

ежемесячное издание для женщин

Будуар

декабрь 2011

- 
- *Делай, как ОН!*
 - *Красивое тело за 4 недели*
 - *Как поймать удачу*



Ежемесячное издание для женщин

12 (130)

Декабрь 2011 года

Учредитель:

ООО «Будуар»

Главный редактор
Светлана АНДРЕЕВА

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: buduар_press@mail.ru

Газета зарегистрирована
в Министерстве Российской
Федерации по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций.
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 3.11.11.
Заказ № 142.

Газета отпечатана
в типографии «Пресс-Лайн»,
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.
По всем случаям
полиграфического брака об-
рабатывается в типографию.
Телефон производственного
отдела (4712) 34-25-31.
Тираж 600 000 экз.
Цена свободная.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

Фото: Hair's & Beauty

Объявление
Уютный, весёлый, модный, пре-
данный, умеющий вкусно гото-
вить, шить, вязать и держать
свое слово «Будуар» ищет це-
лестремлённую особу, которая
познакомит его с наибольшим
количеством претенденток на
его руку и сердце.
Материальное вознагражде-
ние гарантируется.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Издательский дом «Будуар»
проводит конкурс
«УСПЕШНАЯ ПОДПИСКА»
на I полугодие 2012 года

**Главный приз –
30 000 рублей!**

для участия необходимо:

1. Оформить как можно больше подписчиков на газету «Будуар».

В конкурсе участвуют и другие наши издания: «Будуар. Здоровье», «Пресс-Коктейль», комплекты «Будуар + Будуар. Здоровье», «Будуар + Будуар. Здоровье + Пресс-Коктейль».

2. Прислать копии подписных квитанций по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

ВАЖНО: не забудьте указать на конверте название конкурса и свои данные: Ф.И.О. (полностью), адрес с почтовым индексом.

Победителем и обладателем суммы **30000 рублей** станет конкурсант, приславший подписные квитанции на **самую большую сумму.**

Между остальными участниками путём жеребьёвки будут разыграны **25 поощрительных призов** в размере **2000 рублей.**

К участию в конкурсе принимаются письма, присланные **до 15 декабря 2011 года.** Победитель конкурса будет объявлен в газете «Будуар» №2 2012 года.

Будуар

ежемесячное издание для женщин

ДЕКАБРЬ
2011



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Дичь заказывали?

стр. 6
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Новогодняя сказка

стр. 7
ВАШ ОБРАЗ
Основной инстинкт

стр. 8
КРАСОТА
Берегите кожу

стр. 10
90x60x90
Формула совершенства
Красивое тело
за 4 недели

стр. 12
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
График здоровья
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 14
ЗДОРОВЬЕ
Живите без боли

стр. 16
МОЙ КРОХА И Я
Отцы и дети
К новогоднему утрунку

стр. 18
ИСТОРИЯ ЛЮБВИ
Екатерина Климова

и Игорь Петренко

стр. 20
ШКОЛА ЖИЗНИ
В «мужском» стиле

стр. 22
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Птица счастья

стр. 24
**САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ**
Одиночество –
путь к себе

стр. 26
**ИСКУССТВО
ЖИТЬ**
Спешите любить!

стр. 27
**ПОЧТОВЫЙ
ЯЩИК**
Признание

стр. 28
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Журавль и цапля

стр. 30
КУДЕСНИЦА
Все на прогулку!

стр. 32
ВАША УСАДЬБА
Удачный Новый год

стр. 34
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**

Новогоднее превращение

стр. 36
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Любимые рецепты

стр. 38
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Бьют часы

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Вставай на лыжи!

стр. 41
**НАРОДНАЯ
МУДРОСТЬ**
Повышаем гемоглобин

стр. 42
ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ
Знакомьтесь:
салами!

стр. 43
**СЕМЕЙНЫЙ
АДВОКАТ**
Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в декабре

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

Именно ей, охоте, в самом широком смысле слова, мы решили посвятить несколько наших новогодних рубрик.

Охоте – как операции по «выслеживанию», «заманиванию добычи» (пусть вашим трофеем станет и обаятельный незнакомец, и собственный муж).

Охоте – как горячему желанию что-либо поменять и переделать (в жизни, в образе, разумеется, в лучшую сторону).

Охоте – как невероятному удовольствию, которое просто необходимо получать от любого процесса (даже если это предпраздничные хлопоты, от которых устаёшь настолько, что рискуешь проспять поздравление президента).

Славной вам охоты!

Дичь заказывали?

Гардероб охотницы – это вам не перья и стразы, откровенные декольте и ультрамини. Вся прелесть игры заключается в том, чтобы притвориться «дичью», то бишь создать образ трепетный и почти невинный, потому столь манящий и желанный

Когда известную телеведущую Эвелину Хромченко спросили: «С чего должен начинаться гардероб настоящей женщины?» та, не задумываясь ни на секунду, ответила: «С обуви. Имейте в виду, об обуви о женщине можно понять абсолютно всё!» Вы хотите быть женщиной – «отгадкой»? Нет? Тогда оставьте в покое лаковые ботфорты в комплекте с колготками и сеточку, быть столь откровенной и понятной ни к чему.

Диана-охотница, скорее, остановит свой выбор на изящных лодочках на высокой шпильке элегантно-чёрного или соблазнительно телесного цвета – не розового, а, скорее, бежевого. И будет максимально осторожна с декором в виде камней или стразов. Ослепительно (в прямом смысле) такая обувь выглядит лишь в случае, если она сделана именитыми и опытными дизайнерами. Вот тогда это – настоящая роскошь. А недорогая обувь, щедро украшенная всеми этими «финтифлюшками», выглядит отнюдь не празднично, а вызывающе вульгарно.

МАЛЕНЬКОЕ ЧЁРНОЕ ПЛАТЬЕ.

Без него никуда – оно выручает в любой ситуации. Поэтому охотница подходит к его выбору столь же тщательно, как старатель моет золото. Это как вторая кожа. Платье должно идеально сидеть, подчёркивать достоинства, скрывать недостатки, заставлять держать спину прямо, а голову высоко (фото 1). Нить жемчуга – традиционный атрибут в стиле Шанель, причём жемчуг может быть «фальшивым». Главное, чтобы бижутерия была хорошего качества и без дешёвых металлических вкраплений.

«Пошла за принцем», – говорит моя приятельница, у которой подобный «боекомплект» значится в «охотничьем» арсенале под №1. Что бы ни говорили, а мужчины неисправимые романтики. Образ тонкой аристократично-изящной барышни (блестательно сыгранной Одри Хэпберн) из фильма «Завтрак у Тиффани» будит в их душах самые высокие чувства.





«ОФИСНЫЙ СТИЛЬ», каким бы аскетичным и целомудренным ни казался он нам, мужчин заводит не на шутку. Узкая прямая юбка длиной до колена, возможно, и с разрезом (слышите звук падающего тела? Один готов), белоснежная блуза из атласа с двумя, нет, с тремя, праздник как-никак, расстёгнутыми пуговицами заставляет мужское сердце биться чаще и быстрее, а фантазию работать активнее и ярче (фото 3).



ДЛИНА МАКСИ даст сто очков вперёд самому радикальному мини. Не верите? Вы только представьте: на вас струящееся закрытое платье в пол (фото 4), в руке бокал martini, вы поворачиваетесь к собеседнику спиной и... демонстрируете глубокий вырез сзади (фото 2), в котором сияет атласная ухоженная кожа. Никакие боа из дорогого меха, роскошные накидки от модного дома «Гермес» не смогут соперничать с магнетизмом притяжения нежной тёплой женской кожи. Ясное дело, так и тянет прикоснуться губами, и уж точно не к меху лисы или шёлковому «лоскутку», пусть и за сотню евро.



АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СЛУЖБА

- Если длина макси, то с разрезом
- Если глубокое декольте, то прикрытое кружевами
- Если прозрачность, то местами (линия лифа, например)
- И, наконец, соблазнительно-прозрачный предмет дамского гардероба, который в альтернативе не нуждается – чулки! На ажурном поясе или кружевной резинке.

Подготовила
Людмила КОСОРИКОВА





Новогодняя сказка

Уф... салатики наструганы, дети наряжены, ёлка украшена, шампанское в холодильнике... Наконец пришла наша пора – пора чудесного превращения из Золушки в принцессу. Берём на вооружение последние тенденции в макияже и советы ведущих стилистов – они помогут лучше, чем тётка фея

Как ты красива сегодня

Самые красивые укладки те, которые не требуют много времени, усилий и выглядят сексуально и непринуждённо. Словом, то, что нам нужно в новогоднюю ночь.

Завертело – закружило

Пучок – лучший вариант для вечера. А излишнюю строгость уберём при помощи несложного трюка – создадим эффект случайно выбившихся прядей.

Шаг первый. Приподнимите волосы у корней.

Шаг второй. Сделайте косой пробор, уложите волосы у лица лёгкой вол-



ной и закрепите красивой заколкой.

Шаг третий. Соберите волосы в низкий хвост (лучше закрепить его резинкой), начешите и закрутите в небрежный пучок.

Шаг четвёртый. Сбрызните причёску моделирующим спреем или лаком.

Коротко и ярко

Короткая стрижка может выглядеть женственно и сексуально.

Шаг первый. Нанесите на волосы удачное средство, лучше с блеском, – это придаст волосам сияние.

Шаг второй. Сделайте лёгкий начёс у корней и уложите все пряди назад.

Шаг третий. Зафиксируйте результат.



Позвольте вашу ручку

Не верьте мастерицам-маникшам. То, что они называют «дизайном ногтей», абсолютно не имеет ничего общего ни с модой, ни со вкусом, ни тем более с приёмами обольщения. Сколько бы эта процедура ни стоила и что бы вам на ногтях ни изображали – маникюр с росписью или со стразами – дурной тон! Как и хищно заострённые длинные ногти. Обратите внимание на ноготки моделей из гляцевых журналов – средняя длина, форма мягкого квадрата или овала и яркий сочный цвет лака – вот нехитрые составляющие успеха.

В новогоднюю ночь лучше отдать предпочтение модным в этом сезоне глубоким винным и ягодным оттенкам.



Долгий поцелуй

«Если речь о губах, надо выбирать всё или ничего! Сделайте на них яркий акцент или, напротив, оставьте такими, как есть».

Бобби БРАУН, визажист

Для ярких, глянцевых и сексуальных губ понадобятся два близких оттенка помады. Более тёмным прокрасьте всю поверхность губ, более светлый нанесите на центр нижней губы. Немного прозрачного блеска – и вот она – женщина-мечта!

На заметку: перед тем как нанести помаду, прокрасьте губы карандашом в тон. Тогда они не поблекнут даже после самых страстных поцелуев.

Помните о твёрдом как гранит правиле макияжа: или яркие губы, или яркие глаза. В последнем случае губы должны выглядеть а-ля натурелль. Именно такие мечтают поцеловать каждый мужчина! Потому что натуральные оттенки выглядят очень естественно, нежно и невинно. Предварительно помассируйте губы зубной щёткой или влажным махровым полотенцем. Затем нанесите на них бальзам. Для максимально естественного эффекта помаду вбейте подушечками пальцев. Или нанесите её из тюбика, так цвет будет плотнее, и чуть-чуть растушуйте контур пальцем.

На заметку: лучше, если оттенок помады близок к собственному цвету ваших губ. Если хотите привлечь внимание к глазам – выбирайте на тон светлее. Хотите цвет лица сделать ярче – тогда на тон темнее.





ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

Мы без мужчин не можем — это факт. Желание любить и быть рядом с «объектом» своей страсти одно из главных, поэтому нет ничего предосудительного в том, что время от времени вполне себе цивилизованные дамы превращаются в Диан-охотниц и выходят на «тропу», дабы найти свою вторую половинку

НУ ГДЕ Ж ТЫ, ПРИНЦ МОЙ...

И вот тут выясняется нечто странное и удивительное: одни «дикие кошечки» триумфально завершают охоту едва ли не со связкой «трофеев», а другие возвращаются ни с чем, то есть ни с кем! И не факт, что первые — красивые писанные, перед которыми устоять невозможно, а вторые — «женщины несбывшихся надежд». Чаще бывает совсем даже наоборот: «Стоят «модели», стоят в Сторонке, платочки в руках теребят...» А знаете почему? К процессу охоты подходят по-разному. Те, кто с удовольствием да с азартом, да с огоньком — в выигрыше. А те, для кого знакомство и флирт с противоположным полом «сущее мучение, стыдно, неловко», не заарканят даже самого неказистого индивидуума.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ВО-ПЕРВЫХ, расслабиться и получать удовольствие. От себя, от жизни, от случайных взглядов и мимолетных улыбок.

ВО-ВТОРЫХ, понять и принять тот факт, что мужчины и женщины — совершенно разные. Соответственно, мужчины воспринимают мир не так, как мы, и точно! И это не клише, не расхожий штамп, не истина, написанная оскомину, а правда жизни. Согласны? Вы уже на полпути к успеху.

Вот что женщина делает, едва начав встречаться? Правильно. Уже сына в армию провожает («... вот мы поженимся, родится у нас сыночек, вырастет... и т.д.) А у мужчины и в мыслях таких «наполеонов-

ких» планов нет. Он на данный момент пока прикидывает, как эта барышня впишется в его жизнь, и вообще, впишется ли?

В-ТРЕТЬИХ, мы существенно облегчим себе жизнь и избежим массы разочарований, если отбросим в сторону ненужные ожидания и запросы, которым мужчины могут и не соответствовать, потому что не знают как, почему, зачем, и с какой, собственно, стати.

ЭМАНСИПАЦИЮ ДОЛОЙ!

Сильная женщина хороша только в исполнении Веры Аленовой в фильме «Москва слезам не верит». Мы сами загнали себя

в повешку под названием «Я сама». «Сама на свидание приглашу, столики в ресторане закажу (могут даже оплатить), руку и сердце предложу...» Объясните теперь, откуда взяться мужскому охотничьему инстинкту, азарту? Чтобы хотелось ходить перед «предметом страсти и вожделения» задним гололем, перья распускать, как павлин? А ведь Мужчина рожден охотником, это он должен добиваться цели, преследовать добычу, а никак не наоборот. А поскольку красивая, умная, интересная женщина — это тоже добыча, причём перво-классная, которой можно гордиться, она не должна сама идти к нему в руки. Лишаясь возможности охотиться на нас, мужчина теряет всякий интерес.

Поэтому пора переходить к традиционным «старомодным» отношениям, которые, честное слово, больше соответствуют самой природе мужчин и женщин.

Пиши «не» отдельно

НЕ стоит раскрывать полностью перед мужчиной все карты, честно выкладывать о себе всю правду-матку и представлять такой, какая вы есть («храплю во сне, ношу сандалии 42 размера»). Пусть, мол, такой и любит. Должна быть в женщине какая-то загадка, которую хочется отгадывать.

НЕ будьте легкодоступной. Даже если на охоте вы, охотником должен чувствовать себя мужчина!

НЕ ходите на свидания, на которые вас пригласили в последний момент. «Баня с мужиками отменяется — Серега приболел», «Перекупал — «Зенит» со «Спартаком» играют в воскресенье...» Не увидится с вами сегодня — ещё больше захочет встретиться завтра.

НЕ признавайтесь первой в своих симпатиях. Пусть он первым сделает это, а потом ещё и помучается в ожидании ответа!

НЕ трещите как сорока, не забивайте ему голову лишними и ненужными деталями. Он не ваша подружка — ему неинтересно, что «Люська — ненатуральная блондинка, а Катяка рассталась с бойфрендом и поправилась на пять кило».

НЕ изменяйте ему. Мужчины не прощают предательства. Особенно совершенных в постели. Да и верность никто не отменял.

Берегите кожу

Знаете ли вы, что в зимнее время наша кожа теряет до литра жидкости ежедневно. Вы сможете сохранить её красоту только в том случае, если будете соблюдать три важных правила

ПРАВИЛО 1: начинаем день с нанесения питательного крема

Читая аннотации к питательным кремам, можно подумать, что все они созданы исключительно для сухой или зрелой кожи. Действительно, сухая кожа отличается уменьшенным выделением кожного жира, и недостаток питательных веществ приводит к потере эластичности и преждевременному старению, а потому наличие в креме масел необходимо. Но задача масел заключается не только в питании кожи. Вторая не менее важная функция – формирование гидролипидного барьера (защитной плёнки), который препятствует испарению влаги. А это актуально в зимнее время для любой кожи. Многие считают, что проблемной коже противопоказаны питательные кремы. На самом деле проблема только в правильном выборе. Выбирайте кремы, в состав которых входят компоненты, оказывающие лечебное действие на проблемную кожу, например, масло лесного ореха, семян чёрной смородины, виноградных косточек, а также витамины А, Е, которые, ко всему прочему, обладают противостолевым эффектом.

НАПОМИНАЕМ. Дневной крем и в зимнее время должен содержать солнцезащитные фильтры, и, к слову сказать, многие масла (например, кунжутное, ши (карите), жожоба, авокадо, кокосовое), являются, так называемыми, природными УФ-фильтрами. Если же SPF-фильтр в креме отсутствует, то в этом случае необходимо его наличие в декоративной косметике.



ПРАВИЛО 2: увлажняющий крем используем на ночь, а в течение дня дополнительно увлажняем кожу

За окном минус, на работе и дома отопительные приборы, иссушающие воздух, в результате наша кожа страдает от обезвоживания. И если влаги в коже изначально недостаточно, то

Техника выполнения точечного массажа

Начните с плавных лёгких поглаживаний кожи лица по массажным линиям (от центра к периферии), пальцы должны скользить по лицу, едва его касаясь. Через несколько минут уже можно приступить непосредственно к проработке точек. Воздействуйте на точки средним пальцем и держите не меньше трёх секунд. Нажатие должно ощу-

щаться, но не быть болезненным. Для максимального эффекта каждое движение повторяйте по три раза.

- точка, так называемый, «третий глаз» (ровно между бровями)
- точки вдоль подбровной дуги (нажимайте четырьмя пальцами)
- точки под глазами, по краю орбитальной косточки (нажимайте четырьмя пальцами) (рис. 1)



- симметричные точки в височной зоне
- симметричные точки в области мочки уха (рис. 2)
- симметричные точки на краях крыльев носа (рис. 3)
- точка между нижней губой и подбородком, точно посередине (рис. 4).

ни кожное сало, ни питательные кремы, которые в буквальном смысле запирают влагу вовнутрь, не спасут ситуацию. Дабы кожа оставалась гладкой, упругой, её следует насытить водой. Поэтому увлажнение кожи зимой — одна из главных задач. Нельзя забывать о питьевом режиме: зима — не повод уменьшать количество потребляемой воды. Чтобы напитать кожу «изнутри», выпивайте в течение дня не менее восьми стаканов. Несколько раз в день поверх макияжа распыляйте термальную воду. Она поддерживает увлажнённость кожи, насытит минералами и, кроме того, делает макияж более стойким. Откажитесь от умывания водопроводной водой, а для очищения лица и снятия косметики применяйте пару «молочко-тоник», выбирая самые щадящие. Увлажняющий крем используйте на ночь за час до сна.

НАПОМИНАЕМ. Увлажняющее средство следует наносить обязательно на влажную кожу — сразу после очищения и тонизирования.

ПРАВИЛО 3: включаем в регулярный уход маски и массаж лица

Под действием низких температур кровеносные сосуды сужаются, клетки кожи получают меньше питательных веществ, кроме того, ток лимфы замедляется, и токсины задерживаются в коже дольше, в результате она выглядит вялой и безжизненной. Массаж стимулирует приток крови к лицу и отток лимфы. Существуют различные виды массажа. Для самостоятельного выполнения лучше остановиться на точечном (см. рис на стр. 8).

НАПОМИНАЕМ. Вы быстрее добьётесь результата, если будете выполнять массаж регулярно, например, в процессе утреннего или вечернего ухода.

ДОМАШНИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА — одно из самых простых и достаточно эффективных средств ухода за кожей. Результат достигается за счёт комплексного воздействия: удаляются ороговевшие чешуйки, что заставляет кожу быстрее обновляться, а молодые клетки насыщаются биологическими активными элементами. Маски позволяют уменьшить воздействие негативных факторов, которые лавиной обрушиваются на кожу в зимнее время, и чтобы проверить это, достаточно регулярно, два раза в неделю, их использовать.

МОРКОВНАЯ МАСКА — эффективное средство для усталой кожи.

Смешайте столовую ложку морковного сока с небольшим количеством любого масла (для жирной кожи полопав с кефиром), нанесите на влажное лицо, через 15 минут протрите лицо влажным тампоном. Имейте в виду, морковные маски имеют окрашивающий эффект, в результате кожа приобретёт оттенок лёгкого загара.

МАСКА ИЗ СЕМЯН ЛЬНА содержит высокую концентрацию витаминов А, В, Е и РР, а также полиненасыщенные жирные кислоты.

2 ч. ложки льняного семени залить двумя стаканами воды, довести до кипения и варить до тех пор, пока семена не разварятся. Получившуюся массу нанести на лицо в тёплом виде, накрыть полиэтиленовой плёнкой, а поверх — тёплым полотенцем. Через 15 минут смыть тёплой водой. Эффект заметен практически сразу, поскольку под воздействием тепла активные компоненты глубже проникают в кожу.

ЯЧИЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА идеально сочетает в себе увлажняющие и питательные свойства.

Смешайте 1 яичный желток, 1/2 чайной ложки мёда до образования однородной пасты. Нанесите на чистую сухую кожу лица и шеи и оставьте на 15-20 минут. Смойте тёплой водой. Маску не стоит использовать при наличии аллергии на продукты пчеловодства.

Зимняя вишня

Зимой макияж должен быть более выразительным, поэтому, выбирая губную помаду, отдавайте предпочтение цветам более глубоким и насыщенным. Тёмно-бордовый, глубокий красный, винный смотрятся более выигрышно на бледной коже, нежели на загорелой.



Да здравствует цвет!

В этом сезоне актуальны цветные споты eyes (техника «дымчатые глаза»). Используйте любые насыщенные тона. Например, изумрудный выигрышно подчеркнёт и карие, и светлые глаза.



Техника нанесения классическая: отточенным карандашом прорисуйте контур глаз, густо нанесите тени на верхнее и нижнее веко, выделяя складку и внешний уголок глаза (1). Слегка растушуйте тени, чтобы избежать четкой линии. В центр века и в уголки глаз нанесите светлый оттенок зеленого (2) и тоже растушуйте. Завершит макияж спой удлиняющей туши.

Техника нанесения классическая: отточенным карандашом прорисуйте контур глаз, густо нанесите тени на верхнее и нижнее веко, выделяя складку и внешний уголок глаза (1). Слегка растушуйте тени, чтобы избежать четкой линии. В центр века и в уголки глаз нанесите светлый оттенок зеленого (2) и тоже растушуйте. Завершит макияж спой удлиняющей туши.

Мадемуазель Шатуш

Однотонное окрашивание давно кануло в Лету, стильный образ — это многогранные переливы цвета и «спецэффекты» вроде солнечных бликов. Добиться необходимого эффекта помогают различные техники, одной из популярных является техника шатуш. Волосы перед окрашиванием разделяются на множество прядей, на каждой делается начёс, за счёт которого происходит растушёвка цвета по всей длине волос: от более светлых кончиков к более тёмным корням. Более тёмные корни создают глубину цвета, а более светлые пряди добавляют объёмности волосам, в результате получается эффект натурально выгоревших волос. Техника окрашивания волос шатуш подходит как для шатенок, так и для блондинок.

Совет месяца

Знаете ли вы, что после применения маски для волос на них непременно нужно нанести кондиционер.

Дело в том, что задачи этих продуктов абсолютно разные: маска обеспечивает глубокий уход за счёт питания и увлажнения, а кондиционер — поверхностный, поскольку закрывает кератиновые чешуйки и обеспечивает волосам блеск и подвижность.

Формула совершенства

Дженнифер ЭНИСТОН в свои 42 появляется на церемониях и вечеринках в самых смелых нарядах, демонстрируя безупречные формы. Кажется, время не властно над актрисой, хотя доподлинно известно, что её великолепная фигура – заслуга самой Дженнифер. Девушка испробовала на себе всевозможные методы для похудения и с уверенностью может сказать, какие действительно работают, а от каких стоит отказаться



«Я мечтала о карьере актрисы, но режиссёры были непреклонны: либо худеть, либо навсегда забыть о Голливуде. Разумеется, я выбрала первое. И голодание на тот момент мне показалось более эффективным». Надо сказать, цель девушки была достигнута: минус 14 кг и роль в телесериале «Друзья», которая впоследствии и принесла ей мировую популярность. Теперь она не скрывает, что голодание обернулось настоящей трагедией: до сегодняшнего дня Дженнифер не может забеременеть. «Систему питания, которой я придерживаюсь в данный момент, помог разработать мой фитнес-инструктор, но не могу назвать её диетой, поскольку, во-первых, она приносит мне удовольствие, я питаюсь вкусно и разнообразно; во-вторых, позволяет сохранять стройность без ущерба для здоровья и красоты, что для меня, как для женщины, немаловажно».

А чтобы не допустить появления лишнего веса, актриса активно занимается спортом. «Добиться хорошей фигуры невозможно без физической нагрузки, поэтому я занималась и продолжаю заниматься ежедневно». Любые тренировки, а они состоят из разнообразных фитнес-программ, а также включают танцы, плавание, занятия йогой, как считает Энистон, нужно делать с удовольствием. «Кстати, получить радость от телесных нагрузок я начала после того как нашла свой вид «спорта» — хатха-йогу и буддизм-йогу (йога с элементами восточных единоборств). Практикуя йогические позы, я научилась искусству расслабления. Именно это умение помогает мне в периоды больших фи-

зических и психологических нагрузок оставаться в форме, когда так легко сорваться и съесть лишнее».

Мои правила

- **Найдите мотивацию для похудения.** У каждой женщины она может быть своя.
- Сбросить лишний вес, чтобы не было проблем со здоровьем
- Смотреть на себя в зеркало с удовольствием и идти на пляж, не стесняясь своей фигуры
- Получить новую работу
- Нравиться мужу после многих лет брака
- Наконец, ловить зависть в глазах других женщин.

Любая из целей имеет право на существование. Главное, чтобы это вас заводило и заставляло двигаться к цели.

- **Следите за объёмом порций.** Это особенно важно, если вы переходите на дробное питание

- **Контролируйте** не только количество, но и качество пищи. Старайтесь употреблять исключительно натуральные неконсервированные продукты

- **Разнообразьте** своё меню, и тогда вы с большей вероятностью сможете худеть или поддерживать свой вес

- **Занимайтесь с удовольствием.** Спорт — лучшая диета, вы можете есть то, что хочется, но если идёт прибавка веса, следует увеличить физические нагрузки

- **Давайте** обязательно телу отдых. В этом случае также важно соблюдать принцип разнообразия. Это не только облегчает задачу научиться любить спорт, но и даёт в конечном итоге более быстрые результаты в работе над своим телом

- **Устраивайте** себе «правдашки непослушания» и съедайте 1-2 порции того, что вы действительно любите, но не можете позволить из-за диеты. Прекратить это следует не чаще двух раз в месяц. Если обходиться без сладкого и жирного вам пока трудно — каждый 7-10 дней.

Система питания
Дженнифер ЭНИСТОН
необычная, она вписана
в формулу «4-3-2-1»

Группа «4»

Продукты – источники белка,
в течение дня надо съедать
четыре порции.

Одна порция белка – это:

- 100 г куриной грудки без кожи
- 150 г нежирной или 100 г жирной рыбы
- 150 г морепродуктов
- 100 г творога
- 100 г 0-2,5%-ного кефира
- яйцо или два яичных белка
- 100 г приготовленных бобовых (фасоль, горох, чечевица)
- 30 г любых несоленых орехов.

Группа «3»

Овощи и фрукты – источники
пищевых волокон, которых
можно съедать три порции.

Одна порция – это:

- 1 крупное яблоко, апельсин, грейпфрут или банан – на выбор
- 200-300 г любых овощей, кроме картофеля. Его относят к сложным углеводам и едят не более 150 г в отварном или запечённом виде.

Группа «2»

Сложные углеводы: каши и
цельнозерновой хлеб, съедайте
две порции в день.

- 100 г любой каши (3 ст. ложки)
- 50 г «отрубного» хлеба (ломтик толщиной 1 см).

Группа «1»

Полезные жиры, включайте в
рацион один раз в день

- 1 ст. ложка оливкового или льняного масла.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

- **Завтрак:** порция овсянки, яблоко
- **Второй завтрак:** орехи
- **Обед:** овощной салат без заправки с лимонным соком и оливковым маслом, треска
- **Перекус:** тушёная фасоль с овощами
- **Ужин:** творог с кефиром.



4 упражнения + 4 недели = КРАСИВОЕ ТЕЛО

Этот комплекс упражнений позволяет сжигать большое количество калорий за короткое время. Для его выполнения не требуется никакого специального оборудования, а значит, вы легко выполните их дома

✓ Перед началом выполнения комплекса сделайте кардиоразминку. Выберите любой вариант: прыжки на скакалке в течение трёх минут, бег на месте – 10 минут

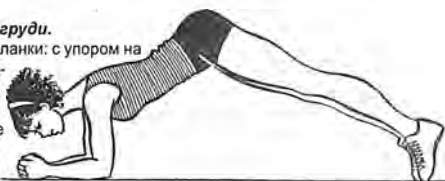
✓ Тренируйтесь 3 раза в неделю через день

✓ Выполняйте упражнения друг за другом без перерыва между ними по 20 повторений на каждое. Выполните все упражнения ещё один раз или два.

«ПЛАНКА»

Работают мышцы груди.

И. п. – Примите позу планки: с упором на предплечья и носки, предплечья точно под плечами, кисти сожмите в кулак, напрягите пресс. Поднимите ягодицы вверх, задержитесь на «два» счёта. Вернитесь в и. п.



«ЗМЕЯ»

Работают мышцы ног.

И. п. – Лягте на бок, согните одну ногу в колене, вторую выпрямите и приподнимите. Корпус разверните в другую сторону. Поднимите ногу вверх, выполните ещё один короткий мах, опустите ногу на пол.



«КАЧЕЛИ»

Работают мышцы пресса.

И. п. – Лягте на спину. Согните правую ногу и положите ступню на левое бедро. Поднимите левую ногу вертикально вверх. Руки вдоль корпуса. Оторвите ягодицы от пола, затем медленно опустите прямую ногу до угла 45°, максимально напрягая мышцы пресса. Вернитесь в и. п., повторите упражнение другой ногой.



«МОСТИК»

Работают мышцы бедра.

И. п. – Лягте на спину, согните одну ногу в колене, вторую поднимите вертикально вверх. Руки вдоль корпуса, ладони вниз. Оторвите ягодицы от пола, тело от лопаток до колена должно составлять одну прямую линию. Опустите бедра вниз, но не касайтесь пола, и повторите движение вверх. Поменяйте ногу.



График здоровья

Всё ли в порядке с женским здоровьем, почему не наступает долгожданная беременность? Как оценить ситуацию, не прибегая на начальном этапе к дорогостоящим обследованиям? Поможет самодиагностика: метод построения графиков базальной температуры (БТ). Подробнее о нём рассказывает врач-гинеколог Анна ТАРАСОВА

Зачем измерять БТ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает измерение базальной температуры одним из основных методов оценки работы яичников и менструальной функции женщины. Так, измерение БТ помогает увидеть, существуют ли проблемы в работе эндокринной системы, предположить гинекологические воспалительные заболевания, сказать о наступлении беременности на самых ранних сроках.

Базальной температурой называется температура тела человека при утреннем пробуждении. У женщины её данные меняются в зависимости от фазы менструального цикла, уровня гормонов в организме и физического самочувствия. Измеряется она для большей точности данных в прямой кишке или во влагалище. Для того чтобы составить чёткое представление, как протекает ваш цикл, измерять её можно регулярно в течение 3-4 месяцев. Тогда вы сможете составить график БТ.

леблется в пределах 36,3-36,5.

Вторая фаза длится от момента овуляции и до следующей менструации. Сразу после овуляции в организме женщины происходит выброс гормона прогестерона. В связи с чем БТ в течение 1-3 дней повышается до 37,0-37,3. Затем БТ держится в пределах 37,0-37,5. Снижаясь за 2-3 дня до начала менструации примерно до 37,0. Обратите внимание: нормальной полноценной второй фазой считается фаза от 12 до 16 дней. У разных женщин она разная, но у одной и той же — всегда постоянная!

Таким образом, построенный график будет иметь чётко выраженные фазы (см. рис). Если же существуют какие-либо отклонения, график будет иметь иной вид, и это повод обратиться к специалисту для уточнения диагноза. Для более быстрой оценки вашего состояния уместно сразу принести с собой график БТ.

Отклонения от нормы могут быть следующие:

● Во время менструации температура не снижается, как положено, а повы-

шается. В данном случае, если у вас нет инфекции, этот подъём может быть вызван эндометритом — воспалением слизистой матки.

● Если в первой фазе БТ повышена, а во второй в пределах нормы, то это говорит о недостатке эстрогена — женского полового гормона. А гормональные нарушения являются не только причиной бесплодия, но и дестабилизируют работу многих систем организма. Например, нехватка эстрогенов способна привести к нарушению сердечного ритма и снижению плотности костной массы.

● Резкий подъём БТ в первой фазе цикла и снижение её до привычного уровня может говорить о воспалении придатков.

● Если пересечение отметки 37 градусов после наступления овуляции превышает трёхдневный срок, то это говорит о недостатке эстрогенов или неполноценности яйцеклетки, как следствие — невозможности зачать ребёнка.

● Температура поднялась в привычные для овуляции дни, а потом резко снизилась. Такое бывает при гибели яйцеклетки, которая уже являлась неполноценной или погибла из-за каких-то внешних факторов, например, воспаления. Как правило, после западения температура потом восстанавливается в привычных для второй фазы значениях.

● Пониженная БТ во второй фазе или длительность второй фазы меньше чем 12 дней свидетельствует о недостатке прогестерона — гормона, необходимого для поддержания беременности в случае её наступления. Помимо этого, недостаток прогестерона провоцирует чувство хронической усталости, мастопатию и миому, гипотиреоз, ожирение.

● На графике отсутствует деление на фазы цикла. Температура либо примерно постоянна, либо скачет вверх-вниз.

Как прочитать график БТ

В первую фазу до овуляции (время выхода яйцеклетки из яичника), температура тела у здоровой женщины ниже, чем во вторую фазу, когда овуляция уже произошла. Это делит график БТ на две фазы.

Первая фаза начинается с 1-го дня менструального цикла и продолжается до овуляции. Во время менструации БТ последовательно снижается с 37,0 до 36,3-36,0 в момент овуляции, ко-

ГРАФИК БАЗАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ



Это говорит об ановуляторном цикле. В норме у здоровой женщины бывает пару ановуляторных циклов за год. Если этих циклов много, они идут один за другим, – это патология, требующая коррекции.

● Менструация отсутствует, а температура держится на уровне второй фазы. В таком случае возможна беременность.

● Менструация задерживается, но БТ снизилась ниже 37,0 градуса. Несмотря на задержку, беременность очень сомнительна, скорее всего, речь идёт о дисфункции яичников. Но более точно скажут тесты на беременность и ультразвуковое исследование.

ВАЖНО: если значения БТ в первой и во второй фазе отличаются в большую или меньшую сторону от нормы, то это может быть индивидуальной особенностью организма. Главное, чтобы разница температур между фазами была в пределах 0,4 – 0,5 градуса.

Правила измерения БТ

Утром, не вставая с постели, в течение пяти минут измерьте температуру в прямой кишке или во влагалище, введя узкую часть ртутного (он более точен) термометра.

Продолжительность непрерывного сна должна быть, как минимум, четыре часа. Если вы были вынуждены встать в 6 часов, например, попить воды, а потом вновь легли, лучше измерить БТ в момент пробуждения, отметьте это в графике.

Старайтесь делать измерения в одно и то же время. Если по какой-то причине время измерения отличается от обычного, не забудьте отметить этот факт в графике.

Встряхивание термометра непосредственно перед измерением может повлиять на результаты, поэтому подготовьте его с вечера.

Температура измеряется начиная с первого дня цикла (который является первым днём менструации).

ВАЖНО

● Инфекционные заболевания, приём алкоголя влияют на температурный график, поэтому делайте отметку о них.

● БТ не следует измерять при приеме оральных контрацептивов: температура будет примерно одинаковой на протяжении всего цикла.

На заметку:

Метод БТ можно использовать как при планировании беременности, так и для контрацепции. Благоприятные для зачатия дни рассчитывают следующим образом: от дня, в который температура пересекла линию 37,0 градуса, отсчитывают 6 дней до и 3 после этого момента.

Мне 50 лет. Обратилась к доктору в связи с отсутствием месячных в течение 3-х месяцев. Доктор назначила УЗИ, результат: миома матки, на правом яичнике киста. Беспокоят тяжесть внизу живота, давление на мочевой пузырь. Миома лечится или необходима операция? Слышала, в период менопаузы она может прекратиться, рост и даже уменьшиться в размерах.

Миома – это доброкачественная опухоль матки, которая, как правило, состоит из узлов с различной локализацией. Показаниями для удаления миомы являются следующие её симптомы: рост размеров матки более четырёх недель за год, болевой синдром, обильные кровотечения, которые приводят к анемии, сдавливание соседних органов, приводящее к нарушению их функций, сочетание миомы с гиперплазией эндометрия и аденомиозом и т. д. Да, при менопаузе размеры миомы могут уменьшаться, но если у вас есть показания для её удаления – ждать не надо.

Недавно обследовалась у гинеколога, обнаружили хламидии. Два года назад сдавала все анализы, они были в норме (делала методом ПЦР). Половой жизнью не живу уже семь лет. Каким образом можно заразиться? Можно ли вылечить инфекцию? Слышала, в период менопаузы её можно не лечить. Ещё вопрос. Впервые у меня отсутствовала менструация 4 месяца, до этого были несколько раз задержки по 2 месяца. Можно ли такое нарушение менструального цикла считать менопаузой?

Хламидиоз – это инфекция, которая передаётся половым путём, но надо помнить, что хламидии могут паразитировать в глазах у кошки. Хламидиоз лечится по показаниям, то есть если имеется клиническая картина и положительные анализы. У вас сейчас началась менопауза, так как менопаузой считается отсутствие месячных в течение года.

Стала замечать, что месячные, перед тем как начаться, 2-3 дня бывают в виде небольших коричневых выделений. Я кормлю грудью, есть эрозия. Является ли это нормой?

Наличие эрозии никогда не считалось нормой. Вы молодая женщина и вам необходимо проконсультироваться в кабинете по патологии шейки матки. Бурные выделения накануне месячных могут быть при эндометриозе шейки матки. Заболевание связано с перемещением и имплантацией части эндометрия (внутренняя слизистая оболочка тела матки) в ткани шейки матки, что происходит во время родов, абор-

Отвечает врач-гинеколог

тов, после проведения диатермокоагуляции шейки матки и иных манипуляций, а также в случае регулярной половой жизни во время месячных.

Скажите, пожалуйста, излечим ли уреоплазмоз? Несколько курсов разными антибиотиками не дали положительного результата. Врачи говорят, полностью избавиться невозможно.

Уреоплазмоз как самостоятельная нозологическая единица сейчас не выделен. Это говорит о том, что нет такого диагноза. Но если имеется клиническая картина воспалительного процесса в малом тазу и положительные анализы – лечение показано. Вылечиться от этой инфекции можно.

Я планирую беременность. Год назад у меня обнаружили папилломавирус, уреоплазмоз и маленькую эрозию шейки матки. Прописали лечение, которое мы с мужем прошли. Сейчас у меня воспалительный процесс во влагалище, эрозия увеличилась. Я была у нескольких врачей, одна говорит, что эрозия появляется из-за нарушения гормонального фона, другая – из-за уреоплазмы (анализ подтвердил, что я её вылечила). Третья – можно беременеть, эрозия из-за механических повреждений. Кто из них прав?

Эрозия шейки матки – это дефект многослойного плоского эпителия, который в норме должен покрывать влагалищную часть шейки матки. Эрозия может быть как врождённой, так и приобретённой. Сейчас большая роль в возникновении эрозии отводится таким инфекциям, как хламидиоз и папилломавирус, особенно 16 и 18 его типов, так как именно эти вирусы способствуют возникновению рака шейки матки. Также и гормональные нарушения могут способствовать образованию эрозии. Травма шейки матки, особенно при родах, тоже может стать причиной эрозии. Сейчас и у нерожавших женщин проводится лечение эрозии лазером по показаниям.

На вопросы отвечает врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА

Живите без боли

Казалось бы, непыльная работа в офисе, никаких тяжестей в виде мешков с цементом... И вдруг – острая боль в спине и пугающе непонятные комментарии врачей. Для многих диагноз «межпозвоночная грыжа» звучит, как приговор. А что впереди? Операция? «Если грыжа не очень большая, можно лечить консервативными методами», – успокоил меня врач-невролог, руководитель Центра мануальной терапии города Курска Алексей Владимирович ГРЕБНЕВ. – При грамотном подходе можно не только остановить прогрессирование грыжи, но и вернуть позвоночнику былую гибкость, подвижность».



дупредил: никакого костоправства!

– К сожалению, у многих людей мануальная терапия ассоциируется лишь с некой техникой жестких рывков, скручиваний и «вправлений». Это и заставляет врачей и больных отказываться от лечения. На самом деле мануальная терапия включает обширный набор методик ручного воздействия на мягкие ткани и суставы, с помощью которых можно эффективно избавиться от заболеваний позвоночника, мышечного и связочного аппарата. Большинство этих методик – щадящие, оказывающие мягкое и постепенное воздействие. Мануальный терапевт – не

– Алексей Владимирович, многие врачи-неврологи и нейрохирурги категорически против альтернативных методов лечения. Например, мой лечащий врач строго пред-

массажист или целитель, в дипломированный врач особой квалификации, подтвержденной сертификатом. Опытный специалист уже на первом сеансе способен снять болевой синдром. Далее будет осуществляться работа по восстановлению тонуса мышц и связок, снижению нагрузки на пораженный диск, поддержанию связочного аппарата и улучшению кровоснабжения данного участка позвоночника. В результате прекращается воспалительный процесс, начинается рассасывание грыжи и восстановление диска.

– Список лекарств, которые выписывает пациенту для облегчения страданий, порой содержит дюжину наименований. Противовоспалительные, хондропротекторы, витамины... Помогают ли они в лечении грыжи?

– Нестероидные противовоспалительные препараты (найз, флексен, диклофенак) можно принимать при выраженном болевом синдроме, чтобы снять воспаление в ущемленном нервном корешке. Врачом могут быть дополнительно назначены миорелаксанты для расслабления скелетной мускулатуры, новокаиновая блокада с кортикостероидными гормонами (не более 3-4 раз). Но хочу заметить, что традиционная противовоспалительная терапия приносит лишь временное облегчение, не воздействуя на причину заболевания. В этом её отличие, например, от гомеопатических средств, которые, помимо обезболивающего действия, ещё и поставляют строительные вещества для хряща и соединительной ткани. В частности, при межпозвоночной грыже эффективны паравerteбральные инъекции препаратов «траумель С», «цель Т», «дискус композитум» и т. д. Они, кстати, не имеют противопоказаний и побочных эффектов, чем не может похвастаться тот же диклофенак.

Что касается хондропротекторов – препаратов, восстанавливающих хрящевую ткань, – а также витаминов группы В, то без предварительного курса мануальной терапии их приём неоправдан. Ведь при дегене-



ративных процессах в позвоночнике питание дисков нарушено, и хондропротекторы просто не поступят к месту назначения. Эти средства рекомендуются на восстановительном этапе, когда уже проведена работа по улучшению состояния позвоночника.

– Мне порекомендовали вытяжение позвоночника с помощью тракционного аппарата. Полезно ли такое воздействие?

– Вытяжение действительно снижает внутридисковое давление, способствует уменьшению боли, препятствует прогрессированию грыжи. Ещё более эффективно сочетание тракции с другими методами рефлексотерапии – массажем, прогреванием и т. д. Это возможно, например, при лечении на аппарате «Отмед». Данная инновационная разработка российских учёных позволяет одновременно осуществлять межпозвоночное микровытяжение, вибрацию, прогревание, роликовый массаж, во время которого происходит поочерёдное разминание, сжатие-рассжатие, раскатывание локальной околопозвоночной мышечной ткани. В результате снимается напряжение с мышц спины, исчезают функциональные блокады и устраняется подвывих в межпозвоноковых суставах, происходит как бы самокоррекция позвонков. Всё это способствует уменьшению грыжевого выпячивания.

– Есть ли противопоказания к такому лечению?

– В каждом случае требуется индивидуальная оценка состояния пациента. Вы-

Для справки

Диски – это особые волокнисто-хрящевые пластинки, расположенные между позвонками. При поднятии тяжестей, прыжках они выполняют роль «амортизатора», защищая позвоночник от нагрузки.

Диски состоят из внешней части – прочного волокнистого фиброзного кольца – и полужидкой внутренней части – ядра. Грыжа диска – это выход части студенистого ядра через трещины фиброзного кольца в спинно-мозговой канал. Поскольку самая большая нагрузка приходится на поясничный отдел, именно в нём чаще всего образуется грыжа.

тяжение, например, нельзя делать при заболеваниях спинного мозга, выраженном атеросклерозе, тяжёлых нарушениях сердечной деятельности. Иногда к лечению на аппарате пациента необходимо подготовить. К примеру, у людей, страдающих от постоянной боли, формируется щадящее положение тела, они могут хромать, ходить или сидеть немного боком. В этом случае необходимо предварительное мануальное воздействие для нормализации позы пациента. Только после этого назначается аппаратное воздействие на диск.

— Достаточно ли одного курса мануальной терапии или через какое-то время требуется повторное лечение?

— Пациенту придётся настроиться на длительное лечение. При нарушенной структуре межпозвонкового диска оно занимает от 8 до 14 месяцев и зависит от степени патологических изменений и индивидуальной способности к восстановлению. Один курс лечения составляет 10-12 сеансов (каждый день или через день) с последующим перерывом от 1 до 4 месяцев. Для восстановления тканей межпозвонкового диска до анатомической нормы необходимо 2-3 курса лечения, а затем 2 раза в год рекомендуется проходить курс профилактической мануальной терапии.

— Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Что вы можете посоветовать для профилактики проблем с позвоночником?

— Принципы бережного отношения к собственной спине довольно просты, требуются только помнить о них и постоянно соблюдать. В первую очередь ведите активный образ жизни, ведь межпозвонковый диск не имеет своей сосудистой системы и питается за счёт других тканей. Важным источником питательных веществ для него являются мышцы спины, именно их дистрофия может послужить причиной развития остеохондроза и межпозвонковой грыжи. Если вы будете регулярно выполнять упражнения, развивающие и поддерживающие тонус мышц спины и живота, обеспечивающие нормальную подвижность всех сегментов позвоночника, остеохондрозу вас не одолеть. Полезны плавание, танцы, ходьба на лыжах. Если у вас «сидячая» работа и вы вынуждены длительное время проводить за компьютером, чаще меняйте положение тела: через каждые 30-40 минут вставайте, ходите, разминайтесь. Не поднимайте груз более 10 килограммов. Именно подъём тяжестей является одной из основных причин обострения остеохондроза и образования грыж. Если без этого не обойтись, соблюдайте следующие правила: присядьте на корточки (спина прямая, шея выпрямлена). Ухватив двумя руками груз, поднимайтесь, не сгибая спину и слегка отклонившись назад. Для переноса груза на дальнее расстояние используйте сумку на колёсиках, рюкзак с широкими лямками.

Беседу вела
Наталья ИВАНОВА

Советует
врач

Правила обмена

На приёме я слышу от пациентов с лишним весом жалобы на плохой обмен веществ. Мол, от этого все беды. Но у каждого из нас индивидуальная скорость обмена веществ: у кого-то белки, жиры и углеводы расщепляются быстрее, у кого-то медленнее. Но в любом случае у здорового человека эта скорость достаточно, чтобы килограммы жира не откладывались на талии. Разумеется, при условии правильного питания.

Первое правило: приучите себя есть часто (4-5 раз в день) и понемногу (например, сократите привычные порции в два раза). Обмен веществ, как костёр. Если мы часто подкидываем топливо, то он равномерно горит. Если же долго лишаем его подпитки, а потом засыпаем сразу кучу «дрова», то он едва тлеет. Именно поэтому обмен веществ всегда замедляется при диетах и поэтому не удаётся избавиться от надоевших килограммов.

Второе правило: еда должна быть здоровой, то есть больше овощей и фруктов в противовес жирным и сладким блюдам, фастфуду. Сладкие пирожные и конфеты лучше употреблять не чаще двух раз в неделю, а фастфуд вообще исключить из рациона. Если вы будете придерживаться этих правил постоянно, то результат не заставит долго ждать.

Врач-гастроэнтеролог С. А. ЛАПШИН

Зимний чай

В холодные и промозглые деньки руки сами тянутся заварить ароматный чай, чтобы согреться. А знаете ли вы, что традиционно зимним напитком по праву считается чёрный чай, обладающий в отличие от «летнего» зелёного выраженным согревающим эффектом. К тому же приготовленный по «зимним рецептам» — со специями, он не только дарит тепло и бодрость, но и способен поддержать иммунитет, защитить от простуды. И, наконец, чай с пряностями — это вкусно!

ЧАЙ С КАРДАМОНОМ И МОЛОКОМ

Вам потребуются: 1 л воды, 8 семян кардамона, 4 ч. ложки чая, кожура апельсина, сахар, молоко.

Вскипятите воду с семенами кардамона, томите на слабом огне десять минут, добавьте чай, немного кожуры апельсина, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 3 минуты. Сахар и молоко добавляйте по вкусу.

Кардамон помогает справиться с утренней слабостью и вялостью, устраняет запах во рту (для этого можно пожевать его семена), нормализует работу сердца.

ЧАЙ «ПЕРЧИНКА»

Вам потребуются: 1 ч. ложка чая, молотый чёрный перец, 2 стакана воды, 2 ч. ложки мёда.

Чай и молотый чёрный перец (на кончике ножа) заварите водой и настаивайте десять минут. Добавьте мёд. Получается необычный напиток для любителей остренького, который прекрасно справляется с начинающейся простудой.

ЧАЙ «ПРЯНЫЙ»

Вам потребуются: 1 палочка или 1 ч. ложка корицы, 4 бутона гвоздики, корень имбиря, 1 л воды, чай, сахар, апельсин или лимон — по вкусу.

Небольшой кусочек имбиря нарежьте, смешайте с корицей и гвоздикой, залейте водой, доведите до кипения. Водой со специями залейте чай и настаивайте пять минут. Добавьте сахар или мёд, немного сока апельсина или лимона.

Этот чай — настоящий ларец здоровья. Корица улучшает обмен веществ и способствует похудению, имбирь помогает работе желудочно-кишечного тракта, а гвоздика защищает от простуды.



«Папа, совсем не занимается ребёнком» – эту проблему нередко очень эмоционально обсуждают на детских площадках. Но, обвиняя мужчину в безразличии к собственному малышу, женщина должна помнить, что это у неё, как у мамы, отношения с крохой сложились естественным образом. А отношения папы и крохи выстраиваются постепенно, и именно мама в этом главная помощница

ОТЦЫ И ДЕТИ

Первые шаги на этом пути нужно делать, когда малыш только-только родился. Но, как правило, в период первых месяцев жизни крохи папа оказывается где-то на периферии. Ребёнком занимаются то мама, то бабушки. И папа, чувствуя себя лишним в этом женском мире, отстраняется от ребёнка. При таком подходе со временем ситуация только усугубляется. Измените эту схему. Попробуйте использовать следующие моменты, чтобы папа почувствовал близость с ребёнком.

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ИГРЫ

Пока кроха совсем маленький, выберите моменты, когда он весел и доволен, чтобы в это время с ним поиграл папа (например, после вечернего кормления). Расскажите папе, какие игры радуют кроху: «Сорока-белобока», «ладушки»; игры с погремушками и т.д. Объясните, что в этих немудреных играх идёт сложная работа по установлению контактов между ребёнком и окружающим миром. И отсутствие отца в этих играх приводит к тому, что малыш начинает его воспринимать как нечто отдалённое, непонятное, чужое. Играть же, ребёнок привлекает к тембру отцовского голоса, к его облику, действиям. Отец со своей стороны учится понимать своего ребёнка и его потребности, выражаемые при помощи мимики, лепета. Помните: важно не количество, а качество общения. Лучше пусть папа 10 минут от души поиграет с ребёнком, чем положит его рядом, а сам будет смотреть при этом футбол.

СОЗДАЙТЕ ПАПИН РИТУАЛ

Это позволит папе общаться с малышом не от случая к случаю, а ежедневно, и постепенно станет одним из любимых моментов дня и для папы, и для малыша. Например, пусть главным действующим лицом в вечернем купании станет папа. Муж не проявляет никакого энтузиазма? Скажите, что вы сами побаиваетесь купать кроху, не справитесь без его сильных рук. А, кроме того, разве он не заметил, что в его присутствии кроха гораздо больше улыбается и смеётся? Когда ребёнок станет старше, таким ритуалом может быть чтение на ночь. Кстати, доказано, что чте-

ние ребёнку книг помогает научиться малышу внимательно слушать родителей. Поэтому если вы потратите на это время, то вряд ли потом с горечью скажете: «Ты меня совсем не слышишь».

ПОДКЛЮЧИТЕ ПАПУ К СЕМЕЙНЫМ ПРАЗДНИКАМ/ТРАДИЦИЯМ

Всё то, в чём принимавшее непосредственное участие, всегда воспринимается по-особенному, стоит лишь почувствовать себя в ситуации своим, нужным.

Попросите папу помочь вам создать летопись первого года малыша. Сделать на компьютере фотографии более яркими или обычными, создать из разрозненной съёмки фильм, который можно показать потом гостям. Попросите мужа записать в дневник пожелание для крохи или какие-то впечатления. Пройдёт совсем не так много времени и эти строки будут иметь для ва-



шего ребёнка особенное значение. Именно так создаются по-настоящему тёплые и близкие отношения.

Важно! Не критикуйте действия папы. Даже если он многое, с вашей точки зрения, делает не совсем верно. Не желая слышать критику в свой адрес, муж отдаляется от ребёнка, переложив будничные заботы на ваши плечи. Нужен ли вам этот результат? В своём желании стать папой, почувствовать своё отцовство мужчине необходимы пространство и свобода действий, что вы вполне способны дать. Помните, как поётся в детской песенке: «Папа может быть кем угодно, только мамой не может быть».

Комментирует психолог Юлия Самойлова

Для ребёнка любого возраста очень ценно общение с отцом. Уже с первых дней детских игр в отношениях рождается самое главное – доверие друг к другу. Непонимание, конфликты в подростковый и юношеский периоды – всё это происходит, если папа не ухаживал за малышом, не гулял, не играл с ним и как следствие остался для ребёнка чужим. А с чужим человеком не станешь говорить по душам, не будешь особенно прислушиваться к его советам. Поэтому так важно не нарушить зарождающуюся дружбу. Важно понимать: модель построения отношений с детьми у папы иная, чем у мамы. И если мама любит безусловно, то папа всегда оценивает, какой у него ребёнок. Это не следует ставить мужчине в вину.

У девочек папина оценка формирует уверенность в себе и отсутствие комплексов по поводу внешности. Разумеется, при правильном поведении папы. Если дочка чувствует, что для него она самая-самая красивая, то она будет уверена в этом на глубинном подсознательном уровне. Поэтому папе важно говорить дочке о красоте её ушек, глазок, косичек и обязательно о том, что он её любит.

У мальчиков – умение занять своё место в мире, учить адекватно смотреть на свои возможности, формировать решительность и желание побеждать. Всё это рождается в так называемых, «мужских» играх с элементами борьбы, соревновательного момента, которые «программируют» будущие успехи мальчика.

А кроме того, и мальчикам, и девочкам присутствие папы рядом дарит чувство защищённости. На подсознательном уровне ребёнок ощущает папу как своего рода убежище, своего самого первого старшего друга, который может не просто защитить его, но и поделиться силой, дать ощущение неуязвимости. И малыш уже не боится темноты, жутких «космических монстров», злого волка, ведь у него есть более мощная и добрая защитная сила – папа.

Подготовила Елена ПАВЛОВА

К новогоднему утреннику

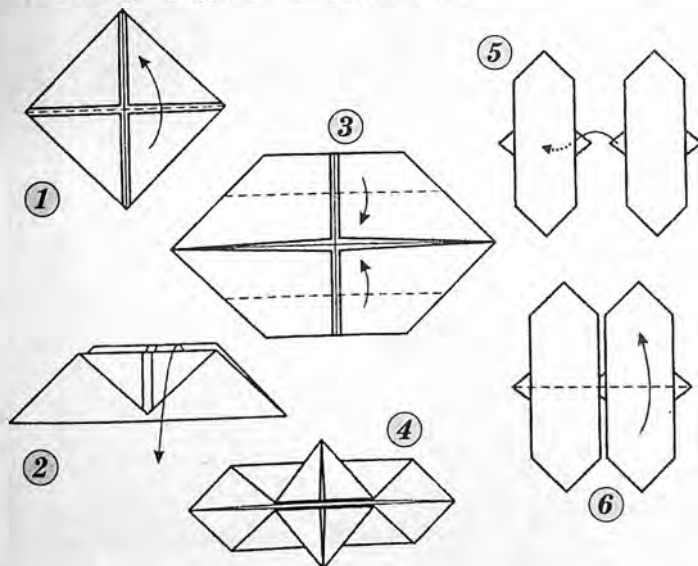
Детские новогодние утренники — это головная боль для родителей. Купить или сшить костюм по силам не всем, а так хочется, чтобы малыш чувствовал себя на празднике комфортно. Мы предлагаем вам вариант, который устроит всех: вас, потому что потребует минимум сил и средств, и малыша, ведь с маминной помощью (а возможно, и папиной) он сможет примерить на себя роль феи или волшебника. Для создания образа понадобятся волшебные аксессуары: корона и палочка.

Для волшебной палочки вам понадобятся: деревянная палочка — шпажка для барбекю, фольга (можно использовать фольгу для запекания), дождик, клей. Нарежьте фольгу на полоски шириной 1,5 см. Оберните палочку по спирали. К кончику приклейте дождик. Из фольги вырежьте произвольную звездочку (2 детали) и обклейте край волшебной палочки.

Для короны вам понадобятся: любая бумага (удобна А4 формата), клей. Из бумаги нарежьте квадраты 15х15 см. Сложите все углы квадрата к центру (рис. 1). Согните пополам и отогните углы (рис. 2). Разверните от себя (углами вниз) (рис. 3). Загните (на себя) две складки, при этом действия уголки становятся видны на лицевой стороне (рис. 4).

У вас получится один модуль (рис. 5). Выполните необходимое количество модулей, оно зависит от объема головы ребенка. Вставьте один в другой, склейте обе половинки (рис. 6).

Согните получившуюся заготовку пополам, при необходимости склейте половинки. Готовую корону украсьте по своему усмотрению.



Иммунитет под контролем

«Иммунитет у нас совсем слабенький, из простуд не вылезаем», — зачастую решают родители и спешат в аптеку, чтобы приобрести иммуностимулирующие препараты. Однако покупать их без консультации со специалистом ни в коем случае нельзя. Так как в случае неверного подбора иммуностимулятора болезни могут лишь обостриться.

Чтобы выявить, действительно ли у ребенка нарушена работа иммунной системы, врач направляет его на специальный анализ — иммунограмму. Для исследования сдается кровь из вены. После результаты трактует врач-иммунолог.

Так, пониженная фагоцитарная активность говорит о хронических воспалительных заболеваниях, повышенный уровень лимфоцитов свидетельствует о вирусной патологии, а увеличение специфических антигенов — об аллергических реакциях или паразитарных инфекциях. Разумеется, лечение во всех случаях будет совершенно разным.

Не ранить словом

Можно столкнуться с ситуацией, когда родители рассказывают о ребенке друзьям, не обращая внимания, что он находится рядом. А ведь зачастую речь идет о ситуации, которая для крохи может быть болезненной.

Следует понимать, каким бы маленьким ни был кроха, такие разговоры подрывают доверие ребенка к вам. Ведь он имеет право на свои «секреты», свою личную жизнь, в которую не стоит посвящать посторонних, поскольку это неприятно. Поэтому относитесь к детским «секретам» бережно.

Умный совет

Ваш ребенок часами сражается с компьютерными монстрами?

Это серьезный повод задуматься. Дети и подростки, которые любят «стрелялки», становятся более жестокими и менее чувствительными к переживаниям окружающих.

Они молоды, красивы, успешны. Их пару называют образцово-показательной и «нашим ответом» Анджелине Джоли и Бреду Питту.

«Не спешите завидовать, — предупреждает Екатерина, — почему-то именно после выхода очередной похвальной статьи о наших расчудесных отношениях мы с Игорем ссоримся в пух и прах»

Уходя — уходи

Катя Климова и Игорь Петренко вместе без малого семь лет, на двоих трое очаровательных ребятишек, но официальный стаж их семьи меньше, чем возраст младшего сына Корнея. Такие «разночтения» в сроках случились по причине — бурно развивающейся карьеры актёров и не менее «кипящих» отношений.

Судьба свела их ещё в театральном институте. Но тогда они не придали этому особого значения. «Не скажу что Игорь произвёл на меня сильное впечатление. Начинаящие артисты, как правило, кроме себя, ненаглядных, вообще мало кого замечают вокруг. Он казался привлекательным внешне, и не более того. У него была своя жизнь, а у меня — своя... Словом, ничто не предвещало»...

Хотя один странный момент, который потом оба вспоминали, и не один раз, был. Как-то двумя курсами они проехали в Ясную Поляну погулять. Стояла удивительно тёплая осень, под ногами шуршала разноцветная листва, Катя с Игорем, до того едва знакомые, проболтали ни о чём и обо всём весь день. Поездка закончилась, а приятные впечатления остались. Теперь, здороваясь в институте, Катя чувствовала на себе взгляд Игоря, чуть многозначительнее, чем раньше. Затем судьба подкинула им ещё шанс — совместную работу в сериале «Московские окна». Но, несмотря на то, что актёры играли пару, не возникло даже намёка на какие-то иные отношения, кроме профессиональных, — оба на тот момент уже были не свободны. Со своим первым мужем Ильёй Катя встречалась с 15 лет, потом вышла замуж, родилась дочка Лиза. Но не зря говорят «от судьбы не уйдёшь». «Любовь (не знаю, как ещё назвать то, что с нами произошло) началась только на съёмках продолжения этого телефильма. У меня на тот момент в семье было не всё гладко. Возникла потребность разобраться, что происходит и почему так сложилось. С Игорем мы могли говорить часами напролёт. И договорились до того, что не смогли расстаться». Да сказать честно, не особенно они и старались.

Съёмки закончились, актёрская карьера Игоря Петренко пошла в гору — внимание прессы, телевидения, комплименты, многочисленные поклонницы. Он купался в лучах славы, а Катя... Катя — замужняя женщина с маленьким ребёнком на руках и со всеми отсюда вытекающими. В общем, она решила: их дальнейшие отношения невозможны и предложила Игорю расстаться. Тот на удивление быстро и легко (во всяком случае ей так показалось) согласился: «Хорошо».

Прошёл год, за это время Катя прикладывала усилия по реанимации семьи и пыталась не думать о Петренко. И то и другое получалось не очень. Однажды раздался звонок, а в телефонной трубке долгожданное: «Я очень рад слышать твой голос...». В этот день всё и решилось, Катя собрала вещи, схватила в охапку полуторогодовалую кроху Лизу и переехала жить к родителям.

**Екатерина
КЛИМОВА и
Игорь ПЕТРЕНКО**
**«...Такое счастье
не всем по зубам...»**

«Мы привыкаем к несовпадению»

Потом случился первый их праздник — на двоих и для двоих, кстати, весьма символический — Новый год. «Лучший в моей жизни! Мы с Игорем сняли квартиру, самую обычную однушку. Она была абсолютно пустой и как нельзя лучше подходила для того, чтобы начать всё с чистого листа. Кстати, основные перемены в моей жизни почему-то всегда происходят в самом начале очередного года... Тот праздник мы провели вдвоем. Помню, я была невероятно счастлива: встав в первый раз, и всё самое тяжелое осталось позади, в следующем году...»

Прошёл всего месяц-другой, они не успели даже толком «отрегулировать» свои отношения, как выяснилось: Катя ждёт ребёнка! Новость застала её врасплох. Как к этому отнесётся Петренко? Что будет с её карьерой? Приходили и такие мысли, о которых говорить вслух не принято. Но решил Катя на такое, их отношения закончи-



лись бы в тот же день — Петренко никогда бы не простил. «Тогда почему не родить ребёнка от любимого человека?» — успокоилась она, и семья стала больше на одного крошечного человека. Сынишку назвали Матвеем. А уж когда Катя забеременела в третий раз, сомнений места не было, Игорь принял известие с огромной радостью, ведь для него большое семейство — тот идеал, к которому надобно стремиться. Сама же Катя до сих пор себе удивляется: «Если бы мне кто-нибудь сказал, что я стану многодетной мамой, настолько кардинально изменить свою жизнь, я рассмеялась бы тому в лицо». Она вообще всегда считала себя карьеристкой и жила с этой установкой. В институте их учили, у великой Ермоловой не было детей, потому что она всю себя отдала сцене. Катя разделяла эту позицию: только такой путь верен, и она к нему готова. «Хочешь расшевелить бога, расскажи ему о своих планах». Катя встретила Игоря, и все её «верные установки» рассыпались на мелкие осколки. Оказалось, для неё гораздо важнее состоять как мать и жена, а не как актриса. «Уж не такой это великий подвиг в нашей стране, где в принципе мало нормальных мужчин, рожать детей от такого человека, как Игорь. Скажу больше, встретить такого и не родить от него — просто преступление. И даже если в нашей жизни что-то разладится, в конце концов никто не знает, что ждёт нас впереди — уж поверьте, я буду счастлива тем, что у меня от этого человека двое детей».

Но не всё и не всегда у этой «образцово-показательной» пары было гладко. Когда Матвею исполнилось два месяца, Игорь уехал на съёмки картины «Тарас Бульба», Катя тогда извелась от ревности, да и газеты её не пощадил, только и смаковали страстный роман Петренко и красавицы-актрисы, что играла роль прекрасной полянки. Чтобы окончательно не свихнуться и не наломать дров, Катя попросила Игоря не звонить ей, пока не закончатся съёмки. Сработал инстинкт самосохранения: умом она понимала — любые сплетни, слухи из жизни Игоря могут привести к непредсказуемой реакции и самым разрушительным последствиям. Игорь без лишнего слов и вопросов согласился, будто речь шла о самой обычной просьбе.

А когда наконец после долгой разлуки встретились — поняли, что страшно друг по другу соскучились и обоим не до выяснения отношений.

Они вообще очень разные. Игорь держит всё в себе, у Кати все эмоции на лице. Он сохраняет олимпийское спокойствие, пока она в сердцах бьёт посуду, одним словом, страсти в этой семье кипят — мама не горюй. «Игорь — человек спокойный и раньше на меня как на инопланетянку смотрел, недоумевая, как это можно так себя вести. Помню, однажды разозлилась и швырнула в лобовое стекло бутылочкой с детским соком. Зачем — сама не знаю. Стекло почему-то потрескалось, хотя странно — от маленькой бутылочки-то... Муж мне ни слова не сказал. Иногда кажется, что я стала рядом с ним спокойнее, а Игорь, напротив, эмоциональнее. Ещё года три назад, поддавшись секундной слабости, я сообщила о своем уходе

навсегда, натягивала сапоги на босу ногу и топала в ночь. Это регулярно практиковалось до тех пор, пока детей не стало трое. Представить, что я сейчас их всех разбудю и с мамками-няньками потащу на улицу... Будет настоящая комедия».

А теперь это «несовпадение темпераментов» Катя даже нравится, потому что мужчин-истериков не терпит, особенно таких, «которые способны швырнуться со стола».

От каши до загса

«Почему вы так долго «добивались» до загса?» Этот вопрос Катя с Игорем слышала тысячу раз, потому научились «дежурно» отвечать: «Мол, некогда было. Съёмки, гастроли, в перерывах рожали, крестили детей, делали ремонт в квартире...» А если говорить серьёзно, Катя всегда относилась к тому типу женщин, для которых «штамп в паспорте» важен. «Он добавляет спокойствия в семейной жизни и дурные мысли типа: «А что будет, если он всё-таки...», перестают доставать. К тому же надоело отвечать на вопрос: «А папа будет его усыновлять?» Поэтому, конечно, как любая любящая женщина, она долго и терпеливо ждала предложения руки и сердца от любимого мужчины. В этой семье всё не как у людей. Долгожданное предложение Катя получила от отца своих двух детей после того как накормила супруга овсяной кашей.

«Не накормила бы, не женился», — на полном серьёзе уверяет Петренко. А с прошедшего бракосочетания и того веселее. 31 декабря Народ закупает мандарины, строгает в тазике «опилень», мечется в суете по магазинам в поисках подарков, а Петренко везёт Климову в загс. Разумеется, не предупредив. Кстати, эта складная парочка умудрилась опоздать даже на собственную роспись.

А меняется ли жизнь мужчины после синей отметки в маленькой книжечке? «Да», — уверен Игорь, причём в лучшую сторону (обратите внимание, нерешительные мужчины). «Как ни странно, я почувствовал большую свободу. У Кати ушла излишняя напряжённость».

Наблюдать за этой парой одно удовольствие. Глядя на них, хочется верить в простое человеческое счастье, где есть ты, он и куча детишек. Где все трудности и радости делятся и умножаются на пятерых. Катя этот благодатный флёв слегка развешивает.

«Мне не просто, тещу на себе весь дом. Иногда кажется ещё немного и сорвусь. Лиза начала потихоньку дерзить (ничего не поделять — переходный возраст), у Матвея ангина. Корней хандрит... Игорь — романтик по натуре. Во многом ребёнок-идеалист. Ему кажется возможно всё: иметь большую семью и всем жить дружно и счастливо. Именно благодаря этому его отношению к миру всё пока получается и складывается. Игорь искренне верит, что мы можем со всем справиться. Трое детей хорошо, пятеро — прекрасно».

Но это отнюдь не значит, что Игорь видит свою жену, кстати, востребованную актрису, исключительно «босой, беременной и на кухне».

«Я — подкаблучник. Она скажет — как отречься. Мне всё время приходится снимать шубу и бросать её в лужу перед Катей, когда она идёт. Думаю, во всём, что касается дома, она женщина должна быть влажной. Тогда мужчина сможет сберечь этот огонь». Достойные слова достойного мужчины.

«За окном идёт снег, в камине горит огонь, я, как львица в прайде, лежу на диване, по мне ползает дети, рядом на ковре Игорь, и мы все вместе смотрим «Пиратов Карибского моря». Нет, это не отрывок из сценария, не кадр из очередной мыльной оперы и даже не собственные Катины фантазии. Это один день из жизни большой и дружной семьи Климовой — Петренко. Кажется, это люди именуют СЧАСТЬЕМ?

Заботливый супруг по просьбе жены забирает сынишку из детского сада. «Ты совсем очумел?

Это же не наш мальчик! — в панике кричит жена.

«Да какая разница, — миролюбиво замечает муж, — всё равно завтра в садик вести».

Этот анекдот почему-то сразу пришёл на ум, как только возникла тема, чему нам стоит поучиться у мужчин.

Разумеется, не тому, чтобы путать собственных детишек с чужими. А вот умению спокойно оценивать любую ситуацию, почему бы и нет?



В «мужском» стиле

Научите нас «плохому»

Да, многие ценные качества этим счастливицам достались даром, они уже такими родились. А нам «мужскую» науку постигать и постигать. Но мы не лыком шиты и быстро учимся!

Как вы уже поняли, учиться у них всему подряд не стоит. Расплиховать, к примеру, свои колготки и чулки по укромным местечкам, напиваться каждую пятницу до зелёных мух с подружками в бане, «бить лицо» фанатам стиля «гламур», в то время, когда вы в восторге от «экзюап»... Ничего хорошего в таком «мужском» поведении нет. Да и в нашем «исполнении» будет выглядеть по крайней мере странно. Надо брать на заметку только то, что принесёт пользу и выгоду — как в моральном, так и материальном смысле.

Ведь я этого достойна

Мой младшенький Митяка никогда не терзается глупыми сомнения-

ми по поводу прилично ли первому взять из коробки конфету или кусок праздничного торта с общей тарелки. Возьмёт и не поморщится. Причём конфету выберет самую большую и вкусную, а кусок торта обязательно с той самой вожаделенной вишенкой, о которой, мы, девочки, мечтаем, но попросить стесняемся.

УЧИМСЯ. А знаете, почему мужчине достаётся «вишенка»? Потому что он убеждён: он этого достоин. Это только женщина долго думает, как её действия будут расценены окружающими. Какое впечатление она произведёт. Иногда об окружающих надо забывать. Не они в конце концов решают вашу судьбу и проживают вашу жизнь. Так какая разница, что они скажут или подумают. Позвольте себе быть чуточку эгоистичной и оставьте угрызения совести в пустой коробке из-под конфет.

Желаю себе...

— Он не звонит мне уже два дня!
— В чём проблема? Позвони сама.

— Первой? Да никогда! Лучше буду ждать и мучиться. (Из подслушанного в «дамской» комнате разговора).

И ведь будет же! Хотя, кажется, чего проще, хочешь позвонить — звони! Ан нет! Не позвонит, да ещё «Эй-фелеву башню» собственных предположений нагромоздит (как правило, от истины далёких) о причинах молчания абонента. Сама придумает, потом сама расстроится, а дальше история разрешится вполне в традициях женской логики: «Целый день ждала звонка, чтобы не взять трубку».

УЧИМСЯ. Действовать согласно своим желаниям — ещё один полезный жизненный принцип, который стоит перенять у сильного пола. Он приглашает на свидание, когда хочет видеть, если такого желания не возникло — просто не зовёт. Он звонит, когда свободен, есть настроение и деньги на счёте. И уж, поверьте, не ломает голову, подсчитывая, сколько дней минуло после вашего последнего разговора.

Не отказывайте себе в жела-

ниях, сделайте то, что вам действительно хочется сделать, и не пожалейте об упущенных возможностях.

Я лучшая...

Светик – светлая голова, умница, университет окончила с красным дипломом, на различные курсы повышения квалификации ходит, как на работу, то есть регулярно и с удовольствием, знает языки, а уж в финансах счёты, как бывший министр Кудрин. Накануне Нового года директор банка, где трудится приятельница, предложил ей возглавить отдел. «Светлая голова» растерялась, начала мямлить что-то вроде: «Ой, даже не знаю... Справлюсь ли... Мне надо подумать...» «Ну нет так нет», – согласился начальник и... И на повышение ушла не Светлана Анатольевна, а молодой специалист Игорь Дмитриевич, работающий в банке без году неделя.

УЧИМСЯ. Перенимайте у мужчин их привычку считать себя лучшими, хвалить себя всегда и везде, открыто и без лишнего стеснения. Говорить о своих деловых качествах и прочих достоинствах, ничуть в них не сомневаясь, и усердно закрывать глаза на недостатки. Намедни нам в редакцию позвонил браваый полковник(!) и заявил о своей готовности работать у нас корректором(!) Слегка ошалевший от такого напора редактор поинтересовалась, имеет ли тот отношение к филологии и журналистике вообще, и к корректуре в частности? На что вояка воскликнул: «Так точно! Грамоте обучен, читать-писать умею. И танковое училище на одни пятерки окончил!» Как говорится, занавес.

....Самая лучшая

Мужчины (большинство во всяком случае) откровенно довольны своим отражением в зеркале, и это несмотря на пивное пузико, трёхдневную щетину и лысину, неровными контурами напоминающую материк Австралия. Поэтому что пузико – не пузо вовсе, а «трудящая мозоль», щетина – «это стильно, крошка», а лысина – ясное дело, от большого ума. И какой вывод напрашивается сам собой? Правильно: «Я – красавчик».

А что делаем мы, женщины, разглядывая себя в зеркале? Это у Александра Сергеевича Пушкина: «Я на свете всех милее и румяней, и бе-

лее...», у нас же сплошное самобичевание: «Я толстая. Я о-очень толстая. У меня морщины, целлюлит, маленькая грудь и скверный характер...» Как вы думаете, реально на таком «позитиве» доехать хотя бы до ближайшего загса?

УЧИМСЯ. Мужчины умеют всему дать адекватную оценку. В их понимание легко укладывается тот факт, что в мире нет ничего совершенного. Женщины большую часть стремятся к идеалу, а мужчины нравятся себе такими, какие они на самом деле. Будьте такой, какая вы есть! Может, фигура у вас и далека от модельных стандартов, зато обворожительная улыбка и чувство юмора очаруют любого.

В порядке очереди, пожалуйста

«Всё пропало!» – заливается горячими слезами моя закадычная подружка Маша. «Типс снимают, клиент уезжает?» – пытаюсь я шутить. «Прекрати», – рыдает трубка. У моего Андрюши – любовница!

И когда только успела образоваться? На той неделе отмечали юбилей – 10-летие Машкиной совместной жизни, эти голуби целовались так – обзабавишься.

А случилось и вправду страшное: Андрюша пришёл с работы и отказался есть куриные котлетки вкупе с картофельным пюре, которые любящая и заботливая супруга приготовила мужу на ужин. Тут к бабкам не ходи – у любовницы, подлец, напалася до отвала! Наутро Андрей к ненаглядной с объятиями: «Мол, прости, дорогая. Вчера устал на работе как собака, вилку в руках держать сил не было». ...А поздно уже, Машка всё «знает»!

УЧИМСЯ. Берём пример с мужчин, перенимаем их умение смотреть на ситуацию объективно. Так, словно она сложилась у кого-то другого, а не у вас. Оцениваем только фактами, как привык делать это сильный пол, а не собственной фантазией, как привыкли это делать мы. Она (фантазия) у нас, как известно, воистину не знает границ. Мы можем нарисовать в своём воображении такую «картину маслом», которой в действительности не было и в помине. Кстати, и проблемы мужчины решают «по факту». Даже если вы ему вдруг измените (ну мало ли что), то думать об этом и решать, душить

вас как Отелло Дездемону или погодить, он будет «по мере поступления проблемы», а не «придушивать» помаленьку задолго до этого мрачного события.

Молчание – золото

Мои соседи по лестничной площадке не ссорятся разве что по пятницам, и то только потому, что у Алексея Петровича в этот день дежурство. Хотя ссорятся, пожалуй, громко сказано. В основном солирует супруга Петровича – Нинель Степановна. Именно её зычный голос разносится с пятого по первый этаж. Кстати, дамы, на заметку: количество слов, произнесённых женщиной в момент ссоры, примерно в сто раз (у Нинель в тысячу) превышает сказанное мужчиной. Чего греха таить, такой расклад нам поначалу даже нравится: «Ага, – торжествуем мы, – молчишь, потому что аяешь, я права». Минут через 15-20 молчание оппонента начинает напрягать. «Воды в рот набрал? Тебе плевать, что я тут перед тобой распинаюсь?» Ну и, наконец, апогей: «Ты не любишь меня. Совсем. Уйду (к маме, в монастырь, за хлебом...)». Словом, никакого конструктивизма.

УЧИМСЯ. На самом деле мужчины не столь эмоциональны, как женщины, и не столь остро воспринимают ссоры. А главное, думают перед тем как что-то сказать и не «складывают» все яйца в одну корзину». Вроде: «Ты забыл вынести мусорное ведро, поэтому решение выйти замуж за тебя было моей роковой ошибкой». У мужчин нужно учиться сдержанности – эмоции хороши не всегда и не во всех ситуациях. А вот логика и «холодный» расчёт пригодятся всегда. Если чувствуете, что эмоции зашкаливают, рассматривайте трещинки на потолке или ищите дефекты на свежеевыкрашенной стене. Внимание на мелочах – отличный успокаивающий приём. Мне Петрович сам рассказывал.

Возможно, некоторые из вас скажут: «Я всегда так и поступаю» (тогда вам искренний респект), а некоторые вообще ни с чем не согласятся. Но дело сделано – статья написана, дальше решать вам. В крайнем случае подложите эту статью мужчине – ему будет приятно.

Людмила КОСОРУКОВА



ПТИЦА СЧАСТЬЯ

За праздничным столом мы зачастую желаем друг другу удачи в делах. А в чём она заключается? Где и когда «поймать свою птицу счастья»? Чтобы узнать это, астрологи обращают внимание на положение Юпитера в гороскопе

Эту планету в астрологии недаром называют «большое счастье». Если действовать в гармонии с ней, она принесёт победу, социальный успех, удачу в делах. Подарит шансы получить поддержку и действовать, не натываясь на препятствия. Поэтому, зная положение Юпитера в карте рождения, легче определиться со сферой деятельности и периодами, когда всё удаётся.



ЮПИТЕР В ОВНЕ

с 12.05 по 31.10 1939, с 17.12 1939 по 15.05 1940, с 22.04 1951 по 28.04 1952, с 04.04 1963 по 11.04 1964, с 19.03 1975 по 25.03 1976, с 03.03 1987 по 07.03 1988, с 12.02 по 29.06 1999, с 23.10 1999 по 13.02 2000, с 08.06 по 07.09 2010, с 22.01 по 05.06 2011.

Вы – первопроходец. Вы способны рассмотреть оригинальные пути там, где другие видят лишь тупик. А также обладаете талантом подзарядить своим энтузиазмом окружающих, увлечь их. И именно эти оригинальность и энтузиазм, способность повести за собой других принесут ошеломительный успех. Поэтому не бойтесь рисковать, смело идите навстречу своим планам, если время этому способствует.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Овна, Близнецов, Льва, Стрельца, Водолея.



ЮПИТЕР В ТЕЛЬЦЕ

с 16.05 1940 по 26.05 1941, с 29.04 1952 по 08.05 1953, с 12.04 1964 по 21.04 1965, с 26.03 по 26.08 1976, с 14.10 1976 по 02.04 1977, с 08.03 по 22.07 1988, с 01.12 1988 по 09.03 1989, с 30.06 по 22.10 1999, с 14.02 по 30.06 2000, с 06.06 2011 по 11.06 2012.

Несмотря на то, что вы осторожны и консервативны в финансовой сфере, Юпитер в Тельце даёт вам возможность заработать намного выше среднего. Особенно если ваша работа связана с банковской сферой. Кроме того, любые инвестиции, вклады, сделанные в удачное время, наверняка принесут хорошую прибыль.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Тельца, Рака, Девы, Козерога, Рыб.



ЮПИТЕР В БЛИЗНЕЦАХ

с 27.05 1941 по 09.06 1942, с 09.05 1953 по 23.05 1954, с 22.04 по 23.09 1965, с 15.11 1965 по 04.05 1966, с 27.08 по 13.10 1976, с 03.04 по 20.08 1977, с 01.01 по 09.04 1978, с 23.07 по 30.11 1988, с 10.03 по 30.07 1989, с 01.07 2000 по 12.07 2001.

Хоть вы и являетесь по натуре человеком с авантюрной жилкой, не ищите

возможностей сделать деньги. Вы хорошо устроены в жизни благодаря друзьям и связям. Ваш талант – умение находить со всеми общий язык. Поэтому вам принесёт прибыль деятельность, связанная с общением – издание книг, журналистика, работа на телевидении.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Близнецов, Льва, Весов, Водолея, Овна.



ЮПИТЕР В РАКЕ

с 10.06 1942 по 30.06 1943, с 24.05 1954 по 12.06 1955, с 24.09 по 14.11 1965, с 05.05 по 28.09 1966, с 16.01 по 22.05 1967, с 21.08 по 30.12 1977, с 10.04 по 05.09 1978, с 03.03 по 17.04 1979, с 31.07 1989 по 17.08 1990, с 13.07 2001 по 01.08 2002.

Дарит тёплые и сердечные отношения в семье. Имея надёжный тыл, вы щедро делитесь с окружающими оптимизмом и теплом. Кроме того, вы бережливы и постепенно при поддержке звезд, способны сколотить небольшой капитал для создания семейного бизнеса. Желательно связанного со сферой питания, недвижимости, предметами старины.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Рака, Девы, Скорпиона, Рыб, Тельца.

ЮПИТЕР ВО ЛЬВЕ



с 01.07.1943 по 25.07.1944, с 13.06 по 19.11.1955, с 15.01 по 06.07.1956, с 29.09.1966 по 15.01.1967, с 23.05 по 19.10.1967, с 27.02 по 14.06.1968, с 06.09.1978 по 02.03.1979, с 18.04 по 29.09.1979, с 18.08.1990 по 11.09.1991, с 02.08.2002 по 26.08.2003.

Юпитер во Льве наделяет вас честолюбием, умением мыслить масштабно, способностью легко чувствовать себя среди самых влиятельных людей. Поэтому лучшим образом вы проявите себя на руководящей должности. Вас ждёт успех в индустрии развлечений, мире моды и торговле, творчестве. Но, достигая новых высот, помните: основное, что притягивает к вам людей, это сердечность и теплота, а не регалии.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Льва, Весов, Стрельца, Овна, Близнецов.

ЮПИТЕР В ДЕВЕ



с 26.07.1944 по 24.08.1945, с 20.11.1955 по 14.01.1956, с 07.07 по 15.12.1956, с 17.02 по 05.08.1957, с 15.06 по 16.11.1968, с 31.03 по 14.07.1969, с 30.09.1979 по 27.10.1980, с 12.09.1991 по 10.10.1992, с 27.08.2003 по 24.09.2004.

В этом практичном знаке Юпитер наделяет вас высокими умственными способностями, талантом, до мелочей просчитывать шаги, умением анализировать любую ситуацию. Следовательно, у вас есть способность к работе, которая предполагает анализ. Именно на этом поприще, вероятнее всего, в научной карьере, вас ожидают главные успехи. Основное, что следует помнить: осваивая новую сферу, не спешите, ваш козырь — постепенность и внимательность.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Девы, Скорпиона, Козерога, Тельца, Рака.

ЮПИТЕР В ВЕСАХ



с 25.08.1945 по 24.09.1946, с 16.12.1956 по 16.02.1957, с 06.08.1957 по 15.01.1958, с 18.03 по 06.09.1958, с 17.11.1968 по 30.03.1969, с 15.07 по 17.12.1969, с 01.05 по 14.08.1970, с 28.10.1990 по 26.11.1991, с 25.09.2004 по 25.10.2005.

Щедро дарит вам обаяние, которое притягивает к вам знакомых. В любой сфере деятельности, где нужен талант дипломата, вы будете на высоте. Кроме того, ваш безупречный вкус может подарить успех при работе в сфере искусства. Помимо этого, Юпитер в Весах приносит большую удачу в браке, а также в партнёрских делах.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Весов, Стрельца, Водолея, Близнецов, Льва.

ЮПИТЕР В СКОРПИОНЕ



с 25.09.1946 по 23.10.1947, с 16.01 по 17.03.1958, с 07.09.1958 по 12.02.1959, с 24.04 по 04.10.1959, с 18.12.1969 по 30.04.1970, с 15.08.1970 по 14.01.1971, с 06.06 по 10.09.1971, с 27.11.1981 по 25.12.1982, с 10.11.1993 по 09.12.1994, с 26.10.2005 по 23.11.2006.

Дает вам сильную волю и великолепный дар убеждения. Даже если вы не осознаёте этого, то, скорее всего, обладаете неплохими актёрскими задатками. Используйте их. Помимо этого, вы проницательны. Что поможет вам, если вы выбрали профессию, предполагающую оценить то, что не всегда лежит на поверхности. Например, поставить диагноз. В сфере обращения с деньгами вам нет равных: вы обладаете даром вкладывать свои средства в наиболее прибыльные проекты, буквально чувствуя денежные потоки, главное, не упустить момент.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Скорпиона, Козерога, Рыб, Рака, Девы.

ЮПИТЕР В СРЕЛЬЦЕ



с 24.10.1947 по 14.11.1948, с 13.02 по 23.04.1959, с 05.10.1959 по 01.03.1960, с 09.06 по 24.10.1960, с 15.01 по 05.06.1971, с 11.09.1971 по 06.02.1972, с 27.07 по 22.09.1972, с 26.12.1982 по 19.01.1984, с 10.12.1994 по 02.01.1996, с 24.11.2006 по 18.12.2007.

Юпитер в этом знаке в своей обители, поэтому и по жизни вам часто везёт. Будто весь мир рад вам и поддерживает ваши планы и идеи. А их у вас великое множество. Главное, не разбрасываться, а сконцентрироваться на одной, но самой главной. И благодаря вашему широкому кругозору, природному оптимизму, отсутствию страхов планы быстро станут реальностью.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Стрельца, Водолея, Овна, Льва, Весов.

ЮПИТЕР В КОЗЕРОГЕ



с 15.11.1948 по 14.04.1949, с 26.06 по 29.11.1949, с 02.03 по 08.06.1960, с 25.10.1960 по 15.03.1961, с 12.08 по 02.11.1961, с 07.02 по 26.07.1972, с 23.09.1972 по 22.02.1973, с 20.01.1984 по 06.02.1985, с 03.01.1996 по 21.01.1997, с 19.12.2007 по 04.01.2009.

Вы добиваетесь высокого положения благодаря упорному труду и огромной силе воли и организаторскому таланту. Успех не сваливается на вас с неба. Подняться на самую вершину вам помогает самодисциплина. Юпитер в этом знаке наделяет вас деловым чутьём; вы — бережливы и осторожны коммерсант. Козерог — знак земли, и влияние Юпитера будет поддерживать ваши начинания, если они каким-то образом связаны с землей: добычей ископаемых, строительством и так далее.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Козерога, Рыб, Тельца, Девы, Скорпиона.

ЮПИТЕР В ВОДОЛЕЕ



с 15.04 по 25.06.1949, с 30.11.1949 по 15.04.1950, с 16.09 по 30.11.1950, с 16.03 по 11.08.1961, с 03.11.1961 по 25.03.1962, с 23.02.1973 по 08.03.1974, с 07.02.1985 по 20.02.1986, с 22.01.1997 по 03.02.1998, с 05.01.2009 по 17.01.2010.

Наделяет вас умением заводить друзей. Именно благодаря им перед вами часто открываются возможности попробовать себя в необычной сфере. Не отказывайтесь от таких предложений, вам как никому другому необходимо делать что-либо новое и оригинальное. Тем более что больше всего вы способны зарабатывать, если дело, которым вы заняты, не скучно для вас.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Водолея, Овна, Близнецов, Весов, Стрельца.

ЮПИТЕР В РЫБАХ



с 16.04 по 15.09.1950, с 01.12.1950 по 21.04.1951, с 26.03.1962 по 03.04.1963, с 09.03.1974 по 18.03.1975, с 21.02.1986 по 02.03.1987, с 04.02.1998 по 11.02.1999, с 18.01 по 07.06.2010, с 08.09.2010 по 21.01.2011.

Юпитер в Рыбах наделяет вас даром пробуждать чувство любви в людях, в силу того, что вы сами человек душевно щедрый. Поэтому любая общественная работа или помощь больным принесёт вам внутреннее умиротворение и любовь окружающих. Неожиданные перспективы могут открыть деятельность, связанная с морскими путешествиями.

Ваши месяцы удачи, когда Солнце проходит по знакам Рыб, Тельца, Рака, Скорпиона, Козерога.

Когда ловить удачу

- ★ Планета Юпитер имеет 12-летний цикл, поэтому приблизительно в 12, 24, 36, 48, 60 лет она возвращается в ту же точку, в которой находилась при вашем рождении, открывая новые возможности для роста и развития.
- ★ Счастливым является каждый второй, четвёртый, восьмой и десятый годы после начала нового 12-летнего цикла. Так как в это время Юпитер, двигаясь по Зодиаку, создаёт благоприятные аспекты к своему натальному положению (тому, что было при рождении).

Важно: время позитивного влияния Юпитера, это моменты в жизни, когда всё гладко, вследствие этого многие предпочитают «отдохнуть», и упускают возможности. Поэтому не ленитесь, используйте «время удачи», чтобы сделать рыбок, как то изменить жизнь. И помните, наиболее удачным будет то время, когда «пересекутся» несколько счастливых периодов.

Астролог Людмила ВАСИЛЬЕВА

Мимолётный взгляд на журнальную обложку привлекал внимание. Откровения голливудской звезды венчал заголовок: «Мне не хватает одиночества». Удивительно зрелая для юной кинодивы мысль — желать того, чего другие боятся. Но стоит ли страшииться состояния, когда у вас есть только... вы?

Одиночество — путь к себе

Женское одиночество всегда трактуется одинаково: без мужа, без постоянного партнёра, в зрелом возрасте — без семьи или хотя бы ребенка. И этот комплекс «без» заставляет окружающих сочувственно вздыхать: «Вот несчастье-то быть одной!»

А что если для кого-то одиночество — вожделенное состояние? Или человек просто не видит в нём трагедии? Давайте разберёмся, какие плюсы можно извлечь из «пребывания в раковине». Итак, одиночество —...

...это свобода от чужого мнения

«Счастливы только задкий утёнок. У него есть время подумать в одиночестве над смыслом жизни, дружить, почитать книгу, оказать помощь другим людям. Так он становится лебедем. Только нужно терпение».

Марлен ДИТРИХ

Среди однокурсников Юлька держалась особняком, как есть «белая ворона». Не искала ничьей дружбы и симпатии, не строила глазки парням, не просила шпаргалок перед экзаменом и не предлагала их. Юльку можно было не любить, злословить, подкатывать глаза и крутить пальцем у виска по её



поводу. Но не замечать её было невозможно. Она была одинока и абсолютно независима. От наших девичьих пересудов, от мнения мальчишек да вообще от чьих-либо взглядов. Опередив моду лет на 10, Юлька сочетала тонкие сарафаны-разлетайки и «армейские» грубые ботинки. Мы разевали рты: дикий «союз» нравился, но круговая порука мешала нам сознаться. Она писала рефераты не по накатанной учебниками колее, а с изюминкой, исследованием другой стороны медали. И получалось, что самый гнусный злодей-диктатор на самом деле был несчастным недолюбленным, а распрескасным реформатор — эгоистичным нарциссом и предателем. Преподаватели восторгались, мы хмыкали и мрачнели. Однажды я спросила: «Где ты находишь такие сведения?» Она улыбнулась: «У меня просто есть время. Хорошо подумать и разобраться». У нас же было время только на обсуждение других студенток и страдания «любит-не любит»... Спустя годы я понимаю: мы были толпой, она — личностью. Свободной от предрассудков и стереотипов.

АРГУМЕНТЫ ЗА: осознание и принятие одиночества учит ценному жизнен-

ному качеству — самодостаточности. Это когда вы интересны сами себе, не испытываете потребности в эмоциях извне, в чужих одобрениях и симпатиях. Вы не нуждаетесь в советах посторонних, вы независимы и играете по своим правилам.

...это свобода от нездоровых отношений

«Я никогда не говорила: «Я хочу быть одна». Я только сказала: «Я хочу, чтобы меня оставили в покое». А это не то же самое».

Грета ГАРБО

...Я люблю бывать в доме 40-летней приятельницы Марины. Год назад она пережила развод — по её же инициативе. Взрослого сына отправила учиться в престижный столичный вуз. Теперь её спутники — вальяжный серый кот, ухоженные цветы повсюду и, пожалуй, ощущение безграничного покоя. Это не тот дом, где физически ощущаешь тоскливую неприкаянность женского одиночества. Ско-

рее, сказочный пряничный домик с улыбающейся хозяйкой. «Тяжело одной?» — спрашивая, опасаясь внезапных Мариничиных слёз. — «Да ну, ты что?! — искренне изумляется она. — Я только сейчас жить начала по-настоящему. Сама знаешь, мой бывший — тот ещё фрукт. Я с ним 20 лет как на иглах прожила: то друзья, то пороки и слабости. Никогда не знала, чего ожидать. Он уходит вечером, а я по окнам мечусь, порой до утра... А потом поняла: с ним ли, без него ли — всё равно я одна. Только без него уборки, стирки и стояния у плиты меньше стало. И самое главное — никакой нервотрепки. Когда рассчитываешь только на себя, то и разочаровывать тебя никому. Да и потом, разве я одинока? У меня много приятелей на форумах, с цветоводами общаюсь, с кошачниками, с любителями путешествий... Ещё чаю?»

И я верю: что она не испытывает пустоты и холода, поскольку в браке привыкла к состоянию одиночества вдвоём. В отличие от миллионов других женщин Марина призналась себе в этом и предпочла абсолютное одиночество. Зато вместе с супругом ушли боль и тревога.

АРГУМЕНТЫ ЗА: увы, случай Марины давно стал типичным. Взрослые сильные женщины, испытав разочарование в любви, больше не желают быть уязвимыми и зависимыми от настроения/поведения безответственного партнёра. Они хотят избежать страданий, пусть даже ценой отказа от близких отношений. Стоит ли их упрекать в малодушии? Время изменилось, для современных женщин важен не факт брака, а качество отношений в нём. Если союз не удовлетворяет потребности в любви и эмоциональной близости, то успешные, материально независимые и активные дамы легче, чем их матери и бабушки, идут на разрыв. Прекрасно понимая, что новые отношения могут и не сложиться. По крайней мере так говорят психологи.

...это путь к себе

«Каждый человек может вполне быть самим собою, только пока он одинок».

Артур ШОПЕНГАУЭР

Делюсь откровениями кинодивы, которые и натолкнули на рассуждения. Вот что рассказала Скарлет Йохансон: «Теперь я скучаю по одиночеству. Теперь — это когда меня узнают. Становишься известной, приобретаешь славу, но платишь тем, что теряешь моменты интимности наедине с собой... Когда остаёшься один, без партнёра, то приобретаешь шанс узнать много нового о себе. Жизнь дутом — это здорово, потому что учит находить компромиссы, принимать решения вместе. Но тогда я поняла, что хочу принимать только свои решения».

АРГУМЕНТЫ ЗА: конечно, нам, простым смертным, не грозит повальное узнавание и просьбы автографов, однако печаль актрисы понятна. Только оставшись наедине с собой, отгородившись от суматохи дня и людей, есть возможность заглянуть в себя «широко закрытыми глазами». И понять, что на самом деле вам «до лампочки» эта ежедневная гонка, зарабатывание имиджа успешной женщины, вынужденная жесткость и навязанная резкость. Была бы возможность, вы бы млели от счастья за вязанием, возней в огороде и покраской дома в цвет бирюзы. Только прислушавшись к себе, вы почувствуете, что устали от изматывающих отношений; что рядом не тот, кто нужен; что вы оправданно раздражаетесь на родственников, сующих всюду любопытный нос. После откровенного разговора с собой откроется, что вовсе вы не вспыльчивая особа — просто день был тяжёлый плюс личные обстоятельства, тут ещё в маршрутке получились «накрутки». И вам не за что себя корить, заниматься самоведением, нужно всего лишь отдохнуть — вдаль от всех. Добровольное отшельничество — единственный способ адекватно оценить прошлое и распланировать будущее. И разве оно не целительно?

...это красиво

«Множество поклонников никак не решает проблему одиночества».

Елена ЕРМОЛОВА

Полина редко появляется в нашей сплосшь «прибранной к мужским рукам» компании. Это грустно, потому что нам она симпатична. Но, по мнению одной из компаньенок, у Полины есть серьёзный недостаток, а именно — хронический недостаток мужчин. То есть в 29 лет Полина одинока, впрочем, как была и в 28, и в 27... Глядя на жизнерадостную брюнетку, я не замечаю, что солёную партию ей хочется сменить на дуэт. Зимой она катается на лусу на лыжах, весной сдаёт экзамены на курсы испанского языка, летом «берёт от жизни всё» в Крыму, осень встречает очередным повышением в должности... Если честно, она — мой идеал. Не из-за успешности, а потому, что я никогда не слышала от неё жалобы на отсутствие друга.

Возможно, Полина чаще радовалась нас присутствием, если бы не та самая компаньонка, условно назовём N. Это уникальная личность: начиная с 15 лет N ни разу не бывала «в свободном плавании». На 8 Марта она никогда не оставалась без цветов, в новогоднюю ночь — без подарков и мужского внимания. Не потому что N — умереть не встать какая красавица, просто она не выносит одиночества. И едва образуется «пробел», немедленно его восполняет. Порой из «того, что было под рукой», пардон за резкость.

При встрече N дежурно «цепляет» Полину: «Ну что, по-прежнему одна? Годы-то идут, чего ждешь?» Полина широко улыбается и отвечает заготовленной фразой из Асадова: «Любови-звездопала! Красивой-красивой! Большой-большой! А если я в жизни не встречу такой, тогда мне совсем никакой не надо!» И с удовольствием предаётся тост за любовь.

АРГУМЕНТЫ ЗА: наверное, самое время процитировать знаменитое от Омара Хайяма: «Ты лучше будь один, чем вместе с кем попало», но оставим растражированное изречение в покое. Одиночество нередко свидетельствует об избирательности и хорошем вкусе, остром уме, требовательности к себе и другим. Пусть кому-то оно кажется безразличностью, снобизмом, высокомерием, однако испокон веков гордость одиночества больше почиталась, нежели всеядность.

...это не навсегда

«Человек привыкает к тому, что он одинок, но нарушите это одиночество хотя бы на день, и вам придётся привыкать к нему снова».

Ричард БАХ

«Вот ещё пару лет покукуешь и вообще без мужа останешься, а мы без внуков!» — дают на жалость и/или укоряют пожилые родители, видя, что взрослая дочь не стремится найти пару. А вот и нет: одиночество — не окончательный диагноз и не единственный образ жизни. Существует ничтожно малое число женщин, которые по собственному желанию навеки замуровывают себя в непробиваемую капсулу. Одиночество — всего лишь передышка после неудачных отношений и рухнувших надежд. Это возможность набраться сил — для покорения очередных вершин и мужских сердец. Это шанс проанализировать ошибки и выработать более продуктивную стратегию. А потом — всего одна счастливая встреча, удачное свидание, приятное знакомство — и пленница покинет капсулу одиночества.

АРГУМЕНТЫ ЗА: что бы ни говорили страдалцы про «одиночество в толпе», абсолютная отрешённость от мира практически невозможна. Потому что есть коллеги, родители, приятели, Интернет-форумы и сайты знакомств, наконец. Истинное одиночество — это Фёдор Конюхов, ушедший в кругосветку, отшельники или таёжные охотники-одиночки...

А всем прочим стоит почаще вспоминать откровение писателя Ремарка: «Одиночество — извечный рефрен жизни. Оно не хуже и не лучше, чем многое другое. О нём лишь чересчур много говорят. Человек одинок всегда и никогда».

Анна МЕНЬШИКОВА

Спешийте любить!

Настоящая жизнь не располагает к философствованию, каждый день мы вынуждены решать более земные проблемы: как найти работу, обеспечить детей, поддержать родителей. И тем не менее каждому периодически стоит заглядывать внутрь себя. И пост – подходящее для этого время. В Рождественский пост, который длится 40 дней и предваряет праздник светлого Рождества Христова, мы публикуем отрывок из беседы митрополита Антония СУРОЖСКОГО о радости покаяния.

Говение – это момент, когда с обновлённой силой, по-новому мы должны задумываться над жизнью и над собой. Над жизнью – какой её Господь задумал для нас, и над собой – какой мы эту жизнь сделали. В том и заключается покаяние, чтобы как бы измерить расстояние между тем, что задумал Господь, и тем, что мы осуществили; между тем, что нам было дано и что мы использовали. Это надо делать – и не раз в жизни. Мы часто ставляем эту задачу до нашего предсмертного часа, до последней нашей болезни. И тогда, перед лицом страха, перед лицом смерти, перед опасностью, мы вдруг делаемся во отношении к себе, к жизни, к людям, к Богу серьёзными. Мы перестаём играть в жизнь. Мы перестаём жить так, будто пишем только черновик, который когда-то позже (о, много позже! потому что кажется, что времени-то столько впереди) будет превращён во что-то окончательное. И никогда этого не бывает, потому что старость, одряхление тела, ослабление ума, внезапная смерть, обстоятельства заставляют нас врасплох и уже не дают времени. И очень страшно думать, что может настать момент, когда окажется поздно...

...Вот почему из года в год, в дни говения, всё нам говорит: «Опомнись! Опомнись, пока не поздно; начинай жить, пока ещё можно жить, пока не остановилось время, пока ещё можно творить!» ...Один французский стихотворец сказал: «В молодом человеке горит огонь; в старом человеке светит свет». Надо уметь, пока горит огонь – гореть; но когда прошло время горения – суметь быть светом. Надо в какой-то момент жизни быть силой, а в какой-то момент быть тишиной. И каждый из нас должен

задуматься над тем, где он находится и умеет ли он совершить этот переход от творческой силы до созерцательного света. Людям порой больше нужен свет, чем наша деятельность; нужно то глубокое, безмолвное понимание, которое можно дать человеку только тогда, когда сам внутренне успокоился, не путём застоя, а путём углублённой внутренней тишины...

Отцы Церкви нам говорили, что мы должны помнить о смерти. Да, но не как о страхе, а как о напоминании, что надо жить всей глубиной жизни, пока она есть. Причём жить не слегка, а именно глубоко; только смерть может нам дать меру того, какова должна быть жизнь; только тот человек, который готов жизнь свою положить за своего Бога, за внутреннюю правду, за своего ближнего, – только такой человек может жить всей силой своей души. Придёт смерть, мы встанем и обнаружим, что единственный смысл всей жизни был – любовь, и мы свою жизнь до конца обессмыслили, опустошили и стоим без содержания. Божий суд не заключается в том, чтобы Господь измерял наши добродетели, чтобы Он расценивал нашу искренность в предметах веры. Подумайте над тем евангельским чтением, которое предшествует Великому посту: притча Христова об овцах и козлищах. Все вопросы, которые там ставятся, сводятся только к одному: когда ты был на земле, у тебя сердце было каменное или живое? Ты голодного накормил? Холодного согрел? Нагого одел? Заключённого в тюрьму, отверженного людьми посетил? Была ли в тебе жалость или в тебе жило только безразличие, надменность, самодовольство, как у богача, который пировал, тогда как у его порога с голоду умирал Лазарь?.. Это единственный вопрос, который ставится: было ли у тебя человеческое сердце или камень вместо него? Если у тебя была человеческая любовь, то она может расцвести в меру Божественной любви; но если человеческой любви нет, то с чем может соединиться любовь Божия?.. И не надо убегать от этого суда над собой, говоря: «Я же люблю лю-

дей!..» Всех людей, когда они далеко, мы все любим. На самом деле мы любим очень немногих, но и тех не умеем любить без оглядки, без условий. Мы ссоримся, холодеем, отвергаемся... Апостол Павел нам говорит: «Друг друга тяготы носите, и так вы исполните закон Христов...» Тяготы – это не только невзгоды, это вся тяжесть другой личности, другого человека. Некоторое время нести тяготу чужого горя, не очень продолжительной болезнью, короткой ссорой мы все умеем; но как страшно бывает видеть, что когда у человека горе неизбывное, болезнь не кончается, нужда не прекращается, то после короткого срока, в течение которого мы жалеем человека, окружаем его вниманием, носимся, возмисся с ним, мы начинаем холодеть: неужели кончаться не будет его болезни, его нужды, его горя? Пора бы ему выздороветь! Пора бы ему встряхнуться, опомниться! Неужели всю жизнь мне с ним возиться?! Не в том беда, что мы не многих любим, – мы не способны любить очень многих, наше сердце слишком узко (как говорит апостол Павел: тесно в ваших сердцах...) Но как мы плохо, нетерпеливо, неласково, неумно любим и тех, о которых говорим, что они нам дороги! Как нам надо задуматься над теми, кто нас окружает, и поставить себе вопрос: какова моя любовь к ним? В радость – или в тягость? Потому что ты впадает и так, что наша любовь может удручить человека, она для него не свобода, а рабство; человек стонет от того, что мы называем любовью, когда мы знаем лучше него, в чём его счастье, что ему нужно, где его радость, когда мы у него отнимаем всякую искорку свободы, творчества, потому что сами хотим управлять его жизнью так, чтобы ему лучше было. Не так к нам относятся Господь. Пока наша жизнь длится, десятилетиями Он терпит. Он ждёт. Он надеется; и Он активно всё время, всё время старается нам помочь.



ФОТОАРТ



Как сказать важные слова, когда ком застревает в горле, когда человек находится за тысячу километров или судьба навсегда разлучила вас? Воспользуйтесь старым добрым способом: напишите письмо любимому, другу, маме, коллеге, чтобы они узнали, наконец, о чём кричит, просит, молит, благодарит ваше сердце.

Признание

Газета «Будуар» попала мне в руки случайно. И мне захотелось рассказать на её страницах об одной замечательной женщине и о том, как умеют любить.

После армии я устроился работать на железную дорогу. Со мной в смене работала девушка. Работая среди мужчин, она ни на кого не обращала внимания, со всеми была равна. Я смотрел на неё и думал: «Рано или поздно ты не выдержишь, и вы разойдётесь с мужем». Муж её болел (его даже комиссовали из армии) и, несмотря на это, она вышла за него замуж. Мне было жаль её. Однако со временем я так увлёкся ею, что перестал обращать внимание на других девушек. Всячески оказывал ей знаки внимания, дарил цветы, приглашал в кино. Но как бы ни старался, она всегда отвечала: «Я замужем». Это ещё больше распыляло. В один прекрасный момент я понял, что люблю её, ничего с собой не смогу сделать, но должен уйти с её пути. А тут представилась возможность уехать из города. В общем, мы «расстались» друзьями.

Прошло 40 лет с момента последней встречи, но свою первую любовь я никогда не забывал. Мне очень хотелось встретиться с ней, узнать, как она живёт, как сложилась её судьба, осталась ли она верна своему мужу.

По случаю пришлось ехать в Курск. Я летел из Мурманска (вот как далеко забросила меня судьба) и думал, удастся ли мне её встретить. Говорят, если чего-то очень захотеть, то и сбывается. Еду я в маршрутном автобусе, и вдруг заходит она, я не поверил своим глазам. Подошёл и сел с ней рядом, когда она подняла на меня глаза, я понял, что не ошибся. Это были её глаза. А потом она улыбнулась. Всё той же улыбкой. Мы вышли, долго разговаривали. Оказалось, её муж умер полтора года назад, она любила его всю жизнь, и сейчас живёт одна.

Я состоятельный человек, много делал ей предложений. Например, хотел отблагодарить её за преданность своему мужу, за искренность и непоколебимость и за ту любовь, которую она пронесла через всю жизнь, и даже после смерти мужа продолжает его любить. Мне кажется, это большая редкость – женщины, которые умеют любить одного и на всю жизнь. Если бы она хоть как-то ответила на мои слова, на мои просьбы, сделал бы всё. Однако она этого не хочет. Теперь я часто звоню ей, мы по долгу разговариваем. Каждый раз, когда слышу её голос, сердце замирает, как в молодости. Наверное, я любил её всю жизнь, но никогда ей об этом не говорил.

Я хочу обратиться к девушкам, женщинам: любите так, как любил я, и не бросайтесь ни на какие богатства. Любовь – это прекрасное чувство, которое нельзя купить, его можно только испытать.

Без подписи

Проба пера

Здравствуй, моё любимое издание! После прочтения купленного номера с нетерпением жду очередного. Нравится в журнале всё! С интересом читаю и часто восхищаюсь стихами в рубрике «Проба пера». Может, потому, что сама пишу стихи. Хочу поделиться с читателями своим творчеством.

Бабье лето – отрада сердцу,
бабье лето – почти приговор.
Тихо осень закроет дверцу,
потопит золотой костёр.

Небо синее сменится тучами,
и пойдут лить опять дожди.
Для себя мы оставим лучшее,
будем верить, что всё впереди.

Будем жить и любить, и надеяться,
ждать, что лучшее станет жизнью.
Наконец всё однажды изменится,
и о прошлом не станем тужить.

Всё когда-то, когда-то кончается,
бабье лето угаснет враз.
Ну а жизнь всё равно продолжается,
обижая и радуя нас.

Ясный месяц повис над землёю,
Звёзды светят на Млечном Пути.
Разошлись все дороги с тобою,
Кого хочешь, того и вини.
Солнца лучик подарит надежды,
Пенье птиц успокоит меня.
Только я уже не буду той прежней,
И не будет тебя у меня.
Но трава, но цветы, но морозы –
Это всё ещё, всё впереди.
И мне будут дарить снова розы,
И я буду купаться в любви.

Ветер рвёт, срывая листья с клёна,
Выдувая холод с онемевших душ.
Будет пусть трава весной зелёной,
Солнце пусть играет

с зеркальцем луж.

Пусть душа, омывая слезами,
Засветится искоркой любви.
Пусть надежда, вера будут с нами,
Всё плохое выкинь и прости.
В нашей жизни всякое бывает,
Я прошу, ты не черствей душой.
Кто-то пусть тебя не понимает,
Ну а кто-то будет восхищен тобой.
В этой жизни всё неоднозначно,
Радуйся приходу данного нам дня.
Жизнь пусть будет лёгкой и удачной,
Пусть Богородица и Бог хранят тебя!

М. В. КЛАБУКОВА,
Сургутский р-н, г. Лянтор



— Господи, ну сделай что-нибудь с этой дверью! Кто придумал кодовые замки для подъездов, голову бы оторвала, — кипячусь я и бестолково тыкаю кнопки. Зима на улице, а я в халате и тапочках! Он хохочет, запрокинув голову. Снимает куртку, укутывает меня и наугад набирает номер квартиры на табло замка, ждёт ответа — должна же найтись добрая душа, которая, невзирая на поздний час, пустит путников в подъезд.

— Стоило потеплее одеться, не май месяц, — задорно подмигивает он.

Иногда, чтобы вот так, запросто подтрунивать над серьёзными вещами, людям нужно сделать полный круг по орбите.

В 17 лет я не сводила с него глаз. А он согласно сценарию сказки «Журавль и цапля» таранился на мою подружку Любку. И каждый вечер, отправляясь в «круг друзей», я переживала сладкую муку. Удалось его рассмешишь — рдею от счастья. Он намекает Любке на «проводить до дома» — багровою от гнева и боли.

Вскоре они ходили «за ручку» и целовались в темноте кинозала, а я сидела перед зеркалом и задавалась вопросом: почему? Почему рыжую, испещрённую веснушками по всему периметру Любку он любит, а меня нет? Что не так? Длинный нос или оттопыренные уши? Я напускала пряди на крошечные «лохотары» и надувала губы, чтобы нос померк на фоне такой красоты. На мою беду истина, что нельзя объяснить нелюбовь, тогда ещё не открылась.

Через год я повзрослела, смирилась с обычной формой ушей и нормальной длиной носа, поступила в институт. И лишь иногда, засыпая, вспоминала того, из-за которого ворожила у зеркала.

— Ого, какими судьбами? — услышав знакомый голос, оборачиваюсь. Он — собственной персоной. Только повзрос-

Журавль и цапля



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

ной «связке», впереди три недели тесного педагогического сотрудничества. Может, я бы подумала про судьбу и предназначенность встречи, но кусала губы из-за предстоящей разлуки. С другим.

А он, коллега-вожатый, вдруг взял манеру садиться напротив на вожатских «междусобойчиках», чтобы брэнчать на гитаре и выразительно намекать: «У беды глаза зелёные, не простят, не пощадят». Девчонки понимающе перемигивались и устраивали допросы: «Видела, как он тебя глазами поедает?» Я хмурилась и уходила, едва начиналась пытка неуместными признаниями. Почему всё так не вовремя?

— У меня пионер на речку сбежал! — он заскочил в вожатскую, взъерошенный и испуганный. Я онемела, схватила его за руку и кинулась к лагерной ограде. Пионеров давно нет, но дело их живёт: неслухи продолжают уходить в самоволку, чтобы испускаться в одиночку во время тихого часа. Если узнает директриса лагеря, не сносить нам головы...

Я бежала по лесу, он отстал, окликнул. Оборачиваюсь — сидит на брёвнышке, веточкой помахивает: «Иди ко мне, присядь!»

— Очумел? — едва переводя дыхание, разозлилась я.

— Что за посылочки?

— А что ты всё время от меня прячешься? Я и так к ней и этак, а эта принцесса нос воротит! Вот, пришлось тебя похитить, — улынулся интриган и достал из-за бревна припрятанный букетик ромашек. — Неужели ты мне Любку простить не можешь? Ну садись рядом. Сама ведь всё видишь. Давай поговорим и решим, что нам делать дальше. Нам, понимаешь? Послезавтра смена заканчивается, а ты от меня сбегаешь.

левший и вымахавший ростом с дядю Стёпу. Спрашиваю, что он делает у автобусов, на которых подрастающее поколение, под надзором вожатых, отправляется в летний лагерь. Оказывается, то же самое, — пересчитывает своих оболтусов по головам и загоняет на места. Значит, мы в од-

Я взяла букетик, вдохнула аромат и сказала: — А что нам делать? Разведемся по своим домам, к тем, кто нас ждёт.

Он ещё не понял, не осознал, поэтому слабо усмехнулся:

— Значит, ты будешь ждать меня вместе с бабушкой и родителями?

— Дурак ты, — я не отрывала взгляда от подвешенных ромашек, — появляешься вот так внезапно, как снег на голову. Песенки поёшь и намекаешь на что-то. И ни разу не спросил, чем я живу-дышу, всё-таки время прошло. А у меня есть человек, с которым связывают серьёзные отношения.

Он махнул, а я думала: «Спасибо, что ты не спрашиваешь, чем «мой настоящий» лучше. Потому что есть вещи, которые не нужно объяснять. Например, любовь. К другому. Потому что сейчас, когда сердце ещё kloкочет где-то в горле от волнения, когда ромашки пахнут словно взбесившиеся, я бы затруднилась сказать, чем он всё-таки лучше».

Послезавтра он посадил оболтусов в автобус, по прибытии раздал мамам-папам, перекинул рюкзаки и гитару через плечо и вышел. Я почему-то заплакала.

«Пользователь N просит разрешения добавить вас в друзья», — с момента регистрации в знаменитой социальной сети уже в сотый раз добавляю кого-то. Ого! Называется, «угадайте, кто пришёл». Сколько лет прошло? Неужели семь?.. Так, посмотрим фотографии, вон какую экспозицию выложили.

Он держит за руку белокурую девушку лет трёх, вот она катится с горки, вот ест мороженое. Все понятно, дочь в наличии имеется. А где жена и мама?.. Добавляю в друзья и пишу ему: «Привет. Наследница, судя по всему, похожа на маму. Жаль, что скрываешь супругу от посторонних глаз». Через 15 минут он ответил и... Ничего продуктивного на работе я в этот день не сделала.

«Как дела? Замуж вышла? А я недавно развёлся. Ты не поменяла место жительства? Как насчёт встретиться?» Я смотрю на всплывающие на мониторе строчки с осторожью. Судя по скорости, с нашей последней встречи он отстранил ещё одну пару рук.

После работы иду в маленькое кафе, где будет ждать он. С другой стороны улицы всматриваюсь в стеклянную витрину. За центральным столиком сидит красивый худощавый мужчина. В чёрном свитере с высоким воротом, нервно постукивает пальцем по пачке сигарет. И я люто жалею, что одета «по-рабочему», в удобные сапожки на платформе, джинсы и скучную серую водолазку.

К еде и напиткам не приглашаются, натурально иронизируем по поводу «невнятного романтического эпистолярного заведения»... Закончился когда-нибудь этот карусель? Почему человек, которого я усматриваю забываю и даже успеваю соскочить с мушкетера, появляется — и всё начинается заново? Он избегает откровенных восторгов, не флиртует — прошлый урок усвоен прочно. А мне, наоборот, отчаянно хочется, чтобы прямо сейчас, посреди зимы и дождя, он раздобыл букетик ромашек.

«Что будешь делать в выходные?» — спрашивает уже на улице, когда повис мне такси. Пожимаю плечами. «Ну тогда я позволю, падёшь Снежиным кудри-бурды».

Вечером не могу уснуть, пишу чай с мятой и перекликаюсь теплегалками. Он ничего, ровным счётом ничего не сделал, всего лишь ворвался в мою измученную успокоенную после развода жизнь. Так откуда же эти дрожь и бессонница? Есть вещи, которые невозможно объяснить.

Я — самая счастливая женщина на свете, заявляю официально. Вот уже два месяца мы вместе. То есть периодически просыпаемся вместе, зато сто раз на дню созваниваемся, общиваемся сообщениями и иногда обедаем. Уголки говорят, я похорошела и словно светлюсь изнутри. А заунду-шеф вчера положил на стол письмо и строго отчитал: «Три ошибки в документе — это многовато, но поправимо. Но перепутать имя-отчество заказчика — куда не годится». Ах, какое мне дело до чьих-то там имён. Влюблённый женщины глупеет, и мне это нравится.

В обед еду в новое кафе, стоя на светофоре, он наклоняется и целует меня в шею. Пользуясь «доминантным положением», касаюсь губами его макушки. Делаю вдох. Не ромашки, торжкий одеколон, запах моего мужчины.

— А в честь чего сегодня новый маршрут? — спрашиваю.

— А просто так, сменить обстановку!

А дальше начинается проза. За десертом он словно сжимается в объёме и мамлит какую-то ужасную чушь. Что, оказывается, возникла из пострадального опыта его жена, что она хочет всё вернуть. У них дочь, и ради неё стоит попробовать. Ну да, конечно, у меня же нет детей, мне не понять силу родительской самоотверженности... Но я могу не переживать, у нас всё останется по-прежнему, частые встречи и редкие ночёвки. Мы же будем друзьями, верно? Я улыбаюсь непослушными губами и киваю. Сейчас, милый, минуточку. Я в дамскую комнату... Из зеркала смотрит чужая постаревшая женщина. «Журавль и

цапля», — грустно кивает она, — журавль и цапля». Когда же теперь мне представится право ответного кивка? Никакой любви нет, тут и объяснять нечего.

Он ждёт в машине, я сажусь на переднее сиденье, едем. Он ведёт нервно, а я вопреки обыкновению не делаю замечаний.

— И всё-таки я не понимаю, — вдруг взрывается он, — почему ты так легко соглашаешься на разрыв? Значит, так «сильно» я тебе нужен?

— Потому что это не трагедия, — механически шевелю губами, — это всего лишь очередной виток. Сегодня ты мне сделал больно, в следующий раз я тебе. У нас периодичность: то я в тебя влюблена, то ты искришь чувствами. Это как в детской сказке про журавля и цаплю: то он приедет свататься, то она, так и ходят друг за дружкой. Не трагедия, просто не моя очередь разбивать сердце. И, пожалуйста, не нужно меня навешать, обойдусь без благодарительных визитов.

Я злится, готова крушить и метать. Журавль и цапля.

Пятничный вечер, лежу на диване, «листаю» телеканалы. Из коридора доносятся трель домофона. Кого принесло в одиннадцатом часу?

— Да, я слушаю, — отвечаю, сняв трубку. И даже не услышав голоса визитёра, понимаю, кто явился. Лифт на седьмой этаж поднимается целую вечность, стою у распахнутой двери. Едва увидев меня, он без приветствия сообщает:

— Ничего, ничего у меня без тебя не получается, Я к тебе. Примешь?

— Чтобы понять это, тебе понадобится целых две недели? — тоже обхожусь без приветствия.

— Нет, но ты же запретила приходить.

— А с чего ты взял, что я изменила мнение? — вредничая и рефлекторно прикрывая дверь. Он замечает движение, пытается заглянуть в квартиру. Сопротивляюсь, закрывая обзорное пространство плечом. И он резко разворачивается к лифту. Шестой этаж, пятый...

Боже, боже, что ж я за дура! Бросаюсь к лестнице, тапки норовят соскочить, лёгкий халат распахивается на бегу... Выскочив из подъезда, он курит возле скамейки. Не надо быть ясновидящей, чтобы понять — меня ждали.

За спиной сплунительно захлопывается входная дверь.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Все на прогулку!



Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, веселая компания, теплая удобная одежда... От себя добавим: не только теплая, но и красивая. И готовы предложить вам стильный комплект в модных серых оттенках для комфортного отдыха

ПУЛОВЕР

РАЗМЕР: (38/40) 42/44 (46/48). Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа темно-серого цвета: (11) 12 (13) мотков, светло-серого цвета: 1 моток для всех размеров. Спицы № 4,5.

УЗОРЫ: резинка 2/2, лиц. гладь, изн. гладь.

*... Повторять узоры между звездочками столько раз, сколько указано, или до конца р.

Резинка 3/3: *3 лиц. п., 3 изн. п.* Повторять все время эти 2 р.

Убавление на 1 п. на расстоянии 1, 4, 15 или 16 п. от правого края: 1, 4, 15 или 16 п. резинкой 3/3, 1 протяжка (2 п. вместе способом перекида).

Убавление на 1 п. на расстоянии 1, 4, 15 или 16 п. от левого края: 2 лиц. п. вместе, 1, 4, 15 или 16 п. резинкой 3/3.

Убавление на 2 п. на расстоянии 1, 4, 15 или 16 п. от правого края: 1, 4, 15 или 16 п. резинкой 3/3, 1 двойная протяжка (3 п. вместе способом протяжки).

Убавление на 2 п. на расстоянии 1, 4, 15 или 16 п. от левого края: 3 лиц. п. вместе, 1, 4, 15 или 16 п. резинкой 3/3.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 18 п. и 25 р. на спицах № 4,5 лиц. гладью = 10x10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: пряжей светло-серого цвета набрать (90) 98 (104) п., вязать 2 см резинкой 2/2, затем продолжать пряжей темно-серого цвета.

Через 10 см от начала продолжать лиц. гладью, убавив с обеих сторон на расстоянии 1 п. от края: 2x1 п. в каждом 10 р., 4x1 п. в каждом 8 р., остаётся (78) 86 (92) п.

Через 34 см от начала убавить с обеих сторон на расстоянии 4 п. от края для реглана (вязать 4 п. с каждого края изн. гладью): (в каждом 2-м р.: 2x2 п., в каждом 4-м р.: 7x2 п., 4x1 п.) в каждом 4-м р.: 13x2 п. (в каждом 2-м р.: 3x2 п., в каждом 4-м р.: 11x2 п., 1x1 п.), оставить 34 п. на вспомогат. спице.

ПЕРЕД: пряжей светло-серого цвета набрать (90) 98 (104) п., вязать 2 см резинкой 2/2, затем продолжать пряжей темно-серого цвета.

Через 10 см от начала вязать след. образом для всех размеров: *3 п. изн. гладью, 3 п. лиц. гладью* 2 раза, 3 п. изн. гладью, (60)

68 (74) п. лиц. гладью, для всех размеров: *3 п. изн. гладью, 3 п. лиц. гладью* 2 раза, 3 п. изн. гладью.

Одновременно убавить с обеих сторон на расстоянии 15 п. от края: 2x1 п. в каждом 10 р., 4x1 п. в каждом 8 р., остаётся (78) 86 (92) п.

Через 34 см от начала убавить с обеих сторон на расстоянии 16 п. от края для реглана: (в каждом 2-м р.: 2x2 п., в каждом 4-м р.: 7x2 п., 4x1 п.) в каждом 4-м р.: 13x2 п. (в каждом 2-м р.: 3x2 п., в каждом 4-м р.: 11x2 п., 1x1 п.), оставить 34 п. на вспомогат. спице.

РУКАВА: пряжей светло-серого цвета набрать (50) 50 (52) п. и вязать 2 см резинкой 2/2 пряжей темно-серого цвета.

Через 8 см от начала продолжать лиц. гладью, прибавив с обеих сторон: (4x1 п. в каждом 12-м р., 3x1 п. в каждом 10-м р.) 9x1 п. в каждом 8-м р., 1x1 п. в каждом 6-м р. (3x1 п. в каждом 8-м р., 9x1 п. в каждом 6-м р.) = (64) 70 (76) п.

Через 42 см от начала для реглана убавить с обеих сторон на расстоянии 4 п. от края (вязать 3 п. с каждого края изн. гладью): (в каждом 2-м р.: 6x2 п., в каждом 4-м р.: 7x2 п.) в каждом 2-м р.: 9x2 п., в каждом 4-м р.: 5x2 п., 1x1 п. (в каждом 2-м р.: 9x2 п., в каждом 4-м р.: 7x2 п.), оставить 12 п. на вспомогат. спице.

СБОРКА: провязать п. оставленные на дополнительных спицах, по рис.

Через (61) 62 (63) см от начала продолжать пряжей светло-серого цвета. Через (63) 64 (65) см от начала закрыть п. Пришить рукава по линии реглана и сшить ворот. Выполнить боковые швы и сшить рукава.



ВАРЕЖКИ

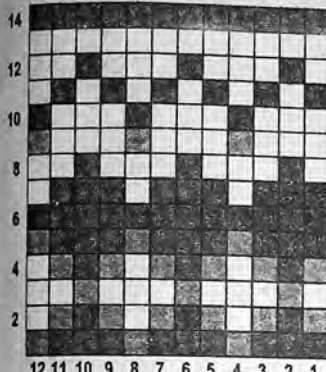
РАЗМЕР: единый.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (шерсть 50 г/78 м) светло-серого цвета 3 мотка, тёмно-серого цвета 1 моток. Ангора 70%, шерсть 30% белого цвета (25 г/106 м) 1 моток. Набор из 4 спиц № 4,5.

УЗОРЫ: лиц. гладь.

... Повторять узоры между звёздочками столько раз, сколько указано, или до конца р.

Мотив № 1



Дополнительное (промежуточное) прибавление: взять горизонтальную нить из промежутка между 2 п. и провязать её лиц. п.

ВЫШИВКА: крестиком.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 19 п. и 25 р. лиц. гладью шерстяной пряжей = 10x10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Вязать по кругу лиц. гладью. Пряжей тёмно-серого цвета набрать 51 п., вязать лиц. гладью, кроме 4-го круга, который вяжется ажурной вязкой: *2

лиц. п. вместе, 1 н., 1 лиц. п.

Сделать убавления в след. кругах:

7-й круг: 22 п., 1 двойная протяжка (3 п. вместе способом перекида), 23 п., 1 двойная протяжка = 47 п.

11-й круг: 20 п., 1 двойная протяжка, 21 п., 1 двойная протяжка = 43 п.

15-й круг: 18 п., 1 двойная протяжка, 19 п., 1 двойная протяжка = 39 п.

Через 13 см от начала вязать большой палец:

1-й круг: 19 п., 1 дополнительное прибавление, 1 п., 1 дополнительное прибавление, 19 п. = 41 п.

3-й круг: 19 п., 1 дополнительное прибавление, 3 п., 1 дополнительное

прибавление, 19 п. = 49 п.

11-й круг: 19 п., 1 дополнительное прибавление, 11 п., 1 дополнительное прибавление, 19 п. = 51 п.

С обеих сторон оставить по 19 п. на вспомогат. спице и продолжать на 13 п. большого пальца, прибавив 4 п., вязать на этих 17 п., сделав убавления в след. кругах:

1-й круг: 5 п., 1 протяжка, 2 п., 2 п. вместе, 6 п. = 15 п.

3-й круг: 3 п., 1 протяжка, 2 п. вместе, 6 п. = 13 п.

9-й круг: 1 п., 3 раза *1 протяжка, 2 п.* = 10 п.

11-й круг: 1 п., 3 раза *1 протяжка, 1 п.* = 7 п.

13-й круг: 1 п., 2 раза *1 протяжка, 1 п.* = 5 п.

Протянуть нить через эти 5 п. и затянуть.

Взять со вспомогат. спицы по 19 п. с обеих сторон и вязать 5 см эти 38 п.

Начинать убавления в след. кругах:

1-й круг: 3 п., 5 раз *1 протяжка, 4 п.* 1 протяжка, 3 п. = 32 п.

6-й круг: 3 п., 5 раз *1 протяжка, 3 п.* 1 протяжка, 2 п. = 26 п.

9-й круг: 3 п., 5 раз *1 протяжка, 2 п.* 1 протяжка, 1 п. = 20 п.

11-й круг: 3 п., 5 раз *1 протяжка, 1 п.* 1 протяжка = 14 п.

В след. р. вязать по 2 п. Протянуть нить через 7 оставшихся п. и затянуть.

Вторую варежку вязать аналогично.

СБОРКА: сложить варежку на изн. сторону на уровне ажурного р., чтобы сделать кайму и сшить невидимым швом.

Вышить по верхнему краю варежки на расстоянии 5 р. от ажурного р. мотив № 1. Через 16 р. вышить 13 п. мотива № 2.

Сделать из пряжи тёмно-серого цвета завязки длиной 60 см: взять нить длиной примерно 5х0,5 длины, сложить вдвое и в фиксированном месте крутить 4 нити по часовой стрелке, сложить вдвое и отпустить на уровне сгиба: жгут закрутится сам по себе. Выровнять и вставить в ажурный р.

ШАПОЧКА

РАЗМЕР: единый.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа светло-серого цвета 2 мотка. Спицы № 4,5.

УЗОРЫ: резинка 2/2, лиц. гладь.

... Повторять узоры между звёздочками столько раз, сколько указано, или до конца р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 18 п. и 24 р. шерстяной пряжей лиц. гладью = 10x10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Набрать 110 п., вязать 5 см резинкой 2/2 начиная с 2 изн. п., продолжать лиц. гладью, сделав 2 убавления в 1 р., остаётся 108 п.

Через 16,5 см от начала делать убавления след. образом:

1-й р.: 11 лиц. п., 1 протяжка (2 п. вместе способом перекида), 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *22 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 11 лиц. п. = 100 п.

3-й р.: 10 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *20 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 10 лиц. п. = 92 п.

5-й р.: 9 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *18 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 9 лиц. п. = 84 п.

7-й р.: 8 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *16 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 8 лиц. п. = 76 п.

9-й р.: 7 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *14 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 7 лиц. п. = 68 п.

11-й р.: 6 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *12 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 6 лиц. п. = 60 п.

13-й р.: 5 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *10 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 5 лиц. п. = 52 п.

15-й р.: 4 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *8 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 4 лиц. п. = 44 п.

17-й р.: 3 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, *6 лиц. п., 1 протяжка, 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе* 3 раза, 3 лиц. п. = 36 п.

19-й р.: 1 лиц. п., 1 двойная протяжка, 1 лиц. п., 3 лиц. п. вместе, *2 лиц. п., 1 двойная протяжка, 1 лиц. п., 3 лиц. п. вместе* 3 раза, 1 лиц. п. = 20 п.

Вязать 3 см оставшиеся 20 п. лиц. гладью и закрыть п.

СБОРКА: закрыть шапочку тонким швом, там, где у шапочки оборот, сделать шов с обратной стороны.

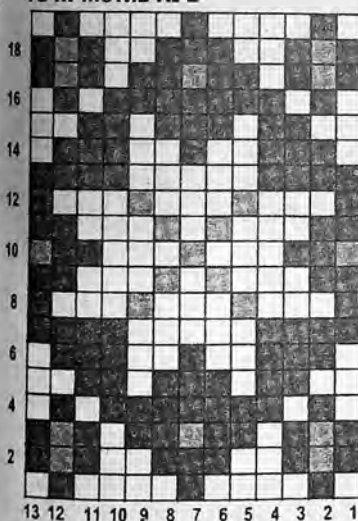
Повторять от *до*

□ = Лиц. гладь, светло-серая пряжа

■ = Крестик, тёмно-серая пряжа

■ = Крестик, белая пряжа

13 п. Мотив № 2



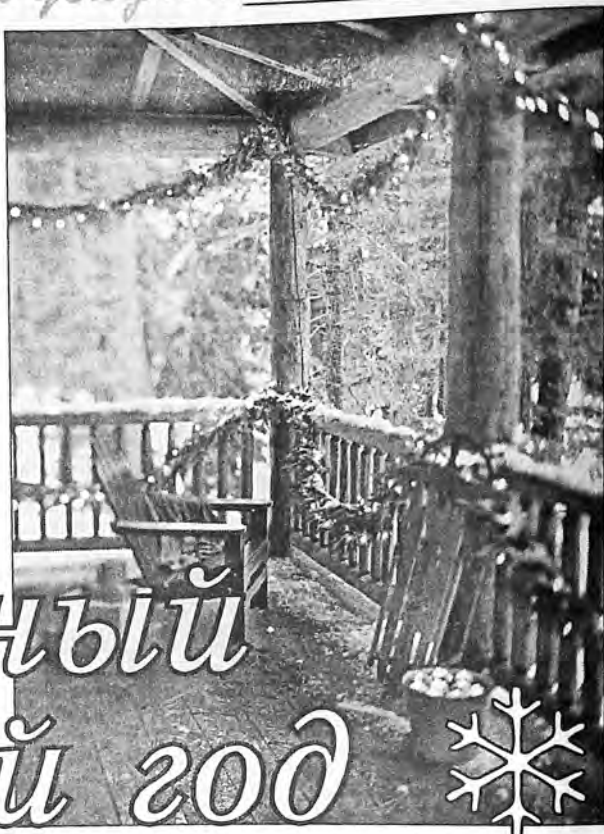
тельное прибавление, 19 п. = 43 п.

5-й круг: 19 п., 1 дополнительное прибавление, 5 п., 1 дополнительное прибавление, 19 п. = 45 п.

7-й круг: 19 п., 1 дополнительное прибавление, 7 п., 1 дополнительное прибавление, 19 п. = 47 п.

9-й круг: 19 п., 1 дополнительное прибавление, 9 п., 1 дополнительное

Испытываешь
невероятное чувство
восторга, радости,
если встречаешь
Новый год в
великолепных
декорациях русской
зимы! Ведь что
может быть лучше
крупных хлопьев
медленно падающего
снега, жаркого
костра, радостной
компании друзей и
ожидания чуда?!



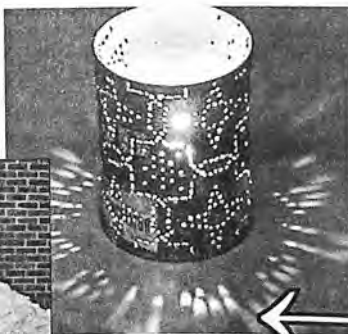
УДАЧНЫЙ Новый год

Это присказка была...

Вид из дачного окна на заснеженную ёлку с огоньками останется в памяти на всю жизнь. Обвейте гирляндами кусты, сделайте сверкающую кайму на столбике — под бездонным ночным небом даже маленькое празднично наряжённое деревце покажется сказочным.

Совет: выбирайте гирлянды, предназначенные для улицы. Проверьте, хватит ли длины шнура, чтобы подключить гирлянду к ближайшей розетке в доме. Очень удобны гирлянды с автоматическим включением и выключением.

По краям



прочищенной садовой дорожки можно выстроить в ряд самодельные фонарики, внутрь которых помещаются свечи, создавая романтическую атмосферу праздничного вечера. Только представьте себе очаги трепетного света вдоль дорожки, синие тени на снегу...

«Хрустальный» фонарь

Возьмите две металлические ёмкости разных диаметров (подойдут детские ведёрки, металлические ёмкости из-под краски, пищевых продуктов), поставьте одно в другое, для устойчивости положите на дно внутреннего ведра груз, залейте в пространство между стенками воду и поставьте на мороз. Когда вода замёрзнет, переверните ведра, обдайте верхнее горячей водой и выньте готовую ледяную форму.

Если же мороз задерживается в пути, не беда, в качестве

фонарей можно использовать обычные стеклянные банки или же жестяные из-под пищевых продуктов. Кстати, с помощью ножниц по металлу «жестянки» легко превращаются в произведение искусства.

«Отвори потихоньку калитку...»

Это визитные карточки дома, и оформлены они должны быть так, чтобы захотелось подойти поближе и заглянуть — что там за красивой дверью.

Приветливость и гостеприимность дома можно подчеркнуть, повесив на входной двери венок из еловых веток и шишек или, например, весёлого снеговика. А может и сама матушка Вьюга забежать к вам в гости, оставив на калитке «ледяной венок».



Ледяной венок

В форму для кекса с «дырочкой» положите ягоды, шишки, еловые веточки, листья — всё что угодно — залейте водой и вынесите на мороз.



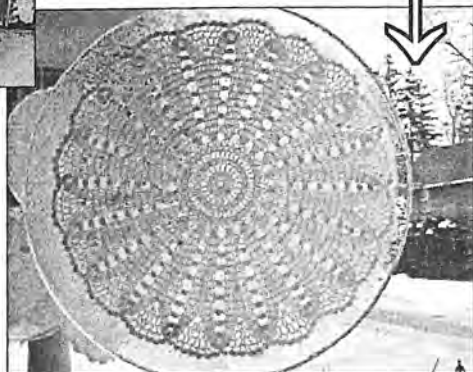
Как только застынет, опустите форму в горячую воду, переверните — и получите прекрасный венок. Останется только продеть ленточку и повесить на калитку или дверь.

Кстати, этот ледяной «пирог» легко превращается в подсвечник.



«Одна снежинка — ещё не снег...»

На даче чего только не найдешь! Любимые бабушкины салфетки, например, могут выступить в роли снежинок: для этого в салфетку проденьте верёвочку, положите её в форму для выпечки схожего диаметра, залейте водой и заморозьте. Форму опустите в горячую воду и аккуратно выньте «снежинку». Разместите их под навесом или на деревьях.



Назад в детство

Возьмите подарки вашего детства и украсьте этими сокровищами сад. Велосипед, покрытый инеем и рядами разноцветных матовых лампочек, старые санки, украшенные вечнозелёными ветвями, коньками, шишками и красными ленточками или шарфами, станут гармоничным дополнением праздничного антуража, создавая безоблачное настроение, какое бывает только в детстве.



На будущее

Чтобы подчеркнуть достоинства сада зимой, посадите в следующем сезоне вечнозелёные растения, цветочная гамма которых не ограничивается зелёным цветом: серебристые и голубые ели, жёлто-зелёные сорта можжевельника. А если в саду появятся ещё и модные сейчас злаки и травы, то картина вообще получится сказочной. Покрытые инеем тонкие стебли и пушистые метёлки злаков колышутся на ветру... Зимний сад похож на сказочное кружево — он и прост, и загадочен одновременно.

Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

Игрушки для ёлки

Сегодня можно купить самые роскошные ёлочные игрушки, но, согласитесь, игрушки, сделанные своими руками, смотрятся гораздо оригинальнее и создают неповторимый домашний уют! Так что вооружитесь фантазией, нашими советами и вместе с малышами займитесь украшением дома к Новому году.

Ангелочки

Символы чистоты, любви, добра – они принесут особую атмосферу в новогодний интерьер.

Вам потребуются: лента из металлизированной органзы (или с плотным металлизированным краем) шириной 5-8 см. Её можно приобрести в отделе швейной фурнитуры (если такой не найдётся, можно использовать обычную капроновую ленту). Пайетки, бусины, иголка, нитки, декоративные нитки для петельки.

Отрежьте два куска ленты по 10 см каждый. Сложите один из них гармошкой семь раз и зафиксируйте, прогладив тёплым утюгом. Один край стяните нитками – получится платье. Второй отрез ленты сложите пять раз и сшейте в середине – это будут крылья ангела. Пришейте крылья к платью. Нанижите большую бусину – это головка. Место соединения крыльев и платья украсьте пайетками или стразами.

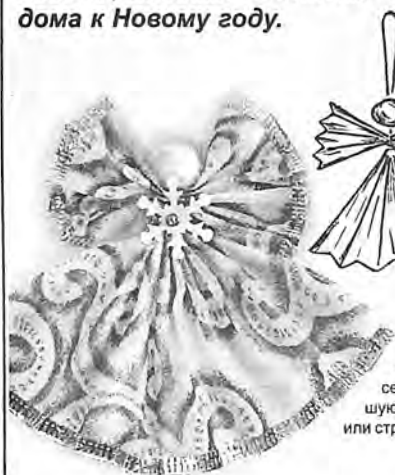
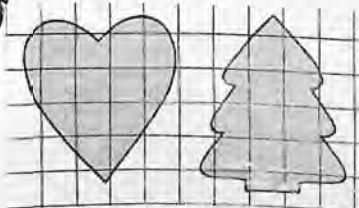
Весёлая клетка

Игрушки в яркую клетку традиционных новогодних цветов создают необыкновенное настроение уже в момент их создания.

Вам потребуются: хлопчатобумажные лоскуты в красную, синюю, зелёную клетку, лист картона, иглы и нитки для вышивания, вата или синтепон для набивки.

Расчертите лист картона на клетки со стороной 2 см. Перенесите рисунки на картон и вырежьте шаблон. Вырежьте по 2 детали из ткани. Сложите их изнаночными сторонами друг

к другу и сшейте петельным швом, оставив небольшое отверстие для набивки. Набейте игрушку синтепоном или ватой и зашейте открытый участок. Пришейте петлю.



Сказочные снеговики

Они не растают, даже если морозы обернутся дождиком.

Вам потребуются: синтепон для деталей, синтепон для набивки, иглы и белые нитки, красные бусины для носа, чёрные бусины для глаз (вместо бусин можно взять горошины чёрного перца), клей «Момент» прозрачный.

Плоский снеговик

Вырежьте из синтепона два кружочка диаметром 6 см и два диаметром 5 см. Прошейте парные диски петельным швом, используя нитки для вышивания серебряного или золотого цвета. Соедините круги между собой. Оформите лицо, приклеив бусинку для носа, две перчинки для глаз, красную ниточку – улыбку и волосы из чёрных ниток. Из ткани в клетку вырежьте полоску и завяжите шарфик.

Объёмный снеговик

Вырежьте из синтепона два круга диаметром 16 см и 14 см. Каждый из кругов соберите на нитку швом «вперёд иголку». Получившиеся шарики набейте синтепоном и соедините друг с другом. Оформите лицо снеговика. Завяжите шарфик. Сшейте новогодний колпак. Для этого возьмите два треугольника высотой 8 см и основанием 7 см. Приклейте по основанию треугольников синтепон и прошейте по длинным сторонам. Пришейте колпак к голове снеговика.

Весёлые Деды Морозы

Возможно, вы давно не верите в Деда Мороза, но, согласитесь, присутствие его в доме просто необходимо.

Для изготовления вам потребуются: однотонная красная бумага (очень нарядно выглядит металлизированная), глазки (их можно купить в отделах швейной фурнитуры).

ВЫПОЛНЕНИЕ

Возьмите два одинаковых квадрата со стороной 15 см.

ГОЛОВА

Отогните верхний угол и нижние стороны квадрата на 1 см (1).

Переверните; левый и правый угол заложите внахлёст (2).

Согните колпак на бок (3).

Оформите лицо (4).

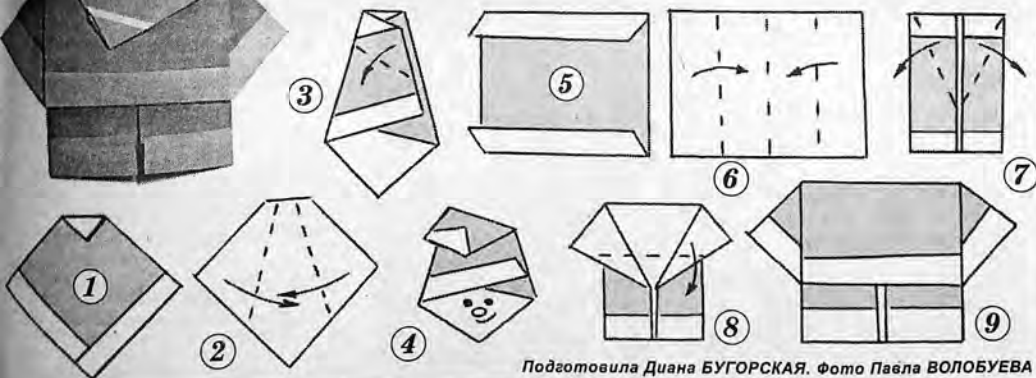
ТУЛОВИЩЕ

Загните верхнюю и нижнюю стороны квадрата на 1 см (5).

Переверните; правую сторону и левую сложите к центру (6).

Отогните верхние углы в стороны (7-8).

Загните вниз верхнюю часть (9). Склейте обе части.



Двусторонним скотчем фигурки можно закрепить на любой поверхности

Любимые рецепты

Больше полугода мы с удовольствием читали рецепты, присланные на конкурс. Пришло время объявить и наградить победителей.

Ими стали: Любовь Самарина из Яранска Кировской области; Раиса Ильинична Кравченко из Новозыбкова Брянской области; З. Б. Салихова из села Комсомольска, Респ. Башкортостан. Победители получают приз – форму для кекса с антипригарным покрытием.

Впереди длинная череда праздников. Хочется удивить гостей и близких, поэтому с удовольствием готовлю разные салаты, а рецептов у меня большая тетрадь. Хочу поделиться с читателями самыми любимыми.

«Мимоза» с горбушей

1 банка консервированной горбуши, луковица, 6 яиц, 150 г сыра, сливочное масло, майонез.

Горбушу разделить руками на кусочки, яйца отварить и разделить на белки и желтки, сливочное масло положить в морозилку, лук нарезать тонкими полукольцами и залить кипятком на 15 минут. Выкладывать салат слоями, продукты измельчить с помощью терки, каждый слой промазать майонезом. Первый слой: половина белков, сверху – сливочное масло (чтобы слегка прикрывало белки), по 1/2 части сыра, лука, горбуши. Слои повторить ещё раз в этой же последовательности. Последний слой – тертые желтки. Украсить мелко рубленным укропом.

Следующие салаты не только вкусны, но и оригинально выглядят на праздничном столе. Весь секрет в их сервировке.

Салат «Радуга»

Ветчина, кукуруза, сыр, огурец, отварной картофель (все в равных количествах), майонез.

Все ингредиенты режем мелкой соломкой. Формируем кучки. Выкладываем их по кругу на тарелке. Непосредственно перед подачей на стол в центр наливаем майонез. Перемешиваем уже за столом.

Салат на чипсах

3 свёклы, 3 моркови, 2 яблока, 150 г сыра, упаковка чипсов (крупных), майонез, маслины, зелень, соль.

Свёклу и морковь сырыми натираем на крупной терке (лучше на специальной терке – для корейской моркови), сыр и яблоко режем соломкой, яблоко, чтобы не потемнело, сбрызгиваем лимонным соком. Всё перемешиваем с майонезом. Перед подачей на стол на каждую чипсу кладем по ложечке салата, выкладываем импровизированные тарелочки на большое блюдо, пространство между ними украшаем маслинами и веточками зелени.

Наталья ЗОЛОТОРЁВА,
г. Нижний Новгород

Представляю на суд читателей рецепт моего мужа, он после свадьбы обнаружил в себе таланты повара. А я и не протестую. Нам с дочкой очень нравится!

Мясной салат

Говядину (300 г) тонко нарезать, быстро обжарить до готовности в большом количестве растительного масла на разогретой сковороде. Не солить! Яйца (4-5 шт.)



взбить, пожарить тоненькие блинчики и сразу же свернуть рулетиками, пока горячие. 2-3 луковицы нарезать полукольцами и обжарить тоже в растительном масле. Яйца нарезать тонкой соломкой, перемешать с луком и мясом. Посолить, поперчить, заправить майонезом.

Щи с колбасой

1,5 л воды, 500 г квашеной капусты, морковь, луковичка, 100 г сала с прослойкой, 100 г копчёно-варёной колбасы, 2 ст. ложки муки, варёный картофель, зелень, сметана, соль, перец чёрный, 1-2 лаврового листа.

Капусту промыть. Положить в кипящий бульон (воду), варить на медленном огне до мягкости капусты (около часа). Сало нарезать маленькими кубиками, выложить на сковороду, добавить порезанные лук и морковь, обжарить, добавить нарезанную брусочками колбасу. Когда колбаса обжарится, добавить муку, перемешать. Выложить обжаренные овощи с колбасой и шкварками в кастрюлю с капустой, варить 5 минут. Добавить соль, перец, лавровый лист. Варить 2-3 минуты. Снять с огня. Перед подачей положить в тарелку зелень и сметану. Подать с цельным отварным картофелем.

Семья ПЕТРОВЫХ,
г. Архангельск

Тефтели

с грибным соусом

Готовим мясной фарш, формируем небольшие тефтели и обжариваем до золотистого цвета, перекладываем их в отдельную посуду. Для соуса луковицу, шампиньоны нарезаем кубиками. Выкладываем на сковороду и обжариваем практически до готовности, добавляем муку (примерно столовую ложку), сливки (или сметану), соль, тушим, пока соус не загустеет. Тефтели выкладываем в сковороду с соусом и отправляем на 15 минут в разогретую духовку. Подаём с рисом или картошкой.

Ксения, по эл. почте

Недавно открыла для себя скумбрию. Такая вкусная рыбка – полезная, и недорогая!

Скумбрия, запечённая с петрушкой

2 скумбрии, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы или петрушки, сок 0,5 лимона, 6-8 горошин душистого перца, соль, растительное масло.

У рыбы удалить внутренности, если есть голова, то её можно оставить, но обязательно вырезать жабры. Один зубчик чеснока тонко нарезать. Оставшийся мелко порубить и хорошо перемешать с большой щепоткой соли, душистым перцем (горошины перца легко раздавить, прижав их плоской стороной лезвия ножа). В чесночно-перечную смесь влить сок лимона, растительное масло и перемешать. Рыбу уложить на сложен-

ный вдвое лист фольги (лист должен быть большим, чтобы им можно было целиком завернуть рыбу). Натереть рыбу внутри и снаружи чесночно-перечной смесью.

Зелень кинзы или петрушки соединить с нарезанным чесноком и наполнить брюшко рыбы (можно положить несколько веточек зелени сверху рыбы). Рыбу плотно завернуть в фольгу и оставить мариноваться на полчаса на столе. Запечь в нагретой духовке в течение 30 минут.

Скумбрия

пряного посола

2 скумбрии, 1 л воды, 5 ст. ложек соли, 3 ст. ложки сахара, 10 шт. чёрного перца горошком, 3 шт. душистого горошка, 3-4 лаврового листа, 2 шт. гвоздики.

Вскипятить воду, добавить специи, прокипятить 2 минуты. Остудить до комнатной температуры. Потрошённую скумбрию нарезать кусочками 3 см толщиной. Уложить рыбу в банку, залить маринадом и оставить в холодильнике на 3 дня. Но уже на второй день редко кто не соблазнится съесть кусочек... другой с горяченькой картошечкой – это ли не объеденье!

Наталья ДОРОХОВА,
г. Орёл

Блинчатый пирог

6 блинчиков, пачка творога, сыр, 1 яйцо, пучок зелени укропа, 2-3 ст. ложки сметаны, соль, чёрный молотый перец.

Яблочный крамбл от шеф-повара



хара, 1 стакан пшеничной муки, 150 г сливочного масла.

Яблоки очистить от кожицы (домашние яблоки можно не очищать, нарезать крупными дольками, выложить в сковороду, распустить масло, добавить лимонную цедру, корицу, алкоголь, сахар, перемешать. Припустить 10-15 минут, чтобы фрукты стали мягкими и вобрали в себя все запахи. Для приготовления теста сливочное масло натереть на крупной тёрке или порубить. В масляную стружку всыпать муку, сахар и руками тщательно перемешать. Приготовленную крошку из теста поставить в холодильник, чтобы масло не растаяло. Разогретую духовку до 180°C. Отправить на 20 минут густо смазать мягким сливочным маслом, разложить яблоки. На яблоки сверху равномерно выложить крошку из теста. Выпекать 25 минут.

Кстати, крамбл можно приготовить из сливы, тёрна. Потрошённый крамбл получается и из груш.

Небольшую по диаметру сковороду смазать сливочным маслом и посыпать мукой. Из теста сделать шарики, выложить в сковороду, сверху выложить сметану, приготовить начинку. Смазать её блинчиками и сложить в рулетики. Запечь яйцо в широкой тарелке. Смазать рулетики и уложить в сковороду так, чтобы они лежали в ряд. В середине, с краю уложить. Сверху посыпать немного тёплым сахаром и запечь в духовке до румяной корочки.

Олеся ПИНСКАЯ, г. Курск

Редко готовлю печенье, а это получилось очень быстро, легко и невероятно вкусно!

Ореховое печенье

2,5 ст. муки, 300 г размягченного сливочного масла, 150 г ледяной крошки или их смеси, 3 ст. ложки сахара, щепотка соли, сахарная пудра для украшения.

Духовку предварительно разогреть до 180°C. Орехи можно поджарить на огне. Взбить масло с сахаром. Добавить к нему просеянную муку, специи и всё ещё раз вымесить. Завернуть полученный комочек для выпечки смесью в ёмкости. Уложить, заморозить из теста небольшие шарики, приплюснуть, уложить на подготовленный лист. Выпекать 25 минут. Готовые печенье присыпать сахарной пудрой. Не пропущу! Новый год с испечёнными этими печеньями в красивой коробочке и подарите подарить. Восторг не было предела. Я сама была приятно!

Светлана ДАМСКАЯ,
г. Курск



Бьют часы



Помните, в старом фильме «Блондинка за углом», героиня рассказывала, как приготовить салат: берёте всё, что есть у вас в холодильнике, мелко крошите и заливаете майонезом – очень просто. Вот и мы подумали, а почему праздничные блюда обязательно должны быть сложными и замысловатыми? Что если взять за основу новогоднего меню рецепты, которые отвечают принципу просто и вкусно. Искать решили среди своих. И вот что у нас получилось

Закуски

От зам. гл. редактора Татьяны АБРАМОВОЙ

Несмотря на то, что готовлю эти незамысловатые закуски на каждый праздник, близкие всегда их ждут, потому что знают, я непременно удивлю их новой начинкой.

Рулеты из лаваша

3 листа тонкого лаваша, 3 яйца сваренных вкрутую, 4 зубчика чеснока, 250 г сыра, 200 г крабовых палочек (или ветчины, птицы), майонез, оливки и зелень для украшения.

Натереть сыр, яйца и чеснок на крупной тёрке. Отдельно перемешать сыр с чесноком и майонезом, яйца с майонезом, крабовые палочки с майонезом. На первый лист лаваша выложить крабовые палочки, закрыть вторым лавашем, сверху него кладем слой сыра с чесноком, на третий – яйца. Закатать рулетом, положить в холодильник, как минимум, на 30-40 минут. Нарезать по диагонали брусочками 3-4 см, уложить на блюдо срезом вверх, украсить оливкой и веточкой укропа.



Бутерброды

На 6 ломтиков батона: 50 г сыра, 5 шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, чёрный молотый перец, соль, подсолнечное масло, майонез, зелень.

Нарезать грибы соломкой, измельчить лук, пропустить через пресс чеснок, натереть на тёрке сыр, мелко нарезать зелень. Лук обжарить в растительном масле, добавить грибы, жарить 5 минут, поперчить и посолить. Соединить грибы с луком, зеленью, сыром и чесноком, добавить майонез, перемешать, выложить смесь на кусочки хлеба – и на противень, не смазывая его маслом, запечь в течение 10-15 минут при 180-190°C.

Тирамису

от астролога Людмилы ВАСИЛЬЕВОЙ
Это изумительный воздушный десерт, который просто тает во рту. Он получается у всех с первого раза и его не надо выпекать.

500 г жирного творога (в оригинале это сыр Маскарпоне), 4 яйца, 3 ст. ложки сахарной пудры, 250 мл холодного крепкого кофе, 4 ст. ложки алкоголя (коньяк, ликёр), 1 упаковка (около 30 шт.) бисквитного печенья Савоярди (продолговатого, как пальчики) или 2 готовых бисквитных коржа, плитка тёмного шоколада для украшения, какао-порошок.

Отделите желтки от белков, белки поставьте на холод. Творог протрите через сито, слегка взбейте. Желтки и сахар взбейте до бела, добавляйте смесь по ложке к творогу, аккуратно размешивая до однородности. Затем взбейте белки с щепоткой соли до мягких пик и также по ложке аккуратно введите в творожную массу. Соедините кофе и алкоголь. Половину печенья (бисквита) обмакните в кофе, уложите в один плотный слой в подходящую форму, сверху – половину творожной массы. Повторите слой печенья и крема ещё раз. Поставьте в холодильник, как минимум, на три часа. Перед тем как подавать, обильно посыпьте слоем тёмного шоколада, а потом какао-порошком через сито.



Салат в лодочках

От редактора моды Людмилы КОСОРУКОВОЙ

Предлагаю не только простое, но и оригинальное блюдо. Надеюсь, ваши близкие, как и мои, оценят тонкое сочетание вкуса мяса и фруктов. С нашего праздничного стола мои лодочки «уплывають» первыми.

Консервированные персики, отварная курица, сыр, майонез, горчица, соль, зелень, листья салата для украшения.

Отварное куриное мясо мелко порезать, добавить майонез, горчицу (на 1 ст. ложку майонеза пол чайной ложки горчицы), соль, зелень по вкусу, можно добавить немного лимона. Поставить в холодильник на полчаса. Половинки персиков обсушить бумажным полотенцем, выложить на листья салата, в серединку уложить начинку из курицы. Посыпать тёртым сыром.

Совет от шеф-повара

Оформление блюд играет не менее важную роль, чем их вкус, особенно если это касается праздничного застолья. Предлагаем воспользоваться идеей, когда-то придуманной французскими поварами, и подать гостям веррины.



На самом деле под таким красивым иностранным словом скрывается порционная закуска (или десерт), для сервировки которой используются небольшие стаканы. Само блюдо укладывается в него слоями.

Веррины

На доньшко уложите кусочки слабосоленой семги или горбуши, потом порезанные свежие помидоры, огурцы, сладкий перчик, кусочки консервированных ананасов, лук. Сверху положите ложечку майонеза, несколько креветок, веточку зелени. Салат перемешивается непосредственно перед употреблением.

Запечённое мясо

от художественно-технического редактора Павла ВОЛОБУЕВА

Это блюдо готовят многие, попробуйте его с горчичными зёрнами. Не пожалейте! И не сбрасывайте со счетов, что на следующий день у вас на столе будет шикарная холодная закуска.

700 г свинины (филе), 5-6 зубчиков чеснока, соль, перец, горчица в зёрнах (можно использовать и обычную горчицу — вкус не хуже, но выглядит блюдо менее оригинально).



Зубчики чеснока разрезать на 2-4 части. В свинине сделать надрезы, вставить в них чеснок. Натереть свинину солью и перцем, смазать горчицей, завернуть в фольгу. Выложить в форму для запекания. Запекать при 180°С в течение 1,5 часа.

Сочнее всего получается шейная часть, а корейку лучше предварительно обжарить на сильно раскалённой сковороде со всех сторон буквально по минуте, чтобы образовалась корочка, которая и предотвращает вытекание сока. А затем уже обмазать горчицей и поставить запекать. Перед подачей на стол нарезать тонкими ломтиками.

Рыба под нежным сливочным соусом

от главного редактора Светланы АНДРЕЕВОЙ

Блюдо поистине царское и на вид, и на вкус, а времени на приготовление требует минимум. А как оно идеально сочетается с шампанским! М-м-м...

Любую красную рыбу разделайте на филе, а затем на порционные куски и уложите в керамическую или стеклянную форму, смазанную растительным маслом. Сбрызните лимонным соком. Сверху плотным слоем уложите кружочки помидоров. Приготовьте крем: взбейте жирные сливки и смешайте с таким же количеством сметаны. Немного посолите и залейте рыбу. Поставьте в разогретую до 200°С духовку и запекайте 25–30 минут. Подавайте на стол в этой же форме. Можно украсить зеленью, оливками.

Как рассчитать время запекания мяса?

При температуре 150–180°С на каждые полкилограмма необходимо 20 минут и добавить ещё 20 минут к общему времени. Например, для порции весом 2 кг время запекания равно: (4х20)+20 минут, то есть — 1 час 40 минут.



ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!

Человек устроен так: чем больше ему говорят о полезности дела, тем меньше ему хочется им заниматься. И я не исключение. Например, недалеко от моего дома находится прокат лыж. А у меня и мысли не возникало, чтобы воспользоваться его услугами. Однажды позвонила подруга, она с восторгом рассказала, как прекрасно провела время на лыжной прогулке, на которую, стоит заметить, отправилась лишь потому, что там должен быть её молодой человек. Она искрилась неподдельным энтузиазмом, ей хотелось поделиться со мной «зарядом бодрости», и она позвала меня в следующие выходные с собой. Уговаривала две недели, и я сдалась. Но об этом не пожалела. Забегая вперёд, скажу, лыжные прогулки стали для меня любимым видом проведения зимнего досуга. На лыжах я катаюсь уже десять лет, не пропуская ни одного сезона, а приобретённым опытом, положительными эмоциями и причинами, почему всё-таки стоит (не откладывая в долгий ящик) отправиться на лыжню, хочу поделиться с читателями журнала.

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ: СПРАВИТЬСЯ С ЗИМНЕЙ ХАНДРОЙ

Мы привыкли считать зимнюю хандру и усталость неизбежными спутниками этого времени года. На самом деле, чтобы забыть о них и чувствовать прилив сил, нужно совсем немного: движение, свежий воздух и солнечный свет. Но чаще всего мороз вносит свои коррективы, ограничивая время пребывания на улице. Согласитесь, редко у кого появляется желание неспешно гулять, если столбик термометра опускается до минус 15-20°C. А вот на лыжах замёрзнуть практически невозможно, даже в самую холодную погоду. При этом получаешь необходимый заряд бодрости. Честно говоря, собиравшись на первую прогулку, я думала, что через полчаса сбегу домой. Но прокаталась более двух часов и даже не заметила, как пролетело время. Скудять



было некогда. Во-первых, пришлось восстанавливать утраченные навыки (я не каталась со школьных времён). Во-вторых, движение и ритм оказались настоящим лекарством для успокоения нервной системы. А кроме того, меня буквально заворожили зимние пейзажи. Ещё не тронутый искрящийся снег, тропинка вдоль озера... Просто зимняя сказка!

Совет: как я уже сказала выше, замёрзнуть на лыжах невозможно, а вот вспотеть и переохладиться по пути домой легко, поэтому очень важно правильно одеться на прогулку. Дабы найти золотую середину, нужно запомнить простое правило: ваша одежда должна быть такой, чтобы сначала вы ощущали лёгкую прохладу — это гарантия того, что ваше тело дышит и вы не вспотеете. Поэтому первый слой одежды — хлопковая футболка или водолазка. Если вам полюбили прогулки, то советую обзавестись термобельём. Его основная функция — отвести влагу от тела и удержать тепло. Второй

слой — спортивный костюм, далее — куртка или жилетка (я катаюсь в ней, когда температура не очень низкая). Лёгкий головной убор тоже обязателен, и не забудьте про перчатки. Нужны или нет шерстяные носки зависит от ботинок. Если у вас современные утеплённые ботинки, в носках нет необходимости.

ПРИЧИНА ВТОРАЯ: ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ

Не буду рассказывать о пользе катания на лыжах, расскажу лишь о себе. Сегодня редкий человек может похвастаться здоровой спиной. И я в том числе. Поскольку всё чаще стала замечать, как к концу рабочего дня тянет поясницу. Поэтому в выходные я предпочитала отлёживаться. На самом деле движение оказалось намного эффективнее. Уже после первой прогулки, несмотря на боль в мышцах, я обратила внимание, что исчезло напряжение, ставшее привычным для поясницы. А после регулярных зимних тренировок (2 раза в неделю в первый же сезон) поняла, что спина практически не тревожит. Кроме того, зимние тренировки — это отличная закаливающая процедура. Со временем заметила, болеть я стала очень редко.

Совет: для того чтобы была польза от катания, нужно правильно выбрать лыжи: берите вы их напрокат или приобретаете в магазине. Основные правила выбора: длина лыж должна равняться росту человека с вытянутой рукой вверх, а палки доходить до подмышек. Кстати, в новых моделях длина лыж в первую очередь зависит от веса (проконсультируйтесь с продавцом).

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ: СТАТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ

Задорный блеск в глазах, здоровый румянец — всё это я неизменно

вижу в зеркале после лыжных прогулок. А, согласитесь, зимой, когда цвет лица становится тусклым, это дарит огромный заряд позитива. И я улыбаюсь своему отражению. Кроме того, постоянные прогулки на лыжах прекрасно справляются с лишними килограммами. Ведь все за одну часовую прогулку теряется около 400 килокалорий, а свежий воздух помогает быстрее сжигать жиры. Примерно столько же тратится во время интенсивной тренировки в спортзале, но разве можно это сравнивать! Конечно, сначала я не походила мгновенно. Но уже через месяц «тренировок выходного дня» заметила, как подтянулся животик. А к весне была зафиксирована потеря пяти килограммов. Тогда как зимой, я, напротив, всегда поправляюсь. При этом еще никогда процесс похудения не доставлял мне столько удовольствия.

Совет: одна из причин отказа кататься на лыжах: «Я не умею». На самом деле освоить простой классический ход не так сложно, как кажется. Самое главное — понять, как правильно скользить, то есть, оттолкнувшись, стараться продвигнуться вперед как можно дальше. Чтобы «почувствовать» лыжи и научиться делать правильный толчок, попробуйте первую половину лыжной прогулки кататься без палок. Сначала будет тяжело, но это того стоит. Вы без всяких посторонних советов сможете освоить технику. Тело само подумает за вас и сделает всё правильно.

Напоследок хотелось бы посоветовать: возьмите на лыжную всю семью. А возраст — не помеха. Выходные, которые родители провели со мной на лыжах, оказались самыми яркими, подарили всем массу эмоций. Если хотите, чтобы ваши дети тоже были активными, воспитывайте своим примером. Моя пятилетняя дочь, увидев, что кататься собираются все, тоже захотела попробовать. И у неё получилось! Поэтому подарите себе замечательные лыжные выходные или каникулы. Это не только возможность поддержать здоровье, но и сплотить всех членов семьи!

Людмила ВАСИЛЬЕВА,
г. Курск

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

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ

Полгода назад я каждую ночь просыпалась от судорог в ногах. Подруга, узнав о моей проблеме, посоветовала в течение месяца пить дрожжевой напиток, богатый витаминами и микроэлементами. И это помогло. А, кроме того, через месяц заметила: мои волосы стали намного гуще и кожа лица чище. Готовится напиток так: сухари из ржаного хлеба залить кипятком, настаивать 4 часа, процедить, добавить 10 г дрожжей и оставить бродить в теплом месте на 6-8 часов. После этого поставьте в холодильник. Перед употреблением можно добавить по вкусу мёд и сахар. Пить до еды по 100 мл.

Анна ПЕСКОВА,
г. Воронеж

ДОЛОЙ НАСМОРК!

Те, кто столкнулся с нафтизиновой зависимостью, знают, как сложно потом наладить нормальное носовое дыхание. Способ лечения подсказал ЛОР-врач, с которым судьба свела меня на отдыхе. Через газету я хочу сказать ему — спасибо. Предлагаю читателям рецепт, который помог мне дышать, не используя капли. Как только ощущаете заложенность в носу, сделайте следующее: начните в течение нескольких секунд надавливать языком на центр верхнего неба, затем с усилием надавите указательным пальцем на активную точку, находящуюся между бровями, в течение 3-4 секунд. Если будете повторять эти два упражнения поочередно, то примерно через полминуты носовое дыхание заметно улучшится. Рецепт помогает дышать свободнее и при обычном насморке.

Алла ВОРОНКИНА,
г. Тольятти

ЛЕКАРЬ НА ПОДОКОННИКЕ

С недавнего времени стала замечать, что ноги к вечеру всё чаще отекают и болят. А вскоре появилась заметная сосудистая сетка. Я — парикмахер, и не понаслышке знаю, что всё это только первые звоночки варикоза. А мне ведь только 30. Взглянув на себя: делаю специальную гимнастику, купила компрессионные колготы, а рецепт от сосудистой се-

точки подсказала коллега. Лечиться пришлось два месяца. «Сеточка» исчезла. А рецепт совсем несложный.

Листья каланхоэ измельчите и заполните ими до половины пол-литровую бутылку. Залейте доверху водкой и поставьте настаиваться в темное место. Время от времени бутылку встряхивайте. Через неделю настойку профильтруйте и ежедневно натирайте ею ноги начиная от стопы и двигаясь к коленям.

И, конечно, не забывайте давать отдых ногам после трудового дня, старайтесь хотя бы 10-20 минут полежать так, чтобы они были выше головы.

Вера ГЛАДКИХ,
г. Новороссийск

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Во время беременности мне поставили диагноз «железодефицитная анемия». Я постоянно чувствовала себя усталой. Порой с постели поднималась с трудом. Поставила на ноги бабушка. Лекарство, которое она приготовила, оказалось очень вкусным и, самое главное, эффективным, гемоглобин за две недели пришел в норму.

Возьмите в равных частях чернослив (без косточек), изюм, курагу и шиповник — всё это залить холодной водой вровень с ягодами на всю ночь. Утром слить воду и пропустить все ингредиенты через мясорубку, в полученную пасту добавить полстакана растоп-



ченных ядер грецких орехов. Всё тщательно перемешать. Полученную смесь хранить в холодильнике. Принимать по столовой ложке утром, в обед и вечером — этого достаточно. С того времени прошло почти пять лет, а вкусное бабушкино лекарство я сейчас использую в качестве витаминной поддержки для всех членов семьи.

Марина СОТНИКОВА,
г. Курган

На новогоднем столе мясные деликатесы – гости привычные! Правда, с каждым годом выбрать продукт, который доставит ожидаемое удовольствие, всё сложнее.



ЗНАКОМЬТЕСЬ: САЛЯМИ!

Первыми рецептуру и название этой аппетитной колбасы придумали итальянцы. Её делали только из рубленого свиного фарша со шпиком, в который добавляли свежий чёрный перец, паприку, чеснок и другие пряности. Мясо набивали в кишки и потом долго вялили-сушили до создания идеального деликатеса с характерным острым вкусом и мелкими вкраплениями жира размером с рисовое зёрнышко на красном аппетитном срезе (это главный отличительный признак деликатеса). Сегодня можно купить не только сыровяленый или сырокопчёный продукт, но и варёно-копчёный. Последний далёк от классики, однако многие любят такую колбасу за сочность, мягкость и нежность. Если же хотите подать на стол действительно традиционный деликатес, выбирайте первый вариант. Разумеется, обратите внимание на список ингредиентов: он должен быть не длинным – свинина, шпик, специи и соль. Единственная пищевая добавка, без которой сегодня не может обойтись ни одна колбаса, – нитрит натрия (Е 250). Он помогает сохранить цвет деликатеса. Все остальные, хоть и разрешены к употреблению, натурального вкуса не подарят. Если в составе сырокопчёной колбасы присутствует декстроза (Е 1200, Е 1201) – колбаса изготовлена по ускоренной технологии.

Солёная история

Соль бывает разных видов, но чем один вид отличается от другого, многим неизвестно. В последнее время широко рекламируется морская соль, якобы в ней содержится меньше вредного натрия, поэтому её можно употреблять в пищу без опасения.

На самом деле, как объясняют химики, содержание натрия во всех видах соли одинаково. А все различия между ними в количестве и составе примесей, далеко не все из которых полезны. Классическая поваренная соль проходит специальную обработку, в результате чего становится «нейтральной» – в ней минимум сторонних веществ. А морская соль богата полезными минералами и микроэлементами, но её переизбыток в еде тоже вреден.

КОЛЕЧКО НА ПАМЯТЬ

Новый год – время сюрпризов и подарков. Если среди них значится золотое украшение, это информация для вас.



Часто на вопрос, какое золото лучше – зелёный или красный? Начнём с того, что ювелирные изделия всё же не делают из чистого золота. Для изготовления ювелирных изделий используют сплав чистого золота с различными добавками, которые, во-первых, в отличие от примесей улучшают физические свойства металла, а во-вторых, позволяют придать золоту желаемый цвет. В этом качестве применяются серебро, медь, палладий, никель, цинк, индий, германий. Так, красноватый оттенок золота (так называемое, «русское золото») получается, если добавка состоит в большей части из меди, а жёлтый оттенок – из серебра, белое золото получают путём добавления в сплав палладия, платины или никеля, кстати, последний в составе золота может вызывать аллергическую реакцию. А каково процентное содержание золота в ювелирном сплаве, определяют по его пробе. Например, 375 проба обозначает, что изделие на 37,5% состоит из золота, в изделии 585 пробы, соответственно, 58,5% золота. Все эти пробы для ювелирных изделий установлены российским ГОСТом. Иностранные производители используют такую категорию измерения чистоты золота, как 1К (карат). Не нужно путать с мерой веса драгоценных камней. Так, 24К можно сравнить с «нашим» чистым золотом.

ЭТО ВАЖНО. На тыльной стороне изделий, сделанных в России, должен чётко просматриваться женский профиль в кокошнике. Помимо пробы, ставится, так называемый, оттиск именинника. Он имеет форму прямоугольника, в котором цифрами и буквами условно обозначается год выпуска и наименование предприятия-изготовителя. На импортном золоте могут стоять два вида клейма, например, «18К» соответствует 750-й пробе, или «22КGP», где GGP означает, что изделие позолочено в данном случае золотом 916-й пробы.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Три оттенка золота: розовый, жёлтый и белый путём комбинации позволяют создавать интересные затейливые плетения и красивое сочетание деталей разных цветов. Классический пример кольца, сочетающего в себе все три золотых оттенка – это популярная модель «Trinity» от Cartier появилась в 1924 году. Украшение состоит из трёх гладких колец, переплетённых друг с другом: кольцо из жёлтого золота символизирует преданность, кольцо из белого золота – дружбу, а из розового – любовь.

Знаете ли вы, что

Качественная фольга для запекания делается по ГОСТу 745 – 79. Проверьте наличие этих чисел на этикетке.

В феврале 1993 года мой муж вместе со своей новой женой приватизировали квартиру. Приватизация тогда только началась, поэтому несовершеннолетние дети (на тот момент им было 12 и 7 лет) в ней не участвовали. В 1994-м они с женой развелись. Сейчас уже прошло 18 лет, сыновья (на данный момент им 30 и 25 лет) подали на отца в суд, потому что считают, приватизация была проведена неправильно, они были маленькими и ничего не понимали. Наняли адвоката, она вместе с судей сказала, что они правы и что мой муж обязан отдать им 3/4 части квартиры (выплатить деньги). Правом ли действия судьи и адвоката и обязан ли муж выплачивать детям деньги за квартиру или отдавать квартиру? Имеет ли право на эту квартиру его бывшая жена, если она 17 лет не проживает и не прописана в ней?

Совет может быть только один: тоже наймите адвоката. В делах, где идёт речь о восстановлении сроков исковой давности, без адвоката не обойтись. То, что дети не участвовали в приватизации, — это нарушение. В 1993 году уже действовал закон, согласно которому дети включались в приватизацию в обязательном порядке. В то же время указанные вами обстоятельства вызывают массу вопросов, на которые сможет ответить только ваш адвокат. Возможно ли восстановление сроков давности, вправе ли истцы требовать компенсации или здесь требуется другой способ защиты. Что касается бывшей жены, то если она официально отказалась от приватизации и давно сменила место жительства, то оснований для её претензий нет.

В браке был построен дом и получена 4-комнатная квартира. В 2004 году мы развелись. Жена проживает в квартире, я — в доме. Спустя пять лет после развода дом был сдан в эксплуатацию и зарегистрирован на бывшего супруга. Пропишите меня в доме она отказывается, мотивируя тем, что по документам она полноправный хозяин. Могу ли я по закону стать хозяином своей половины дома и прописаться в нём?

Пропишется вы сможете, разумеется, только после того как суд удовлетворит ваши требования о разделе имущества нажитого в браке. Если у вас имеются доказательства того, что дом был построен именно в период брака, то есть повод для обращения в суд. Препятствием для принятия решения суда в вашу пользу может стать срок исковой давности по искам о разделе имущества — три года. Но необходимо учитывать, что срок исковой давности начинает течь не с момента расторжения брака, а с того момента, как истец узнал о нарушении своего права. Момент нарушения права можно вполне связать с той датой, когда вы узнали о государственной регистрации дома.

Мы с мужем прожили 11 лет в браке, купили 1-комнатную квартиру

(31,7 м²). Сделку купли-продажи оформили у нотариуса на мужа в 1995 году. В квартире были прописаны супруг и наш общий сын. В 2006-м оформили развод, я подала на раздел квартиры по 1/2 доли. На свою 1/2 часть собственности оформила документы в ТОРЦ, оттуда документы, как мне объяснили, должны отправить в БТИ и паспортный стол. Бывший муж документы на 1/2 часть не переоформил. Сейчас он женился и зарегистрировал свою жену и их общего ребёнка в этой квартире, видимо, по старым документам. Имел ли он право без моего согласия зарегистрировать жену и ребёнка?

Вы не можете знать наверняка, оформил ли ваш супруг права собственности на долю в квартире. Но даже если свидетельство о праве собственности не получено, это не означает, что ваш бывший супруг лишился этого права. Он всё равно имеет возможность зарегистрировать свои права в установленном порядке и прописать на свою долю тех, кого он сочтёт нужным.

Кроме того, при защите своих прав вы можете ссылаться на статью о недостойных наследниках, то есть тех, кто своими умышленными противоправными действиями способствовал увеличению причитающейся им доли наследства (ст. 1117 ГК РФ). В случае если суд признает, что имеются основания для применения этой статьи, вы окажетесь единственным наследником.

Тот факт, что квартира уже переоформлена, может затруднить создать дополнительные сложности в реализации своих прав на наследство. Но в любом случае, если суд восстановит срок и признает вас наследником, вы будете иметь право на получение доли в имуществе или, если получение доли будет невозможно, на денежную компенсацию от других наследников.

2-комнатную квартиру получал мой отец. Придя из армии, я женился и ушёл от родителей. Папа умер 27 июня 2001 года, в правах наследства я не вступал и отказку не писал, поскольку не знал, что квартира приватизирована на папу с мамой в равных долях. После смерти мамы (17 июля 2010 года) сестра дала ксерокопию документов, что собственник квартиры мама, и её свидетельством о смерти. Я обратился в нотариальную контору, чтобы вступить в права наследства, где указал, что не один, есть сестра. Нотариус сказала принести справку с регистровой палаты, на козо квартира. Сделал запрос, пришёл ответ, квартира, оказывается, на племянницу (дочь моей сестры). Получается, после смерти папы мама с сестрой скрыли перед нотариусом меня как наследника.

Отвечаем на ваши вопросы

Сестра написала отказную, и мама вступила в права наследства. Могу ли я спустя время получить часть доли имущества моего отца, и что для этого нужно?

Вы пропустили срок для принятия наследства после своего отца. В то же время гражданским законодательством предусмотрен порядок восстановления этого срока. Так, в соответствии со ст. 1155 Гражданского кодекса РФ по заявлению наследника суд может восстановить этот срок и признать наследника принявшим наследство, если наследник не знал и не должен был знать об открытии наследства или пропустил этот срок по другим уважительным причинам и при условии, что наследник, пропустивший срок, установленный для принятия наследства, обратился в суд в течение шести месяцев после того как причины пропуска этого срока отпали.

У моего мужа от первого брака есть сын, которому в октябре исполнилось 18 лет. Он поступил в институт на дневное отделение. Обязан ли мой муж выплачивать алименты сыну до 21 года? (Это требует его первая жена). В исполнительном листе указано выплачивать алименты до совершеннолетия. По сути срок исполнительного листа закончился.

Собственно, вы сами и ответили на вопрос — алименты выплачиваются до совершеннолетия. Как определено в п. 19 Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 25.10.1996 N 9, если несовершеннолетний, на которого по судебному приказу или по решению суда взыскиваются алименты, до достижения им возраста 18 лет приобретает дееспособность в полном объёме, выплата средств на его содержание прекращается.

Таким образом, применительно к вашему вопросу, тот факт, что совершеннолетний ребёнок учится на дневном отделении, дела не меняет. В Семейном кодексе есть статья 85, согласно которой нетрудоспособные совершеннолетние дети тоже вправе получать содержание в виде алиментов. Но здесь имеется в виду состояние здоровья, а не процесс обучения.

**Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ**



ОВЕН

(21.03-20.04)

В начале зимы Овнов переполняет масса планов: кому-то захочется поездок и расширения активности, кто-то будет мечтать о повышении или дорогой покупке. Наилучший период для воплощения желаемого — первая декада декабря. Что касается любви, то Овнам скучать не придется. Вы будете согреты вниманием противоположного пола, не отказывайтесь от лёгкого флирта, он поднимает настроение и придает уверенности. В отношениях с родными проявляйте заботу и внимание, тогда они обязательно ответят вам тем же. На работе план «выше, дальше, больше» стоит отложить в стоп, а сейчас наслаждаться и ценить то, что имеете.



ТЕЛЕЦ

(21.04-20.05)

На работе в декабре Тельцам предстоит разобрать старые завалы, привести дела в порядок. А следуя принципу: «Тише едешь — дальше будешь», удастся отличиться перед начальством. Если вы стремитесь к золотой середине и гармонии в личной жизни, то звезды будут к вам благосклонны. Амбиции же и упрямство внесут в семейную жизнь только разлад. Что касается денежных вопросов, то в этом месяце личная касса Тельцов будет работать, скорее, на выдачу, поскольку могут возникнуть проблемы, которые потребуют немедленного решения.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05-21.06)

В декабре представителям этого знака придется рисковать, порой даже наступать «собственной песне на горло», чтобы в итоге добиться поставленных целей. В этот период финансовое положение Близнецов будет далеко от стабильного, появится сразу несколько статей расходов, которые трудно обойти вниманием. Отношения со второй половиной наверняка будут вызывать у Близнецов противоречивые эмоции: то раздражение, то умиление. Не стремитесь брать на себя роль семейного командира, тогда и все баталии пережить будет проще.



РАК

(22.06-22.07)

В декабре Ракам представится возможность удивить окружающих своими талантами и умением с блеском выходить из любого положения. Удачное стечение обстоятельств позволит осуществить давно вынашиваемые планы. Не отказывайтесь и от дополнительных нагрузок. Вместе с вашей инициативой и изобретательнос-



Что нас ждёт в декабре

ть — это верный путь к очередной должности. Поездки и путешествия помогут открыть для Раков новые или укрепить прежние отношения. Не упустите шанс наполнить свою жизнь яркими событиями.



ЛЕВ

(23.07-23.08)

В начале декабря у Львов особое романтическое настроение и вдохновение. Посвятите эти чувства любимому человеку. Во второй декаде возможны вспышки ревности, недоразумения на бытовой почве. Старайтесь не изменять своему чувству меры. Ближе к концу месяца разногласия постепенно затихнут, и семейное гнездышко вновь погрузит Львов в благополучие и станет источником жизненной удачи. На трудовом поприще смело берите инициативу в свои руки. Чем сложнее и рискованнее условия, тем будут заметнее ваши деловые качества. С финансами сейчас у вас полный порядок.



ДЕВА

(24.08-23.09)

Дом и семейные отношения в этом месяце станут для Дев надёжной крепостью от

всех невзгод. Звёзды обещают эмоциональное равновесие и взаимопонимание. Если сердце Дев свободно, то пора поверить в новогоднюю сказку и открыть его для новой любви. В декабре вам не следует рассчитывать на признание своих трудовых заслуг, начальству сейчас не до вас. Набравшись терпения, вы сможете сделать порученную работу так, что в дальнейшем её результаты сыграют в вашу пользу. А сейчас придерживайтесь принципа «тише воды, ниже травы». В финансовом плане две первые декады обещают испытания. Сделайте заранее некий запас средств, планируйте расходы, чтобы они в итоге не превысили доходов.



ВЕСЫ

(24.09-23.10)

Под занавес года, когда все окружающее поддалось праздничной эйфории, вам придётся заниматься завершением служебных дел. И вполне вероятно, в новом году это станет вашим вкладом в карьерный рост. Весы не прогадают, если в декабре отдадут семейную пальму первенства своему партнёру. Сейчас вам действительно лучше оставаться на вторых ролях. Если же ваше сердце свободно, то стрелы Амура наверняка не промахнутся, и новая романтическая

кая встреча станет для вас по-настоящему новогодним подарком.



СКОРПИОН

(24.10–22.11)

В конце года Скорпионы будут незаменимы на работе. Как всегда, составляющие успеха – самоотверженное служение делу, творческая инициатива. У вас произойдут кардинальные изменения в профессиональном плане. А чтобы всё было хорошо, придётся основательно потрудиться. Однако не проявляйте излишнюю требовательность к себе и придирчивость к другим. В семейном гнездышке сейчас будет тепло, светло и уютно. В преддверии Нового года постарайтесь разобраться со всеми запланированными домашними мероприятиями – ремонтом, покупками, перестановками.

ятен и «промышленный шпионаж» – например, в виде сплетен в ваш адрес. Поэтому не забывайте: молчание – золото. В третьей декаде для Водолеев как раз настанет тот волшебный момент, когда удастся разрешить все противоречия, семейные праздники будут вас радовать, а совместные хлопоты по дому не станут тяготить.



РЫБЫ

(21.02–20.03)

Ритмы декабря будут требовать от Рыб активной практической работы, когда рабо-

та – не столько свобода, сколько ответственность. Такая же ответственность возлагается и на вас. Не допускайте никаких ошибок. Чтобы в отношении здоровья не зарилась гармония, не забывайте следить за тем, чтобы в вашем организме не успевали случиться неполадки. Быстрый темп жизни сделает из вас человека. Рыб – в конце месяца вы почувствуете сильную усталость. Эпизодическая достаточно будет просто отдохнуть, отвлечься на новаторские творческие, а также позитивные эмоции запускать механизм вашего здоровья.

ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

7 декабря – 5 января

КРЫСАМ покажется, что череда споров и конфликтов никогда не закончится. Постарайтесь расслабиться. Сейчас атмосфера в семье зависит от вас. И как только вы перестанете раздражаться по пустякам, настроение домашних изменится.

БЫКИ почувствуют прилив свежих сил. Наступило подходящее время для того, на что вы раньше не решались. Кроме того, оно подходит для любой новой общественной деятельности, занятий спортом.

ТИГРАМ не придётся скучать. Родственники, друзья, новые знакомые – все может видеть вас рядом. Не стоит отказываться от встреч, соглашаясь на занятость. Общение подарит немало приятных минут, а кроме того, может послужить основой для перспектив в работе.

КРОЛИКАМ следует быть предельно осторожными. Декабрь может принести много мелких и крупных неприятностей. Поэтому лучше свести всю внешнюю активность к минимуму. Также нелишним будет позаботиться о безопасности дома – сменить замки или поставить квартиру на сигнализацию.

ДРАКОНАМ будет сложно после бурного рабочего ритма переключиться на отдых, поскольку сейчас, как никогда, они переполнены новыми идеями. Однако переписка пойдет только на пользу, позволив хорошо всё обдумать и с новыми силами приняться за работу.

ЗМЕИ станут задумываться о смене работы. Но спешить и рвать старые связи не стоит. Вероятно, скоро вас ожидает повышение, и руководство само заведет об этом разговор. Нужно лишь набраться немного терпения и сосредоточиться на текущих задачах.

ЛОШАДЯМ необходим отдых. Сейчас важно не допускать проблем со здоровьем. Вероятны обострения хронических болезней, а также пищевые/алкогольные отравления. Поэтому не увлекайтесь за праздничным столом. Внимательно относитесь и к выбору лекарств (если возникнет необходимость), поскольку возможна аллергическая реакция.

КОЗ буквально окружит в романтическом водовороте, причём большой проблемой может стать необходимость сделать выбор между двумя кавалерами. Не спешите с решением. Время всё расставит по местам.

ОБЕЗЬЯНАМ декабрьские морозы подарят гармонию в личных отношениях. Если вы состоите в браке, найдите время вместе с супругом и детьми подготовиться к празднованию Нового года. Если одиноки, новогодние вечеринки принесут вам долгожданную встречу.

ПЕТУХАМ не стоит обольщаться заманчивыми предложениями. Неважно, будь то сфера личных отношений или деловых, за ними может скрываться много неприятностей. Переждите этот месяц и, лишь когда ситуация прояснится, принимайте решение.

СОБАК, которые не покладая рук работали весь год, ожидает заслуженный успех. И в таком объеме, о котором они даже не мечтали. Это побудит их задуматься о новых горизонтах. Однако не следует делиться планами с окружающими, лучше положиться на свою интуицию.

КАБАНОМ декабрь порадует хорошими доходами и неожиданными подарками. Это время изобилия, когда удача сама идёт в руки. Не упустите его, даже если покажется, что работа не оставляет ни одной свободной минутки, оно того стоит. А отдохнуть и насладиться плодами трудов вы сможете в новом году.



СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

В декабре вопрос о продвижении вперед перед Стрельцами не стоит. Вполне вероятно, из-за накопившейся усталости вам сложно выдерживать рабочий темп. Поэтому, если есть возможность взять тайм-аут или хотя бы не решать сложных и ответственных вопросов, воспользуйтесь ею. Если же такой возможности нет, не только руководствуйтесь собственным мнением, но и обращайтесь за советом к тем, кому доверяете. Не забывайте подкреплять отношения яркими впечатлениями. Так, общие интересы сближают и приносят новые оттенки. Поэтому отправляйтесь в театр, на выставку или посмотрите вместе новый фильм.



КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

Первый зимний месяц для Козерогов – хорошее время для налаживания отношений с руководством. Смело беритесь за служебные проекты. В ваших руках они быстро станут перспективными и повысят в глазах начальства, что положительно отразится и на доходах. Семейная идиллия Козерогов может быть нарушена разногласиями по поводу распределения обязанностей. Не спешите отстаивать свою точку зрения по малейшему поводу, действуйте сообща. Что касается детей, то сейчас они добавляют «перчики» в вашу жизнь: эмоциональные переживания то по поводу оценок, то по поведению вам обеспечены.



ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

Начало месяца для Водолея благоприятно как для укрепления отношений, так и для развития только зарождающихся чувств. Несмотря на предпраздничное настроение, работы будет предостаточно. Вплоть до



КОНКУРС!

Добрый день, любимое издание! Спасибо за удовольствие, которое дарите каждый месяц. Хочу принять участие в конкурсе сопроводительных стихов к подаркам и высылаю наше семейное творение.

С днем рождения поздравляем,
От семьи мы дарим фен.
Чтобы с временем укладки
Больше не было проблем.

Оставайся ты красивой,
Нежной, милой, дорогой.
Стань на чуткое счастье,
Ведь подарок под рукой.

Пусть работает исправно,
И на ушко накрушит.
Как, родная, тебя любим...
И целуем от души!

Татьяна ЧЕРНОВА, по эл. почте

Наша читательница получает в подарок набор кремов для рук и тела.



ПОИГРАЕМ

«РУКАВИЦЫ И ПУГОВИЦЫ»

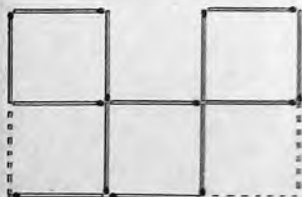
Вызываются несколько пар. Игрокам-мужчинам выдаются толстые зимние рукавицы. Их задача – как можно быстрее застегнуть большее количество пуговиц на рубашке или халате, который надевается поверх одежды их партнёрыш по игре.

«СМЕШНЫЕ РОЖИЦЫ»

Дед Мороз просит участников конкурса надеть на нос пустой спичечный коробок. А потом, исключившись при помощи мимики, не помогая руками, снять коробок.

«НАРЯДИ ЁЛОЧКУ»

Для игры понадобятся несколько клубочков ленты или мишуры. «Ёлками» в этом случае будут выступать женщины, которые в одной руке держат один конец ленты или мишуры, а мужчины зажимают зубами другой. Под музыку следует обмотать лентой свою даму, стараясь не касаться её руками. Победителем станет та пара, у которой «ёлка» получится наряднее и быстрее.



Ответ на головоломку предыдущего номера

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.

НОВОГОДНИЕ ПРИМЕТЫ



Чтобы Новый год принесил вам только яркие впечатления и успех, встретить его нужно обязательно в какой-нибудь обновке.



Пока бьют куранты, держите крепко в руке денюжку – и «золотая курочка» будет исправно трудиться для вас весь год.



Не выбрасывайте мусор на пороге Нового года – вместе с ним вы рискуете отправить мир и покой, так необходимые вашему дому.

Любимые песни

Слова и музыка
Елены ВАЕНГИ

ЖЕЛАЮ ВАМ

Солнце ярко светит
И смеются дети,
И мы рука об руку
Идем с тобой рядом.
И говорить не надо,
Всё и так понятно,
И мне приятно
Всем вам говорить.

Припев:
Желаю,
Чтоб вы все были здоровы
И чтобы над вами
Сияло солнце ярче,
Чем на Мадагаскаре.
Чтоб до ста лет жили,
Чтоб горя не знали,
И чтобы ваши дети
Вас радовали.

Я желаю мира,
Я добра желаю,
И каждому здоровья
От всей души желаю.
И мне не много надо.
Хочу чтоб были рядом
Любимые и вся моя родня.

Припев.

Анекдоты

– А я своей любимой на Новый год подарил под ёлку поцелуй!
– А она что?
– А она его до сих пор и ищет: тайга-то большая!



Дочь звонит матери и жалуется:
– Мама, этот благодарный муж опять не хочет есть гречку!
– Доченька, а ты Расскажи ему, как ты старалась, когда её варила!
– Он-паньки, так её варить надо?!



Доктор заходит в палату, садится на кровать к больному и по-отечески спрашивает:
– Ну-с, голубчик, и что у вас болит?
Больной (сквозь зубы):
– Нога, на которой вы сидите...



– Алло, здравствуйте, это с детского звонка. Ваша очередь подошла!
– Спасибо, сына вчера в армию забрали.



Контролёр в электричке:
– Ваш билет, пожалуйста.
– Вот.
– А что же у вас билет за 15 августа?
– Ну так это... Давно еду...



Парень с девушкой за столиком в кафе изучают меню. Девушка:
– Пожалуй, я буду карпаччо, роллы с черной икрой, лобстеры и мартини со све-жевыжатым соком манго.
Парень:
– Ну ничего себе ты разбогатела! А я буду кофе...



Две подружки:
– После того как я от своего бывшего ушла, он мне каждый день весь в слезах звонит!
– Ага, прощения просит, гад?!

– Нет, благодарит.



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Ваш сервис «Мечты о лете»

Столовый сервис
«Мечты о лете»
149 р.***
ВСЕГО

* Опред. товар в указанном ассортименте издается является товарным предложением и гребенкой сервиза.
** Представительский сервиз, не предназначен для продажи в данный момент. Данный рекламный материал
предназначен для информирования о наличии предложения и возможности его приобретения.



СЕРВИЗ ВКЛЮЧАЕТ: 6 больших тарелок | 6 глубоких тарелок | 6 стаканов | 6 ложек | 6 вилок | 6 ножей | 1 салатницу.

Звоните прямо сейчас!

8-800-200-96-27 Звонок по России
бесплатный
ПЕРВЫЕ 100 ПОЗВОНИВШИХ ПРИМУТ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ

Код акции:
03 6998 1947 79 1

1 350 000 РУБЛЕЙ!*



01161809

* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (далее – «Фирма»), с целью продвижения новых товаров по почтовым каталогам, проводит с 25.12.10 по 30.12.11 маркетинговую акцию с главным призом в размере 1 350 000 рублей. Настоящая акция не является конкурсом, лотереей, публицистическим опросом, розыгрышем, конкурсом, сделавшим и оплатившим заказ товаров из приложенного каталога. Организатор акции претендует на получение главного приза в размере 1 350 000 рублей. Владелец главного приза (главный победитель) будет определен в финале акции 30.12.11 случайным образом, согласно действующим «Правилам проведения маркетинговых акций, определения призов и вручения призов». С учетом суммы заказа, даты поступления заказа, факта поступления в полном объеме оплаты по данному заказу, включая стоимость его обработки, из числа всех зарегистрированных участников, выполнивших необходимые условия заказа и оплаты товаров, участие в маркетинговой акции регистрируется до 23.12.11 (по почтовому штемпелю). Подробные условия акции указаны в конверте с каталогом организатора, высылаемом всем участникам, запросившим каталог. Обязательным условием для регистрации участия в акции является заказ и оплата товара из предлагаемого каталога организатора. Сотрудникам ООО «Почта Сервис», членам их семей, несовершеннолетним гражданам, гражданам других государств (не гражданам РФ), не имеющим права участвовать в маркетинговой акции и претендовать на призы. Количество участников ограничено сроком проведения акции. Организатор: ООО «Почта Сервис». Адрес для справок: 127018, Москва, ул. Сущевский вал, д. 9, стр. 1. ОГРН 1057749621115. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-200-96-27.