

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

16+

Апрель 2014



- **Встречаем Пасху!**
- **Мир без очков**
- **Счастье в браке? Есть!**

**Ежемесячное  
издание  
для женщин**

4 (158)

Апрель 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,  
Курский р-н, с. Ключевка, 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 28.02.14.  
Время сдачи по графику – 17-00,  
фактически – 17-00.  
Заказ № 234.

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 600000 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.

# ПОДПИСКА

## на II полугодие

### 2014 года

Спрашивайте  
в почтовых отделениях  
каталоги «Почта России»  
и «Пресса России»

«БУДУАР» 78 рублей  
«БУДУАР. Здоровье» 63 рубля  
«Пресс-Коктейль» 78 рублей

## В комплекте дешевле\*

### КОМПЛЕКТ №1

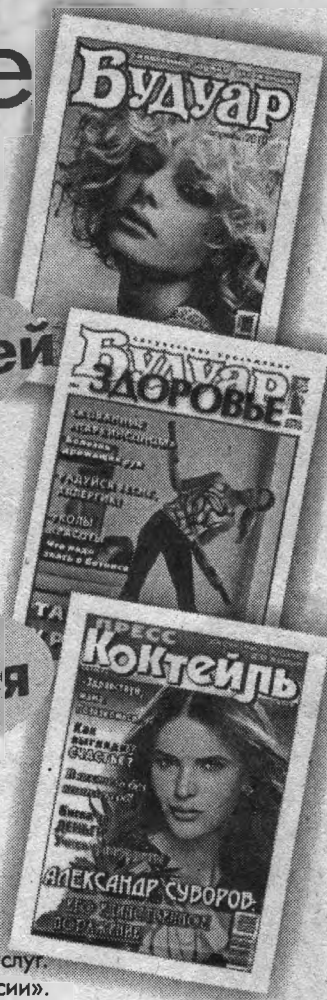
«БУДУАР» + 108 рублей

«Будуар. Здоровье»

### КОМПЛЕКТ №2

«БУДУАР» + 162 рубля

«Будуар. Здоровье» +  
«Пресс-Коктейль»



\* Цена указана без учёта почтовых услуг.  
Подписаться на комплекты можно по каталогу «Почта России».



# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

АПРЕЛЬ  
2014



стр. 4

## ТВОЙ ГАРДЕРОБ

На все времена!  
Уроки стиля

стр. 7

## ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Расту, коса, до пояса  
Если вам немного за...

стр. 8

## ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Секреты очарования  
Жить красивой!

стр. 10

## КРАСОТА

Законы  
привлекательности  
Екатерины Стриженовой  
Быть готова!

стр. 12

## 90Х60Х90

Выбор есть всегда!

стр. 14

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Внимание на грудь

стр. 16

## МОЙ КРОХА И Я

Мир без очков

стр. 18

## ИСКУССТВО ЖИТЬ

Воспитание души

стр. 20

## ПЛАНЕТА ЗВЁЗДА

Один день  
Наташи Даниловой

стр. 22

## ШКОЛА ЖИЗНИ

Мать его, женщина...

стр. 24

## ДО 16 И СТАРШЕ

Не позорьте меня!  
Кем быть?

стр. 26

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Счастье в браке? Есть!

стр. 28

## О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ

Голова или шея?

стр. 30

## ПРОЗА ЖИЗНИ

Клумба

стр. 32

## КУДЕСНИЦА

Романтично и нежно!

стр. 34

## ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Встречаем Пасху!

стр. 36

## ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Лаваш с оливками,  
яйцом и рыбой

Мясная «гармошка»

Салат

«Пасхальное яичко»

стр. 38

## ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Почему  
не растут астры?  
Как заставить  
олеандр цвести?

стр. 39

## ВАША УСАДЬБА

О рассаде  
Когда сажать  
хвойные деревья?

стр. 40

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

История одной Мамы

стр. 42

## С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

Домашняя  
бухгалтерия  
Хорошие манеры

стр. 43

## СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем  
на ваши вопросы

стр. 44

## ГОРОСКОП

Что нас ждёт  
в апреле

стр. 46

## ДОСУГ

# НА ВСЕ ВРЕМЕНА

**«Такую вещь можно носить до 100 лет. И это только одна из множества причин, по которой она непременно должна быть в гардеробе каждой женщины». Не доверяйте словам известной телеведущей и эксперта в вопросах моды Эвелины Хромченко у нас нет причин. Итак, на подиуме юбка-карандаш!**

## В чём прелесть? Идёт всем!

Хоть краткость и считают сестрой таланта, об этом предмете дамского гардероба хочется говорить долго и с воодушевлением.

Эта «прелестница» не имеет возрастных ограничений.

Дамы с выдающимися формами легко могут взять юбку-карандаш на вооружение. Нет таких бёдер, которым она была бы противопоказана! Посмотрите на пышнотелых красавиц Дженнифер Лопес, Анфису Чехову, Моника Белуччи.

Кроме универсального кроя у юбки-карандаш есть ещё одно преимущество: в ней, как правило, «защищена» паховая зона в отличие от облегающих брюк, джинсов, лосин и леггинсов. Абсолютно любые короткие жакеты, пиджаки, топы самой различной «конфигурации» (асимметричные, объёмные, а-ля фигаро, трапеция) можно надевать совершенно спокойно, если внизу спасительница — юбка. Чего нельзя сказать о брючных вариантах.

И, наконец, с ней легко составить самый широкий спектр ансамблей — от умопомрачительных секси до строгих официально-деловых. Чтобы вы не терзались сомнениями, что надеть в пару к этой, прекрасно демонстрирующей женские формы вещи, мы придумали для вас несколько разных комплектаций, в которых выглядеть безупречно не составит труда.



### В «мир»

Юбка-карандаш плюс стильная мужская рубашка — вариант, помогающий сохранить установленный дресс-код и выглядеть при этом женственно и соблазнительно. Теперь ломать голову над тем, в чём отправиться на важные переговоры или совещание, не придётся.



### В «дело»

Юбка-карандаш в купе с «правильной» обувью, например, открытыми по максимуму босоножками на высоком каблуке и кожаной курткой создадут образ без меры соблазнительный, но в меру сексуальный. Остаётся только ломать голову, что же так привлекает? Юбка правильной «конфигурации», её сочетание с приталенным «верхом», обувь, визуально прибавляющая ногам длины и стройности, или всё вместе?



## В «тело»

Юбка-карандаш с чуть завышенной линией талии – замечательный выбор для обладательниц пышных форм. Она визуально уменьшает талию, подчеркивает грудь и при этом зрительно вытягивает силуэт. Стоит обратить внимание на гладкие ткани без лишних декоративных элементов и аккуратный «верх» в виде прямого укороченного жакета, нечто в духе «шанель» или в меру облегающего топа, который рекомендуется заправить внутрь.



## Надежда ВЫХОДНОГО ДНЯ

И не ограничивайте себя в цвете: юбка может быть однотонной яркой, в крупных цветах, из ткани с металлическим блеском, в клетку, «гусиную лапку» или полоску. Словом, фантазия ничем не ограничена.



## Ознакомьтесь с инструкцией

Даже такую элегантную и беспримысленную вещь, как юбка-карандаш, можно безнадежно испортить, если не знать нескольких важных правил. Но это ведь не про нас, правда?

Современная мода диктует свои условия, и теперь на подиумах зачастую можно увидеть самые смелые вариации этого предмета гардероба, но тем не менее...

- Необходимо помнить, что «золотой стандарт» длины юбки-карандаш – минимум до колена или середины икры (как предложил Кристиан Диор). При этом она (юбка) должна иметь прямую или слегка зауженную форму по нижнему краю

- Модель не должна быть слишком тесной, что называется в «облипку». Это важно!

В этом случае даже самая худая дама рискует не слишком выгодно продемонстрировать подробности своей фигуры. Самое опасное – очевидное облегание в области бедер. Другими словами, окружающие ни в коем случае не должны видеть, какой формы белье надето!

- Между юбкой и сапогами не должно быть «зазора». Это самая частая ошибка! Его надо обязательно «закрасить» колготками одного цвета с юбкой, а еще лучше – с сапогами

- Длина верхней одежды – плаща, пальто, шубы – должна «перекрывать» «разрыв» между сапогами и юбкой. В идеале «низ» и «верх» должны быть слеплены воедино, между сапогами и пальто зазора быть не может

- Наиболее эффектно юбка-карандаш смотрится с обувью на высоком каблуке.

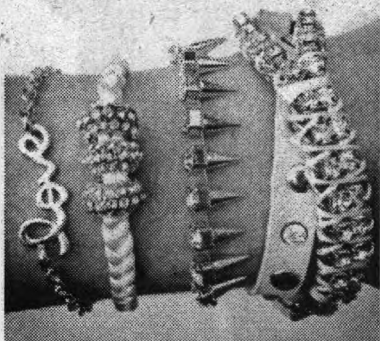
## В «пир»

Юбка-карандаш с нарядной блузой из тонкой ткани (шифон, шелк, атлас) с богатым и даже роскошным декором (вышивка, стразы, пайетки) и элегантной обувью (ботильоны на высоком каблуке, классические «шпильки») – прекрасный вариант для торжественных случаев.



## КАЖДОЙ ПО ПАРЕ!

Браслеты — уже давно неотъемлемая составляющая стильного образа настоящих модниц. Они украшают наши запястья, дополняя любой наряд и привлекая восхищенные взгляды окружающих. Крупные формы по-прежнему актуальны, способны подчеркнуть хрупкость рук любой женщины. Как и прежде, носим браслеты «всяко-разно»: в одиночном варианте и унизывая руки гроздьями. Согласно новому правилу, выведенному известным модным домом, лучше носить браслеты в паре: на каждой руке по одинаковому экземпляру, то есть украшения должны «подчиняться» одному стилевому решению. Особы творческие и оригинальные могут составлять непростые композиции из браслетов, разных по толщине, из разнообразных материалов (кожи, дерева, ткани и металла) и даже различных по стилю. Самыми модными браслетами весны-лета считаются браслеты в этническом (марокканские, индийские) и античном стилях.



## НА ВАШУ ГОЛОВУ

С тёплыми головными уборами, наконец, расстаёмся и переходим на облегчённые варианты. Стильные кепи с лёгкостью переключались в весну. В этом головном уборе можно появиться и на открытой веранде (сейчас наступает их сезон), и на дискотеке. Да и просто совершить променад по оживлённым улицам весеннего города. Только не забудьте распустить волосы или «сочинить» крупные локоны и поярче подвести глаза. Кроме того, в почёте по-прежнему всевозможные банданы, федоры и просто платки и косынки. Если вы относитесь к счастливицам, которым идёт практически любой головной убор, советуем непременно воспользоваться шансом и примерить на себя все эти стильные «штучки».

## СВОЯ РУБАШКА БЛИЖЕ...

Платье-рубашки — один из самых модных нарядов весны-лета. Они могут застёгиваться на пуговицы или запахиваться, как кимоно. Выглядеть как строгие мужские сорочки или же как широкие восточные шелковые рубашки. Особенно эффектно обещают смотреться белые минималистские модели и модели в стиле «сафари», которые ведущие дизайнеры демонстрировали на модных по-

# УРОКИ СТИЛЯ

## ВРУЧИТЬ ЛИЧНО В РУКИ

Несмотря на то что дизайнеры так и норовят заставить нас носить объёмные сумки, не стоит отказываться от клатча. Он и не думал выходить из моды, но некоторые изменения претерпел. Актуальны не совсем обычные клатчи, а с «дополнениями»: приветствуются аппликации, отделка кожей и замшей, бисером и металлом. Особенно «на пике» цветные и с элементами кожи рептилий (разумеется, необязательно натуральной). Они прекрасно впишутся в «городской» стиль и стиль «кежуал». Так что не спешите отказываться от любимых джинсов, рубашек из денима и удобной обуви без каблуков.



## ЖИТЬ ИЛЛЮЗИЯМИ

Дизайнеры решили прибегнуть к оптическому обману — психоделический рисунок снова на пике популярности. Но вещи, «разукрашенные» подобным образом, требуют определённого мастерства в «эксплуатации». Выбирайте простой крой, он с лихвой компенсируется выразительностью изображений и цвета на ткани: если это брюки — то классические прямые или слегка зауженные книзу, если юбка — то карандаш, если блуза — то рубашечного кроя. Самый лёгкий способ «примерить» на себя модную тенденцию — платье.

Несмотря на яркость и необычность рисунка, аксессуаров вполне допустимы, но их не должно быть много. Они обязаны быть лаконичными и неброскими по форме, однако им вполне позволительно контрастировать по цвету с основным нарядом.

Обувь к таким ансамблям подбирается максимально элегантно в своей простоте: классические лодочки, демократичные балетки или изящные сандалии без декора.

Художник-модельер  
Екатерина РУДЕНКО

Задайте вопрос стилисту в группе  
«Журнал «БУДУАР».

Официально в «ОДНОКЛАССНИКАХ»





## Если вам немного за...

**Уж сколько копий сломано стилистами по поводу коротких стрижек! Мол, уместно ли их носить дамам в элегантном возрасте?**

Мнения разделились: одни утверждают — с длинными волосами женщины зрелые похожи на «престарелых русалок», поэтому стричь, и немедленно! Другие, напротив, доказывают, что мягкие длинные локоны, обрамляющие лицо, молодят и освежают. Пока в их споре рождается истина, мы остановимся на вариантах коротких стрижек, которые хороши для всех.



Можно идти двумя направлениями: с одной стороны, короткие стрижки с прямыми ровными краями, с другой — асимметричные варианты и даже порой с дерзкими рваными краями.

Оба варианта смотрятся эффектно, особенно если подчеркнуть их с помощью модной укладки или интересного окрашивания. Путём выделения отдельных прядей можно достичь по-настоящему фантастического эффекта! Это справедливо в отношении коротких стрижек в стиле «боб».

**Внимание на чёлку.** Главный тренд 14-го года — короткая чёлка. Суперкороткие волосы в сочетании с короткой чёлкой позволяют создать образ женщины, готовой к радикальным изменениям не только в своей внешности, но и в жизни. Не это ли главный признак молодости?! И души в том числе?

Роскошная косая чёлка вкупе с короткой стрижкой выглядит элегантно. И, кстати, подходит почти любому типу лица. Поэтому дерзайте!



## Ах, эта свадьба, свадьба...

После успеха фильма «Великий Гэтсби» на модную волну «вынесло» изящную кружевную ленту в качестве украшения. Наверняка самые стильные и смелые невесты выберут её. Тем паче что она эффектно смотрится и на длинных, и на коротких волосах.



Один из последних трендов свадебной моды — свежие цветы в качестве украшения прелестных головок невест. Искусно вплетённые в локоны, кудри и косы цветы — «чистойшей прелести чистейший образец».



### ВАЖНО

В моде максимальная естественность. Какой бы длины ни были волосы, они должны быть блестящими, не пушиться, стрижка иметь аккуратную форму и, само собой, никаких секущихся кончиков!

## Расту, коса, до пояса

«Не растут волосы никак»... Пожалуй, одна из самых распространённых жалоб женщин. Допустим, вы уже знаете, в чём причина медленного роста ваших волос (а причин может быть множество: от банальной — не хватает витаминов — до неадекватного ухода).

**Какие способы и средства помогут воплотить мечту о «Рапунцель» в жизнь?**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.** Мезотерапия. Лечебный коктейль из биологически активных веществ вводят в кожу головы.

**АМПУЛЫ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС.** Содержимое ампул — концентрат активных веществ и питательных элементов.

**ЛАЗЕРНАЯ РАСЧЁСКА.** Лечение лазером. Благодаря ему улучшается микроциркуляция крови в коже головы и активно стимулируются корни волос.

**ДАРСОНВАЛЬ.** Специальные насадки воздействуют микротоком на корни волос.

**СТИМУЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ.** 10 минут лечебного массажа ежедневно зачастую помогают достичь волшебного результата.

**ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС.** Нашей шевелюре необходимы железо, цинк, кальций, фосфор, хром, селен, медь, калий, йод. Подберите хороший поливитаминный и минеральный комплекс самостоятельно, а лучше обратитесь за советом к специалисту.

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС.** Лучшие стимуляторы для роста волос, проверенные и опробованные многими, что называется «на себе», традиционно кочуют из рецепта в рецепт. Ими справедливо считают лук, чеснок, горчицу, настойку перца. Однако «жгучие» составы противопоказаны тем, у кого сухая и чувствительная кожа головы или есть такие проблемы, как себорея и дерматит. Прекрасная альтернатива — эфирные масла (иланг-иланг, мята, кипарис, кедр, кориандр, корица, розмарин, бей, вербена, сосна, розовое дерево). К тому же они в отличие от чеснока и лука пахнут приятно.

### В копилку

Репейное масло смешать в равных частях с настойкой жгучего перца, втереть смесь в кожу головы и оставить на 15–20 минут. Смыть тёплой водой с шампунем.

**Примечание:** перечную настойку можно приобрести в готовой форме в аптеке или приготовить самостоятельно, настояв в течение недели в 400 мл водки стручок жгучего перца.

## Как сделать расширенные поры на лице менее заметными?

Причиной расширения пор в большинстве случаев является чрезмерная работа сальных желёз. Избыток секрета задерживается в них и растягивает их. Далее он имеет свойство окисляться — и поры превращаются в так называемые чёрные точки. Чтобы этого не происходило, нужно тщательно очищать кожу утром и вечером. Тогда сальный секрет будет беспрепятственно удаляться, а поры — возвращаться к своему естественному размеру. Для ежедневного ухода используйте средства, содержащие салициловую, молочную и гликолевую кислоты. Полезны ледяные протирания. Раз в неделю делайте очищающую и сужающую поры белковую маску. В 1 сырой яичный белок добавьте 1 ст. ложку сахара и размешайте, чтобы сахар растворился. Половину приготовленной маски нанесите на лицо и оставьте до полного высыхания. Потом сверху нанесите оставшуюся часть маски и начинайте похлопывать кончиками пальцев. Как только руки перестанут липнуть к коже, смойте маску прохладной водой и смажьте лицо кремом. Для более глубокой чистки лица рекомендуется периодическое посещение косметологического кабинета.

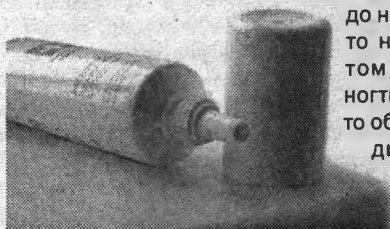
Расширенные поры могут быть и признаком увядающей кожи. В этом случае скрыть их поможет декоративная косметика — базы, тональные кремы, заполняющие неровности кожи, но при этом не забивающие их.



## Как перейти от обрезного маникюра к необрезному?

Ещё совсем недавно мастера в основном практиковали обрезной маникюр, в котором кутикула удалялась с помощью специальных ножниц или щипчиков. Однако сегодня от него всё чаще отказываются. И не только потому, что это весьма травматичная процедура. После обрезания кутикулы кожа, вырастающая вновь, становится более грубой, быстрее разрастается, трескается, чаще появляются заусенцы.

Сегодня удалить кутикулу можно с помощью специальных средств. В их составе, как правило, щёлочь и различные кислоты. Достаточно нанести такое средство на кожу на несколько минут, и кутикула удалится с помощью обычной палочки. Если кожа слишком грубая и средство её «не берёт», в течение недели «побалуйте» кожу маслами для ухода за кутикулой. Ими рекомендуется пользоваться ежедневно, втирая массирующими движениями. Учтите, если вы наносите масло во время маникюра до нанесения лака, то не забудьте потом обезжирить ногти. Если после — то обязательно убедитесь, что лак полностью высох.



## Должен ли весь макияж быть в одной цветовой гамме?

Вовсе не обязательно, чтобы весь макияж был выполнен в одних тонах. Наоборот, игра на контрасте создаёт более выигрышный образ. Но определённые правила по сочетаемости всё-таки есть. Например, если вы используете помаду тёплого оттенка, румяна тоже должны быть тёплые (персиковые, терракотовые), а вот макияж глаз может быть и холодным. Соответственно, если вы выбираете холодную помаду, то наносите и холодные румяна (розовые, цвета фуксии), а макияж глаз при этом может быть выполнен в тёплой цветовой гамме. Красная помада универсальна, с ней можно сочетать как холодные, так и тёплые румяна. Любительницам кремовых румян советуем обратить внимание на средство 2 в 1 — помада и кремовые румяна.

Тогда проблем с подбором средств не будет. И не забывайте при выборе цветовой гаммы макияжа учитывать и свой цветотип, и цвет одежды.



## Как действует косметика с «эффектом ботокса»?

Чтобы проще было это понять, давайте вспомним, что делает ботокс при инъекциях в области лица. Он блокирует восприимчивость нервных окончаний, вследствие чего расслабляются мимические мышцы — и морщины в области инъекции разглаживаются. У сывороток и кремов с так называемым «моментальным эффектом, эффектом ботокса» по сути то же действие. Только оно достигается за счёт других действующих компонентов и длится гораздо меньше. Нанеся его утром, уже к вечеру вы можете заметить возвращение всего на круги своя. Пролонгировать действие можно только постоянным их использованием. Однако косметику с моментальным эффектом рекомендуется применять лишь «по случаю», это средства «выходного дня» и «скорой помощи». Если решите пополнить свою косметичку таким чудо-кремом, имейте в виду — его нельзя сочетать с косметикой, в составе которой есть фруктовые кислоты (они нейтрализуют его действие).





**Рекомендацию проконсультироваться с косметологом (даже на страницах нашего издания) многие пропускают мимо ушей. Мало кто хочет тратить своё время и средства на специалиста, без которого в принципе прожить можно. А всё-таки, что нам даст косметолог? Об этом мы попросили рассказать врача-косметолога Елену МЕРЕНКОВУ**



## КТО ТАКОЙ КОСМЕТОЛОГ?

Некоторые называют косметологом мастера, занимающегося окрашиванием и оформлением бровей и ресниц, эпиляцией. На Западе подобные процедуры выполняет эстетист, для подготовки которого достаточно двухмесячных косметических курсов. Эта практика переходит и к нам.

Настоящий же косметолог занимается вопросами красоты и здоровья кожи. И у него должно быть высшее медицинское образование, подтверждённое сертификатом. А учреждение, в котором оказываются косметологические услуги, — иметь медицинскую лицензию. Только в этом случае у вас есть все основания довериться специалисту.

Большинство из нас стесняются спрашивать документы и сертификаты. Поэтому имейте в виду: обычно копия лицензии вывешивается в «Уголке потребителя» в салоне красоты, и если вы её там не обнаружите, то её, скорее всего, нет.

## ЧЕМ ПОМОЖЕТ?

К косметологу у нас принято почему-то ходить, когда возникают проблемы с кожей. На самом деле причин особых не нужно. Вы же не делаете маникюр, только когда у вас начинаются проблемы с ногтями. Так и к косметологу полезно периодически показываться. Зачем? Хотя бы для того, чтобы очистить кожу. Эта процедура по праву считается одной из наиболее востребованных среди всех услуг в косметологии не зря. Благодаря чистке кожа получает толчок к обновлению. Особое значение она имеет, если жирная кожа, склонная к угревой сыпи. Часто эта процедура является необходимым звеном оздоровления кожи. Косметолог поможет поставить вашей коже правильный диагноз и назначить нужный вам вариант чистки: например, посоветует чистку лица ультразвуком или каким-либо химическим пилингом. Безусловно, только в салоне вы можете обогатить свою программу ухода

такими серьёзными процедурами, как мезотерапия. Она требует определённой квалификации и опыта специалиста. И лишь здесь в вашем распоряжении различные аппаратные методики, к которым одни прибегают, чтобы исправить какие-то недостатки кожи или фигуры, другие — чтобы продлить молодость. И, пожалуй, один из самых важных эффектов после посещения косметолога — это ощущение себя женщиной, ухоженной и красивой. Осознание того, что вы что-то сделали для себя, творит настоящие чудеса. И у женщины всегда появляются стимул и желание ухаживать за собой и дальше самостоятельно, что, конечно, приносит свои положительные результаты.

## СЛОЖНОСТИ ВЫБОРА

Найти «своего» косметолога, как показывает практика, бывает ещё сложнее, чем парикмахера. Чтобы к специалисту захотелось прийти вновь, должны соединиться такие факторы: компетентность, личные качества, качество сервиса и т. д. Поэтому для начала учтите опыт знакомых — возможно, у кого-то уже есть на примете хороший косметолог. Попав на приём, не стесняйтесь задавать много вопросов. Мастер своего дела всегда с удовольствием расскажет об осо-

бенностях тех или иных методик, препаратов. Обратите внимание: упоминание о посещении различных семинаров и форумов — дополнительный плюс. Косметология сегодня развивается «ударными» темпами, и хороший специалист должен быть в курсе последних исследований и разработок. Ну и, конечно, немаловажны внешность и степень ухоженности самого косметолога — по сути это его визитная карточка.

Что касается стоимости услуг, здесь нет однозначного совета: идти в дорогой салон с именем или в малопримечательный косметологический кабинет. Всё зависит от того, чего вы хотите. Если — высокого уровня сервиса, отдыха для души, услады глаз и использования аппаратных методик, однозначно стоит потратиться на салон. Если же вы предпочитаете пообщаться с косметологом «по сути» и вам больше важна его квалификация, можно ограничиться и вторым вариантом.

**КСТАТИ.** Все косметологи предлагают приобрести для ухода профессиональную косметику. Это не должно вас отпугивать: она действительно может ускорить решение тех или иных косметологических проблем. И, как правило, хороший врач не будет заставлять покупать всю линию средств, а для начала предложит пробники.

## На заметку

- Заранее запишите все вопросы, которые вы хотите задать специалисту
- Подробно расскажите о своём состоянии здоровья: аллергии, гормональном фоне, проблемах с ЖКТ и печенью, если такие имеются. Часто акне, нездоровый цвет лица, отёки имеют внутренние причины. А многие аппаратные и антивозрастные процедуры противопоказаны при тех или иных заболеваниях
- Не скрывайте от косметолога своих вредных привычек: курения, любви к загару и т. п. Они во многом определяют ваши проблемы и необходимый уход
- Расскажите, какой косметикой вы пользуетесь и как давно, а также обо всех салонных и домашних процедурах, пройденных в последнее время.

Всё о красоте в группе «Журнал «БУДУАР».  
Официально в «ОДНОКЛАССНИКАХ»



# Законы привлекательности Екатерины СТРИЖЕНОВОЙ



**Ж**ена, мать двоих детей, известная актриса и телеведущая Екатерина Стриженова для многих является олицетворением настоящей женственности и красоты. Своими секретами и находками она делится с лёгкостью

## ДА – ухоженности!

Искренне не понимаю женщин, которые, например, совсем отказываются от макияжа. Мне кажется, так естественно, когда женщина стремится стать более привлекательной. Пусть даже для самой себя, ведь от того, как мы себя ощущаем изнутри, зависит в конечном итоге наш внешний вид. Даже в повседневной жизни я всегда делаю лёгкий макияж. Ограничиваюсь естественным тональным кремом, тушью и блеском для губ.

## НЕТ – лени!

Самый главный враг красоты, по моему мнению, даже не время, а собственная лень. Что стоит очистить кожу утром и вечером, нанести увлажняющий крем? Но ведь многие и этого не делают. Часто приходится слышать и читать в Интернете комментарии: «Ну конечно, почему не быть красивой и ухоженной, когда в твоём распоряжении целая армия косметологов и пластических хирургов?!» Но это не так! Нельзя один раз сходить к пластическому хирургу или косметологу и получить «эликсир молодости». Без ежедневной самостоятельной работы любой результат быстро сойдёт на нет. У моей мамы, например, не было практически никакой косметики. Но она всегда прекрасно выглядела, применяя те же «бабушкины» рецепты. И меня этому учила с детства. И я своих дочек приучаю следить за собой с ранних лет: ногти должны быть всегда ухоженными, голова – чистой и аккуратной...

## ДА – домашней косметике!

Не буду лукавить, сейчас рецептами

«домашней» косметики пользуюсь всё реже. На сегодняшний день так много всего придумывали, что грех этим не воспользоваться.

Но время от времени мы с младшей дочкой устраиваем настоящий девичник и наслаждаемся даже самим процессом приготовления различных масок и скрабов. Нашим девизом становится: «Всё, что режешь в салат, клади на лицо!»

Какой рецепт самый любимый? Пожалуй, это творожный скраб. Возьмите 3 ст. ложки зернистого творога, добавьте 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку оливкового масла и перемешайте. Нанесите эту массу на влажное тело, уделяя особое внимание локтям, коленям и ступням. Смойте водой. Кожа становится необычайно мягкой и свежей, не нужно даже наносить увлажняющее молочко. А ещё у меня всегда под рукой кубики льда из отваров календулы, ромашки, петрушки, которые можно использовать в любое время.

## НЕТ – перееданию!

Для хорошего самочувствия и внешнего вида, считаю, самое главное – не переедать. Моё танцевальное прошлое выработало у меня привычку следить за своим весом с детства. Поэтому я всегда ем то, что хочется, но знаю и чувствую, когда нужно остановиться.

Периодически устраиваю разгрузочные дни на известном супчике Аллы Борисовны – такая окрошка, но без картошки и колбасы. Режем огурцы, много-много зелени и заливаем кефиром. И вкусно, и питательно, и некалорийно!

## ДА – умению отказать!

Первое, чему я научилась при напряжённом графике работы, – говорить «нет». До этого часто входила в чьё-то положение, жертвовала собственным временем. Теперь подобные вещи со мной не проходят. Каждый день старайтесь найти время для себя. Такова уж женская природа, что мы заботимся обо всех, забывая о собственных потребностях. Но чтобы быть сильными и уверенными в себе, обязательно нужно уметь находить время для одиночества.

## ДА – движению!

Недаром говорят: «Движение – жизнь». Я чётко знаю закономерность – стоит позволить себе расслабиться и засидеться на месте, оправдываясь усталостью и необходимостью в отдыхе, как получаешь обратный эффект. Появляются апатия, плохое самочувствие, следы усталости на лице. О показаниях весов вообще молчу... Самое верное средство в таком случае – любыми способами заставить себя двигаться. Я люблю спортивные залы. В тёплое время года нахожу время для пробежки в ближайшем парке. Его нужно на самом деле не так много, как кажется: достаточно встать всего на пол-



часа раньше. И самый востребованный, удобный и эффективный тренажёр для меня — обычная скакалка! Всегда и везде вожу её с собой. Просто ставлю часы перед собой и прыгаю по 10 минут два раза в день.

## НЕТ — унынию и раздражительности!

Уверена на все 100%, что нервная женщина не может хорошо выглядеть и быть красивой.

Понятное дело, абсолютно спокойный человек — это, наверное, неживой человек. Но надо стремиться к душевному равновесию и гармонии, искать пути разрешения своих проблем, а не просто закидываться на них и переливать из пустого в порожнее. Учитесь любить и уважать себя, быть максимально уверенной в своих силах и не общаться с людьми, которые вам неприятны. Наслаждайтесь жизнью!

## ДА — уникальному аромату!

С особым трепетом отношусь к духам. Уверена, появление красивой женщины должен предварять тонкий букет, а после её ухода должен оставаться шлейф аромата...

Если я забываю утром про духи, то весь день словно не в своей тарелке. И к выбору ароматов подхожу со всей серьёзностью. Подбираю сладковатые, чуть пряные, они, по-моему, больше всего подходят брюнеткам.

## Первое свидание

Советы от ведущей передачи «ОН и ОНА»

**ОДЕЖДА.** Как ни странно, чаще всего мужчинам всё равно, во что мы одеты. Но лучше отказаться от супермодных вещей (таких как брюки-афгани, летних сапог и т. п.) и слишком откровенных нарядов.

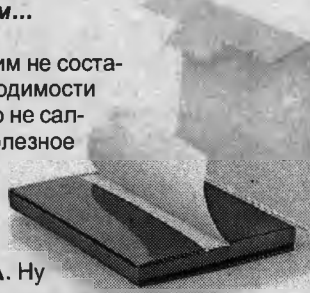
**МАКИЯЖ.** Мужчины видят в женщине женщину, только если у неё выделены губы и глаза. Цвет губной помады тоже играет роль: чем он ярче, тем соблазнительнее считают его обладательницу. А вот от блеска лучше отказаться.

**ПУНКТУАЛЬНОСТЬ.** Считается, что опаздывать на свидание — святая обязанность женщины, но это не так. Дама, которая приходит вовремя, зарабатывает дополнительные баллы у мужчины.

# БЬЮТИ ГОТОВА!

В женской сумочке можно найти что угодно... Но косметичка — неизменный её «житель». Какой обязательный минимум она должна содержать, чтобы всегда быть во всеоружии, но при этом не носить с собой ничего лишнего? Сверяем по пунктам...

**КОСМЕТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ.** Благодаря им не составит труда поправить макияж и даже при необходимости удалить его. Кстати, матирующие салфетки — это не салфетки для снятия макияжа, а ещё не менее полезное средство, особенно в летнюю жару. Достаточно аккуратно приложить к блестящей области, и кожа приобретает приятную бархатистую поверхность.



**КОМПАКТНАЯ ПУДРА.** Ну куда без неё! Рекомендовать что-то конкретное, разумеется, мы не будем, поскольку следует учитывать индивидуальные особенности кожи, но расскажем о пудрах, давно занимающих первые строчки в рейтинге.



**Shiseido Luminizing Color Powder (1)** — полупрозрачная, слегка подсвечивающая лицо пудра. Наличие трёх цветов позволяет даже вне дома создать скульптурный макияж: тёмный оттенок очерчивает контур, а светлый при нанесении на Т-зону словно озаряет кожу светом.

**Guerlain Meteorites Compact Powder** — пудра-вуаль, помогающая создать эффект холёной, гладкой и ровной кожи.

**КОНСИЛЕР.** Средство для маскировки небольших дефектов поможет быстро избавиться от них в самый ответственный момент. Чтобы помада держалась максимально долго, предварительно нанесите на губы консилер. Это поможет сохранить и неизменный цвет помады, если ваши губы от природы более яркие.



**КАРАНДАШ ДЛЯ ВЕК.** Придаст взгляду выразительность и в считанные минуты превратит дневной макияж в вечерний. Белый карандаш или, как вариант, бежевый, нанесённый на слизистую оболочку нижнего века, «откроет» взгляд.



**БЛЕСК ДЛЯ ГУБ ИЛИ ПОМАДА.** Достаточно чего-то одного. Если у вас нет определённых предпочтений — выбирайте блеск. Он удобнее в нанесении «на бегу».

**ПИЛОЧКА.** Чтобы нечаянно сломавшийся ноготь не испортил вам настроение — всегда носите с собой пилочку.

**КРЕМ ДЛЯ РУК.** Избавит от дискомфорта ощущения сухости и поможет вашим ручкам быть всегда мягкими и ухоженными.

**ЛЮБИМЫЕ ДУХИ.** Просто необходимы для настроения!



## А КАК У НИХ?

**Сати КАЗАНОВА, певица**

Косметический минимум: блеск для губ, оливковые тени, духи Agent Provocateur (мини-версия).



**Ума ТУРМАН, актриса**

Косметический минимум: тушь и бальзам для губ.



**Моника БЕЛУЧЧИ, актриса**

Косметический минимум: увлажняющий крем, помада, тушь.



# Выбор есть всегда!

Дорога к стройной фигуре большинству из нас представляется полной лишений и строгих правил... Однако при ближайшем рассмотрении оказывается, что выбор средств всё равно остаётся за нами



## БЕГАТЬ... ...ИЛИ ХОДИТЬ

Бег — общепризнанное по своей эффективности физическое упражнение, задействующее основную часть мышечно-связочного аппарата. Во время бега усиливается кровообращение, ткани и органы насыщаются кислородом, стимулируется обмен веществ. Килокалории сжигаются, словно в печке! Кроме того, бег также способствует выработке «гормонов счастья», а потому является хорошей профилактикой стресса. Прибавьте к этому свежий воздух (в парке, лесу или на набережной), пение птиц, утреннее солнышко — и вы поймете, что масса позитива и положительных эмоций вам обеспечена.

Ходьба не менее полезна, чем бег. Безусловно, по количеству сжигаемых килокалорий, скажем, в час, она уступает бегу. Однако идти пешком один час большинству не составит труда, а вот бежать и 20 минут под силу не каждому. Кроме того, ходьба практически не имеет противопоказаний в отличие от бега, который всё-таки даёт серьёзную нагрузку на позвоночник, связки, сердце.

Ходьба идеально подходит для новичков! А если научиться ходить правильно, тогда с каждым шагом вы будете всё ближе к крепкому здоровью, подтянутой фигуре и хорошему настроению. Залог успеха — в правильно выбранном темпе. Нагрузка не должна вызывать неприятных ощущений (кроме лёгкой одышки). В то же время ощущение определённого физического напряжения должно присутствовать.

## НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ 18:00... ...ИЛИ ПОУЖИНАТЬ

Для некоторых выполнение данного классического постулата не составляет труда (да-да, есть и такие счастливицы). И это, конечно, идёт на пользу. Во-первых, организм беспрепятственно избавится от ненужной жидкости — и наутро вы не увидите в зеркале отёчное лицо. Во-вторых, желудок успеет переварить все остатки пищи и отдохнуть ночью. Поэтому уже утром талия уменьшится, как минимум, на 2-3 см. Если ввести это правило в привычку, то скоро вы заметите, как стрелка весов начнёт сдавать свои позиции...

После долгого и изнурительного рабочего дня вы имеете полное право и поужинать, если очень хочется. Причём в любое время. Главное — не есть всё подряд. Лучше всего для позднего ужина подходит овощной салат. Если планируете ужин до 21:00, то можете заправить его маслом, если позже — то лучше обезжиренным йогуртом. Также допускаются творог, омлет, нежирная рыба. Непосредственно перед сном можно съесть два-три белка варёных яиц. Так вы обеспечите постепенное усвоение белков во время сна для выработки гормона роста.

## УСТРАИВАТЬ ГОЛОДНЫЕ ДНИ... ...ИЛИ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Многие системы похудения рекомендуют голодание в пределах одного-двух дней в неделю. И это действительно имеет смысл. Конечно, не стоит рассчитывать, что за день вы потеряете существенный вес. Но очистить организм, дать отдых пищеварительной системе и подстегнуть её работу у вас получится. Обязательное условие: если уж решили поголодать, то голодайте регулярно (например, каждый понедельник) и пейте во время этого процесса воду.

Далеко не все могут позволить себе голодовку даже в течение непродолжительного времени, например, по состоянию здоровья. Прекрасная альтернатива — разгрузочные дни. Они подразумевают очень лёгкое меню и ограниченное количество пищи. Например, неплохой вариант дневного рациона — пять-шесть белков яиц и три больших грейпфрута (или большое помело). Чередуйте белки и фрукты. После праздничных застолий такое меню весьма кстати.

## СОКРАТИТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА... ...ИЛИ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Снизить калорийность дневного рациона не помешает большинству из нас. Но важно не переусердствовать! Многим действительно гораздо проще до минимума урезать рацион и с воодушевлением отмечать успехи на весах. Кажется, всё быстро и эффективно. Однако организм может отреагировать на внезапное ограничение в питании неоднозначно. Обмен веществ замедлится, и вскоре килограммы начнут возвращаться...

Правильное питание — единственный вариант диеты, на которой можно просидеть всю жизнь и контролировать вес без ущерба здоровью. А чтобы ускорить процесс похудения, можно поработать над увеличением потраченной за день энергии. Спорт, активный отдых — ваши лучшие союзники.



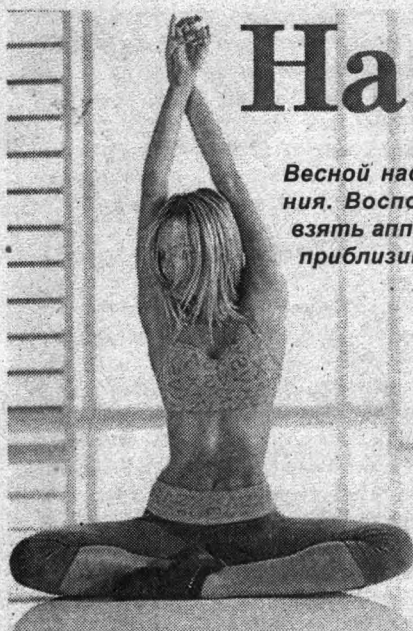
## ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ СЛАДОСТИ... ...ИЛИ ЗАБЫТЬ О НИХ



Для самых заядлых сладкоежек и жизнь немила без ежедневной дозы сахарного «наркотика». Чтобы запрет на сладкое не стал камнем преткновения на пути к стройности, можно сделать и исключение. Но с умом! Выбирайте самые безобидные сладости — мармелад, пастилу, зефир. И главное: позволяйте их себе только в первой половине дня и не больше одной-двух штук в день.

Тяга к сладкому — это не жизненная необходимость, а, скорее, привычка. И многие с удивлением обнаруживают, что если отказаться от сладостей на неделю, то потом и аппетит к ним практически пропадает. Как совершить такой подвиг? Как правило, мысли о сладком приходят, когда вы проголодались. Заставьте себя перекусить полезной пищей, и через 20 минут вы забудете о прежнем желании. Избегайте ситуаций, когда этот соблазн возникает, и не доводите себя до голода, когда ваш мозг вспоминает об источниках быстрых калорий.





# На уборку!

Весной наступает замечательная пора обновления. Воспользуйтесь этим состоянием, чтобы взять аппетит под контроль, повысить тонус и приблизиться к фигуре своей мечты

## Три кита

**Вместо голодания ешьте часто и понемногу.** Это позволяет в течение дня поддерживать сахар в крови на одном уровне, чтобы исключить состояние переедания. Калорийность каждого приёма пищи должна составлять не более 300 ккал.

**Белковая составляющая должна быть как минимум в трёх приёмах пищи.** Под действием белка более медленным и равномерным становится насыщение крови сахаром. Переводим: исчезают приступы голода. Постоянное поступление белка ускоряет обменные процессы в организме.

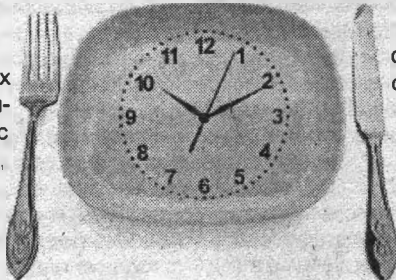
Соблюдение режима – залог успеха! Важно не только количество приёмов пищи, но и соблюдение определённого графика. Как это сделать? Включите будильник, он напомнит вам о времени трапезы. Соблюдение режима распространяется и на сон – будьте в постели не позднее 23:00. Ранний отбой важен для снижения веса!

## Примерное меню

Совершенной диеты не существует! Понимание этого обеспечит психологический комфорт, а когда речь идёт о борьбе с лишним жиром, он, как известно, просто необходим. Чтобы не ломать голову, из каких продуктов и блюд составить оптимальное меню, предлагаем выбрать из нескольких вариантов то, что захочется.

### Завтрак

- 5 ст. ложек сухих овсяных хлопьев, залитых водой с вечера, с горстью любых ягод, яблоко
- Омлет с зеленью и овощами с кусочком хлеба.



- Запечённый в фольге картофель с кефиром.

### Второй ужин

- Кусочек рыбы (сёмга, форель, скумбрия), запечённой в фольге, или куриная грудка. В качестве до-

бавки лучше использовать зелень (листья салата – идеальный вариант).

### Второй завтрак

- Полпачки маложирного творога с 1 ч. ложкой мёда, горсть сухофруктов или фрукт.

### Обед

- Овощной суп, овощной салат с растительным маслом
- Гречневая каша с овощами (слегка припущенные лук, морковь), салат из свежих огурцов и помидоров
- Капуста тушёная, отварная куриная грудка.

### Первый ужин

- Овощной салат, заправленный натуральным йогуртом или лимонным соком

### Питьевой режим в течение дня

- Чашка бодрящего кофе с утра, если привыкли, не повредит
- Вода, разбавленная свежесжатым яблочным соком в соотношении 1:1 (способствует выведению жидкости), – 2 чашки
- Крапивный чай (поможет работе печени и почек, выведет токсины) – 1 чашка
- Зелёный чай – 2 чашки
- Травяной (из мяты, ромашки) – 2 чашки
- При себе иметь всегда бутылку негазированной воды – 0,5 л.

## Эфирные масла помогут похудеть

Конечно, надеяться только на масла не стоит, но, начав их использовать, вы увидите, что запахи действительно помогают избавиться от лишнего веса. Это не только действенно, но и очень приятно

### Повод: ЗАСТОЙ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Мочегонным и усиливающим обмен веществ являются можжевеловое и кипарисовое масла. На их основе можно приготовить смесь для массажа: смешать 13 капель кипариса, 12 капель можжевеловика и 50 мл миндального масла, нанести на чистую кожу массажными движениями.

### Повод: ПОВЫШЕННЫЙ АППЕТИТ

Вдыхайте эфиры масел мяты, корицы. Лучше это выполнять непосредственно перед едой, делая каждой ноздрей 3-4 вдоха. Для удобства используйте аромакулоны. Кроме того, пару капель эфирного масла можно нанести на постельное бельё или одежду.

### Повод: ЦЕЛЛЮЛИТ

Масло апельсина сладкого придаёт коже тонус, что препятствует возникновению косметических дефектов в процессе похудения: добавьте 6-10 капель масла на 10 г основы для массажа (массажного масла или крема) или 3-5 капель на ванну.

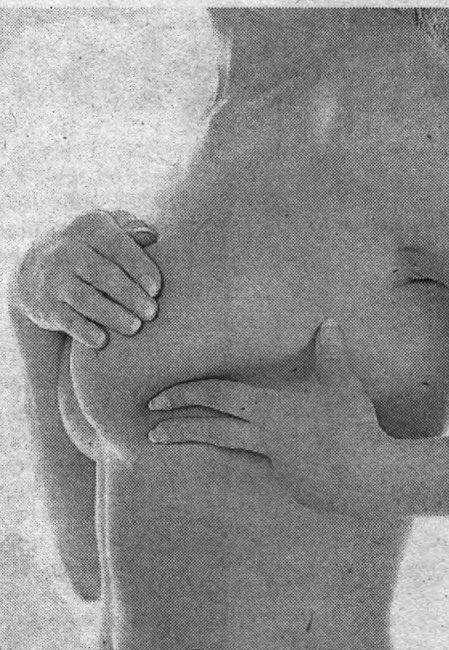
**ВАЖНО:** при использовании ароматерапии нужно помнить, что она имеет и противопоказания. Так, масло можжевельника не стоит употреблять при беременности, а масло апельсина нельзя наносить на кожу прямо перед выходом на солнце.

### КСТАТИ

Многие продукты богаты эфирными маслами. Это зелень (петрушка, укроп), пряности (розмарин, корица, ваниль, кардамон), цитрусовые. Добавление их в пищу поможет улучшить обмен веществ.

**РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО С ЛИМОНОМ.** Вымойте пару лимонов с помощью щёточки, разрежьте на небольшие кусочки. Сложите их в стеклянную бутылку, залейте 1 л растительного масла, плотно закройте и настаивайте 3-4 недели в тёмном прохладном месте. Это масло можно использовать для заправки салатов и рыбы.

**Н**есмотря на развитие медицины, рак молочной железы был и остаётся серьёзной проблемой современности. Врачи предупреждают: начеку надо быть как женщинам в возрасте, так и молодым девушкам. Статистика печальна: за последние 20 лет рак значительно «помолодел». Как не допустить развития недуга? На вопросы отвечает врач-онколог высшей категории Николай Иванович КНУТОВ



## Внимание на грудь



– Николай Иванович, всё чаще рак молочной железы встречается у юных, ещё нерожавших женщин. Читала, что у молодых женщин болезнь развивается более стремительно по сравнению с пожилыми.

ми. Так ли это на самом деле?

– Нельзя сказать, что раньше случаев «юного рака» не было, но если 20-30 лет назад молодые женщины с раком молочных желёз встречались примерно раз в два года, то теперь эти показатели значительно возросли. Действительно, в молодом возрасте опухоли носят более агрессивный характер и справиться с ними непросто. Связано это с тем, что рост и деление клеток в молодом организме происходят быстро, сопротивляемость иммунной системы достаточно высока, а значит, и способность злокачественных клеток к выживанию на порядок выше – они борются, чтобы жить. Поэтому вопрос о профилактике этого недуга среди молодёжи особенно актуален.

– Точно неизвестно, почему одни женщины заболевают раком груди, другие – нет, каждой женщине хочется быть в категории «нет». Что нужно знать, чтобы обезопасить себя от этой болезни?

– Вы правы, до сих пор нет чётких критериев, определяющих, почему одна женщина сталкивается с раком молочных же-

лёз, другая – нет. Опираясь на многолетнюю практику, могу сказать: большое значение имеют так называемые факторы риска. Нельзя не отметить, что в последние годы возросло количество болезней щитовидной железы – гормонального органа, который контролирует здоровье молочных желёз. Халатное отношение к заболеваниям щитовидки чревато проблемами с грудью. Настораживает и образ жизни молодых девушек: ранняя половая связь, случайные связи, в итоге растёт уровень половых инфекций и, как следствие – воспалительных заболеваний половых органов (аднексит, эндометрит). Многие женщины относятся к таким заболеваниям несерьёзно: «Подумаешь, у кого их нет?» Тогда как они сильно «расшатывают» гормональный фон и являются одним из главных факторов риска возникновения рака молочных желёз. Коль заговорили о незащищённых половых контактах, сам собой встает вопрос об аборте – одном из главных факторов риска. Беременность с самого первого дня запускает процесс, рассчитанный на два года (вынашивание и кормление). Искусственное прерывание – шок для организма, который ведёт к сбоям гормональной системы, что нередко приводит к росту злокачественных клеток. Особенно опасно прерывание беременности в юном возрасте, до рождения первого ребёнка. Нельзя не упомянуть и такое понятие в отношении рака, как «болезнь цивилизации». Учёные давно пришли к выводу: цивилизованные страны с развитой индустрией в большей степени страдают от онкологических заболеваний. Виной тому плохое состояние окружающей среды, нерациональное питание. Особенно вредны

продукты со всевозможными Е-добавками, стабилизаторами, красителями. Если с вредным влиянием экологии мы, к сожалению, ничего не можем сделать, то следить за питанием в наших силах. Сегодня, как никогда, важно составлять свой рацион с учётом продуктов растительного натурального происхождения (овощи, фрукты, злаковые).

– Кстати, о продуктах... Готовясь к интервью, нашла любопытную информацию о пиве: в нём содержатся фитоэстрогены (аналоги женских половых гормонов), приводящие к дисбалансу женский организм. Увеличивает ли этот факт печальную статистику?

– Наши девушки слишком увлекаются пивом, поэтому есть смысл говорить об этом. Нельзя утверждать, что употребление пива напрямую соотносится с раком молочных желёз, однако опосредованная связь есть. Во-первых, алкоголь пагубно действует на печень, а болезни печени являются одним из факторов риска возникновения рака. Во-вторых, именно печень вырабатывает ферменты, которые помогают утилизировать избыток эстрогенов. Чрезмерное потребление пива ведёт к разрушению выработки этих ферментов (они перестают справляться со своей задачей), вследствие чего уровень гормонов становится более высоким – это может пагубно сказаться на здоровье молочных желёз. Наряду с пивом не меньший вред наносят фастфуды, которые провоцируют зависимость от еды, приводят к быстрой прибав-



ке веса. Наблюдения показывают: повышенное воздействие эндогенных (внутреннего происхождения) эстрогенов существенно увеличивает риск возникновения рака. Самое большое количество эндогенных эстрогенов вырабатывается именно в жировой ткани: чем больше вес, тем выше риск онкологических заболеваний. Несоразмерные прибавки веса как в зрелом, так и в юном возрасте крайне нежелательны. Помните: стройная фигура важна не только с эстетической точки зрения, для женского здоровья она имеет не меньшее значение.

**— Сегодня благодаря Интернету повысилась информационная осведомленность женщин в отношении рака груди. Многие женщины, у которых в роду были случаи заболевания раком, по своей инициативе сдают анализы и узнают, что у них есть наследственный ген рака. Что бы вы посоветовали таким женщинам? Значит ли, что женщины с «плохой» наследственностью рано или поздно столкнутся с этим заболеванием?**

— Гены наследственности рака молочной железы (BRCA-1, BRCA-2) действительно являются значимым фактором риска. Согласно наблюдениям женщины с наследственными генами чаще заболевают раком молочной железы, чем женщины, у которых нет «плохих» генов. К онкогенным факторам риска относится и ВПЧ 16, 18-го типов. Носительницы вируса (таких, к сожалению, вследствие беспорядочной половой жизни сегодня немало) тоже в группе риска. Но это не значит, что женщины из категории риска обязательно столкнутся с самим заболеванием. Никаких страхов, психологических конфликтов с самой собой быть не должно, любая мнительность вредна для здоровья. Ученые доказали: неукротимая боязнь заболеть раком (канцерофобия) в итоге может закончиться этим недугом — мысль продуманная есть мысль реализованная. «Плохие» гены и наличие вируса — это просто сигнал к тому, что женщина должна находиться под более пристальным наблюдением врачей и регулярно проходить скрининг — обследование на предмет выявления предопухолевых изменений. Своевременное избавление от них — залог здоровья и долголетия. Если обнаружилось уплотнение — настраивать себя на худшее не надо: процент доброкачественных опухолей намного выше, чем злокачественных (из четырех опухолей — три нормальные). Хотя вероятность перерождения «хороших» клеток в злокачественные небольшая, но есть. Поэтому не теряйте время, сегодня доброкачественные изменения (мастопатия, киста, фиброаденома) успешно лечатся, риск рецидива минимален. Своевременно лечите «женские» недуги, связанные с яичниками (аднексит, поликистоз), следите за весом и ведите здоровый образ жизни.

**— Как ни странно, но сегодня эта болезнь встречается даже у молодых мам. Моя знакомая столкнулась с раком**

**молочной железы, когда ребёнку было полгода...**

— Сама по себе беременность не провоцирует рост опухоли, нельзя связывать возникновение рака с беременностью. Более того, своевременные роды, напротив, благоприятно действуют на здоровье молочных желёз. Грудное вскармливание само по себе предупреждает развитие опасного недуга, учёные давно открыли гормон, который вырабатывается при кормлении грудью и предохраняет женщину от рака молочной железы. Чем дольше мама кормит (до года), тем лучше для крохи и для неё. Из тысячи женщин примерно у одной встречается опухоль при беременности или лактации — это говорит о том, что злокачественные клетки в молочной железе были ранее! А на фоне беременности и кормления произошёл их быстрый рост. Дело в том, что на начальных стадиях выявить злокачественную опухоль (3-5 мм) непросто, не каждый врач сможет это сделать, особенно если речь о молодой женщине с плотной упругой грудью; «богатой» железистой тканью. Вот и выходит, что до родов женщина чувствовала себя здоровой, ничто не предвещало беды, а потом неожиданно образовалась большая опухоль. В связи с этим имеет смысл говорить о посещении гинеколога и маммолога перед предполагаемым зачатием, чтобы выявить любые «зарождающиеся» изменения. В течение беременности визит к маммологу следует повторить (хотя бы два раза за период вынашивания). Обращаться нужно в проверенные клиники к врачам с большим опытом работы.

**— Существует мнение, что контрацептивы негативно сказываются на здоровье груди. Что вы можете сказать по этому поводу?**

— Последние исследования показали: правильно подобранные контрацептивы не оказывают отрицательного действия, более того, для здоровья молочной железы полезны регулярные половые акты, безопасность которых обеспечивают именно гормональные препараты. Так что разумное использование современных средств вполне уместно. Но! Назначению ОК должно предшествовать обследование у маммолога. Если на момент осмотра в молочных железах есть изменения пролиферативного характера (разрастание ткани), гормональные препараты могут усугубить ситуацию, в этом случае с назначением спешить нельзя, требуется дополнительное обследование. Если уплотнения значимые, то о приёме ОК не может быть и речи, пока не решится вопрос о опухоли. К сожалению, у нас с гинекологами по-прежнему сохраняется разобщённость. Назначая ОК, они решают прежде всего свою проблему. Направляют женщину только на анализ крови, о предварительном обследовании у маммолога вопрос не ставится. Именно с этой поспешностью связаны случаи возникновения рака молочной железы на фоне приёма контрацептивов. Ещё один момент — постоянный контроль. Женщина, принимающая ОК, должна каждые три ме-

сяца бывать у врача для выявления положительной динамики (а не раз в полгода, как принято у нас). Проявляйте бдительность сами, принимайте ОК только после консультации с маммологом и регулярно наблюдайтесь у гинеколога.

**— Николай Иванович, как часто надо проводить самообследование? У моей знакомой обнаружили рак, хотя она внимательно относилась к своей груди.**

— Осмотр молочных желёз нужно проводить обязательно раз в месяц через шесть-восемь дней после окончания очередной менструации. Необходимо не только внимательно смотреть на грудь, но и тщательно прощупывать железистую ткань. Визуально заметить маленькие изменения невозможно, к тому же при регулярных осмотрах возникает эффект привыкания — на глаз можно не разглядеть разницы между молочными железами. Втяжение кожи, покраснение, лимонная корка — симптомы II, а иногда III стадий, нам же важно «поймать» болезнь на фазе зарождения, поэтому малейшее уплотнение (даже если думаете, что показалось, и второй раз не прощупывается) должно служить поводом для визита к маммологу. Как мы уже выяснили, опухоли до сантиметра с трудом обнаруживаются, поэтому помимо самообследования два раза в год посещайте врача-маммолога, а после 35 — ежегодно делайте маммографию. Эта программа-минимум поможет вовремя распознать неладное и принять соответствующие меры.

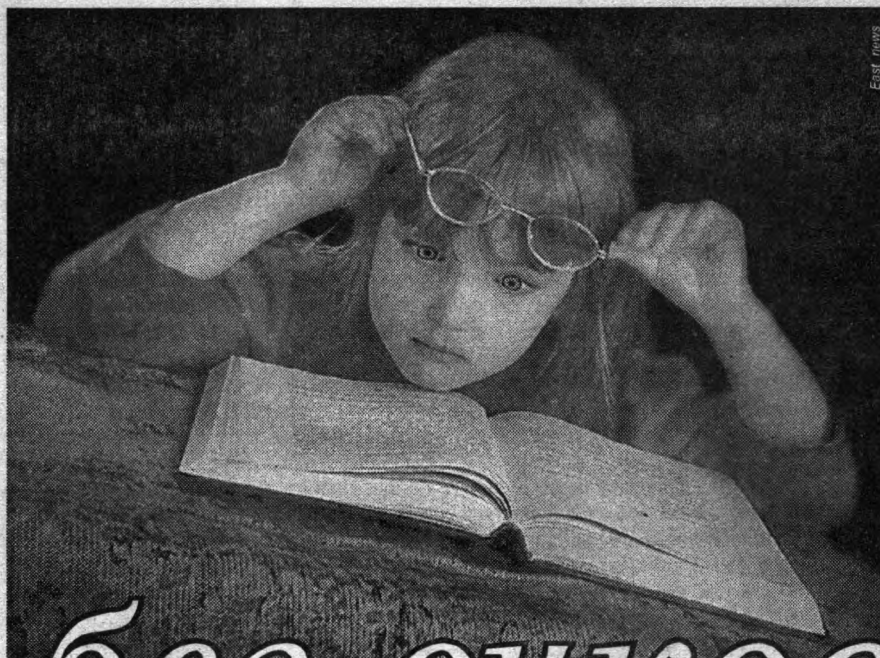
**— Мы с вами много говорили о современных реалиях. Согласитесь, женщинам часто приходится делать нелёгкий выбор между материнством и успешной карьерой, получением образования. Всё вместе является неотъемлемой составляющей жизни, можно сказать — счастья, но не всегда легко расставить приоритеты. Что бы вы могли сказать нашим женщинам?**

— В беседах с пациентками всегда заостряю внимание: нельзя затягивать с появлением первенца! С возрастом организму тяжелее контролировать гормональные встряски, вызванные беременностью, поэтому у женщин, решающих рожать после 30 или даже 35, вероятность заболеть раком гораздо выше. Не спорю, образование и карьера важны в современном обществе, но и о своём предназначении не надо забывать. Женщине природой отведена роль рожать и кормить грудью, материнство — главная самореализация, определяющая женское начало. И она, на мой взгляд, должна быть на первом плане. К тому же кто, как не дети, служит стимулом развиваться, работать, добиваться успеха? Как говорится, заниматься любимым делом никогда не поздно, а для родов отмерен сравнительно небольшой отрезок времени. Помните об этом, берегите себя и оставайтесь здоровыми!

Беседовала Екатерина ЛУНИНА

Сегодня наши дети катастрофически быстро теряют зрение. При этом родители слышат только одну рекомендацию: ребёнку нужны очки.

Возникает вопрос: неужели больше ничем нельзя помочь? «Можно!» – считает Мирзакарим Санакулович НОРБЕКОВ, учёный-исследователь, доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, автор многих запатентованных изобретений в науке. Предлагаем выдержки из его книги «Опыт дурака», которые рассказывают о безоперационной и немедикаментозной коррекции зрения как у детей, так и у взрослых



# Мир без очков

## Пора действовать!

Итак, вы приходите к врачу с астигматизмом или близорукостью. Он проверил и выписал рецепт для приобретения очков. Через 10 минут его глаза вас не видят и больше не увидят. Ну это, конечно, преувеличение, ещё увидят, потому что раз вы очки надели, зрение будет и дальше ухудшаться, особенно это касается детей: растущему главному яблоку необходима постоянная тренировка, а очки приучают глаза «лениться». Образно говоря, когда тяжесть больной ноги переносим на костыли, нога начинает отсыхать. Однако вам или вашему крохе такой поворот событий совсем невыгоден, вы должны ориентироваться на полное избавление от заболевания. Пытались избавиться от очков? Но желание до сих пор не реализовалось! В чём секрет ошибок? Не болезнь является виновником, а сам человек, не желающий ничего менять. Лечение, которое предлагаю, сбрасывает вызов прежде всего бездействию, оно не является панацеей, но помогает возвысить человека над его болезнью. Психоземotionalное состояние всегда должно быть выше физического – это ключ к излечению. В этом плане нам есть чему поучиться у детей. Как они относятся к своим болячкам? Да никак! По мере возможности они вообще готовы их не замечать и ходить на голове. Поэтому у детей избавление от болезни по моей методике происходит легче и быстрее. Уже через 7 дней занятий видны результаты. Чтобы чего-то добиться, главное – действовать, вы готовы поставить всё вверх ногами?

## Главная заповедь

Когда приступите к работе над зрением, закройте глаза и поставьте чёткую и кон-

кретную задачу: «Я буду видеть лучше, я радуюсь, что буду здоров», организм сразу начнёт воплощать её: установка на восстановление зрения рикошетом будет отражаться в каждой клеточке организма. Мысли материальны, не забывайте! В этом плане я тоже многое взял у детей. Ребёнок думает образно. У него вторая сигнальная система (слова, речь) сильно не развита, слава Богу! Приведу пример: закроем глаза и представим, что едим лимон, как яблоко: нежная сочная мякоть, холодный кислый душистый сок растекается по всему рту, продолжаем жевать лимон с кожурой без сахара. Слюна во рту появилась? Да?! Тогда вопрос: вы давили на свои железы? Говорили им: «А ну-ка вырабатывайте слюну!» Нет! Просто представили, что едите лимон, а остальную работу сделал организм без вашего участия, реакция получилась сама собой. Организм отзывается на образ – это один из механизмов работы над собой. С помощью образа вы берёте под своё управление все органы и системы.

## Поза победителя

Перед занятием принимаем «мышечный корсет», то есть выпрямляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаём осанку и мимику ПОБЕДИТЕЛЯ. В своё время с друзьями по 2 часа в день так занимался: ходили по спортзалу с улыбкой, сохраняя осанку. Вначале это нелегко, поскольку мы привыкли ходить с угрюмыми лицами, согнувшись в три погибели. Потом формируется привычка, после занятий понурые люди на улице ка-

жутся ходячими мертвецами. Чтобы широко улыбаться, не нужно ничего извне – в вас всё уже есть. Вспомните о самых радостных моментах в жизни, если речь о ребёнке – попросите его пофантазировать, расправьте плечи – вызовите внутреннее состояние радости. Не получается? Улыбайтесь искусственно. Доказано: если «мышечный корсет» меняется, то вынуждены меняться эмоции и мысли, происходит их синхронизация с эмоциональным центром. Проще говоря, эмоции передаются в мозг через кровь и влияют на наше состояние. Итак, наш девиз: «мышечный корсет» – настроение – результат. Готовы? Вперёд! С первых дней занятий негативных выводов о результатах не делайте – установка только на выздоровление!

Знания, разумеется, направлены на восприятие взрослого человека. Если занимаетесь с ребёнком, ваша задача – доступным языком объяснить, как выполнять упражнения. Что касается установки на успех, здесь с ребёнком проблем не будет. Стремления детей воплощаются как бы сами собой – это ещё один секрет, почему из 100 детей, занимающихся по моей методике, 100 выздоравливают. Чтобы взрослый во что-то поверил, нужны факты, доказательства, ребёнку достаточно вашей веры в успех и родительского напутствия: «Твои глазки обязательно будут здоровы! Будем заниматься вместе, думать о хорошем зрении, с каждым упражнением ты будешь видеть лучше».

Подготовила  
Екатерина МАЛИКОВА





## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Можно выполнять несколько раз в течение дня. Но раз в день 10 минут обязательно. Напоминаю, что все упражнения выполняются без очков! Сам человек, особенно если речь о ребёнке, не может проследить за правильностью движения глаз. Помогайте ему, занимайтесь вместе. Приступаем! С чего мы начинаем любую работу над собой? Вначале примите «мышечный корсет»: расправьте плечи, выпрямите спину — и улыбка до ушей. Только не забывайте моргать!

### Разминка

1. Голову держите прямо, не запрокидывайте. Взгляд направлен вверх (в потолок), а мысленно продолжаем движение глаз под череп на макушку, как будто вы туда посмотрели.

2. Теперь глаза вниз, а внимание в область щитовидной железы, как будто вы заглянули туда, где наше горло.

3. Посмотрели влево: глаза смотрят на стену, а внимание ушло за левое ухо.

4. Посмотрели вправо: глаза смотрят на другую стену, а внимание ушло за правое ухо.

Почему важно при выполнении этих, казалось, давно известных упражнений продолжать движение глаз на мысленном уровне?

В области макушки находится огромный пучок энергетических каналов, связанных со всем организмом. Тренировка оказывает оздоравливающий эффект на все органы и системы. Но помните о технике безопасности. Не переусердствуйте. Любое перенапряжение в работе с глазами приводит к противоположному результату.

5. **«БАБОЧКА»**. Голова неподвижна, работаем только глазами. «Рисунок» должен получаться максимального размера в пределах лица, но мышцы глазных яблок не перенапрягайте, следите за состоянием! Взгляд переводим в такой последовательности: в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол, в верхний левый угол, в нижний левый угол, в верхний правый угол. А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто и легко — примерно так, как машет крыльями мотылёк.

Не щурьтесь, не открывайте глаза очень широко! Всё это создаёт напряжение, которое противопоказано!

6. **«ВОСЬМЁРКА»**. Голова неподвижна. А теперь глазами плавно опишите горизонтальную восьмёрку максимального размера в пределах лица. В одну сторону несколько раз, а затем в другую. Поморгайте часто и легко.

7. **Упражнение на косоглазие**. Здесь работают косые мышцы глаз. Эффективно при близорукости. Упражнение следует выполнять в спокойной обстановке. Посмотрите на свой кончик носа, скосив глаза. Или по-

ставьте перед собой палец и смотрите на него без отрыва, постепенно приближая к кончику носа. Глаза сошлись. После этого посмотрите вперёд расслабленно, рассеянно, а внимание распределите по сторонам. То есть отметьте какие-нибудь предметы боковым зрением, не переводя взгляда! И так попеременно на кончик носа — вперёд и, не переводя взгляда, в стороны, на переносицу — вперёд и в стороны, на точку между бровями и опять вперёд и в стороны. Делайте 7-8 раз в каждом направлении. Взгляд переводите с точки на точку плавно, спокойно, не забывая про улыбку и осанку.

8. **Упражнение на разведение осей зрения**. Указательные пальцы подносим к кончику носа и взгляд устремляем на них. Потом начинаем, медленно отдаляя пальцы от носа, разводить их в стороны. При этом правый глаз «следит» за правым пальцем, левый — за левым. Дам маленькую подсказку: сделать это можно только боковым зрением.

9. **«БОЛЬШОЙ КРУГ»**. Выполняем круговые движения глазами яблоками. Голова остаётся неподвижной. Представьте перед собой большой циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения. Медленно ведите взгляд, отмечая каждую цифру на воображаемом циферблате. Сначала в одну сторону, потом в другую. А теперь то же упражнение, но лицо обращено к небу. Глаза открыты. Повторяем упражнение с открытыми, затем с закрытыми глазами. В это время массируется хрусталик.

Упражнения 1-8 выполняются в три этапа: сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми, затем повторяются только мысленно. В это время происходит внутренняя работа на клеточном уровне. Упражнения следует выполнять в той последовательности, в которой они описаны по степени увеличения сложности.

### Упражнения на расслабление

**«Направление энергии к глазам»** выполняйте минимум 10 минут в день. Расслабление способствует более быстрому восстановлению зрения.

1. Медленно и спокойно откройте глаза! Поморгайте легко-легко, без напряжения.

2. А теперь упражнение с научным названием **«Начихатто-наплеватто»**. Поставьте приятную расслабляющую музыку. Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Для этого опустите руки до уровня солнечного сплетения, так энергия течёт лучше. Продолжая растирать, подносим руки к глазам. Кладём кусти одну на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев, соединённые в одной точке, размещаются строго на переносице в том месте, где обычно находится дужка очков. Сделайте ладони чашечкой. Поправьте их так, чтобы свет не проникал внутрь и в то же время ресницы не касались ладоней.

Только после этого закройте глаза веками. Энергия из центра ладоней пойдёт прямо в глазные яблоки. Расслабьте глаза, веки, лицо, руки, локти разведите в стороны. Мышцы всего туловища расслаблены. Создайте внутри ощущение полного покоя и расслабленности. Вам на всё начихатто-наплеватто! Рассматривайте темноту или любую картинку, которая возникает в сознании. Или попеременно представляйте какой-либо предмет то на близком, то на дальнем расстоянии. Опустите руки, но глаза не открывайте. Представьте — утро! Солнце поднимается из-за горизонта. Вы на холме, солнечный свет, внизу речка. А теперь спокойно откройте глаза.

3. **Направление энергии к глазам**. Сначала растираем ладони, как в упражнении «Начихатто-наплеватто». Корпус прямой, голова на одной линии с позвоночником. Глаза закрыты. Указательный и средний пальцы обеих рук направлены перпендикулярно к глазам. Расстояние от кончиков пальцев до глаз буквально 1-2 мм, но пальцами век не касаемся.

Думаем о выздоровлении (вспоминаем лимон). Чувствуем, как энергия струится в глаза и заполняет их изнутри. Голову не наклоняем. Локти при этом приподняты и разведены в стороны.

### Комплекс обязательных упражнений

Вы уже знаете, что такое происки лени, обманите её. Многие упражнения легко выполнять по ходу, занимаясь домашними делами или в дороге, не обращая внимания на взгляды прохожих. Например, упражнения для глаз («Бабочка», «Восьмёрка», «Большой круг») или некоторые упражнения на расслабление. Но гимнастику, о которой речь пойдёт ниже, нужно делать дома ежедневно: 2 раза в день по 10 минут.

Можно выполнять как сидя, так и стоя у окна. Сразу решите, как будете делать.

На оконное стекло, чуть ниже уровня глаз, наклейте маленькую марку или картинку размером 3х3 см или 4х4 см. Рисунок должен быть весёлый, чётко нарисованный, лучше в зелёных тонах. Зелёный цвет целебен для глаз. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями. Внимание! По ходу восстановления зрения объект меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечётко. А вот расстояние между картинкой на окне и глазами (20-25 см) не меняем! Поставьте лёгкую спокойную музыку. В течение 3-5 секунд рассматриваем рисунок на картинке, а затем взгляд переводим на выбранный объект за окном, причём смотрим на него поверх приклеенной на стекло марки. 3-5 секунд разглядываем этот объект и снова плавно переводим взгляд на картинку. Если возникло напряжение в глазах, поморгайте. Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток времени между подходами должен составлять не менее 2 часов.

**В** старину говорили: лучшее наследство, которое могут оставить родители детям, — воспитание. Все земные ценности переменчивы, а доброе воспитание — постоянное благо, которое поможет ребёнку жить в гармонии с собой и окружающим миром. Все родители желают своим детям лучшего. Как заложить правильные основы воспитания? На этот и другие вопросы отвечает отец Михаил



— «Всю душу в тебя вкладывали, а ты таким вырос!» — подобные фразы можно слышать от родителей. Отец Михаил, почему дети зачастую не оправдывают ожидания?

— Мне нередко задают подобные вопросы о детях, на самом деле в первую очередь нужно говорить о родителях. Воспитание и родители — вот проблема номер один. Я всегда подчёркиваю: ребёнка воспитывает атмосфера, в которой он живёт, не наказания, не наставления — именно атмосфера семьи! Как много мы позволяем себе при детях! Причём многие мамы в оправдание говорят: «Да он же ещё не понимает!» Уверяю вас, дети тонко чувствуют ложь, они впитывают информацию как губка, даже не информацию, а дух родителей! Когда мы льстим человеку в глаза, и как только он за порог — оскорбляем, когда кричим: «Этот фильм смотреть нельзя!», а сами сидим у телевизора, когда внушаем «Нельзя сквернословить», а сами при ссоре ругаемся матом, «Пить — это плохо!» — и при ребёнке открываем бутылку... — мы погружаем его в атмосферу лицемерия, лжи и лукавства. Внешне порядочные, говорим красивые слова, но они разлетаются в пух и прах, когда дети видят несоответствие поступков и слов! Воспитание в таких случаях — просто мишура. И даже если ребёнок будет ходить в храм, это не принесёт пользы. Он будет смотреть, слушать, крестообразно махать рукой, а при этом думать, главное — деньги, чтобы чего-то добиться, можно обмануть, ведь так делают родители, а они хорошие. Печально, что мы не замечаем, как погрязаем во лжи, не видим своих грехов и заражаем этой слепотой детей. «Не умеющий играть на ин-

## Воспитание души

струменте не научит другого», «Из горького источника сладкая водичка не потечёт» — невозможно воспитать человека, будучи самому невоспитанным.

**— Получается, чтобы воспитать ребёнка, начинать нужно с себя...**

— Да, и, как показывает жизнь, воспитать себя сложнее всего. «Я устала на работе, неужели вечером не могу посмотреть любимое шоу...» — часто слышу от мам. «Подумаешь, бутылку пива выпил, играя в «стрелялки», я так расслабляюсь», — говорят папы. Попробуйте лишить себя этих удовольствий — ох, как это тяжело! Да, мы хотим, чтоб ребёнок был хорошим, но сами отречься от своих привычек не готовы. Подлинная любовь к ребёнку — это жертвенность. Не деньгами, не материальными вещами — это самое лёгкое, жертвенность своими привычками! Боритесь с собой во имя детей. Если хотите приучить ребёнка к умеренности за столом — сами воздерживайтесь, хотите, чтоб сын в будущем уважал жену, покажите пример уважения, хотите научить трудолюбию — трудитесь сами, трудитесь вместе. И ещё совет, важный для самоорганизации родителей: ни в коем случае не разбрасывайтесь словами. Не давайте обещаний, которые не исполните, в этом случае слово становится «бессмысленной мухой», малыш перестаёт вам верить, а когда вырастет — будет воспринимать только физическое воздействие или сам начнёт «играть»

словами. Часто можно слышать фразу: «Я тебе последний раз говорю!» И этот последний раз повторяется тысячу раз. Слово — сила! Дети должны это знать. Сказали, смотришь мультики 15 минут и идёшь спать — это должны быть действительно 15 минут! Сказали, за послушание накажите — значит, наказывайте! Речь не о рукоприкладстве, а о мерах воздействия в зависимости от возраста (лишить любимой игрушки, забрать на время ролики). Если ребёнок раскаивается, конечно, простите и предупредите, чтобы такое больше не повторялось. Есть один вселенский закон: лучшее средство испортить ребёнка — вседозволенность и безнаказанность. Помните об этом. Многие родители скажут: «Вы говорите о повседневных мелочах, мы это и так знаем». Да, но как часто закрываем глаза на мелочи! Исаия Отшельник предупреждал: «Пренебрегающий мелочами мало-помалу нисходит в гибельное падение». Тогда как именно из послушания в малом рождаются все великие добродетели.

**— Сейчас много говорят, что спорт — хорошая воспитательная мера, повышает выносливость, учит самоорганизации, самодисциплине. Что вы можете сказать по этому поводу?**

— Конечно, физическое развитие играет важную роль. Могу сказать только одно: соблюдайте умеренность. Развитие тела — это хорошо, но акцентирова-



ние внимания только на этой составляющей ведёт к деградации личности. Человек трёхсоставен: тело, душа (ум) и дух — на всё нужно обращать внимание. Немало времени уделяется и образованию детей. Несомненно, это важно для развития интеллекта, эрудиции, но без правильного мировоззрения образование ничего не значит! Мало быть специалистом, надо прежде всего быть человеком! Прекрасный специалист из одного и того же материала может построить и дворец, и камеру пыток. Что построит ваш ребёнок? Зависит от духовного воспитания. Мне часто задают вопрос: «Как я могу приучить к духовности? Ребёнок маленький, молитв не понимает, в церкви плачет...» Скажу честно, я и сам против, чтобы младенцев и маленьких детей часто водили в церковь, особенно при большом скоплении народа. Никакой духовной пользы в этом нет. Начинать воспитание надо дома. Сядьте вечером с ребёнком, прочтите «Отче наш», хорошо, если он будет повторять, поясните смысл молитвы. Если сопротивляется — не давите, отложите изучение на потом. Пусть малыш помолится своими словами, скажет спасибо, что все живы и здоровы. Это первый этап. Почитайте вместе литературу, маленькому ребёнку будут интересны сказки, сколько в них мудрости! Недаром Пушкин писал: «Сказка — ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок», а мы часто забываем про этот кладёз. Кстати, дети очень любят сказки великого писателя, каждая содержит мораль, обличение пороков — для малыша это послужит неназойливым нравственным наставлением. Детям постарше полезна классическая литература — Тургенев, Бунин, Куприн. Подаркам — Достоевский, Толстой. Хорошо воспитывает силу духа поэзия и проза военных лет (Носов, Твардовский, Шолохов, Ножкин, Симонов). Поверьте, это архиважно! Такая литература напоминает человеку, кто он есть и кем должен быть. К тому же совместное чтение сближает, успокаивает. В такие моменты дети раскрывают душу и говорят, о чём раньше боялись сказать.

**— Вы говорите очень важные вещи, но по опыту знаю, удерживать ребёнка долгое время на одном месте, заставить во что-то вникать крайне сложно...**

— В ваших действиях не должно быть фанатизма, только помощь! Ребёнок устал — смените вид деятельности, предложите ему порисовать,

сыграть в прятки, посмотреть хороший фильм — что угодно! На то мы и родители, чтобы искать новые интересные формы подачи информации. Не обязательно всё время читать дома, возьмите за правило в выходные совершать «маленькие путешествия»: в музей, картинную галерею, кукольный театр, филармонию — куда душа пожелает. Кстати, семейные прогулки помогут «оторвать» детей от компьютера. Понятно, что в наш век вытеснить из жизни компьютер невозможно, да и не нужно: ребёнок должен быть адаптирован к современным реалиям. Но сократить время для «стрелялок», «войнушек» необходимо. Сегодня дополненно известно: игры зомбируют, губят нравственно и психически. Приведу слова одного английского психолога-исследователя: к 18 годам человек умудряется увидеть на экране телевизора и монитора примерно 150 тысяч преступлений, из которых около 25 тысяч — убийства. Так что чаще выбирайтесь из дома, старайтесь увлечь прогулкой. Перед поездкой объясните ребёнку, куда едите, на что обратить внимание. Собрались на концерт Свиридова? Почитайте о жизни композитора, найдите интересные факты из детской биографии, расскажите, что его подвигло стать музыкантом. Такой всесторонний охват не только развивает творческие задатки детей, а и воспитывает хороший вкус. Со временем это станет не просто нормой, но и потребностью. Я с раннего детства вожу внуков в Коренную пустынь, Прохоровку — к местам сражения. Теперь мальчики подросли и сами ищут, какие святые обители или точки боевой славы они хотят посмотреть. Повторюсь: всё хорошо в меру, не надо принуждений. Семья — домашняя церковь, в которой должна быть благоприятная атмосфера для духовно-нравственного воспитания. «Сделай свой дом церковью: ты ведь отвечаешь за спасение и детей, и домашних», — говорит святитель Иоанн Златоуст.

**— Про домашнюю церковь мы говорили, но всё же духовное воспитание невозможно без посещения храма, как приучить ребёнка ходить в церковь?**

— Тоже постепенно. Например, во время прогулки зайдите с ребёнком в храм. Желательно, когда немногочисленно. Попытайтесь объяснить, что это дом Бога, Он всё видит, на всё Его воля. Подведите ребёнка к лику святых, сколько силы, чувств и глубокого смысла заключено в православных иконах! Расскажите, чей образ изображён, какова история святого. Горящие свечи, запах

ладана — атмосфера церкви очень нравится детям, они и сами начинают задавать вопросы. Не бойтесь этого: нестыдно чего-то не знать — стыдно не интересоваться! Если вопрос застал врасплох, купите в церковной лавке книгу о святом подвижнике, который понравился малышу, или жития святых (есть в детском варианте). Обещайте вечером почитать вместе, поверьте, он будет ждать этого момента. История людей с высоким нравственным уровнем помогает расставить приоритеты в жизни, даёт понимание истинных ценностей. Полезно приобрести книгу о православных традициях и праздниках, объяснить ребёнку, в чём их суть. Чем старше дети, тем чаще и целенаправленнее должно становиться посещение храма. С возрастом они и сами начнут тянуться к вере, интересоваться, читать.

**— Согласитесь, подрастая, ребёнок больше времени проводит вне семьи, часто родители заняты на работе, можно и не усмотреть изменений во взрослеющем ребёнке...**

— К сожалению, вы правы, взрослеющий ребёнок рано или поздно столкнётся с совершенно другими стандартами: культивирование материальных ценностей, грубая сила, свобода сексуальных отношений. Ещё в древности говорили: «Дурные сообщества развращают добрые нравы». Поэтому за интересами ребёнка, его кругом общения надо стараться вести наблюдение, подсказывать, направлять, если нужно. Но не будем забывать, самостоятельность — важный этап взросления, становления личности. В какой-то мере свобода необходима. И если с ранних лет ребёнок воспитывался на примере вашего поведения, если вам удалось заложить в его сердечко зёрна нравственности, доброты, чести, то дурные влияния извне для него неопасны. Правильное воспитание становится духовной защитой, щитом, от которого вся грязь отскакивает, как об стенку горох. Я часто общаюсь с подростками в приходской школе, иногда смотрю — вроде маленькие, а уже с внутренним стержнем, мировоззрением, сформированным вкусом. И спокоен за этих детей. Конечно, не жду, что они станут священниками или глубоко верующими людьми, но надеюсь, что правильное мировоззрение не даст им наделать ошибок в жизни. И буду рад, если в момент тяжёлых испытаний, перед каким-то ответственным шагом в 25 или 30 лет они вспомнят родительский пример, «домашние уроки доброты» и поступят по совести.

**Беседовала  
Екатерина ДОЛЖЕНКОВА**

Съёмки в кино и работа в театре занимают много времени, но когда удаётся выкроить свободный денёк, актриса Наталья Данилова уединяется в своей гитерской квартире. Укутавшись в мягкий плед, с дымящейся чашкой чая она с упоением перечитывает любимые произведения. Когда же тишина становится невыносимой — включает телевизор. «Я считаю, ради роли можно временно пожертвовать семейным уютом, рождением детей, и муж должен с пониманием относиться к этому, ведь для меня это так важно...» — вещает в популярном ток-шоу начинающая актриса, коплега Даниловой по сцене... Глядя на неё, Наталья глубоко вздыхает. В юном возрасте приоритеты расставить непросто, особенно когда речь о нашей профессии: собственные амбиции вытесняют человеческие отношения, ох, сколько ошибок можно наделать в таком запале! Монолог на экране перетекает в дискуссию, молодая актриса уверенно отвечает на вопросы. А тон какой! Самоуверенный, немного металлический... как же эта девочка напоминает меня!

\* \* \*

Наталья закрыла глаза, лёгкая улыбка скользнула по губам: вот она, 17-летняя, строгая, с блеском в глазах сдаёт экзамен и поступает сразу на второй курс в Ленинградский институт театра, музыки и кинематографии, вот влюбляется в своего будущего мужа Асхаба Абакора, студента режиссёрского факультета. Высокий, черноглазый, с невероятной улыбкой, он и сам вскоре очаровывается сдержанной славянской красотой юной актрисы. «Северная королева и джигит с Востока», — говорили на курсе, её это забавляло. Они действительно были разные, но оба любящие, счастливые. Никогда не забудет актриса и первую семейную ссору: муж уговаривал её уехать в Грузию, где его ждала перспективная работа, но в тот момент режиссёр Георгий Товстоногов предложил ей место в Большом театре. Амбиции взяли верх, она осталась, а муж ради неё отказался от карьеры. Жизнь была ключом: роли в театре, предложения в кино. После выхода фильма «Комедия ошибок», где она сыграла красавицу Люциану, в киношных кругах о ней заговорили как о серьёзной актрисе. Асхаб же перебивался мелкими заказами, размолвки росли как снежный ком. От природы требовательная, она не выносила слабости в мужчинах, не могла свикнуться, что у них тоже бывают проблемы... тогда не понимала, что, ломая себя, муж сохраняет её. Последним шагом к разрыву стал роковой аборт. Перед тем как узнать о беременности, она долго лечилась от дисфункции яичников: гормоны, таблетки, уколы. Ребёнок мог родиться больным, рисковать она не стала. Асхаб умолял сохранить ребёнка, стоял на коленях, но молодая актриса поступила по-своему. Неуступчивость и своеобразие сыграли свою роль: актриса до сих пор помнит чемоданы у двери, прощальный взгляд мужа... Вскоре после его ухода врачи вынесли вердикт: после аборта ей больше не суждено стать мамой.

\* \* \*

Наталья вздрогнула от нахлынувших воспоминаний, ком горечи подступил к горлу. Чтобы развеяться, налила крепкого чая, включила диск с любимым фильмом, который стал для неё знакомым. «Здравствуйте, товарищ Шарапов, я Синичкина, забыли меня?» Забавные косички, милая улыбка, широко распахнутые синие глаза, в которых буквально тонет влюблённый Шарапов... Пересматривая любимый эпизод, актриса с трудом узнаёт себя в наивной беззаботной девочке. Образ Вари Синичкиной всегда казался простоватым и совсем не соответствовал её натуре, Варю даже озвучивала другая актриса, с тонким, звенящим голоском — низкий тембр Натальи больше подходил противоречивым героиням Блока, Чехова, Достоевского, которых играла в театре. У неё было много ролей, более близких по духу: мужественная и стойкая революционерка Антонина в фильме «Кто заплатит за удачу»; умная, крепко стоящая на ногах Одинцова в фильме «Отцы и дети»; холодная мещанка Ольга в фильме «Дублёр начинает действовать». Но почему-то именно Варя Синичкина сделала её известной на весь Советский Союз, в неё влюбились миллионы мужчин, а однажды на улице поклонница сказала: «В честь вашей Вари детей называют...» «Место встречи изме-

нить нельзя» — это, конечно, награда за всё. Однако есть момент, который она до сих пор не может смотреть спокойно. По задумке режиссёра её героиня усыновляет подкидыша, пеленает его, берёт на руки. На съёмках, когда приближалась к малышу, её начинало трясти. Режиссёр картины, Станислав Говорухин, нервничал — несколько дублей актриса не может выполнить простейшую задачу. Помог Высоцкий, взяв под руки, увёл в костюмерную, Наталья до сих пор помнит этот низкий голос с хрипотцой: «А ну, красавица, выпей коньяку и рассказывай, что случилось». Уткнувшись в пиджак актёра, она разрыдалась и призналась, что даже мимо витрин детской одеждой проходить не

## Один день Натальи ДАНИЛОВОЙ

может, душат слёзы и тоска о потерянном ребёнке. Высоцкий успокаивал как мог: «На площадке ты должна быть милой и счастливой, не бойся, буду рядом, поддержку, помогу, если надо!» Если бы не «Глеб Жиглов», зритель, наверное, никогда бы не увидел обаятельной Вареньки...

\* \* \*

Наталья подошла к окну, во дворе «ворковали» влюблённые: он что-то рассказывал, бурно жестикулируя, она, глядя на него, смеялась от души.

...Актриса улыбнулась: Асхаб тоже любил жестикулировать! Как же долго она пыталась вернуть мужа! Он жил с другой, а она никак не могла забыть своего трепетного джигита. Однажды не выдержала и позвонила. У бывших супругов закрутился роман, чувства захлестнули. Спустя пять лет ничего не исчезло. Но её независимость и его непристоспособность вскоре обернулись новыми пререканиями. Как-то в пылу ссоры она вскричала: «Я могла бы жить с тобой только на необитаемом острове, ты не адаптирован к жизни!» «Не выношу, когда ты несчастна, скоро я тебя освобожу», — ответил оскорблённый мужчина. Странное предчувствие резануло сердце, надо было остановиться, кинуться на шею, но Наталья лишь отвернулась к окну. Через день Асхаб уехал на съёмки в Махачкалу и больше не вернулся: по дороге в горы разбился на машине. Смерть расставляет всё по своим





местам: с ним рядом она теряла покой, а без него исчезла та буря эмоций, которая всегда подстёгивала к жизни. Чувство вины скопилось и проникло в каждый уголок её существования... неизвестно, чем бы это закончилось, если бы не Сергей...

\* \* \*

Ах, Сергей! Как вовремя он появился в её жизни! Гибель Асхаба, смерть руководителя её родного театра, увольнение — депрессия в то тяжёлое время буквально раздирала её! А он, однажды случайно подбросив её на машине, привнёс в её жизнь новую светлую полосу. Он помог избавиться от тяготившего чувства: «Вы могли сориться сколько угодно, но смерти ему ты не желала, думаю, он и сам бы сказал тебе это», — повторял Сергей, держа её руку. Далёкий от актёрского мира, крепко стоящий на ногах, он стал другом и опорой, впервые она почувствовала себя слабой женщиной рядом с сильным мужчиной. Чувство благодарности за всё переросло в любовь, бывает и такое! Серёжу нельзя было не полюбить! Вскоре они поженились.

Она снова была молодой и счастливой, появилось желание работать. Влюблённый муж не пропускал ни одного спектакля. Когда его останавливали гаишники, он с гордостью говорил: «Вы знаете, к кому я еду? К Вале из «Места встречи изменить нельзя», у неё премьера!» Он был рядом, когда умерла мама — самый близкий и дорогой человек для Натальи.

Супруг пытался всю боль утраты взвалить на себя, повторял: «Ты только живи, только не теряй интерес к жизни», что бы она делала тогда без своего Серёженьки... Они мечтали купить дом за городом, усыновить ребёнка. Но судьба будто нарочно испытывала женщину на прочность: в 45 лет сильного и энергичного Сергея сразил инфаркт, а через три дня — инсульт. До конца не верила в происходящее, пока не услышала от врача фразу: «Вам не всё равно, где ему умирать: в отдельной палате или реанимации?» После этих слов словно пришла в себя: как можно так говорить о живом человеке? Тогда твёрдо решила: он будет жить! Этот мужчина вернул радость жизни, настала её очередь держать удар. А Сергею достаточно было видеть любимую жену рядом, чтобы проснулось желание бороться.

Чтобы ухаживать за мужем, она оставила театр, зарабатывала на жизнь дубляжом. На дворе были 90-е, период, когда на экраны хлынули потоки голливудских фильмов и бразильских сериалов, она озвучивала их, потом спешила домой. Могла ли она жаловаться на сложности? Нет, ведь рядом был Сергей. Добрый, с прекрасным чувством юмора, он заставлял



«Завтра, третьего апреля...» (1969)

тоскливо после его смерти. Наверное, этот период жизни был дан, чтобы она, находясь наедине с собой, могла многое осознать, проанализировать, сделать выводы. Имела ли она право впадать в хандру? Судьба не всегда была к ней благосклонна, но именно судьба подарила ей любимую работу и двух замечательных, совершенно разных мужчин, только в одном они были похожи: оба не терпели, когда она грустила, оба отдали многое, чтобы видеть её успешной. «Ты только будь счастлива», — слышала Наталья от своих мужчин. Уныние в её случае не только тяжкий грех, но и предательство памяти людей, которые её любили. Господь дал время, и она должна жить, работать и делать то, что они не успели. Раздался телефонный звонок: «Наталья Юрьевна, завтра генеральный прогон в театре, потом вы уезжаете на съёмки, а на следующий месяц запланировано ток-шоу с вашим участием», — звучал деловитый голос директора на другом конце провода. «Да-да, конечно, я всё помню, я готова», — ответила Наталья. Упаковывая чемоданы, актриса улыбалась: а всё-таки хорошо, что работа не даёт ей возможности жить только воспоминаниями. В свои 59 она снова востребована, как в юности: роли в театре В. Ф. Комиссаржевской, съёмки в кино. Сегодня она находится в постоянном творческом поиске.



«Место встречи изменить нельзя» (1979)



«Отцы и дети» (1983)

Сегодня она находится в постоянном творческом поиске.

\* \* \*

Раннее утро. Актриса уже в театре, свежа, красива — нет и следа от вчерашних переживаний. Возле примёрной подкарауливают журналисты. Улыбаясь, она привычно приглашает их пройти в комнату, попутно отвечает на вопросы:

— Вы живёте одна более десяти лет, почему не выходите замуж?

— Мне не нужны отношения ради секса или выгоды, мне нужен родной человек, а чтобы сродниться, не один пуд соли надо съесть вместе, боюсь, у меня на это просто нет времени.

— Чего же хочет женщина в вашем возрасте?

— Женщина хочет кофе, сигарету и... на дачу! — отшучивается актриса.

— А если всё же встретите достойного и настоящего?

— Ну что ж, «место встречи изменить нельзя»!

Екатерина ЛУНИНА



«Тайна «Чёрных дроздов»» (1983)





ет и когда собирается на следующий просмотр... Лёша внимает, кивает, живо участвует в разговоре.

Впервые став свидетелем непосредственного общения матери и сына, я ляпнула без задней мысли: «Лёш, это выглядит неприлично». Великое дело — статус «женщины-подруги», которая лицо незаинтересованное и вправе резать правду!

— Что именно? — уточнил друг.

— Ваше общение с мамой.

— Почему?

— Потому что болезни «по-женски» и фасон новой юбки обсуждают с подругами или с мужем, но никак не с сыном.

— А у мамы нет мужа, они с папой развелись, когда я маленький был...

...Я в курсе этой истории. Много лет назад Людмила Витальевна решила, что папа подаёт плохой пример Лёше: иногда по вечерам лежит на диване и пару раз в месяц приходит навеселе. Решительно изолировала сына от тлетворного влияния, хотя, прямо скажем, бывает похлеще — намного. Отец давал о себе знать алиментами и солидной помощью, с Лёшкой сохранил добрые отношения. А Людмила Витальевна к экс-мужу — абсолютно равно, полный ноль во всех системах измерений, словно нет его... Вот Лёша — другое дело, отрада сердца.

**Пять минут сочувствия:** для всемогущих мамочек мужа действительно нет, главного мужчину жизни они себе родили. Да, звучит чудовищно, да, выглядит как глобальный крен в мозгах, но явление настолько массовое, что осуждать его не получится. Иногда мамам даже не нужно разводиться с папами, они просто «забывают» их на задний план. Игнорируют, причём благовидно: «Отец занят на работе, не будем мешать, на море едем без него». Насмешничают: «Батя родился с кривыми руками, сынок, придётся тебе чинить утюг!» Списывают со счетов: «Отец выпивает и вообще никчёмный».

Но поскольку природа не терпит пустоты, женщины невольно проецируют на сына ожидания, изначально адресованные мужу. «Забойсь обо мне, беспокойся, говори, соучастуй, будь!» — вот невербальный посыл любящей матери. И целая палитра подтверждающих действий: вместе выбрать обновку — сын активный советчик и единственный признаваемый критик; вместе встречать праздники, растить его ребёнка и её внука, вместе по жизни. Пределов и запре-

тов, кажется, нет: мать спокойно просит намазать ей спину кремом на пляже или подстричь волосы — и пусть сгорит тот, кто увидит в этом нечто постыдное.

Попробуйте только упомянуть психологов, кричащих, что родительское тело — строгое табу, мол, исключения дозволены лишь в случае тяжёлой болезни и старческой немощи. В ответ вас затопчут: материнство — дело святое. Так что не тратьте нервы: те же психологи уклончиво говорят, что отношения матери и сына — особый случай родительской любви. Не патологический, всего лишь «косой».



## История 3. СЕРГЕЙ

Мама Сергея — отнюдь не всемогущая, обычная пожилая женщина. В прошлом — заурядная карьера и рядовое супружество. В настоящем — бесконечные жалобы, которые потоком льются в уши сына. У неё плохое здоровье и невнимательный участковый врач — «лекция» минут на 40. В магазине подорожала её любимая ряженка — получасовые стенания. Она никогда не отдыхала на море и не могла позволить себе шубу дорожке каракулевой — хронические сожаления, замаскированные то под усмешку, то под мимолётный вздох... Сергей слушает, слушает — и вынужден принимать к сведению. Наверное, именно поэтому у него не складываются отношения с женщинами: подаришь даме сердца шубку — мама впадёт в кручину. Накормишь чем-то вкуснее ряженки — мама оскорбится. И так далее...

Он тоже неоднократно пытался «окольцеваться», да не тут-то было: если уходил на территорию жены, мама одолевала звонками: «Срочно вызови «скорую», у меня давление». Если супруга приходила в их пенаты, то сбегала от свежесваренных мягких уборов, завалированных упрёков и откровенных жалоб. И сын снова и снова остаётся при ней...

**Пять минут сочувствия:** давление на жалость и культивирование комплекса вины — излюбленные приёмы чрезмерно любящих матерей. «Я тебя на ноги поставила, образование дала, я ж тебе добра желаю, всё для тебя. А теперь, получается, старая и больная мать не нужна?» — старая песня о главном.

...Сейчас описывать «патологию в динамике» не больно — время лечит. Спустя постразводные годы Тамара Трофимов-

на не кажется монстром, а её сын — безвольным созданием. Мне искренне жаль их, ведь в этом противостоянии только один уцелевший, пусть и израненный герой, — я. Мне удалось сохранить самостоятельность, право принимать решения, любить, капризничать, совершать ошибки, да чего скромничать, мне удалось вырвать право жить полноценно. У двух людей, которым повезло меньше: у мужчины, которому никогда не стать взрослым. И у дамы, которая никогда не была женщиной — любимой, желанной, слабой, избалованной, настоящей.

Но поскольку есть подруга, есть Надежда Сергеевна и я же с ними, вот несколько советов, как нейтрализовать ту, кто чрезмерно любит сына:

- никаких открытых противостояний! Её влияние больше хотя бы потому, что она с рождения рядом с ним. Не ловите на лжи, манипуляциях, не выводите на чистую воду

- не выдвигайте ультиматумы мужу. Потому что если вы с мамой обе мегеры, он устанет и в итоге переметнётся к ней: привык попросту

- аккуратно, но методично внушайте мужчине, что именно вы, он и, возможно, будущие дети — его семья. Не «твой ребёнок», а «наша семья»

- берите пример с мамы. Вечерами кладите любимому голову на плечо и вперёд: «Ты мне нужен», «Без тебя нет смысла жить», «Ты самый лучший, ты мой, мы семья», «Хочу о тебе заботиться»

- слово «твоя» применяйте только в отношении себя: «Я твоя». А также в отношении ребёнка. Однако, упоминая в разговоре его родительницу, не используйте притяжательное местоимение: не «твоя мама», а просто «мама», как бы абстрактная — не включайте в неё инстинкт защитника

- прогоните прочь вопрос: «А мне это надо, стоит ли бороться?» Давайте прямо: мужчин мало, достойных ещё меньше. Если любите, действуйте.

Наталья ГРЕБНЕВА





**Пишу, сама не знаю зачем. Не понимаю, как вести себя в сложившейся ситуации, советом тут каким-то, наверное, мне не помочь... Это просто крик души... Накипело! Родители постоянно выставляют меня на посмеище. Мне уже 15 лет, а они не дают ступить и шагу – преследуют везде и всюду. Стоит только заикнуться о походе в кино – вот они: «Мы тоже пойдём с папой, какие у нас там премьеры интересные?» И идут! Ещё и беседы философские пытаются вести с моими друзьями после сеанса о художественной ценности фильма. Домой друг вообще не пригласишь – не дадут спокойно посидеть. Даже в соцсетях от них не спрячешься. Добавились и друзья всей семьёй. Мало того что не расслабишься – думаешь над каждым написанным словом, так ещё и сами пишут всякую ерунду в комментариях, сюсюкаются, как будто дома в реальной жизни им этого не хватает... Вступают в переписку с моими друзьями. Им, что, заняться больше нечем? Мне стыдно за них, но не заносить же их в чёрный список?**  
Марина, Белгородская обл.



Мы не могли оставить это письмо без внимания. Практически всех оно задело в редакции... А всё потому, что каждый из нас, как выяснилось, был на месте Марины в той или иной степени. Абсолютно у всех был момент, когда от стыда за родителей готов был провалиться сквозь землю. В редакции пошла цепная реакция воспоминаний.

Кто-то долго переживал из-за скандального развода родителей (это было чем-то из ряда вон выходящим...), кто-то стыдился мамы, работающей в школьном буфете, и даже избегал с ней встреч на территории школы... И немодная причёска родительницы, служившая поводом для насмешек, всплыла в памяти одной коллеги.

Сейчас это кажется глупым, смешным, стыдным, но тогда было целой трагедией. Нам всем хотелось быть взрослее, круче в глазах друзей и своих собственных... быть такими, как все. И если родители вдруг вывалились из массы «обычных», вмешивались каким-то образом в наше личное пространство, мы вспыхивали как спички. А сколько обидных слов в их адрес было сказано в сердцах! Представить, что их когда-нибудь скажут подрастающие уже наши дети, просто страшно. И ужасно обидно за родителей теперь. Поскольку это явление оказалось таким массовым, мы решили с позиции прошедшего времени и понимания ситуации дать несколько советов Марине и тем, кто попал или ещё попадёт в такую ситуацию. Без всяких назиданий. Просто как информацию к размышлению.

**ТЫ ВЗРОСЛЕЕШЬ, НО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОСТАНЕШЬСЯ РЕБЁНКОМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.** Понятное дело, быть «маминим милым котёнком» в 10 лет ещё куда ни шло, но в 14-15 это прозвище становится «маловатым» для тебя. И особенно невыносимым, когда упоминается прилюдно. Расслабься и дыши глубже. Родителям на самом деле трудно осознать и смириться с тем, что их «маленький котёнок» уже совсем вырос и вот-вот покинет отчий дом. Если хочешь знать, для них это тоже весьма травмирующая ситуация. Ведь лишнее

## Не позорьте меня!

напоминание о том, что время течёт с огромной скоростью, все мы растём, взрослеем, стареем... Будь к ним более снисходительной и доставь удовольствие поухаживать за тобой, сюсюкаться, попопекать. Это их жизненная необходимость. И признай, когда никто не видит, это бывает даже приятным.

**ПОСТАРАЙСЯ НЕ СТЫДИТЬСЯ СВОИХ ЧУВСТВ И НЕ ОТСТРАНИСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ.** То, что тебе хочется иметь какое-то личное пространство и личную жизнь, вполне естественно. И родители, будь уверена, это прекрасно осознают. Другое дело, что у вас пока есть несостыковки в понимании того, где это «личное» начинается и заканчивается. Но не переживай, это дело времени, и скоро всё станет на свои места, вы придёте к общему знаменателю. Но чтобы это произошло как можно раньше, нужно не замыкаться в себе, а обсуждать сложившуюся ситуацию. То, что родители слишком активно стали вмешиваться в твою жизнь, на самом деле хороший знак – они готовы меняться. Меняются твои интересы, и они боятся от них отстать. Они хотят по-прежнему

тебя понимать и быть «на одной волне». Так помоги им хоть чуть-чуть: спокойно объясни, что тебя не устраивает и почему. Родители тоже адекватные думающие люди, они могут изменить своё мнение и поведение, если поймут, что в этом действительно есть необходимость. Так что всё в твоих руках!

**ПРИМИ РОДИТЕЛЕЙ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ.** Банальная избитая фраза – «Родителей не выбирают». И действительно, их нужно любить и ценить такими, какие они есть. Просто за то, что они есть. Кто из нас в детстве не мечтал: «А вот был бы мой папа миллионером...», «Была бы моя мама кинозвездой...» А у кого-то совсем другие мечты: «А был бы у меня папа/мама...» Всё в этой жизни относительно. И меряется вовсе не тем, кто где работает, как одевается и на какой машине ездит... Все нормальные родители хотят быть хорошими для своих детей, а скорее, лучшими. И то, что ты можешь в сердцах бросить: «Не позорь меня», не придав этому значения, для них может стать целой трагедией. Береги их.



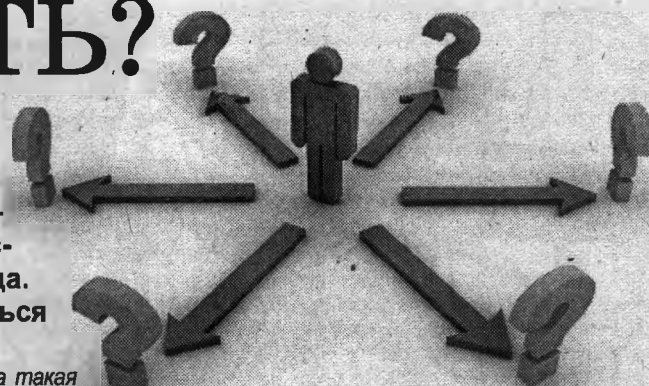
### Для обиженных родителей

Взросление – это агрессивный процесс. И агрессия против собственных родителей – это всего лишь один из способов отделиться от них. Это естественный процесс, который на самом деле в 99,9% случаев не стоит воспринимать на свой счёт. Как реагировать на обвинения? Как ни странно, не стоит жёстко пресекать поток негативных эмоций – они могут перейти в самоагрессию или депрессию, неконструктивную самокритику у вашего ребёнка. Постарайтесь быть терпимее к его обидным словам, сохраняйте необходимую дистанцию, но в то же время просите, чтобы подросток не выходил за рамки дозволенного. Безусловно, не всегда обвинения в адрес родителей являются беспочвенными, и, может, с удивлением для себя вы признаете собственное некорректное поведение в тех или иных случаях. Однако не стоит взваливать на себя груз несуществующей вины перед ребёнком. Сделайте выводы и идите дальше.

Просто будьте рядом, но не слишком близко.



# КЕМ БЫТЬ?



Рейтинги самых престижных и высокооплачиваемых профессий будущего возглавляют инженерные специальности, связанные с нанотехнологиями и программным обеспечением. Но, несмотря на это, есть ряд профессий, которые требуются на рынке труда всегда.

К ним стоит присмотреться

## РЕКЛАМНЫЙ АГЕНТ

Его задача — успешное продвижение товара на рынок, увеличение объёмов продаж. Как вариант — продажа рекламных услуг фирмам, желающим улучшить спрос на свою продукцию. Для этого необходимо в полной мере раскрыть достоинства компании и её товаров (услуг).

**Необходимые качества.** Стрессоустойчивость, оптимизм, развитые коммуникативные и организаторские способности, грамотная и чёткая речь, приятная внешность.

**Образование.** Получить профессию можно как в средних специальных учебных заведениях, так и в вузах. Часто рекламные агенты имеют психологическое или экономическое высшее образование, а обучение нюансам профессии проводится уже в фирме, непосредственно во время работы.

**Место работы.** СМИ, рекламные агентства, частные организации.

## ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

**Руководитель рекламного агентства «Арт Объект» Иван СЕМЁНОВ:** «При приёме на работу я смотрю не только на уровень образования, но и на желание и способность работать 24 часа в сутки. У хорошего рекламного агента поток мысли, как оптимизировать свою работу, не прекращается, а для этого должны быть большой творческий запал, много энергии и вкус к жизни».

## ПАРИКМАХЕР

Делает разные виды стрижек, химическую завивку, укладку, занимается окрашиванием волос, а также их лечением.

**Необходимые качества.** Коммуникабельность, тактичность, развитое чувство стиля, хороший глазомер, аккуратность.

**Образование.** Профессию можно освоить в среднеспециальных учебных заведениях или на специализированных курсах.

**Место работы.** Салоны красоты, парикмахерские. Со временем успешные мастера, как правило, уходят в частную практику.

## ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

**Парикмахер-стилист салона красоты «Мупен Руж» Оксана ЛЕОНОВА:** «Родители, мечтающие о моём светлом будущем в профессии инженера, пришли в ужас, когда я после вуза пошла на курсы парикмахера, а потом начала работать по специаль-

ности. У меня была такая страсть к парикмахерскому занятию, я посетила столько различных курсов и семинаров, столько научилась, что спустя всего год работы обзавелась хорошей клиентской базой, которая переходила со мной уже из салона в салон. Сейчас задумываюсь об открытии своего салона. Советую всем не мыслить стереотипами, любая профессия может стать престижной, если в неё вложить душу».

## ПОВАР

Занимается приготовлением пищи в заведениях общественного питания различного типа и уровня.

**Необходимые качества.** Талант, творческая жилка, чувство вкуса, внимательность и аккуратность.

**Образование.** Поскольку нужно не просто уметь готовить, но и знать структуру и специфику работы предприятий общественного питания — санитарные нормы, правила техники безопасности, физические и химические свойства тех или иных продуктов —

требуется как минимум среднеспециальное образование по профессии. Развитию карьеры способствует посещение мастер-классов и курсов от известных поваров.

**Место работы.** Любое заведение общественного питания — от кафе до престижного ресторана.

## ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

**Старший менеджер ресторана «Арабика» Сергей РОМАНОВ:** «Сфера общественного питания сегодня развивается гигантскими темпами. Хорошие специалисты на вес золота. Таким специалистом может стать каждый повар, любящий свою профессию и стремящийся постигнуть все её тонкости, постоянно находящийся в творческом процессе. Был не раз свидетелем того, как люди за несколько лет делали карьеру от повара в сетевом кафе до су-шефа и даже шеф-повара».

## Формула успеха

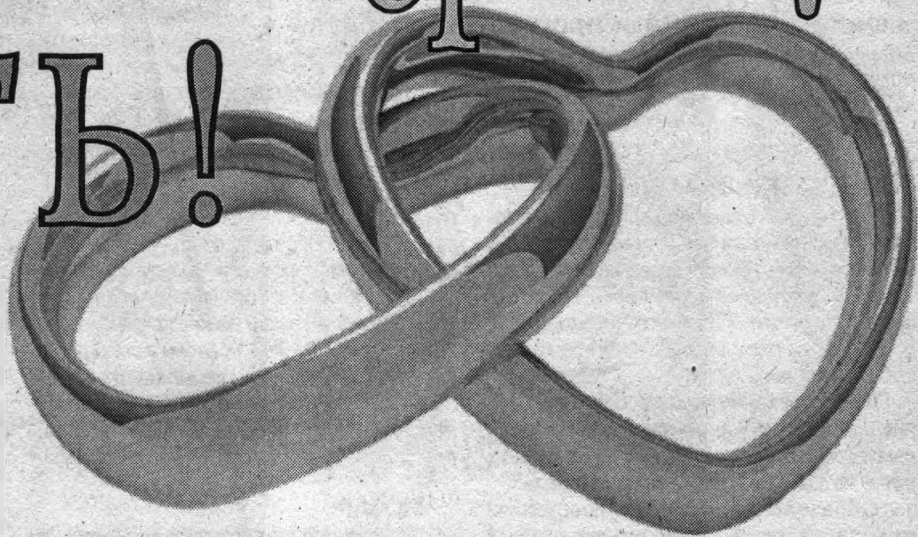
Конечно, невозможно копировать чью-то жизнь — все истины, свой опыт человек познаёт самостоятельно. У каждого своя, единственная, дорога к успеху. И тем не менее существуют закономерности, объединяющие непохожие друг на друга истории людей, сумевших реализовать себя и добиться всего, о чём мечтали...

- Какой бы ни была твоя цель, ты сможешь её достигнуть, если только захочешь потрудиться
- Следуй собственным инстинктам. Это самая мудрая вещь в твоей жизни
- Не верь в неудачи. Нет никакой неудачи, если ты получила наслаждение в процессе
- Ты получаешь от жизни лишь то, чего отваживаешься просить. Не бойся повышать планку
- То, чего боишься, не имеет над тобой силы. Имеет силу только твой страх
- Чем больше ты отдаёшь, тем больше получаешь
- Секрет успеха в том, что никакого секрета нет. Работай — и ты достигнешь цели
- Когда ты сосредоточен на чём-то хорошем, у тебя всё получается ещё лучше
- Я люблю, когда меня окружают люди, в чём-то более компетентные, чем я, — могу у них чему-то научиться
- Удача — это не только открывшаяся возможность, но и готовность ею воспользоваться
- Большинство ошибок в жизни совершается, когда пытаешься делать что-то для удовольствия других
- Неважно, кто ты, откуда ты пришёл. Возможность победы заложена в тебе самом.

Как найти общий язык с подростком, читайте в группе «Журнал «БУДУАР». Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»

OK

# Счастье в браке? ЕСТЬ!



«Женское счастье: был бы милый рядом, ну а больше ничего не надо...» – поётся в известной песне. Каждой из нас хочется, чтобы отношения были счастливыми и долгими. Поможет в этом «восточная» астрология. Астролог и математик Григорий КВАША определил пять типов брака по знакам восточного зодиака. И чтобы поддержать огонёк каждого из них, нужно следовать своеобразным правилам... Попробуйте и вы!

## РОМАНТИЧЕСКИЙ

Прогулки под луной, походы в кафе и рестораны, стихи и звёзды с неба для дамы сердца... Нет смысла долго описывать романтический брак, достаточно сказать, что он создан по большой любви, в нём муж и жена даже спустя годы смотрят друг на друга сквозь розовые очки. Если эти очки не дают трещину, брак сохраняется надолго.

Муж родился в год	Жена родилась в год
Крысы, Обезьяны, Дракона Быка, Змеи, Петуха Тигра, Лошади, Собаки Кролика, Козы, Кабана	Тигра, Лошади, Собаки Кролика, Козы, Кабана Крысы, Обезьяны, Дракона Быка, Змеи, Петуха

## ЗАПОВЕДИ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

**Не будьте супругами, будьте женой и невестой!** Это значит, что, сколько бы лет вы ни прожили в браке, старайтесь сохранить романтику периода ухаживания. Не забывайте о памятных датах, делайте мелкие сюрпризы и подарки. Вторая половинка непременно оценит и нежные SMS-ки, и романтический ужин, и приглашение на свидание. Не ждите, что это должен делать только муж, хотя он может. Создавайте романтику и вы, а он перехватит инициативу.

**Путешествуйте!** Этот брак убивают рутина и предсказуемость. Поэтому ищите возможности побыть друг с другом без обременительного быта. И не столь важно: дорогой это курорт или вылазка на природу с палатками, главное – создать разнообразие, и тогда вам снова будет 18...

**Чаще бывайте на публике!** Романтический союз имеет особенность: это брак «напоказ». Муж и жена как бы играют роль идеальных влюблённых. И восхищение окружающих является топливом для отношений. Поэтому ходите вместе в гости, кино, театр, на концерты.

**Следите за собой!** В этом браке, как ни в каком другом, важно, чтобы супруги и внешне напоминали принца и принцессу. Поэтому обновление гардероба и походы в салон красоты – вложение в стабильность отношений. Разумеется, и дома вы должны выглядеть хорошо.

## ПАТРИАРХАЛЬНЫЙ

Традиционные семейные ценности – альфа и омега этого брака. Строится по классической модели, где муж – глава семьи и добытчик, а женщина в первую очередь мать и хозяйка дома. Наличие детей при этом важно для обоих супру-

Муж родился в год	Жена родилась в год
Крысы, Обезьяны, Дракона Быка, Змеи, Петуха Тигра, Лошади, Собаки Кролика, Козы, Кабана	Крысы, Обезьяны, Дракона Быка, Змеи, Петуха Тигра, Лошади, Собаки Кролика, Козы, Кабана

гов. Собственно говоря, их рождение – основная цель создания семьи в этих отношениях.

## ЗАПОВЕДИ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

**Не тяните с рождением детей!** Как бы ни складывалась ваша жизнь, какие бы планы вы ни строили, не откладывайте это счастливое событие на потом. Без малышей вы оба будете чувствовать неудовлетворённость, как будто не сделали главного. А с появлением детей брак становится ещё прочнее.

**Не стремитесь делать карьеру!** Важно, чтобы основной доход приходился на долю мужчины, тогда он почувствует нужность своих действий и уверенность. Плюс такого брака: если хотите быть домохозяйкой, муж будет только «за». Это, конечно, не значит, что вы должны отказаться от любимой работы. Но она не должна быть в ущерб интересам семьи и рождению детей.

**Стройте вместе дом!** В прямом и переносном смысле. В патриархальном браке необходимо делать что-то совместно и своими руками, например, обрабатывать дачный участок, ремонтировать квартиру – всё это помогает выстраиванию отношений и укрепляет их.

**Создавайте традиции!** Этот брак подрывают перемены, суетливость. Чем больше постоянства, тем надёжнее себя чувствуют оба супруга. Традиции отмечать праздники, дни рождения, поддержание контактов с родственника-



ми помогают семье выстоять даже в сильную бурю.

## РАВНЫЙ

Это союз двух людей, где нет чёткого разделения на мужские и женские роли в семье. Во всех отношениях правит бал равноправие. И если его удаётся поддерживать, то в этой семье на долгие годы сохраняются и крепкая дружба, и страсть.

Муж родился в год	Жена родилась в год
Крысы, Обезьяны, Дракона	Кролики, Козы, Кабана
Быка, Змеи, Петуха	Тигра, Лошади, Собаки
Тигра, Лошади, Собаки	Быка, Змеи, Петуха
Кролики, Козы, Кабана	Крысы, Обезьяны, Дракона

## ЗАПОВЕДИ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

**Говорите друг с другом!** Этот брак — союз двух интеллектуалов. Поэтому в отношениях важно донести друг до друга свою точку зрения и найти компромисс. Чем больше у вас будет тем для бесед (ищите их), тем интереснее вместе, крепче будут отношения. Не бойтесь споров, в вашем случае они — дрова в костёр вашей страсти.

**Стройте вместе карьеру или имейте общие увлечения!** Такой союз часто возникает у людей, которые работают на одном предприятии или познакомились благодаря одному хобби. Поэтому всегда присутствует некий соревновательный момент, у кого получается лучше. Не волнуйтесь по этому поводу, не принижайте свои достижения перед мужем, наоборот, чем выше будете взбираться по карьерной лестнице, тем больше стимулов будет у него. Прелесть союза в том, что вы действительно равны!

**Создавайте перемены!** В этом браке в отличие от патриархального стабильность недопустима, поскольку приводит к скуке и зачастую даже к поиску нового партнёра. Поэтому меняйтесь! Не бойтесь поменять хобби, работу, место жительства. Чем больше перемен, тем больше поводов для новых бесед, тем больше интересного в вашем браке.

**Не будьте исключительно мамой!** Муж может ревновать, если жена уделяет больше времени детям. Поэтому ваша задача, даже если сидите дома с детьми, — поддерживать равные отношения, показать мужу, что вам по-прежнему интересен мир вне дома, у вас есть хобби и вам нескучно говорить с ним о делах.

## ДУХОВНЫЙ

Необычный союз, в котором супругам интересны порывы души друг друга. Как и равный брак, это союз двух интеллекту-

Муж родился в год	Жена родилась в год
Крысы, Обезьяны, Дракона	Быка, Змеи, Петуха
Быка, Змеи, Петуха	Крысы, Обезьяны, Дракона
Тигра, Лошади, Собаки	Кролики, Козы, Кабана
Кролики, Козы, Кабана	Тигра, Лошади, Собаки

алов, но не похожих друг на друга, а взаимодополняющих. И эта непохожесть притягивает их друг к другу, становится топливом для сохранения семейного очага.

## ЗАПОВЕДИ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

**Будьте непохожими друг на друга!** А проще говоря, оставайтесь собой, поскольку мыслите и чувствуете иначе, этим вы и привлекли своего партнёра. Вы для него загадка, которую хочется всё время разгадывать. Поэтому ни в коем случае не подстраивайтесь под его ожидания, иначе перестанете быть завораживающей.

**Интересуйтесь его делами!** Клей, который скрепляет отношения, — это интерес к другому человеку. Не ленитесь каждый вечер говорить с супругом, но это не должны быть беседы, как в равном браке, на отвлечённые темы, это должен быть разговор о нём самом, его чувствах, переживаниях, планах... А в другой раз вы можете рассказать немного о себе.

**Будьте мудрыми!** Если в этом браке возникают проблемы, то, скорее всего, вы не сразу поймёте их первопричину. Поэтому не спешите рубить с плеча. Уделите время своей второй половинке, выслушайте и обязательно поймёте, что делать.

**Находите время побыть только вдвоём!** В отличие от остальных браков на этот меньше всего влияет общественное мнение. Супругам важно слышать друг друга, а излишнее внимание мешает этому. Поэтому, если вы только начали строить отношения, обратите внимание, что вам, более чем другим парам, важно наличие своего угла. Если давно вместе, у вас дети, то хотя бы полчаса в день проводите вдвоём. Это может быть просто вечерний ритуал разговора и объятий перед сном. Крайне важно, чтобы брак был устойчивым.

## ВЕКТОРНЫЙ

«Они сошлись. Волна и камень,  
Стихи и проза, лёд и пламень» —

именно эти строчки Пушкина лучше всего характеризуют отношения в этом союзе, который поистине непредсказуем, а уж говорить о спокойствии бессмысленно. Такой союз — гарантия того, что приключения вам обеспечены. А вместе с ними и душевные терзания, и невероятная всепоглощающая любовь, и страсть. Готовы вы жить, как на вулкане? Согласны на отношения, которые выворачивают наизнанку? Решать только вам.

Муж/жена родился/лась в год
Крыса — Обезьяна, Обезьяна — Змея, Змея — Коза, Коза — Тигр, Тигр — Бык, Бык — Собака, Собака — Петух, Петух — Кот, Кот — Дракон, Дракон — Кабан, Кабан — Лошадь, Лошадь — Крыса

## ЗАПОВЕДИ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

**Не «ломайте» роли в браке!** Говоря об этом союзе, следует сказать, что в переносных парах положение супругов неравноценно. На первом месте «слуга», на втором — «хозяин». Например, в паре «Крыса — Обезьяна» Крыса будет «службой», а Обезьяна — «хозяином». Если вам выпала роль «хозяина», то найдите в себе силы руководить вашими отношениями. Если — «слуги», то учитесь подчиняться. Это помогает отношениям развиваться.

**Не ищите золотой середины!** Векторный союз неповторим, уникален, количество его сценариев безгранично. Он может быть как очень хорошим, так и очень плохим, но никогда не станет обыденным, нормальным. Поэтому вы либо принимаете такие отношения, либо нет, третьего варианта и компромиссов не дано.

**Выйдите на новый уровень!** Векторный союз — это своего рода испытание, глобальная встряска для человека, которая позволяет ему взглянуть на себя со стороны, переоценить какие-либо ценности, открыть в себе качества и душевные силы, о которых он и не подозревал. Если в вашу жизнь пришли такие отношения, подумайте, что вы изменили бы в своей жизни, какой бы хотели стать. Векторный союз — толчок к этому.

**Найдите силы принять решение!** Векторные отношения могут быть очень тяжёлыми, но разорвать их практически невозможно — такова их природа. Поэтому, если находитесь в таком союзе невыносимо, раз и навсегда пресекайте с человеком все связи. Если же решили остаться, учитесь принимать их такими, какие они есть.

Подготовила  
Людмила ВАСИЛЬЕВА

# Голова или шея?

**Помните древний спор на тему: что первичнее — яйцо или курица? В детстве задача кажется неразрешимой. С годами приходит понимание: не та проблема, на которую стоит тратить время и силы. Возраст вообще учит хладнокровно относиться к фольклору**



**Н**едavno побывал я на свадьбе знакомой пары. Не люблю большие шумные застолья, где собираются «самые близкие и дорогие» в количестве 100 человек, разбиваются на мелкие группы и, кивая в чью-либо сторону, спрашивают: «Кто это?» Но есть и плюсы в подобных мероприятиях. Например, мне в очередной раз довелось услышать старое, как внутренний мир мамонта, утверждение. Догадались, о чём я? «Мужчина в семье голова, женщина — шея. Куда шея повернёт, туда голова и посмотрит». Рядом со мной был старый друг Серёжа. Он подтвердил про голову и шею: «Всё верно». Серёже можно доверять, он очень хорошо разбирается в людях, он хирург. Я давно не спорю на подобные темы, интереснее созерцать. А уж война полов представляет больший интерес, нежели куры и яйца. Мужчина и женщина здесь не принадлежат самим себе, они лишь части двух легионов, бесконечно сражающихся друг с другом во имя непонятных идей с нечёткими формулировками. За каждым из них стоит армия, каждому внушают модель поведения, каждого готовы покарать за вероотступничество. Война головы и шеи.

## «За что повесили? За шею»

Женщины почему-то очень любят шею. Во-первых, они её моют, что не может не настораживать. Во-вторых, украшают. Цепочки, бусы, воротнички — целый арсенал. А некоторые тайские женщины не останавливаются на достигну-

том и украшают свою шею кадыком. В-третьих, дамы специально подбирают причёску, делающую шею визуально стройнее, длиннее и тоньше. Но это только если шея своя. А на чужую они надевают хомут. Не верите? Спросите любую женщину, чей сын сейчас едет в загс, она расскажет вам правду.

С головой проще. Голова — это кость, а кость не болит, как было когда-то сказано в старом анекдоте. Украшения для головы? Сударь, у вас же есть уши, вам разве этого недостаточно? Есть ещё, конечно же, причёска, некоторых она действительно украшает. Услышал недавно от мастера-парикмахера: «У мужчин две стрижки — подровнять и покороче». Трудно не согласиться. Не любят мужчины голову. Да и за что её любить — за это помятое лицо в зеркале после корпоратива? Так почему же мы соглашаемся на роль головы? Всё верно, голова сверху, а это здорово, хотя никто и не знает почему.

## «Кто у вас за главного?»

Теперь давайте выяснять, кто же главнее. Как правило, ведущая роль в паре достаётся тому, кто менее зависим от другого, менее заинтересован. Звучит достаточно цинично, но так и есть. Вспомним азы биологии, строение верхней части организма, все эти мышечные ткани, сухожилия, нервные рецепторы и импульсы, височные и лобные доли, остистые отростки позвонков, устройство центральной и периферической нервной системы. Согласен, перегнул с количеством терминов, хотя Серёжа одобрил бы. Но ведь я пишу не для него, а для девочек, поэтому

постараюсь донести мысль простым и понятным языком. Голова — полая внутри конструкция, предназначенная для защиты процессора, управляющего организмом. Шея — система, удерживающая голову в определённом положении и позволяющая ей быть подвижной, состоящая из опорных подшипников, приводов и гидроцилиндров. Наглядно строение головы и шеи можно увидеть в документальном фильме «Терминатор». То есть всё достаточно просто на первый взгляд: для того чтобы гидроцилиндры посредством приводов изменили положение подшипников, от процессора должен поступить сигнал. Стало быть, логично, что голова важнее. Но, как справедливо подмечено в документальном фильме «Техасская резня бензопилой», от головы нет никакой пользы, если она от шеи отделена. Голая эстетика при нулевой функциональности, так сказать, и с этим тоже нельзя не считаться. В итоге мы имеем полную взаимозависимость и никакого взаимоисключения. А сейчас оставим эту скучную науку и перейдём к эмоциональным рассуждениям.

## «А ещё головой я ем»

Мы не настолько ушли от наших лесных предков, чтобы не признавать закон силы. Мужчины сильнее, это было всегда. Поэтому хитрые женщины и стали называть их умными. Ведь приятно же низкорослому мужичку с пивным животом и одышкой слышать, что женщина любит его не только за силушку богатырскую, но и за ум просветлённый. «Голова ты у меня», — говорят, а он и соглашается. За-



чем спорить, если тебя назначили на желанное место, а осознать истинное положение вещей попросту не хватает времени — очередной матч по телевидению начинается. Но это уже не голова, а обычный череп — место для хранения мозга и защиты его от неблагоприятных условий. Подмена понятий — так это, кажется, называется.

## Искатели сокровищ

Вы никогда не замечали, что подавляющее количество рядовых психологов и учителей составляют женщины, а строителей, инженеров и геологов — мужчины? То есть первые учатся доносить до сознания окружающих свою точку зрения, а вторые работать. Работать — это про строителей и инженеров. Геологам мирская суета надоела ещё в старшем школьном возрасте, и они учатся уезжать от неё куда-нибудь подальше. Цельные самодостаточные личности, иногда я им даже завидую. Особенно если геолог похож на картинку в букваре. Женщины их любят за то, что в одной руке у них большое кайло, а в другой — блестящие минералы. Уважение мужчин геолог получил, поскольку он может безнаказанно ходить небритым. Все мальчики мечтают стать геологами — пусть не с детства, но хотя бы однажды. А все девочки спят и видят себя драгоценными камнями, одни — бриллиантами, другие — неограниченными алмазами, которые только отшлифовать, в оправу — и засияют!

Помните сказки Бажова? Те, где фигурируют загадочные самоцветы, кристаллы и минералы. Эти волшебные камни иногда обладают чудесными свойствами. Вплоть до непосредственного влияния на того, кто их нашёл. Помните, что мальчики мечтают стать геологами, а девочки с юных лет сравнивают себя с неограниченными бриллиантами? А теперь давайте представим картинку: суровый геолог с кайлом наперевес без отдыха, сна и покоя ищет свой сокровенный самоцвет. Карбакается на горы высокие, минералы всякие перебирает, идёт, ищет, стремится. И вот нашёл. Сразу чувствует, что это «его камень», как ребёнок радуется, скачет вокруг костра, звуки первобытные издаёт. Хэппи-энд? Увы, нет. Дальше банальная бытовуха: самоцвет нашёл, дырочку в нём просверлил, на шею себе повесил, а шея эта возьми да и начни из стороны в сторону головою мотать. А он ведь к этому не привык, у него от этого морская болезнь и спутанность сознания. И стал геологу нашему свет не мил, и не бреется он теперь не потому, что суров и брутален, а потому, что лень. И бредёт он с вершины горы, кайло за собою волоча, вниз, туда, куда тянет его гравитация, сопротивляться которой он уже не хочет.

Умный геолог минерал тот волшебный с шеи сбросит, как только поймёт, что от него все беды, а потом новый искать пойдёт. И ведь найдёт же, негодяй! А из-за глупого мы и переживать не станем, ибо сам виноват.

## Девочки, а зачем вам это?

Но давайте снова вернёмся к голове и шее. Итак, установлено, что «глава семьи» и «мужчина в семье голова» — два разных человека. Главой в семье с головой и шеей чаще всего бывает женщина. Так как хитрая женщина не показывает сильному мужчине, насколько она умна, она ненавязчиво мотивирует его вертеть головой в нужном ей направлении. Что мы имеем при таком положении вещей? Внешне цель достигнута — напутственные пожелания, полученные на свадьбе от зачастую посторонних людей, выполнены, голова возвращается, а шея задаёт направление. Но об этом ли, милые дамы, вы мечтали в юности?

Уверен, ни у одной из девушек в момент, когда они начинают интересоваться парнями, не возникает мысль: «Рядом со мной будет безвольная тряпка, и я буду счастлива!» Устроил опрос среди знакомых женщин с целью выяснить, каким же должен быть желанный мужчина. Внимание акцентировал именно на психологическом портрете, оставляя в стороне внешние и физические данные. И знаете, у большинства опрошенных чётко прослеживалась линия «способный принимать решения и нести ответственность». Да что там линия, практически все именно так и говорили. Так почему же возникает ситуация, когда красивая часть человечества мечтает об одном, а в жизни стремится к другому? Мужчина, лишённый самостоятельности, утрачивает способность принимать решения. И уж ни о какой ответственности мужчины не может идти речи, если его действия обусловлены «поворотами шеи».

...«Чиабатта всему голова!» — говорили мудрые итальянцы. Но, думается, они не имели в виду, что питаться нужно только ей. Так говорили, скорее всего, когда прошутто, то есть вяленая ветчина, заканчивалась. Так и в нашем случае — женщина может побыть шеей, это даже приятно — но лишь иногда. Что бы там ни говорили о прелестях женской эмансипации, ваше личное счастье будут строить не гости на свадьбе, а вы сами. И за ошибки расплачиваться тоже вам. Общество ведь не мужчина, на общество ответственность за свои просчёты не возложишь, обществу, мягко говоря, всё равно. Но если вы всё же твёрдо решили примерить на себя роль шеи, будьте готовы к тому, что у вас может вырасти кадык. И не только.

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ

## Психологический практикум

### РУЧНОЙ ПРИВОД

*«Вместо тысячи слов пода-ри!» — нет, не конфету, а одно прикосновение. По мнению психологов, сильный пол не всегда понимает нас с полуслова и даже длинного монолога. Но прекрасно считывает язык жестов и прикосновений*

**ЛЕВОЙ, ЛЕВОЙ!** Как известно, нежное, но крепкое сжатие ладони партнёра передаёт сигналы поддержки и одобрения. Чтобы послания звучали чётче, адресуйте рукопожатие левой руке мужчины — это более точный проводник эмоций.

**«Я У ТВОИХ НОГ».** Если считаете себя неправой и хотите извиниться, убедительнее будет сесть рядом с мужчиной, положить руку на его колени и слегка сжать, произнеся извинения. Когда мужчина раздражён, лучше не касаться его рук, груди и лица, а вот колени — нейтральная зона. Говоря фразу, вы рефлекторно слегка наклонитесь вперёд, это воспринимается как покорность и искреннее сожаление об инциденте.

**РЯДОМ И ВМЕСТЕ.** Касается тех, кто делает первые шаги к сближению: взяться за руки в публичном месте говорит о влюблённости, взять мужчину под руку — молчаливый комплимент спутнику. Если не решается сами протянуть руку, не отказывайтесь от его встречных жестов.

**СТОП!** Назревает конфликт? Не тратьте слова. Мягко, но убедительно прикоснитесь к его плечу, задержите руку на несколько секунд и уберите. Плечи, пожалуй, самая защищённая часть мужского организма, они сплошь из мышц. Коснувшись этой зоны, вы напоминаете мужчине о его силе. К чему конфликт со слабым соперником?!

**«В ДОМИКЕ».** Желаете настоять на своём, а он против? Аккуратно закройте его ладони в свои и сложите, словно для молитвы. Силу этого уговаривающего жеста знают политики. Здесь два нюанса: тактильный контакт плюс условное подчинение мужчины, не нужно озвучивать это вслух.

**SOS!** Нужна помощь? Протяните руки с ладонями, раскрытыми кверху, и дайте партнёру накрыть их своими руками. Мужское подсознание распознаёт жест как поиск защиты и сочувствия и включит режим спасателя.

# КЛУМБА

**Г**елиотроп, петунии, астры, космея, пара подсолнухов, ползучая синяя ипомея вдоль изгороди, душистый табак, бархатцы, кустики маргариток – всё, что мне нужно. И всё, что у меня есть...

Сначала клумба под окнами была ничьей – одинокая толстенная берёза и дикое разнотравье. Я глядела в окно и скучала: одно и то же, весной – берёзовые серёжки, осенью – жёлтые монетки листвы и семена вроде мелкой чайной заварки. Дальше – многоэтажки, унылые и серые. Да и много ль увидишь из окна первого этажа? Только тех, кто входит-выходит, шарая подвездной дверью. Так и провела ту тоскливую зиму: я у окна, берёза за окном, дверь то и дело – ба-бах! Соседи выходили в белую снежную круговерть, возвращались, таща сумки с продуктами или закутанную в сто одежек детвору. И снова – ба-бах дверью! А у меня ничего не менялось, только я да берёза. Дочка выросла, вышла замуж, переехала в другой город. А муж... Давно я безмужняя.

Жить на первом этаже – всё равно что не выключать телевизор, всё про всех понятно. Вот пигалица-школьница с восьмого этажа, ишь, мороз, а она без шапки, только в капюшоне – надо будет матери при встрече сказать. А вот толстяк с третьего – и откуда у людей деньги? И сам толстый, видать, ест без передышки, и машина у него дорогая, тоже бензин лопают. А вот Анна Сергеевна из 15-й квартиры, в столовой работает. То-то и гляжу: ни разу из магазина ничего не принесла, но каждый вечер с полными сумками! Вот человек, и как земля носит! У меня пенсия с гулькинос, а эта!.. Встретились взглядами, я у окна, она перед подвездной дверью. Я кивнула, она тоже – и вся любовь...

А вот фифа из 24-й квартиры. Футы ну-ты! Про таких и говорить не хочется. То на машине подвезут, то кавалер какой провожает, она с букетом, он под ручку держит. Постыдилась бы, не юница ведь, годы ближе к 30, а может, и стукнул уже тридцатник.

Терпеть её не могу, больше всех бесит. Наверное, потому, что жду её как родную – глянуть, кто из провожатых на этот раз держит под локоток... А она вышагивает на каблучках, волосы



из-под шапочки выбились, тоже мне... И ведь имя под стать – Дарьяна...

\* \* \*

Пришёл февраль, дочка прислала денюжат, я ненароком зашла в дачный магазин... Вышла без денег, зато с полной сумкой бумажных пакетиков: семена, детки мои, будущие бархатцы и астры!..

Дальше как в сказке, опять я дежурю у окна, но по другому поводу: рассаду «воспитываю»! Ящички с зелёной малышней, йогуртовые стаканчики с подростками – всё на подоконнике. То ловлю солнышко, чтобы питомцы погрелись и витаминчиков «съели». То открываю форточку, чтобы закалять мелюзгу...

Пока подняла на ноги петунии-гелиотропы, вот и весна. Лопату в руки и пошла я вскапывать клумбу. Была ничьей – станет моей, мне нужнее, даром, что ли, на первом этаже живу. А если кто супротив петуний вякнет, быстро урезоню – я всё про всех знаю.

\* \* \*

Прижились, тьфу-тьфу-тьфу, все цветы. Ещё бы, попробовали бы захворать, я же с утра до вечера на клумбе – то с лейкой, то с тяпкой, то с подкормкой. Чуть где стебелёк надломится – колышек рядом закрепляю и подвязываю. Всем моя клумба нравилась, всем...

– Ирина, да вы молодец! – это утром



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

соседки на работу бегут.

– Тётъ Ир, здорово, глядите, а у петуний лепесточки полосатые! – девчонки-подростки гулять вышли.

– Ирка, золотые у тебя руки, – это Петрович, лаской выманивает денежку на поправку здоровья. Я не даю: сам пошатнул с вечера неумеренными возлияниями, пусть мается. Но не выдерживаю, услышав: – Они ж у тебя как детки малые!

Вечером у моей клумбы, подле колченогой лавки, сборище. Выхожу часам к семи, когда народ с работы возвращается. Соседки одна за другой стопорятся, чтобы словом добрым перемолвиться, вскоре целая компания:

– Гляди, у астр уже бутончики завязались!

– Ага, ишь, мордочки ма-а-ахонькие, ещё не видно, какого цвета будут...



— Ты посмотри, какая красота получилась, была ж обычная клумба. А всё потому, что душа сюда вложена...

Заодно осматриваем тех, кто в этот час входит-выходит, шествует мимо нашей лавочки и клумбы. На девчонок в мини смотрим с укоризной — куда мать глядит, когда дочь в таком непотребстве шлындает! Проходит Анна Сергеевна, опять сумки неподъёмные тащит, говорю:

— Здравствуй, соседка! Семье ужин несёшь?

— Добрый вечер! И не говори, Ирина, только и ношу...

— Ну своя ноша не тянет.

Не поняла, а может, сделала вид, пыхтит себе дальше. Я женщинам тихонько бубню:

— И как только совести хватает! Небось, из столовой всё несёт вплоть до хлеба!

Те кивают, соглашаются. Только ветхая старушка Мария Семёновна улыбается: «Да пусть ест, Ирина, жалко, что ли?» Ну, ей-богу, божий одуванчик, что с неё взять: солнышко пригрело, кефира попила — вот и все радости.

А вот и Дарьяна собственной персоной. Юбка вокруг коленей колоколом, туфли красивые, небось, бешеных денег стоят, шарфик по ветру развеивается, в ушах камни самоцветные переливаются — это ж скольких мужчин надо любить, чтобы так одеваться? Прошла мимо, окатила ароматом духов, кивнула «всем «здрасьте». А я вслед:

— Что-то сегодня без кавалера и пешком. Неужто больше никому не нужна?

Думала, проглотит намёк, скроется за входной дверью. А она развернулась так круто, что солнечные зайчики брызнули от камней в ушах, и рассмеялась:

— Да погода хорошая. Захотелось пройтись, подышать воздухом, на добрых людей посмотреть. А кавалеры — они всегда были, есть и будут. Это же только от женщины зависит: кто-то нарасхват, а кто-то даром не нужен.

И — ба-бах дверью. Ах ты, жучка, иведу, с потрохами съём...

Женщины замолчали, смотрят в сторону, Марья Семёновна только смеётся, божий человек:

— Что, Иринка, получила? Ловко она тебя отбрила.

Женщины закудахтали, мол, «знаем мы эту Дарьяну, вертихвостка». А сами по одной домой засобирались. Я не стала молчать:

— Если бы хотела, я бы вышла замуж! Их хоть отбавляй было, но я себя блюла, для дочки решила жить...

\* \* \*

— Ох, Ирина, говорил я, ничего хорошего у нас с тобой не получится. Ты же

сварливая, словно пилой в рёбра впиваешься. Всё лезла, лезла, — сидел суровый, желваками на скулах играл.

— Коля, так ведь люблю тебя... Ребёночек у меня будет, — я не плакала, только улыбалась нежно.

— Вот ради ребёнка и женюсь. Жить с тобой буду, зарплату отдавать стану, ребёнка не обижу — большего не проси.

Не просила, но надеялась. Дочка родилась — копия папа, даже ноготки на пальчиках, как у него. А муж словно не замечал, приходил трезвый, спокойный, ледяной. Ни разу голос не повысил, но и не приласкал: «Ирина, вот деньги», «Ирина, рубашку постирай», «Ирина, я устал».

А я уже и тому радовалась. Всё-таки мужик в доме, ему надо быть суровым. А потом увидела его с другой: держал за руку, в лицо смотрел, у неё волосы по ветру, а он ей локоны за уши закладывает. И по губам вижу, что-то нежное говорит... Почернела я вся изнутри, померла... Выследила ту блондиночку в платье в горошек да и по-доброму поговорила. Мол, семья у нас, ребёнок растёт, глядишь, скоро второй будет.

Вечером он вышел с чемоданом: «Ирина, мы же договаривались. Я уйду».

Ждала, надеялась. Кто-то пытался ухаживать, говорили, можно даже дочку переписать, чтоб другой папка был. Ни с кем не осталась.

\* \* \*

На следующий вечер я её ждала. Пусть только появится. Явилась, красавица, ближе к девяти, как по заказу, с ухажёром. Я им:

— Добрый вечер! А что за новый мужчина? Странно, многих видела, а этот гость у нас впервые...

Остановились, Дарьяна застыла, лицо искажённое, перекошенное. Ну споёшь теперь про добрых людей и хорошую погоду?... Целые три секунды победы, а потом:

— Здравствуйте, я Олег. Странно, что вы меня не помните, я часто бываю здесь. Наверное, поселюсь скоро. А вас как зовут?

— Ирина я, — буркнула и отвернулась. Неужто проглядела, пропустила?

\* \* \*

И началось. Прямо беда какая-то, едва завечереет, а я уж жду её. Если с Олегом идёт, сдержанно здороваюсь, и всё. Хороший он мужик, надёжный. Мой таким же был, как он. А ушёл к такой, как она... Целый месяц несла вахту — ни единого пропуска. Провожает Дарьяну в восемь, уходит от неё ближе к полуночи.

И вдруг пропал! Неделя, другую, третью — она одна, проскользнёт тенью

мимо, прошелестит «здрасьте» — и всё. Потом и вовсе распоясалась, на чужой машине подъехала. Да что ты с ней будешь делать!

Только Дарьяна к себе домой пришла, я следом. Звоню, открывает. Говорю, мол, «ты что же делаешь, негодяйка! Где Олег?» А она стоит — в лице ни кровинки...

— Поссорились мы. Обидела я его, не придёт больше.

\* \* \*

Навалилась жара, горожане сбежали в отпуск, соседки выползали на улицу ближе к ночи, когда спадала духота. Я выкидывала из окна шланг, подключённый к крану на кухне, и поливала, поливала...

Закончила, присела на лавку — хорошо, благодать, озоном пахнет, одна-одинёшенька, а вокруг тишина. И вдруг из темноты мужской голос: «Здравствуйте, Ирина». Понятно, кто это:

— Доброй ночи, Олег.

— Можно к вам присоединиться?

— Добро пожаловать...

Извечная песнь: любит, скучает, но простить не может. И она гордая — не звонит, не пишет.

Да что ж с вами делать, черти ока-янные?

\* \* \*

Я так ждала, когда они расцветут. С крохотной пенсии выделила деньги, купила несколько луковиц, не ожидала, что в первый же год выкинут мощную стрелку и вывернут, словно алое сердце, крупные язычастые цветы. Полюбовалась один день, полила, провела пальцем по нежнейшим бархатным лепесткам. Хороший сорт, буду разводить...

Дарьяна прошла домой, как обычно: кивнула, поздоровалась, хлопнула дверью. Я подождала полчаса, сходила к себе за острыми ножницами, одним махом срезала пять гладиолусов — больших, ярких, алых. Поднялась к ней, позвонила, в распахнутую дверь протянула срезку:

— Олег велел передать...

...К следующему сезону надо ставить ажурный заборчик на клумбе: теперь у нас будут пионы, лилии, флоксы, куст жасмина и чайная роза. Олег отвёз меня к садоводам и оплатил, а я выбирала, на какую красоту хочу смотреть из окна...

Жаль, что не слышу, как он возвращается: на двери подъезда теперь установлен доводчик, и больше никакого ба-бах.

Наталья ГРЕБНЕВА

# Романтично и нежно!

## ПУЛОВЕР С АСИММЕТРИЧНОЙ БАСКОЙ

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

**Материалы:** 300 (350-400) г пряжи (44% хлопок, 35% полиакрил, 21% полиамид, 90 м/50 г), прямые спицы №5, круговые спицы №5 длиной 40 см.

**Декоративные убавки А (перед, спинка и рукава):** 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.

**Декоративные прибавки А (перед и спинка):** правый край: кром., 1 лиц., из протяжки между п. вывязать 1 лиц. скрещ. п., 5 лиц., 2 п. провязать вместе лиц., 2 изн., 1 лиц., 1 накид (в след. изн. р. вязать изн. скрещ.). Левый край: 1 накид (в след. изн. р. вязать изн. скрещ.), 1 лиц., 2 изн., 2 п. провязать вместе лиц. с наклоном влево = 1 п. снять, как лиц., след. п. провязать лиц. и протянуть через неё снятую п., 5 лиц., вывязать из протяжки 1 лиц. скрещ. п., 1 лиц., кром.

**Декоративные убавки В (юбка):** (только в лиц. р.) кром., 1 лиц., 1 накид, 2х 2 п. провязать вместе лиц.

**Декоративные прибавки В (юбка):** (только в лиц. р.) кром., 1 лиц., 1 накид, 1 п. вывязать лиц. скрещ. из протяжки.

**Зубчатый край (юбка):** лиц. р.: кром., 1 лиц., 1 накид, 2 п. провязать вместе лиц. с наклоном влево. Изн. р.: все п. вязать изн. Постоянно повторять эти 2 р.

**Двойная п.:** чтобы в укороченных р. не возникало дыр, после поворота в начале р. поместить нить перед работой, ввести спицу справа в 1-ю п., снять п. и нить вместе. Затем сильно потянуть нить назад. Из-за этого п. на спице стягивается и становится двойной. В след. р. провязать обе части двойной п. вместе по рисунку лиц. или изн.

**Плотность вязания:** 16 п. и 21 р. лиц. гладь спицами №5 = 10 x 10 см.

**Внимание:** юбка вяжется отдельно поперёк укороченными р. и пришивается к переду и спинке. Стрелка на выкройке указывает направление вязания.

**Спинка:** набрать 54 (60-66) п. спицами №5 и в 1-м р. = изн. р. вязать изн. п. Затем распре-

делить п. след. образом: кром., 8 лиц., 2 изн., 8 лиц., кром. В изн. р. вязать п. по рисунку и накиды изн.

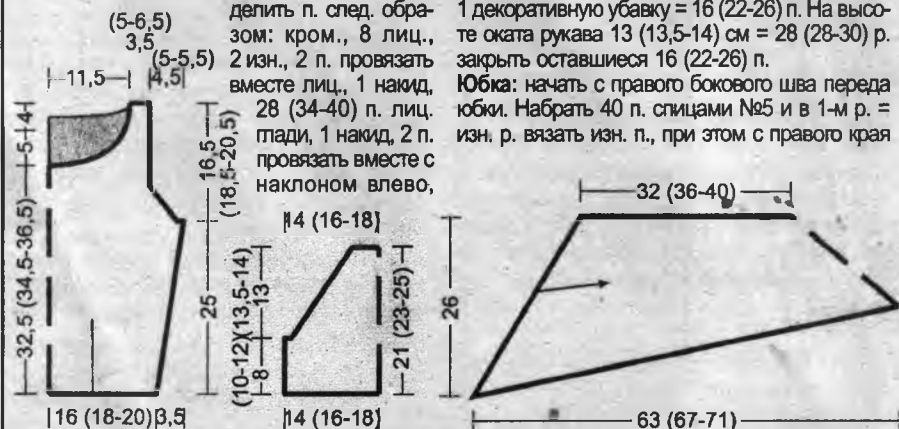
Для скосов выполнить с обеих сторон в каждом 10-м р. 5х1 декоративную прибавку = 64 (70-76) п. Между декоративными прибавками продолжить распределение п., за счёт этого смещаются изн. п. и ажурные узоры к внешним краям и кол-во п. в середине увеличивается. Через 25 см = 52 р. от наборного края закрыть для пройм с обеих сторон 1х2 п. и в каждом 2-м р. убавить 4 (5-6)х1 п. и в след. 4-м р. 1х1 п. декоративными убавками = 50 (54-58) п. Через 70 р. = 33,5 см от наборного края продолжить вязать только полоску изн. п. и не вязать ажурный узор. На высоте пройм 12,5 (14,5-16,5) см = 26 (30-34) р. закрыть для выреза горловины средние 22 п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. 1х3 п., 1х2 п. и 1х1 п. На высоте горловины 4 см = 8 р. закрыть оставшиеся 8 (10-12) п. Правую сторону закончить симметрично.

**Перед:** вязать, как спинку, но для более глубокого выреза горловины на высоте пройм 7,5 (9,5-11,5) см = 16 (20-24) р. закрыть для выреза горловины средние 14 п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. 1х3 п., 1х2 п. и 5х1 п. На высоте горловины 9 см = 18 р. закрыть оставшиеся 8 (10-12) п. Правую сторону закончить симметрично.

**Рукава:** набрать 48 (54-60) п. спицами №5 и вязать 5 р. лиц. гладью начиная с 1 изн. р. Затем между кром. п. вязать попеременно 2 п. вместе лиц. и 1 накид. В изн. р. вязать п. и накиды изн., затем продолжить лиц. гладью. Через 8 (10-12) см = 16 (22-26) р. от наборного края закрыть для оката рукава с обеих сторон 1х2 п. и в каждом 2-м р. выполнить 14 (14-15)х1 декоративную убавку = 16 (22-26) п. На высоте оката рукава 13 (13,5-14) см = 28 (28-30) р. закрыть оставшиеся 16 (22-26) п.

**Юбка:** начать с правого бокового шва переда юбки. Набрать 40 п. спицами №5 и в 1-м р. = изн. р. вязать изн. п., при этом с правого края

выполнять цепочкообразный край. В след. р. = лиц. р. распределить п. след. образом: кром., зубчатый р., оставшиеся п. лиц. Затем 6 р. вязать на всех п. лиц. гладью, продолжить укороченными р. след. образом: с правого края в каждом лиц. р. вязать первые 32 п., повернуть работу и начиная с двойной п. вязать обратно. Повторить это с 24 п., 16 п. и 8 п. в каждом лиц. р. Затем снова вязать 6 р. на всех п., при этом с правого края выполнить в 1-м и 5-м р. по 1х1 декоративной убавке В = 38 п. Затем в каждом лиц. р. вязать укороченными р. на первых 30 п., 24 п., 16 п. и 8 п., после этого вязать 6 р. на всех п., при этом с правого края выполнить в 1-м и 5-м р. по 1х1 декоративной убавке В = 35 п. Потом в каждом лиц. р. вязать укороченными р. на 30 п., 22 п., 14 п. и 6 п., после этого вязать 6 р. на всех п., при этом с правого края в 3-м р. выполнить 1х1 декоративную убавку В = 34 п. Затем в каждом лиц. р. — укороченными р. на первых 28 п., 22 п., 14 п. и 6 п., после этого — 6 р. на всех п., при этом с правого края в 1-м и 5-м р. выполнить 1х1 декоративной убавке В = 32 п. Потом в каждом лиц. р. — укороченными р. на первых 28 п., 22 п., 14 п. и 6 п.,





Technical drawing of a vest (жилет) showing front and side views with measurements in centimeters.

**Front View Measurements:**

- Neckline width: 17,5-22,5
- Shoulder width: 19,21-22,5
- Chest width: 44 (48,5-52-56,5)
- Waist width: 42 (40,5-38,5-37)
- Length: 17,5-22,5
- Armhole depth: 11,5-12,5-13,5
- Side seam length: 49,5 (49-48-47)
- Waistband width: 60,5

**Side View Measurements:**

- Neckline width: 17,5-22,5
- Shoulder width: 19,21-22,5
- Chest width: 44 (48,5-52-56,5)
- Waist width: 42 (40,5-38,5-37)
- Length: 17,5-22,5
- Armhole depth: 11,5-12,5-13,5
- Side seam length: 49,5 (49-48-47)
- Waistband width: 60,5

**Скоро Пасха!**  
А значит, есть  
повод собраться  
большой дружной  
семьёй за празд-  
ничным столом.

Ни одно пас-  
хальное застолье  
не обходится без  
домашней выпеч-  
ки и сладостей



## ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ

С домашним куличом и пасхой связано народное поверье: если они удавались, то считалось, что и в доме всё будет благополучно. Исполнок веков хозяйки не жалели для их приготовления самых лучших продуктов. А секреты передавались из поколения в поколение

### Кулич заварной

12 стаканов муки, 1 стакан молока, 4 яйца, 1 стакан сахара, 70 г прессованных дрожжей, 2 стакана крепкого чая, 0,5 стакана растопленного сливочного масла, 1 стакан изюма, 2 ч. ложки соли, ванилин или кардамон.

Накануне вечером (примерно в 8 часов) залить дрожжи 0,5 стакана тёплой воды, дать подняться. 0,5 стакана муки заварить 0,5 стакана кипящего молока, хорошо размешать. Остудить до тёплого, смешать с подошедшими дрожжами, добавить 0,5 стакана тёплого молока, соль, слегка взбитые яйца, муки столько, чтобы получилось достаточно густое тесто. Вымесить его до гладкости, укутать и оставить в тёплом месте до утра.

Рано утром (в 6-7 часов) влить в тесто 0,5 стакана тёплого масла, размешать и влить тёплый чай, размешанный с сахаром. Добавить пряности, понемногу оставшуюся муку, вынуть тесто на стол и выбивать его до тех пор, пока в нём не начнут появляться пузыри. Выложить тесто в смазанную маслом посудину, накрыть и оставить на 1 час. Снова выложить на стол, аккуратно вымесить, постепенно добавляя изюм, вернуть в посудину и дать постоять ещё 30 минут. Разложить по формам, заполнив их до половины. Формы для куличей обильно смазать мягким (нерастопленным!) сли-

вочным маслом, можно обсыпать сухарями или манкой. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, осторожно поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Чтобы кулич поднялся ровно, нужно в середину воткнуть длинную деревянную шпажку и выпекать с ней. Через 1-1,5 часа (в зависимости от величины кулича) лучинку вынимают: если она сухая, то кулич готов. После того как кулич будет окончательно готов, достаньте его из духовки и переставьте прямо в форму на решётку. Через 20 минут выньте кулич из формы и дайте остыть на решётке до комнатной температуры.

### СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО КУЛИЧА

- ★ На выпекание кулича уйдёт день свободного времени
- ★ Приступайте к выпечке только с хорошим настроением.
- ★ Все продукты (яйца, мука, сахар, масло) должны быть одной температуры — комнатной
- ★ Муку предварительно просейте
- ★ Сахар самый мелкий (или сахарная пудра)
- ★ Чтобы кулич получился жёлтым, в тесто добавляют шафран или выбирают яйца с яркими желтками (домашние). Если домашние яйца найти не удалось, то возьмите обычные, отделите желтки от белков, перемешайте желтки с солью и оставьте в тепле на ночь
- ★ По старинной примете тесто нужно 300 раз ударить
- ★ Тесто должно подниматься три раза: когда готовится опара, когда замешивается всё тесто и когда оно находится в форме
- ★ Чтобы проверить, хорошо ли вымешано тесто, его разрезают ножом — если оно не липнет к нему, то можно раскладывать в формы.

### Пасха с варёными желтками

1200 г творога, 400 г масла сливочного, 4 стакана густых сливок, 15 желтков, сваренных вкрутую, сахар, ванилин по вкусу.

Свежий творог протереть сквозь сито, положить сливочное масло. Протереть сквозь сито желтки. Смешать вместе и долго растереть, чтобы получилась сплошная масса. Потом влить сливки и, вливая, растереть не переставая. Когда всё будет растёрто, выложить в форму, поставить под пресс, пока не стечёт вся сыворотка. Держать в прохладном месте.

Перед употреблением выложить на блюдо, украсить.

### СЕКРЕТЫ ХОРОШЕЙ ПАСХИ

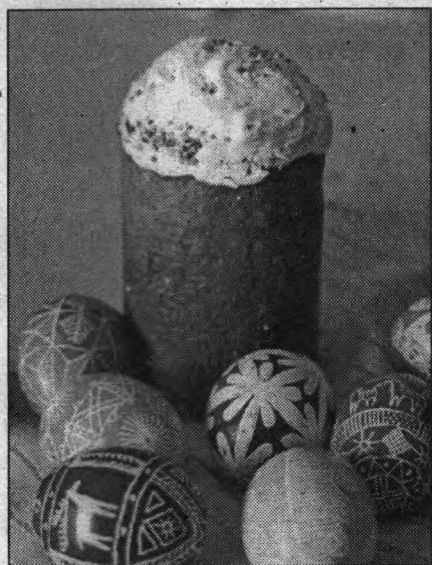
- ★ Творог необходимо положить под гнёт, чтобы удалить лишнюю сыворотку (лучше сделать это заранее, завернув его в марлевую салфетку и прижав сверху чем-нибудь тяжёлым, например, банкой с водой)
- ★ Отжатый творог нужно дважды протереть через сито (не пропускать через мясорубку!)
- ★ Сливки — не менее 30% жирности
- ★ Сахар лучше всего заменить сахарной пудрой
- ★ Форму (пасочницу) выстлать чуть влажной марлей. Если формы нет, можно приспособить любую посудину, которую не жалко продырявить (например, квадратное пластиковое ведёрко). Поскольку, как бы мы ни отжимали творог, жидкость ещё остаётся, поэтому дырки необходимы для стекания сыворотки.



## Баба пуховая

Прихватите с собой этот лёгкий и нежный кекс, когда пойдёте в гости.

500 г муки, 70 г дрожжей, 10 яиц (желтки), 0,5 стакана молока, 150 г масла, сахарная пудра, ром, изюм, соль.



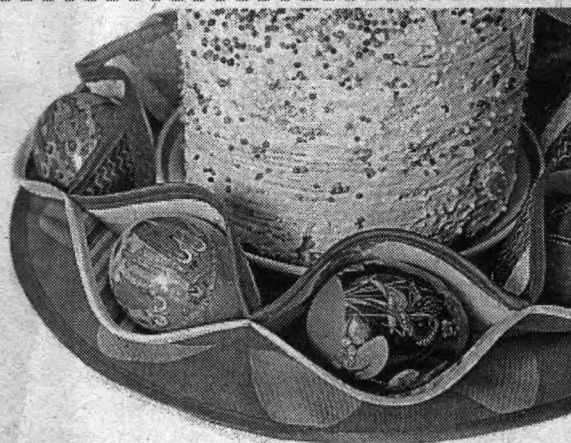
Половину муки залить горячим молоком и тщательно растереть. Положить дрожжи, размешать и дать опаре подойти. Взбить желтки и сахарную пудру, добавить массу в опару, засыпать остальную муку, замесить тесто. После этого добавить масло, ром, изюм и соль, снова вымесить. Выложить в форму, дожидаться, когда поднимется, выпекать 50 минут.

## Пасхальное печенье

300 г муки, 200 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 1 ч. ложка какао, 2 сырых желтка, ваниль. Глазурь: 200 г сахарной пудры, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонного сока.

Муку просеять. Масло и сахар растереть. Добавить какао, ваниль, яйцо и, частями добавляя муку, замесить тесто. Слепить шарик, обернуть пищевой плёнкой и подержать в холодильнике около 1 часа. Раскатать тесто ровным слоем. При помощи формочек сделать печенье, положить их на смазанный маслом противень и выпекать 6-10 минут при температуре 180 градусов. Пока печенье ещё тёплое, зубочистками «просверлить» дырочки. Дать остыть. Для глазури: белок взбить миксером, постепенно добавляя сахарную пудру и лимонный сок, до тягучей консистенции. Ёмкость с готовой глазурью надо сразу накрыть плёнкой, чтобы избежать её подсыхания. Из пергаментной бумаги свернуть конвертик, положить в него пару

чайных ложек глазури, срезать у конвертика малюсенький уголок (не срежьте слишком много!) Быстро и аккуратно нанести рисунок на печенье. Дать подсохнуть глазури в течение нескольких часов. Готовое печенье нанизать на яркие шёлковые ленточки и развесить на подготовленный венок.



## ПАСХАЛЬНАЯ САЛФЕТКА-КОРЗИНКА

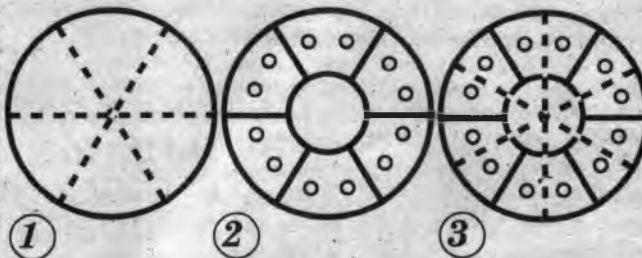
Традиционно пасхальные угощения заворачивают в расшитые рушники, ажурные салфетки и кладут в корзинку. Уверены, многим мастерицам понравится идея оригинального оформления кулича и крашенок

**Вам понадобятся:** 3 лоскута ткани (хлопок, лён, ситец) 40х40 см, декоративный шнур и косая бейка, портняжный мелок, булавки, нитки в тон ткани и косой бейки.

Изготовьте шаблон из бумаги (круг радиусом 17 см). Вырежьте из лоскутов 3 круга. Косой бейкой обшейте края.

Возьмите 2 салфетки, наложите друг на друга, приметайте или скрепите булавками 3 линиями через центр (в результате круг разделится на 6 секторов). Прострочите по намеченным линиям (рис. 1).

В середине 3-й салфетки мелом проведите окружность диаметром 21 см, затем также мелом разделите на 6 равных секторов. На расстоянии 3 см от края салфетки сделайте



по 2 дырочки в каждом секторе (рис. 2). Дырочки обшейте или используйте специальные пластиковые блочки. Подготовленную салфетку наложите поверх сшитых (рис. 3) и прострочите по линиям на 3-й салфетке: сначала окружность в центре, а потом сектора-«кармашки» (до строчки окружности). Внимание: прострачивая кармашки, нижнюю салфетку отогните, соединять нужно только 2-ю и 3-ю салфетки!

Вставьте шнурок в дырочки. Завяжите, сформировав волны. На кончиках шнурка сделайте узелки.

В середину поставьте кулич, в кармашки – крашеные яйца.

Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

Идеи для встречи Пасхи в группе «Журнал «БУДУАР». Официально в «ОДНОКЛАССНИКАХ»

## САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРЕЙПФРУТОМ

2-3 куриных филе, 2 средних грейпфрута, 200 г чернослива, майонез, горсть кедровых орехов.

Куриное филе отварить, нарезать тонкими полосками. Чернослив без косточек залить горячей водой на 10 минут, крупно порезать — пополам. Грейпфрут очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить белую плёнку. Нарезать крупно. Сложить в салатник, заправить майонезом, перемешать. Половину майонеза можно заменить сметаной. Как вариант — классическим йогуртом. Сверху посыпать орехами.

## РЫБНЫЙ ПИРОГ

1 кг картофеля, 500 г филе трески или хека, 0,5 л молока, 2 ст. ложки муки, 100 г тёртого сыра, 1 ч. ложка молотой паприки, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки сливочного масла, сухари.

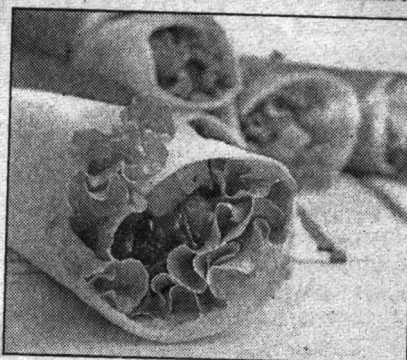
Рыбу выложить в жаропрочную посуду, залить молоком, посыпать солью и перцем. Поместить в духовку, нагретую до 190 градусов, на 15 минут. Молоко процедить. Рыбу разобрать на кусочки. Картофель отварить до готовности и размять, добавить половину сливочного масла и немного молока, чтобы получилось не очень густое пюре. В сковороде растопить оставшееся сливочное масло и, помешивая, всыпать муку. Прогреть на маленьком огне 2-3 минуты, не прекращая помешивать. Влить тонкой струйкой столько холодного молока, чтобы через 3-4 минуты получился густой соус. Петрушку и сыр всыпать в молочный соус, добавить по вкусу соль и перец. Выложить рыбу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, залить соусом. Сверху выложить пюре, посыпать сыром и паприкой. Запекать в духовке при температуре 180 градусов 25 минут до образования золотистой корочки. Подавать с зелёным горошком.

# Пасхальный обед

## БУЖЕНИНА С ЧЕСНОКОМ И МОРКОВЬЮ

1 кг мякоти свинины, 1 морковь, 2 крупных зубчика чеснока, по 1/4 ч. ложки молотого душистого перца, молотого кориандра, паприки и молотого чёрного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Свинину помыть и обсушить салфеткой. Нарезать морковь длинными брусочками, а чеснок — крупными кусочками. Острым концом ножа сделать в мясе надрезы. Нашпиговать морковь и чесноком. Натереть мясо солью и пряностями, завернуть в несколько слоёв фольги и положить на противень. В духовку, нагретую до 220 градусов, поставить мясо на средний уровень. Первые 10 минут жар в духовке должен быть сильным, а затем убавить огонь до 180 градусов. Выпекать 1 час. Вынуть и остудить. Нарезать мясо тонкими ломтиками. Поджарить муку в 1 ст. ложке сливочного масла и добавить жидкость, которая осталась в фольге. Посолить, поперчить, если требуется, мясо полить полученным соусом.

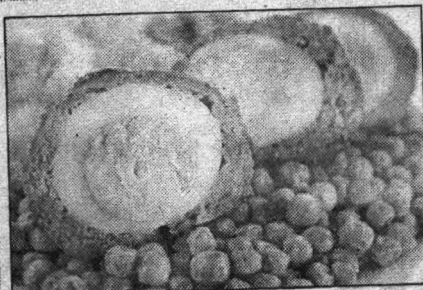


## ЛАВАШ С ОЛИВКАМИ, ЯЙЦОМ И РЫБОЙ

2 листа лаваша, 2 банки консервированной красной рыбы, 4-5 отварных яиц, полбанки маслин, листья салата, луковица, зелень (лук, петрушка). Для соуса: 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 3 ст. ложки натурального растительного масла.

Яйца очистить и нарезать на дольки. Лук порезать тонкими полукольцами, оливки — кусочками, рыбу размять вилкой, порубить лук, петрушку и сложить в миску (кроме яиц). Смешать все составляющие для соуса, добавить щепотку сахара и чёрного перца, заправить салат. Лаваш расстелить на столе, поверх уложить листья салата, выложить начинку, свернуть рулетом. Перед подачей на стол разрезать по диагонали.





### ЗАКУСКА «ЯЙЦА В ФУТЛЯРЕ»

10 яиц, 500 г фарша, 100 г белого хлеба без корочки, 1 луковица, 100 г панировочных сухарей, 100 г сухарей,

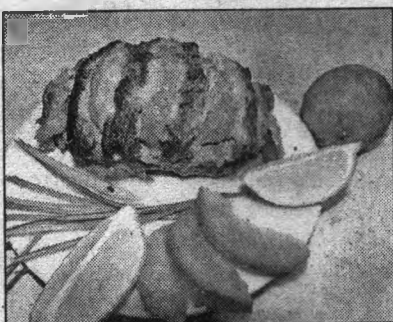
рей из подсушенного белого хлеба, 2 ч. ложки горчицы, соль, перец, зелень — по вкусу.

Приготовить фарш из мяса, лука и размоченного в молоке или воде белого хлеба. Добавить в него рубленую зелень, соль, перец, горчицу. 8 яиц сварить вкрутую. Каждое завернуть в лепёшку из фарша, формируя шарик-«футляр». Сырые яйца взбить. Обмакнуть «футляр» сначала в яйцо, потом в панировочные сухари, снова в яйцо и затем в сухари из белого хлеба. Жарить во фритюре.

### МЯСНАЯ «ГАРМОШКА»

0,5 кг свинины (один кусок), 200 г сыра, 300 г помидоров, 3 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Нарезать помидоры тонкими кружочками, сыр — тонкими ломтиками. Чеснок порезать тонкими пластинками по длине зубчика. На куске свинины сделать разрезы поперёк — примерно на 3/4, не доходя до конца. Затем посо-

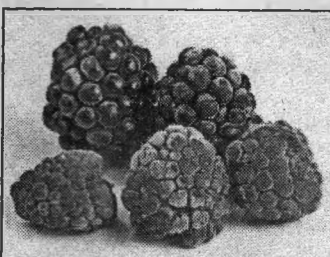


лить и поперчить мясо. В каждый надрез положить по ломтику помидора и сыра, а также пару пластинок чеснока. Завернуть всё в фольгу и запекать до готовности — около часа. Разрезать мясо до конца и подавать отдельными кусочками.

### ПИРОГ С ЗАМОРОЖЕННЫМИ ЯГОДАМИ

150 г сливочного масла, 300 г муки, 1 ч. ложка соды, 2 яйца, 1 ч. ложка ванильного сахара, 100 г сахара, 200 мл жирной сметаны, 200 г замороженных ягод.

Холодное сливочное масло порубить кубиками, перемешать с просеянной мукой и содой, добавить 1 яйцо. Замесить тесто, скатать в шар и поставить в холодильник на 20 минут. Разогреть духовку до 190 градусов. Раскатать

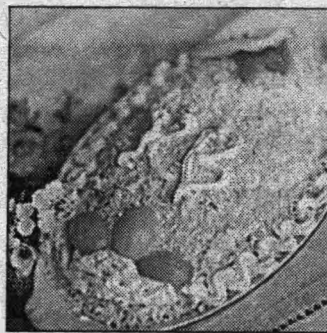


тесто в тонкий пласт и уложить в форму с невысокими бортиками. Сверху выложить замороженные ягоды. Взбить яйцо с сахаром (добавив ванильный) и со сметаной. Залить ягоды и выпекать 40 минут. Перед подачей остудить. Подавать с мороженым.

### САЛАТ

#### «ПАСХАЛЬНОЕ ЯИЧКО»

4 картофелины, сваренные в мундире, 250 г крабовых палочек, 5 яиц, 200 г консервированных ананасов, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 1 упаковка классического майонеза, 2 зубчика чеснока, 150-200 г копчёной сёмги или лосося (в нарезке).



Очищенный картофель и яйца натереть на крупной тёрке, а сыр — на мелкой. Крабовые палочки мелко нарезать. С ананасов слить жидкость и тоже порезать маленькими кубиками. Майонез смешать с выдавленным чесноком. Все продукты разделить пополам и выкладывать слоями на блюде следующим образом: половина картофеля, майонез, половина крабовых палочек, половина ананасов, половина сыра; снова картофель, крабовые палочки, ананас, сыр. Верхний слой салата смазать майонезом и накрыть тонкими пластинами копчёного лосося или сёмги. Ложкой аккуратно придать готовому салату овальную форму и украсить красивым рисунком из майонеза.

### МИДИИ ПОД СЫРНО- СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

от шеф-повара

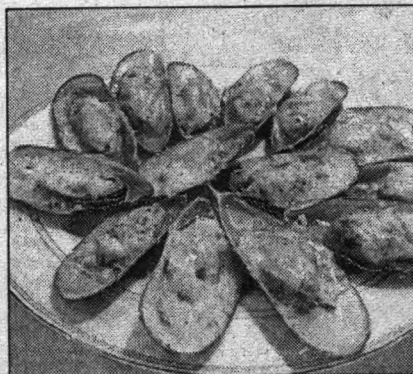
Джейми ОЛИВЕРА



500 г замороженных мидий в ракушках, 50 г сливочного масла (комнатной температуры), 2 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра, пол-лимона, соль, перец, тимьян.

Замороженные мидии положить в кипящую подсоленную воду не больше чем на 2-3 минуты. Откинуть на дуршлаг. Отделить мясо мидий от раковин: ножом аккуратно срезать волокнистую ножку, на которой держится мясо на раковине. Сложить мясо снова в раковины. Соединить сливочное масло, выдавленный чеснок, сок лимона, тимьян, соль и перец по вкусу. Выложить соус на каждую раковинку чайной ложкой и равномерно распределить.

Сверху выложить натёртый сыр. Разложить раковинки на противне, поставить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 8 минут. Не больше! Подавать горячими.



## Читатели спрашивают

## ПОЧЕМУ НЕ РАСТУТ АСТРЫ?

Хотя астры считаются неприхотливыми растениями, цветоводы всё же нередко сталкиваются с трудностями их выращивания — начиная от посева семян и заканчивая гибелью саженцев. Чтобы ваши труды не прошли даром, возьмите на заметку несколько советов.

**1. Позаботьтесь о субстрате.** При его подготовке нельзя использовать свежий навоз, неперегнивший компост, не полностью разложившиеся растительные остатки. Даже покупную землю необходимо обеззараживать: подойдут прокалывание почвы, пролив крепким раствором марганцовки, использование фунгицидов, например, «Фитоспорина».

**2. Пикируйте сеянцы, после того как появится первый лист.** Необходимое расстояние около 5–7 см. Через 7 дней после пикировки рассаду надо подкормить, а потом через каждую неделю.

**3. Закаляйте рассаду.** После пикировки сеянцы можно смело выдерживать 3–4 недели при 8–10 градусах (подойдёт холодный балкон), не страшны и лёгкие апрельские заморозки. А далее подращивать в тёплом помещении и в хорошо освещённом месте.

**4. Не заливайте водой.** Астра влаголюбива, тем не менее не выносит сырости. После пикировки и пересадки в грунт землю вокруг саженцев обязательно поддерживают рыхлой.

**5. Проводите ревизию.** Заболевшие растения надо удалить, почву присыпать золой, сократить поливы.

**6. Астры подвержены многим заболеваниям.** Наибольший вред приносит

тля, которая активно размножается в жаркое и сухое время, образуя на листьях и стеблях целые колонии. В результате лепестки цветков закручиваются, обесцвечиваются и усыхают. При большом количестве вредителей придётся использовать химические препараты, например, «Инта-Вир» (1 таблетка на 10 л воды). Садоводам можно посоветовать использовать отвар пасынков помидоров. В ведро насыпать зелёную массу, залить до верха водой, прокипятить на слабом огне 30 минут и процедить. Долить водой (1:3), добавить измельчённое хозяйственное мыло и проводить опрыскивание.

Для тех, у кого нет возможности подготовить рассаду, в конце апреля можно высевать семена в открытый грунт. Многие садоводы утверждают, что такие астры более устойчивы к болезням. **Техника несложная:** семена высевают в бороздки, засыпая слоем почвы 0,5–0,8 см, потом хорошо поливают и мульчируют или же прикрывают укрывным материалом до тех пор, пока не появятся всходы. Когда выйдут 2–3 настоящих листочка, астры необходимо проредить на 10–15 см друг от друга. Оказавшиеся лишними сеянцы не выдёргивайте, а аккуратно выкопайте и пересадите на другое место.

## КАК ЗАСТАВИТЬ ОЛЕАНДР ЦВЕСТИ?

Олеандры, которые постоянно находятся в комнатах, цветут плохо и через некоторое время теряют способность цвести. Чтобы добиться хорошего и обильного цветения, необходимо ещё с весны приучать растение к свежему воздуху: сначала в затенённое место, а после в максимально освещённое. Помимо этого нужно следить, чтобы всегда была вода в поддонниках гор-

шков. Практичнее сделать глубокие поддонники, чтобы облегчить поливку. Пышность цветения олеандра зависит от своевременной обрезки. Обычно её проводят после цветения, при этом срезая ветки наполовину или больше. Для того чтобы растение хорошо кустилось, его необходимо постоянно обрезать, поскольку цветы образуются только на од-



нолетних побегах. Как правило, формированию олеандра посвящают первые два года в ущерб цветению, обрезая верхушки в предвесенний период. Черенки можете смело использовать для укоренения.

## На заметку

Мелколуковичные — крокусы, галантусы, мускари — стильное украшение любого балкона. Кроме того, они прекрасно приспособлены ко всем капризам переменчивой весенней погоды. Обладателям окон на северной стороне стоит обратить внимание на гиацинты — одни из самых теневыносливых луковичных. Весенние цветы обычно сажают осенью, но, если вы не успели, можно купить уже готовые выгоночные растения.



## Читатели советуют

**Люблю розы, давно выращиваю, в моей коллекции немало редких сортов. Чтобы черенки хорошо прижились, я выдерживаю их в течение суток в растворе мёда (на 1 л воды 1 ч. ложка мёда). Микроэлементы, содержащиеся в мёде, стимулируют образование корней, обладают бактерицидными свойствами. Кстати, если черенок изначально был больной — место среза потемнеет.**

Галина, г. Ростов-на-Дону

**При недостатке железа у растений развивается хлороз, признаком которого является побледнение листьев. Хочу предложить свой способ «подкормки». Налейте в банку воду, положите в неё несколько ржавых гвоздей и через два дня полейте растения. Достаточно 1–2 поливов в месяц.**

Елена, г. Калуга



## О РАССАДЕ

Не первый год выращиваю овощи, но в этот раз что-то случилось с моей рассадой: листики повисли, как будто воды ей не хватает. Увеличила полив – не помогло, даже хуже стало. Хотя рост заметен. Что случилось с рассадой? Землю использую магазинную – универсальный грунт, он всегда хорошо себя «показывал». Подскажите, можно ли спасти рассаду?

Ольга ПОПОВА,  
г. Великий Новгород

Точно определить причину такого состояния, не видя вашей рассады, невозможно. Но можно предположить, что это какое-либо заболевание типа фузариозного или вертициллёзного увядания. Вызывают его почвенные бактерии. Растения выглядят так, как будто им не хватает воды, – вялыми. Увеличение полива действительно ухудшает состояние растений, так как чем влажнее грунт, тем интенсивнее размножаются эти бактерии. Они закупоривают сосуды корней, вода и питательные вещества не могут поступать к растениям.

Другое распространённое заболевание рассады – ризоктония, или чёрная ножка. Вызывает её почвенный грибок. Если это заболевание проявляется на стадии сеянцев, то их гибель наступает через 1-2 дня, а иногда через несколько

Выращивать рассаду дома негде, поэтому приходится покупать готовую. Подскажите, как выбрать качественную рассаду томатов, по каким внешним признакам можно сориентироваться? И где её лучше покупать?

Вера Ивановна, Пензенская обл.

Выбирая рассаду томатов, осмотрите её: она не должна быть вытянувшейся, переросшей и, конечно, вялой. Стандартная рассада к моменту высадки имеет 5-6 листьев тёмно-зелёного цвета и хорошую мочку корней. Нижние листья должны быть целыми и такими же зелёными, как остальные, ни в коем случае не пожелтевшими. И, безусловно, вы не должны увидеть на хорошей рассаде признаков плесени, грибка и прочих заболеваний. Обратите внимание на стебель, хорошо, если он достаточно толстый, примерно с карандаш.

Но учтите, внешние признаки рассады ничего вам не скажут о её сортовых достоинствах. Обычно те, кто занимается выращиванием на продажу, используют для посева семена самых дешёвых сортов или свои собственные. При этом никакой гарантии при покупке, что это именно тот сорт, который вы искали, никто вам не даст. Поэтому, если у вас нет возможности самостоятельно вырастить рассаду, стоит остановиться на проверенных или популярных сортах томатов. Так выше вероятность, что в итоге вы получите именно то, что покупали.

Как правильно подкормить рассаду?

Нина, Курская обл.

Чтобы ваша рассада росла здоровой и сильной, в фазе пятого листа её надо подкормить калийной селитрой: 8 г на 10 л воды. Но любые подкормки следует проводить только после тщательного обследования рассады. Так, недостаток азота проявляется бледной окраской листьев. В данном случае возможна подкормка мочевиной (внекорневая): 10 г на 10 л воды или аммиачной селитрой под корень: 15-20 г на 10 л воды. О недостатке калия «сигнализирует» коричневая каёмочка по краю листьев. Подкормите растения сернокислым калием или калийной селитрой.

В период выращивания рассады фосфорное голодание проявляется слабо. Если есть недостаток фосфора, на листьях можно увидеть бугорочки, выделение жилок, мозаичность. Прекрасно действует в этом случае удобрение «Малышок», которое содержит все необходимые для рассады микроэлементы. Неплохо себя зарекомендовало удобрение «Идеал». Для профилактики чёрной ножки периодически (1-2 раза в месяц) поливайте растения раствором золы или мела.



## Когда сажать хвойные деревья?

Хочу в этом году высадить на даче хвойные деревья, но не знаю, как сделать, чтобы они хорошо чувствовали себя?

Ольга ПРОВоторова, г. Вологда

Все древесные породы пересаживают во время их покоя. Весной самое подходящее время – в апреле, также это можно сделать осенью в конце сентября-ноябре.

Исключение составляет вариант, когда саженцы хвойных пород продаются с закрытой корневой системой в горшках. В этом случае их можно сажать и летом, но, конечно, не в самые жаркие дни июля. При этом в первые дни и недели после посадки хвойники следует притенить, набросив на них марлю или нетканый материал типа агроспана.

Для елей предпочтительна слегка подкисленная почва, поэтому внесите в посадочную яму грунт на основе торфа. Для можжевельников и сосен подойдёт обычная садовая земля лёгкого механического состава. Что касается ухода, то помимо полива следует время от времени обильно поливать хвойники водой из шланга или поливалок. Так вы смоете пыль, которая в большом количестве осаждалась на хвое. Да и растения будут меньше страдать от сухости воздуха жарким летом.



часов после первых симптомов. Если же заболевает рассада позднее, растения продержатся дольше.

Для защиты от возможных почвенных инфекций обязательно надо обеззараживать грунт при посеве семян, и магазинный грунт в том числе. Есть разные способы обеззараживания: термический – пропаривание, химический – раствором перманганата калия, и биологический. Вы можете попробовать спасти рассаду, используя биологические препараты: «Фитоспорин», «Глиокладин», «Гамаир», «Фитоп-С». И поливы обязательно сократите до минимума.

## АПРЕЛЬ

- Новолуние 1, 28-30 апреля.
- Рост Луны 2-13 апреля.
- Полнолуние 14-17 апреля.
- Убывающая Луна 18-27 апреля.

**В** заголовке не опечатка. Девушка, о которой хочу рассказать, действительно достойна большой буквы «М» в слове «мама». Ради ребёнка Виктория вступила в схватку со временем и с обстоятельствами. Она выиграла – недаром родители нарекли её именем победительницы

Думаю, многие помнят несносное лето 2010 года – народ изнывал от жары, а как нелегко было переживать погодную аномалию будущим мамочкам! Об этом знаю не понаслышке: пот градом, воздуха не хватает, ноги отекли. Именно поэтому гинеколог посоветовала лечь на недельку в стационар, чтобы побыть под присмотром врачей. Я согласилась, но через пару часов после госпитализации поняла, что совершила ошибку: в палатах стояла духота, солнце нещадно било в окна, казалось, они вот-вот расплавятся, а душ, как бывает в наших больницах, закрыли на ремонт. Гулять по коридорам не разрешали – мне и соседкам по палате был прописан постельный режим. Сходя с ума от жары и безделья, теребя в руках несчастного Акунина, я начала обзванивать близких с просьбой выволить меня из этой «тюрьмы».

– Что-то рано ты сдалась, – со вздохом сказала симпатичная полненькая брюнетка Ирина, поглаживая свой округлившийся животик, – я уже три дня держусь.

– Завидую твоему мужеству, – усмехнулась я.

– Тоже хотела удрать, да врач не разрешила, сказала лежать до конца августа, а это ещё десять дней пытки! – нараспев простонала Ирина.

Мы вздохнули в унисон и невольно посмотрели на нашу молчаливую соседку, голубоглазую, светловолосую девушку, которая всё это время слушала нас и улыбалась.

– Вика, ну а ты почему молчишь? – не унималась Ирина. – У тебя, наверное, железный характер!

– А что сказать, девочки? Эта палата стала для меня родным домом, я лежу здесь, практически не вставая, уже полгода...

Немая пауза повисла в воздухе... Забыв про рекомендации врачей, мы с Ириной одновременно прыгнули с кроватей и подсели к Вике.

– Это шутка такая или... – промолвила я, пытаюсь прийти в себя.

– Если бы, Катюш... – усмехнулась Вика. – Дело в том, что у меня беременность не как у вас, вернее, не совсем такая: мой ребёнок зачат с помощью ЭКО, а организм у меня такой упрямый, что на протяжении всей беременности отторгает плод, вот и приходится практически всё время лежать под капельницей, пить препараты и 24 часа в сутки быть под наблюдением врача.



## История одной Мамы

Простудушная

Ирина залилась краской, я тоже почувствовала, как щеки побагровели: стало ужасно стыдно за собственное поведение, жалобы и бесконечное нытьё... Однако Ира быстро пришла в себя и стала засыпать Виду вопросами...

– Даже не знаю, с чего начать, девочки, – обнимая животик, Вика присела на кровать. – Мне 32, и это первая беременность. Я вышла замуж 11 лет назад, мы с мужем обожаем детей, оба из многодетных семей: детский смех и весёлый переполох – всё это часть нас самих, поэтому ребёнок был самой желанной мечтой. После года безуспешных попыток мы всерьёз встревожились, обратились за помощью в Центр репродукции семьи. Потом были два мучительных года бесконечных анализов, обследований, в результате которых нас с мужем признали полностью здоровыми. Это был шок! Мы не знали, то ли радоваться, то ли огорчаться этому вердикту. «Такое случается, – говорили врачи, – пробуйте ещё, пробуйте!» Муж решил, что нам стоит отпустить ситуацию, расслабиться и наслаждаться отношениями. Я послушалась: ведь если заикливаться, можно и с ума сойти. Мы зажили обычной жизнью: делали ремонты, ездили отдыхать, устраивали друг другу сюрпризы, ни Миша, ни я больше не затрагивали тему беременности, но, признаюсь, не было дня, чтобы не

думала о ребёнке. И знала: муж думает о том же. Сколько тайных слёз было пролито в ванной, когда наступала очередная менструация! Сколько тестов было сделано с содержанием сердца, когда по какой-то причине была задержка... Так прошли ещё четыре мучительных года. У моих младших сестёр уже были детки, я радовалась за них, но наряду с этим всё больше ощущала собственную неполноценность... А сколько замысловатых советов получила от подруг! Необычные позы, лекарственные травы, лунный график... перепробовали всё! Потом подруги оставили меня в покое, лишь при встречах ловила на себе сочувственные взгляды. Как-то, отмечая очередную годовщину свадьбы, не выдержала и разрыдалась на плече у Миши. Обняв, муж сказал: «Хватит, намолчались уже, пора действовать, у нас обязательно будет малыш!» Из груди вырвался вздох облегчения, я



поверила ему и больше не сомневалась, что так и будет. Тогда мы и решили попробовать метод ЭКО. Первая попытка была в дорожной столичной клинике. Подсадили двух эмбрионов, прогнозы были хорошие, и через два дня нам разрешили вернуться в Курск (пребывание в клинике было очень дорогим, да и врач на нём не настаивала). Какое было воодушевление! Мы буквально порхали по квартире! И какой был удар, когда спустя две недели у меня открылось кровотечение, УЗИ показало: оба эмбриона погибли. Рыдая, я искусила все губы в кровь. «Ничего! Не сдавайся! Поедем в Питер, там есть замечательная клиника, я и справки навёл!» — успокаивал муж, вытирая мне слёзы. В тот момент подумала: «Какой же всё-таки он хороший! Родной, любящий, только ради него стоит попробовать ещё раз!» Собрав нужную сумму получилось только через полтора года, и мы снова, воодушевлённые, отправились «покорять» северную столицу. Обращение в «хвалёной» клинике было небрежным: процедуру проводили «впопыхах», подсадили трёх эмбрионов и через час отправили домой. В этот раз надежды рухнули уже в поезде: открылось кровотечение, тупая боль пронзила тело. Из поезда муж выносил меня на руках, тогда впервые увидела, как он плакал... Помню, как заворожённая в полубомороке твердила: «У нас будет ребёнок, будет, будет!» В Питере при манипуляции мне сильно повредили маточную трубу, поэтому врачи рекомендовали отложить попытку хотя бы на полтора года. Как ни странно, после второй неудачи у меня открылось «второе дыхание»: «Врёшь, я не сдаюсь», — говорила я мысленно своей судьбе. За полтора года, пока приходила в себя от предыдущей процедуры, перерыла весь Интернет, были неплохие отзывы об одной из клиник Харькова, и цены приемлемые по сравнению с Питером и Москвой. Третья попытка была осуществлена именно там. Нам встретился врач от Бога, она настояла, чтобы мы сняли квартиру в Харькове, поскольку наблюдать за мной собиралась долго, объяснила, как себя вести после ЭКО, какие препараты пить. «Оплодотворение прошло успешно, «подсадили трёх «зайчиков», — вытирая пот со лба, сказала Людмила Ивановна. После процедуры я не вставала неделю, врачи буквально кормили с ложечки. По истечении месяца сделали контрольное УЗИ, и мы вернулись домой. Людмила Ивановна позволила в наш 4-й роддом на Лесной, рассказав мою историю, поэтому здесь меня уже ждали. Февраль, сильный мороз, помню, как впервые шла сюда на консультацию и почувствовала себя плохо. УЗИ показало: два эмбриона погибли, остался один. Один! Это уже шанс! Я ухватилась за эту ниточку и решила, что сделаю всё, чтобы «зайчик» остался жить. После УЗИ из стен больницы меня уже не выпустили, да я и

не настаивала, здесь спокойнее, в любой момент могут оказать помощь.

...За дверью загремели посудой. «Девочки, обедать и на процедуры!» — раздался командный голос медсестры.

— Ой, уже обед, а мы и не заметили, как время пролетело, — спохватилась Ирина, — Вика, ну ты героиня, настоящая героиня!

— Да, бросьте, девочки, я обычная девушка, которая просто мечтает о ребёнке, — раскрасневшись, ответила Виктория...

— Неужели за шесть месяцев ты ни разу не выходила из больницы? — спросила я, внутренне восхищаясь этой светловолосой красавицей.

— Два дня назад отпросилась домой принять душ, заодно решила навести порядок, но к вечеру резко почувствовала себя плохо, наверное, перенапряглась. Началась паника, ведь рядом не было врачей, муж тут же отвёз меня в больницу. Врачи сказали, шейка матки стала открываться раньше времени, теперь решают, что со мной делать...

— У тебя всё будет хорошо! — завопили мы с Ирой в один голос, после того что ты пережила, просто не может быть по-другому...

Разговоры прервала вошедшая врач:

— Готовься, Виктория, шейку матки будем зашивать — роды на этом сроке недопустимы, будет больновато без анестезии, но наркоз опасен для ребёнка, слишком нестабильно он себя ведёт в последнее время....

— Ничего, я готова, делайте что надо, — твёрдо ответила Вика, пересаживаясь на каталку.

Её не было три часа, и всё это время мы с Ирой металась по палате, как раненые звери. Теперь о выписке никто не думал, волновал только один вопрос: что будет с Викторией? Скрипнула дверь, медсестры помогли Вике перелезть с каталки на кровать и накрыли дрожащую девушку одеялом. Бледная, с искусанными губами, она неподвижно лежала и смотрела в потолок...

— Что, очень больно было, да? — спросили мы с Ирой.

— Да дело не в этом, я готова всё терпеть, — голос девушки звучал тихо и надломленно, — просто я уже три часа не чувствую, как он шевелится... я боюсь, девочки...

Перебивая шуструю Ирку, я бросилась её успокаивать, мол, такое и у меня бывает, и у многих.

— Вика, тебе чай заварить? — попыталась разрядить обстановку Ира.

— А у меня шоколадка есть, — поддерживала я.

Пока мы с Ирой суеились, накрывая стол, а точнее больничную тумбочку, Вика вдруг радостно вскрикнула, мы обернулись: на нас смотрела девушка

с посветлевшим лицом и счастливой улыбкой:

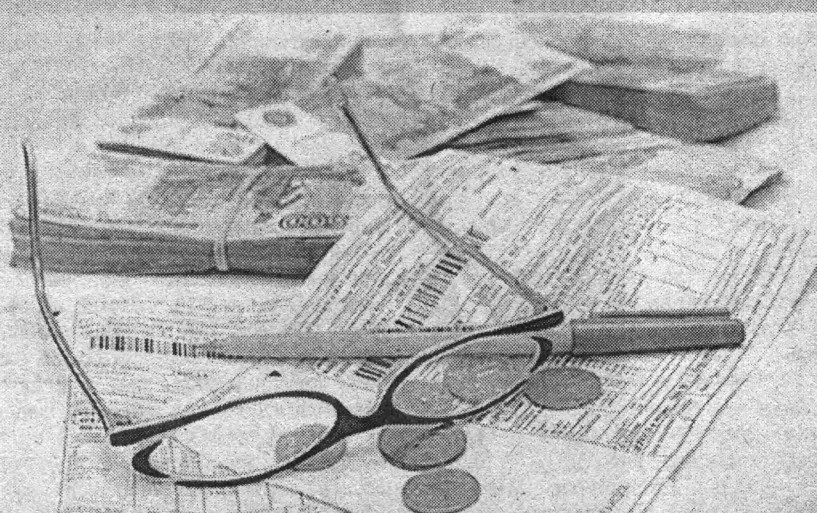
— Он шевельнулся, девочки, он шевельнулся, — слёзы радости побежали по её щекам. — Он живой!

Чашка с чаем задрожала у Иры в руке. Вытирая слёзы, она поспешила её поставить. Мы все плакали от счастья. В своей жизни я много встречала беременных женщин, внимательных, заботливых, но никогда не видела такого, чтоб женщина преображалась только от одного лёгкого толчка её будущего ребёнка, чтоб глаза сияли изнутри и слёзы бежали по щекам только от мысли, что с ним всё в порядке, он растёт. И тогда я поняла, вернее, почувствовала, что у Вики всё будет хорошо, эта девушка заслужила своё счастье, и она его непременно дожждётся. Неделя в больнице пролетела незаметно, мы разговаривали часами, поддерживали Викторию, помогали чем могли. Меня выписали первой. Прощаясь, мы обменялись номерами телефонов и обнялись — я не думала, что за неделю можно так сродниться. С того момента не было и недели, чтобы мы не звонили друг другу.

В декабре 2010 года у Виктории родился здоровый мальчик, она назвала его Богданом, то есть ребёнок, данный Богом. «Вес 3500, рост 53 — богатырь!» — кричала она мне в трубку, рыдая от счастья. «А по-другому и быть не могло», — отвечала я. Тогда впервые сказала Вике, что хочу написать про неё. Не видя ничего особенного в своей ситуации, она не соглашалась: «У каждой мамы и ребёнка свой путь, мне надо было пройти именно этой дорогой — дорогой длиной в 11 лет, чтоб сейчас быть вместе с Богданом, а у кого-то путь ещё длиннее и труднее». И всё-таки спустя три года я её убедил. Мы встретились в кафе, вспомнили наши «пузатые посиделки» за накрытой больничной тумбочкой и, конечно, её историю. «Спасибо мужу, если бы не он, не знаю, хватило бы у меня стойкости всё это вынести. Поддержка близких — великое дело, — вспоминает сегодня Вика, — Миша прекрасный отец, теперь понимаю: Господь не мог оставить такого мужчину без ребёнка. По своему опыту могу сказать: любое упорство и труд рано или поздно вознаграждаются! Надо только не терять веры в собственные силы, не покоряться обстоятельствам, а молиться и упрямо идти к поставленной цели. И тогда вы одержите безоговорочную победу над временем, обстоятельствами, судьбой».

Возвращаясь домой, думала, что нам часто приходится слышать о матерях, которые бросают своих детей, и невольно внутри возникает ощущение, что мир катится в бездну. Однако пока есть такие Мама, как Виктория, мамы с большой буквы, хочется надеяться, что у нас всё же есть будущее.

Екатерина ЛУНИНА



## ДОМАШНЯЯ БУХГАЛТЕРИЯ

*Неважно, какова сумма вашего семейного бюджета... Если вы начнёте грамотно его планировать, то будете приятно удивлены появлению большей финансовой свободы и уверенности. О том, как это сделать, расскажет финансовый эксперт Мария ЛАПИНА*

**СТРОИМ ПЛАНЫ.** Итак, что представляет собой план семейного бюджета? Для начала необходимо расписать все статьи своего дохода за месяц: зарплаты, премии, пенсии, стипендии и так далее. Выведите их итоговую сумму. Затем распишите все предполагаемые статьи расходов: квартплата, услуги связи, кредит, учтите также предполагаемые праздники в ближайший месяц и возможные траты на их устройство и подарки. Хотя бы 10% от суммы доходов запишите в статью «Резерв» (он необходим каждой семье на форс-мажорные обстоятельства). Если планируете какие-то крупные покупки или семейный отдых, то необходимо выделить статью «Накопления», ежемесячную величину которой определите сами. Обычно самым сложным оказывается подсчитать, какая точно сумма уходит в месяц на продукты, развлечения и личные нужды. Но здесь можно пойти от обратного. Вычтите из общей суммы доходов сумму обязательных и ежемесячных трат. То, что осталось, поделите на количество дней в месяце – так вы узнаете свой ежедневный лимит. Превысите его сегодня – подумайте, на чём сэкономить завтра, чтобы выровнять ситуацию. Что делать, если дебет с кредитом не сходится? Или часть, оставшаяся на ежедневные траты, слишком мала? Искать пути экономии!

**ГДЕ СЭКОНОМИТЬ?** Пытаться сэкономить на всём – нелёгкий и не совсем рациональный путь. На таких вещах, например, как лечение, экономить нельзя. Попробуйте месяц просто записывать абсолютно все статьи своих расходов. Тогда вам будет гораздо проще оценить и проанализировать расходы. Зачастую оказывается, что на питание тратятся неоправданно большие суммы, и при более тщательном планировании меню эту статью расходов можно существенно сократить. Походы в гости и кафе тоже часто обходятся «в копейчку».

Иногда при анализировании семейного бюджета можно совершить неожиданные открытия: сколько средств на самом деле уходит на, казалось бы, совсем незатратные вещи – будь то ежедневная покупка сладостей или оплата счетов мобильной связи.

Старайтесь жить по средствам, не стыдитесь распродаж и поисков более дешёвых альтернатив привычным поставщикам услуг и продавцам. Помните: даже самые богатые люди привыкли тратить меньше, чем они зарабатывают, а разницу направлять на создание и преумножение капитала. Вам стоит последовать их примеру.

**НА ЗАМЕТКУ.** Значительно упростить и ускорить процесс планирования семейного бюджета помогут специальные компьютерные программы X-Cash «Семейный бюджет», «Home Station 1.2. Бухгалтерия для дома» или AceMoney Lite.

**КСТАТИ.** Психологи говорят, если в вашей семье постоянно возникают споры из-за денег, это не всегда говорит о неумении планировать семейный бюджет, проблема, скорее всего, лежит в сфере отношений и заключается в отсутствии доверия между партнёрами.

## Хорошие манеры

*С того момента как ребёнок поселяется в отдельной комнате, приучитесь стучать, заходя к нему. Тогда и он будет поступать так же, прежде чем войти в вашу спальню.*

**Запомните:** в помещении (например, в кафе или ресторане) нельзя ставить сумку на колени или на свой стул. Считается допустимым повесить сумку на спинку своего стула или поставить на пол. Портфель всегда ставят на пол. Исключение делается только для маленьких нарядных сумочек (клатчей) – их можно положить на стол.

## В мечтах об отпуске



Не знаете, куда отправиться в отпуск? Или выбрали место, но хотите узнать больше информации о нём или

просто пометать в предвкушении сладких отпускных дней? Тогда вам прямая дорога на ресурс 100dorog.ru. Здесь вы найдёте множество отзывов туристов об отдыхе, пожалуй, во всех уголках Земли. Для поиска отзывов и советов о конкретном месте создан удобный поисковик. Определиться с местом отдыха, научиться выбирать выгодные и надёжные туры помогут многочисленные статьи от «бывалых».

## Запомните!

● Если вы решили пользоваться кредитной картой, которая пришла по почте, лучше съездить в банк и заключить договор на активацию кредитной карты, а не решать этот вопрос по телефону

● Если вам пришла по почте кредитная карта и вы не собираетесь ею пользоваться, не выбрасывайте её: карту надо разрезать поперёк минимум на две части, чтобы повредить магнитную полосу.



После этого вашей картой уже никто не сможет воспользоваться.



**Сын прописан в моей квартире (она не приватизирована), но не проживает со мной уже более 3 лет. У него своя семья, есть ребёнок. Сын не оплачивает коммунальные услуги. Что я должна предпринять для его выписки? Какие документы мне нужно собрать и представить в суд?**

Вопрос поставлен не очень корректно. Для того чтобы выписать человека из социального (неприватизированного) жилья, его необходимо сначала юридически выселить. А выселить крайне сложно. В Жилищном кодексе этот вопрос регулирует только ст. 91. Более того, заявить о выселении по этой статье может только наймодатель, то есть государство или муниципальное образование. Для выселения необходимы веские основания, такие как разрушение помещения или нарушение интересов соседей.

Здесь же речь идёт о неисполнении обязанности по участию в расходах на оплату коммунальных услуг. Соответственно, максимум, что можно потребовать через суд, так это возместить вам расходы на коммунальные услуги. Выселить его вряд ли получится, а значит, снять с учёта (выписать) тоже невозможно.

**Я хочу купить однокомнатную квартиру, уже дала задаток. Продавец настаивает на оформлении договора купли-продажи на сумму, меньшую стоимости квартиры. Аргументирует тем, что не хочет платить лишние налоги. А на эту сумму предлагает дать расписку. Стоит ли соглашаться и опасно ли это?**

Уклонение от налогов на сумму свыше 600 тысяч рублей является уголовным преступлением. Но независимо от суммы — это всегда правонарушение. Виновная сторона должна будет заплатить налоги, пени и штрафы. Налоговую ответственность здесь не сёт продавец, но я всё равно не рекомендую покупателю пользоваться таким предложением.

Во-первых, часть из тех, кто пытается продать квартиру за «миллион», делает так, потому что не знает, что может получить налоговый вычет больше миллиона. Так, например, если продавец купил квартиру за 2 млн, а продаёт за 2,2 млн, то налог уплачивается только с суммы превышения, то есть с 200 тысяч (см. подп. 2 п. 2 ст. 220 НК РФ). Если же квартира находилась в собственности более 3 лет, платить

налог не надо (см. п. 17.1 ст. 217 НК РФ). Коль продавец думает, что 3 года не истекло, потому что свидетельство ему выдано

недавно, но основанием для свидетельства являлось вступление в наследство, то срок надо отсчитывать с момента смерти

(Письмо Минфина России от 04.06.2012 N 03-04-05/5-682). Поэтому, если вам встретится такой продавец, стоит убедить его в том, что занижать стоимость квартиры не надо.

Во-вторых, покупая квартиру за 1 млн, при стоимости квартиры 2 млн вы лишаете себя возможности получить 130 тысяч рублей в качестве возврата подоходного налога. Да, именно так. Налоговый кодекс позволяет людям, которые затратили деньги на улучшение своих жилищных условий, получить от государства ещё и подоходный налог. Это тоже называется налоговым вычетом. Максимальная сумма такого вычета — 2 млн рублей (подп. 1 п. 3 ст. 220 НК РФ). Учитывая, что подоходный налог у нас 13%, то при цене квартиры 2 млн вы получаете 260 тысяч рублей. Как правило, не сразу, а в течение нескольких лет по мере уплаты этого налога. Зачем лишать себя этих денег, идя на поводу у продавца и занижая реальную цену?

В-третьих... Платить налоги — это правильно. Если не продавец, то кто? Конечно, законодательство о налогах у нас по-прежнему достаточно запутанное: чего стоит только разобраться со всеми этими налоговыми вычетами. Но всё решаемо. Если есть альтернатива, а она, как правило, всегда есть, выбирайте законные сделки.

Что же касается расписки, то я бы не сказал, что в случае спора уже нельзя будет вернуть все деньги за квартиру. В конце концов сумму в расписке можно затребовать как неосновательное обогащение продавца. Но в любом случае это дополнительный риск. Если придётся судиться с продавцом квартиры, то любой юрист предпочтёт иметь на руках полноценный договор, чем непонятную расписку.

**Нужно ли сдавать в налоговую декларацию 3-НДФЛ, если в налоговом периоде были получены дохо-**

## Отвечаем на ваши вопросы

**ды: пенсия и доход от продажи квартиры, полученной в порядке наследования? Эти доходы не подлежат налогообложению: обязательно ли сдавать данную декларацию в налоговую?**

А кто вам сказал, что доходы от продажи квартиры, полученной в порядке наследования, не облагаются налогом? Не облагается НДФЛ само наследство (п. 18 ст. 217 НК РФ). А вот если вы продаёте недвижимость, полученную в наследство до истечения 3 лет с момента смерти наследодателя, то налог уплачивать необходимо. Единственный вычет, который вам полагается, — это 1 млн рублей. Всё, что свыше, облагается налогом. Но даже если цена была ниже или равна миллиону, налоговую декларацию подавать всё равно необходимо.

А вот доходы от продажи имущества, которое находилось в собственности более 3 лет, помимо того что не облагаются НДФЛ, их также обязательно декларировать (п. 17.1 ст. 217, подп. 2 п. 1 ст. 228 НК РФ). И этот момент не зависит от того, приобретена ли квартира в наследство, куплена или досталась иным образом.

**Я продал акции, и бывшая жена, узнав об этом, подала на выплаты алиментов с продажи акций. Законно ли это?**

Да, это законно. В соответствии с подп. «к» п. 2 Постановления Правительства РФ от 18.07.1996 N 841 (ред. от 17.01.2013) «О Перечне видов заработной платы и иного дохода, из которых производится удержание алиментов на несовершеннолетних детей» удержание алиментов производится с доходов по акциям и других доходов от участия в управлении собственностью организации (дивиденды, выплаты по долевым паям и так далее).

Постоянный ведущий рубрики Максим МОЗГОВ



Считается, что свадьба, сыгранная на Красную горку, становится залогом благополучной семейной жизни. Дело в том, что Красная горка — первый день после семинедельного поста и пасхальной недели, когда священники снова начинали венчать молодых. А поскольку батюшка за один день не мог физически повенчать всех желающих, стали полагать, что те, кому повезло это сделать, просто обязаны жить долго и счастливо.

## 9 ПРИМЕТ СЧАСТЛИВОЙ СВАДЬБЫ

**1. Подмести пол.** Издревле это делалось для того, чтобы под ноги молодым не бросили предмет, на который могла быть наведена порча (волосы, камень и другое). Подметали и дорогу перед домом невесты, по которой поедет жених, и пол комнаты, по которому молодые пойдут перед отъездом к венцу.

**2. Осыпать зерном.** Чтобы союз был крепким, обеспеченным, плодовитым и счастливым.

**3. Ломать каравай.** Чтобы узнать, кто из супругов будет главным в семье (чей кусок больше).

**4. Перевязывать руки рушником.** Это символизирует крепость духовных уз, привязанность жениха и невесты друг к другу, единение. На таких рушниках вышивались растительные орнаменты, надпись «Совет да любовь» и имена молодожёнов.

**5. Вносить невесту в дом на руках.** Предки полагали, что невеста будет ласковой и лёгкой добычей для злобных духов. Именно поэтому жених брал свою возлюбленную на руки и нёс, дабы уберечь от них.

**6. Бить бокалы.** Чем больше разбитых кусочков, тем больше счастья. В старину таким образом женщины гадали на детей: глиняный кувшин разбивался у порога комнаты молодожёнов, а по числу осколков определяли количество будущих детей.

**7. Выкупать невесту.** Интереснейший и самый волнительный момент свадьбы. Жених должен доказать, что любит безгранично!

**8. Выпускать голубей.** Жених и невеста выпускают по одному голубю, у одного из которых привязана к лапе голубая лента, а у другого — розовая. Если вперёд зырнется голубь с розовой ленточкой, то тервенцем будет девочка, если с голубой — мальчик.

**9. Горько!** Традиция целоваться на свадьбе под крики «Горько!» тоже имеет под собой магические корни. При поцелуе, как считали наши предки, молодые обменивались частичками своей души и прилагали друг другу на верность.

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.

## СЛОВА ЛЮБВИ

Сегодня традиционную церемонию обмена кольцами многие дополняют произнесением клятв верности. И вряд ли кто-то станет спорить с тем, что это трогает до глубины души и молодожёнов, и гостей.

**1.** Обязательно обсудите задумку с любимым человеком и найдите общий тон, комфортный для обоих: романтический, поэтический или ироничный.

**2.** Любые слова, произнесённые от любящего сердца, греют душу и запоминаются надолго. Прежде чем начать их писать, задумайтесь, как изменилась ваша жизнь с появлением этого человека, вспомните, когда вы поняли, что любите его.

**3.** Свадебная клятва — это, как ни крути, публичное выступление. Речь не должна длиться больше пары минут. Во-первых, от волнения можно всё забыть и перепутать. А во-вторых, есть риск прозвучать занудно и потерять доброжелательное внимание аудитории.

Клятва может звучать примерно так:

«Я легко и свободно соединяю свою жизнь с твоей. Куда бы ты ни пошёл, я пойду с тобой. Со всем, с чем ты столкнёшься, столкнусь и я. В болезни или в здравии, в радости или печали, в богатстве или бедности я беру тебя в качестве мужа/жены. Отдаю себя только тебе».

## Любимые песни

Слова Н. РУБЦОВА,  
музыка А. МОРОЗОВА

### В ГОРНИЦЕ

В горнице моей светло —  
Это от ночной звезды.  
Матушка возьмёт ведро, ) — 2 раза  
Молча принесёт воды.

Красные цветы мои  
В садике завяли все.  
Лодка на речной мели ) — 2 раза  
Скоро загниёт совсем.

Дремлет на стене моей  
Ивы кружевная тень.  
Завтра у меня под ней ) — 2 раза  
Будет хлопотливый день.

Буду поливать цветы,  
Думать о своей судьбе.  
Буду до ночной звезды ) — 2 раза  
Лодку мастерить себе.

## Анекдоты

- Сколько твоему сыну?
- Пять лет.
- Пора к школе готовиться...
- Уже.
- Читаете, пишете?
- Да нет, в секцию каратэ отдали.



— Дядюшка, — признался, смущаясь, молодой человек, — я страшно влюблён в чудесную девушку. Как мне узнать, что она обо мне думает?

— Женись на ней, мальчик мой, женись, и ты всё узнаешь!



Женщина неспешно говорит мужчине лет 30:

— Ладно, Пашу ты признал, а Илюшу нет. Допустим, будешь приходить к ним: одному дарить игрушки, играть с ним, а со вторым нет?

Мужчина (понурившись):

— Да...

Женщина:

— Ладно, я оставлю в стороне моральный аспект. И даже логику. Но скажи мне, как ты их будешь различать? Они же близнецы!



— Вам изменил муж/парень/любимый. Какова ваша реакция?

— Что? Все сразу?!



Дорогая, что-то хотел тебе сказать... А! Катеньку сегодня в сад отвёл, пропылесосил всё-всё-всё, сходил в магазин, всё купил, что ты говорила, чё ж я хотел тебе сказать-то? А! Посуду всю вымыл, убрался везде. Что ж хотел тебе сказать-то? А! Катеньку сегодня в сад отвёл, ну это уже говорил, чё ж я хотел... А! Что ж ты мне всю жизнь-то испоганила, а?



На улице к молодому мужчине подходит хорошенькая женщина.

— Извините, — говорит она, — а вы случайно не отец одного из моих ребятшек?..

Мужчина в ужасе:

— Я?!

— Успокойтесь, — отвечает она. — Я учительница.

