

ежемесячное издание для женщин

ВУДУАР

16+

Февраль 2014



- **Признания в любви**
- **С чистого листа...**
- **Воспитание «по-японски»**



Ежемесячное издание для женщин

2 (156)

Февраль 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:
(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar_press@mail.ru

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

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

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

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.

При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан в печать 26.12.13.

Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.

Заказ № 228.

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.



«Будуар».
Больше, чем женский журнал.



ОДНОКЛАССНИКИ

Мы там,
где есть вы!
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

ежемесячное издание для женщин

Будуар

ФЕВРАЛЬ
2014



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Мини-провокация

стр. 6
И ЭТО ВСЁ О НЁМ
О наших «гусарах»

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Не надо бояться!

стр. 8
КРАСОТА
С чистого листа...

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Что делать,
если слоются ногти?
Можно ли обойтись
в бане без веника?
Читай по губам

стр. 12
90X60X90
Таю на глазах

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Долой молочницу
На приеме

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Гепатит С:
излечение возможно!

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я

Воспитание «по-японски»
«Чудо-торт»

стр. 20
ИСТОРИЯ ЛЮБВИ
Затмение сердца

стр. 22
ШКОЛА ЖИЗНИ
«Женщина желает
познакомиться!»

стр. 24
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Благодарю вас!

стр. 26
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Слагаемые успеха

стр. 28
МОНОЛОГ
Работа над ошибками

стр. 29
ПИСЬМО В НОМЕР
Разговор наедине

стр. 30
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Чужие люди

стр. 32
КУДЕСНИЦА
«Единственному,
нежному...»

стр. 34
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**
Признания в любви

стр. 36
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Курица «Молочная»
Мясной рулет «Особый»
Сердечки с шоколадным
кремом

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Копии в миниатюре

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Волшебный стимулятор
роста
Томаты для банки

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Дорога вместе

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
В ногу со временем
В гости без звонка

стр. 43
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в феврале

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

МИНИ-ПРОВОКАЦИЯ

И пусть говорят, что зима и мини – вещи несовместимые: носили, носим и будем носить!

Появившись в начале 60-х годов, мини встряхнуло мир, повысило рождаемость, развернуло моду в другом направлении и осталось до сих пор самым дерзким видом одежды. Сразу же договоримся – под формат «мини» попадает всё, что выше колена и до... Назовём это личным понятием допустимости и скромности.

МИНИ-ЮБКА

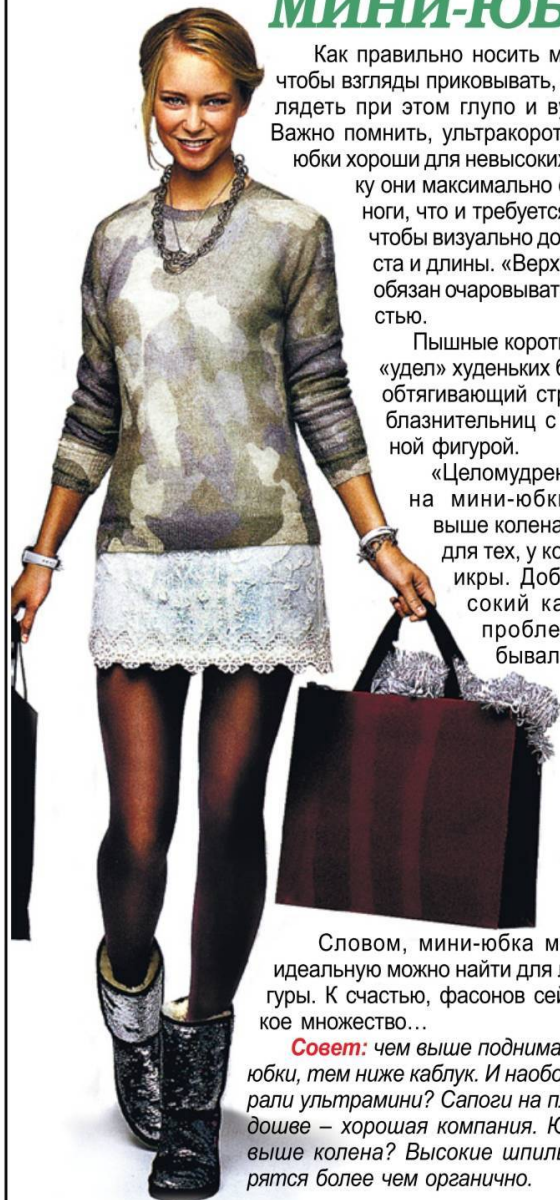
Как правильно носить мини-юбки, чтобы взгляды приковывать, но не выглядеть при этом глупо и вульгарно? Важно помнить, ультракороткие мини-юбки хороши для невысоких, поскольку они максимально открывают ноги, что и требуется для того, чтобы визуально добавить роста и длины. «Верх» при этом обязан очаровывать скромностью.

Пышные короткие юбки – «удел» худеньких барышень, обтягивающий стрейч – соблазнительница с безупречной фигурой.

«Целомудренная» длина мини-юбки – чуть выше колена – хороша для тех, у кого полные икры. Добавьте высокий каблук – и проблем как не бывало.

Словом, мини-юбка многолика, идеальную можно найти для любой фигуры. К счастью, фасонов сейчас великое множество...

Совет: чем выше поднимается край юбки, тем ниже каблук. И наоборот. Выбрали ультрамини? Сапоги на плоской подошве – хорошая компания. Юбка чуть выше колена? Высокие шпильки смотрятся более чем органично.



МИНИ-ПЛАТЬЕ

Этот предмет гардероба не воспел только ленивый. Мини-платье почти всегда ассоциируется с кокетством, флиртом, сексуальной энергетикой. Внимание окружающих почти всегда – да что там почти, всегда! – приковано к даме в коротком платье. В нём блистают звёзды на красных дорожках, его носят обычные земные женщины. И тем не менее мини-платье определённо нельзя назвать базовой вещью в гардеробе каждой из нас. Не надо лукавить и говорить, что оно идёт всем. Короткое платье прекрасно смотрится на обладательницах стройных фигур и красивых ног. Если вы уверены в своей привлекательности, довольны своими формами – оно ваше, спору нет!

А уж госпожа мода предлагает огромное количество моделей мини-платьев. Сегодня на пике свободные силуэты и модели в стиле 60-х годов. Дизайнеры внесли предложение носить их с плотными колготками и высокими каблуками, поскольку это – вариант бесприсырный и элегантный.

Совет: лаконичное мини вполне допустимо надеть с колготками с рисунком и обувью в тон. Королевы эпатажа меняют колготки на яркие чулки или гольфы.

В холодное время года мини вас согреет, если в пару к нему вы добавите леггинсы, узкие брюки или джинсы-скинни. Чем меньше возраст в паспорте, тем ярче могут быть леггинсы и «креативнее» модели джинсов. Серьёзным и взрослым барышням рекомендованы классика и спокойная однотонная гамма.

Совет от профи

У портных свои секреты и свой подход к выбору длины платья или юбки – строго индивидуальный. Надо собственный рост (допустим, 170 см) умножить на 0,18 – получится минимальная длина, примерно 31 см.

Ещё один важный момент, который следует помнить при покупке юбки (платья): горизонтальный подол как бы «перерезает» ноги, что неизбежно привлекает внимание к этому «срезу». А это значит, что располагаться он должен в самой стройной и красивой части ваших ног.

МИНИ-ШОРТЫ

Какое замечательное изобретение – мини-шорты! И ноги открыты, и удобно, и сесть или наклониться можно, не опасаясь конфуза (в отличие от той же мини-юбки).

Шорты с заниженной линией талии носят практически с любым верхом: блузами, рубашками, топами, майками. Но ни в коем случае не заправляют «верх» внутрь, только навывпуск. Ещё одно табу: «верх» не должен быть длиннее самих шортов, иначе окружающие могут подумать, что вы забыли надеть важную деталь гардероба. Исключение – полупрозрачные туники (но только на морском побережье).

Шорты с завышенной линией талии могут претендовать на звание элегантных, поскольку рассчитаны на то, что в них будут заправлены классические мужские рубашки, романтические блузы и, дабы соблюсти пропорции, сверху дополнены удлиненными пиджаками и жакетами, которые, кстати, надо носить не застёгивая – так, чтобы была видна завышенная линия талии шортов. Что же касается обуви, уместнее всего невысокий каблук.

В холодное время юные барышни вполне могут позволить себе носить шорты (разумеется, из плотных тёплых тканей) с шерстяными цветными колготками, высокими гетрами, гольфами (но не чулками!)

Совет: шорты-бермуды – абсолютно рабочая вещь. В том смысле, что их (более чем пристойная) длина до колена прекрасно впишется в рабочую обстановку, считает знаток моды Александр ВАСИЛЬЕВ: «Она (длина) позволит вам и чувствовать себя легко, и выглядеть прилично, и никто не бросит в вас камень, а мужчины посмотрят с интересом. Носить мини-шорты могут позволить себе только обладательницы очень стройных ног. Те, кто не может определиться, шорты надеть на работу или юбку, могут выбрать средний вариант – юбку-брюки, но минимальной длины».

МИНИ-ЖАКЕТ

Мини-жакет – замечательная вещь для неформальных встреч в отличие от более официального и сдержанного длинного. Но это не единственный его плюс. Богатство комбинаций – вот несомненное достоинство. Мини-формат замечательно будет смотреться с юбкой-карандаш, брюками-дудочками, джинсами-клёш и даже с леггинсами, если «подстраховать» его длинной майкой или топом. Он хорош в компании как с нарядным вечерним платьем, так и с лаконичными строгими рубашками и блузами. Кто сказал, что это летняя вещица? В холодные сезоны этот «крошка» замечен в плотной связке с джинсами, свитерами и водолазками. Для полного комплекта остаётся добавить какой-нибудь богемный шарф в «три оборота».

Совет: мини-жакет из дорогой ткани: бархата, шёлка, атласа, парчи – палочка-выручалочка для торжественных случаев. Любой, даже самый простой наряд: будь то скромное платье, обычная повседневная юбка, брюки от делового костюма или демократичные джинсы – с ним превращается в изысканный вечерний. Стоит учесть, что мини-жакеты из плотных «жёстких» тканей хороши на обладательницах стройных подтянутых фигур. Дамам с «богатым внутренним миром» лучше остановиться на комфортных «обволакивающих», мягком трикотаже.

Какой бы предмет гардероба в формате «мини» вы ни выбрали, помните главное: такая провокационная одежда сочетается только с абсолютной уверенностью в себе. Если, находясь в мини, ваши мысли постоянно возвращаются к длине, лучше поменять её на что-нибудь более консервативное.

О наших «гусарах»

«Если шуба жены – это лицо мужа, то рубашка мужа – это лицо его жены», – утверждает народная мудрость. Спорить не станем, разве что несколько шире «раздвинем» рамки мужского гардероба. Только лишь Его рубашками ограничиваться не будем



Что у них в руках?

Это же настоящее преступление против вкуса и разума, когда интересный юноша или импозантный мужчина вышагивает с полиэтиленовым пакетом в руках. А если на пакетике ещё изображена торговая марка известной дамской косметики или нижнего белья, это вообще за гранью! «Почтальонская» сумка на плечо – вот решение проблемы и воплощение последних тенденций мужской моды. Выглядит одновременно небрежно и стильно и идеально дополняет столь любимый многими мужчинами ансамбль из пиджака, футболки и джинсов. Небольшой секрет: чем старше сумка, чем она изношеннее и потёртее (искусственно во времени), тем лучше выглядит. Ведь главное в ней – индивидуальность.



Включите цвет!

Цвет в мужском гардеробе обязан быть! Причём самый неожиданный! К примеру, розовый. Его панически боятся даже многие женщины, что уж говорить о мужчинах. И тем не менее розовый в мужских предметах одежды выглядит маняще. Кроме того, он выгодно подчёркивает любой тон кожи. Мужчина в розовом пуловере или куртке – воплощение уверенности и чувственности. Солидный официальный костюм вполне допустимо дополнить элегантной розовой рубашкой или галстуком.

И ещё один несомненно «мужской» цвет – ультрамарин. Тот же голубой, только светлее, нежнее, приятно освежает и прекрасно подходит для мужских рубашек и кардиганов. Главное – держаться подальше от бежевого и других пастельных оттенков. Кстати, последние вообще мало кому идут – по сути на фоне бледных цветов кожа приобретает нездоровый желтоватый или сероватый оттенок.

Не можем обойти стороной чёрный цвет, мужчины его любят, впрочем, как и сочетание чёрного с чёрным, но – внимание! – чёрный чёрному рознь. Так чёрная на первый взгляд рубашка может оказаться с фиолетовым подтоном или тёмно-синим. А чёрные брюки – коричневыми. Возможно, различие оттенков и не слишком бросается в глаза, но целостность цветовой гаммы ансамбля нарушает однозначно, что выглядит не «комиксально».

Поэтому если уж взялись за чёрный, очень важно, чтобы его оттенки сочетались идеально! Ведь чёрный – значит элегантный.

Бельё – объект внимания

Выбором нижнего мужского белья, как правило, занимаются «доверенные» лица, то есть жёны и любимые подруги.

Совет в первую очередь женщинам: время от времени проводите полную инвентаризацию. Не позволяйте вашему сокровищу носить, pardon, рваные трусы или семейники. И пусть Он мотивирует, что этот «дефект» скрыт от глаз окружающих, отправляйтесь в магазин и пополните запасы.

Наверняка мужчины войдут во «вкус» и оценят удобные трусы-«боксеры» из эластичной комфортной ткани. Нигде не обтягивают, не болтаются, а лишь «корректно» облегает.



Он укладывает волосы?!

Ухоженные волосы, аккуратная стрижка – визитная карточка и женщины, и мужчины. Сегодня для сильного пола создано, пожалуй, столько же средств по уходу за волосами, сколько и для слабого. И не пользоваться достижениями индустрии красоты – глупо. Главное – не переусердствовать. Блестящие от геля, напомаженные волосы в стиле «мафиози» времён Великой депрессии остались в прошлом. В моде естественность. Несколько штрихов воском или гелем подчеркнут красивые линии мужской стрижки и добавят той самой неувимой элегантности.

Кстати, она предполагает и обязательное использование парфюма. Ведь важно не только что мужчина носит, но и как он пахнет.



Не надо бояться!

«Я их теряю!» – взволнованно сообщает кому-то несчастная женщина из рекламы. Её тревога вполне обоснована, ведь речь идёт о потере волос. По статистике, более 70% женщин в холодное время года сталкиваются с этой проблемой

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Отделите прядь и проведите по ней рукой:

ЕСЛИ в руке остались два-три волоска, беспокоиться не о чем.

ЕСЛИ больше, стоит понаблюдать за локонами более пристально.

ЕСЛИ целые пряди остаются на расчёске или подушке, пора бить тревогу.

Масштабные потери волос во время мытья – повод обратиться к специалисту-трихологу и сдать необходимые анализы.

Компетентное мнение

«Многие замечают, что выпадение волос усиливается с наступлением холодов, – комментирует ситуацию специалист лаборатории «ВИШИ», – и достигает пика ранней весной. В общем-то это логично. В контексте авитаминоза волосающиеся фолликулы не могут нормально функционировать. Недостаток витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на состоянии корней волос. Низкие температуры, ношение головных уборов, неадекватный уход – всё это приводит к ухудшению кровоснабжения, недостатку кислорода, и в результате волосы начинают выпадать. Чтобы не встретить весну с изрядно поредевшей шевелюрой, меры примите сейчас и немедленно».

Помоги себе сам

СОВЕТ ПЕРВЫЙ. Пересмотрите своё питание. В рационе должно быть доста-

точное количество белка (нежирное мясо, рыба) и растительных масел. Начинайте принимать специальные витаминные комплексы «для красоты», они содержат весь ряд веществ, необходимых волосам и коже. Кстати, курение негативно сказывается на здоровье волос, поэтому бросайте!

СОВЕТ ВТОРОЙ. Подберите косметику по уходу за волосами со стимулирующими веществами. Хорошо зарекомендовали себя аргинин, карнитин, витамины PP, B5, B6. Лучше обратить внимание на профессиональные и аптечные марки. В программу обязательно включите сыворотки, концентраты для кожи головы.

СОВЕТ ТРЕТИЙ. Стайлинговые средства с силиконами имеют особенность накапливаться, в результате чего фолликулы испытывают «кислородное голодание» – кровообращение и рост новых волос замедляются. Пользуйтесь глубокоочищающими шампунями – они справятся с подобными «загрязнениями». И на будущее: выбирайте косметику, которая содержит диметикон. Этот косметический силикон не имеет накопительного эффекта.

СОВЕТ ЧЕТВЁРТЫЙ. Пилинги полезны не только для тела, кожу головы они освободят от ороговевших клеток и остатков стайлинга, откроют доступ кислорода, ускорят рост новых волос. Мелкую соль (3 ст. ложки) смешайте с водой (3 ст. ложки), при желании можете добавить несколько капель

оливкового или репейного масла. Аккуратно вотрите полученную кашицу в кожу головы, потом вымойте голову с шампунем. Делайте процедуру раз в неделю в течение месяца.

СОВЕТ ПЯТЫЙ. Самый простейший способ укрепить корни волос – массаж. Только нужен «правильный» инструмент – щётка из натуральной щетины или деревянная расчёска. Кому-то сотня ежедневных взмахов покажется утомительной, но это действует!

СОВЕТ ШЕСТОЙ. Народные рецепты хорошо «работают» с проблемой выпадения. Залог успеха – регулярность. Репейное масло, к примеру, улучшает состояние кожи головы и заодно восстанавливает сухие повреждённые пряди. Масло лучше наносить подогретым и перед сном, надев поверх пластиковую шапочку для душа. Результат заметен через 3-4 процедуры.

СОВЕТ СЕДЬМОЙ. Современные салонные процедуры тоже придут на помощь. Мезотерапия коктейлями, в состав которых входят полезные для волос компоненты, остановит выпадение волос.



Ваш выход

Женщины любят меняться. Сегодня примерим образы страстной натурры и деловой, но о-очень соблазнительной дамы

Деловая леди

Тренд для вас: высокие причёски. Выбирайте начёсы и интересные сложные укладки. Если у вас короткая стрижка, возьмите немного геля и зачешите волосы назад, оставив чёлку в небольшом, но продуманном беспорядке.

Если длинные, пригладьте их по бокам, а макушку начешите. Другой вариант: придайте объём у корней с помощью мусса или пенки, сделайте пробор посередине, концы накрутите на щипцы.



Финальный штрих к портрету: яркие губы. Смело используйте помаду или блеск насыщенных искушающих оттенков: сливового, вишнёвого, бордового.

Роковая красавица

Тренд для вас: о-о-объём! Всегда упругие роскошные локоны – это визитная карточка женщины в стиле «Монро». Да здравствуют бигуди! Высушите корни волос феном, приподнимая их у корней. Потом накрутите на бигуди крупного диаметра и сушите холодным воздухом 5-7 минут. Разберите локоны руками.

Финальный штрих к портрету: всё, как в кино – красные губы и томный взгляд. Помаду вбейте в губы кончиками пальцев, глаза сверху и снизу подчеркните подводкой. Стрелки пусть будут тонкими. Плюс объёмная тушь.



Тусклая кожа сероватого оттенка, мешки под глазами, возникшие словно ниоткуда высыпания и акне... Узнали себя? Тогда оставьте в покое все маскирующие средства, вам срочно нужен детокс!

С чистого листа...

Операция «детоксикация»

Детоксикация организма — это не что иное, как избавление его от токсинов. Они поступают в наш организм извне (с водой, воздухом и пищей), а также образуются в процессе жизнедеятельности. Разумеется, организм в состоянии самостоятельно выводить их, если вы относитесь к нему бережно. Но ведь так бывает не всегда. Например, нагрузка значительно увеличивается:

- во время праздников с обильными застольями
- если вы ведёте малоподвижный образ жизни
- курите или больше 2 раз в неделю употребляете алкоголь
- прошли длительное лечение медикаментами
- работаете на вредном производстве
- редко бываете на свежем воздухе.

В этих случаях просто необходим детокс. Это целый комплекс мер, направленный на выведение токсинов с помощью

печени, почек и пищеварительной системы. В результате вы получите ясный сияющий взгляд, светлую чистую кожу — и никакого намёка на отёчность!

Итак, детокс держится на «трёх китах».

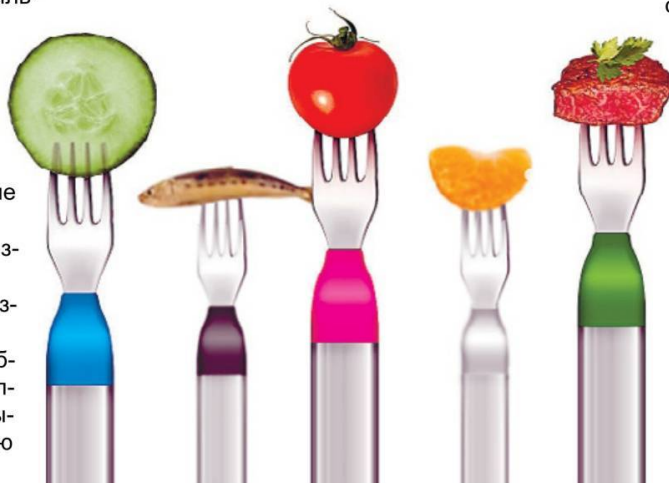
Питание

Оно в первую очередь направлено на очищение организма, но в качестве приятного бонуса у вас есть все шансы почувствовать небывалую лёгкость в теле, подтверждённую показаниями весов.

СИСТЕМА ПИТАНИЯ — НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ. Почему? Так пищеварительная система будет бесперебойно работать, желчь, ферменты и желудочный сок регулярно выделяться, а еда оптимально перерабатываться.

СДЕЛАЙТЕ ОСОБЫЙ УПОР НА КЛЕТЧАТКУ. Основу вашего рациона должны составлять овощи и фрукты. Помимо клетчатки они дадут организму витамины и минеральные вещества при минимальном количестве калорий. Их важно включать в каждый приём пищи. Добавьте в меню и другие источники волокна: неочищенный рис и овсянку, цельнозерновой хлеб, отруби. Только не ешьте сухие отруби — это слишком большая нагрузка на пищеварительный тракт. Лучше замочить их в воде минут на 10, а затем размешать в кефире.

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА. Исключив трудноперевариваемое мясо на время, вы дадите отдохнуть органам пищеварения и почкам, которые выводят продукты белкового обмена. Но совсем отказываться от протеинов не стоит. Можете позво-



лить себе творог, рыбу и другие морепродукты, яйца.

Под строгим запретом: алкоголь, сахар, полуфабрикаты, копчёности. Еда вообще должна быть как можно более натуральной. Запрещены любые переработанные промышленным способом продукты. Например, рыбные палочки недопустимы, а вот рыбу пожалуйста. Также старайтесь есть овощи сырыми и выбирать щадящие способы обработки пищи – на пару и в духовке.

Водный режим

Известный факт: для того чтобы избавиться от отёков, пить надо не меньше, а больше. Это к тому же важное условие детокса, поскольку именно вода подводит каждой клетке тела питательные вещества и отводит продукты обмена. Пить необходимо не менее 1,5-2 литров воды в день. Кофе, чай, суп не считаются. А вот травяные чаи пожалуйста. Для детокса особенно полезны чаи из шиповника, брусничного листа, иголки колючей – они помогают работе почек.

Чтобы организм хорошо очистился, необходимо помочь и выйти лишней жидкости. На помощь придут процедуры.

Лимфодренажный массаж

Ускоряя и облегчая отток лимфы, он помогает организму очиститься от шлаков, делает кожу более упругой. Кроме того, всего после нескольких сеансов вы можете заметить, как начал «таять» целлюлит. Получить максимальный эффект можно, доверившись профессиональному массажисту или салонной прессотерапии. И хорошо, если процедура будет проходить с использованием средств, усиливающих её эффективность. Можно воспользоваться и салонной прессотерапией. Однако даже проведённый в домашних условиях массаж щёткой в душе или на сухой коже будет полезен.

Обёртывание

Эта процедура поможет вам создать эффект парной даже на соб-

ственном диване. Единственное «но» – это всё же местная процедура, и она будет эффективна лишь для отдельных проблемных зон. В программе детокса, как правило, используются обёртывания на основе водорослей, грязей и других даров моря. Входящие в их состав минералы и активные компоненты способствуют расщеплению жировых отложений, выведению шлаков и токсинов из мест их накопления. Возьмите на заметку обёртывание на основе глины. Её можно купить в апте-

ке и лучше остановить свой выбор на голубой или чёрной. Порошок глины разведите водой так, чтобы получилась каша, не очень густая и не слишком жидкая, на-

поминающая сметану по своей консистенции. Нанесите её на область живота, боков, бёдер и ягодиц. После этого обработанные участки оберните пищевой плёнкой для создания эффекта сауны и укройтесь одеялом. Расслабьтесь и полежите около 30-40 минут. После смойте остатки глины тёплой водой и нанесите увлажняющее молочко.

Обновление кожи

Безусловно, ряд мер нужно направить на непосредственную помощь коже. И первое, с чего нужно начать, – это очищение. Сделайте пилинг кожи лица и тела. Это может быть состав из мёда с солью, обычного кофе или покупной состав. Пилинг способствует обновлению кожи, устраняет ороговевшие клетки, а также подготавливает её к последующим процедурам. Когда кожа будет отшлифованной, можно нанести маску, крем или сыворотку с детокс-эффектом.

Такие средства появились на косметическом рынке относительно недавно, и они идеально подходят для ситуаций, когда коже нужна срочная помощь. Продукты с пометкой «детокс» обеспечивают тройное действие:

- способствуют выведению лишней жидкости и токсинов, защищают от сво-

бодных радикалов (ищите на этикетке витамины Е и С, бета-каротин, экстракты винограда и черники)

- восстанавливают и омолаживают кожу (за это, как правило, отвечают экстракты авокадо, гинкго билобы, гаммелиса, зелёного чая, кислород и кофермент Q10)

- обеспечивают ей необходимое увлажнение и защиту до 12 часов (хитозан, гиалуроновая кислота и алоэ вера увлажняют и образуют на коже тонкое невидимое покрытие, не мешающее ей дышать).

Привести кожу в чувства быстрее и эффективнее поможет

Поход в баню или сауну

Неважно, что вы выберете: сухой жар или влажный пар. В любом случае во время этих процедур тело будет интенсивно выделять пот, а вместе с ним и токсины. Вам остаётся только смыть всё это после парилки и побаловать кожу маской с детокс-эф-



фектом. Можете использовать готовый косметический продукт или сделать её самостоятельно. Для этого возьмите половину стакана свежезаваренного крепкого зелёного чая, добавьте в него 3 ст. ложки овсяных хлопьев и дайте настояться минут 20. Добавьте в полученную массу 5 капель эфирного масла лимона. Смесь нанесите на кожу лица и тела и оставьте на 15-20 минут, потом смойте тёплой водой.

Когда организм очищается, вместе с внешними переменами неизбежно происходят и внутренние. В голове проясняется, на душе становится светло и легко. Наступает настоящая весна, не зависящая от календаря!

Светлана НОВИКОВА

КАК ДОБИТЬСЯ ЭФФЕКТА УХОЖЕННОЙ КОЖИ?

Ответ, собственно, уже заключается в вопросе. Конечно, современные средства для макияжа помогут подчеркнуть достоинства, скрыть какие-то недостатки, но ухоженная кожа – та, за которой ежедневно ухаживают. Необязательно для этого обладать целым арсеналом дорогих косметических средств. Главное – системный подход и регулярность. Что в себя должна включать обязательная программа ухода? В первую очередь очищение кожи дважды в день, вечером – от макияжа и загрязнения, утром – от выработавшегося за ночь кожного жира. Раз в неделю – более глубокое очищение с помощью пилинга (на основе фруктовых кислот или абразивных частиц – это зависит от особенностей вашей кожи). Также основа основ – ежедневное увлажнение кожи дважды в день. Причём этот постулат не зависит от типа вашей кожи и возраста.

Не стоит недооценивать пользу масок – они хорошо дополняют ежедневный уход, усиливая и пролонгируя его эффективность. Ну и, конечно, чтобы после 35 лет не пришлось устраивать настоящие гонки со временем, следует смолоду позаботиться о защите кожи от ультрафиолета. На сегодняшний день подтверждено многочисленными исследованиями – женщины, использующие кремы с защитным фактором с ранних лет, выглядят гораздо моложе своих сверстниц.

Регулярное выполнение этого простого «базового курса» творит настоящие чудеса, и необходимость сложных аппаратных процедур может не возникнуть очень долго.



КАК УБРАТЬ СОСУДИСТУЮ ЗВЁЗДОЧКУ НА ЛИЦЕ?

К сожалению, сосудистая звёздочка (купероз) не исчезнет сама по себе, поскольку это очень стойкое расширение сосуда. Избавиться от неё помогут только аппаратные методы.

Ещё совсем недавно самым эффективным считался метод электрокоагуляции (прижигание сосудов специальным тонким электродом). Однако после этой процедуры велик риск возникновения рубцов. Поэтому сегодня более популярна малотравматичная лазерная фотокоагуляция. Суть процедуры заключается в том, что под действием лазера сосудистые стенки слипаются, и капилляры на проблемном участке становятся незаметными. Она подходит для удаления сосудистых звёздочек на лице, диаметр которых не превышает 2 мм. Для получения максимального эффекта необходимо, чтобы лазер обладал определёнными характеристиками. Для удаления звёздочек именно на лице желательно, чтобы лазер был с длинным импульсом жёлтого или зелёного цвета. Поэтому при выборе клиники уточните эти характеристики аппарата.



МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ В БАНЕ БЕЗ ВЕНИКА?

Конечно, можно. Но вы многое потеряете! Ведь похлёстывания веником в бане – это уникальный массаж. Он оптимизирует кровообращение, стимулирует обмен веществ, увеличивает потоотделение. Веник в бане помогает открываться порам кожи, что способствует вымыванию различных шлаков, а вместе с ними и микробов. Это идеальный антицеллюлитный массаж! Можно получить и дополнительную пользу для красоты кожи, если знать свойства входящих в веник ветвей. Например, дубовые веники – замечательный вариант для жирной кожи (особенно если есть высыпания на спине). Они хорошо её подсушивают и снимают воспаление. Берёзовый и липовый веники увлажняют кожу, что в зимних условиях никому не помешает. Эвкалиптовый и хвойный веники обладают выраженными антицеллюлитными свойствами.

Обратите внимание: зимой вы вряд ли найдёте веник из свежих ветвей. А чтобы сухой принёс максимум пользы, его предварительно нужно замочить. Для этого погрузите веник в холодную воду на 10-15 минут, а затем ненадолго (на 2-3 минуты) – в горячую.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СЛОЯТСЯ НОГТИ?

Как правило, причиной такой проблемы является неправильный уход.

● Во-первых, очень частое использование жидкости для снятия лака. Даже сам лак для ногтей не столь агрессивен. Поэтому, если вы не можете себе отказать в частом маникюре, используйте жидкость, не содержащую ацетона.

● Как давно вы меняли пилочку для ногтей? Делать это рекомендуется не реже чем раз в полгода, поскольку со временем абразивное напыление стирается, и пилочка начинает не резать, а давить на ногти. Из-за этого кератиновые слои смещаются, и ноготь расслаивается. Выбирайте наиболее щадящие для ногтей тефлоновые пилочки. Стеклопластиковые на время «лечения» ногтей отложите в сторону, о металлических забудьте навсегда.

● Запомните правильную технику обработки ногтей: все движения по ногтю должны осуществляться только в одном направлении – от края к центру – длинными взмахами. Подпиливание ногтя с боков ослабляет его.

● Ускорить рост крепких ногтей поможет **перцовая маска**. Смешайте 1 ч. ложку острого красного перца с 1 ч. ложкой крема для рук. Нанесите на ногти без лака и кожу вокруг них на 15 минут. Смойте с мылом и нанесите крем для рук. Повторите через 5-6 дней.



ОНИ – это настроение.
ОНИ – это сексуальность.
ОНИ – это красота.

Но вопреки всем законам логики **ОНИ** испытывают недостаток в нашем внимании...

ЧИТАЙ ПО ГУБАМ

Следы времени

Вы можете иметь великолепную фигуру, прекрасные волосы, но вертикальные морщинки вокруг губ скажут окружающим, что вам уже давно не 25... Причина старения даже не в возрасте – губы подвергаются серьёзной мимической нагрузке с молодости, при этом не обеспечиваются должным уходом. Пора исправляться!

● Натуральные губы – это прекрасно, но... дело в том, что кожа губ не имеет естественной смазки, и на воздухе, особенно холодном, она довольно быстро теряет влагу, сохнет, трескается и, разумеется, стареет, поэтому без помады, как альтернатива – гигиенической, на улицу ни ногой!

● Противостоять многочисленным испытаниям нежной коже губ поможет массаж. Однако от массажа зубной щёткой всё же лучше отказаться – высока вероятность травмировать кожу. В качестве «инструмента» лучше выберите намоченный кончик махрового полотенца

● Чтобы губы были всегда мягкими и нежными, каждый день наносите на них масло жожоба или миндальное. Периодически делайте такую маску: смешайте по 0,5 ч. ложки творога и мёда, нанесите на губы на 15 минут. Смойте тёплой водой.

● Нанося крем для лица на ночь, не обходите вниманием зону губ.

Информация для любительниц бьюти-новинок: существуют специальные кремы для контура губ, в том числе антивозрастные.



Больше объёма

С возрастом снижается выработка коллагена и эластина – даже бывшие когда-то полными и выразительными губы теряют объём и форму, то есть по сути главные признаки молодости и сексуальности. Вернуть их поможет контурная пластика. Для её проведения и в более раннем возрасте могут быть объективные причины. Это очень узкие губы, которые в улыбке и вовсе «пропадают», асимметрия губ. В этих случаях бывает достаточно даже одной инъекции геля с гиалуроновой кислотой, чтобы лицо преобразилось (эффект длится 6-10 месяцев). Безусловно, важно, чтобы шприц был в руках опытного специалиста, чувствующего пропорции и меру. Кстати, замечательные результаты в коррекции контура и формы губ даёт сочетание контурной пластики и перманентного макияжа. Последний поможет помимо своих корректирующих свойств вернуть губам потерянный цвет.

Губки бантиком

Перед тем как чистить зубы, возьмите за правило наносить крем, масло, бальзам и выполнять хотя бы одно из упражнений для губ. Это займёт всего пару минут, но вы тут же заметите результат. Кровь прильёт к губам, а значит, активизируются обменные процессы, и лучше «усвоится» крем.

● Вытяните губы в форме трубочки, словно хотите произвести звук «о» — округлите рот как можно больше. Зафиксируйтесь в данном положении на протяжении 5 секунд. После этого расслабьте губы. Рекомендуется повторять это упражнение 6-8 раз

● Произнесите звук «у» – максимально напрягите мышцы до предела. После этого расслабьтесь и отдохните не более 5 секунд. Повторяйте это упражнение 8-10 раз

● Немного высуньте вперёд язык, подожмите губы и постарайтесь словно «прикусить» ими язык. Продержитесь в таком положении 5 минут. Расслабьтесь и повторите всё заново. Данное упражнение повторяйте каждое утро и каждый вечер.

Кстати, надувание обычных воздушных шаров хорошо улучшает кровообращение в зоне губ.

Помада или блеск?

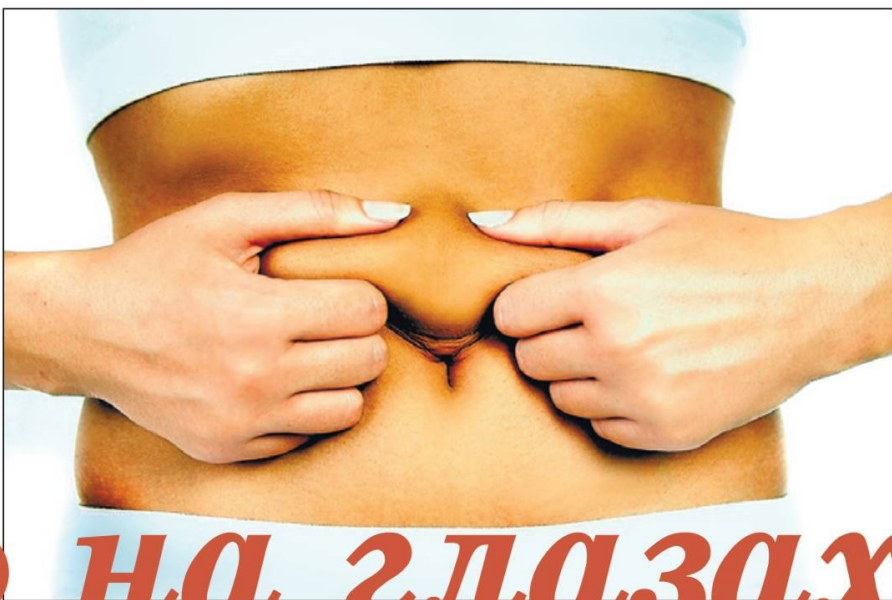
Конечно, ничто не мешает иметь в косметичке и то и другое. Но как использовать эти средства оптимально?

Начнём с того, что помада требует более тщательного нанесения и постоянного поддержания макияжа, поэтому в большинстве случаев просто удобнее использовать блеск. К тому же он придаёт губам сочность и молодость.

Но! С помощью блеска невозможно очертить контур губ. Посему в возрастном макияже или коррекционном предпочтительнее всё же помады. Возьмите на заметку приём звёздных визажистов, который позволяет сделать губы визуально более полными. Вам понадобится белый карандаш. Проведите им линию над верхней губой, повторяющую губной контур, тщательно растушуйте. На губы нанесите помаду двух оттенков. Закрасьте нижнюю границу и уголки более тёмным тоном, а середину, наоборот, более светлым. Блеском сделайте акцент на центре губ.

Обратите внимание на новинку – помаду-лак. Она сочетает в себе лучшие свойства помады и блеска для губ: чистый цвет, блеск и исключительный комфорт.

Борцы с лишним весом просто мечтают, чтобы эти слова претворились в жизнь. Однако стремительное снижение веса, как правило, не сулит ничего хорошего и означает, что тают вовсе не жировые отложения, а...



Таю на глазах

Вода

ЕСЛИ ПРИ ЭТОМ ВЫ:

- придерживаетесь белковой или низкоуглеводной диеты (кремлёвской, Аткинса, Протасова, Дюкана)
- стали есть пищу без соли
- активно посещаете баню, сауну, носите специальные штанишки для усиления потоотделения
- пьёте чай для похудения с мочегонным эффектом или принимаете БАДы с кофеином, гуараной, женьшенем и прочими веществами, активизирующими работу сердца, сосудов и почек...

В этом случае вес снижается больше чем на 2 кг в неделю. И хорошо, если ваши эксперименты закончатся в тот момент, когда уйдёт только лишняя жидкость. Но ведь может быть и другой вариант: когда ситуация затягивается – и организм начинает страдать от обезвоживания. Резко ухудшается самочувствие – ведь густая кровь не в состоянии донести до жизненно важных органов достаточное количество питательных веществ. Кожа теряет тонус, становится сухой и дряблой. Целлюлит становится более заметным. А жировые отложения не то что остаются на своём месте, но ещё и увеличиваются. Ведь для них сейчас созданы идеальные условия – воды, без которой их сжигание невозможно, нет. Обмен веществ замедлен, и «про запас» откладывается буквально всё.

Мышцы

ЕСЛИ ПРИ ЭТОМ ВЫ:

- голодаете
- ваш рацион меньше 1200 ккал в сутки
- не поддерживаете диету соответствующей физической нагрузкой
- предпочитаете аэробные нагрузки, тренируясь около 3 часов.

Мышечная масса гораздо охотнее идёт «в топку» при снижении веса, а потому без должной её поддержки процесс похудения, а точнее, его иллюзия, будет проходить интенсивнее. Вес вроде бы и снижается, однако внешний вид при этом, как правило, не радует. Кожа и тело становятся дряблыми, целлюлит – гораздо более заметным.

Но главная опасность таится в значительном замедлении обмена веществ. Причём для его восстановления в этом случае будет недостаточно наладить питание и режим тренировок. Нужно ещё и восстановить весь объём потерянных мышц. Ибо большая часть килокалорий сжигается именно за счёт мышечной массы. Соответственно, чем меньше будет её доля, тем медленнее процесс похудения и быстрее увеличение жировой массы...

Работа над ошибками

Провести её поможет знаменитая гимнастка, телеведущая и молодая мама **Ляйсан УТЯШЕВА**.

Стремительно ушедшие килограммы вернутся быстро, а может, даже в компании ещё пары-тройки. Чтобы процесс похудения проходил медленно, но верно и исключительно за счёт жировой массы, необходимо следовать нескольким довольно простым правилам. Все они были собраны мною по крупицам во время активной спортивной жизни.



Правило первое.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Это питание небольшими порциями 5 раз в день. Необходимо исключить из своего рациона сладкое, очень жирное, копчёное, солёное и острое. Забудьте о выпечке и фаст-фуде. Всё остальное есть в принципе можно, но по чуть-чуть. Важно, чтобы в меню были и белки, и жиры, и углеводы. Ведь все эти вещества участвуют в жизненных процессах организма. Исключите что-то – и продуманный, налаженный природой механизм сойдёт в своей работе. Удобно ориентироваться в размере порции по своей руке.

**РАЗМЕР ЛАДОНИ
ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОРЦИЮ
БЕЛКОВОЙ ПИЩИ**



**КУЛАК –
РАЗМЕР ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ**

**ГОРСТЬ –
УГЛЕВОДНУЮ ЧАСТЬ**



**БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ –
РАЗМЕР ЧАСТИ ЖИРОВ**

Конечно, белковые диеты, низкоуглеводные, бессолевые и даже голодание имеют место быть, но в качестве встряски для организма, которая не должна длиться больше 2 дней в неделю. Иной вариант просто не имеет смысла. Только на правильном питании вы сможете «просидеть» всю жизнь без риска для здоровья и возвращения сброшенных килограммов. Конечно, тяжело начинать: где-то на 3-й день хочется всё бросить. Но наберитесь терпения, и уже на 5-й станет легче. У вас появятся новые полезные привычки и начнут меняться вкусовые пристрастия.

Правило второе. РАЦИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Возьмите за правило каждое утро делать зарядку, это должно быть так же естественно, как умываться. Она поможет активизировать все физиологические процессы да и просто зарядиться оптимизмом на весь день. Но имейте в виду, она не заменит полноценной тренировки! А что такое полноценная тренировка? Она оценивается не длительностью, не количеством пота, а качеством. И обязательно должна включать в себя как аэробную, так и силовую нагрузки. У каждой из них свои «обязанности»: первая ускоряет обмен веществ, вторая нагружает мышцы.

Начать необходимо с разминки: вращайте руками, ногами, делайте наклоны.

Прорабатывайте мышцы ног, бёдер с помощью комплекса простых упражнений. Что важно, делать их следует одно за другим, без остановок. Каждое из них выполняйте по 10 раз.

● Сядьте на коврик и вытяните ноги, руки за спиной упираются в пол. Ягодицы подтяните, корпус отклоните назад под углом 45 градусов. Затем в быстром темпе поднимайте поочерёдно ноги, делая вертикальные «ножницы», а после – обе ноги вместе

● Тут же переходите к горизонтальным «ножницам» – нога одна над другой

● Не сбавляя темпа, двигайте ногами, как будто едете на велосипеде

● Затем перевернитесь на живот, руки закиньте за голову, поднимите корпус под углом 45 градусов и повторите те же самые упражнения, применяя их для нового положения:

1) поднимайте поочерёдно по одной ноге в вертикальных «ножницах», потом обе;

2) затем сделайте горизонтальные «ножницы»;

3) в конце поднимайте согнутые в коленях ноги, как будто шагаете стопами по потолку.

Ничего страшного, если не удастся выполнить всё в этом объёме сразу, – стремитесь к этому.

Отдельно проработайте пресс.

● Лягте на коврик, согните ноги в коленях, руки сцепите под затылком. Поднимите корпус не очень высоко 2 раза, затем сделайте 2 полных подъёма со скручиванием в обе стороны. Выполните 8 таких блоков

● Перевернитесь на живот, руки заведите за голову. Согните ноги в коленях и приподнимите над полом. 4 раза поднимите корпус вверх, затем ещё 2 раза с поворотом в каждую сторону. Повторите весь блок 8 раз.

Упражнение, прекрасно помогающее избавиться от «бочков». Лягте на бок, ноги сложите крест-накрест, теперь поднимайте корпус в этом положении по направлению к ногам. Выполните 16 раз, затем лягте на другой бок и повторите.

Упражнение, помогающее привести в форму ягодичы. Лягте на спину, ноги согните в коленях. Обхватите руками щиколотки и поднимайте таз вверх, напрягая ягодичы. Повторите 16 раз.

После комплекса упражнений важно сделать заминку – упражнения на растяжку. Именно они помогают гимнастам обрести крепкие мышцы, сохраняя при этом изящный силуэт.

● Сядьте, разведите ноги в стороны. Постарайтесь прижать колени как можно ближе к полу и потянитесь в обе стороны, вперёд. Вытяните ноги вперёд и, прижав их к полу, постарайтесь лечь корпусом на них.

● В положении «лёжа на спине» подтяните колени к груди, обнимите ноги и покачайтесь назад-вперёд.

Правило третье. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О РАЗЛИЧНЫХ ПРОЦЕДУРАХ

Есть ряд простых процедур, которые значительно облегчают нашу задачу – снижение веса, например, массаж. Как профессиональный, так и массаж обычной щёткой ежедневно в душе помогают усилить кровообращение в «сложных» зонах. Кровь сама начнёт помогать вам худеть.

А лично моя самая любимая процедура – обёртывание. С водорослями, глиной, обычным антицеллюлитным кремом. Хорошо активизирует местное кровообращение и помогает полезным веществам «достучаться» до проблемных зон. Раз в неделю обязательно делаю эту процедуру. Также можно оборачивать пищевой плёнкой и живот во время тренировок. Но не забудьте при этом увеличить питьевой режим.

Придерживайтесь этих правил и ориентируйтесь на признак стабильного снижения веса – не более 1 кг в неделю!

Долой молочницу

С этой «гостьей» сталкивается практически каждая из нас, и нередко через какое-то время, в том числе и после курса лекарственной терапии, она навещает вновь. Можно ли вылечить молочницу без применения лекарств? Подробнее об этом рассказывают наши эксперты...

Советует врач китайской медицины Ли ЧУН

Почему молочница, которую усердно лечили, возвращается вновь и вновь? Дело в том, что традиционные схемы лечения не воздействуют на первопричину этой проблемы. А она с позиции китайской медицины лежит вовсе не в области гинекологии, а в большинстве случаев связана с плохой работой желудка и селезёнки, как следствие, в организме возникает идеальная среда для развития грибов, в том числе и во влагалище. Поэтому в лечении постоянно рецидивирующей молочницы на первое место выступает диета. Её надо соблюдать достаточно долго – от 3 до 6 месяцев. Тогда органы пищеварительной системы (желудок и селезёнка) начинают работать как положено, и с молочницей удаётся легко справиться. Но главное, впоследствии она не беспокоит.

Диета при молочнице

ПОД ЗАПРЕТОМ

Сахар. В любом виде, даже коричневый тростниковый и сахарозаменители. Дело в том, что сладкое осложняет работу селезёнки, тем самым усугубляя молочницу. А помимо этого, сахар является идеальной питательной средой для размножения грибов. Поэтому даже такое полезное сладкое, как мёд, придётся исключить на время лечения. Отказаться нужно и от алкоголя, для приготовления которого используется сахар. Фрукты можно, но в ограниченном количестве и желательно несырые. Например, яблоки можно запекать, готовить из них

компот, разумеется, без сахара.

Хлеб. Как белый, так и чёрный содержит дрожжи. Многие знают, что свежий дрожжевой хлеб плохо переваривается, то есть существенно осложняет работу органов пищеварения. Особенно «плохую услугу» оказывает в борьбе с молочницей сдоба, в которой содержатся и сахар, и дрожжи. Заменив хлеб можно хлебцами.

Уксус. Это очень кислый продукт. В норме кислое нужно для нормальной работы ЖКТ, однако когда его слишком много, селезёнке работать сложнее, поэтому необходимо отказаться от всех продуктов, содержащих уксус, например, консерваций, майонеза, томатного и соевого соусов. Есть и ещё один нюанс: бесполезными при лечении молочницы будут и многие цитрусовые, например, лимоны, апельсины, грейпфруты и их соки.

Продукты из белой муки (например, макароны), сыры, молоко, йогурты, томаты, орехи. Как говорят китайцы: «Селезёнка не любит сырости». А эти продукты относятся к слизеобразующим (то есть повышающим сырость и влажность в организме) и усложняют работу селезёнки, особенно если она уже работает плохо.

Холодные продукты. Даже полезная, но холодная еда заставляет селезёнку работать с перенапряжением. Поэтому, если страдаете от молочницы, не ешьте продукты и не пейте напитки сразу из холодильника. Вся еда должна быть тёплой. Особенно вредно при молочнице мороженое, поскольку оно холодное, сладкое, слизеобразующее...

ПОЛЕЗНО

Рис. Этот продукт питания восполняет энергию селезёнки. Хорошо, если это будет бурый рис, его рекомендуется готовить с овощами. Вообще тушёные овощи очень полезны, а при молочнице в рационе их должно быть много.

Мясо (свинина или говядина). Но оно должно быть правильно приготовлено – не очень жирное и нежареное. Запекайте его, добавляйте в суп фрикадельки, используйте пароварку. Ограничьте употребление жирных бульонов – жир усложняет работу ЖКТ.

Каши (гречневая, пшённая и другие). Добавляйте в них овощи. Например, пшёнка хорошо сочетается с тыквой, полезной для селезёнки.

Супы. Должны быть нежирными и без острых специй.

Советует ароматерапевт Елена МАРКОВА

Молочница – это заболевание, которое вызывается грибами. Среди эфирных масел существуют такие, которые обладают высокой противогрибковой активностью, благодаря чему с давних пор успешно применяются в лечении молочницы.

Чайное дерево широко используется для интимной гигиены. Оно обладает не только противогрибковой активностью, но и антисептическими и антибактериальными свойствами, способствует заживлению повреждённой слизистой. Не уступает ему целебными свойствами и **лаванда**, которая помимо противогрибковых свойств оказывает освежающее, регенерирующее действие, снимает отёчность слизистой.

Из этих двух масел можно приготовить средство для ежедневной гигиены.

В небольшой бутылочке с пипеткой (продается в аптеке) смешайте около 1,5 ч. ложек эфирного масла чайного дерева и около 1/3 ч. ложки масла лаванды. Добавьте по 2-3 капли этой смеси в таз или биде с тёплой водой и используйте её для гигиены.

ПРИМЕЧАНИЕ: смесь слегка щиплет – это естественная реакция на масло чайного дерева.

Масло розы считается самым «женским». Оно антисептическое и ранозаживляющее, поэтому не случайно считается, что формирует идеальную микрофлору влагалища, является профилактикой вагинитов и молочницы. Ванны с маслом розы нормализуют месячный цикл, устраняют симптомы ПМС. С профилактической целью их можно принимать 2 раза в неделю: 3-5 капель эфирного масла разведите в 1 ст. ложке базового (например, миндального), добавьте в ванну. С лечебной целью следует провести 10-дневный курс.

ВАЖНО: перед использованием эфирных масел сделайте тест на их переносимость. Нанесите каплю масла на запястье и оцените состояние кожи в течение 12 часов. Не должно быть покраснения и зуда.

Советует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

Травы, которые применяются для нормализации микрофлоры влагалища и избавления от молочницы, используют не только фитотерапевты, но и врачи-гинекологи. Поэтому нелишним будет проконсультироваться со своим доктором по поводу такого лечения, а также возможности делать сидячие ванночки или спринцевания. Как правило, для этого используют ромашку, календулу, шалфей.

Ромашка – мощное противомикробное, антисептическое и противогрибковое средство. Способствует нормализации микрофлоры влагалища.

Календула ценится за способность замедлять течение воспалительных процессов, обеззараживать, заживлять и дезинфицировать не только влагалище, но и шейку матки.

Шалфей – это тоже противомикробное, дезинфицирующее и обезболивающее средство. Позволяет избавиться от неприятных ощущений, связанных с молочницей.

Лучше всего делать с травами спринцевание. Можно использовать их как в сборе, так и по отдельности.

НАСТОЙ ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЯ

Смешайте в равных долях травы: календулу, ромашку и шалфей. 2 ст. ложки сбора (или отдельной травы) залейте 1 литром кипятка и на медленном огне доведите до кипения. Процедите, остудите до температуры тела и залейте в спринцовку. Процедуру проводите 2 раза в день курсом 5-7 дней. Лягте в ванну, ноги положите на бортики, максимально расслабьтесь. Наконечник спринцовки аккуратно вводите во влагалище и, нажимая на грушу, медленно вливайте воду внутрь. Полежите 10 минут.

Противопоказания: спринцевание нельзя делать во время беременности и критических дней.

На приёме

Каждая из нас должна показываться гинекологу хотя бы раз в год, чтобы держать под контролем своё женское здоровье. Каким правилам необходимо следовать, чтобы этот визит был максимально продуктивным?

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ. Посещение гинеколога лучше запланировать в первые дни после менструации. В это время более достоверны любые исследования шейки матки. Также известно, что в такие дни иммунитет немного снижается, поэтому даже скрытые инфекции обнаружить будет больше шансов.

О ЛЕКАРСТВАХ. За 2-3 недели до визита к гинекологу желательно исключить приём антибиотиков, различных иммуномодуляторов и гормональных средств. Если курс лечения ими необходим – визит лучше перенести на другое время. Дело в том, что эти препараты довольно сильно влияют на микрофлору влагалища, и результаты анализов могут быть искажены. Естественно, если у вас имеются какие-то хронические заболевания, лечение прерывать не стоит, но необходимо предупредить о приёме лекарств гинеколога.

ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ. Гигиена, конечно, нужна, но переусердствовать с ней не стоит. В день приёма достаточно просто принять душ, причём лучше не использовать различные средства для интимной гигиены – они могут повлиять на результаты анализов. И тем более не надо спринцеваться. Гинеколог должен увидеть характер выделений и объективно оценить состояние микрофлоры. Если вы планируете посетить гинеколога после работы, то в конце дня будет достаточно воспользоваться гигиеническими салфетками без отдушек и антимикробных добавок (как правило, это детские сери).

ОБЛЕГЧИТЬ ДОСТУП. Перед посещением гинеколога желательно освободить кишечник, чтобы исследование матки и придатков ничем не было осложнено. Особенно этот нюанс важен для девушек, ибо осмотр в этом случае осуществляется через прямую кишку. Если не получается сделать естественным путём, воспользуйтесь клизмой.

Мочевой пузырь непосредственно во время осмотра также должен быть пуст. Однако если вы уже знаете, что будете сдавать определённые анализы, уточните этот момент у врача заранее. Для не-

которых исследований лучше не мочиться в течение нескольких часов, чтобы не повлиять на наличие и количество определённых бактерий.

ИНТИМНЫЙ ВОПРОС. Накануне визита к гинекологу лучше воздержаться от секса. Остатки естественной смазки, семенной жидкости, а также смазки презерватива могут исказить картину анализов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА. Врачу будет важно знать определённую информацию, поэтому подготовиться лучше заранее. Примерный список вопросов:

- когда началась менструация, длительность цикла (считается с первого дня месячных до первого дня следующих), постоянный ли он, какого числа закончились последние месячные
- время начала половой жизни, количество половых партнёров
- перенесённые гинекологические заболевания
- наличие абортов, выкидышей, родов (их течение).

Не стоит относиться к этим вопросам с предубеждением. Честные ответы помогут врачу создать объективную картину о вашем здоровье. Если есть данные прошлых исследований, их лучше захватить с собой и предоставить врачу.

КСТАТИ, при записи к врачу уточните у медсестры, что нужно иметь с собой. Обычно требуются только сменная обувь и пелёнка, чтобы постелить на кресло. Но иногда необходимо при себе иметь медицинские перчатки и одноразовый набор для осмотра.

ЗАКОННОЕ ПРАВО НА ВЫБОР ВРАЧА. Если вас не устраивает участковый гинеколог, вы можете перейти к другому врачу. Это право закреплено в законе №326 – ФЗ об ОМС. Чтобы сделать это, необходимо обратиться к главному врачу с заявлением, в котором будут указаны причина вашего решения и фамилия врача, к которому вы хотите перейти. Если будет отказано, попросите оформить письменно. С этой бумагой можно обратиться в ту страховую компанию, которая выдавала вам медицинский полис.

По статистике каждый 33-й житель нашей планеты сталкивается с гепатитом С. Действительно ли это неизлечимое заболевание или есть надежда выздороветь? Об этом мы разговариваем с врачом-инфекционистом Валерией БАКЛАНОВОЙ



Гепатит С: ИЗЛЕЧЕНИЕ ВОЗМОЖНО!

— Валерия Львовна, гепатит С часто называют тихим убийцей, почему возникают такие ассоциации?

— Любой гепатит — это воспалительный процесс в печени. Самая частая причина воспаления печени — её поражение вирусами А, В и С. В отличие от гепатита А, всем известной желтухи с выраженной острой фазой болезни и выздоровлением, вирусные гепатиты В и С часто не имеют острой фазы и переходят в хроническую незаметно. Именно это и опасно. 5-10-15 лет человек может ничего не замечать. Между тем ткани печени страдают. Длительное поражение печени вирусами В и С может закончиться циррозом или раком печени — несовместимыми с жизнью изменениями в печени. Следует понимать, эти состояния развиваются не у всех. При столкновении с вирусом гепатита С у одних людей хронизация составляет 80 процентов, а у остальных — 20: иммунитет подавляет вирус. Специалисты пока точно не знают, почему у кого-то вирус годами живёт в организме не повреждая печень, а у других развиваются поражения печени.

— Говорят, гепатит С уже приобрёл масштабы эпидемии. Это преувеличение?

— Действительно. В России эпидемиологический порог превышен в пять раз... Отчасти это связано с тем, что раньше о вирусе гепатита С не знали. Он был открыт в 1989 году. Существует группа больных, которая приобрела эту болезнь во время переливания крови. После 1989 года

прошло довольно много времени, пока кровь в институтах переливания крови стали проверять на данный вирус. Поэтому, если у человека были хирургические операции или переливания крови до этого времени и несколько лет после, вероятность заражения есть.

— Некоторые мои знакомые считают гепатит С болезнью людей, ведущих асоциальный образ жизни...

— Это заблуждение, и оно в немалой степени способствует тому, что гепатит С приобрёл такой размах, а также тому, что, пребывая в неведении о болезни, многие не знают, как обезопасить себя. Надо понимать: этот вирус передаётся в первую очередь через кровь и в меньшей степени половым путём. То есть опасность представляют все манипуляции с кровью: татуаж, пирсинг, маникюр, педикюр, а также медицинские процедуры... До сих пор в эту статистику вносят свою лепту те зубо врачебные кабинеты, где халатно относятся к стерилизации инструментов. Поэтому даже самое аккуратное социальное поведение не даёт 100%-ной гарантии.

— Как проверить, болен ты или здоров?

— Симптомы гепатита С неспецифичны: плохая работоспособность, слабость, расстройство пищеварения, суставные боли, иногда кожный зуд... Как правило, человек не обращает на них внимания. Чаще всего болезнь обнаруживается случайным образом, например, в ходе подготовки к плановым операциям, у женщин

во время беременности, когда положено сдать анализы. Поэтому, чтобы проверить себя, рекомендуется сдать анализ на антитела к вирусу гепатита С и при их обнаружении сделать анализ на наличие вируса в крови методом ПЦР. Только наличие вируса в крови позволяет поставить диагноз «хронический вирусный гепатит С». Заподозрить болезнь может помочь и биохимия крови. Высокие показатели АЛТ и АСТ, так называемые печёночные пробы, — повод сдать анализы на гепатит и не только С, но и В. Я рекомендую обследоваться на наличие вируса раз в год или хотя бы раз в два года — тогда шансов остановить болезнь будет больше.

— Анализы показали наличие вируса в крови, что делать дальше?

— В первую очередь не нервничать. Для начала нужно понять, в каком состоянии ваша печень и насколько активен вирус. Нередко бывает, что вирусная нагрузка очень низкая и состояние печени остаётся без изменений. В этом случае вам будет показано наблюдение.

Вирусная нагрузка — это количество вируса в крови. Она может быть низкой, средней и высокой. Задача терапии — достичь результата, когда вирус в крови не обнаруживается. В этом случае у вас будут выявляться антитела к гепатиту, но самого вируса в крови не будет. И он не сможет причинить вред печени.

— А каким образом вирус причиняет вред печени?

— Дело в том, что при попытке уничтожить, «изолировать» вирус в

клетках печени возникают рубцовые изменения, так называемый фиброз. Эти изменения как бы окружают вирус, изолируют его от здоровых клеток. А ткани, которые поражены фиброзом, не могут полноценно функционировать. Оценить, насколько печень поражена, есть ли фиброз, можно разными способами, например, сделать биопсию. Но есть и более современные неинвазивные методы. К ним относится прямое определение эластичности печёночной ткани на ультразвуковом аппарате «Фиброскан» или по биохимическим маркерам крови – «ФиброМакс», «ФиброТест». Эти методы позволяют не только установить степень фиброза, но и проследить положительные изменения в результате проведённой противовирусной терапии, так как фиброз до определённой стадии обратим. Ведь печень – единственный из внутренних органов человека, способный к регенерации, то есть из повреждённых клеток печени рождаются новые. Лечение ориентировано на эту способность печени восстанавливаться, поэтому в первую очередь надо обследоваться, обратиться к врачу и начинать принимать лекарства, если это необходимо.

– Говорят, лечение достаточно дорогостоящее. Это верно?

– Чтобы ответить на это вопрос, нужно понять, что представляет из себя современная схема лечения гепатита С. На данный момент это приём интерфероновых препаратов в сочетании с противовирусными. Цена лечения зависит в основном от стоимости интерферона. А он бывает разный. Обычный интерферон стоит недорого. Другое дело, что сейчас по возможности выбирается терапия пегилированными интерферонами (за счёт чего снижается частота побочных эффектов, кроме того, у них высокая эффективность). Это лечение действительно дорогостоящее, поскольку производят пегилированные интерфероны только западные компании. В зависимости от генотипа вируса (вирус генетически крайне неоднороден, и это одна из причин, почему не существует прививок от гепатита С) терапия длится 24 или 48 недель. Есть государственные программы, благодаря которым возможно бесплатное лечение пегилированными интерферонами. Узнавать о них нужно в каждом конкретном регионе.

– А как помочь организму дополнительно помимо терапии?

– Пожалуй, самое главное – это полностью исключить алкоголь. Даже небольшие дозы алкоголя активируют вирус, а следовательно, и его разрушительное действие на печень. Кроме того, это делает бессмысленной противовирусную терапию. Специальная диета не является очень жёсткой – разумного ограничения жирного, жареного и острого вполне достаточно.

– Как организовать свой быт человеку с вирусом гепатита С, чтобы не заразить своих близких?

– Мы уже говорили о том, что основным путь передачи вируса – через кровь. В быту он не передаётся и не представляет никакой опасности для окружающих. Чтобы заразиться, нужен непосредственный контакт с кровью, например, на бритвенных принадлежностях, маникюрных ножницах, зубной щётке. Если у вас свои приборы для гигиены, вы не навредите никому из близких. Если сильно поранились, кто-то из близких должен перевязать вам рану, держите на этот случай дома одноразовые перчатки. Много вопросов возникает по поводу интимной стороны жизни. Вирус гепатита С реже, чем вирус гепатита В, передаётся половым путём, поэтому разумных мер предохранения будет достаточно.

– Женский вопрос. А может ли женщина с вирусом гепатита родить здорового ребёнка, ведь часто вирус обнаруживается при беременности?

– Вероятность проникновения вируса гепатита С через плаценту очень мала, она повышается в родах. Однако в большинстве случаев малыш рождается здоровым. Мама может кормить его грудью. Главное, чтобы на сосках не было трещин. Если же они возникают, то необходимо использовать специальные накладки. А если вирус обнаружен до беременности, в обязательном порядке пройти лечение, а потом планировать рождение ребёнка.

– Что бы вы хотели сказать нашим читательницам?

– Внимательно относиться к себе. Не игнорировать сигналы организма. А если столкнулись с болезнью, не паниковать. Не слушать народные мифы. Помните: гепатит С в большинстве случаев можно вылечить!

Беседовала
Людмила КОССОВИЧ

Прогулка для зрения

Чем меньше человек находится на свежем воздухе, тем больше вероятность развития у него близорукости – к такому выводу пришли отечественные офтальмологи. Глазное яблоко у близоруких имеет удлинённую форму, лучи фокусируются перед сетчаткой, и изображение становится неотчётливым. При этом близко расположенные предметы воспринимаются нормально благодаря работе хрусталика, «подстраивающего» фокусировку. Исследуя образ жизни горожан, врачи выявили: главная причина сбоя связана с недостатком дневного солнечного света (а не зрительные перегрузки, как считалось раньше). Среди людей, которые ежедневно проводили на улице не менее 2,5 часов, практически не было близоруких, даже если они много времени находились за компьютером. Дело в том, что дневной свет раздражает сетчатку глаза интенсивнее, чем искусственный, и мозг активно вырабатывает гормон допамин (проводник импульсов между нервными клетками), который препятствует изменению глазного яблока. Результаты стоят того, чтобы пересмотреть режим дня. Не пренебрегайте обеденным перерывом, выходите подышать воздухом, переводите взгляд с ближних предметов на дальние и наоборот. Такая гимнастика поможет глазу быстрее восстановиться. Если нет возможности погулять, в конце каждого часа выделяйте 10 минут, чтобы выйти на балкон (подойти к окну) и посмотреть на небо, деревья, окружающие дома, провести 3-минутную разминку «ближний-дальний предмет». Профилактика особенно важна людям, чья работа связана с цифрами, буквами (знаками), мелкими деталями. А также всем, кто много времени проводит за компьютером.



«До 5 лет ребёнок – царь, с 5 до 15 – слуга, после 15 – равный...»

В эти несколько фраз укладывается вся система японского воспитания, из которой есть что почерпнуть. Подробнее об этом рассказывает мама двоих детей, психолог Юлия САМОЙЛОВА



East news

Воспитание «по-японски»

«До 5 лет ребёнок – царь»

СОГЛАСНО МЕТОДИКЕ

В первые 5 лет жизни малыша не стоит сдерживать запретами. Доверие к миру и творческие способности должны формироваться без постороннего вмешательства – как велит природа, а не как навязывают взрослые.

Несоблюдение принципа: если ребёнок до 5 лет сталкивается постоянно с «нет», «нельзя», его жизненная активность и любознательность (так необходимая в школе) будут снижены. Он может привыкнуть подчиняться более сильным людям.

КОММЕНТИРУЕТ ПСИХОЛОГ:

«В нашем понимании отношение к ребёнку как к царю означает, что ему позволено абсолютно всё. Однако это заблуждение. Главное в этом принципе – то, что интересы мамы подчинены интересам малыша. Он как царь: в центре её внимания, всё время рядом с ней, окружён любовью. На это направлены и совместный сон с родителями (традиционный в Японии), и то, что мама постоянно носит дитя с собой. Даже когда она занимается повседневными делами, ребёнок рядом в слинге. У малыша в этом возрастном периоде устанавливается тесный эмоциональный контакт с мамой. Как следствие, возникает ощущение, что мир – место доброжелательное. Это позволяет развиваться талантам и творческим способностям. Помимо этого от-

ношение к ребёнку как к царю подразумевает, что на него нельзя кричать, разговаривать с ним грубо, само собой использовать бранные слова. Малыш в этом возрасте уважительное к нему отношение воспринимает как губка и так же впоследствии будет относиться к родителям и другим людям. А как же быть, если он ведёт себя плохо или делает что-то опасное? Неужели не реагировать? Разумеется, нет. Мама обязательно скажет своему ребёнку, что он поступает некрасиво или плохо. Находясь в тесном эмоциональном контакте, малыш улавливает малейшие изменения настроения мамы, поэтому часто даже смены интонации достаточно, чтобы он осознал ошибочность своих действий. Кстати, мамочки в Японии очень много разговаривают с детьми, постоянно что-то им объясняют. Если же объяснение не помогло, то мама действует по принципу «отвлекай», то есть не наблюдает спокойно за некрасивым или опасным поведением своего чада, а старается переключить его внимание».

«С 5 до 15 лет ребёнок – слуга»

СОГЛАСНО МЕТОДИКЕ

В этот период свобода ранних лет жизни сменяется чередой строгих обязанностей и ограничений. Это способствует тому, что у малыша закрепляется понятие – каждая свобода имеет свои чётко обозначенные обществом границы.

Несоблюдение принципа: без должной строгости ребёнок вырастет инфан-

тным, неспособным к труду и духовным усилиям.

КОММЕНТИРУЕТ ПСИХОЛОГ:

«Ребёнок-слуга вовсе не значит, что сыном или дочкой нужно помыкать. Главной задачей в этом возрасте становится воспитание трудолюбия. Считается, «ребёнок, прежде чем стать биологическим родителем, должен сам стать работником и потенциальным добытчиком». В японских детских садах это реализуется по-разному. Зачастую малыши несколько дней в неделю помогают на кухне, в обязательном порядке – поддержание чистоты в группе. Это всё посильный труд. Наверняка вы замечали, что в этом возрасте они сами стараются помочь, чему-то научиться у родителей. Ни в коем случае нельзя мешать этим попыткам, даже если у ребёнка получается плохо. Наоборот, надо специально создавать ситуации, в которых он может вам помочь. Обязательно следует очертить круг домашних обязанностей: уборка своего учебного места или комнаты, вынос мусора, уход за домашним животным. Хорошо, если малыш будет посещать кружки, которые развивают практические навыки, например: «Умелые руки», «Кройка и шитьё», «Радиолюбитель».

Кроме того, в этом возрасте свобода сменяется довольно-таки жёсткими ограничениями. Казалось бы, переход, после того как всё разрешали, довольно резкий. Однако это более чем оправдано. Дело в том, что мышление школь-

ника перестаёт быть эгоцентричным, то есть направленным только на себя. Ребёнок начинает рассматривать мир не только со своей, но и с точки зрения других людей. Он уже не просто копирует манеру поведения, но и анализирует: что хорошо, а что плохо, старается вписаться в социум. И здесь запреты и рекомендации родителей оказываются как нельзя кстати, воспринимаются как необходимая помощь и совет».

«После 15 лет ребёнок равный»

СОГЛАСНО МЕТОДИКЕ

15 лет считается в Японии возрастом, когда личность человека завершает своё формирование. Уже выработано чувство ответственности за свои поступки, есть знания о тех действиях, которые неприемлемы в социуме, — и человек имеет полное право считаться взрослым.

Несоблюдение принципа: если вы будете опекать ребёнка как маленького после 15 лет, он вырастет неуверенным, станет зависимым от более самостоятельных друзей, которые не всегда могут оказать нужное влияние.

КОММЕНТИРУЕТ ПСИХОЛОГ:

«На равных — это значит, ответственность за свои решения принимает ребёнок, однако не значит панибратски, ведь вы продолжаете оставаться родителем. Общение строится «как с равным», то есть с позиции отношений старшего и младшего друга — друга, который имеет больше опыта и знаний. Вы со своей стороны, во-первых, должны советоваться с ним по всем важным вопросам, поскольку это позволяет установить доверительные отношения. Раз вы обратились к нему за советом, вероятность, что он обратится к вам в случае необходимости, выше. Во-вторых, свою волю вы можете навязывать только в «бархатных перчатках» — подсказками, советами. Ведь другу не станете навязывать своё мнение? Если вам что-то не нравится, акцентируйте его внимание на негативных последствиях, избегая прямых запретов. В это время формируются самостоятельность и независимость мышления, поэтому хорошо обсуждать разные жизненные проблемы, даже не касающиеся ребёнка. Особое внимание надо уделить выслушиванию его точки зрения, его объяснениям: почему он считает так, а не иначе. И, разумеется, это повод и вам ненавязчиво сообщить своё мнение».

Р. С. В японской системе можно многое взять на заметку. Но главное — не забывать: ребёнку любого возраста нужны ваша любовь и внимание!

«ЧУДО-ТОРТ»

Мучаетесь вопросом, что подарить на рождение малыша? «Торт» из подгузников — идеальное решение. Он наилучшим образом соединяет в себе оригинальную подачу и функциональность. И любая молодая мама такому подарку будет очень рада!

Потребуется: 40-50 подгузников (самый маленький размер), круглая форма большого диаметра, картонное основание того же диаметра, что и форма, нитки, ленты, различные украшения (игрушки, носочки, пинетки, средства по уходу за малышом), целлофан для упаковки.

● Укладываем подгузники веером по форме достаточно плотно, но так, чтобы в серединке осталось немного пространства. Как правило, для этих целей используется форма для выпечки с низким бортиком. Но приспособить можно что угодно, даже детский барабан...

● В серединку вставляем несколько подгузников, скрученных рулончиком, — вокруг них будем формировать второй ярус, чтобы он не отдалялся от нижнего. Также внутрь можно поставить различные детские бутылочки (для смеси или с шампунем, присыпкой и т. д.) или даже бутылку шампанского

● Завязываем вокруг первого яруса нитки потуже и вытаскиваем его из формы. Ставим на картонное основание

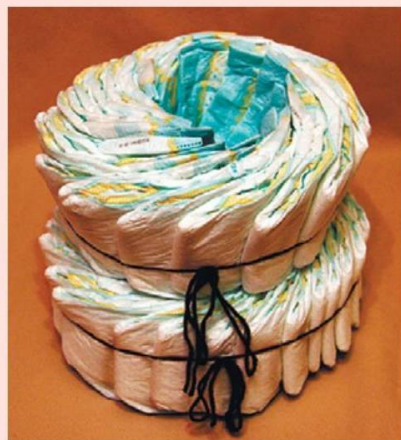
● Формируем второй ярус, одной рукой придерживая подгузники, другой подкладывая по кругу. Когда будет готова половина яруса, можно обвязать его нитками и уже внутрь добавить ещё подгузники, чтобы сделать конструкцию плотнее

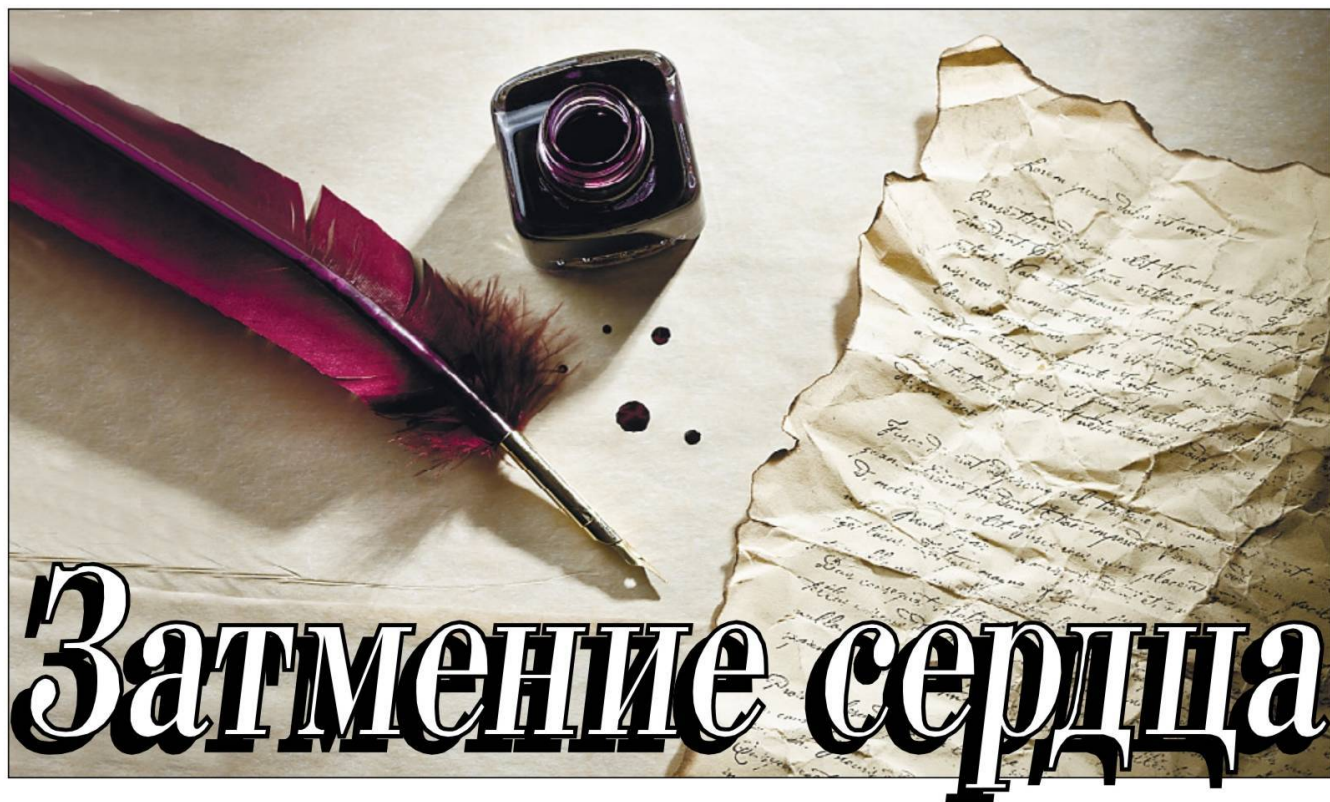
● В серединку второго яруса также вставляем несколько сложенных подгузников. Их можно обернуть подарочной одеждой для новорождённого

● На каждом ярусе завязываем бант, а нитки удаляем. Кстати, вместо лент можно использовать красивые пелёнки, сложенные в полоску по ширине подгузников

● Самое приятное — украшаем «торт» имеющимися детскими аксессуарами, оборачиваем в целлофан для транспортировки. Готово!

Светлана НОВИКОВА





Говорят: «За любимым хоть на край света!», но где он, тот край, лично для вас? Чем вы готовы пожертвовать ради Него? Нормальной жизнью, поддержкой семьи, карьерой, возможностью стать матерью? А что, если Ему не нужны ни вы, ни ваши жертвы? Пойдёте за любимым на край?

Жертвы романтизма

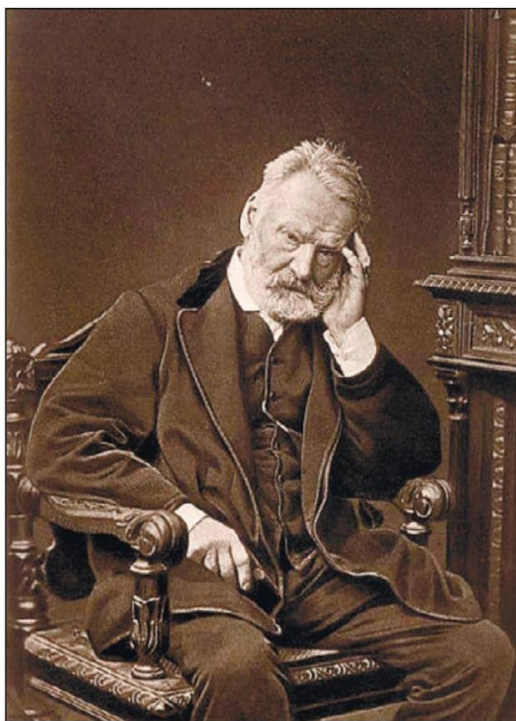
Адель Гюго пошла, поехала, поплыла. Без малейшей надежды на взаимность. Вердикт, который выносят ей современная психология, психиатрия и суд общественности, — комплекс неполноценности, как следствие — навязчивая невротическая привязанность и вообще: «С ума сошла — за мужчиной так бегать?! Семью опозорила, себя погубила...»

Адель была дочерью писателя Виктора Гюго. Того самого, что написал романы «Отверженные» и «Собор Парижской Богоматери», по которым нынче сняты мегапопулярные во всём мире фильмы-мюзиклы. Гюго и при жизни повелевал умами современников. Он прославлял романтическую любовь, а тысячи юношей и девушек по всей Европе жаждали её, находили и с упоением страдали. Это

была своеобразная мода того времени. Даже супруга писателя, мать пятерых детей, увлеклась его другом Сент-Бёвом, и никто не делал из этого трагедии вселенского масштаба. Почему чета Гюго не объяснила младшей дочери, что любовь любовью, а жизнь жизнью? Родители верили, что у Адель всё сложится наилучшим образом. Яркая красавица, одарённая пианистка, она была достойна луч-

шего на свете избранника. Она его и ждала, отвергая сватавшихся к ней кавалеров не потому, что страдала из-за комплекса неполноценности, а потому, что в сердце не ёкало. Ей шёл уже 32-й год, когда во время путешествия по Англии она познакомилась с английским офицером Альбертом Пинсоном. Что в нём было такого особенного и было ли вообще, нам уже не узнать. Адель же знала

только одно и поняла это в ту же секунду, как его увидела, — это Он, Мужчина её мечты. Пинсон отнёсся к ней с поистине британским спокойствием, его не тронула ни её хотя уже не юная, но несомненно редкая красота, ни вспыхнувшая в ней страсть к нему, которую она даже не пыталась скрывать. Не помогла и прославленная фамилия Адель, англичанин не заинтересовался дочкой французской знаменитости ни на йоту. Однако не спешите записывать его в бесконечно длинный список «все мужики сво...» Давайте рассуждать здраво: почему, собственно, он должен был ответить Адель взаимностью? Может быть, он тоже верил в ту самую романтическую Любовь, но в ответ на её чувство в его сердце ничего не шевельнулось, увы. По крайней мере он был с ней честен, а ведь мог бы запросто купиться на славу и влияние её отца. Тут как раз Пинсона перевели служить в далёкий Галифакс, что в Канаде, и он отбыл за океан подобра-поздорову, уверенный, что больше никогда в жизни не



увидит эту странную француженку с лихорадочным взглядом.

На край света

Каково же было его удивление, когда она предстала перед ним в Галифаксе!

Не иначе как сила любви перенесла Адель через океан! На самом деле, чтобы оплатить дальнюю дорогу, ей пришлось выкрасть фамильные драгоценности у матери. Представим себе скандал в семье Гюго и взаимные упрёки родителей на тему, кто так воспитал дочь, что она осмелилась на подобное преступление! Но любовь всё покрывает, всё очищает. Адель не волновало, как попасть к любимому, она чувствовала, как абсолютное счастье заполняет каждую клеточку её тела, когда он смотрит на неё. Три года мадмуазель Гюго прожила в чужом городке, рассказывая всем и каждому, что приехала сюда к жениху. Единожды солгав, она уже не могла остановиться. Сладкая ложь обрастала подробностями, росла как на дрожжах, жила собственной жизнью. Адель уверяла новых знакомых в Галифаксе и родных в письмах во Франции, что не венчается с суженым только потому, что его семья противится их браку. Прошло девять месяцев, и она «рожает» от него ребёнка. Но Господь забирает их милого крошку, плод их любви, на небеса. Но они с любимым Альбертом стоически переносят удар судьбы, их любовь становится лишь сильнее, наконец, они сочетаются узами брака. Родители Адель, прочтя очередное письмо из Канады, выдыхают с облегчением и публикуют, как это было положено, объявление о свадьбе младшей дочери в газете. Между тем в Канаде офицер Пинсон божится начальству и приятелям, что никогда не прикасался к Адель Гюго и вообще знать не желает эту ненормальную! Все её рассказы — такое же художественное творчество, как и книжки её папы! Француженку пытаются урезонить, но она только становится изощрённее и изобретательнее в попытках приблизиться к предмету своей страсти. Она даже наняла гипнотизёра, дабы тот внушил Альберту, что без ума от неё и жаждет одного — жениться на ней. Уж как сей специалист проводил сеансы, неведомо, но желание стать женатым Пинсона действительно посетило. Вероятно, он надеялся, что тогда Адель от него отстанет. И девушка хорошая встретила, миловидная и, что немаловажно, дочь местного судьи. Объявили о помолвке, принялись гото-

виться к свадьбе. В ответ Адель выдвинула тяжёлую артиллерию: наняла целую толпу адвокатов, которые закидали папашу-судью письменными доказательствами того, что женишок-то уже женат! На Адель, разумеется. И хотя было понятно, что «доказательства» яйца выеденного не стоят, судья не мог позволить впустить в семью человека с подмоченной репутацией — свадебный пир отменили. Пинсон счёл за лучшее попросить перевода на край белого света — остров Барбадос.



Неприкаянные души

Неужели он не понимал, что такой любви ему не подарит больше никто и никогда? Абсолютное большинство людей вообще за всю жизнь не испытывают ничего подобного! Что ему стоило сказать: «Хорошо, будем вместе!», но нет, не сказал, не позвал за собой. А она уже не могла остановиться, все её помыслы были только о нём. Напрасно отец, который с ужасом узнал о перипетиях жизни младшей дочери, присылал ей письмо за письмом: «Вернись домой, мы тебя любим!!!» Любовь Адель никак не помещалась в прокрустово ложе обычной размеренной жизни. Она уже и позабыла, что такое домашний уют, ежедневная забота о близких. На себя-то в зеркало неделями не смотрела, бродила по острову в потрёпанной одежде, непричёсанная. Если с ней заговаривали, представлялась как «мадам Пинсон». Но позови Пинсон её действительно замуж, скорее всего, она даже не знала бы, как ей с ним ужиться под

одной крышей, вести хозяйство, растить детей. Все эти радостные для других женщин моменты с Адель были уже несовместимы. Да и жизненный путь её возлюбленного превратился в кривые окольные дорожки. Деньги, которые Гюго присылал дочери на дорогу домой, она тратила, чтобы оплатить для Пинсона услуги женщин лёгкого поведения и покрыть его картонные долги. Он эти дары принимал без комментариев. Привык даже. С лёгкостью проигрывал суммы, которых у него в кармане не водилось, знал, что Адель расплатится.

Расплата за любовь

Она дошла до точки. Бродила по улицам по ночам, потому что днём мальчишки не давали ей глотнуть свежего воздуха — бросали камни в городскую сумасшедшую. Бормотала на ходу. Он позволил оплатить услуги проститутки — она впадает в эйфорию. Лучше с продажной женщиной, чем полюбит кого-то и женится. Он прогнал её от ворот казармы, где она стояла каждый вечер в ожидании его, — и она летит в пропасть отчаяния с головой. И так шесть долгих лет. Сколько ещё летала бы она на этих мучительных эмоциональных качелях — Бог весть. Но слава Виктора Гюго достигла и Барбадоса, один из его почитателей узнал дочь писателя и сумел вернуть её в отчий дом. Отец с трудом смог узнать в измождённой оборванке прежнюю Адель. А она едва узнавала его (все остальные члены большой семьи успели уже скончаться) и рвалась назад «к мужу». Пришлось поместить её в психиатрическую больницу, где она прожила до глубокой старости. Дни «мадам Пинсон» (она по-прежнему просила себя так называть) были заполнены тем, что писала очередное письмо на Барбадос. В минуты просветления в ней просыпалась юная Адель, и тогда она садилась за фортепиано и играла невыносимо грустные мелодии, автором коих была она сама. Но это случалось крайне редко, скончалась Адель Гюго с именем любимого на устах.

А что же Он? Женится, завёл детей, всё, как у людей, наконец-то. Но каждый раз, выходя со службы, искал глазами её фигурку, не находил, и сердце сжималось от тоски...

«Настоящие мужчины вымерли», «Да где ж его взять», «Хороших давно разобрали», «Не с моей внешностью и невезучеством верить в чудо» – если день из дня повторять грустные мантры, вероятность провести остаток дней в окружении 40 прожорливых котов стремится к 100%. Чтобы вместо поглотителей «Вискаса» в доме завёлся приличный мужчина, с ним нужно познакомиться

«Женщина желает познакомиться!»

«А где теперь принято знакомиться с мужчинами?» – эту фразу хотя бы раз в жизни слышит или произносит каждая женщина. Коллега, оклемавшаяся после мучительного развода, подруга, которая решила «тряхнуть стариной и удариться во все тяжкие», наконец, вы после разрыва с кем-то важным...

Не вдаваясь в занудные размышления: с мужчинами знакомятся везде. Ибо данный вид щедро представлен в природе и встречается на каждом шагу. Вы можете видеть мужчину в естественных условиях по пути на мусорку, торопясь на работу, выбирая стиральный порошок в супермаркете и оплачивая сотовую связь через терминал. Несмотря на кажущееся «не место и не время», в обозначенных местах водятся отборные мужчины. По крайней мере можно логично предположить, что у них есть дом, какое-никакое хозяйство, наличествуют работа, стиральная машина и мобильник – что ещё для счастья надо?!

Кроме того, изобилие мужчин периодически на вечеринках, корпоративах, курортах – в местах массового скопления людей. Например, прогуливаясь по Анапелу во «вьетнамках» и временной тату на бедре, вы не застрахованы от личного счастья.

Наконец, очень много мужчин обитает на сайтах знакомств. Это отдельная история, особые правила отношений и сохранения личной безопасности: когда редактор прикажет, мы напишем, а вы ознакомитесь.

Нас интересует очное знакомство, чтобы вы пришли, увидели и победили, то есть завели знакомство. Готовы «дать гарантию на качественный завод», если последуете нашим советам.

5 ПРАВИЛЬНЫХ «БЕЗ»

Созрев для знакомства, выкиньте из головы вот такую чепуху, то есть мысли.

БЕЗ НЕГАТИВА

Поймав взгляд незнакомца, прогоните мысль: «Что со мной не так, может, нелепо выгляжу?» Он смотрит, потому что вы привлекательны. Если новый приятель просит телефон, остановите карусель агрессивных мыслей: «Что ему надо? Все они одинаковые! И наверняка не позвонит!» Он позвонит, и он не преследует злодейские цели: улыбайтесь, все идёт как надо.

БЕЗ ПЕССИМИЗМА

«Сомнения – предатели: заставляя бояться попытки, они лишают нас того, что мы могли бы приобрести, если б не боялись», – сказал великий Шекспир. Молодец, видимо, часто знакомился и приобрёл опыт. Так вот мысль: «Вдруг он не захочет со мной познакомиться?» – неправильная. Мысль: «А что, если...? Чем чёрт не шутит!» – в точку. Без сомнений!

БЕЗ СТРАХА

Мужчины – они ведь только на вид состоят из бицепсов и тяжёлого взгляда. Внутри они ужасные трусишки: знали бы вы, какие внутренние монологи звучат при виде симпатичной женщины! Примерно так: «Да зачем я ей нужен, она вон какая... Нет, не подойду, а то отошлёт у всех на глазах». Словом, они тоже боятся знакомиться. Чем быстрее вы поймёте их страхи, тем быстрее расправитесь со своими.

БЕЗ УПРЁКОВ

Возможно, кто-то решительный первым подошёл и даже пригласил на танец. И вот он демонстрирует нижний брейк и волну корпусом а-ля ранний Таркан – выкаблучивает, чтобы понравиться. А вы обречённо закрываете глаза и молитесь о мгновенной смерти: лучше так, чем позор. И

намерены прервать постыдное знакомство. Стоп! Дайте человеку возможность проявить себя, не пресекайте отношения из-за пары нелепостей.

БЕЗ ЖАЛОСТИ

Из попытки узнать друг друга ничего не вышло? Ну и ладно. В 99% случаев и не должно было. А если, заполучив ваш номер, он так и не перезвонил, ничего страшного: его просто похитили инопланетяне или это не ваш человек. Это не поражение, всё впереди.

5 ШАГОВ К ЗНАКОМСТВУ

Итак, дурные мысли прочь, голову проветрили, теперь осталась сущая малость — познакомиться. Дело пойдёт вернее, если действовать вот так:

ОКАЗАТЬСЯ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ

Неважно, новый ли это торговый центр или чужой город. У вас есть официальный повод обращаться к прохожим мужского пола с просьбами о помощи: «Как проехать к центру?» или «Где здесь банкоматы?» В любом случае даже в родной булочной по соседству способ срабатывает: мужчины страшно любят помогать испуганным принцессам, которые спасаются от дракона, заблудились или нечаянно «вырубили» телефон (можно и намеренно).

ОРГАНИЗОВАТЬ ВЕЧЕРИНКУ

В сериале «Секс в большом городе» показали замечательную идею для знакомств. Вечеринка в доме Шарлотты проходила под девизом: «Твой брак — чей-то брак». В чём смысл словесной игры и мероприятия: если ваши отношения с мужчиной не привели к «вместе и навсегда», не повод уходить в монастырь. Бывшего бойфренда можно пригласить в компанию подружек — вдруг там произойдёт встреча сердец, и ваш «брак» станет для кого-то счастливым союзом. Главное — не упустить шанс, ведь подружки тоже приведут своих бывших.

Мы предлагаем более гуманный вариант: пусть на пятничные посиделки в кафе подружки (или друзья) приведут незнакомца — причитается с каждого, в том числе и с вас. Ну, уговаривайте неженатого коллегу!

ХОДИТЬ В ЛЮДИ

Ах, вы всё-таки выбираетесь с подружками потанцевать? Так держать, однако слегка усовершенствуем систему: выходите на люди не только в компании. Поддержка приятельниц — штука удобная, но, с другой стороны, мешает подойти к вам в том, что вы хотите. То ли дело за кадром одинокую беспомощную нимфу...

ПОМНИТЬ: В ПОИСКАХ ВСЕ!

Отправляясь «на охоту», выше голову и нос по солнцу: ищут все. И женщины, и мужчины надеются повстречать «того самого», так что интересы совпадают.

РАДОВАТЬ СЕБЯ

Идти на контакт и вообще на грандиозное дело правильнее, когда вы уверены в себе. Боевой дух создаёт хорошее настроение, а ради него ничего не жалко. Например, подарить себе сногшибательную обновку. Балуйте себя.

5 ЗАПОВЕДЕЙ ЗНАКОМСТВА

Ну вы в эпицентре, время «Ч» настало. Спокойно, действуем по плану, кстати, вот его основные пункты:

КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ

Приятно, что новое платье и туфли не подвели, что вы сегодня в ударе и под атакой мужских взглядов. Но! Чтобы не распылять себя по мелочам, сконцентрируйтесь на том, кто наиболее симпатичен. А остальные взгляды и улыбки придётся игнорировать.

СМОТРЕТЬ

Если сражать всех красотой наповал не входит в ваши планы, оставайтесь в тени и наблюдайте. Выберите достойного партнёра и работайте только в этом направлении.

СТРОИТЬ ГЛАЗКИ

Всё начинается с взгляда — правило старо как мир и надёжно, как чугун. Итак, алгоритм: поймать взгляд — опустить глаза — взглянуть снова — улыбнуться. Дайте человеку деликатный сигнал, что вы не прочь узнать его поближе — хотя бы имя.

ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ТЕЛО

Не стесняйтесь жестиковать в разговоре: привлечёте внимание к изящным запястьям или чем там вас природа наградила, а заодно избавитесь от внутреннего напряжения, обратив энергию в действия. Только, Бога ради, не переборщите.

Лучший способ непринуждённо общаться — выбрать открытую позу, расслабиться. Разговаривать с угрюмой барышней, которая намертво перекрестила ноги и сомкнула руки в замок, сродни прогулкам по кладбищу. Устраивайтесь удобно и настраивайтесь дружелюбно.

СМЕЙТЕСЬ

Это лучший комплимент и безотказная тактика разрядить обстановку. Нет повода хохотать — улыбайтесь искренне. Позитив и оптимизм — активы, которые всегда в цене.

5 ЖЕНСКИХ «ЛЯПОВ» ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Если всё хорошо стартовало, есть возможность провалить начинание. Например, так...

ВЫДАВАТЬ ВОЛНЕНИЕ

Мужчины — охотники, им приятен факт, что «добыча» вот-вот сдастся, ещё чуть-чуть — и он настигнет. Но если «ланы лесная» перед капитуляцией успеет впасть в панику, собьёт столик в ресторане, уронит бокал и официанта, затеббит салфетки до волокон — охотник может и сам испугаться. Кому охота иметь дело с неопытной, наивной, неловкой, глупой? Целовать, так королеву, а они не суетятся.

ВЫСКАЗЫВАТЬ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Тосты в духе: «Наша встреча — судьба», «Я с первого взгляда узнала тебя», «За наше счастливое знакомство и долгие годы вместе», произнесённые вами, способны обратить в бегство даже памятник маршалу Жукову.

БАЛАНСИРОВАТЬ НА ГРАНИ

Мужчин «якорят» темпераментные женщины. Не путать с дамами, которые то хохочут, оглушая окружающих, то пускают сочувственную слезу. Пограничные эмоции — отчётливая примета неуравновешенной психики. Прямо скажем, такой темперамент рассчитан на любителя, причём редкого.

ВОВЛЕКАТЬ ПОСТОРОННИХ

Есть крайне нерешительные особы, которые каждый шаг согласуют с подружками или мамой. Каждые 15 минут они отбегают в сторонку, чтобы посообщить «совету старейшин», как проходит свидание. Умный мужчина сразу поймёт, что его «ведут», обсуждают слова и поступки, — и скажет финальное слово.

«ДАВАТЬ» НЕЗАВИСИМУЮ ЖЕНЩИНУ

На повторные встречи приглашают серых мышек, глупеньких малышек, синих чулков, щебечущих птишек, румяных хохотушек, трогательных плакс — всех, кроме женщин, которым не нужен мужчина. Поаккуратнее с демонстрацией личной успешности, самостоятельности и прочей крутизны.

Наталья ГРЕБНЕВА



East news

БЛАГОДАРЮ ВАС!

На страничке в социальной сети мелькали картинки и статусы, я уныло вертела колёсико мышки и изумлялась: кому охота ставить «классы» под банальными цитатами, слащавыми фото и заезженными афоризмами?! И тут на глаза попало: «Есть три ловушки, которые воруют радость и мир: сожаление о прошлом, тревога за будущее и неблагодарность за настоящее...»

Я зависла. С прошлым и будущим как-нибудь разберусь, «царапнуло» по-живому именно сочетание «неблагодарность за настоящее». Наверное, сыграли роль недавние события.

Дело было вот как. Есть племянница Даша, девочка умная, симпатичная и рослая: в 14 лет носит одежду одного размера со взрослыми тётеньками вроде меня. Даша быстро растёт и требует от родителей молниеносного обновления гардероба. Мама с папой и рады бы, да финансовое положение не позволяет баловать наследницу на полную катушку – Даша досадует. А у меня как раз подвернулась партия приличных вещей: полупальто (почему-то разлюбила его), пара водолазок (коралловый и песочный цвета отказались радовать взор),

джинсы (странно «усохли»), летняя туника, шорты, блузка – в общем, солидный багаж.

Чистые вещи были аккуратно сложены в красивый пакет, который я через третьи руки передала маме Даши. И замерла в тревоге: вдруг она оскорбится? Вдруг обидится, что её дочери «всучили» одежду чуть-чуть б/у? Посредник передачи не «вернул в ответ» слово «спасибо» или хотя бы «чтоб тебе пусто было», я две недели зависала в вакууме неопределённости. Может, переехать в другой город, чтобы не попадаться на глаза молчаливым угрюмым родственникам?

А потом в социальной сети увидела свежие фото племянницы. Даша в том самом пальто – ей идёт покрой и цвет. Даша в джинсах и коралловой водолазке – си-

дят как влитые. Даша в блузке – ну красота же!.. Раздался грохот: это с моей души упал камень. Значит, «передача» была благосклонно принята, одобрена и поставлена на баланс.

...Если бы Даша или её мама в социальной сети написали мне лаконичное «спасибо», избавили бы от пары недель сомнений и терзаний. Прилети это «спасибо», я бы в тот же миг перевернула шкафы вверх дном в поисках чего-нибудь для Даши, отдала бы новое и любимое, купила бы в конце-то концов. Одно короткое слово – а какие разные последствия с ним и без него.

В этой истории никто не плохой и не хороший, мы обычные люди. Но можем стать капельку лучше, если усвоим урок: как важно быть благодарными.

«Благо дарить...»

Коллега Ирочка – золотой человек, общаться с ней одно удовольствие. Поделюсь забавной ссылкой – в ответ: «Огромное спасибо, порадовала!» Угостишь чаем – она шоколадку тащит и сияет улыбкой. «Прикроешь» её пятиминутное опоздание – искренне кивает головой, прижимая руку к сердцу.

И происходит волшебство: ты делаешь что-то мелкое и незначительное, а из-за ответных улыбок и «спасибо» чувствуешь себя если не большим добрым великаном, то хо-

рошим, в общем-то, человеком. Хочется снова и снова совершать рядовые чудеса.

Благодарность подчёркивает, что вы улучшили чью-то жизнь — и это, пусть на миг, улучшает вашу.

«Ты мне нужен»

Однажды приятель Денис полюбил избирательно молчаливую Ольгу: она могла говорить о чём угодно, даже о машинах и футболе, но категорически не умела произносить: «Спасибо, я так тебе благодарна». Денис, как все порядочные влюблённые, ежeminутно сворачивал ради Оли горы: отвозил к врачу её бабушку, оплачивал коммунальные счета, если Оля и маме некогда, выгуливал собаку и чинил розетки в доме. А в ответ тишина.

Денис нервничал, живым людям ведь положено как-то реагировать на происходящее! Пытался привлечь внимание к своим бытиям:

— Оля, я Джека привёл и лапы ему вытер...

— Ага!

Или:

— Оля, это тебе, твои любимые эклеры со сливками...

— Угу!

А то и просто кивнёт, даже звуки не трагит.

Денис озадаченно хмурил лоб и пытал доверенное лицо, то есть меня: «Скажи, может, я что-то не так делаю? Может, моя помощь не нужна? Или она меня не любит?» Наверное, Оля любила и нуждалась в помощи, просто говорить об этом забывала.

Благодарность — одна из форм любви. Благодаря человеку, мы выражаем признание его достоинств, его важность и ценность оказанной помощи. Это сокращённое (и часто вполне достаточное) признание.

«Ругать не забываете, а похвалить слабо?»

Соседский Андрюшка — пятилетний мужчина с врождённым чувством благодарности. Ты ему конфету — он тебя лучшим другом зовёт. Покачай его на качелях, он виснет на шее: «Ты самая любимая!» Достань мячик из колючих кустов, Андрюшка хлопает в ладоши: «Оставайся с нами играть! Будешь главной!»

Крошечный хитрюга записывает в «самых-самых» и «навечно любимых» всех, кто оказал маломальскую услугу: «сиделиц» на лавочке, свирепого дворника, весёлого прохожего. Все в курсе его лукавства и охотно прощают, а мальчуган пожиная плоды симпатий. Он самостоятельно вывел закономерность: в мире остро не хватает добра. И восстановил баланс, когда бабушка вычитывала за сломанную машинку:

— Ну бабуля, — выразительно протягивал

он пухлые ручки, — я же хорошо спал на тихом часу и съел пюре с комками. Почему ты не сказала: «Андрюша, молодец!»? А как колесо у грузовика оторвал, сразу «в угол поставлю!» Нечестно, бабуль. Ругать не забываешь, а хвалить не хочешь. Вот не стану больше спать и кашу есть!

Благодарность — один из способов отмечать то хорошее, что делает другой человек, и позволять этому поведению закрепляться.

По предоплате

В студенчестве была у нас однокурсница Аллочка, которая научила быть благодарными всех окружающих — иначе себе дороже. Если попросить у неё списать конспекты, она протянет тетрадь, но сопроводит акульей улыбкой: «Держи, списывай. Должна будешь!» Причём про долг не пустые слова. Когда надо, Аллочка обращалась с просьбой: «Одолжи синие платяные на вечер!» Или: «Дай в долг до стипендии!» Можно одолжить и то и другое, если бы не Аллочкина привычка возвращать позже срока или «забывать». Получив ценный опыт и утратив зное количество денег и вещей, мы по-прежнему брали конспекты у Аллочки, но тут же, на месте, рассчитывались шоколадкой.

Благодаря, мы возвращаем себе ощущение комфорта, не чувствуем себя обязанными другому человеку, даже если знаем, что он не потребует ответной услуги.

«Да ведь всё хорошо!»

Иногда бывают дни, когда ничто не мило: солнышко куда-то запропастилось с небосвода, коллеги — злюки и интриганы, денег нет, домочадцы вытрепали нервы, соседей вообще хоть отселяй на Марс. Хандрю и думаю, как же мне, бедняжке, тяжело жить на белом свете. Если верить добрым психологам, в дни «солнечных затмений» нужно искать в окружающем хорошее и благодарить за это.

Поэтому перед сном думаю, за что стоило бы поблагодарить Вселенную. Со здоровьем всё в порядке, года не беда, отражение в зеркале радует, люблю и любима, родители не болеют, благополучно работают и души не чают друг в друге, детях, внуках. Муж — умница, заботливый и внимательный, денег нам хватает, крыша над головой есть... Батюшки, и не знала, что я такая богатая, вон сколько поводов для счастья! Спасибо всем, кто даёт поводы для улыбок! И Тому, Кто Наверху, за то, что не забывает о нас.

А коль всё хорошо, можно подумать, как сделать ещё лучше. Может, получить второе высшее? Поменять машину? Забабахать шикарный ремонт в спальне в честь юбилея супружеской жизни?..

Благодарность — это умение ценить то, что есть, и стимул стремиться к большему.

«Обойдусь без ваших спасибо»

Раньше в ответ на чьё-то «спасибо» я без раздумий бросала: «Не за что» или «Не стоит благодарности» — в самом деле мелкая услуга не стоит поклонов и реверансов, мне несложно помочь. Очередное «не за что» прозвучало, когда пожилой сосед попросил придержать тяжёлую подъездную дверь. Я опёрлась рукой на створку, подала входящему руку, поддержала за локоть. Он рассыпался в словах признательности, я улыbnулась: «Ну что вы, не стоит». А галантный сосед прижал руку к сердцу:

— Хорошая моя, никогда не отказывайтесь от слов благодарности. Вы этим меня обижаете. Получается, что как бы я ни старался, никогда не смогу отплатить вам полной мерой, и вы заранее обесцениваете мои усилия...

Ох, как было стыдно. Здорово, что я нашлась с ответом и поблагодарила за бесценный совет. Вместо «не стоит» и «не за что» произношу: «Пожалуйста», «На здоровье», «Рада помочь».

Отказ от слов благодарности — скрытое предположение, что благодетельствованный не в состоянии отплатить нам той же монетой. И мы высокомерно позволяем себе роскошь не ждать благодарности, приобретая власть или иллюзию власти над человеком. Ответьте на признательность тёплой улыбкой и добрым словом.

А враги обойдутся

Когда-то один не шибко умный мужчина обидел хорошую девушку Таню. Неважно, как он поступил, главное — Таня долго переживала. А когда вынырнула из хмуры свинцовой реки обиды, первым делом назначила мужчине встречу. И долго красочно поблагодарила его за то, что научил быть сильнее, не верить людям, полагаться только на себя. Тот слушал, хлопал глазами, а потом брякнул: «Я не понял. Ты что, издеваешься?» Говорю же, ум не был его сильной стороной.

Не надо благодарить врагов за преподнесённый урок и т. д. Это выглядит фальшиво и по сути таковым является. Поблагодарите себя, что справились с трудностями.

Увидев в соцсети фразу: «Есть три ловушки, которые воруют радость и мир: сожаление о прошлом, тревога за будущее и неблагодарность за настоящее...», я поразмыслила и поставила одобрительную отметку — поблагодарила автора за то, что лишний раз заставил задуматься о чём-то важном.

Наталья ГРЕБНЕВА

Слагаемые успеха

Существует много примет, благодаря которым пытаемся понять, повезёт ли в наших начинаниях. Астрологам давно известно: удачу можно «запрограммировать» – нужно лишь правильно выбрать дату начала важного дела. Мы научим вас самостоятельно понимать мудрость звёзд.

С позиции восточной астрологии выбор подходящего дня для того или иного дела похож на решение уравнения, которое состоит из трёх слагаемых. Найдя их все, вы получите правильный ответ, то есть вычислите день, который подарит вашему начинанию удачу и успех!



Слагаемое первое: подходящий лунный день

Известно, что Луна напрямую влияет на наше самочувствие и настроение, а астрологи знают, что в не меньшей степени – и на удачу. Для каждого знака Зодиака по китайскому календарю существуют благоприятные и проблемные лунные сутки. Для того чтобы определить свои дни удачи, приобретите обычный перекидной календарь. Там всегда указывается дата новолуния. Она и будет первым днём лунного месяца по китайскому календарю. Подсчитайте, какие лунные сутки вам нужны, и посмотрите благоприятные для вас в таблице 1.

Пример. Если вы родились в год Лошади, удачными для вас будут 6-е, 12-е и 17-е лунные сутки. А проблемными – 20-е, 5-е и 27-е.

В два благоприятных дня – «удача» и «успех» – хорошо начинать дела, связанные

как с работой, так и с взаимоотношениями. День «власть» подходит для всех ситуаций, когда необходима помощь вышестоящих людей, а также для устройства на работу, подписания контрактов и любых дел, где выбирают между вами и другими людьми.

В три неблагоприятных дня – «преграды», «проблемы», «враги» – старайтесь не начинать важных дел, занимайтесь текущей деятельностью, а самое главное – избегайте вступать в дискуссии по сложным вопросам (может обернуться потерей авторитета), не спорьте с домочадцами и руководством. Нельзя начинать в такие дни судебные разбирательства.

Слагаемое второе: поддержка дня вашему делу

Вычислив удачные лунные сутки, вы должны обратить внимание на другой не менее важный момент: подходит ли ваш удачный день для того вида деятельности, которым собираетесь заняться? Для этого необходимо

узнать, на день какого животного по китайскому календарю попадают ваши счастливые лунные сутки. Каждое из животных связано с конкретным видом деятельности, например, Крыса благоволит торговле, а Овца – работам на садовом участке.

КАК ВЫЧИСЛИТЬ ЖИВОТНОЕ ТЕКУЩЕГО ДНЯ?

Определите числовой код, соответствующий текущему году: для 2014-го – 8. Дополнительно даём коды для нескольких ближайших лет: для 2015-го – 13, 2016-го – 18, 2017-го – 24, 2018-го – 29, 2019-го – 34.

Далее определите числовой код по месяцу: январь – 0, февраль – 31, март – 9, апрель – 30, май – 0, июнь – 31, июль – 1, август – 32, сентябрь – 3, октябрь – 33, ноябрь – 4, декабрь – 34.

Сложите два этих числа и прибавьте к ним число нужной даты. Если текущий год високосный (из ближайших – 2016-й), прибавьте 1. Обратите внимание, что високосный год учитывается только начиная с марта (то есть если искомая дата в январе или феврале високосного года, то 1 добавлять не нужно). Если сумма получилась больше 60, отнимите от неё 60. Если сумма больше 120, отнимите 120. Число животного текущего дня смотрите в таблице 2.

Пример. Искомая дата: 14.02.2014.

Складываем: 8 (числовой код 2014 года) + 31 (числовой код февраля) + 14 (искомая дата) = 53. Смотрим таблицу 2: животное текущего дня – Дракон. Читаем расшифровку и смотрим: подходит ли день для задуманного дела? Если нет, проверяем два других дня удачи.

Таблица 1

	Крыса	Бык	Тигр	Кролик	Дракон	Змея
Удача	20	17	5	11	3	13
Власть	6	14	27	27	12	12
Успех	3	12	9	12	17	6
Преграды	26	8	14	26	8	8
Проблемы	10	18	12	25	9	9
Враги	23	5	3	18	11	5

	Лошадь	Овца	Обезьяна	Петух	Собака	Кабан
Удача	17	8	8	14	9	2
Власть	12	1	1	7	27	8
Успех	6	2	2	25	5	11
Преграды	20	20	9	3	11	26
Проблемы	5	5	10	11	3	3
Враги	27	27	17	24	12	12

Таблица 2

Знак текущего дня	Числовой код
Крыса:	1, 13, 25, 37, 49
Бык:	2, 14, 26, 38, 50
Тигр:	3, 15, 27, 39, 51
Кролик:	4, 16, 28, 40, 52
Дракон:	5, 17, 29, 41, 53
Змея:	6, 18, 30, 42, 54
Лошадь:	7, 19, 31, 43, 55
Коза:	8, 20, 32, 44, 56
Обезьяна:	9, 21, 33, 45, 57
Петух:	10, 22, 34, 46, 58
Собака:	11, 23, 35, 47, 59
Кабан:	12, 24, 36, 48, 60

ДЕНЬ КРЫСЫ

Благоприятно: Крыса – активное и общительное животное. Благоволит делам, связанным с переговорами, продажами. В этот день хорошо заниматься торговыми сделками, подписывать контракты. Также день подходит для налаживания личных отношений, можно смело назначать свидания. Общение будет лёгким и непринуждённым. Удачно отправляться в дальнюю дорогу.

Нежелательно: высказывать в этот день критические замечания.

ДЕНЬ БЫКА

Благоприятно: основное качество этого животного – упорство в достижении цели. Если вам не хватает сил закончить какое-то дело, то лучше всего начать сегодня. Тогда вы попросту не сможете прервать работу на полпути. Это основательное животное, поэтому идеальный день для дел, связанных с домом, строительством.

Нежелательно: отрываться от реальности, например, пытаться разобраться в своём характере, навещать психолога.

ДЕНЬ ТИГРА

Благоприятно: это животное помогает привлечь удачу, в частности, финансовую. Хорошо не только решать денежные вопросы, но и совершать действия, которые символически могут привлечь «валюту», например, составить карту желаний.

Нежелательно: заключать брак, устраивать праздники.

ДЕНЬ КРОЛИКА

Благоприятно: в этот день усиливаются художественные таланты, это прекрасное время для творческих дел. Кроме того, Кролик – животное семейное, поэтому благоволит праздникам с участием всех домашних, а также торжественным мероприятиям.

Нежелательно: планировать дела, которые потребуют действовать быстро и в жёстких временных рамках.

ДЕНЬ ДРАКОНА

Благоприятно: если вам недостаёт решительности, то можно запланировать ответственное для вас дело на этот день. Благородный Дракон придаст вам храбрости. Подходит он для всех ситуаций, когда необходимо покровительство вышестоящих. Смело обращайтесь за помощью.

Нежелательно: вести консультационную деятельность – высок риск ошибок.

ДЕНЬ ЗМЕИ

Благоприятно: Змея обладает способностью быстро и легко ориентироваться в разных ситуациях, поэтому планируйте на этот день дела, которые могут потребовать гибкости, изменения мнения. Также успешно можно решить проблемы, связанные с получением или возвратом долга. Путешествие в южном направлении усилит удачу.

Нежелательно: планировать дела, которые требуют активного участия других людей. Змея по натуре «одиночка».

ДЕНЬ ЛОШАДИ

Благоприятно: Лошадь – животное доброжелательное, с улыбкой встречает старых друзей и новых знакомых. Этот день больше, чем какой-либо другой, подходит для налаживания отношений с другими людьми как в деловой обстановке, так и в менее официальной. День удачен для праздников.

Нежелательно: заключать брак. Выполнять медицинские процедуры, связанные с кровью, например, сдавать кровь на анализы, удалять зубы, делать плановые операции.

ДЕНЬ ОВЦЫ

Благоприятно: это животное ценит дом и землю. Поэтому вы поступите верно, планируя любые домашние дела, а особенно те, которые связаны с работой на земле, например, пересадку цветов, высадку рассады.

Нежелательно: выбирать день для посещения больницы, плановых операций (особенно брюшной полости).

ДЕНЬ ОБЕЗЬЯНЫ

Благоприятно: Обезьяна – хороший аналитик, поэтому в случае ситуации, когда необходимо взглянуть на что-то с разных сторон, используйте этот день. Кроме того, это животное ценит хороший отдых – день удачен для дел, связанных с удовольствием, спортом, музыкой, играми.

Нежелательно: неподходящий день, чтобы брать на себя новые обязательства.

ДЕНЬ ПЕТУХА

Благоприятно: Петух смел, и день благоприятен для дел, которые требуют решительного рывка. Удачен для обращения за медицинской помощью, начала лечения.

Нежелательно: Петух не любит излишнего руководства, это неподходящий день для общения с вышестоящим руководством, а также для праздников.

ДЕНЬ СОБАКИ

Благоприятно: на Собаку можно положиться в любой ситуации. И день подходит для дел, которые требуют своего рода конфиденциальности. Если они начаты сегодня, то не станут достоянием общественности. Собака ценит дом, поэтому день подходит для решения любых вопросов, связанных с собственностью.

Нежелательно: не подходит для посещения парикмахерской.

ДЕНЬ КАБАНА

Благоприятно: если вам необходимо начать дело, для которого необходима широкая огласка, то оставьте выбор на дне Кабана. Он подходит для открытия фирмы, офиса, магазина, сайта, для продвижения любого нового продукта или идеи.

Нежелательно: заниматься работами, связанными с землёй: сажать, копать.

Слагаемое третье: СОВМЕСТИМОСТЬ

Первых двух слагаемых было бы достаточно, если бы не одно «но». Животные китайского Зодиака «дружат» и «враждуют» друг с другом. И если животное дня, на который вы запланировали важное для себя дело, в конфликте с животным вашего года рождения, то благотворное влияние первых двух слагаемых полностью перечёркивается. Этот день выбирать нельзя.

Астрологическими противниками являются: Крыса – Лошадь. Бык – Коза. Тигр – Обезьяна. Кролик – Петух. Дракон – Собака. Змея – Кабан.

Пример. Если вы родились в год Лошади дня Крысы нужно избегать всегда, даже если это благоприятные лунные сутки и он подходит для вашей деятельности.

Но есть и хорошие новости. Зная о дружбе животных между собой, можно выбрать день, в который вам обеспечена ещё большая поддержка. Но строго следовать этому пункту необязательно.

12 животных делят на четыре группы по три знака, которые «дружат» между собой. Эти группы называются треугольниками родства, поскольку обеспечивают друг другу поддержку и удачу. Правила поддержки знаками друг друга работают как при выборе удачных дат, так и в астрологии совместимости.

Треугольник деятелей: Крыса, Дракон и Обезьяна.

Треугольник мыслителей: Бык, Змея, Петух.

Треугольник защитников: Тигр, Лошадь, Собака.

Треугольник катализаторов: Кролик, Коза, Кабан.

Пример. Если вы родились в год Лошади, то в дни Тигра и Собаки вам обеспечено больше поддержки.

Работа над ошибками

А как всё здорово начиналось... Египет. Бирюзовое Красное море (где логика?) Разноцветные рыбки на небольшой глубине. Весёлая компания. С Катюхой мы, что называется, «сошлись по интересам»... Задумчивые разговоры под виски, я — один, она — «без никого»... Номер был комфортным, вечер томным — так и закрутилось. По возвращении домой обменялись телефонами, Катюха как-то позвонила, пригласил в гости, она приехала и... осталась. Варил по субботам куриный суп со звёздочками, по пятницам наводила порядок в холостяцкой берлоге. Нет, это не была любовь, скорее, временный вариант, который всех устраивал и никого не напрягал. Как говорит мой циничный приятель: «А то после работы одиноко... Сколько можно напиваться по вечерам, уже печень не выдерживает».

Случилось это восемь лет назад. Канун новогодних праздников, на работе полный завал — головы не поднять. Начальник зверствует, не сдам отчёт — не сносить головы на плечах, не выдать праздничных бонусов. И тогда прощай, златолавная Прага, куда мы «намылились» с парой приятелей — горячих поклонников чешского пива. Тут звонок.

— Поговорить надо, — Катюха даже «здрасьте» не сказала.

— Не могу, отчёт сдаю, дома поговорим.

— Нет, сейчас. Выйди, я тебя жду у входа. Это на пять минут.

Хватаю пачку сигарет со стола, выхожу. Метёт позёмка, мелкая пороша засыпает глаза, чёрт, прикурить — проблема.

— Я беременна, — очень тихо говорит Катюха.

Зажигалка выпадает из рук, то ли пальцы замёрзли, то ли ещё что.

Так, так, так. Вот это номер. Такой поворот в мои планы не входил. Одно дело — коротать вечера не в одиночестве за тарелкой супа. Но ребёнок — это уже серьёзно. Как порядочный человек, я обязан жениться. Наверное. А я себе представлял будущую жену и семью совсем не так.

— Ладно, — поперхнувшись дымом (наконец-то прикурил), говорю я. — Скоро буду дома, пообщаемся более обстоятельно.

Домой ехал с тяжёлым сердцем, купил бутылку виски для снятия стресса... ладно, две. Не каждый день объявляют, что вы — отец.

— Что делать будешь?

Ёлы-палы, чувствую себя злодеем из мыльной оперы, «сюжет» развивается примерно по такому же сценарию.

— Почему будешь? Будем...

Говорил много и после полбутылки виски «внутрь», как мне казалось, убедительно. Я пока не готов к такому серьёзному шагу. У меня карьера. У меня крошечная однушка. Как мы будем помещаться втроём? Но коварный алкоголь делал своё дело, и вскоре картина перестала казаться столь беспроблемной. В конце концов под венец идти никто не заставляет.

Да и родители твердят, что пора бы к 30 остепениться. Внуков им нянчить охота. Ха, мечты сбываются... Не мои, правда.

— Ладно, пусть будет, — превращаюсь я в положительного героя. — Вырастим, воспитаем.

Следующее утро, впрочем, расставило всё на свои места. В том смысле, что алкоголь улетучился, сомнения вернулись. Причём с удвоенной силой. Месяц я крепился, страдал бессонницей, готовил речь. А потом собрал совесть в кулак и Катюху как обухом по голове: давай делать аборт. Я не помню, какие аргументы и доводы приводил. Не помню, как плакала Катя, говоря, что это настоящее убийство живого маленького человечка. Я только своё ощущение — надо потерпеть и дойти до конца. Мерзко, конечно. Но по сравнению с тем, что мои жизненные планы остаются в силе, можно и потерпеть. Я всё же не заставлял её беременеть. Ребёнок — обоюдное решение, не так ли?

Катюха меня не послушала, в самый последний момент на пороге клиники развернулась и ушла. Минута — и вот уже исчезла за поворотом. И из моей жизни.

Все, кто знал нас как «пару», перестали со мной общаться. Не очень-то и хотелось. Как-то встретил мужа её подруги, тот сказал, что ведо себя не по-мужски. Разубедил. «Повёл по-мужски» — послал куда подальше.

Потом позвонила она сама.

— У тебя сын. Хочешь — можешь приехать посмотреть.

Не знаю, зачем согласился, наверное, из чистого любопытства. К тому же меня никто ни о чём не просил. Так, посмотреть.

В кроватке лежало крошечное сморщенное существо и хаотично размахивало ручками и ножками. Я детей иначе себе представлял — эдакими розовощёкими пупсами из рекламы детского питания. Потом мы по-

шли гулять в парк. Там было полно колясок и все на меня смотрели как на своего, мне это не понравилось.

— Надо бы в загс сходить, — сказала Катюха. — Записать сына.

— Ага, — машинально кивнул я и никуда не пошёл. Одно дело — в колясочке катать, и другое — дать свою фамилию, отчество и соответствующую графу в паспорте.

Катюха позвонила через три года. У неё серьёзно заболела мама, и надо было какое-то время находиться при ней в больнице.

— Побудь с Лёшей недельку (Алексей, значит). А там что-нибудь придумаем.

Я согласился, у меня как раз полное затишье на фронте личном и трудовом.

Лёша сразу стал меня звать папой и капризничать. По дороге из садика устроил истерику из-за увиденной в витрине машинки. Я купил. В садик собирался с боем. Я терпел. Потом сказал себе: «Стоп! Зачем я это всё делаю? Стоило ли идти на сделку с собственной совестью, чувствовать себя полной скотиной, чтобы через тройку лет сдать?»

Когда Катюха пришла, я объявил, что не хочу этого ничего. Вот деньги на сиделку, а я не готов. И не надо слёз.

Сейчас я счастливо женат: двое детей. Старший — сын жены от первого брака. Я без всяких колебаний записал его на свою фамилию, дал своё отчество («отработал карму» — подумал не без резона. Оставил своего, взял чужого. Теперь счёт равный?»)

Недавно «зашёл» ко мне в «Одноклассники» товарищ с сообщением, что, мол, видел Катюхину страницу и там фото Лёши. Похож, говорит, на меня. Любопытство взяло верх над осторожностью. Открыл. Посмотрел. И правда, вылитый я. Пропади они пропадом эти «Одноклассники».

И вот какая картина маслом вырисовалась спустя восемь лет. Можно неудачно купить машину, потом продать и забыть об этом. Можно неудачно жениться, развестись и тоже забыть. Особенно если следующий брак ого-го как удачно сложился. Можно кого-то сильно обидеть и потом не общаться годами. Всё это останется в прошлом. Но ребёнок. Вот он ходит по земле в нескольких километрах или улицах от меня. А с годами что-то начинает меняться внутри. И этот процесс не поддается контролю. И поступки, что восемь лет назад казались правильными и обоснованными (кто её просил беременеть, в конце концов?), перестают быть таковыми. И ждешь уже неприятных открытий не от мира, а от себя. Что будет, если лет через десять он позвонит в мою дверь? Или это я позвоню ему и скажу: «Ну здравствуй, сынок?»

Леонид, Московская обл.

Проба пера

Дорогая редакция! Люблю вашу газету, особенно за то, что публикуете стихи! Сочту за честь увидеть свои в вашем издании.

Людмила ЯКОВЕНКО,
г. Саратов



ПРОВИНЦИЯ

Провинция!..
Люблю ли я тебя?!
Рождённая тобой,
С тобой не разлучаюсь!
Пытаюсь улизнуть,
Всё ж возвращаюсь!
Всё думаю:
Зачем зовёшь меня?

Земля моя!
Союз наш нерушим!
Влюблённая весной,
Озлобленная в осень,
Я вся в тебе –
Цветов и ягод россыпь!
На солнечном лугу
Тела соединим!

Любовь моя!
Не знаю, где ты есть?
Витаешь в облаках,
Не снишься мне во снах.
Родная сторона
Является в стихах...
Над нею ярких звёзд
И вольных дум не счесть!..

НЕБЕСНЫЕ НИТИ

От прошлой любви к будущей
Ниточку выю небесную.
Вместо героя – суженый!
Песня моя воскресная!

Встретишь меня несмелую,
В дом поведёшь уверенно.
Ягодку сочно-спелую
Тронешь рукой растерянно.

Скажешь: «Какая чудная
Осень сегодня выдалась!»
Счастье ты наше трудное,
Прошлой болью откликнулось.

Жизнь понесётся заново,
Ласки со знаком качества.
Небо пылает заревом,
Нити сжигая начисто.

Нити любви небесные
Ярко горят, отчаянно.
Силы Творца воскресшие
Нас разжигают пламенем.

* * *

Зашла в малинник: дух тончайший,
Непостижимо нежный дух!
Тебе, Земля, поклон нижайший,
Что пью отраду с твоих рук!

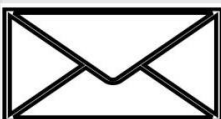
И с этой ягодкой случайно
Я постигаю жизни суть:
Возьмите деньги, кольца, тайны,
Оставьте сад, что к раю путь!

РАЗГОВОР НАЕДИНЕ

Здравствуйте, уважаемая редакция журнала! С наступающими праздниками вас! Удачи и огромной читательской аудитории! Читаю ваше издание давно – с 2002 года. Решила тоже поделиться наболевшим. Мне 46, и всё – чистая правда...

По телевизору идёт передача-разговор с успешной актрисой. Она добилась всего благодаря удаче и везению. Так сказать, поймала «момент удачи». Я тоже «везунчик», наверное. Или больше оптимистка!? С детства мечтала стать учительницей. За месяц до поступления думала, какой выбрать факультет. Победил любимый английский. Скоро уже четверть века моей школьной деятельности. Детей люблю. С ними интересно. Бывает тяжело, поскольку принимаешь всё близко к сердцу. А ещё своя семья, свои дети. Дочери – моё реальное счастье. Материнская любовь и хлопоты – это и есть смысл жизни женщины. Первые слова, первые шаги, первые эмоции – и «парить» от возбуждения, от переполнения чувств. Казалось бы, всё уже испытала, но как передать словами ощущения от встречи с внуком? Маленький большеглазый «сосунчик» (соска во весь рот). Как его жалко, когда он плачет! Как же он мне дорог! И второй тоже! Всегда мыслила большую семью. Нравилось и сейчас нравится ухаживать за кем-то, вести своё хозяйство, быть хозяйкой на кухне, рукодельничать. Только не получается себя любить. Себя на второй план. Больше – детей, больше – мужа. Но муж мало ценил. Развелись. Не сложилось и с другими. Не ценят, хотя всю себя отдаю. Люблю всей душой. Сравниваю себя с чеховской «душечкой». Такая же. Дети поддерживают, всегда с добротой и лаской. Значит, вот мой смысл жизни. Умнички, красавицы, прекрасные хозяйки. Душа радуется, глядя на них. Как правильно их воспитала! Надо в детей всю себя вкладывать! Это твоё будущее, они всегда поймут и предадут уверенности в завтрашнем дне. Они не скажут, что у тебя плохой характер (хотя угождаешь во всём). Девчонки мои любимые, дайте вам Бог счастья и семейного благополучия! Молюсь о вашем zdraví. Пусть внучата растут крепкими и здоровыми. Я вас очень люблю! Своего мужчину тоже очень. Только как-то со слезами эта любовь. Уже более четырёх лет, а всё не вместе. Какие-то причины. Ему со мной комфортно и уютно, но свобода ценнее... Девчонки мои говорят, что я «самая-самая» (лучшая, добрая, умная, красивая). Почему же мой мужчина этого не понимает? И когда поймёт? Когда «перегорю»? Опять глупая ссора. И так видимся редко, теперь и телефон молчит. Не выдерживаю, меня пугает это молчание. Хочется волком выть. Одиночество – это не моё. Ну будь мужчиной, осчастливь свою женщину хоть должанным звонком. Узнай, как она без тебя, как дела? И у неё опять легко на душе, жить хочется, она опять чувствует себя желанной. Возраст «ягодки» и рядом такой своенравный! И мама, и бабуля. Но ещё и женщина, полная бабьего тепла и ласки. Улыбок и смеха только поменьше. Грусть и резкие смены настроения. То диеты, то нападаю на сладкое... Наталья, дорогая! Живи и радуйся прошедшему дню, надейся на лучший завтрашний! Планируй, начинай несколько дел одновременно, и ты вновь оживёшь. Милые, ну как себя больше любить, когда ты счастлива и тем, что всё вокруг тебя в порядке, всё спокойно, все здоровы. Ничего, он позвонит обязательно. Для кого придумали эти телефоны? Жили ведь без них, не ждали звонков. А возьму и наберу его. Хоть два слова, но услышу родной голос. Нет, всё равно дождусь, и мы будем вместе. Не хочу его терять. Он мой единственный. Я же предана ему, я же «душечка».

С уважением, Наталья



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.

ЧУЖИЕ ЛЮДИ

— Говорила тебе, смотреть на родителей надо! Когда замуж идёшь, думать нужно, кто в дом войдёт! А, — сдалась родительница, — что теперь klokотать, поздно уже... Она считает, что я вышла замуж не за тех людей. То есть конкретно к зятю претензий нет, а вот его родня — сплошь сомнительные личности...

Хотя... Если бы после знакомства с буйной изобильной семьёй мужа я кинулась бежать стрёмглав, ничего не удалось бы — ровно через восемь месяцев на свет должна была появиться крошечная девочка. То есть тогда она ещё не была девочкой, во мне обитал кто-то безымянный и вызывающий утренний токсикоз. Но будущий муж и папа невероятно гордился этим фактом. Настолько, что решил жениться и поволок меня знакомить с родственниками. Я шипела и упиралась: «Не вздумай им сказать про беременность!» Потенциальный муж прижимал ладонь к груди: «Ни в коем случае! Я не понимаю, что ли?!» Но с порога его мама улыбнулась во всю широту души:

— Здравствуй, Юля! Мои руки и быстро за стол! Я специально для тебя огурчики солёные достала...

И вот я вхожу в гостиную. А там... дядя Игорь и просто Игорёк, дядя Лёня и три различных Лёшки, Оленька, Варюшка, Вера Анатольевна, «зови-меня-Мариной», Иван Кузьмич и Алла Матвеевна. Все радостные и как один абсолютно не подозревающие моё интересное положение. Иначе с чего бы мне сразу протянули солёные-бочковые, маринованные и малосольные огурцы? Чистое совпадение, случайность.

Это были особенные люди. Когда я расстелила салфетку на коленях, гости накупились сурово, дескать, «это что ещё за дикость». А дядя Игорь мстительно забрал графинчики с вишнёвой наливкой и «беленькой». Послание адресовалось моему Андрею: «Если твоя женщина не умеет себя вести, сиди, как дурак, ни в одном глазу». Потом одумался и придвинул блюдо с козинаками — «нам не жалко». Я прикрыла глаза и подумала о своей маме, преподавательнице

вуза с 25-летним стажем. Мама даже при пожаре не покинет дом без запаса носовых платков, а тут — дядя Игорь. И целых три Лёшки как на подбор, хватит и одного, чтобы уложить наповал манерами...

Но лучше всех будущая свекровь. Принесла семейный альбом и ткнула пальцем в голого карапуза с пуштышкой-ромашкой:

— Гляди, Юлька, это мой Андрюшка, красавчик! Старайся, чтоб внуки тоже красивые получились!.. Ну чего сидим, картошка стынет, а напитки греются, налетай, ребятки!.. Про свадьбу потом поговорим, успеется!

Андрей абсолютно другой. Жаль, что у него особенные родственники, которых много, и все любят ходить в гости. А мы, теперь уже с законным мужем и моим растущим животом, не можем отказать — у нас очень интеллигентная мама. Поэтому с вечера она поит «пришельцев» чаем, а утром шипит мне на ухо, что выходить замуж надо осмотрительнее. Я соглашаюсь и глажу живот, в котором уже точно живёт девочка — УЗИ дважды подтвердило.

* * *

Мама чудесная и золотая. Но почему-то изменилась с тех пор, как в доме



Рисунок Елены ЖИГУЛОВОЙ

появился Андрей. Если он задерживается вечерами, мама нервно поглядывает на часы и выразительно — на меня. — Понимаешь, я бы ничего, но его семья... Они же совсем не входят в ситуацию. Удивительно бесчувственные люди.

И тут, словно в подтверждение, его звонок:

— Юлька, я у матери, она пирог печёт. Как только будет готов, хватаю горячим и несусь к тебе. Без пирога мать не отпускает!

И голос свекрови на заднем фоне: «И думать нечего, ишь, без пирога решил девок оставить! Подождёт как миленький, нешто с пустыми руками отпусти?!»

Мама, дёрнувшись лицом, поджимает губы:

— Вот видишь. А ты в положении, в любой момент может всё случиться...

Я засыпаю в слезах. Пропадите вы все пропадом — с пирогами, тремя Лёшками и одним Игорьком. Когда спустя полчаса встаю по надобности, понятной

всем глубоко беременным, мама перехватывает в коридоре с озабоченным лицом: «Она так и сказала – «девок»? Господи, как тебя угораздило...»

Хлопает дверь, Андрей крадётся по коридору, в нашей спальне наклоняется и тихо шепчет: «Что я принёс моим маленьким девочкам?» Делаю вид, что сплю – иначе наговорю злых обидных вещей.

Утром мама безмятежна, Андрей деловит и собран, а я рада, что в декрете, – можно опять плюхнуться в постель и спать. Не тут-то было, едва дверь за работающим составом семьи закрылась, звонок, на проводе свекровь:

– Вставай, лежебока! Я специально выходной взяла, пойдём по магазинам приданое моей внучке покупать, пелёнки-распашонки всякие!..

– Ой, ну что вы, не надо. Когда родится, тогда и купим, а заранее, говорят, примета плохая...

– Тю! Что за глупости! Алла, Варька и Оля сказали, нет таких примет. Юлька, собирайся, мы сейчас с Лёней за тобой заедем.

От злости набираю маму, жалуюсь на свекровь, в ответ учтивое: «Я же тебе говорила, совершенно бесцеремонные люди. Угораздило же...»

Вечером сижу среди вороха детских вещей: пинеток, ползунков, комбинезонов, чепчиков, пелёнок, бутылочек. Господи, такое впечатление, что я жду не одного ребёнка, а сразу ясельную группу усиленной комплектации. Мама поджимает губы: «Совершенно напрасные траты. Умеют же люди даже помощью угнетать...»

Андрей приходит с работы, рассматривает малышовое приданое, восклицает: «Юлька, смотри, какой жираф на сюнявчике! А панда какая на ползунках! Ух ты, прямо на попе! Это они хорошо придумали, здорово смотрится!»

Я холодно роняю: «Весь в маму. Тот же бурный восторг из-за какой-то ерунды». Улыбка на лице мужа оползает:

– Что-то случилось? Тебя обидели? Давай живот поглажу, наверное, набегалась сегодня...

А ночью мы едем в роддом – за четыре дня до срока, поставленного врачом. Лёлька появляется на свет на заре, вместе с солнышком. Как вы думаете, кто звонит первым с поздравлениями? Эта чудесная женщина, которая вместе с тёплыми словесами оклещивает:

– Ну как ты, оклемалась? Поспи пока, я бульон поставила. Яблоко схожу куплю, кефира, чернослива положу. Тебе сейчас нужна жидкая пища, чтобы...

Нет, я не в силах повторить, житейский опыт свекрови слишком масштабен. Мама навещает в обед – с букетом цветов, апельсинами и шоколадом. Всю передачу у неё изымают в приёмном по-

кое: родильное отделение нельзя снабжать аллергенами, а мама собрала всю коллекцию, не хватает только кошачьей шерсти и библиотечной пыли. Мама злобно пыхтит в трубку, я кусаю губы, чтобы не захотать: 1:0 – в пользу свекрови. Вафли с кефиром правда уместнее ветки орхидеи.

* * *

Они когда-нибудь спят, эти младенцы? Кажется, завтра месяц, как в нашем доме появилось вопящее исчадие. Я никудышная мать: кормлю через силу, не агукаю, не сюсюкаю, не делаю «козу рогатую» в пузико с пятнышком зелёнки на пупке. Не хочется. Не хочется вообще ничего, только тишины и спать.

Андрей, конечно, безупречный отец: купает Лёльку, меняет памперсы, держит столбиком после кормёжки. Самое главное, он ею восхищается, даже когда та орёт.

– Мам, – звонит он свекрови, – представляешь, она хмурится! А ещё икает совсем по-взрослому!..

Поскольку спать по ночам Лёлька категорически отказывается, моя мама приобрела землистый оттенок лица, передвигается по квартире, как сомнамбула. Жалко её. А тут ещё звонки родственников Андрея:

– Когда можно посмотреть новорождённую?

– Извините, Игорь (Леонид, Алла, Алексей), мы бы хотели, чтобы девочка подросла, окрепла, да и Юля себя неважно чувствует...

– Тю! Мы на минутку!

И пошло-поехало: одни, вторые, третьи. С цветами, шампанским, плюшевыми медведями в человеческий рост и куклами Барби укомплектованными семействами. Когда с визитом явилась свекровь, мама достигла точки кипения:

– Видите ли, голубушка. Вы должны войти в наше положение. Юля плохо себя чувствует, девочка получилась очень беспокойной – ума не приложу в кого, в нашем роду все деликатны с самого рождения. Я плохо переношу шум, даже когда Юля стирает пелёнки в машинке, мне дискомфортно. Малышка кричит по ночам, а у меня с утра лекции. А тут ещё череда гостей...

Что ответила свекровь и вообще успела ли она раскрыть рот, сказать не могу – в голове резко выключили свет.

* * *

– Ну и как ты проглядел мастит? – слышу мрачный голос свекрови.

– Да она не жаловалась, мам, просто бледненькая ходила, – растерянно оправдывается Андрей.

Вызвали врача, свекровь не успокоилась и потребовала «скорую», отправила Андрея за смесью и молоком, чтобы кормить Лёльку искусственно. Мама стояла, сложив руки на груди:

– Ну сваха, а ты куда смотрела? – угрюмо спросила маму.

– Она не жаловалась, а сама я лезть не буду, – холодно отчеканила мама.

– А ты куда не лезешь, – пробуксовала свекровь, – словно на Луне живёшь. Не могу понять, бабой ты, что ль, не была, дитё грудью не кормила? Ты ж смотреть должна в оба, рожица 40 дней ещё ни там ни здесь, ни на земле, ни на небе. А ты заладила – лекции...

Ладно, что с тобой говорить, забираю я их.

– Кого? Куда? Зачем? – зачастила вопросами мама.

– Всех. К себе. На ноги ставить...

Потом она долго препиралась с врачами, подписывала отказ от экстренной госпитализации, куда-то звонила, какую-то Дору Моисеевну приглашала для срочного осмотра больной. Опять звонила, требовала, чтобы Лёня взял Игоря, а тот предупредил Лёшу, чтобы Алла срочно убрала в большой комнате – сейчас дочка с внучкой приедут, а там кот спит на диване, как барин. Потом она пеленала меня и укутывала Лёльку, то есть наоборот, собирала пелёнки, пустышки, документы и давала чёткие указания Андрею...

* * *

– Ну ты как? Да не стесняйся, что я там не видела, не прячь. Во-о-от, сегодня получше. На ночь ещё облепиховым маслом смажем и компресс сделаем: Варя узнала рецепт у одной женщины, говорит, очень эффективно. А массаж не забыла сделать, как врач сказала? Если хочешь, я помогу, ладно-ладно, не стесняйся, не лезу. Дай сюда ребёнка, соберу, пусть Андрей на улицу вынесет, а там и тебя выведу погулять...

Она невозможная женщина. Ни малейшего намёка на деликатность: мой диагноз стал достоянием всей родни, те тоже молчать не стали – мы публичные люди, эх...

Мама иногда звонит, говорит, чаще не может, до сих пор не отоспалась после месяца младенческих криков. Лёля теперь почти не скандалит, ей некогда: то у мамы на руках, то у папы, бабушки, дедушки, дяди Игоря и трёх Лёшек, просто Марины, Оленьки.

Андрей говорит, немного подождем – и пора подумать о сыне.

...Мама была права: замуж за этих людей выходить нельзя. С ними можно быстро выздоравливать и набирать вес, гулять по улицам, тушить голубцы по рецептам подруг. С ними можно рожать сыновей и, собственно, жить.

«ЕДИНСТВЕННОМУ, НЕЖНОМУ...»

ЖАКЕТ

Размеры: 44/46 и 48/50 – для российского размера добавить 6.
Вам потребуются: пряжа (шерсть, 70 м/50 г): 1000 (1100) г зелёного цвета и 50 г серого цвета, прямые спицы №5, круговые спицы №4,5, 6 пуговиц диаметром 2 см.

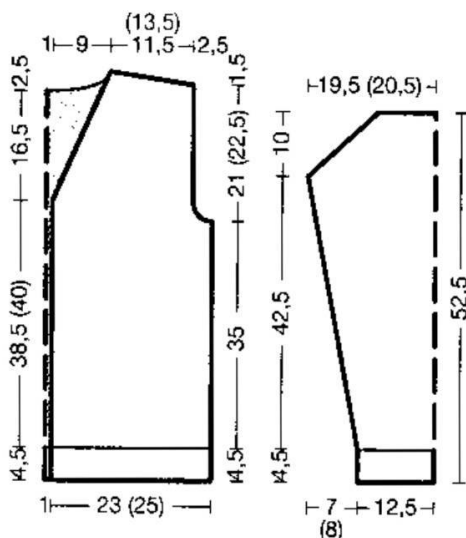
Эластичный узор: обратите внимание, этот узор (нечётное количество п.) можно вязать только круговыми спицами, так как попеременно выполняются по 2 изн. р. 2 лиц. р.; п. сдвигаются соответственно к началу р. Вязать по схеме А. Распределить п. согласно инструкции и следить за сменой цвета. Постоянно повторять р. 1-4.

Узор с косами: вязать по схеме В. Распределить п. согласно инструкции. Выполнить 1х р. 1-10, затем постоянно повторять р. 3-10.

Плотность вязания: 21 п. и 24 р. узора с косами спицами №5 = 10 x 10 см, 1 раппорт на 16 п. = 7,5 см в ширину, образцы связаны спицами №5.

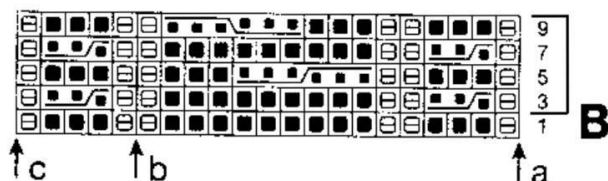
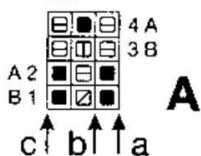
Спинка: набрать 103 (111) п. пряжей зелёного цвета круговыми спицами №5 и вязать резинку эластичным узором 13 р. = 4,5 см. После кром. п. постоянно повторять раппорт от стрелки а до b, закончить п. от стрелки b до с и 1 кром. Затем продолжить круговыми спицами №5 и пряжей зелёного цвета вязать узор с косами в след. порядке: кром., О (4) п. изн. глади выполнить 6х раппорт между стрелками а и b, 5 п. между стрелками b и с, О (4) п. изн. глади, кром. На

высоте 35 см = 84 р. от резинки закрыть для пройм с обеих сторон по 2 п., затем в каждом м.р. 1х 2 п. и 1х 1 п. = 93 (101) п. На высоте 55 см = 132 р. от резинки закрыть для выреза горловины средние 31 п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1х 3 п. и 1х 2 п. Одновременно на высоте пройм 50 (54) р. = 21 (22,5) см закрыть для пле-



Условные обозначения:

A = зелёный
B = серый цвет.



чевого скоса с внешнего края 8 (10) п., затем в каждом 2-м р. 1х 8 п. и 1х 10 п. (2х по 10 п.).

Левая полочка: набрать 49 (53) п. пряжей зелёного цвета круговыми спицами и вязать резинку 13 р. = 4,5 см эластичным узором. Затем круговыми спицами №5 и зелёной пряжей вязать узор с косами, прибавив в 1-м р. 1 п., в след порядке: = 50 (54) п.: кром., (4 п. изн. глади), выполнить 3х раппорт между стрелками а и b, кром. На высоте 35 см = 84 р. от резинки выполнить пройму с правого края, как на спинке = 45 (49) п. На высоте 38,5 (40) см = 92 (96) р. от резинки закрыть с левого края для острого выреза 1х 1 п., затем закрыть в каждом 2-м р. 16х по 1 п. и в каждом 4-м р. 2х по 1 п. Плечевой скос выполнить с правого края, как на спинке.

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке.

Рукава: набрать 55 п. зелёного цвета круговыми спицами и вязать резинку 13 р. = 4,5 см эластичным узором. Затем круговыми спицами №5 и зелёной пряжей вязать узор с косами, распределяя п. след. образом: кром., выполнить 3х раппорт от стрелки а до b, затем провязать 5 п. между стрелками b и с, кром. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 8-м р. 3х и в каждом 6-м р. 12х по 1 п. (в каждом 6-м р. 15х и в каждом 4-м р. 2х по 1 п.) = 85 (89) п. Прибавленные п. включать в узор. На высоте 42,5 см = 102 р. от резинки закрыть для оката рукава с обеих сторон по 2 п., затем в каждом 2-м р. 11х по 2 п. На высоте оката рукава 10 см = 24 р. закрыть оставшиеся 37 п.

СБОРКА. Выполнить плечевые швы. Для планки набрать круговыми спицами зелёной пряжей из прямых краёв полочек по 89 (93) п., из обоих скосов острого выреза горловины по 42 п. и из выреза горловины спинки 39 п. = 301 (309) п. и вязать 1 изн. р. лиц. п. Затем вязать эластичным узором след. образом, начав с последнего р. = 4-го р. схемы: кром., потом постоянно повторять раппорт между стрелками b и с, закончить 1-й п. раппорта и 1 кром. Для 6

отверстий к пуговицам вязать 6-й р. = лиц. р. след. образом: провязать по узору первые 213 (211) п., *1 отверстие = 2 п. провязать вместе с наклоном влево = 1 п. снять, как лиц., след. п. провязать лиц. и протянуть через неё снятую п., 1 накид, 14 (15) п., провязать

по узору, повторить ещё 4х от *, выполнить 1 отверстие, 6 п. провязать по узору. После 10 р. эластичного узора закрыть все п. зелёной нитью. Выполнить боковые швы и швы рукавов, вшить рукава. Пришить пуговицы.

ПУЛОВЕР

Размеры: 36/38 и 40/42 – для российского размера добавить 6.

Вам потребуются: 500 (550) г пряжи (70% мериносовая шерсть, 30% мохер, 110 м/50 г), прямые спицы №4 и 5, круговые спицы №4.

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

Резинка В: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

Ажурный узор с косами: вязать 43 п. по схеме для переда и спинки или 27 п. = между стрелками а и б для рукава. Постоянно повторять р. 1-24. При вязании по кругу – в чётных круг. р. вязать п. и накиды лиц.

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

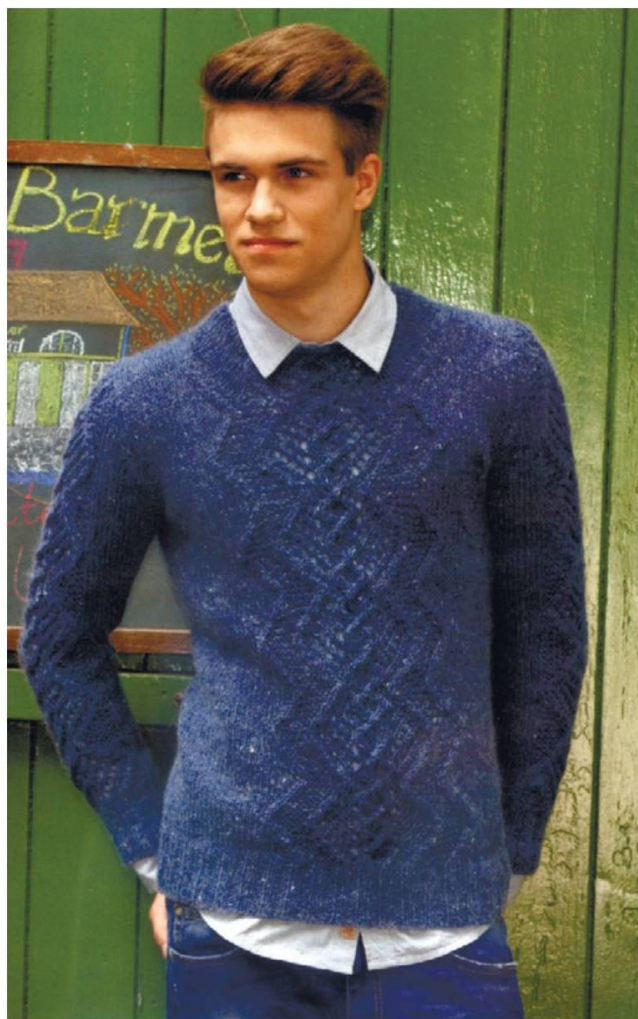
Плотность вязания: 17 п. и 25 р. лиц. глади спицами №5 = 10 x 10 см, 43 п. ажурного узора с косами = ок. 22 см шириной, 27 п. = ок. 14 см шириной.

Спинка: набрать 86 (94) п. спицами №4 и вязать 8 см = 22 р. резинку А, при этом начать после кром. с 1 лиц. п., перед кром. закончить 1 лиц. п. В последнем изн. р. прибавить в середине 1 п. = 87 (95) п. Затем продолжить спицами №5 след. образом: кром., 21 (25) п. лиц. глади, 43 п. ажурного узора с косами, 21 (25) п. лиц. глади, кром. Через 40 см = 100 р. от резинки закрыть для пройм с обеих сторон по 3 п., затем выполнить в каждом 2-м р. 6х по 1 декоративной убавке = 69 (77) п. Через 56 см = 138 р. от резинки отложить для выреза горловины средние 21 п. и сначала закончить левую сторону. С внутреннего края для закругления отложить в каждом 2-м р. 1х 4 п. и 1х 3 п. В след. 2-м р. закрыть оставшиеся 17 (21) п. плеча. Другую сторону закончить симметрично.

Перед: вязать, как спинку, но для более глубокого выреза горловины на высоте 48 см = 120 р. от резинки отложить средние 15 п. С внутреннего края для закругления отложить в каждом 2-м р. 1х 4 п. и 6х по 1 п.

Рукава: набрать 46 п. спицами №4 и вязать 8 см = 22 р. резинку А, как на спинке, при этом в последнем изн. р. прибавить в середине 1 п. = 47 п. Продолжить спицами №5 след. образом: кром., 9 п. лиц. глади, 27 п. ажурного узора с косами = п. между стрелками а и б, 9 п. лиц. глади, кром. Для скосов прибавить с обеих сторон в 9-м р. от резинки по 1 п., затем с обеих сторон ещё 7х в каждом 10-м р. по 1 п. и вязать лиц. гладью = 63 п. Через 37 см = 90 р. от резинки закрыть для оката рукава 3 п., затем в след. 2-м р. закрыть с обеих сторон 1х 2 п., затем выполнить 15х по 1 декоративной убавке в каждом 2-м р., потом закрыть в каждом 2-м р. 1х 2 п., 1х 3 п. и после – оставшиеся 13 п.

СБОРКА. Выполнить плечевые швы. Для бейки поместить отложенные п. на круговые спицы, с обеих сторон набрать из края по 14 п. = 98 п. и вязать след. образом: на средних 27 п. переда и

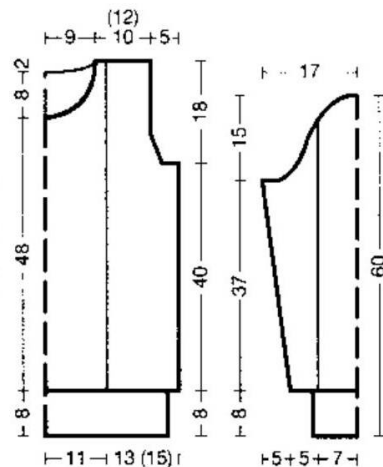
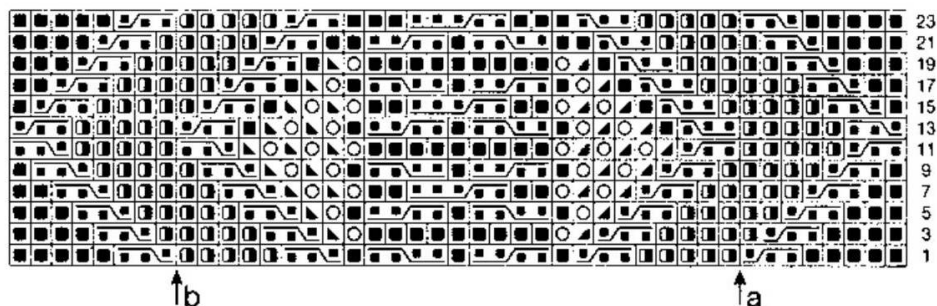


спинки продолжить 16 круг. р. вязать ажурный узор с косами, остальные п. вязать лиц. гладью, после этого на п. лиц. глади вязать 4 круг. р. резинку В, при этом продолжить ажурный узор с косами. В 17-м круг. р. закрыть все п. бейки. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Вшить рукава.

По материалам журнала «Верена», 3/12, 3/13.

Условные обозначения

■ ■ ■ ■ ■ = 5 п. перекрестить направо: 3 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем вязать лиц. 3 п. вспом. спицы



ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ

Дарите свои чувства тем, кого любите. Ищите вдохновение в своём сердце и на страницах нашего издания

ПРИЗНАНИЕ ПЕРВОЕ:

*Всё начинается с любви:
И озаренье, и работа, глаза цветов,
Глаза ребёнка –
Всё начинается с любви.*

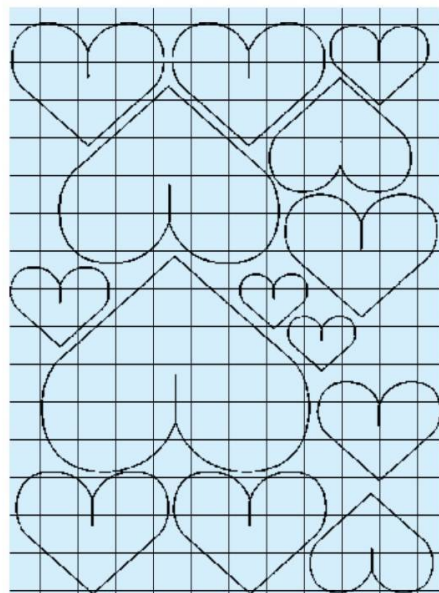
Вы успели запечатлеть свои «чудные мгновения»? Тогда сделайте панно из фотографий и с помощью клея для временной фиксации Krylon разместите их на стене группой в виде большого сердца.



ПРИЗНАНИЕ ВТОРОЕ:

*Ты – рядом, и всё прекрасно:
И дождь, и холодный ветер.
Спасибо тебе, мой ясный,
За то, что ты есть на свете.*

На листе цветной бумаги нарисуйте сердечки разного размера, вырежьте их, склейте в середине, придав выпуклую форму. Используйте временный клей, для того чтобы прикрепить к стене.



ПРИЗНАНИЕ ТРЕТЬЕ:

**Я не могу без тебя жить!
Мне и в дожди без тебя – сушь,
Мне и в жару без тебя – стыть.
Мне без тебя и Москва – глушь.**

Два прямоугольных кусочка фетра сшейте с одной стороны, выверните ткань в противоположную сторону и снова сшейте. Получившуюся заготовку порежьте на одинаковые кусочки. Нанижите на нитку сердечки, можете их разбавить шариками из шерсти подходящего цвета.

Такой гирляндой можно декорировать и изголовье над кроватью, и дверной проём, и окно – необыкновенно романтично!



ПРИЗНАНИЕ ЧЕТВЁРТОЕ:

**Любовь – над бурей поднятый маяк,
Не меркнущий во мраке и тумане.
Любовь – звезда, которою моряк
Определяет место в океане.**

Из фетра или бумаги вырежьте сердечки, прошейте их вертикально, а на концы нитей можно прикрепить фотографии.

ПРИЗНАНИЕ ПЯТОЕ:

**Я просыпаюсь с мыслью о тебе,
Ты муза для влюблённого поэта –
Пьянящий луч волшебного рассвета
Играет соло счастья на трубе.**

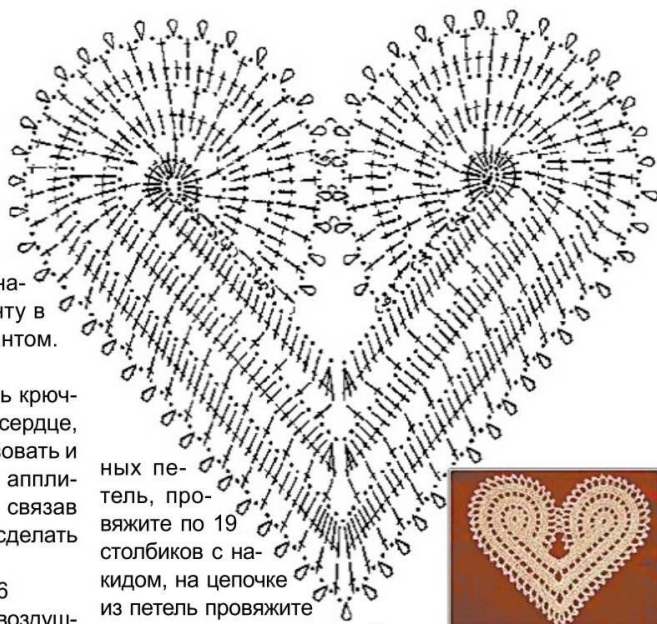
Любимую подушку декорируйте красной лентой. Для этого нарисуйте портновским мелком на подушке сердце, вденьте ленту в «цыганскую» иголку и прошейте по контуру, концы завяжите бантом.



А для любителей вязать крючком предлагаем изготовить сердце, которое вы можете использовать и как салфетку, и в качестве аппликации на подушку или же, связав несколько таких салфеток, сделать гирлянду.

Салфетка: крючок №1,6

Наберите цепочку из 9 воздушных петель, замкните её в кольцо, далее наберите ещё 55 воздушных петель, последние 9 замкните в кольцо. В 1-м ряду, в кольцах из воздуш-



ных петель, провяжите по 19 столбиков с накидом, на цепочке из петель провяжите в каждую петлю по 1 столбику с накидом, только 23-ю и 24-ю петли цепочки по 3 столбика с накидом. Далее продолжите вязать по схеме.



Ирина КОЛЯДИНА

Эти блюда – частые гости на нашем столе и в обычный день, и в праздничный

ЗАКУСКА «КРУЧЁНАЯ»

200 г солёного сала, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, пучок зелени укропа и петрушки, чёрный молотый перец, растительное масло, хлеб.

Сало пропустить через мясорубку, добавить в него спассерованный лук, измельчённый чеснок, рубленую зелень петрушки и укропа, чёрный молотый перец и всё тщательно перемешать. Намазать на ломтики хлеба.

РУЛЕТ ИЗ ПОДЧЕРЁВКА

Примерно 1 кг подчёрёвка (кто не знает: это сало с прослойками мяса, срезается вместе со шкуркой), 4-5 зубчиков чеснока, соль, чёрный молотый перец, лавровый лист, приправа для свинины, майонез.

Подчёрёвок вымыть и обсушить. Отбить кухонным молотком. Если он толстый, разрезать пласт (как пирог, но не до конца и откинуть верхний слой, как будто открываете книгу). Посолить и поперчить. Очистить и раздавить чеснок. Смешать чеснок с приправой для свинины, молотым лавровым листом и майонезом. Тщательно смазать мясо подготовленным соусом, свернуть туго в рулет (можно мясом внутрь, можно наружу), обвязать суровой (прочной натуральной) ниткой. Завернуть в фольгу (знаю, что многие



кладут в полиэтиленовые пакеты, но я не уверена, что это безвредно), оставить при комнатной температуре на 6-8 часов. Запекать при температуре 180 градусов 2-2,5 часа. Достать рулет из фольги, остудить и потом поставить в холодильник до полного охлаждения.

Ольга ПЕТРУХИНА, г.

ГАМБУРГЕРЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

Эти булочки часто готовлю с утра, чтобы и детям было что взять с собой в школу, да и нам с мужем на работу.

5 небольших круглых булочек, 2 куриных окорочка (для быстроты можно взять филе), 1 банка консервированных шампиньонов, 300 г твёрдого сыра, 4 ст. ложки майонеза, сливочное масло, растительное масло, соль, специи, чеснок, зелень.

У булочек отрезать верхушки толщиной 1 см, вынуть мякиш. С окорочков срезать мясо, мелко порезать. Обжарить до полуготовности на растительном масле. Положить грибы и вместе с курицей обжарить до золотистой корочки. Потом добавить мелко рубленый чеснок, соль, любимые специи, майонез. Потушить полученную массу 1-2 минуты. Дать чуть-чуть остыть. Нафаршировать смесь булочки. Сверху посыпать тёртым сыром. На противень выложить пять кусочков сливочного масла, на них – булочки. Готовые гамбургеры посыпать мелкорубленой зеленью.

Лилия ПЕТРОВА, г. Рязань



КУРИЦА «МОЛОЧНАЯ»

Курица по этому рецепту получается очень нежной и вкусной, а соус съедается до последней капельки.

400 г куриного мяса, 2 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки молока, 4-5 ст. ложек сметаны, 1 стакан воды или бульона, зелень, соль и перец по вкусу, 0,5 ч. ложки хмели-сунели, 1/3 ч. ложки тмина, 0,5 ст. ложки сахара.

Мясо порезать небольшими кусочками. Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Мясо отдельно обжарить до лёгкой корочки. В молоке перемешать муку, чтобы не было комочков. Добавить к курице молоко, сметану, воду или бульон, соль, сахар, специи. Перемешать, тушить 5 минут. После положить лук. Тушить до готовности, помешивая (под крышкой). В самом конце добавить пропущенный через пресс чеснок и мелко порезанную зелень.

Лидия АФАНАСЬЕВА, г. Тула

МЯСНОЙ РУЛЕТ «ОСОБЫЙ»

600 г свиного филе, 100 г рубленых орехов, 50 г кураги, 2 ст. ложки мёда, по 1 ст. ложке коньяка и сока лимона, 100 г бекона, 1 пучок петрушки, молотый чёрный перец, соль, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла.

Для начинки: курагу нарезать, смешать с орехами, добавить мёд, коньяк, сок лимона и оставить на 15 минут.

Филе обсушить, сделать на нём продольный надрез и развернуть, как книгу. Отбить, натереть солью и молотым чёрным перцем. Выложить на филе ломтики бекона и начинку из орехов и кураги. Посыпать половиной рубленой петрушки, свернуть в рулет, зафиксировать нитью и обжарить со всех сторон на растительном масле. Переложить рулет в смазанную сливочным маслом форму, посыпать петрушкой, влить 150 мл воды и готовить в духовке под крышкой 40 минут при 180 градусах. Снять крышку и запекать ещё 15 минут.

Галина МАЙСТРИЧЕНКО, г. Ростов

ЛЕПЁШКИ С НАЧИНКОЙ

Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан кефира, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка соли. **Начинки:** 1-я – сыр, чеснок, зелень; 2-я – картофельное пюре, сыр и зелень.

Замесить тесто. В кефир добавить соду, потом всё остальное. Хорошо отбить руками или об стол, для того чтобы тесто меньше рвалось при раскатке и было эластичным. Завернуть в плёнку и дать постоять 30-40 минут. За это время приготовить начинки. Тесто разделить на кусочки, сформировать из них руками лепёшки. На каждую лепёшку выложить начинку, которой должно быть по объёму столько же, сколько и теста. Собрать края теста в «мешочек» и тщательно защипнуть. Руками сформировать из теста лепёшку и раскатать скалкой толщиной 5 мм очень аккуратно, чтобы тесто не порвалось. Слегка проколоть лепёшку вилкой, выпуская оставшийся там воздух. Обжарить на разогретой сухой сковороде 3-5 минут с каждой стороны. Когда тесто станет белым – готово.



Лепёшки сложить друг на друга, хорошо смазывая растопленным сливочным маслом.

Светлана ДОЛЖЕНКОВА, г. Курск

ТЁРТЫЙ ПИРОГ

1 стакан сахара, 2 яйца, 1 пачка маргарина, 2-3 ст. ложки сметаны, 3,5 стакана муки, 0,5 ч. ложки соли (без горки), 0,5 ч. ложки соды, 3-5 ст. ложек варенья или повидла с кислинкой.



В миску насыпать муку, поставить в неё тёрку и потереть пачку маргарина, периодически макая его в муку. Перетирать муку с маргарином до тех пор, пока не будет комочков. Добавить сахар, соль и перемешать. Сделать углубление в центре. Вбить яйца, добавить сметану, гашённую уксусом соду и хорошо вымешать. Поставить в холодильник на 30-60 минут. Разделить тесто на две части: одну равномерно распределить по дну противня (раскатать, размять пальцами) с небольшим заходом на бока, промазать вареньем или повидлом (мне нравится, как получается с перетёртой чёрной смородиной или облепихой), а другую часть теста равномерно натереть на крупной тёрке сверху варенья. Выпекать 25-30 минут при 210-230 градусах.

Ольга КОВАЛЬЧУК, г. Нижний Новгород

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ



500 г рыбного филе, 1 головка репчатого лука, 2-3 ст. ложки манки, 1 яйцо, пучок укропа, 0,5 ч. ложки семян фенхеля, растительное масло, соль, перец.

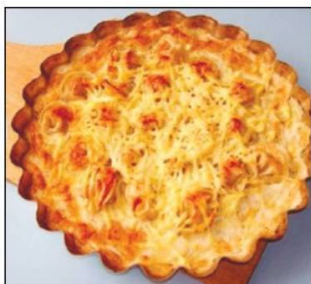
Рыбу порезать на мелкие кусочки. Лук порубить и обжарить на растительном масле, положить

к рыбе. Добавить манку, мелко порубленный укроп, фенхель, яйцо, соль, перец. Перемешать, дать настояться 15-20 минут. Сформировать котлетки и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Наталья УГЛОВА, г. Псков

ПЕЛЬМЕТ

Блюдо из серии «приготовила из того, что было». А было немного пельменей, яйца и молоко. Так появился пельмет. Отваренные пельмени выложить на сковородку, залить взбитыми с молоком яйцами. Запекать с закрытой крышкой до готовности омлета в духовке или на плите. Сверху можно посыпать сыром.



Татьяна САПРЫКИНА, Московская обл.

СЕРДЕЧКИ С ШОКОЛАДНЫМ КРЕМОМ

Чтобы рассказать о своих чувствах, обязательно слагать поэмы. Маленькое пирожное может быть красноречивее слов.

125 г размягчённого сливочного масла, 160 г сахарной пудры, 2 яйца, 0,5 стакана муки, 1 ст. ложка какао, 0,5 ч. ложки разрыхлителя.

Для крема: 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 130 г чёрного шоколада, 100 мл сливок, 1 ч. ложка коньяка.

Сливочное масло взбить в пену с сахарной пудрой, добавить яйца по одному. Подмешать какао и муку, просеянную с разрыхлителем. Разложить массу по смазанным жиром и присыпанным мукой формочкам для кексов в виде сердечек и выпекать 20-25 минут. Дать остыть. Аккуратно вынуть кексы из формочек и каждый разрезать вдоль пополам. Для крема: отделить белки от желтков и взбить в пену с половиной сахара. В отдельной посуде взбить сливки с оставшимся сахаром. Растопить шоколад на горячей водяной бане. Дать слегка остыть. Подмешать желтки и 1/3 сливок. Дать полностью остыть. Подмешать оставшиеся взбитые сливки, белки и коньяк. Поместить в холодильник на час. Половинки кексов в виде сердечек смазать шоколадным кремом и попарно соединить. Украсить.



Копии в миниатюре

Вы обожаете цветы, а ставить их уже некуда – все подоконники и этажерки заняты?.. Обратите внимание на миниатюрные формы любимых растений: компактные, не уступающие по красоте своим полноразмерным родственникам

Цикламен

Они имеют все свойственные цикламенам характеристики, но при этом высота растений не превышает 10-15 см, поэтому и горшка им достаточно диаметром



6-15 см. Так же, как и крупные экземпляры, малыши после цветения (поздней весной) сбрасывают листья и отправляются на покой примерно до июля-августа. На этот период растение нужно перенести в прохладное место и поливать изредка. Растение легче переносит небольшую засуху, чем переувлажнение.

Когда появятся первые листочки, пересадите цикламен в свежую почвосмесь из листовой земли, перегноя, торфа и песка (3:1:1:1). Не утапливайте весь клубень в почву, часть должна остаться на поверхности. Поливать лучше в поддон, чтобы вода не попадала на клубень, иначе он будет гнить.

Отцветшие цветки и увядшие листья у цикламенов нужно очень аккуратно «открывать», а не вырезать, чтобы не повредить ростковую зону.

Сенполия

У коллекционеров фиалок – вечная «проблема с местом». Посему есть смысл переключиться на миниатюры. Размер взрослого растения мини-сенполии не превышает 15 см. Цветут эти фиалки очень пышно, порой



из-за шапки цветков и листьев не видно. А чтобы растения радовали вас, предоставьте им комфортные условия.

Если вы изначально правильно составите земляную смесь при посадке, то в течение года ваши малыши спокойно обойдутся без подкормок. Состав: чернозём, листовая земля, мох-сфагнум, песок (все компоненты по 1 части), торф нейтрализованный – 3 части, суперфосфат – 2 ст. ложки на 10 л смеси, толчёный древесный уголь.

Фиалки обожают влажный воздух, для этого поместите горшки в любую невысокую и достаточно широкую посуду, а на дно положите влажный мох. Потом, поливая фиалки, увлажняйте одновременно и мох.

Каланхоэ

Каланхоэ мини – это каланхоэ Каландива. Отличается длительностью цветения, которое продолжается около полугода. Выращивать его лучше в тесном горшке с малоплодородной почвой с при-



месью песка. Температура лучше умеренная – 20-25 градусов. Во время роста и цветения полив обильный, почва не должна пересыхать, а вот опрыскивать растение не нужно. В это же время каланхоэ желательно

раз в неделю подкармливать минеральными удобрениями. После цветения необходим период покоя. Все цветоносы удаляют. Цветок помещают на тенистый подоконник и в течение месяца не подкармливают и крайне редко поливают. А

потом растение ставят на светлое место и ухаживают, как обычно.

Орхидея

Миниатюрные орхидеи становятся всё более популярными среди коллекционеров. Они – настоящая находка для флористов. Ведь каких только композиций с их участием не придумает дизай-



нер, помещая их в обычный аквариум или банку. Сажать их так же, как и крупные виды, в горшки с разными субстратами на основе сосновой коры, торфа и мха-сфагнума: прикрепляют на блоки из сосновой коры или корней папоротников.

Уход за мини-орхидеями не отличается от всех других орхидей, выращиваемых в комнатах. Для хорошего развития их подкармливают жидкими удобрениями типа «Вито» или «Эффект», в 4-5 раз уменьшив указанную на этикетке дозировку. Орхидеи, особенно эпифитные, плохо переносят избыток солей, которые нередко вызывают отмирание корней. Раз в месяц всем орхидеям можно устраивать «тропический ливень» под душем или окунать блоки в ведро с водой. Такая процедура поможет удалить накопившиеся соли. Для полива и опрыскивания лучше применять мягкую или хотя бы кипячёную воду. Вместе с орхидеями неплохо посадить мелкие декоративные растения (мох, селлагинеллы, биофитумы, гелксину, клевер, кислицы). Они не только украшают горшки и корзинки, но и создают особый полезный микроклимат. Растения-спутники потребляют избыток влаги и являются своеобразными индикаторами: когда они начинают подвядать, значит, надо поливать растения.

Читатели спрашивают

Волшебный стимулятор роста

Соседка по даче посоветовала купить янтарную кислоту для удобрения растений. Не могли бы вы рассказать об этом средстве поподробнее и как его правильно использовать?

Ольга ПЕТРОВА, г. Рязань

Янтарная кислота — продукт, полученный в результате переработки натурального янтаря, представляет собой белый кристаллообразный порошок, по вкусу напоминающий лимонную кислоту. Она не заменяет удобрения, но обеспечивает активный рост здорового, устойчивого к заболеваниям растения, поскольку действует как естественный активатор, улучшающий усвоение веществ из почвы.

Применение. Янтарная кислота помогает рассаде быть устойчивее при неблагоприятных воздействиях (жаре, засухе, излишней влажности), предохраняет от избыточного накопления в растениях азотистых веществ, если их чрезмерное содержание в почве, препятствует накоплению чужеродных токсинов в растении, обеспечивает увеличение урожайности, особенно огурцов.

Как разводить. Для получения раствора из порошка необходимо сначала развести янтарную кислоту в небольшом количестве тёплой воды, а затем довести до нужного объёма холодной. Готовый раствор желательно использовать в течение нескольких дней, в последующем препарат полностью разлагается микроорганизмами.

Обработка. Чем раньше в период роста растение обработано препаратом, тем дольше сохраняется эффект.

Семена замачивают в течение 12-24 часов перед высаживанием или проращивают перед посадкой в растворе — 1 грамм на 20 литров воды. Можно проводить предпосадочную обработку клубней карто-

феля: обильно опрыснуть клубни и накрыть плёнкой на 2 часа, затем можно высаживать или оставить проращивать.

Обработку сформировавшихся растений — овощей, ягод, цветов — проводят, обильно опрыскивая листья, до начала цветения, повторяя опрыскивание 1-3 раза в неделю. Такую обработку можно проводить и после цветения, но при этом концентрация раствора должна быть в 5-10 раз больше.

Предлагаемый способ биологического воздействия на растения и микрофлору почвы, наряду с увеличением урожайности без применения вредных для человека и растения веществ, обеспечивает чистоту окружающей среды.

Томаты для банки

Подскажите, какие сорта помидоров лучше подходят для консервирования? Многие из выращенных мною в прошлом году растрескались и растреклись в банке.

Жанна СТРУКОВА,
Курская обл.

Специально для ценителей высококачественных заготовок появились по-настоящему царские гибриды агрофирмы «Седек»: Империя F1, Императрица F1, Русская империя F1, Пётр Первый F1. Предназначены для выращи-

вания в теплице, высокие (2-2,2 м) растения буквально увешаны плодами сливовидной формы. В отличие от других сортов эти гибриды можно перевозить на дальние расстояния и хранить до 1,5 месяца.

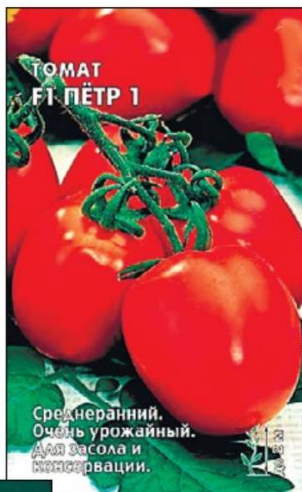
ВЫБОР ЧИТАТЕЛЕЙ

Московский деликатес — новейший российский сорт, довольно высокорослый, кусты достигают 150-190 см, плоды красивые, светло-красные, по форме напоминают сильно вытянутую сливу, похожие на перцевидные, масса от 70 до 140 г, очень сладкие, вкусные, плотные, долго хранятся (до 1,5-2 месяцев), не растрескиваются и не вытекают при тепловой обработке, семян мало. Хорошо выдерживают перевозки. Один из лучших сортов универсального назначения. Урожайность 7-8 кг с куста.

Гибрид 2 Тарасенко — среднеранний, очень урожайный сорт, растение высотой до 2,5 метров. Плодовая кисть сложная, содержит до 120 цветков, из которых может завязаться до 40-50 плодов средней массой 70-90 г, плоды красные, округлой формы, с носиком. Урожайность до 12 кг с куста. Плоды вкусные, универсального назначения, хороши в маринадах и собственном соку. Отдельные нижние кисти весят 3,5-4 кг.

Малиновая лампа — очень вкусные плоды малинового цвета, по форме напоминают лампу массой 60-80 г. Куст высокорослый 2-2,5 метра, среднепозднего срока созревания. В кисти 6-9 плодов с толстой кожицей и плотной мякотью, которая не растрескивается при тепловой обработке. Очень хорош в маринадах. Плодоносит с середины июля до заморозков.

Золотая капля — высокорослый (1,8-2,2 м) среднепоздний сорт, плоды ярко-жёлтого цвета, по форме напоминают каплю, масса 60-70 г, сладкие, вкусные, универсального назначения. Толстая кожица и плотная мякоть не позволяют плодам растрескиваться при тепловой обработке.



ФЕВРАЛЬ

- Новолуние — нет.
- Рост Луны 1-13 февраля.
- Полнолуние 14-16 февраля.
- Убывающая Луна 17-28 февраля.

Если бы два года назад мне сказали, что смогу писать, — не поверила никогда. А вот пишу и счастлива. Собственно, это идея сестры, большой поклонницы вашего издания. Она подумала, что моя история будет интересна читательницам. Может быть, но я хочу, чтоб мой пример помог людям приобрести уверенность в себе и полюбить жизнь

РОКОВОЙ ОКТЯБРЬ

Я с детства была инвалидом по зрению: толстые линзы, книга у самого носа — всё это про меня. За 25 лет свылась с такой жизнью, а также с образом ботанички с косичкой (прозвище придумала сама). Как видите, позитивное мышление мне не чуждо, наверное, благодаря этому нашла друзей, окончила музыкальное училище, устроилась на работу. Но благополучие было недолгим. Вы не замечали, что всё самое ужасное случается неожиданно, когда вы этого не ждёте? Так было и со мной в тот холодный октябрь: после долгого затяжного гриппа я практически ослепла. Конечно, я и раньше не могла воспринимать мир во всём многообразии, но «кусочек» зрения позволял быть невыкинутой из жизни. Теперь окружающее стало одним расплывчатым пятном, с работы уволили, многие друзья отвернулись, дорога на улицу закрылась. Рядом постоянно были мама и младшая сестра: успокаивали, помогали чем могли (хорошо, что на свете есть родные люди). Света переехала ко мне, ведь я даже кофе не могла сделать, чтобы полкухни не разрушить. Но со временем чрезмерная забота стала раздражать. Чувствовала себя беспомощным «овощем», а злобу срывала на сестре — от этого становилось ещё хуже. Раньше, как и любая девушка, мечтала о семье, ребёнке, а в итоге стала обузой для близких. В отчаянии даже хотела покончить с собой, но не смогла — пожалела сестру и мать. А они, бедные, терпели все капризы, плакали и молились.

ДРУГ С БОЛЬШИМ СЕРДЦЕМ

В один из зимних вечеров от двери пахнуло холодом, в комнату вошла мама с незнакомыми девушками.

— Знакомься, Ксюша: это волонтеры из учебно-кинологического центра, — голос мамы был взволнованным. — Они принесли тебе подарок.

В следующую секунду в руках оказалось что-то мягкое и тёплое, от неожиданности я не знала, что и сказать.

— Давай смотреть правде в глаза, — мама стала строгой, — твоё состояние — не повод ограждать от мира, но и без помощника не обойтись. Щенок теперь

твой, привыкайте друг к другу, а когда придёт время, специалисты подготовят его к службе собаки-поводыря.

— Лабрадор, — громко прочитала Светка, разглядывая родовое свидетельство щенка. — Ба! Да у этого крепыша все родственники состояли на службе поводырей.

— Это девочка, — уточнил тонкий голосок волонтера. — Мы отдаём предпочтение именно лабрадорам — это умные собаки, совсем неагрессивные...

Не обращая внимания на слова, щенок добродушно лизнул ладонь и сполз с рук неуклюжим жёлтым пятном... (по крайней мере я видела его так). Тявка и игриво притоптывая, он был готов полюбить всех.

— Ей всего два месяца, — прозвучал тот же голосок. — Посмотрите, она уже кровать выбрала!

— На моей шапке расположилась, — захохотала Светка. Все засмеялись, под гомон голосов щенок зевнул и сладко засопел.

Не знаю как, но щенок почувствовал, что его подарили мне, целыми днями он путался под ногами, заставлял спотыкаться.

— Не щенок, а 33 несчастья! — восклицала я, пытаюсь оттащить от ног надоедливое создание.

Как-то, в очередной раз вляпавшись в лужу, разрыдалась: «Я даже за собой не могу ухаживать, а тут ещё собака, зачем её принесли?!» От бессилия опустила на пол и закрыла глаза. Неожиданно мягкие лапки легли на плечи, шершавый язычок стал слизывать слёзы, щенок прижался к моей груди всем тельцем, было слышно, как колотится сердце. Мне стало ужасно стыдно: вислоухая кроха, несмотря на ворчание хозяйки, изо всех сил старается помочь и совсем не хочет, чтобы новая подруга грустила. В тот день впервые обняла своего щенка, от шерсти пахло молоком и сосновой стружкой.



ДОРОГА ВМЕСТЕ

Я почувствовала, что нашла друга, маленького друга с большим сердцем.

— Свет, когда пойдёшь гулять с малышкой, возьмишь меня?

— Конечно, возьму, — я не увидела, но поняла, что сестра улыбается, глядя на нас.

ПЕРСИК И ДОМ ВВЕРХ ДНОМ

Что такое нормальный дом? Это место, где растут цветы, обувь стоит в прихожей, а перья не летают по кухне. Дом без любимца чист, но пуст! Моей собаке всё равно, какая я, — она любит меня просто так. Встречает, как будто не видела целую вечность. Выслушивает и не возражает, только понимающе кивает головой. Умеет жалеть, и рядом с ней не бывает стыдно за проявленную минутную слабость. И можно уткнуться в мохнатую шею от избытка чувств, и любимца без слов поймёт,

что у меня на душе. Может, потому, что четвероногие не разучились видеть главное, что глазами не увидишь? Собака стала ниточкой, которая потихоньку возвращала к жизни. Однажды она разбудила меня мягким прикосновением влажного носа, я открыла глаза и увидела! Да-да, именно увидела золотистую шерсть, большие карие глаза и улыбающуюся морду – так могут улыбаться только собаки. Это невероятно, но зрение стало возвращаться. Как будто сквозь мутную плёнку я снова могла различать предметы и их очертания. Лечащий врач не удивился прогрессу. Осматривая глаза, он спокойно рассуждал об энергетическом воздействии животных на людей и о целой плеяде гормонов, которые вырабатываются в ходе общения с собакой. Но близкие не иначе как чудом происходящее не называли. Особенно торжествовала мама:

– Я ведь подарила собаку, чтоб у тебя не было времени раскисать, но результат превзошёл все ожидания!

– В нашем доме живёт любовь, а любовь творит чудеса, невозможно быть несчастной, наблюдая, как растёт щенок, – отвечала я. – И главное, собака наконец-то получила имя, ведь я увидела, что она похожа на большой бархатистый Персик! Этот «фрукт» способен в короткое время превратить квартиру в кошмар, но жизнь без него просто не представляю.

«ГВОЗДИ БЫ ДЕЛАТЬ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ...»

Я начала самостоятельно ходить по квартире, помогать сестре по хозяйству. Но гулять на улице даже в очках пока не могла – слишком «мутным» было зрение. В назначенный срок в гости снова пришли волонтеры – для Персика настала пора постигать службу собаки-поводыря.

– Знакомьтесь, это ваш тренер – Егор, – прозвенел знаковый голосок.

При этих словах девушка показала на рослого парня в очках с толстыми линзами. Он сидел на корточках и гладил мою собаку.

– Это тренер? Да ему самому поводыр нужен! Он хоть видит что-нибудь, посмотрите на очки!..

В этот момент ко мне подошла Света и взяла за руку – это помогло успокоиться.

– Знаете, один раз меня закрыли в библиотеке, – голос Егора был весёлым, но хриплым не по годам, – пришлось от скуки читать всю ночь, вот и испортил зрение...

– Клоун, – шёпотом произнесла я.

– Лейтенант, опытный кинолог, знает о собаках всё, – тоже шёпотом ответила волонтер. – Несколько лет служил на кавказской границе, три года назад его

отряд подорвался на фугасе, он с обожжёнными глазами выносил из огня солдат. Так лишился зрения... Перенёс две операции по восстановлению сетчатки, ему пришлось подать в отставку, зато для нашего центра он бесценный сотрудник!

Если бы в тот момент я могла провалиться со стыда, наверняка так бы и сделала. Смотрела на Егора, на шрамы, избородившие молодое лицо, открытую улыбку и даже слово «извините» не могла произнести, ком застрял в горле. А он как будто всё понял, добродушно попрощался и назначил тренировку на следующее утро. Я проводила его взглядом: наверное, до взрыва он был красавцем, видел мир прекрасным и ярким, мечтал многого добиться... Удивительно, но инвалидность не сломала этого парня, он даже сохранил самоиронию! Энергичный и уверенный, Егор нашёл себя в новой жизни, сумел стать востребованным, научился смотреть в будущее.

– Да-а, гвозди бы делать из этих людей, – загадочно протянула Светка. – Пример мужества, есть чему поучиться, сестра!

– Крепче б не было этих гвоздей, – подытожила я...

СОЛДАТСКАЯ МУШТРА

Каждый день Егор учил собаку ходить спокойно, не сбиваясь с прямой линии, поворачиваться только по команде, не делать резких движений, останавливаться перед лестницей, узким проходом. Нередко тренер умышленно спотыкался, и тогда Персик должна была замереть на месте и удержать его своим весом. За успехи Егор давал лакомства и ласково трепал по холке. Собака оказалась смыслёной и быстро постигала науку, но сколько вокруг было соблазнов! Вот птица порхнула с дерева, а вот кошка пробежала по газону – и ей хотелось бегать, задорно лаять, но... Егор был непреклонен, и день ото дня становился строже. Терпение и вкусный корм вскоре принесли плоды: юный поводыр стал с точностью выполнять команду «вперёд!», охотно подносил трость, легко обходил опасные преграды и при этом игриво вилял хвостом – от Егора мой золотой «фрукт» был в восторге! Но не всё так просто, в этом убедилась, когда, взявшись за шлейку и дав команду «в магазин!», сама пошла по учебному маршруту. Меня охватила паника, всё расплылось перед глазами, ноги не слушались.

– Не могу, страшно, – в отчаянии закричала я.

Егор взял за руку и, поддерживая, направил вперёд.

– Знаешь, мне тоже было страшно, в огонь не страшно, а в темноту... я даже жить не хотел. Тогда мне очень помог отец, он сказал: «Если бы на войне я вёл себя так, враг бы катался со смеху! Что может дать жизнь человеку, когда он сам отталкивает её? Пусть не об этом мы мечтали, но это наш путь, и нам его прокладывать».

В тот момент мне ужасно захотелось кинуться на шею этому чудесному парню, сказать, как им восхищаюсь и ещё много чего, но ком опять подступил к горлу. Держась за руки, мы просто пошли дальше по маршруту. Наслаждаясь свежим воздухом, я почувствовала, что всё наполняется новым смыслом. И этот зимний день, и рыхлый снег, и щебетание воробьёв – всё это и для нас. Может быть, даже больше для нас, чем для всех остальных.

ЭКЗАМЕН, СЛЁЗЫ, СЧАСТЬЕ

В утро, когда предстояло сдавать экзамен перед комиссией из кинологического центра, Персик была счастлива, и даже морозец, кусающий лапы, не мог помешать радости. Я ужасно боялась, но моя любимца звонко гавкнула, показывая, что пора. Удивительно, но она точно предугадывала все мои движения, замедляла шаг, когда нужно. А когда от волнения я споткнулась и чуть не упала в снег, она молниеносно подставила тёплую спину. Лизнув ладонь, Персик фыркнула, мол, не волнуйся, я рядом. Экзаменаторы были в восторге от работы тренера. А сам Егор почему-то был угрюм.

– Что же ты нас не поздравляешь, мы все маршруты прошли! – с удивлением кричала я, идя к нему навстречу.

– Не все, – грустно сказал Егор, – маршрут «в загс» мы ещё не освоили... Тут он не выдержал и засмеялся. А я, расплакавшись от счастья, кинулась к нему на шею и наконец-то дала волю чувствам...

С того момента прошло два года, зрение продолжает восстанавливаться, я даже нашла работу в музыкальной школе для слабовидящих детей. Егор готовится к новой операции по коррекции зрения, уверена, что всё пройдёт хорошо и скоро мы пойдём осваивать новые маршруты: «в роддом!», «в детский садик!» Знаю, мы пройдем их вместе, но, надеюсь, без трости и толстых линз... Как бы судьба ни повернулась, главное – мы нашли друг друга. Верьте в свои силы, не сдавайтесь, что бы ни случилось, и цените каждый день, который дарит жизнь. Помните, счастье есть! И оно тоже приходит неожиданно, когда его совсем не ждёшь!

Ксения, г. Тула



В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Казавшаяся ещё несколько лет назад фантастикой перспектива решать бюрократические вопросы, не ходя из кабинета в кабинет и не высиживая многочасовые очереди, сегодня стала реальностью. Значительно сэкономить время и нервы вам поможет портал государственных услуг, предоставляемых в электронном виде <http://www.gosuslugi.ru/>

ВОЗМОЖНОСТИ. Перечень услуг, которые вы можете получить, не выходя из дома, огромен. Он затрагивает практически все сферы жизни. Например, можно: оформить паспорт гражданина РФ, загранпаспорт, подать налоговую декларацию, обратиться с заявлением в различные ведомства, узнать о своих пенсионных накоплениях, оплатить жилищно-коммунальные услуги и штрафы ГИБДД, даже записаться на приём к врачу на определённое время и многое-многое другое.

РЕГИСТРАЦИЯ. Чтобы получить доступ ко всем услугам, необходимо зарегистрироваться. Для этого зайти на сайт, пройти по ссылке «регистрация», заполнить личные и контактные данные. Из документов для этого вам понадобятся паспорт и СНИЛС. Далее необходимо выбрать, каким способом хотите получить личный код активации на сайте. Удобнее всего либо лично заехать за ним в местное отделение ОАО «Ростелеком», либо заказать почтовое отправление кода через ФГУП «Почта России». После получения кода его нужно активировать на сайте. В дальнейшем для доступа к услугам вам будет достаточно зайти в «личный кабинет», введя номер СНИЛСа и пароль.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? Безусловно, при оформлении каких-либо документов вам всё же придётся приехать в то или иное учреждение. Но! К определённому времени и потратить на всю процедуру минимум времени. Например, в обычном порядке для оформления загранпаспорта нужно приехать в местное УФМС рано утром, чтобы взять талон на подачу заявления, отстоять очередь. Если талон достанется, отстоять очередь на саму процедуру подачи заявления. Для получения паспорта — опять очередь. Благодаря электронной услуге можете оформить заявление в электронном виде, после чего вам на электронную почту придёт приглашение в УФМС, чтобы сфотографироваться и принести документы. Вам останется только позвонить, договориться о дате и времени. О дате получения уже готового документа вас известят.



В гости без звонка

Одна британская леди говорила, что при появлении незваных гостей она всегда надевает туфли, шляпку и берёт зонтик. Если человек ей приятен, она воскликнет: «Ах, как удачно, я только что пришла!» Если неприятен: «Ах, какая жалость, я должна уходить»...

Как же себя вести в ситуации, когда на пороге неожиданно появляются гости? Правила этикета в этом случае снимают с хозяина всякую ответственность и призывают не мучиться угрызениями совести из-за пустого стола и беспорядка... Ведь в первую очередь гости проявили неуважение к вам. Если они принесли что-то к чаю и вы располагаете достаточным временем, можете пригласить их за стол. Если нет — имеете право оставить их и вовсе без угощения.

Возврату подлежит!



Февраль — время распродаж, и трудно удержаться, чтобы не побаловать себя обновкой. Внимательно осмотрите приглянувшуюся вещь перед покупкой, поскольку в период распродаж одежду меряют намного чаще. Могут быть повреждены пуговицы, молнии, швы и тому подобное. В случае, если вы вдруг обнаружили брак уже дома, не расстраивайтесь. В магазинах может быть сколько угодно раз написано, что вещи, купленные на распродаже, обмену или возврату не подлежат, но закон «О защите прав потребителей» ещё никто не отменял. Чтобы обменять или вернуть товар, вам понадобится чек или свидетель, который может подтвердить факт покупки. Единственное исключение — когда на ценнике указывается, что данная вещь была оценена из-за этого недостатка.

Цена вопроса

Знакомая ситуация — в магазине на кассе цена на товар оказывается выше, чем была заявлена на ценнике. Какие права в данном случае вы имеете? Вариант первый — можете отказаться от покупки вовсе и потребовать возврата уплаченной суммы. Вариант второй — имеете полное право позвать администратора и настаивать на том, чтобы товар был продан по ценнику. Эти права легко обосновать п. 1 ст. 10 закона «О защите прав потребителей», где чётко говорится, что изготовитель (исполнитель, продавец) просто обязан предоставлять своевременно потребителю достоверную и необходимую ему информацию о товаре (или же о работах, услугах), которая обеспечивает правильность выбора. А в п. 2 этой же статьи уточняется, что цена товара в российских рублях является не чем иным, как неотъемлемой частью этой информации. Поэтому ценник в данном случае — главный официальный документ. И если на нём ложная информация, Роспотребнадзор налагает штраф до 30 тысяч рублей. Не забудьте упомянуть об этом...

Хорошие манеры

С мужем в разводе, ребёнок участвовал в приватизации квартиры. Есть ли возможность отсудить долю ребёнка для дальнейшего приобретения жилья сыну?

Ответ не для публикации – вопрос некорректный. Что значит отсудить, если он участвовал и на него долевая собственность уже оформлена.

Мною был заключён договор аренды квартиры на полгода, в котором оговорено, что при расторжении договора арендатор через 3 недели должен освободить квартиру. Спустя месяц после заключения договора арендодатель в устной форме заявил, что намерен продать квартиру и мне нужно в течение 10 дней освободить её, поскольку договор аренды будет недействителен. За это время я не смогла найти другое жильё. Меня стали пугать, что сменяют дверной замок и выставляют мои вещи на улицу. Воспользовавшись моим отсутствием, новый собственник квартиры перевёз свои вещи и заселился. Я вызвала участкового, он не усмотрел в создавшейся ситуации правонарушения, попросил меня освободить квартиру и предложил, если я не согласна, обратиться в суд. Я осталась в зимнее вечернее время без места жительства. Позже пришло уведомление от начальника ОМВД о том, что никаких нарушений нет.

Что необходимо учесть при составлении договора аренды квартиры в следующий раз, чтобы не оказаться на улице?

Для того чтобы защищать свои права, необходимо их знать. Договор аренды квартиры является по сути договором найма жилого помещения по Гражданскому кодексу (ст. 671 ГК РФ). Переход права собственности на квартиру не влечёт прекращения договора. Новый собственник в этом договоре автоматически заступает на место прежнего (ст. 675 ГК РФ). Кстати, к аренде применяются аналогичные правила (ст. 617 ГК РФ). Поэтому, как бы ни квалифицировался договор, свои права по нему вы должны сохранить.

Теперь по вопросу, что необходимо было учесть, чтобы не оказаться на улице. Могу предположить, что ваш договор содержал условие о возможности одностороннего отказа от договора со стороны собственника с предупреждением вас за 3 недели. Если вас помимо вашей воли выселили ранее, то поступи-

ли незаконно. Но предпринять что-либо в такой ситуации крайне сложно. Не все участники горят желанием разбираться в тон-

костях гражданского права. Обращаться в суд с требованием заселения тоже уже нецелесообразно, так как к моменту рассмотрения эти 3 недели уже истекли и оснований для заселения уже не будет. Всё, что остаётся, так это снять номер в гостинице, сохранить все документы об оплате и потом обратиться в суд с требованием о взыскании с собственника, который вас выселил, разницы между стоимостью аренды и фактическими расходами на проживание в гостинице.

Совет для арендаторов: если есть возможность, настаивайте на исключении из договора аренды (найма) пункта, который даёт возможность собственнику расторгнуть договор в одностороннем уведомительном порядке при отсутствии нарушений с вашей стороны. Можете включить в договор положения указанных выше статей ГК о сохранении договора в силе при смене собственника (это уже больше для участкового, потому что ГК действует и без таких ссылок в договоре).

При этом необходимо понимать, что абсолютную защиту от незаконного выселения не сможет дать ни один договор, так же как Уголовный кодекс не может гарантировать вашу полную безопасность. Хороший договор даёт вам лишь больше шансов защитить свои интересы в суде и взыскать с ответчика все убытки, которые возникли у вас в результате нарушения договора.

Могу ли я взыскать задолженность по алиментам, если, несмотря на то что исполнительный лист был на руках последние 5 лет, бывший муж так и не платил. Сейчас ребёнку 18 лет.

В соответствии со ст. 113 Семейного кодекса взыскание алиментов за прошедший период на основании исполнительного листа производится в пределах 3-летнего срока, предшествовавшего предъявлению исполнительного листа к взысканию.

Что же касается достижения ребёнком возраста 18 лет, то обязанность выплачивать алименты с этого момента прекращается. Но это не значит, что прекраща-

Отвечаем на ваши вопросы

ется и задолженность, возникшая за предыдущий период. На этот счёт есть соответствующие разъяснения Верховного суда РФ (вопрос 7 в ответах на вопросы, утверждённые Постановлением Президиума Верховного суда РФ от 23.11.2005).

Смушает тот факт, что исполнительный лист находился «на руках» все эти пять лет. По общему правилу исполнительные листы должны предъявляться в течение трёх лет с момента вступления решения суда в законную силу. Но к периодическим платежам (к которым относятся и алиментные) это правило не должно применяться, так как согласно п. 4 ст. 121 Федерального закона «Об исполнительном производстве» исполнительные документы, содержащие требования о взыскании периодических платежей, могут быть предъявлены к исполнению в течение всего срока, на который присуждены платежи, а также в течение трёх лет после окончания этого срока.

До брака у мужа была в собственности квартира. Во время брака она была продана и по истечении 6 месяцев с момента продажи куплена другая недвижимость. Будет ли считаться новая недвижимость личной собственностью мужа и не подлежащей разделу при разводе?

Ответ на вопрос зависит от того, имеются ли доказательства, что новая квартира была приобретена именно за средства, вырученные от продажи прежней, то есть за личные средства супруга. Если да, то новая недвижимость действительно будет личной собственностью супруга, не подлежащей разделу. Если необходимы примеры, то можно заглянуть в определение Верховного суда РФ от 07.06.2011 N 56-В11-1.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ



ОВЕН

(21.03–20.04)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДРУЗЬЯ

Морозный февраль будет временем тёплого дружеского общения. Оно, как воздух, необходимо вам для поддержания жизненного тонуса. Причём организатором мероприятий должны стать вы сами: договоритесь о встрече выпускников, сборе старых друзей в кафе, познакомьтесь «вживую» с теми, с кем общаетесь в Интернете. Друзья не только подарят интересное общение, но и помогут в сложных ситуациях. У рождённых в апреле, возможно, возникнут трудности во взаимоотношениях с противоположным полом. Обусловлены они будут вашей резкостью и критичностью. Сохраняйте спокойствие, не спорьте – уступая, вы добьётесь намного большего.



ТЕЛЕЦ

(21.04–20.05)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

На эту сферу жизни вы направите основные силы, и это непременно будет замечено руководством. Сейчас ваш авторитет наиболее высок – можете вырасти в должности. Однако, покоря карьерный олимп, не забывайте о здоровье. Повышается вероятность респираторных заболеваний, а также проблем с органами ЖКТ, могут быть обострения гастрита. Если вы не отдохнули в январе, февраль – благоприятное время, для того чтобы отправиться в путешествие. Особенно удачны будут поездки за рубеж.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05–21.06)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ

В этот период в вашей жизни может резко увеличиться число знакомств с представителями противоположного пола. Причём добиваться вашей симпатии они будут весьма активно. Если вы одиноки, романа может не случиться лишь потому, что кавалер не привлечёт ваше внимание. Давно замужем? Тогда постарайтесь ограничить общение с мужчинами, чтобы не спровоцировать вспышек ревности или неожиданной влюблённости. Направьте энергию, которая вас переполняет, на общение с детьми и творческое хобби.



РАК

(22.06–22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ФИНАНСЫ

Речь не идёт о вашей повседневной зарплате, в этой сфере существенных перемен в феврале ожидать не приходится. Вас будут занимать более глобальные воп-



Glise Naddeo

Что нас ждёт в феврале

росы: брать или не брать кредит, вкладывать деньги в строительство или накопленную сумму положить под проценты? Звёзды рекомендуют сейчас не принимать важных решений в финансовой сфере, поскольку высок риск серьёзной ошибки. К тому же денежные споры могут ухудшить отношения в семье. Самой большой радостью в этом месяце будут дети. Проводите с ними побольше времени.



ЛЕВ

(23.07–23.08)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

В феврале во взаимоотношениях с мужем или деловыми партнёрами всплывут противоречия, возникавшие и раньше. Для того чтобы их разрешить, перестаньте тянуть одеяло на себя и считать себя самой мудрой и знающей. Договориться несложно – нужно для этого совсем немного: прислушаться к точке зрения другого человека и найти компромисс. Помощь окажут родственники и коллеги. Если у вас хорошие отношения с кем-либо из близкого окруже-

ния, попросите помочь взглянуть на ситуацию, беспокоящую вас, со стороны. Плохое настроение поможет развеять короткая и незапланированная поездка. Если предлагает горящую путёвку, не отказывайтесь.



ДЕВА

(24.08–23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

Звёзды призывают заняться профилактическими мероприятиями для поддержания здоровья. И, как человек предусмотрительный и уделяющий этому вопросу большое внимание, вы наверняка услышите их призыв. В этом месяце желательно сдать общий и биохимический анализы крови, кровь на сахар, чтобы в случае проблем поддержать организм. Хорошо запланировать курс массажа. Что касается остальных сфер жизни, то месяц ожидается благополучным. Ваши усилия по зарабатыванию дополнительных средств увенчаются успехом. А любовь, которая согрела вас в прошлом месяце, будет не менее яркой и в этом.



ВЕСЫ

(24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТВОРЧЕСТВО

Звёзды наградили вас хорошим вкусом, поэтому неудивительно, что среди Весов много людей, связанных с той или иной творческой профессией. Февраль для вас – замечательный месяц, поскольку добавит вашему самовыражению пикантную нотку оригинальности. Именно сейчас у вас появятся яркие и неожиданные идеи. Не стесняйтесь их реализовать. Напишите картину в непривычной для вас манере, сочините музыку, сшейте оригинальное платье... Главное – не сомневайтесь и не теряйте времени на раздумия. Ловите момент!



ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПУТЕШЕСТВИЕ

Вас ожидает насыщенный и активный месяц. И это неудивительно, Солнце движется по вашему знаку, притягивая внимание окружающих. Но оно вам не нужно. Сейчас, как никогда, захочется побыть наедине с собой и при этом заняться активной деятельностью: совершить восхождение в горы, прыгнуть с парашютом... Поэтому лучший подарок ко дню рождения – интересная поездка. Хорошо, если ваша свобода не будет ограничена экскурсионной программой, а вы сами спланируете маршрут. Единственное «но»: желательно отправиться путешествовать до 7 февраля. После этой даты

начинается период ретроградного Меркурия, поэтому при отправке в дорогу позаботьтесь не опоздать и ничего не забыть.



РЫБЫ

(21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: СУЕТА

Для Рыб, особенно рождённых в феврале, месяц ожидается достаточно запутанным. Могут возникнуть дела, которые отнимут много времени и сил, а толку никакого не принесут. Вы поступите мудро, если заляжете на дно, а все важные дела перенесёте на начало марта. Это хороший период, для того чтобы пересмотреть свои планы, разобраться в причинах побед и поражений.



СКОРПИОН

(24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ

Сильнее всего вам будет хотеться как можно больше времени проводить в родных стенах. Последуйте этому желанию, побудьте немного домохозяйкой, если возможно, возьмите отпуск. Единственное, чего не стоит делать, – затевать ремонт. Это создаст дома нервную атмосферу. К тому же ремонт, начатый в период ретроградного Меркурия, может затянуться. Почаще навещайте родителей. Вы получите поддержку и спокойствие, которые сейчас так необходимы.



СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОХОД

Для вас февраль – месяц, который в первую очередь сулит дополнительную выгоду независимо от того, работаете вы на стабильной работе или же свободный художник. В феврале о вас узнают многие. Активную роль в прибавлении финансов сыграют друзья, делитесь с ними своей удачей! Немного омрачить ситуацию могут недомолвки и недоговорки в семье. Не пытайтесь выяснить их причины – только больше запутаесться. К марту всё выяснится само собой, возможно, вам просто готовят сюрприз.



КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ИМИДЖ

Если у вас появилось желание сменить имидж, прислушайтесь к нему. Подсказку даёт планета любви и красоты – Венера. И, воспользовавшись ею, вы станете обворожительной. А вот в делах следует соблюдать осторожность – любые предложения лишний раз обдумайте. В вашем окружении могут появиться люди, которые втянут вас в дело, которое на самом деле не принесёт никакой выгоды.

ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

4 ФЕВРАЛЯ – 6 МАРТА

КРЫСА. Несмотря на февральские морозы, вас ожидает романтический месяц. Начавшиеся сейчас отношения могут закончиться браком. Кроме того, это удивительно творческий месяц. Сейчас ваша фантазия поистине безгранична.

БЫК. Следует знать, что этот период сулит вам большие возможности, особенно в финансовом плане, но и чреват вероятностью сделать ошибку. Однако если вы к любой возможности будете подходить со свойственной вам осторожностью, то непременно поймаете свою удачу.

ТИГР. Вам благоволят фортуна и улыбается жизнь. В зависимости от года рождения будете либо наслаждаться плодами своих успехов, либо пытаться выжать из возможностей максимум. И в том и в другом случае вы не ошибётесь. Слушайте себя.

КРОЛИК. Будете находиться на гребне успеха. В вашем гороскопе активно работает энергия процветания, усиливающая в первую очередь денежную удачу. Если у вас есть идеи, как заработать дополнительно, не осторожничайте, дерзайте! С такой звёздной поддержкой всё удастся.

ДРАКОН. Не время начинать важные дела, поскольку вероятность обмана и мошенничества высока. Кроме того, вы можете столкнуться со сплетнями и клеветой в свой адрес. Ограничьте общение, занимайтесь текущими делами.

ЗМЕЯ. Будет казаться, что вы постоянно сталкиваетесь с негативным отношением со стороны окружающих. Не спешите осуждать других людей, вполне вероятно, вы под влиянием негативных эмоций этого месяца преувеличиваете. Старайтесь сохранить добрые отношения.

ЛОШАДЬ. Ожидает конфликтный период. Споры и с коллегами, и с руководством, и с родственниками сыплются как из рога изобилия. Подавляйте в себе желание отстоять свою правду любой ценой и увидите, что всё не так плохо, как кажется. Многие готовы оказать вам помощь.

КОЗА. Нужно направить все силы на защиту здоровья. Принимайте адаптогены, пейте витаминные чаи. По возможности отложите посещение мест большого скопления народа, есть риск подхватить инфекцию. Избегайте дальних путешествий.



ОБЕЗЬЯНА. Можете чаще, чем обычно, сталкиваться с проблемами, сложностями, задержками. Не пытайтесь прыгнуть выше головы, сбавьте темп, потом всё наверстаете. Попытка объять необъятное может дорого стоить здоровью.

ПЕТУХ. У вас великолепный потенциал для начала карьерного рывка. Сейчас все начинания получают поддержку. Благоприятно также учиться чему-либо новому. Запишитесь на интересные курсы.

СОБАКА. В феврале получите заслуженное признание! Ваш авторитет взлетит на небывалую высоту. А уж как распорядитесь этой удачей, зависит от вас. Месяц интересен тем, что можно заложить фундамент будущих удач. И немалую роль в этом сыграют отношения с людьми.

КАБАН. Будете чувствовать себя двойственно. С одной стороны, месяц удачный во всех отношениях, а вот с другой – периодически будут возникать ситуации, когда окружающие или обстоятельства давят и навязывают свои решения. Прислушивайтесь к себе. Вы сейчас «в удаче» и лучше знаете, что вам нужно.



Шерсть овцы	↙	Когда поют вдвоем	↙	Спец в языкознании	↗		↗					↗
↖				Мелочный магазинчик		Содержимое человека						
Религиозный культ в Гаити		Перо на шляпе	→									
↖		↗		Длинная глубокая ложбина		Едкий реактив						
Пушкин, Лермонтов	Противотанковое заграждение		Рама со стеклом	↘				И сало, и агент	→	↘		
↖				Офицерский чин в кавалерии		Большой аист	↙	Старое название Урала		Способ выколачивания показаний		
Легендарный маршал	Ковшик кофемана		Бутерброд на шпажке	↗							Движение в танце	
↖	↗		↘	Отшельник с клешнями	→			Фран. мера длины		Развалины	↘	
Игольное отверстие	↖			↘	Лихорадочный пыл игрока		Произведение Дж. Байрона	→				
В руках землекопа		Оружие гардемарина		Один круг танца	↗					Кровная близость		Жилище папы Карло
↖				↘	Русская элита		Протока от речного потока	→		↘		↘
«Зонтик» в банке с огурцами	Имя дистриблестроителя Нобиле	Темно-красный цвет	→					Я, ты, он, ...	→			
↘	↗						Подтяжки	Партия одного певца	↘	Поэтический образ	↗	
					Плотность в физике		Телеканал	→				Его без огня не бывает
					↖		Единичный вектор	→				Ъ по старинке
					У Чехова он в футляре	→						↘
↖							Фундамент по сути	→				

соло, лье, троп, пытка, подстево, рунный, ер, тропика, па, каморка.

По вертикали: укрот, рун, уток, эскарп, дуэт, канаяе, овраг, мур, ларёк, азарт, нарт, помочи, нумро, марабу, фук, ерик, пурпур, она, Умберто, бым, СТС, ро, орт, чеповец, подарки, опора.

По горизонтали: ливневист, вуду, эсрет, поэт, окно, штик, жуков, портмисстр, шурка, пак, шлага, «Лара», зная, лопата.



СКАЖИ МНЕ, ЧТО ОН ПЬЁТ...

Психологи уверены, что женщинам не нужно долгими месяцами ходить на свидания со своим мужчиной, чтобы разобратся в его характере. Есть другой способ. Можно просто заглянуть в его бокал



ПИВО. Несмотря на то, что любители пива обожают дружеские посиделки, не волнуйтесь, если они выбрали вас, значит, и приоритеты будут расставлены верно. Поскольку мужчины – приверженцы традиционных ценностей.

КОКТЕЙЛИ. Ваш друг весь вечер мещает различные коктейли? Такие действия с головой выдаю человека постоянного и ветреного. Не верите? Вспомните Бонда и его вечный мартини с водкой. Был он хоть раз замечен в компании одной и той же подружки в двух фильмах подряд?

КРЕПКИЕ НАПИТКИ (джин, ром, виски). Этот «любитель погорячее» хочет выглядеть мужественным и, скорее всего, чересчур зависим от чужого мнения. С чувством юмора у него не очень. Нет, посмеяться этот парень любит... над собственными шутками. На ваши же он будет в основном обижаться. Зато этот мужчина просто закидает вас всевозможными подарками, что особенно приятно, оригинальными.

ВОДКА. Он вовсе не так прост, как вам в самом начале показалось. Не исключено, что ему только хочется казаться душой нараспашку. Как правило, он не привык делиться собственными проблемами и не нуждается в чьих-то советах. А ещё большинство любителей этого напитка чересчур легко обижаются и частенько склонны считать себя неудачниками.

КОНЬЯК. Вам попался весьма интересный и неординарный индивидуум. 100% – он эстет. Обратите внимание на его одежду и вкусовые предпочтения. Сумеете его поразить – он ваш. Имейте в виду, этот парень запросто может относить себя к полку закоренелых холостяков, ведь его независимость родилась, прежде чем он сам. Но скучно в его компании вам не будет никогда!

ВИНО. Эстеты до кончиков ногтей. По их мнению, в человеке должно быть прекрасно абсолютно всё: и душа, и тело, и одежда. Надо сказать, к одежде как своей, так и своей дамы любители вина относятся с большим вниманием. «Винные» мужчины не из тех, кто может натянуть на себя давно вышедшие из моды джинсы и мятую рубашку и в таком виде отправиться на свидание. Не позволит расслабляться и своей даме.

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.

РАЗУЧИТЕ С МАЛЫШОМ

САМЫЙ ЛУЧШИЙ!

Может он в футбол играть,
Может книжку мне читать,
Может суп мне разогреть,
Может мультяк посмотреть,
Может поиграть он в шашки,
Может даже вымыть чашки,
Может рисовать машинки,
Может собирать картинки,
Может прокатить меня
Вместо быстрого коня.
Может рыбу он ловить,
Кран на кухне починить.
Для меня всегда герой –
Самый лучший ПАПА мой!

Ольга ЧУСОВИТИНА

Любимые песни

Слова и музыка
Владимира ВЫСОЦКОГО

ЛИРИЧЕСКАЯ

Здесь лапы у елей дрожат на весу,
Здесь птицы щебечут тревожно.
Живёшь в заколдованном диком лесу,
Откуда уйти невозможно.

Пусть черёмухи сохнут бельём на ветру,
Пусть дождём опадают сирени –
Всё равно я отсюда тебя заберу
Во дворец, где играют свирели.

Твой мир колдунами на тысячи лет
Укрыт от меня и от света.
И думаешь ты, что прекраснее нет,
Чем лес заколдованный этот.

Пусть на листьях не будет росы поутру,
Пусть луна с небом пасмурным в ссоре,
Всё равно я отсюда тебя заберу
В светлый терем с балконом на море.

В какой день недели, в котором часу
Ты выйдешь ко мне осторожно?
Когда я тебя на руках унесу
Туда, где найти невозможно?

Украв, если кража тебе по душе, –
Зря ли я столько сил разбазарил?
Соглашайся хотя бы на рай в шалаше,
Если терем с дворцом кто-то занял!

Анекдоты

Жена мужу: «Нужно на дверь холодильника поставить глазок, а то откроешь дверцу и час думаешь, чего бы поесть».



– Ты подкаблучник!
– Я предпочитаю считать себя мужчиной, способным на разумные и обоснованные компромиссы ради секса и борща.



Всю прелесть женской груди понимаешь только тогда, когда она оказывается единственной вещью, способной успокоить орущего ребёнка.



– Бабушка, а кровь вкусная?
– Да откуда ж я знаю!
– Папа сказал, что ты ему всю кровь выпила!
– Твой папа без мозгов!
– Конечно, мозги ты его ещё прошлым летом съела!



Надоел муж своей ревностью! Оставила ему ребёнка, воткнула в руки бутылку молока и памперсы, написала список дел по дому и... улетела с подругами!

Хочу посмотреть, как он мне «изменит»!



Жена утром говорит:
– Ты снова во сне разговаривал!
Муж:
– О Господи, мне уже и во сне нельзя слова сказать!



Декретный отпуск – это время, когда поход в магазин воспринимается как «выход в свет», а поход в парикмахерскую – вообще командировка!



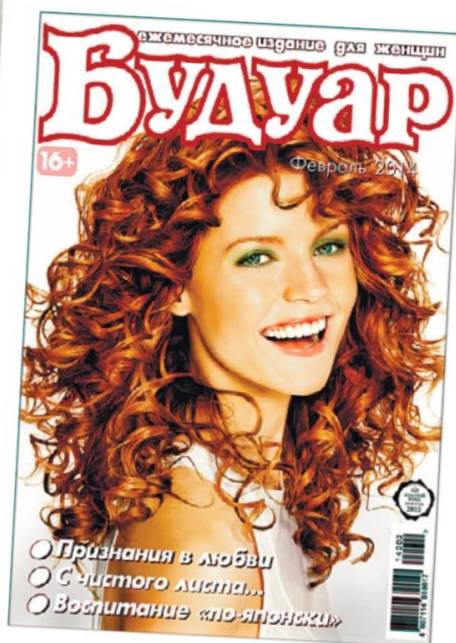
– Почему ты удалила меня из друзей «ВКонтакте»?
– Ты мне не пишешь!
– Да? А ничего, что мы женаты?



Открыта досрочная подписка на II полугодие 2014 года

Наш индекс: **60072**
Стоимость досрочной подписки
66 рублей

Спрашивайте каталог «Почта России»



Подпишитесь и выиграйте путешествие

Выходные в Праге!

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ

1. С 1 февраля по 31 марта в любом почтовом отделении оформите подписку на II полугодие 2014 года на газету «Будуар».
2. Пришлите копию квитанции по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43, редакция газеты «Будуар» с пометкой «Досрочная подписка».
3. Дата подведения итогов: 15 апреля путём жеребьёвки будет определён победитель. Имя победителя будет опубликовано в июньском номере газеты «Будуар».