 01/08-15/08 2014.

В первую очередь нужно понять: ваш ребёнок – яркий лидер. И задача родителей не погасить этот талант, а поддержать. Тогда вы вырастите харизматичного человека, способного вести за собой и заряжать других энтузиазмом. А сфера деятельности не так уже и важна, главное, чтобы она ему нравилась.

Этому ребёнку больше других нужны похвала и одобрение. Чтобы стимулировать его к учёбе или творческой деятельности, записывайте его «победы» в специальный дневник или альбом. Оформите стену его достижений, где вы будете размещать грамоты, ксерокопии оценок из дневника, фото с театральных постановок или кружка танцев – отовсюду, где малыш проявил себя.

Твердый хлыст	↙	Партия в шахматы накоротке	↙		Корзинка под ягоды	↘					↗	
↖				..., знакомые все лица!	Широкий овраг		Страхочное устройство					
Шведский или круглый		... Броневикская	→									
«Плюс» батареи	↗	↘			Свиная морда		Хитрая уловка футболиста					
↓	Грузинский друг		Древний мексиканец	↗		↓		Злак для черного хлеба	→	↘		
↖				И Дракула, и Монте-Кристо		Конфетный набор-смесь		Спор с условием	Подпольный этаж		То же, что кулан	
	Дипломатический звук протеста		Чешский грузовичок	↗		↓		Бог солнца	↘		Буква в уравнении	
↖	↘		↓	Перевыполняет стахановец	↗			↓			Мужское имя	
Знайка своего дела		Смертное ложе		Тещин «любимец»	Древнерусская тюрьма		Надпись на письме	→			↓	
↖		↗		↓				Жертва Золотого петушка		Осадочная горная порода	Вредный компонент папиросы	
Своеволие, беззаконие	Устаревшее название буквы «О»	↗			Буква греческого алфавита		Южный курорт	↖			↓	
Бегущий на ловца	↘	Жак ... Кусто	Индийская кобра	↗		↓		Лупоглазый примат	→			
↖	↘				Автор балета «Корсар»	↗			Низкорослый диван		Закуска к горилке	
				↓	Янь наоборот		Имя Павлашвили	→		↓		
				↖								
					Чемодан для бумаг		Деревня кузнецовского совета	→				
	Часть тела	→					Белый хлеб	→				

По горизонтально: ба, лужокско, стол, Илона, кацо, граф, рожа, нота, план, пару, дока, острог, адрес, произвол, нан, Дадон, тата, торп, зевря, цы, Сосо, дипломат, Филли, спина, батон.
По вертикали: анод, зебра, стек, одр, Ив, ацтек, он, блиц, авац, лог, зять, рьло, Ада, лонжа, асортти, финт, Алапа, подвал, софа, онагр, доломит, Егор, сапо, олень, икс, никотин.



Поиграем?

Дети – известные непоседы, и когда они собираются большой компанией, их нужно как-то развлечь. И в этом помогут игры

ПОЕДИНОК С ШАРИКАМИ

Все игроки разбиваются по парам, каждому участнику к правой щиколотке привязывают небольшой воздушный шарик (верёвка не более 30 см). Без помощи рук (они за спиной сцеплены в замочек) нужно постараться лопнуть шарик соперника. Состязание продолжается до тех пор, пока не останется один игрок с уцелевшим шариком на ноге.



«ЗАМРИ-ОТОМРИ»

По знаку дети начинают активно двигаться и делают всё, что им вздумается. Как только ведущий крикнет: «Замри!», дети застынут в разных позах и стоят неподвижно до тех пор, пока им не дадут команду: «Отомри!» В это время ведущий может их нарочно смешить, чтобы они пошевелились. Кто не устоял, получает фантик. В результате выиграл тот, кто меньше всего собрал фантиков. А фантики можно потом разыграть.



«ХА-ХА-ХА»

Дети садятся или становятся в круг, и один из игроков произносит как можно более серьёзно: «Ха!», следующий говорит: «Ха-ха!», третий: «Ха-ха-ха!» и так далее. Тот, кто произнесёт неправильное количество «Ха» или засмеётся, выбывает из игры. Игра продолжается, а те, кто выбыл, стараются делать всё, чтобы рассмешить оставшихся в кругу игроков (только не дотрагиваясь до них). Кто засмеётся последним – победил.

ПОЖАРНЫЕ

Дети разбиваются на команды, каждая выстраивается в шеренгу (количество участников не менее трёх), каждому участнику выдаются пустые одноразовые стаканчики. У последнего игрока в шеренге должен быть полный стакан воды.

По команде игрок переливает воду соседу в пустой стакан максимально аккуратно, обегает шеренгу и становится первым, и так далее. Побеждает та команда, которая к финишу (его следует обозначить) придёт не только первой, но и сохранит при этом максимальное количество воды.

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

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

Запоминалка для «Н» «НН» в прилагательных

«ОНН», «ЕНН» – пиши два «Н»,
«АН», «ЯН», «ИН» – пиши «Н» один!
(Исключения для прилагательных с суффиксом -ЯН: оловянный, деревянный, стеклянный).

Вот солдатик оловянный
Взял топорик деревянный
И построил дом стеклянный:
В нём ни потолка, ни стен,
И живут две буквы «Н». (Л. Уланова)

Запоминалка для двойной «Ж»

Если хочешь научиться,
Где двойную «Ж» писать,
То запомни: «вожжи», «дрожжи»,
«можежевелик» и «жужжать».
А ещё словечко «жжёный».
Вот теперь ты, брат, – учёный! (И. Асеева)

Запоминалка для одинарной «Ж»

Сколько ни дрожи,
«Ж» одну пиши. (И. Асеева)

Любимые песни

Сл. Л. ДЕРБЕНЁВА,
муз. А. ЗАЦЕПИНА

ПЕСЕНКА ПРО МЕНЯ

из к/ф «Женщина, которая поёт»

Кто, не знаю, распускает слухи зря,
Что живу я без печали и забот,
Что на свете всех удачливее я
И всегда, и во всём мне везёт.

ПРИПЕВ:

Так же, как все, как все, как все,
Я по земле хожу, хожу
И у судьбы, как все, как все,
Счастья себе прошу.

Вы не верьте, что живу я, как в раю,
И обходит стороной меня беда.
Точно так же я под вечер устаю
И грущу, и реву иногда.

ПРИПЕВ.

Жизнь меня порой колотит и трясёт,
Но от бед известно средство мне одно:
В горький час, когда смертельно
не везёт,
Говорю, что везёт всё равно.

ПРИПЕВ: (повторяется 2 раза).

Анекдоты



– Пустяк, а приятно! Жена прислала телеграмму с курорта: «И всё равно самый лучший – ты!»



Муж смотрит телевизор и вслух говорит:

– Не иди туда. Ну не иди...

Жена спрашивает:

– Что смотришь?

Муж:

– Нашу свадьбу.



– Дорогой, правда, мои глаза голубые, как небо?

– Угу.

– А губы красные, как розы?

– Угу.

– Как я люблю, когда ты говоришь мне такие прекрасные слова!



Мужская верность: женат уже третий раз, а любовница всё та же.



Встречаются два друга:

–Я встретил девушку, которая обещает окружить меня любовью, заботой и лаской. Что ты об этом думаешь?

–Я думаю о том, как ты будешь выходить из окружения...



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



Купила дорожущее свадебное платье. Мама сказала:

– Не дай Бог носить не будешь!

Вот, приходится уже седьмой раз за муж идти!



– Папочка! Можно, я тебя поцелую?!

– Денег нет! Меня уже мама поцеловала.



Рис.: Владимир НЕНАШЕВ

СКОРО! ЧИТАЙТЕ ВСЕ ИЗДАНИЯ И В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ!



«БУДУАР»
*Энциклопедия советов
на все случаи жизни*

**«БУДУАР.
Здоровье»**
*Лучшие специалисты
России ответят
на ваши вопросы*



**«Пресс-
КОКТЕЙЛЬ»**
*Удивительные
истории о жизни
известных людей*