

ежемесячное издание для женщин

Будуар

июль 2011

- **Достойный вид (сзади)**
- **Друзья: и в горе и в радости**
- **Узлы судьбы**



Ежемесячное
издание
для женщин

7 (125)

Июль 2011 года

Учредитель:

ООО «Будуар»

Главный редактор
Светлана АНДРЕЕВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:
205044, г. Курск
ул. Ухтомского, 43
Телефон для справок:
(4712) 34-25-31
Факс (4712) 34-25-31
E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована
в Министерстве Российской
Федерации по делам печати,
телевидения 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.
Мнения редакции
не всегда совпадают
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 ссылки
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан
в печать 30.05.11,
Заказ № 124.

Газета отпечатана
в типографии «Пресс-Лайн»,
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.
По всем случаям
полиграфического брака
обращаться 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

Читайте в июле в специальных приложениях

«БУДУАР. Здоровье»

- НЕ СЫСКА, А ФЫФКА!
Нарушение речи у малыша
- КАМЕНЬ ЗДОРОВЬЯ –
ШУНГИТ
- ВОЗРАСТНОЕ СНИЖЕНИЕ
СЛУХА
Советы эксперта
- «ЖЕЛЕЗНАЯ» ДИЕТА
Все о лечении анемии



«Пресс-Коктейль»

- БОРИС ПАСТЕРНАК:
«ЛАРА МОЕГО РОМАНА»
- МУЖЧИНА-ЭСКЕЙПЕР:
ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ
СИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН
- ФИНАНСОВЫЙ
«НЕРЯХА»:
КОМУ НЕЛЬЗЯ
ДАВАТЬ В ДОЛГ
- ЛЮБОВЬ ПОЛИЩУК:
ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ
- АНАТОМИЯ ЧУВСТВ:
«ЛУЧШЕЕ – ВРАГ ХОРОШЕГО»



ежемесячное издание для женщин

Будуар

ИЮЛЬ
2011



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Лучший
антидепрессант

стр. 6
ЕСТЬ ИДЕЯ!
Объ: быстро шьем,
красиво носим

стр. 7
**ВОЛОСОК
К ВОЛОСКУ**
Шерше ля фам

стр. 8
КРАСОТА
Лето в эфире
Секрет очарования

стр. 10
90x60x90
Достойный вид (сзагу)

стр. 12
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Я беременна?..
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 14
ЗДОРОВЬЕ
Мать и друг сердца

стр. 16
МОЙ КРОХА И Я
Одной левой!

стр. 18
ШКОЛА ЖИЗНИ

Не люблю выходные!

стр. 20
ПЛАНЕТА ЗВЕЗДА
Малышка на миллион

стр. 22
ШКОЛА ЖИЗНИ
Как положено грузьям –
все мы делим пополам

стр. 24
ТЕСТ
В гармонии с миром

стр. 25
ДОМ ДЕТСТВА
Пусть мама услышит...

стр. 26
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Улы судьбы

стр. 28
МОНОЛОГ
Ты скажи, скажи мне...

стр. 29
О ЧЕМ БОЛИТ ДУША
Не такая, как все

стр. 30
**ЖЕНСКИЕ
ИСТОРИИ**
Тарелка супа

стр. 32
КУДЕСНИЦА
Топ с открытой спиной
Платье-футляр

стр. 34
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Будем морозить!
5 рецептов
из баклажанов

стр. 36
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Любимые рецепты

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Уход за олеандром

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Абрикос из косточки

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Мамины секреты

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Остаться в живых

стр. 43
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в июле

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ



Плетём кружева

Этим летом с удовольствием носим невесомые соблазнительно-ажурные платья. Кстати, умелицам вполне по силам сотворить ажурное чудо самостоятельно. Вязаные платья — то же «кружево». Только ручной работы. Хотите усилить чувственный эффект «обнажённой натуры»? Выбирайте кружевной наряд в пастельной гамме (телесный, бежевый, пудровый, карамельный, золотистый, фисташковый). Чтобы соответствовать такому платью, придерживайтесь несложных правил: макияж должен быть нейтральным и минимум украшений. Кружево — само по себе доминанта, и насколько не нуждается в окружении кричащих элементов.

В комплект: не относитесь к кружеву слишком серьёзно. Чтобы снизить «градус» его нарядности, сочетайте платье с потёртой курткой из денима и сандалиями с тонкими плетёными ремешками. В вечернем наряде отдавайте предпочтение изящным лаковым лодочкам из матовой кожи нежных пастельных оттенков.

Лучший антидепрессант

— это платье, считает безупречно элегантная ведущая «Модного приговора» Эвелина Хромченко. Согласны, и потому держим курс на позитив и ищем новые «поводы», то бишь платья, для радости



Жизнь — штука полосатая

Как и платья наступившего сезона. Полоски могут быть какие угодно и где угодно. Лучший вариант для пляжной вечеринки — платье в морском стиле с чёрно-белыми или сине-белыми полосками.

В комплект: золотые цепи, якоря (как украшение, разумеется), белая шляпа или кепи. «Морская волчица» вышла на берег «поохотиться».

«Э-эх, деревня»...

Звучит как комплимент, потому что платья в фольклорном стиле с оборками, воланами, вырезами на резинке (можно надевать на одно или оба плеча) с традиционным рисунком (клетка, горох, мелкий цветочек) наверняка популярны. Сарафанчик с рюшами, оборками возвращает в счастливое детство, когда всё лето вы проводили у бабушки в деревне.

В комплект: сабо, босоножки на «экологичной» пробковой или соломенной танкетке, летние салоги, плетёная сумка-корзинка, в которой лежат пирожки для любимой бабули.



Аленький цветочек

Если ваша цель выглядеть максимально романтично и женственно – выберите наряд в цветочек, и попадете точно в «яблочко». Чем крупнее и необычнее цветок, распустившийся на вашем платье, тем лучше. Правда, в этом случае не стоит забывать о правиле: размер бутона должен быть примерно с ваш кулак, тогда цветочный рисунок выглядит органично.

В комплект: в икону стиля вас превратят массивные украшения с крупными камнями, сумка-торба, лучше из замши, греческие сандалии, клоги (сабо) на деревянной платформе. Для торжественных случаев отыщите пару туфелек в тон цветочному рисунку.



Женщина-загадка

Платья-туники популярны не первый сезон и, похоже, не собираются покидать модный олимп. Этим летом выбираем тунику-«провокацию» из прозрачной или полупрозрачной ткани. На отдыхе такая соблазнительная вещь будет более чем кстати, особенно если под ней «скрывается» интересный купальник.

В комплект: в городе «играем» в женщину-«вамп» – повязываем на голову на восточный манер шелковый шарф, дополняем образ броскими украшениями и высокими каблуками.



Белым-бело по всей земле

Белый цвет одежды – самый допустимый способ почувствовать себя в городе, как на курорте. В ряду всевозможных белоснежных платьев особого внимания заслуживает платье-бюстье. Короткое по длине, минималистичное по форме это платье – отличный повод для свидания. Нарядясь, помните, белый цвет «любит» загорелую кожу, даже едва позолоченную солнцем, с бледной он сливается.

В комплект: белый цвет позволяет экспериментировать с любимыми оттенками, аксессуарами. Тонкий контрастного цвета изящный ремешок на талии или заметные украшения (роскошные серьги или колье) завершат образ «белой и пушистой».



Привет из 70-х

Правила игры просты: ткань – струящаяся, цвет – насыщенный (фиолетовый, алый, изумрудный, фуксия), длина – лучше в пол. Главное правило чувственных 70-х: если на вашем платье присутствует вырез/разрез, он должен быть как можно более глубоким. Если окружающие «сломали глаза» – ваше «богемное» платье выбрано правильно.

В комплект: яркий макияж, обувь со сложным декором (шнуровка, золотые пражки, цветы, стразы), изящный клатч, золотые украшения, открытое тело и много блеска. Статус неотразимой соблазнительницы обеспечен.

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

Пояс ОБИ: быстро шьём, красиво носим



Широкий пояс в стиле японского оби способен любую вещь превратить в остромодную, а вашей талии придать завидную тонкость

Вам понадобятся: ткань шириной 160 см и длиной 70 см, нитки в тон.

Пояснение. Длина пояса зависит от окружности вашей талии. Мы предлагаем три размера: 65 (75) 85 см. Чтобы выбрать подходящий, сделайте выкройку (см. рис.) и убедитесь, что длина пояса позволяет оставить концы достаточно свободными.

Выполнение

Средние части пояса сложить лицевыми сторонами и стачать продольные срезы (припуск на швы везде 1 см), вывернуть, края отутюжить. Среднюю часть приспособить по коротким срезам до длины 10 см.

Завязки поочерёдно сложить вдоль, лицевой стороной внутрь, и стачать продольные срезы и с одной стороны короткие срезы. Припуски швов срезать близко к строчке, завязки вывернуть и отутюжить. Внешние половинки завязок притачать к срезам средней части. Припуски швов заутюжить на завязки. Внутренние половинки завязок подвернуть и пришить вручную (рис 1).

На заметку. Вариантов пояса оби множество. Например, завязки могут быть тоньше средней части (рис. 2), так что не бойтесь экспериментировать.

Выкройка к рис. 1



Совет дизайнера

Пояс оби оставляет большое поле для фантазии для модниц. Он отлично сочетается с любой одеждой. Беспроигрышный вариант – с платьями и туниками прямого рубашечного кроя, поверх блуз, кардиганов, жакетов, а осенью поверх пальто. Оби необязательно должен быть однотонным: средняя часть и завязки могут быть контрастных цветов. И, разумеется, он может быть выполнен из любого материала, в том числе и из кожи. В летнем варианте кожаный пояс особенно стильно смотрится в сочетании со свободными шелковыми платьями.



Шерше ля фам

Французские духи, шампанское, поцелуй... Эти словосочетания носят оттенок неповторимого шика, стиля, изысканности. Наверное, потому всё вышеперечисленное нам очень нравится. Давайте добавим к этому «списку» причёску в стиле а-ля франс и можно смело представлять себя гуляющей где-нибудь по набережной Круазетт. В конце концов мечты сбываются...



Стильные прически

Мадам поёт блюз

Разумеется, великолепная Мирей Матье умеет петь не только блюз, но и «Подмосковные вечера». И с годами её голос по-прежнему прекрасен и безупречен, как и её причёска. Некогда популярная, сегодня она приобрела новые черты. Густая чёлка, закрывающая брови, удлиненное каре

и тёмный оттенок волос – главные её составляющие.

На заметку: для укладки причёски в стиле Мирей Матье вам не обойтись без круглой щётки-брашинга. Именно с её помощью достигается та самая «лёгкая закрученность». Чтобы сберечь насыщенный цвет волос, между окрашиваниями обязательно используйте восстанавливающие маски. И, кстати, яркий цвет уместен не только на волосах, но и на губах. Насыщенные винные оттенки помад необычайно хороши в контексте данной причёски.



Стиль а-ля французская

Как Амели

Давайте рушить стереотипы. Короткая

мальчишеская стрижка может выглядеть бесконечно женственно и мягко. Важны плавная линия среза, глубокий цвет волос и аккуратная, элегантная «во-

лосок к волоску» укладка. Никакой нарочитой взерошенности, небрежности и контрастных прядей.

На заметку: распахнутый взгляд, идеальная кожа, которую эта изящная причёска прекрасно подчёркивает. Позаботьтесь о безупречной форме бровей. Поскольку сегодня в моде естественность, достаточно их расчесать специальной щёткой и закрепить гелем. Если нужна коррекция, лучше довериться мастеру.

Прозрачный фарфор кожи достигается за счёт невесомой рассыпной пудры и минимума румян.

Неувядаемая

ББ

Причёска в стиле сексапильной и соблазнительной Бриджит Бардо подходит особам смелым, готовым к постоянному вниманию настойчивых поклонников. Для неё (причёски в стиле ББ) обязательны: плавная ступенчатая стрижка и отсутствие чёлки. Динамичность создаётся лёгкой укладкой с помощью бигуди.

На заметку: высушите накрученные на бигуди локоны феном в режиме «тёплый воздух», а затем «холодный», и только потом аккуратно разберите их пальцами. Так ваши локоны сохраняют форму.

Для многоступенчатых, многослойных стрижек идеально подходит тёплый пшеничный оттенок блонд. Передать игру солнечных бликов в волосах помогут средства для придания блеска. Чтобы со временем ваш блонд не «кушёл» в желтизну, мойте голову шампунем, содержащим фиолетовый пигмент.



Мирей

Лето в эфире

В знойное лето каждой из нас хочется защитить кожу от солнечных лучей. Именно с этой целью летом мы выбираем крем с SPF-фактором. А есть ли альтернатива таким кремам среди натуральных средств по уходу за кожей?



Красота на каждый день

Многие базовые (растительные) масла имеют в своем составе SPF. При этом благодаря тому, что они легко впитываются и не оставляют на коже жирной пленки, их можно использовать вместо дневного крема.

Выбрать своё масло можно в зависимости от того, какой эффект, кроме защиты, нужен вашей коже.

Авокадо подходит для ежедневного ухода за кожей лица, шеи и всего тела. Но особенно рекомендуется для ухода за сухой, обезвоженной кожей, поскольку обладает увлажняющим эффектом. А стеролы, содержащиеся в этом масле, делают его полезным для защиты от преждевременного старения кожи в период после менопаузы, помогают бороться с возрастными пятнами на коже.

Масло жожоба обладает нормализующими свойствами, поэтому полезно как сухой, так и жирной коже, придаёт коже ровный и красивый цвет. Способствует устранению угревой сыпи.

Какао — при регулярном применении исчезают гусиные лапки, кожа становится мягкой, эластичной, сияющей. А ещё оно способствует исчезновению небольших косметических дефектов (шрамы, последствия угревой сыпи, фурункулёза и т. д.)

Кокос за секунды делает кожу «бархатной». Благодаря его полной усвояемости клетками кожа становится мягкой, нежной, маленькие морщинки исчезают. Подходит для всех типов кожи.

Ши делает кожу упругой, гладкой и эластичной. Ещё в 50-х годах прошлого века научные исследования подтвердили, что народы Африки, использующие масло ши, почти не страдают кожными болезнями, а их кожа выглядит молодо, несмотря на то, что постоянно подвер-

гается воздействию жаркого солнца.

Любое из этих масел следует наносить на чистую кожу за полчаса до выхода на улицу. Усилить защитное действие базовых масел можно с помощью эфирных, таких как **лаванда**, **иланг-иланг**, **дикая морковь** (добавив 2-3 капли эфира в базу). Или можно использовать любое эфирное масло, подходящее вашей коже, главное — чтобы оно не было фототоксичным.

Фототоксичность — способность эфирного масла повышать чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. При воздействии солнца использование этого масла может привести к появлению пигментных пятен и вызвать солнечные ожоги. Фототоксичными эфирными маслами являются цитрусовые: апельсин, грейпфрут, левзея, лиметт (лайм), лимон, мандарин, петитгрейн, бергамот, а также розмарин, дягиль, чабрец. Днём их использовать нельзя.

Помощь коже

После посещения пляжа кожу нужно подержать. Для этой цели либо воспользуйтесь базовыми маслами, указанными выше, либо обладающими ярко выражен-

ным увлажняющим эффектом, например, **маслом макадамии**, **виноградных косточек**, **миндальным**. Идеально смешать их с эфирными **маслами лаванды и мяты**. Они закрепляют загар, успокаивают и приятно охлаждают кожу.

Если вы всё же обгорели, то и здесь эфирные и базовые масла незаменимы. При солнечных ожогах помогут эфирные масла **пупанки благородной** и **тысячелистника**. Мазь от ожогов готовится следующим образом: в 30 мл кокосового масла растворить по 5 капель эфирных масел **лаванды**, **ромашки аптечной**, **пушки благородной**, **тысячелистника** (если чего-то нет, то можно исключить). **Тщательно перемешать, взболтать, вылить в ёмкость с широким горлышком и поставить в холодильник**. Кокосовое масло становится **твёрдым при температуре ниже комнатной**, поэтому **данный состав можно использовать как мазь, не разогревая предварительно**.

Совет: если у вас нет под рукой базового масла, то любое из эфирных масел, указанных выше, можно добавить в обычную сметану и смазать повреждённую кожу.

Подготовила
Людмила КОССОВИЧ

На заметку

В летнюю жару нашей коже нужна вода. Освежающий и охлаждающий тоник-спрей пригодится вам и в дороге, и на рабочем месте.

Для его приготовления эфирные масла (по 3 капли — мяты, розового дерева, пальмарозы и майорана) растворите в небольшом количестве воды. Следите эту смесь в ёмкость из-под спрея с минеральной водой без газа и периодически сбрызгивайте лицо.



Карандаш или подводка?

Подруга считает жидкую подводку идеальным средством для рисования стрелок. Каково ваше мнение?

Ирина, по эл. почте

Всё зависит от того, какой цели вы хотите добиться. Подводка даёт чёткие линии, и, как правило, макияж получается ярким. Кроме того, подводка более стойкая, чем карандаш, но карандаш смотрится натуральнее, естественнее. В этом сезоне модно экспериментировать с цветом, и жидкая подводка – просто находка, поскольку легче реализуются идеи смешанного цвета: например, голубая подводка с зелёным блеском или коричневая с золотистым. Одна из самых важных деталей подводки – кисточка. Она может быть в виде тонкой кисти длиной до 1 см либо похожа на фломастер. Что касается последнего типа кисточки, она намного удобнее, на нём никогда не появятся непослушных зацепившихся волосков, и им легче провести ровную линию.

Долой заусенцы

Через неделю после маникюра появляются заусенцы. Есть ли возможность избавиться от них раз и навсегда?

Алена, г. Воронеж

Попробуйте необрезной маникюр. В отличие от классического для удаления кутикулы используется специальное средство – ремоуверы. Оно смягчает, разрыхляет кутикулу, растворяет грязь и омертвевшие клетки, которые удаляют апельсиновой палочкой. Здоровые клетки кутикулы при этом остаются неповреждёнными, и кутикула выглядит аккуратно в течение долгого времени. Если вы будете делать маникюр дома, обратите внимание, что ремоуверы бывают щелочными и кислотными. Кислотные средства более агрессивные, держать их на ногтях больше 2 минут недопустимо, поэтому обрабатывать сразу можно только 2-3 пальчика. Щелочные, так называемые, бытовые ремоуверы безопасны. Но в любом случае средство следует смыть и смазать кутикулу маслом. Можно пойти в салон или сделать его самостоятельно в домашних условиях.

Расти коса

Подскажите, как, ориентируясь на фазы Луны, быстрее отрастить волосы?

Оксана, Московская обл.

Подстригайте волосы, когда растущая Луна находится в знаке Девы (лунный календарь можно купить в магазине). В этом случае волосы быстро растут, дольше держат форму и сохраняют красоту, что очень важно в переходный период, когда постоянно возникает желание прекратить эксперимент и подстричься.

Мягкая и нежная

У меня после душа возникает ощущение стянутости кожи. Почему так происходит?

Карина, г. Белгород

Соблюдайте простое правило: наносите увлажняющее средство (крем, лосьон или масло) на слегка влажную кожу. И не забывайте включать в рацион побольше продуктов, содержащих витамин Е (растительные масла (подсолнечное, кукурузное), пшеницу, овсянку, молоко, арахис, миндаль, яичный желток, печень), а также полиненасыщенные жирные кислоты – витамин F. Его можно найти в скумбрии, сельди, грецких орехах и в растительном масле. 2 ст. ложки в день не отразятся на вашей фигуре, а коже принесут заметную пользу.

Фитнес для лица

Регулярно выполняя определённые упражнения для мимических мышц, можно вернуть им тонус, а следовательно, разгладить морщинки, улучшить овал лица, в общем, помолодеть!

ЦЕЛЬ: РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНКУ МЕЖДУ БРОВЕЙ

Выполнение: положите указательные и средние пальцы в центр бровей и слегка потяните их к вискам. Закройте глаза, Подержите пять секунд, повторите пять раз.



Идут в паре!

ЯГОДНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ МАСКИ ТВОРЯТ ЧУДЕСА. ДОСТАТОЧНО РАЗМЯТЬ НЕСКОЛЬКО ШТУК И НАЛОЖИТЬ ПОЛУЧЕННУЮ КАШИЦУ НА ЛИЦО НА 10 МИНУТ – И ЛИЦО ЗАСЫЯЕТ. «ДУЗТЬ» ПРИВЕТСТВУЮТСЯ!



Малина + чёрная смородина – увлажняет, питает



Красная смородина + белая смородина – отбеливает, сужает поры



Виноград + абрикос – омолаживает, питает

ДОСТОЙНЫЙ ВИД

(сзади)

Когда речь заходит о столь деликатной зоне, как ягодицы, сами собой всплывают слова «стесняюсь», «проблема» и «непривлекательно». Кажется, на устранение неприятностей придётся потратить массу сил, времени и денег. Вовсе нет, обеспечить «тылу» достойный вид и гладкость можно быстро и без особых усилий



ФОТО: А. М.

Проблема: «ГУСИНАЯ» КОЖА

Пузырьки — это следствие фолликулярного гиперкератоза, безвредного наследственного утолщения пор кожи. Свести их до минимума помогут следующие процедуры. Начните с ванн с морской солью: 3-4 ст. ложки соли в тёплую воду, продолжительность сеанса 7-10 минут. Распаренную кожу разотрите жёсткой мочалкой или массажной рукавицей до появления красноты и лёгкого пощипывания. Хорошо зарекомендовал себя и скраб для тела, который можно использовать в дополнение или «соло». Гидитас как купленный в магазине, так и приготовленный самостоятельно. Смешайте мелкую горсть морской соли, молотой овсянки или кофе с гелем для душа. В течение 2-3 минут массируйте кожу круговыми движениями, смойте водой. Нанесите на обработанные места увлажняющее молочко или крем с витаминами А и Е. Курс процедур: ежедневно в течение двух недель, после для профилактики один раз в 5-7 дней.

Проблема: РАЗДРАЖЕНИЕ, ПРЫЩИ

Высыпания возникают из-за простуды, чрезмерного употребления сладкого, мучного и жирного, неправильного обмена веществ. Но чаще — из-за ношения тесной одежды (белья из ненатуральных тканей) и нехватки

кислорода, сказывается длительное сидение. Чтобы избавиться от прыщей, каждый вечер выполняйте простой «ритуал». Во-первых, душ: аккуратно потрите проблемную область губкой, намыленной детским мылом, смойте тёплой водой. Промокните полотенцем, затем нанесите на ягодицы смягчающий крем, подойдет детский, любые масла для ухода за кожей младенца, крем после бритья. Прыщики с гнойными головками следует прижечь перекисью водорода, раствором салициловой кислоты или спиртосодержащими антисептиками. Ни в коем случае не выдавливайте прыщи, высыпания пройдут в течение 10-14 дней при условии ежедневного повторения процедур.

Проблема: ДРЯБЛАЯ КОЖА

В том, что кожа на бёдрах и ягодицах утрачивает тонус, «повинны» колебания веса, возраст, малоподвижный образ жизни. Главным оружием были и остаются физические нагрузки. Заметные результаты также даёт массаж, который можно делать самостоятельно. Смешайте 2 ст. ложки жидкого мёда, 1 ст. ложку оливкового масла, 3-4 капли любого цитрусового эфирного масла. Нанесите на проблемную область и пару минут растирайте лёгкими круговыми движениями, затем включите аккуратные пощипывания и разминание пальцами участков кожи, финал — быстрые частые шлепки (не

сильно). После процедуры смойте остатки смеси тёплой водой и нанесите питательное и увлажняющее средство. Ради скорого эффекта стоит потратиться на лифтинг-крем, содержащий следующие компоненты: витамины А и С, ретинол, гиалуроновая кислота, кофеин, растительные экстракты (водорослей, зелёного чая, ананаса, гуараны, какао). Важное условие — регулярность ухода, лифтинг-крем — утром и вечером, массаж + крем — ежевечерне в течение 2-3 недель. После курса массажа продолжайте ухаживать за кожей ягодиц с помощью увлажняющих и питательных средств.

СОВЕТ. Дряблость и сухость кожи на ягодицах — прямое следствие обезвоживания организма, лентом проблема «водоснабжения» особенно актуальна. Чтобы избежать этого, возьмите за правило ежедневно выпивать не менее двух литров чистой негазированной воды. А если исключите или сократите до минимума чай, кофе и алкоголь, раздражение затронет не только «тылы».

8-904-099-44-18
проект 2.10

Терез

Упругие подтянутые ягодицы радуют и их обладательницу, и посторонние мужские взоры. Чтобы эта зона всегда оставалась в форме, нужны регулярные тренировки. Однако нет повода день и ночь пропадать в спортзале. Возьмём пример с знаменитостей, которые не прочь заняться телом между делом

Дженнифер Лопес: «Своя ноша»

Аппетитная Джей Ло предпочитает дополнительную нагрузку. «Я просто делаю упражнения с весом», – открывает секрет она.

Возьмите в каждую руку по гантели весом 1,5-3 кг. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки опущены вдоль тела, пресс напряжён. Сделайте широкий шаг вперёд правой ногой и опуститесь в выпад: правое колено находится точно над лодыжкой, левое смотрит в пол, пятка приподнята. Вернитесь в исходное положение, шагните вперёд левой ногой и снова опуститесь в выпад. Новичкам рекомендуется выполнять по 10 повторов на каждую ногу.



Шакира: «Шаг назад»

Шакира знаменита не только своим необычным вокалом, но и чувственными формами. Секрет её упомпращительных бёдер прост: обратные выпады.

Поставьте ноги на ширину плеч и положите руки на бёдра. Сделайте правой ногой большой шаг назад и согните колени, пока правая голень не станет параллельна полу. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и возвращайтесь в исходную позицию. Повторите, отставив назад левую ногу. Выполняйте упражнение 10-15 раз не менее 2-3 подходов в день.

Бритни Спирс: «Присаживайтесь»

Певица устраивает короткие тренировки, не отходя от дивана.

Встаньте спиной к дивану, ноги на ширине плеч. Втяните живот, медленно согните ноги, наклоняя корпус вперёд (спина остаётся прямой) и отставляя назад ягодицы – как будто собираетесь сесть. В последний момент, почти коснувшись поверхности дивана, снова выпрямите ноги, отталкиваясь пятками и сжимая мышцы ягодиц. Повторите 15 раз.



Джейми-Линн Сиглер: «Махну не глядя»

Актриса сериала «Клан Сопрано» в погоне за стройными бёдрами постоянно машет ногами. Она выполняет махи, когда чистит зубы, учит тексты ролей и даже стоя на пешеходных переходах в ожидании зелёного сигнала светофора.

Ноги на ширине плеч, пресс напряжён, руки на уровне груди. Слегка согнув правую ногу, поднимите левое колено так, чтобы левая щиколотка оказалась на уровне правой икры. Усилив мускул бедра выпрямите левую ногу перед собой пяткой вперёд. Вернитесь в исходную позицию, после чего отведите рабочую ногу в сторону, держа корпус прямо. Снова вернитесь в исходную позицию. Делайте 1-2 подхода по 10-12 повторов на каждую ногу.

Сара Джессика Паркер: «С утра пораньше»

Миниатюрная звезда «Секс в большом городе» – ранняя пташка, поэтому работу над «тыпами» начинает ещё в постели.

Начинайте каждое утро с зарядки для «нижних щёчек». Проснувшись, откиньте одеяло и приступайте. Лежа на спине, поочередно напрягайте ягодицы, уделяйте этому 3-4 минуты. Затем согните ноги в коленях, подтяните к груди и перекатывайтесь с боку на бок. Напоследок сделайте несколько интенсивных махов ногами.



Почта «Будуара»

Сколько раз ваш журнал помогал мне добрым толковым советом – не сосчитать! Решила не оставаться в долгу и поделиться опытом в решении одной общей проблемы. Речь об утренней зарядке. У меня, как у большинства семейных женщин, нет времени на вечерние занятия в спортзале, по выходным тоже не до походов в фитнес-клубы. Единственное, что помогало держать себя в тонусе, – зарядка. Но и тут шло не всё гладко: начинала делать упражнения с азартом, однако запала хватало максимум на две недели. Потом то некогда, то не выспалась, то лень. Корила себя и ругала, история повторялась вновь и вновь. Пока методом проб и ошибок не нашла систему, которая не даёт сбоев. Всем, кто борется за цветущий вид и бодрость, советую испытать на себе эти простые правила

- не берите глобальных обязательств делать зарядку всегда. Для начала определите небольшой срок, в течение которого обещаете себе начинать каждый день с упражнений, например, в течение недели

- чтобы яснее видеть конечную цель, установите себе приз за упорство, например, долгожданную покупку

- обещание начинать утро с зарядки и выполнять определённый комплекс упражнений запишите на листе бумаги. Чуть ниже начертите таблицу из двух столбцов: в одном – дни недели, в другом – отметка о выполнении упражнений. Внизу поставьте подписи. Это – документ о принятых вами обязательствах. Повесьте его на видном месте – это важное условие самомотивации

- вечером лёжа в постели расслабьтесь и представьте, как завтра утром встанете и приступите к зарядке. Ваша задача нарисовать в воображении процесс максимально подробно, со всеми деталями, вплоть до ощущений в теле, запахов и звуков. Желательно проговаривать всё про себя, причём не в будущем, а в настоящем времени: «Я встаю с постели, надеваю шорты, поворачиваюсь к окну и делаю приседания». Цель этой задачи – заложить в сознание программу на следующее утро. Чем конкретнее этот алгоритм, тем он эффективнее.

Светлана БЕКЕТОВА, г. Орёл

Я беременна?..

Беременность для кого-то может стать долгожданным подарком, а для кого-то неожиданной и даже нежеланной. В любом случае женщина хочет знать о её наступлении как можно раньше. О признаках беременности и о физиологии первого месяца беременности рассказывает врач-акушер-гинеколог Анна ТАРАСОВА

Мнение: невозможно забеременеть в «безопасные дни»

Считается, 2-3 дня перед месячными безопасны для наступления беременности. То же касается и 2-3 дней после, а также самого периода месячных. Поэтому женщины нередко удивляются, узнав, что зачатие пришлось именно на эти дни.

Но врачи знают: можно забеременеть и во время месячных, и до, и после них.

Во-первых, нужно учесть, что средняя «продолжительность жизни» сперматозоидов внутри женского организма составляет 2-3 дня (а максимально она достигает 5-7 дней). Во-вторых, овуляция может произойти не в типичное для вас время. В идеале она наступает в середине менструального цикла, однако у многих существует, так называемый, индивидуальный нерегулярный цикл.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Овуляция может смещаться по разным причинам. Например, вы посидели на диете, съездили в отпуск или сильно понервничали, и она случилась позже обычного. И «безопасные» дни уже не будут таковыми.

Мнение: основной признак беременности — отсутствие месячных

Действительно это так. Однако нередко за менструацию принимается небольшое кровотечение, которое у некоторых женщин является одним из самых первых признаков беременности. После оплодотворения яйцеклетка продвигается по трубе в полость матки. Примерно на 6-12-е сутки после зачатия за-

роды имплантируется, то есть прикрепляется к матке. Этот процесс может вызвать незначительные мажущиеся кровянистые выделения, которые называются имплантационным кровотечением.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! У некоторых женщин месячные во время первого месяца беременности — это личная особенность организма. То есть в середине цикла случилось оплодотворение, но плодное яйцо не успело закрепиться в матке до периода месячных, а, следовательно, гормональный фон не успел измениться, и организм отреагировал, как обычно, — начались и закончились месячные. При этом беременность развивается.

Мнение: невозможно узнать о беременности до задержки

На самом деле часто организм подаёт сигналы, что положение изменилось, уже в первые недели после зачатия. Так, например, вас неожиданно стало укачивать в транспорте или буквально засыпаете на ходу. Внезапное повышение уровня гормонов в организме может также вызывать головные боли на раннем сроке беременности. Такие сигналы женщина часто принимает за переутомление или начинающую простуду. Набухание или повышение чувствительности груди, изменение пигментации сосков — ещё один признак беременности, который появляется рано. Но изменения в ощущениях женщина списывает на ПМС или приём гормонов.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Если менструация не наступила в ожидаемый день, у вас нет возможности сделать тест или навестить врача, то начиная со следующего утра вы можете измерять температуру в прямой кишке. Обычный медицинский термометр вводится в прямую кишку

на глубину 2 см на 5-7 минут сразу после пробуждения, при этом нельзя вставать с кровати. Если температура стабильно превышает 37° С, то это свидетельствует в пользу возможной беременности. Однако более низкие показатели тоже встречаются, особенно при угрозе самопроизвольного прерывания беременности.

Мнение: тесты на определение беременности следует проводить через 1-2 дня после задержки

Это в большинстве случаев так. Все тесты на беременность основаны на определении гормона ХГЧ (хорионический гонадотропин) в моче беременной женщины. ХГЧ начинает вырабатываться одна из оболочек зародыша под названием хорион, и с каждым днём его количество увеличивается. При задержке месячных на пару дней результат будет чётким. Существуют тесты, которые могут распознавать беременность даже на 7-й день, то есть за 1-2 дня до предполагаемой менструации. Это тесты с высокой чувствительностью (10 мМЕ ХГЧ/мл). Однако следует учитывать: тесты на беременность могут показать ошибочный результат — ложноположительный или ложноотрицательный. Ложноотрицательный результат (беременность есть, но тест её не показывает) может возникнуть в тех случаях, когда тест проведён неверно (не соблюдены правила инструкции). Кроме того, ошибочный результат возможен при употреблении большого количества жидкости — концентрация ХГЧ в моче при этом уменьшается, по этой же причине для теста нужно использовать утреннюю мочу. Если задержка есть, а тест показывает отрицательный результат, нужно сделать его повторно через несколько дней. Ложноположительный результат (тест показывает две полоски при отсутствии беременности) бывает, когда женщина принимает препараты, содержащие ХГЧ, при некоторых опухолях и дисфункциональных заболеваниях яичников.

Кроме того, чтобы уточнить наличие или отсутствие беременности, на 7-й день от предполагаемого зачатия можно сдать кровь на ХГЧ, результат анализа будет готов через день. Высокая точность этого метода связана с тем, что в крови концентрация ХГЧ нарастает быстрее, чем в моче.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Недостаток всех тестов на ХГЧ заключается в том, что они равнозначно дают положительный результат как при маточной, так и при внематочной беременности. Внематочная беременность наступает, когда плод не имплантируется в полость матки, а начинает развиваться в фаллопиевой трубе. В случае разрыва трубы может возникнуть

угроза жизни. Классические симптомы внематочной беременности – сильная боль в животе или в боку. Боль может быть сначала тупой, а потом всё сильнее и сильнее. Наряду с болью, может быть также кровотечение менструального типа, но боль является основным симптомом. Проблема внематочной беременности состоит в том, что женщины часто не осознают, что беременны, до появления этих симптомов. Так что если вы хотите забеременеть или не предохраняетесь, при появлении непонятной боли в животе как можно скорее обратитесь к врачу! Уже в 3-4 недели беременности можно сделать УЗИ, чтобы исключить вероятность внематочной беременности.

Фактор риска

Часто женщины переживают, что ещё до задержки, не зная о беременности, делали рентген (например, при лечении зубов), принимали антибиотики или позволили себе лишний бокал вина. В этом случае важно знать, что на самых ранних сроках беременности (до 10-14 дней), если действие повреждающего фактора значимо, то зародыш погибает, и беременность прерывается. Если же беременность продолжается развиваться, то вероятность пороков развития меньше 1%.

Однако ситуация другая, если у вас уже есть задержка. С 3-й недели беременности начинается формирование основных тканей и органов будущего ребёнка, и влияние негативных факторов на этом сроке и до 12 недель беременности может привести к серьёзным последствиям. Поэтому если у вас задержка и вы не уверены в её причине, ведите себя так, будто беременны, исключив возможные негативные факторы.

ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Пока кормила ребёнка грудью, месячных не было, предохранялась оральными контрацептивами. Месяц назад кормление закончила, таблетки не пью, но месячные до сих пор не начались. Когда в норме должны начинаться месячные после прекращения грудного вскармливания?

Восстановление оварийно-менструального цикла после прекращения кормления грудью у каждой женщины происходит по-разному. Иногда процесс овуляции восстанавливается и при кормлении. Вам необходимо проконсультироваться с гинекологом по поводу нарушения оварийно-менструального цикла, поскольку при приёме оральных контрацептивов возможен синдром торможения функции яичников, но сначала надо исключить наличие беременности.

Мне 27 лет, есть ребёнок. Сейчас обнаружилась киста в левом яичнике 3х5 см, иногда беспокоят тянущие боли внизу живота в этом месте, на шейке матки тоже киста, когда-то была эрозия, но прошла сама, инфекций нет. Что делать с кистами шейки матки и яичника? Слышала, есть шанс вылечиться гормональными контрацептивами.

Да, функциональные кисты сейчас лечат гормональными контрацептивами и довольно эффективно. Кисты шейки матки удаляют в кабинете патологии шейки матки.

Мне 20 лет, замужем. Скоро роды. Анализы показали наличие хламидии и эрозию шейки матки. Врач говорит, при беременности лечиться нельзя, антибиотики навредят ребёнку. Подскажите, можно ли пролечиться на таком сроке? Если нет, то какую опасность представляют эти болезни для ребёнка?

Отвечает врач- гинеколог

Хламидии и вирус папилломы человека (ВПЧ) вызывают образование эрозии шейки матки. И прежде чем лечить эту патологию, необходимо пролечить данные инфекции, уточнить тип ВПЧ (особенно 16-й и 18-й типы, поскольку это онкоопасные вирусы). Такие инфекции могут способствовать внутриутробному инфицированию плода и вызвать у ребёнка соответствующее заболевание после родов, тем более что ребёнок может инфицироваться как при заглатывании инфицированных околоплодных вод, так и при рождении через естественные родовые пути матери.

Ваш лечащий врач должен решить, на каком сроке вас лучше пролечить. Также вам обязательно надо наблюдаться в кабинете патологии шейки матки.

Мне 33 года, ребёнку 12 лет. Могли я родить здорового ребёнка с диагнозом «хронический панкреатит», к тому же не всё в порядке с желчным, кишечником? Месячные с 18 лет нерегулярные, периодически пью логест.

О возможности родить вам должен дать заключение ваш лечащий врач-гастроэнтеролог. Он должен определить состояние вашей печени, поджелудочной железы, кишечника и желчного пузыря. Пить логест, как и любые другие оральные

контрацептивы, периодически не надо. Эти препараты принимают по контрацептивным схемам, которые вы должны обсудить с вашим лечащим врачом-гинекологом.

Мменя беспокоят выделения. В консультации взяли мазок и сказали, что много лейкоцитов. Анализы на микоплазму, уреоплазму, хламидии дали отрицательный результат. В чём причина?

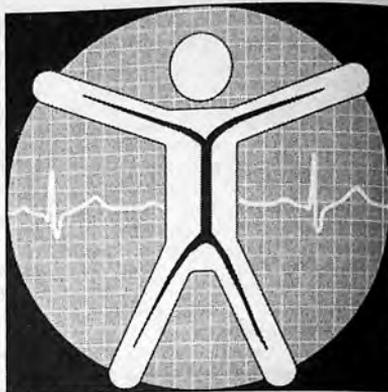
Сразу скажу, что вы недообследованы. Помимо микоплазмоза, уреоплазмоза, хламидиоза, есть ещё ряд инфекций, передающихся половым путём (ИППП). Необходимо найти причину, вызвавшую заболевание, и лечить его. Вот об этом и должен подумать ваш лечащий врач.

Мне 26 лет. В прошлом году была произведена чистка (неразвивающаяся беременность на сроке 5-6 недель), сдала анализы – инфекций не выявили, никакими тяжёлыми заболеваниями не страдала, причину врачи не нашли. Подскажите, когда можно вновь беременеть? И есть ли риск повторения ситуации?

Никогда не возникает «замершая беременность» без причины. Я вам советую обследоваться у квалифицированного врача в кабинете по невынашиванию беременности. И без установления причины, вызвавшей осложнения с вашей предыдущей беременностью, повторять попытку не стоит, ведь результат может быть таким же. Более того, причина невынашивания могут стать нарушения в системе свёртывания крови, гормональные и иммунные нарушения.

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

Восточная медицина утверждает, что нам изначально при рождении даются сильные и слабые органы. Первые могут долго работать на износ, вторые моментально реагируют на повышенную нагрузку, как результат — болезни. Поэтому важно научиться правильно и вовремя распознавать сигналы, которые посылает нам организм, и, конечно, не оставаться к ним безучастными. Тому, как определить свой «слабый» орган и поддержать его, мы решили посвятить цикл статей



Мать и друг сердца

Так говорили китайцы о печени, хотя, возможно, и не подозревали, что она выполняет более 70 функций. Печень является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ. Она — своеобразное хранилище витаминов и ряда микроэлементов. Также в печени расщепляются все химические вещества, в том числе лекарственные препараты. Вывод направляется сам собой: при заболевании печени происходит дисбаланс практически всех систем организма.

Сигналы неблагополучия

Горечь во рту, постоянное вздутие живота, тошнота, запоры и поносы... Даже без обращения к врачу каждый из нас поймёт, что печень «выбивается» из сил. Если проанализируете своё состояние, то, возможно, поймёте, что эта труженица уже давно посылала вам сигналы «СОС».

● Печень чувствует себя лучше всего с 1.00 до 3.00. Неспособность уснуть или пробуждение в это время суток свидетельствует о расстройстве печени или желчного пузыря. Если вы вовремя легли (до 23.00), но при этом проснулись уста-

Это интересно

Китайская медицина считает печень средоточием эмоций, а также ответственной за принятие решений, поэтому депрессия, тревога, плохое настроение, проблемы с планированием указывают на дисбаланс в области печени.

лым и невыспавшимся, это свидетельствует о том, что печень не справилась с задачей очищения крови

● Если вы плохо переносите запах жареной, жирной пищи, значит, ваша печень пришла в состояние дисбаланса. Ещё одним признаком расстройства печени является непереносимость различных фруктов, в частности, апельсинов

● Состояние наших глаз напрямую зависит от здоровья печени, поэтому любые расстройства зрения (сухость и покраснение глаз, ухудшение сумеречного зрения, тёмные точки перед глазами, катаракта) являются отражением неполадок в этой области

● Появление синяков без видимых причин является сигналом слабости печени и её неспособности вырабатывать фактор свёртываемости (протромбин)

● Возникновение геморроидальных узлов тоже связано с печенью. Занимаясь его профилактикой и лечением, обязательно обратите внимание на печень

● Часто на то, что печень не справляется с нагрузкой, указывает повышенное напряжение в мышцах шеи и плеч

● С печенью связан и ряд гинекологических проблем, в частности, предменструальный синдром и сложности с менструальным циклом. Опухоли в груди и тазовых органах также свидетельствуют о застое энергии печени.

Если вы отметили у себя хотя бы один из этих симптомов, ваша печень нуждается в поддержке.

Меню для печени

Прежде всего людям, у которых ослаблена печень, нужно уделить внимание диете, главное условие которой — ограниче-

ние количества жареной и тяжёлой пищи, животных жиров. Дело в том, что жиры перевариваются желчью, а если её в организме вырабатывается недостаточно, возникает «отравление», ослабляющее и так слабую печень. Посидите два-три дня на низкожировой диете и обратите внимание на самочувствие. Также хорошо, если каждый день на вашем столе будут продукты здоровья, поддерживающие печень.

● **Растительные масла** — подсолнечное, оливковое, кукурузное, льняное. Они легко усваиваются и обладают лёгким желчегонным эффектом при условии, что вы употребляете не более 1-2 ст. ложек в день для заправки салата

● **Овощи и фрукты, богатые пектином** — природным сорбентом, «разгружающим» организм от скопившихся в печени и кишечнике ненужных и вредных веществ. Наиболее богаты пектином яблоки и чёрная смородина. Много его и в сливах, грушах, свёкле, тыкве, моркови. Используйте их в пищу как в свежем, так и в печёном или отварном виде (кстати, при тепловой обработке количество пектина даже повышается!) Кроме того, овощи и фрукты богаты витаминами С и Е, защищающими клетки печени

● **Мясо (лучше говядина) и молоко** богаты липовой кислотой — витаминоподобным соединением, без которого невозможен нормальный обмен углеводов и жиров. Кроме того, она улучшает функцию печени и уменьшает воздействие на организм «печёночных» ядов. Чтобы не нагружать печень, мясо запекайте или тушите

● **Орехи, проростки злаковых, морская рыба** являются источником селена. Нормальное содержание селена в организме снижает влияние токсичных веществ на печень. Напротив, при недостатке этого микроэлемента даже слабого воздействия на печень достаточно, чтобы нарушить её работу

● **Специи** — кардамон, лавровый лист, базилик, розмарин, кумин, куркума, имбирь.

чёрный перец, хрен – способствуют устраниению застоев в печени. Однако использовать их нужно в меру, поскольку слишком острая пища вредна для печени.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

Реакция на алкоголь у каждого человека индивидуальна; это связано с генетически определённой активностью ферментов, полом, возрастом и т. д. Так, у женщин гормональный фон способствует усилению повреждающего действия алкоголя на печень. Кроме того, у человека могут быть сопутствующие заболевания, на которых он даже не подозревает, например, вирусный гепатит или сахарный диабет. Эти болезни повышают чувствительность клеток печени к алкоголю. Следует помнить, что печень – это очень надёжный, молчаливый и терпеливый орган, который нередко даёт знать о своих страданиях, когда резервы для восстановления больше нет. Поэтому если печень ваш «слабый» орган, то даже эпизодическое употребление алкоголя может серьёзно навредить.

Совет фитотерапевта

В плодах (семенах) расторопши пятистой природа сосредоточила богатейший

набор компонентов, необходимых для комплексного подхода к поддержанию здоровья печени – «очищения», защиты и даже восстановления её разрушенных клеток. Недаром из расторопши изготавливают препараты для здоровья печени. Отвар семян расторопши несложно приготовить и самому.

Принимайте расторопшу в виде сухого порошка семян по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды, запивая тёплой водой.

Для поддержания здоровья этого органа также полезен ромашковый чай. Готовят его из расчёта 2 полные ч. ложки высушенных корзинок аптечной ромашки на стакан крутого кипятка. Настаивают чай 20-30 минут и процеживают.

Целительная йога

Поддержать ослабленный орган можно и с помощью йогических асан (упражнений), выполняя её регулярно, желательнее два раза в день.

Шалабхасану (поза саранчи)

Кроме влияния на печень, эта асана позитивно влия-



гут выполнять три подхода с достаточными паузами для отдыха между повторами. После освоения асаны можно делать только один подход, но увеличить время выполнения упражнения

- Лягте на живот. Лоб и нос должны соприкасаться с полом. Ноги вместе, выпрямлены. Подошвы стоп смотрят вверх, руки вдоль тела, ладони повернуты вверх. Расслабьтесь. Дыхание свободное
- Поставьте подбородок на пол и выдвиньте его вперед насколько возможно
- Сожмите пальцы рук в кулаки
- Напрягите ноги и руки, сожмите пальцы в кулаки. Сделайте медленный глубокий вдох и задержите дыхание. Слегка упритесь сжатыми кулаками в пол, поднимите обе ноги над полом так высоко, насколько сможете, не поднимая голову и не сгибая колени
- Удерживайте это положение в течение нескольких секунд, задержав дыхание
- С выдохом, слегка упираясь сжатыми кулаками в пол, медленно опустите ноги на пол, не сгибая колени. Расслабьтесь.

Подготовила Елена ПАВЛОВА
(В следующем номере читайте о здоровье почек)

ет на работу репродуктивных органов, а также убирает жировые отложения с бёдер, талии, живота и ягодиц. Начинаящие мо-



Жертвы кофеина

Исследование российских учёных показало, что у женщин, выпивающих более двух чашек кофе в день, увеличивается вероятность «женских» заболеваний: эндометриоз, мастопатия, масталгия (боль в грудных железах). По мнению медиков, дело в повышенной выработке одного из женских половых гормонов – эстрадиола.

В исследовании приняли участие 500 женщин от 36 до 45 лет. Измерение уровня гормона проводили в начале менструального цикла. Оказалось, у женщин, выпивавших 4-5 чашек кофе ежедневно, уровень эстрогена был на 70% выше, чем у тех, кто употреблял не более одной чашки напитка.

Медики не советуют пить много кофе тем, у кого в семье были случаи рака груди или яичников.

Осторожно с бананами

Российские диетологи считают ежедневное потребление бананов нецелесообразным. По их мнению, это тяжёлая пища, которая медленно переваривается, производит скопление газов в кишечнике и затрудняет отток желчи. Бананы надо тщательно жевать и есть маленькими порциями. Кроме того, бананы увеличивают густоту крови, поэтому противопоказаны при тромбозе, варикозном расширении вен, после инфаркта или инсульта. Бананы и банановый сок не следует употреблять при повышенной кислотности желудочного сока. Медики также не рекомендуют есть плоды натощак и запивать их водой.



Операция без крови

Российские учёные разработали прибор, не имеющий аналогов в мире, – многофункциональный лазерный скальпель «Лазурит», открывающий поистине уникальные возможности. Прежде всего он предназначен для проведения сложнейших урологических операций. «Это наше совместное изобретение со специалистами Института общей физики РАН, – рассказывает один из создателей прибора, руководитель Центра эндоскопической урологии ЦКБ №1 «РЖД», доктор медицинских наук Олег ТЕОДОРОВИЧ. – Один из лазеров в корпусе может оперировать рак почки и одновременно «заваривать» сосуды, а второй – дробить камни в почках и мочевом пузыре бесконтактным путём. При этом нет необходимости «резать» человека. Это крайне важно, потому что большие раны часто дают осложнения. После наших операций реабилитация больного проходит быстрее. Уже на 5-й день пациент обычно выписывается...» Ноу-хау конструкции заключается в создании таких характеристик излучения, которые позволяют дробить почечные камни любой прочности. И при этом лазерный поток не повреждает ткань самой почки, если, допустим, луч нечаянно «соскользнет» на нерв. Такого нет нигде в мире. ««Лазурит» можно использовать в проведении не только урологических, но и нейрохирургических, гинекологических, проктологических и других «закрытых» операций», – замечает Олег ТЕОДОРОВИЧ. Ежегодно специалисты центра планируют проводить более 500 лазерных операций.

Каждая мама будущей первоклассника волнуется за своего ребёнка. Но у мамы ребёнка-левши переживаний на порядок больше. То, что ведущей рукой является левая, создаёт первокласснику дополнительные проблемы: зеркальное написание букв, сложность с освоением письма и счёта... Чтобы облегчить такому ребёнку вхождение в школьную жизнь, маме нужно обратить внимание на ряд моментов



В первую очередь следует разобраться, левша ваш ребёнок или нет. Настоящий (генетический) левша — это тот, у которого ведущую роль играет не только левая рука, но и левое ухо, левый глаз. Выявить левшу просто. Предложите ребёнку свернуть трубочкой лист бумаги и попросите его через эту трубочку на что-нибудь посмотреть; положите на стол часы, пусть ребёнок послушает, как они тикают. Если в обоих случаях используется левая сторона, речь идёт о генетическом левшестве. Другая группа — это, так называемые, компенсаторные левши. Дети, у которых во время родов или тяжёлой беременности было травмировано левое полушарие мозга, которое отвечает за работу правой руки. Если вы сомневаетесь, какая рука у ребёнка главная, предложите ему нарисовать простую картинку сначала левой, потом правой рукой. С помощью какой руки рисунок получится увереннее, та и является ведущей.

Не переучивайте

Первый вопрос, которым задаются родители, понимая, что кроха левша: а можно ли переучить его? Попробуем разобраться, справедливо ли это? Генетическое левшество — особый тип организации нервной системы. У таких детей ведущее полушарие — правое. Именно это полушарие отвечает за речь, чтение, логику (у правшей всё наоборот). И переучивание, то есть принудительное нарушение организации работы нервной системы, как правило, ведёт к негативным последствиям. Причём эти последствия обычно не связывают с первопричиной. Во-первых, ребёнок может стать раздражительным,

вспыльчивым, капризным, плаксивым, ведь его нервная система работает с невероятным перенапряжением. Во-вторых, такое вмешательство может сказаться на функции речи, вплоть до заикания. Кроме того, должным образом не развивается моторика ведущей руки. Тем более нельзя переучивать компенсаторных левшей. Организм нашёл выход, приспособился, здоровое полушарие взяло на себя работу повреждённого, а мы, перекладывая карандаш из левой руки ребёнка в правую, хотим заставить работать повреждённую часть мозга.

Тренируйте обе руки

Как мы разобрались, переучивать ребёнка действовать правой рукой не нужно, но если вы научите действовать ею, не запрещая работать левой, это будет только на пользу. Бесценные в этом смысле занятия гимнастикой типа у-шу, ритмика и танцы, музыка, плавание, велосипед или теннис. Хорошую службу маленькому левше сослужат занятия макраме, нанизывание бус и бисера, лепка.

Помните, в детстве вы играли в «ладушки»? Эта игра при всей своей кажущейся простоте неизменно увлекает детей. А между тем она прекрасно тренирует обе руки. И чем взрослее ребёнок, тем более сложные варианты хлопков можно добавлять.

Кроме того, воспитывая левшу, следует максимально автоматизировать извне как можно больше операций, используемых им в повседневной жизни. Не надо сердиться и ждать, когда же ребёнок сам научится, глядя на вас, пользоваться ложкой, иглой, ножницами, кисточкой, завязывать шнурки. Ему это сложнее, чем правшам. Лучше взять его руки в свои и

повторить столько раз нужное движение, пока он его не запомнит.

Учите слышать

Ребёнок левша чаще, чем другие дети, сталкивается с проблемой пропуска букв в словах, заменой звуков, поскольку различать звуки таким деткам сложнее. Играйте в игры со словами. Помните игру с мячом: «Я знаю пять имён мальчиков или девочек...», когда на каждый удар мяча о землю называется слово. Видоизмените её слегка: «Я знаю пять слов со звуком С или З» и играйте, задействуя разные руки.

Упражнение выполняется левой рукой

Я знаю пять слов со звуком «С»: санки — раз, сова — два, салат — три, солнце — четыре, сом — пять.

Правой рукой

Я знаю пять слов со звуком «З»: зонт — раз, заяц — два, забор — три, зубы — четыре, звезда — пять.

Двумя руками

Я знаю четыре слова со звуками «С» и «З»: санки — раз, зонт — два, сова — три, забор — четыре.

Поочередно — то правой, то левой рукой

Я знаю четыре слова со звуками «С» и «З»: салат — раз, заяц — два, слон — три, зубы — четыре.

Рисуйте

Предложение обести какую-нибудь фигурку, не отрывая руки от бумаги и не проводя по одному месту дважды, встречается в каждой книге, которая готовит к школе.

Зам нужно сделать с каждого такого рисунка копию. Предложите малышу выполнить это упражнение одновременно обеими руками. Точкой укажите начало обвода, стрелочками – направление. Обратите внимание: почти все округлые элементы букв алфавита таковы, что пишущая их рука совершает круговые движения против часовой стрелки. Потому проследите, чтобы ваш малыш, работая левой рукой, тоже обводил рисунок в этом направлении.

Хорошее упражнение, формирующее почерк, – проведение линий внутри контура. Составьте ребёнку компанию – и упражнение сразу превратится в игру.

Левши часто пишут «зеркально». Это не значит, что праворукие детки так не делают. Просто последние, как правило, к школе уже не имеют подобной проблемы. А вот у некоторых левшей зеркальность сохраняется на долгое время или даже на всю жизнь. Чтобы не запустить подобную ситуацию, в результате которой учителя и родители будут наказывать ребёнка за то, в чём он не виноват, лучше ещё в дошкольном возрасте попробовать малышу-левше помочь. Первым делом нужна «маркировка» левой руки. На неё можно надеть браслетик, ниточку или ленточку. Далее вы объясняете, что писать и читать нужно начиная от ленточки и что часть букв, таких как «я», повернуты к ней, а «к» отвернулась.

Пусть малыш пишет и держит ручку так, как ему удобно, вы можете только помочь подобрать необходимый угол наклона тетради, при котором ребёнок не будет смазывать написанное. Обязательно помните, при письме свет должен падать справа от ребёнка в отличие от правшей.

Кстати, почерк ребёнка левши генетического, как правило, красивый. Если же речь идёт о левше компенсаторном, то добиться успехов в письме, может быть, достаточно сложно.

Не торопите

Порой нам кажется, что дети-левши вытуют в облаках или не понимают задачу. Связано это с особенностями психики. Их мозгу необходимо некоторое время для осмысления и переключения на другой вид деятельности. Но зато они почти со всеми интеллектуальными заданиями справляются намного лучше своих сверстников. Только не торопите ребёнка и не ругайте (левши очень эмоциональные), дайте ему время «войти» в задачу, выбрать оптимальный вариант её решения, а уж потом оценивайте его успехи.

P. S. И не переживайте, если ваш ребёнок левша. Обычно это художественно одарённые творческие дети. Например, левшами были Альберт Эйнштейн, Леонардо да Винчи, Марк Твен, Пабло Пикассо.

Психолог Анна СОРОКИНА

Школа молодой мамы

НЕПРОШЕННЫЕ ГОСТИ

Лето – время, когда мы едем с ребёнком отдыхать. Шансы при этом обзавестись неприятным «соседством» возрастают. Поэтому, вернувшись, присмотритесь к крохе внимательнее.

КАК ОБНАРУЖИТЬ: вши – это кровососущие насекомые, их укусы вызывают сильный зуд. Поэтому в первую очередь вы заметите, что ребёнок стал часто чесать голову. Редко удаётся увидеть самих вшей, но гниды (яйца вшей) легко заметны. Они овальной формы, серовато-белого цвета, прикреплены к основанию волоса, их трудно смыть или сдуть. Вши можно заметить, если взять частый гребень и вычёсывать волосы над белой поверхностью.

ЧТО ДЕЛАТЬ: избавиться от головных вшей вам помогут средства, продающиеся в аптеках без рецепта врача. Использовать их надо по инструкции. В любом случае после обработки головы надо удалить с волос ребёнка гниды (средство от вшей убьёт, ввы, не всех.) При удалении гнид пользуйтесь специальным гребнем (его можно купить в аптеке) и безопасными ножницами с тупыми концами. Этими ножницами отрезайте волосы, к корням которых закрепились гниды (такой способ удобнее, если волосы длинные). Выстирайте, прокипятите нательное и постельное бельё.

ПРОФИЛАКТИКА: вши не выносят запаха некоторых эфирных масел. Поэтому капайте каждое утро на расчёску по капле одно из следующих масел: бергамот, эвкалипт, герань или лаванду.



Морская забава

Находясь с ребёнком на морском побережье, вы легко можете придумать ему занятие. Для этого понадобятся ракушки, пластилин и немного фантазии

ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ КОТИКА ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

2 большие ракушки, 2 ракушки среднего размера, 8 маленьких ракушек.

1. Лелим из пластилина 2 шарика, склеиваем попарно 2 большие и 2 средние ракушки. Получаются «туловище» и «голова».

2. С помощью пластилина присоединяем «голову» к «туловищу».

3. К «голове» «приклеиваем» 2 маленькие створки («ушки») и 2 ракушки – «мордочка».

4. 2 «лапки»-ракушки присоединяем к низу «туловища». Не забываем про «хвост» – это ещё 2 ракушки, соединённые вместе.

5. Из пластилина чёрного цвета делаем 2 маленьких шарика – «глазки» и 1 побольше – «носик».

Другие зверушки собираются аналогичным способом. Осталось построить городок из песка и придумать интересную историю для начала увлекательной игры!

Диана БУГОРСКАЯ



«Ура, пятница! Ну на выходных отведу душу», — восклицают коллеги и делятся планами. Один мечтает выспаться, другой планирует развлечься на всю катушку. А утром в понедельник они приходят с потухшими взглядами. На вопрос, как прошёл уикенд, ворчат: «Лучше бы его не было...»



НЕ ЛЮБЛЮ ВЫХОДНЫЕ!

И ДОМА, И НА ПОЛЕ

Менеджер Ольга, по совместительству жена и мать семейства, начинает неделю в состоянии «выжатый лимон». Коллеги-приятельницы скорбно выслушивают дежурный Олин рассказ: «В будни на поддержание порядка трачу полчаса-час. Раз-два — и полы чистые, посуда тоже, вещи на своих местах. Но приходят выходные, муж «оседает» дома — и всё. В раковине гора грязных тарелок: наш папа часто перекусывает, любит, чтобы продукты лежали по отдельности. Приготовить сам он не может, мне приходится исполнять капризы: «Подай, подогрей, унеси». К законному выходному муж относится трепетно, заставить помочь его невозможно. Дети разбирают игрушки, а он словно не видит бардака. Раскладывает диван, который занимает полкомнаты, и лежит перед телевизором. А я готовлю, стираю, глажу, пытаюсь успокоить расшалившихся детей... Как-то сказала мужу, что после выходных дома жуткий беспорядок. И услышала: «Ну это не моя вина. Наверное, ты расслабляешься». «Издевается,

как думаете?» Приятельницы вздыхают и жалеют Ольгу, которая приходит в себя лишь к среде, принаряжается и делает макияж. А потом опять наступает пятница.

РУКА ПОМОЩИ. «Хоть на работе отдохну», — вечный клич миллионной женщины, взваливших груз домашних хлопот на свои плечи. Дело не в том, что им якобы достались особенные мучители-мужья или слишком большая нагрузка. Жить стало бы лучше и веселее, умей они привлекать к помощи домочадцев. Исправить ситуацию можно на любом этапе и без «революций». Никакого принуждения, создаём иллюзию свободы выбора: «Дорогой, ты вынесешь мусор или выбьешь паласы?» Вопрос, желает ли он присоединиться к уборке, даже не ставим, само собой. Запомним, никаких любовных атак и ультиматумов, только мягкие манипуляции. Когда супруг потребует организовать очередной перекус, доброжелательно попросите его сделать самостоятельно или подождать. Потому что не мажете: руки в пене от стирки, в тесте для пирожков и т. д. Мысли, что вы хитрите, гоните прочь: это лукавство во спа-

сении. В первую очередь для вас, которая не двужильная и тоже имеет право на отдых.

ДУМЫ ОКАЯННЫЕ

«Живу, как в анекдоте: все мысли только о работе, даже на охоте», — вздыхает 30-летняя Марина. У неё плотный рабочий график, причём «сумасшедший дом» начинается с 9.00 в понедельник и заканчивается в 18.00 в пятницу. Если бы Ольга умела на время субботы-воскресенья «отключать голову», она была бы счастливой, но, увы. «Буквально с утра в субботу я хожу и садрогаюсь, что пока ничего не делаю, а гневны конюшни на работе остаются нечищеными. Брать часть дел домой не выход, так вообще не останется выходных. Но и отдохнуть, освободить голову от тяжких дум у меня не получается», — привычно грустит труженица.

РУКА ПОМОЩИ. Если порой производственные мысли мешают отдыху, просто отмахнуться от них не получится: для моза непосильная задача «не думать о белой обезьяне». Не этот случай держите под рукой ручку, блокнот и часы. Как только задача из офисной жизни начинает портить

отдых, удалите ей ровно 15 минут. За это время проблеме надо отдаться полностью; записывайте все возникающие мысли и вопросы. Кстати, не брать работу домой на выходные – верное решение. Хотя бы потому, что это неэффективно. Если же вы с маниакальным упорством на выходные берёте «домашнее задание», вот информация к размышлению: по мнению психологов, в трудомании повинна неустойчивая личная жизнь. Возможно, за рабочими сессиями и чтением отчётов вы прячетесь от мысли, что в гости к свекрови готовы поехать только по приговору суда, а с мужем уже давным-давно связывают только общая жилплощадь и фамилия.

«НАС ЖДУТ ВЕЛИКИЕ ДЕЛА!»

«Ненавижу субботы-воскресенья!» – заявляет 40-летняя Ирина. – В течение недели я в обойме, каждая минута расписана, поесть толком не успеваю. Зато самочувствие отличное, некогда раскисать, я знаю, что нужна людям, зарабатываю деньги. Приходят выходные, офис закрыт, и я выпадаю в астрал. У детей свои планы, я встаю, брожу по дому, смотрю телевизор и... круглые сутки пасусь возле холодильника. За день съедаю столько, сколько за всю неделю! Потом уже лежу на диване с печенем, щёлкаю пультом, в общем, туею и обрастаю жиром. И ещё проклинаю выходные, которые сбивают с бодрого ритма и вынуждают бездельничать... А с понедельника снова в строю. И срочно на диету».

РУКА ПОМОЩИ. Сегодня в моде образ успешного человека. У него всегда приподнятое настроение, он постоянно что-то делает, непрерывно самореализуется. Это состояние пропагандируется, жить «на драйве» престижно. Но тут есть ловушка: мышление часто бывает полярным. Мысль крайностями – если не деятельный, то бездельник. Если не счастливый, то несчастный. Если не быстро думающий, то глупый. Тогда как, кроме крайностей, всегда есть третий вариант – оптимальный. Это ровное настроение, удобный темп, приятная усталость от работы, которую нужно ликвидировать отдыхом, ни в коем случае не подавлять, не игнорировать как симптом и эмоцию. Иначе получается, что мы всё время «вдыхаем», не позволяя себе выдохнуть. Это «жизнь не по сред-

ствам», ведь резервы организма и психики ограничены. Среди возможных последствий – физическое и нервное истощение. Чтобы предотвратить это, нужен отдых, даже принудительный. При напряжённом графике психологи советуют раз в две недели не меньше суток проводить в постели. В «день лентяя» стоит забыть про кофе, сигареты, рафинированные сладости и прочие стимуляторы нервной системы. Сигналом, что вы уже отдохнули, будет неудержимое желание встать и сделать что-нибудь, хотя бы кухонные полотенца повесить ровно.

ВСЁ ИДЁТ ПО ПЛАНУ

«После выходных не могу избавиться от ощущения, что я неправильно живу, нелепо распоряжаюсь временем, – вздыхает 28-летняя Даша. – Бывает, как утром в субботу «присела» за компьютер поиграть, так только к вечеру встала. В воскресенье обычно смотрю телевизор, вяло что-то делаю по дому, может, пройдусь по магазину, зайду к подруге. А потом жалею, что так ничего толком и не сделала. И так каждую неделю, день сурка какой-то».

РУКА ПОМОЩИ. Неудовлетворённость проведённым уикендом – обычное дело, если пустить его на самотёк, некоторые умудряются за два дня ни разу не выйти из дома и не снять халат. Положить конец «дням сурка» поможет планирование выходных. Уже со вторника-среды просмотрите анонсы развлечений, наметьте несколько мероприятий, договоритесь о встрече с друзьями. Во-первых, настрой на мероприятия задаст тонус всему выходному дню прямо с утра, у компьютера не удастся «зависнуть», во-вторых, нет удручающего ощущения безделья. Даже если вы просто сидите в кинотеатре или ходите по магазинам: полученные впечатления – уже отличный бонус.

В СОГЛАСИИ С СОБОЙ

«В понедельник остро понимаю, что не люблю выходные, – признаётся Катя. – Вроде бы жду вечера пятницы, надеюсь отдохнуть... И целых два дня маюсь какими-то внутренними противоречиями. Готовлю, стираю, вечером смотрю телевизор, засыпаю с книжкой. Казалось бы, всем довольна, мне нравится такой распорядок. С другой стороны, не оставляю мысли, что за окном прекрасный летний вечер, народ гуляет, а я опять перед телевизором и с книжкой, наблюдаю пейзаж только из окошка. Начинаю тормозить себя, что надо проводить досуг интереснее, сходить на пляж или купить ролики. И понимаю, что неохота...»

РУКА ПОМОЩИ. Ситуация абсурдная: так ждём выходных и хотим отдохнуть, но понятия не имеем, что для нас значит отдых. Кто-то готов просидеть с книжкой два дня и был бы счастлив. Если бы не стереотип, что отдыхать положено активно и насыщено. А тут ещё коллега так рассказывает про субботний поход в парк аттракционов, что становится мучительно больно... Но что одному хорошо, то другому – мучение, даже если слушать было заманчиво. Подумайте, что доставляет вам настоящее удовольствие, от чего действительно чувствуете себя счастливой и отдохнувшей. Ответ на поверхности, главное – «зачерпнуть». Приятель говорит, что катался на водных лыжах и прыгал с парашютом? Прислушайтесь к реакции, если вами овладела оторопь: «Да после такого отдыха мне нужен месяц реабилитации», активный отдых не ваш выбор. Если же в голову настойчиво лезет: «Скорей бы отпуск, лежать бы на пляже с книжкой, спать до обеда, не спешить никуда», – вот и ответ, какой отдых придаст сил. А ролики оставьте фанатам «ветра странствий в лицо».

Анна МЕНЬШИКОВА

Психологический практикум

Если жизнь уныла и неинтересна

Напишите список из 6 пунктов, чем вы хотели бы заняться и что попробовать. Это могут быть какие-то разовые вещи, например, поход в ночной клуб или длительный проект, допустим, выучить язык. Далее возьмите кубик от игры в кости и киньте его. Какой номер выпадет, то и делайте сразу, не раздумывая и не спрашивая себя зачем. Вы же уже решили, что вам хочется!



Она могла стать манекенщицей, стюардессой и даже официанткой, а стала... боксёром! Наталья Рагозина – «наше всё» в женском боксе. Самая титулованная, абсолютная, непобедимая... Её имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Словом, Наташа – настоящий боец и настоящая женщина: мягкая, пушистая, слабая в душе и очень ранимая

Малышка на миллион

Мечтать не вредно

Жила-была в маленьком городке Абай, что затерялся где-то в бескрайних степях Казахстана, белокурая девочка с голубыми, как море, глазами. И была у девочки заветная мечта – стать чемпионкой, чтобы её фото красовались на обложках глянцевого журнала, а родители с гордостью говорили: «Наша дочурка».

И всё у неё сбилось, прямо как в известной телевизионной рекламе «мечты сбываются». Но в отличие от рекламного слогана достичь цели нашей героине помогли не корпорации и холдинги (да их и не было тогда), а сильный целеустремлённый характер и воля к победе.

Почему Наташа выбрала столь не обычный для барышни вид спорта? Ну уж точно не потому, что в детстве девочку обижали, дразнили или она конфликтовала со сверстниками. С 1-го по 11-й класс Наташа стояла первой в шеренге (для справки: у Рагозиной рост 181 см!), и, как говорит сама красавица-спортсменка, «одноклассники десять раз подумали бы, прежде чем ко мне полезть». Да ей драться-то не нужно было – так, легонько толкнуть обидчика, силёнки были.

Высокая, стройная, пластичная Наташа больше походила на манекенщицу, ей бы по подиуму ходить. Вот и мама дочке всегда об этом говорила. А она

вдруг возьми и выбери «кровавый спорт» – бокс, где бьют по голове, крошат зубы и ломают носы.

Вообще-то путь к олимпийскому вершинам у Наташи начинался не с бокса, а с лёгкой атлетики. Старшая сестра привела семилетнюю девочку в секцию, где занималась сама. Высокая длинноногая Наталья оказалась неплохой бегуней и в 16 лет стала чемпионкой Азии и Казахстана в беге на средние дистанции. Казалось бы, цель достигнута, однако «почивать на лаврах» Наташа не собиралась, не в её это характере. Хотелось чего-то большего, покорения других вершин. В Абэе для девушки с амбициями особых перспектив не было. И Наташа уехала в Нижний Тагил (оттуда родом мама и папа) поступать в педагогический колледж, чтобы получить для начала хотя бы диплом учителя физкультуры, а там видно будет. Покидала уютное родительское гнёздышко с тяжёлым сердцем. Когда мама прямо на перроне расплакалась и спросила: «Доча, может, передумаешь, останешься?», чуть было не согласилась. Но бойцовский характер взял над эмоциями верх, и, как оказалось, этот шаг определил всю её дальнейшую судьбу.

Первая кровь

Речь не о Рембо-Сталлоне, а о том, что в мире нет ничего случайного. Все случайности на самом деле закономерны.

Не случайно в колледже Наташа под-

ружилась с ребятами-боксёрами, не случайно кто-то из них обронил: «Ох, и тяжёлая у тебя рука Наталья, тебе бы боксом заняться», не случайно однажды к ней подошёл тренер по боксу и с ходу ошарашил: «Рагозина, приходи к нам в зал, попробуй себя на ринге. Это твоё. Вот увидишь, быть тебе чемпионкой мира». Не случайно первый же её спарринг-партнёр буквально через минуту расквасил будущей звезде женского бокса губу, отчего проснулись в Рагозиной настоящая спортивная злость и боевой дух. «Пока не поквитаясь с обидчиком, не уйду», – утирая кровь, решила девушка и на следующий день снова была в зале. Специальной стала в пару с этим мальчишкой и до тех пор отработывала удары, пока в итоге его не побил. «Я не мазохист. Я не люблю, когда меня бьют».

Как покажет жизнь, это не только спортивное, но и жизненное кредо белокурой красавицы.

Но вернёмся на ринг. За время, пока Наташа до седьмого пота «отработывала удары», совершенствовала технику, вдруг выяснилось – ей нравится боксировать, и у неё это неплохо получается. Настолько «нплохо», что слова тренера о чемпионстве сбилось слово в слово. В 17 лет Наташа Рагозина стала чемпионкой Европы по кикбоксингу, а в 18 одержала победу на чемпионате мира. Родители, конечно, успехам дочери радовались, но, тем не менее, никак не могли привикнуть к такому повороту в её судьбе. Немного ослышав папа сказал: «Я и так знаю, что ты у меня самая лучшая, самая сильная. Если тебе это дело



по душе, готов согласиться с твоим выбором». А мама охала: «Зачем тебе это, Наташа? Ты красивая девочка, не уродуй себя. Брось этот бокс». Дочка маму успокоила: «Мам, ты думаешь, я кому-нибудь позволю наступать себе по голове?» и... переключилась с кикбоксинга на классический бокс. И снова триумф! Кстати, слово, данное маме, — сохранить свою красоту, Наташа сдержала. Она ведёт бои по специальной тактике, разработанной конкретно для неё: соперницы в ринге не могут достать её лицо. А сохранить «фасад» для женщины, как вы понимаете, гораздо важнее, чем для боксёров-мужчин. Так что у нашей Наташи всё цело — и губы, и зубы, и брови, и нос. И за всю спортивную карьеру, тыфу-тыфу, не сплатил, лицевых травм не было. А вот со сломанной рукой боксировала, да так лихо, что даже боли не почувствовала. Но мамин сердце всё равно болит, она никогда не смотрит дочкины бои в прямой трансляции. Даже просматривая поединки в записи и зная, что Наташа победит, всё равно почему-то плачет. И часто спрашивает: «Может, хватит, дочь? Ты ведь уже всего добила!».

И любовь, и слёзы

Жизнь спортсмена подчинена жёсткому графику: тренировки, сборы, соревнования. И опять по кругу... Когда девочки «зажигали» на дискотеках, Наташа пропадала в спортзале, у них — первая любовь, у неё — первая медаль. Правда, на отсутствие поклонников девушке жаловаться не приходилось. Заметная, яркая, прекрасно сложенная, длинноногая синеглазая Наташа нравилась многим. Но её голова в тот момент была занята совсем другим: «Я цели-

ком сосредоточилась на спорте, на любовные отношения у меня попросту не было времени. Я много общалась с парнями — спортсменами, дружила, но не влюблялась...»

С Михаилом они познакомилась в Москве в спортивном клубе (где ж ещё? Ведь по другим она не ходила). Видный, высокий, косяя сажень в плечах, Михаил занимался рукопашным боем, прыгал с парашютом, не пил, не курил. Словом, не парень, а былинный русский богатырь с кучей плюсов. Он сразу взял красавицу в плотное кольцо осяды. Красиво ухаживал, приглашал в кино, рестораны, каждый день дарил цветы, ездил с Наташей на соревнования. А она поначалу осторожничала, присматривалась.

«Я девушкой недоверчивая. И всё-таки она меня завоевал своим напором. Своим отношением ко мне. В 23 года я впервые влюбилась по-настоящему. И это чувство затмило всё, я была на седьмом небе от счастья». А вскоре Наташа поняла, что ждёт ребенка. Свадьбу сыграли на родине Михаила в Чебоксарах. Потом молодая семья поселилась в Одинцово в квартире мужа. Михаил оказался прекрасным отцом: вставал к маленькому Ванечке по ночам, кормил, играл с ним. Сынишке исполнилось всего пять месяцев, когда ей позвонили из Федерации женского бокса: «Наташка, в Америку на чемпионат мира поедешь?» Не раздумывая ни секунды, она ответила: «Конечно, поеду!» А у самой после родов 90 кг вместо 70, в форму надо войти меньше чем за месяц!

Люди в парке с удивлением оглядывались и крутили пальцем у виска. Молодая мамаша с коляской нарезала круги в полном зимнем обмундировании: куртке, шапке, тёплых штанах. И это в жаркий летний день! Однажды даже милицию вызвали. А «молодая мамаша» таким образом сгоняла лишний жир и килограммы. И цели своей добила. На контрольном замеры веса остановились строго на цифре 70. Наталья Рагозина поехала на чемпионат мира и «порвала там все!»

Не зря говорят, где прибавится, там и убавится. Проблемы начались в семье чемпионки. Михаил сильно ревновал жену. К успеху, к занятиям спортом, к друзьям. Ему хотелось, чтобы она сидела дома и думать зашла бы о боксе. Наташа изо всех сил старалась уладить конфликты, вернуть в семью мир и покой. Однажды, выясняя отношения, Михаил поднял на неё руку. Наташа собрала вещи, взяла годовалого Ванечку и уехала к маме. Одного-единственного раза хватило, чтобы понять: жить с мужчиной, который бьёт женщину, жену, мать его ребёнка, нельзя. Потом он, конечно, опомнился, пытался вернуть, звонил, просил прощения, но Наташа из своей жизни его вычеркнула. А повзрослевший Ваня (ему

уже девять) хочет задать отцу только один вопрос: «Зачем ты обидел маму?»

Слабости сильной женщины

Сегодня Наталья Рагозина — знаменитая, успешная, самодостаточная и независимая. О таких говорят: «Она сделала себя сама». А тогда после расставания с мужем ей было горько, обидно и страшно. Наташу спас любимый бокс. «Если бы не он, неизвестно, как повернулась бы моя жизнь. Я бы, наверное, раскисла и сидела горевала, ах какая я несчастная». И она начала тренироваться, не щадя себя. Десятки часов в тренажёрном зале, изнурительные спарринги. Она работала до изнеможения, и успех не заставил себя ждать. «Я стала хорошо зарабатывать, купила квартиру, начала помогать родным». Ваня, на радость маме, растёт настоящим сильным мужчиной.

Сын — самая главная слабость Наташи. Ей невыносимо плохо, когда его нет рядом.

«С кем бы он ни оставался — с моей



«Моя слабость — любовь к сыну»

мамой, с моими сёстрами, всё равно это не может заменить ему маму. И он это знает, поэтому всегда рвётся со мной в дорогу. Сын у меня в жизни на первом месте».

А ещё рядом с Наташей есть мужчина, который полностью ей доверяет, уважает и не следит за каждым её шагом. И что самое отрадное — он увидел в ней хрупкую слабую женщину, а не боксёра, и показал ей, каким другим может быть мир, не ограниченный канатами ринга. Там поют птицы, цветут дивные цветы и звучит прекрасная музыка, а стройная белокурая женщина в красивом платье кружится в медленном танце.

А где-то на гвоздике висят боксёрские перчатки, дожидаясь своего часа...

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА



Наташа провела 22 боя, в которых одержала 22 победы

«Мы ненавидим друзей, когда им везёт», — пел Джим Моррисон. «Ненавидим», пожалуй, сильно сказано, но будем смотреть правде в глаза — порой радоваться успехам и счастьем близких не получается, а ведь по идее должны.

Особенно когда «близкий» — твоя закадычная подруга, с которой прошли «огонь и воду», а на «медных трубах» вдруг застопорились. Но не спешите обвинять себя в зависти или в неумении разделить чужую радость. Раз не получается, значит, есть тому причины



Как положено друзьям — все мы делим пополам

История первая

Люблю себя любимую

«Люска, приветиче, — радостно щечечет Машкиным голосом телефонная трубка. — Вырвалась из столицы нашей Родины всего на пару дней, бросай все дела и пулей лети ко мне. Столько нужно рассказать! Всё. Чмоки-чмоки. Жду...» Я не успевая вставить и словечка в поток Машинной речи, а в трубке уже раздаются короткие гудки. Моя подруга, как всегда, в своём репертуаре: «гром и молния» и «человек-праздник» в одном флаконе. «Весь мир должен вертеться у наших ног» — Машкина любимая присказка. И знаете, у неё это всегда неплохо получалось и получается, в смысле вращения планеты вокруг её стройных ножек. Раньше мне это качество её характера безумно нравилось, я мчалась к уверенной, всегда «на позитиве» Машке по первому щелчку, а сегодня... Сегодня, честно говоря, не хочется...

«Вашему сколько?» — эффектная брионетка с точёной фигурой присаживается на парковую скамью. Пока наши карапузы увлечённо возятся с машин-

ками в песочнице, мы успеваем обсудить с новой знакомой все аспекты жизни. Обе разведки, сыновья — погодки, обе обожаем белый пористый шоколад и Саманту из «Секса в большом городе».

Случайное знакомство переросло в многолетнюю дружбу. А по-другому с неунывающей и мегасуперобаятельной Машей и быть не могло. Спустя пару лет моя подруга сменила не только статус (удачно и счастливо вышла замуж за очень небедного товарища), место жительства, но и весь уклад жизни (отдых — за границей, одежда — дизайнерская, украшения — настоящие, квартира — большущая). Я искренне радовалась за подружку, наконец-то её красота и бездна обаяния нашли «достойную оправу». В моей же жизни мало что изменилось, разве что редакция «переехала» на другую улицу, да у Даныки как-то незаметно и сразу выросли усы.

Постояйте, когда же неприятно кольнуло в первый раз? Лет пять назад... Машуна отдохнувшая, загорелая заскочила «на минутку» в наш городок и, разумеется, сразу же позвонила мне. Мы сидели в уютном маленьком кафе, моя невыразимо прекрасная подружка рассказывала, как чудесно сейчас на Гоа, очки от «Диор» там стоят сущие копейки, а местные магараджи не

дают прохода «приличным девушкам», обещая бросить к ногам все сокровища Агры.

«У тебя-то как?» — спросила она, и мне вдруг стало неловко. Неловко рассказывать о своей жизни, полном проблем и забот, таких далёких от Машуны сегодняшней. Ну какой к чёрту газовый счётчик и релетитор с бешеными расценками для младшенького? Какие яйца за углом по 45 рублей вместо 60? Я прямо кожей почувствовала, как нехвата и как неинтересен ей будет мой рассказ. В общем, с тех пор так и повелось — она солирует, я слушаю...

(А ещё вдруг вспомнилось, как Машуна искренне недоумевала, почему вместо того чтобы встретиться с ней, я торчу у папы в больничной палате: «Ведь ты же не доктор»). Впрочем, это уже совсем другая история).

Р. С. Прости, Машуны, но я не приеду ни сегодня, ни завтра. И о новеньком миникупере, эксклюзивных духах и райских островах ты расскажешь кому-нибудь менее проблематичному, от того более позитивному, чем я. И совсем не потому, что я умираю от зависти. Просто у меня младшенький заболел, и на работе пятный врал. Я не успела тебе сказать. Да ты и не спрашивала...

История вторая «Разделяя успех других, сам становишься счастливей»

Вопрос только в том, с кем Его, ну хоть тресни, делить не получается, а с кем очень даже хочется.

Радоваться за солнечных светлых людей легко, греться в лучах их успеха приятно. Потому что в такие моменты в голову лезут всякие полезные и оптимистичные мысли, вроде «раз получилось у неё, получится и у меня». Это в идеале. Но встречаются ли ещё такие люди в наше продавленное и циничное время?

Она мне не понравилась сразу. Знаете, бывают такие, «поцелованные богом» — и всё-то у них гладко, и всё-то у них хорошо. Эта мадам была из них: и внешность не подкачала, и интеллект, и муж любящий, и машина дорогая. Раздражение вызывало то обстоятельство, что все присутствующие вились вокруг неё словно пчелы возле мёда. И со всеми она была мила, приветлива (фу, как пресно). «Тоже мне мать Тереза!», — вынесла я вердикт и забыла о нашем шапочном знакомстве. А вспомнила, когда оказалась с Данькой в больнице. «Расфуфыренная фифа» помогла тогда с хорошим врачом (зав. отделением оказалась её знакомым) и даже мне ускокальте принесла — тряслась я за Даньку, как приговорённый на электрическом стуле. Узнав Натку поближе, я поняла в чём секрет её притягательности для окружающих. Впрочем, секрет никакого нет — умеет человек дружить. По-настоящему. Да, она более успешна, чем все её подружки. Занимает высокий пост с соответствующим окладом, раз в три года меняет машину, раз в сезон шубу, но при этом у неё хватает ума и такта не рассказывать о своих успехах взахлёб менее устроившимся по жизни. Согласитесь, ценное качество — удержаться от соблазна и не продемонстрировать шкуру убиенного животного под позитивным названием «чёрный бриллиант» подружке, которая донاشивает пуховик, изготовленный умелыми руками трудового китайского народа, или красочно описывать дайвинг на Красном море той, что несколько лет никак не может наскрести на отдых хотя бы на курортах Краснодарского края. А ещё Натка умеет слушать. И про яйца за углом по 45 рублей, и про репетитора-рэкетира тоже.

И В ГОРЕ И В РАДОСТИ

У каждого человека в жизни бывают чёрные и светлые полосы. И никто не призывает мучиться чувством вины за то, что у вас сейчас полоса света и чиста, как слеза младенца, а у подружки как раз-таки наоборот. Так получилось, что сегодня взвёт вам, а ей нет. Быть счастливой не стыдно. Вы же не помнитесь в срочном порядке заражаться гриппом, если подружка заболела, а вы бежите бодрячком?

И тем не менее непростая гамма чувств и эмоций с обеих сторон вполне может привести к недопониманию, обидам, а то и вовсе перечеркнуть годы дружбы. Чтобы не потерять ни подружку, ни себя, ни проверенные годами отношения, прислушайтесь к нашим советам. Хоть и говорят, что она тем и хороши, что их хочешь — слушай, а хочешь — пропуская мимо ушей, эти работают. На себе проверяла.

Как вы уже успели понять, съесть вместе «пуд сахара» порой ничуть не проще, чем «оприходовать» пуд соли. Если вы давние и близкие подружки, то наверняка должны почувствовать, доставляет ли тема беседы дискомфорт другой стороне. Если нет, то говорить об успехах и радостях можно и даже нужно. Иначе ваше поведение можно расценить как высокомерие. Мол, «где я, и где ты, родная? И что ты вообще понимаешь в росте котировок на рынке ценных бумаг?»

Если же в какой-то момент вы поняли, что подруге тяжело участвовать в разговоре о ваших приятных новостях, — смените тему. Или вы и не заметили, как давно уже свели ваше общение к пылкому и бесконечному монологу? Как можно скорее возвращайте его в русло диалога. Обязательно привлекайте подружку к обсуждению: спросите её совета или помощи. Пусть даже незначительной. Тогда она не будет чувствовать себя «за бортом».

Иногда чёрная полоса затягивается настолько, что дело может закончиться депрессией. В такие минуты не старайтесь «отгородиться от плохого», мотивируя тем, что «несчастья заразны». Вашей подружке, как никогда, сейчас нужны общение, поддержка, участие. Но это не значит, что вы должны ходить с лицом Пьеро и разговаривать с ней исключительно сочувственным шёпотом. Наоборот, пытайтесь всеми способами развлекать тоску-кручину: пригласите в кино, театр или на дачу на шашлыки.

Если фразы типа: «Тебе хорошо говорить», «У тебя-то вон как, а у меня всё плохо» вы слышите систематически и регулярно, стоит присмотреться к отношениям в целом. Навязывание чувства вины и попытка вами манипулировать — не лучшее поведение в дружбе. Одно дело — минутная слабость и совсем другое — постоянная позиция «мне плохо, и значит, вы мне все должны».

Вас бросил друг, а подружка готовится к свадьбе? Она «ушла» на повышение, а вы попали под сокращение? В такие минуты многим из нас свойственно уйти в «глухое подполье»: избегать завадных подругек, общаться исключительно с «товарками по несчастью», такими же, к примеру, «брошенками» или «уволненными по собственному». А вот и неправильно. Только настоящая подружка, не пожалев ни времени, ни сил, ни плеча, ни жилетки, сумеет найти нужные и правильные слова поддержки. Она же вас сто лет знает! Избегать стоит только в том случае, если «везучая» подружка впадает в крайность: даёт слишком категоричные оценки (когда никто не просит), стремится «учить жизни» (аналогично), тем паче не к месту и не по делу иронизирует.

P. S. Парадокс, но горе мы делим пополам намного охотнее, чем радость. А мудрецы между прочим уверяют: «Радость за другого будит в душе прекрасные незабываемые чувства». Так, может, не будем лишать себя такого удовольствия?

Подготовила
Людмила КОСОПУКОВА

В ГАРМОНИИ С МИРОМ

Для одних окружающий мир – источник приятных открытий, для других – враждебная территория. Многое зависит от того, какую позицию мы занимаем: всегда находим для себя оправдания, отстранённо наблюдаем или несём бремя безотчётной вины. Узнайте, кто вы сами себе – адвокат, свидетель или суровый прокурор?



За каждый ответ «да» – 5 очков, «нет» – 1 очко, «не знаю» – 3 очка.

1. Оглядываясь назад, я понимаю, что зачастую теряла друзей потому, что не оправдывала их ожидания.
2. Мне было бы неприятно встретить на вечеринке мужчину, с которым когда-то был роман.
3. Часто замечаю, что оправдываюсь даже тогда, когда меня ни в чём не обвиняют.
4. Когда у начальника плохое настроение, стараюсь не попадаться на глаза: вдруг причина именно во мне.
5. Я стесняюсь рассказывать о своих успехах менее успешным друзьям.
6. Не могу отказать прохожему, который спрашивает дорогу, даже если очень спешу.
7. Если мой ребёнок получает в школе плохую оценку, в первую очередь виню себя: это произошло, потому что я не уделяю ему достаточного внимания.
8. Считаю, люди, которые не нашли себе дело по душе, просто не приложили для этого необходимых усилий.
9. Часто переносю простуду на ногах: если возьму «больничный», мою работу придётся выполнять коллегам.
10. Если бы я была более терпимой, моя семейная жизнь сложилась бы намного удачнее.
11. Когда меня хвалят, смущаюсь и краснею от неловкости.
12. Порой удивляюсь: и что такого особенного этот мужчина нашёл во мне?
13. Я стараюсь не огорчать близких рассказами о своих неурядицах.
14. Я редко позволяю себе праздник «ничегонеделания».
15. Хотелось бы больше помогать тем, кто нуждается в моём участии.

РЕЗУЛЬТАТЫ

15-27 очков – «Адвокат»

Вы абсолютно уверены в собственной непогрешимости и способны найти оправдание самому неблагоприятному своему поступку. Чувство вины, сомнения и неуверенность – это не про вас. Каждый, кто посмеет упрекнуть вас или покритиковать, встретит отчаянный отпор. Более того, лучшей защитой вы считаете нападение. И порой перегибаете палку, перекладывая ответственность за собственные промахи и неудачи на других. Даже если маетесь головной болью, причина, по-вашему, не в колоссальном количестве выпитого кофе, а в плохой погоде или удручающем поведении партнёра. Неудивительно, что порой вы принимаете необдуманные решения. И не можете похвастаться изобилием друзей.

Мотать на ус: внешне вы неуязвимы, хотя в «броню» самоуверенности есть слабые места. Во-первых, подавляя окружающих напором, вы рискуете остаться в сомнительном окружении из слабых безынициативных людей, сильные и разумные попросту станут избегать вас. А оставшиеся предпочтут не перечить, но принять ваше решение, которое вполне может быть неверным: людям вообще свойственно ошибаться. Однако если вы откажетесь от некоторых амбиций, признаете ценность чужих предложений и научитесь к ним прислушиваться, то будете в выигрыше. По крайней мере толковый совет и несколько достойных единомышленников вам обеспечены.

28-55 очков – «Свидетель»

В целом жизнь безмятежна: вы любите и принимаете себя такой, какая есть. Совершив ошибку, анализируете и делаете выводы, но не допускаете самобичевания. Спокойно и несколько отстранённо воспринимаете критику: зачем обижаться, если можно использовать во благо, исправив недостатки. К чести сказать, вы снисходи-

тельны к критикующим, поскольку уверены, что только вы по-настоящему знаете себе цену.

Мотать на ус: единственное, чем могут попенять близкие и знакомые, – ваша непроницаемость. Вы находитесь как бы вне – коллектива, семьи, дружеской компании. Всегда сохраняете душевный покой – великий дар. И только вы можете ответить, какой ценой он даётся: если это только «фасад», то вы лишаете себя возможности испытывать полноценную радость. Чтобы жить полной жизнью, нужно чувствовать. Ничего не надо кардинально менять, попробуйте относиться к окружающим не как к статистам, а к личностям, каждая из которых по-своему уникальна.

56-75 очков – «Прокурор»

Вы – самый безжалостный обвинитель по отношению к себе. Вас не покидают враждебность к себе и хроническое чувство вины. Любимое занятие – мучительное самокопание и поиск реальных и мнимых ошибок. Вы считаете себя хуже остальных, наделяете окружающих правом осуждать и наказывать, постоянно словно извиняетесь за собственное существование. Уровень вашей самооценки настолько низок, что проявление симпатии со стороны окружающих вам кажется лицемерием.

Мотать на ус: вам жизненно необходимо научиться любить и ценить себя, освоить науку разумного эгоизма. Иначе самообвинения и кредо «я в ответе за всё и всех» заведут в тупик, заставят проживать чужую жизнь. До тех пор, пока вы будете с готовностью жертвовать собой ради других, вам уготована роль жертвы. Вспомните о собственных интересах и желаниях, усвойте, что уважение других начинается с уважения к себе. Позвольте наконец себе быть счастливой, ведь счастье – не соотношение удач и провалов, а наше отношение к этим событиям.

— Летел однажды аист, нёс в клювике ребёночка, но потерял записку с адресом и принёс малыша другой маме. Когда она поняла, что произошла ошибка, то принесла его в специальный дом для потерявшихся детей. А в это время мы с папой уже тебя искали.

— А как вы узнали, что это я?

— Ты нам во сне приснился. Мы вместе увидели один и тот же сон. Проснулись — и тут же пошли тебя искать. И вот нашли.

(Из урока в школе приёмных родителей)

В одном из номеров «Будуара», а также «Будуар.Здоровье», мы писали о воспитанниках Серёже и Саше. Рады сообщить, что в жизни мальчиков произошло чудо — они теперь живут в любящих семьях. От всей души желаем им здоровья и счастья!

Сегодня речь пойдёт об очаровательной принцессе, которая живёт в подмосковном Доме ребёнка — Машеньке.

Маше 4 года. Девочка появилась на свет с пороком развития позвоночника. Вместо того чтобы растить малыша, бороться с болезнью, родители... отказались от Маши. Оставили её одну в целом мире. И самое страшное, что вот-вот подойдёт время и девочку переведут в дом инвалидов, чего нельзя допустить. Маша должна быть в семье!

Вопреки сложившемуся в обществе представлению оказалось, что диагноз Маши не является приговором. С ним можно жить и развиваться, но, конечно, необходимо неустанно сражаться с болезнью. В основном Маша обычный ребёнок. Симпатичная русоволосая девочка с трогательной улыбкой и большими глазами цвета моря. Она любознательна, любит рассматривать детские книжки, с удовольствием работает на развивающих занятиях, тянется к общению с детьми и взрослыми.

Сейчас весь Машин мирок ограничен стенами Дома ребёнка или больницы, где она проходит лечение. Но в какой-то степени судьба оказалась благосклонной к Маше: она попала под крыло неравнодушных людей из фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам (отказники.ру)». Они принимают участие в жизни девочки, создают условия для лечения, питания и вообще пребывания в больнице и Доме ребёнка. Ведь Машенька совсем малышка, и кто-то должен находиться рядом с ней: кормить, переодевать, водить к специалисту. Обычно этим занимаются мамы, которой у Маши нет... К сожалению, штатом больницы не предусмотрено «личный» персонал для детей с ограниченными возможностями. Поэтому волонтеры нашли возможность на средства фонда нанять няню для Маши. В больнице няня всегда с девочкой, ухаживает и заботится о ней. Лечение и хороший уход дают свои результаты: Маше удаётся по крупицам преодолевать недуг. Она делает успехи, которые ещё недавно даже вра-

чи не могли спрогнозировать! Но как бы ни старались врачи, персонал Дома ребёнка и волонтеры, только поддержка любящих родителей позволит крохе встать на ноги в полном смысле этого слова. Девочка верит, что скоро придёт мама и заберёт её домой.

Вот что о Машеньке рассказала волонтер Анна из фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам»:

— Так получилось, что Маша летом находилась в больнице очень долго — врачи несколько раз переносили операцию, чтобы в жару не держать ребёнка в гипсе. Девочке пришлось снова вернуться в Дом ребёнка. Но в это время я, и медки не теряя времени. Был проведён курс массажа, рефлексотерапии и ещё много других нужных процедур. Усилия дали потрясающие результаты — ножки у Маши окрепли, она начала ими шевелить, болтать, сидя в коляске, и даже поднимать выше головы из положения лёжа! А ещё недавно Маша не могла шевелить ногами, они буквально висели, как тряпочки.

Маша уже многое умеет. Она теперь совсем «домашний» ребёнок, у неё хорошая память, она с радостью рассказывает, что с ней происходит, научилась проситься на горшок (не удивляйтесь, для ребёнка это всё проблемой это великое достижение), с удовольствием играет и слушает музыку. Говорит понятно, целыми



Пусть мама услышит...

предложениями. А какой становится красавицей! Если бы сейчас мама, которая оставила Машеньку при рождении, увидела свою девочку, наверняка, передумала бы. Потому что сейчас Маня — чудесная, по-детски пухлявая девочка с уникальным даром влюблять в себя окружающих. После больницы взгляд её стал весёлым, выразительным, а детская улыбка, как солнечный лучик, стала часто появляться на её слабом личике. Девочка — просто находка для будущих родителей, у неё добрый озорной характер. Да, она не ходит. И так, как все, ходить не будет. Но ребёнок замечательный. В семье она вырастет хорошим человеком. В семье у неё есть будущее. Сейчас же её будущее — это детский дом-интернат. На судьбе нежной красивой девочки будет поставлен крест. Мы искренне верим, что для такого прекрасного ребёнка обязательно найдётся мама: сильная, смелая и самая добрая мама на свете...

Узнать больше о Машеньке вы можете на сайте: <http://needfamily.opokaweb.ru/children.php?ocd=view&id=3416>

По вопросам семейного устройства обращайтесь к волонтерам из фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам» — они дадут более подробную информацию, проконсультируют по юридическим вопросам, разъяснят непонятные моменты:

Светлана: пишите на по-ту dor.aleks@mail.ru

Татьяна: тел. 8-926-302-44-64.

Можно также обратиться в Управление семейных форм воспитания детей департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы.

Адрес: 115419, г. Москва, ул. Шаболовка, дом 48, строение 1.

Адрес сайта: <http://www.dsmp.mos.ru>. Телефон (495) 958-18-72. Факс (495) 958-18-72.

Почему судьба одним благоволит, а к другим поворачивается спиной? Это во многом зависит от верно выбранного нами пути. С позиции астрологии цели и задачи человека, путь, следуя которому он развивается, определяет положение лунных узлов в гороскопе



В гороскопе два лунных узла – северный и южный. Они расположены в противоположных знаках зодиакального круга. При этом северный узел – это всегда новые качества, которые нужно развивать. А южный – те плюсы и минусы, которые у нас уже есть. Если мы движемся в направлении северного узла, используя положительные качества южного, то со временем начинаем понимать, что судьба помогает нам стать счастливыми. Если же не хотим работать над собой, то в какой-то момент оказываемся в ситуации, когда всё старое и привычное разрушено, а новое не создано.

Как правило, это наступает, когда лунные узлы возвращаются на исходные позиции: в 18-19, 37-38, 56-57, 74-75 лет. Если подобное случилось с вами, стоит оценить и осмыслить пережитое, найти причину своих успехов и неудач и планировать будущее в соответствии с результатами прошлого.

ВАШ СЕВЕРНЫЙ УЗЕЛ В ОВНЕ



Подразумевает, что вы человек, умеющий находить компромиссы в самых сложных ситуациях.

Вы – природный дипломат и сумеете утихомирить даже непримиримых противников. Однако, занимая такую позицию, чрезмерно зависите от мнения других людей. Ради «мира во всём мире» вы слишком легко поступаете своими личными интересами. Дипломатия (наследство южного узла в Весах) не раз выручит вас в сложных ситуациях, но в первую очередь вы должны искать не одобрение других, а действовать в согласии со

своими принципами. Научиться их отстаивать, говорить правду, пусть даже она не всегда будет приятной.

Периоды: 08.07.1930-28.12.1931, 27.01.1949-26.07.1950, 24.12.1962-25.08.1964, 07.04.1986-02.12.1987, 26.12.2004-21.06.2006.



ВАШ СЕВЕРНЫЙ УЗЕЛ В ТЕЛЬЦЕ

Вы человек очень эмоциональный и порой не понимаете, почему возникает желание всё поменять в своей жизни, вплоть до полного разрушения всего старого. Если чувствуете, что чему-то в вашей жизни угрожает опасность, например, отношениям, вы предпочтёте их разорвать, чтобы не страдать. Так действует южный узел в Скорпионе. Однако северный узел в Тельце учит вас ценить те радости, которые есть сейчас, и не торопиться делать резких движений. Находить плюсы и в бытовых мелочах, и во вкусной еде, и в возможности провести время на природе, посидеть рядом с любимым человеком. Вы должны научиться создавать устойчивый мир вокруг себя, стать в какой-то степени консервативным. Именно тогда, когда в вашей жизни всё будет надёжно, вы почувствуете себя счастливым.

Периоды: 29.12.1928-07.07.1930, 03.08.1947-26.01.1949, 20.02.1966-19.08.1967, 12.09.1984-06.04.1986, 14.04.2003-25.12.2004.

ВАШ СЕВЕРНЫЙ УЗЕЛ В БЛИЗНЕЦАХ



Вы путешественник в душе и по жизни. Вам комфортно в тех ситуациях, когда вы зависите только от себя. Если в жизни ваших друзей и близких возникают какие-то проблемы, вы не стремитесь их решить, считая, что каждый ответствен за свою судьбу сам, и не требуете внимания к себе. Ваш девиз: быть свободным и дать свободу другим. Сейчас вам нужно понять, что забота о близких на самом деле не является ограничителем вашей свободы. Позвольте им позаботиться о вас и сами учитесь такой заботе. И жизнь подарит вам верных спутников в ваших «странствиях».

Периоды: 17.04.1927-28.12.1928, 14.12.1945-02.08.1947, 26.08.1964-19.02.1966, 17.03.1983-11.09.1984, 13.10.2001-13.04.2003.

ВАШ СЕВЕРНЫЙ УЗЕЛ В РАКЕ



Друзья и знакомые видят в вас успешного человека. Если вы ставите перед собой

Узлы судьбы

цели, то непременно их достигаете. И считаете, одни из самых значимых достижений профессиональные. В этой области вы как настоящий трудоголик всегда чувствуете себя уверенно. И, видя женщине домохозяйки, наверняка искренне недоумеваете, что они находят в такой простой, на первый взгляд, жизни, посвящённой мужу и детям. И в глубине души завидуете им, ведь согласно пути северного узла реальное счастье и удовлетворение могут быть найдены вами в создании по-настоящему тёплого и наполненного любовью дома.

Периоды: 12.05.1944-13.12.1945, 24.12.1962-25.08.1964, 25.09.1981-16.03.1983, 10.04.2000-12.10.2001.



**ВАШ СЕВЕРНЫЙ
УЗЕЛ ВО
ЛЬВЕ**

Вы, несомненно, очень творческий человек, однако слегка отстранённый от других, одиночка по натуре. В глубине души вам сложно понять, для чего нужна большая компания друзей вокруг. Вы с лёгким сердцем предпочли бы окружение близких. Северный узел во Льве ставит перед вами задачу научиться быть лидером, делиться своими талантами и идеями с окружающими. Со временем вы окажетесь окружёнными удивительной компанией единомышленников, на поддержку которых всегда сможете рассчитывать. И тогда поймёте, что, постоянно отдавая, получаете намного больше.

Периоды: 22.11.1942-11.05.1944, 11.06.1961-23.12.1962, 13.01.1980-24.09.1981, 21.10.1998 - 09.04.2000.



**ВАШ СЕВЕРНЫЙ
УЗЕЛ В ДЕВЕ**

Вы человек, обладающий хорошей интуицией, мечтательный и сентиментальный и, вполне вероятно, имеете какую-либо творческую профессию, в которой чувствуете себя как рыба в воде. Однако в жизни у вас возникают такие ситуации, когда приходится уделять внимание мелочам и учиться планировать. Вы считаете это жёсткими и ограничивающими рамками, называете обыденностью, но так «работает» северный узел, заставляя вас стать ответственным и дисциплинированным, обращать внимание на мелочи жизни. Ведь именно из них наша жизнь и состоит. И если их не игнорировать, то вы увидите, что всегда будет время и на творчество, и на отдых.

Периоды: 25.04.1941-21.11.1942, 18.12.1959-10.06.1961, 06.07.1978-12.01.1980, 26.01.1997-20.10.1998.



**ВАШ СЕВЕРНЫЙ
УЗЕЛ В ВЕСАХ**

Имея южный узел в Овне, вы привыкли добиваться своих целей, идя напролом и не считаясь с мнением других людей. Не задумываясь, как отзовется ваше поведение, порой всерьёз обижаете других людей. По этой же причине вам может быть сложно аживаться в рабочий коллектив. Северный узел, расположенный в Весах, даёт подсказку, что вы должны научиться прислушиваться к мнению большинства, работать в команде, не выдвигая своё «я» на первый план. И именно в тот момент, когда это станет получаться, вы почувствуете внутреннее удовлетворение.

Периоды: 13.09.1939-24.05.1941, 17.06.1958-15.12.1959, 08.01.1977-05.07.1978, 01.08.1995-25.01.1997.



**ВАШ СЕВЕРНЫЙ
УЗЕЛ
В СКОРПИОНЕ**

Наверняка люди называют вас практичным и прагматичным человеком. Вы умеете коптить, но при этом совершенно не умеете тратить. Это положение северного узла одно из самых сложных, поскольку говорит о том, что человек должен сознательно не придавать материальным благам большого значения (как правило, если эта сфера жизни начинает превалять над остальными, человек сталкивается с серьёзными финансовыми потерями). Поэтому вам важно понять, что сами по себе деньги не цель. Распоряжайтесь ими так, чтобы получать от жизни удовольствие. И жизнь заиграет новыми красками.

Периоды: 04.03.1938-12.09.1939, 05.10.1956-16.06.1958, 11.07.1975-07.01.1977, 02.02.1994-31.07.1995.



**ВАШ СЕВЕРНЫЙ
УЗЕЛ В СТРЕЛЬЦЕ**

Люди этого поколения отличаются высоким интеллектом и любят изучать что-то новое. Находятся в постоянном поиске интересных знаний и впечатлений, не пытаются проникнуть в глубину. Поверхностные знания и непостоянство не дают им довести до логического завершения важные дела, сосредоточиться на чём-то одном, мешая и личному, и карьерному росту. Поэтому ваша задача научиться выбирать из множества целей одну и сосредотачиваться на её достижении, используя свои знания.

Периоды: 15.09.1936-03.03.1938, 03.04.1955-04.10.1956, 28.10.1973-10.07.1975, 02.08.1992-01.02.1994, 04.03.2011-29.08.2012.



**ВАШ СЕВЕРНЫЙ
УЗЕЛ В КОЗЕРОГЕ**

Говорит о том, что человек вы осторожный и даже замкнутый. Основной круг вашего общения – это семья, дома вы чувствуете себя защищённым от всех невзгод. Зачастую люди с таким положением узлов живут вместе с родителями или зависят от их мнения. Северный узел в Козероге учит вас зрелости, даёт возможность переписать пуповину с родителями, стать увереннее в себе. Лучше всего это получится, если вы выберете профессию, которая будет подразумевать принятие важных решений. И тогда вы сможете не только опираться на родителей, но и помогать им.

Периоды: 09.03.1935-14.09.1936, 10.10.1953-02.04.1955, 28.04.1972-27.10.1973, 19.11.1990-01.08.1992, 22.08.2009-03.03.2011.



**ВАШ СЕВЕРНЫЙ
УЗЕЛ В ВОДОЛЕЕ**

Как человек, южный узел которого находится в знаке Льва, вы привыкли находиться в центре внимания, решать что-то за других, быть главным в любой компании. И искренне недоумеваете, если кто-то берёт эти обязанности на себя, по вашему мнению, отодвигая вас в сторону. Особенно трудно, если вы пытаетесь взять на себя роль лидера в браке. Сейчас вам важно научиться выслушивать своего партнёра, быть с ним на равных, внутренне принять, что, какими бы замечательными ни казались ваши советы, у каждого человека есть свобода выбора.

Периоды: 25.06.1933-08.03.1935, 29.03.1952-09.10.1953, 03.11.1970-27.04.1972, 23.05.1989-18.11.1990, 19.12.2007-21.08.2009.



**ВАШ СЕВЕРНЫЙ
УЗЕЛ В РЫБАХ**

Ваша жизнь подчинена логике, планам, которые вы можете составлять на годы вперёд. Кроме того, вы придаёте значение даже самым мелким событиям. Северный узел, противоположный южному в Деве, учит вас не анализировать события, не раскладывать всё по полочкам, а просто погружаться в поток жизни. И пусть в ней будет много удивительных и непредсказуемых событий, но именно так вы почувствуете, что живёте полной жизнью.

Периоды: 29.12.1931-24.06.1933, 27.07.1950-28.03.1952, 20.04.1969-02.11.1970, 03.12.1987-22.05.1989, 22.06.2006-18.12.2007.

Астролог Людмила ВАСИЛЬЕВА

Ты skoжи, skoжи мне...

Т. дулась на меня весь вечер. В недоумении я придирчиво осматривал и анализировал окружающую меня и Т. действительность. Так, грязные носки вроде нигде не валяются, а скромно дожидаются своего часа там, где им положено – в корзине для белья, на стеклянном столике никаких липких кружочков от кофейных чашек, как, впрочем, и самих чашек, – я их вымыл и аккуратно закинул в сушилку. На футбол с Михальчем не пошел, причём отказался в категоричной и громкой форме, так, чтобы Т. услышала (ну не любит она Михальча и футбол иже с ним). А вот поехать к её маме на выходные на дачу, что «уютно» расположилась где-то за линией экватора, наоборот, согласился и даже изобразил на лице радость и трудовой энтузиазм...

Но, несмотря на моё примерное поведение, Т. пребывала явно не в духе, красноречиво гремела на кухне тарелками, вздыхала и молчала. То есть молчала она не со всеми. Пошебетала по телефону с подружкой, потом о чём-то помурлыкала с Мусей (это наша кошка), но меня игнорировала, как холодильник во время гречневой диеты. Два вопроса за день: «Ты мусор вынес?» и «Где пульт от телевизора?» не в счёт.

«У нас что-нибудь случилось?», – решил я ступить на «минное поле». – «Нет», – ответила Т. таким тоном, что и дураку стало бы понятно, – случилось. Нечто непонятное и ужасное. Отступить было поздно и некуда – позади диван, и я мужественно продолжил. «Сердишься, рыбка, или мне показалось?» – «Ты и вправду не помнишь, какой сегодня день, эгоист несчастный?» – грозно сдвинула красивые брови Т., что само по себе ничего доброго не предвещало. – «Отчего же не помню, отлично помню – четверг», – подумал я про себя, но вслух произности поостерёлся. Приняв моё молчание за согласие, рыбка сверкнула глазами, махнула хвостом и уползла к маме, любительнице дачной жизни и лука-порей...

Интересно, футбол уже закончился? Михальчу, что ли, позвонить? Тот как настоящий друг приехал не один, а с пивом, и, выслушав мою историю, фильмосовски изрёк: «М-да, этих женщин не

поймёшь». А я пил вторую банку пива и ломал голову: «Чёрт, какой такой сегодня день? Может, взяты Бастилии? Но какое моя Т. имеет отношение к Великой французской революции? Или всё-таки имеет?» Всю ночь силлись баррикады и Т. в развевающемся платье, поющая «Марсельезу»...

Наутро с больной головой, не выславшийся, не получивший во сне никакого вразумительного ответа, я поёрл в цветочный за букетом для обидчицы Т. Она любит герберы. Яркие и жизнерадостные, как она сама.

... «Ты? – удивление на лице Т. сменяется радостью. – Всё-таки вспомнил... Милый...» – она (в прозрачном халатике) прижимается к моему мускулистому плечу розовой ото сна щекой, я нежно её обнимаю, мы целуемся. Занавес.

«Молодой человек, сдачу возьмите, – возразит меня из сладких грёз в жестокую реальность некое продащице. – На свидание собираетесь? Не рановато?» – хихикнула цветочница. И тут меня осенило. Вчера была вторая годовщина нашей свадьбы! Т. в отличие от меня относится к подобным датам очень трепетно. Господи, неужели нельзя было сразу сказать?! Теперь и голова бы не раскалывалась, и через весь город к «их маменьке» по пробкам нам пришлось добираться. (Кстати, Т. встретила меня не в прозрачном халатике (жаль), а в моей растянутой футболке, и даже не думала со мной целоваться. Поначалу...)

Дорогие женщины, девушки, и ты, разлюбезная и самая дорогая Т., мы, мужчины, – народ разный: кто умеет гвоздь забить, а кто и крестиком виртуозно вышивает. Но в одном мы одинаковы – никто из нас не умеет читать ваши мысли (Мессинг и Кашировский – исключение, и то в последнем я не уверен). Поэтому по наивности своей рассчитываем, что

если вас что-то расстраивает или обижает, вы не будете молча дуться, а скажете нам. Есть фразы, которые каждая из вас должна уметь произносить не про себя, а вслух. Это здорово бы упростило наше и без того полное тягот и лишений мужское существование. Знаю по личному опыту.

«...Когда ты общаешься со своей бывшей, мне в голову лезут всякие неприятные мысли»

В том, что вы реануе к бывшим, нет ничего криминального. Но если вы не объясняете, отчего после каждого «контакта» (будь то телефонный звонок или нечаянная встреча) впадаете в истерику или играете в молчанку, мы можем подумать, что вы подвержены приступам плохого настроения и вообще – дама неадекватная. А после «разговора по душам» настоящий мужчина должен суметь вас успокоить, ну а вы со своей стороны должны постараться его понять.

«Чуть влево, чуть вправо. Да!»

Научиться можно всему – макраме, игре на пианино, сексу. Но при условии, что ученик разговаривает с педагогом. Не молчите, как партизан на допросе, но и не делайте вид, будто вам всё нравится; театральные постановки вроде «О, дастиш фантастиш, майне либе» годятся разве что для фильмов формата «ХХХ». Если хочется, чтобы в «ответственный» момент укусили за ушко – так не молчите, скажите! Укусим.

«Мои родные, близкие (подруги, работа) – не повод для шуток»

Мужчиной не движет желание вас обидеть, когда он «искрит» чувством юмора. Он лишь хочет, чтобы вы улыбнулись. Но если «шутки юмора» вас задавают – обозначьте табу-темы. Вменяемый мужчина не замедлит сделать правильные выводы.

«Похвали меня»...

Вот нагнец, проглотил обед и даже «спасибо» не сказал. Ну откуда ему было знать, что вы колдовали над плитой несколько часов? Мой совет: хотите услышать, что великолепно готовите (выглядите, танцуете, пилотируете космический корабль), попросите его сказать об этом. Когда-нибудь и ему понадобится поддержка, и он обратится к вам.

В общем, как говорит любитель футбола и философия Михальчу: «Любовь – это вам не покер, карты раскрывать можно». И тут, пожалуй, я с ним соглашусь, даже без пива.

Денис (по эл. почте)



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

Не такая, как все

Мне 29 лет, а в моей жизни не было ничего такого яркого. Да, я работаю, есть друзья. Но чувствую (или мне так кажется), что я везде чужая. Мне хочется говорить, высказывать свою точку зрения, но я молчу. Как-то в себе, своём прошлом и не нахожу ничего ненормального – обычный ребёнок, обычное детство. И в то же время смотрю на себя и других девочек, и кажется, я не такая, как они. Я среди них серая мышка. Однако таковой себя не считаю. В жизни нет никакой цели. Мне кажется, я никогда не выберусь из этого замкнутого круга. Были идеи, задумки, даже добивалась их выполнения. И, казалось бы, всё нормально, но у меня на душе что-то не то. Я неправильно живу, неправильно что-то делаю. Мои лучшие друзья предали меня – и лучшая подруга, и мой друг. Может, из-за того, что у меня тяжёлый характер? С тем, кто мне не нравится, я не могу и не хочу общаться. Однако всё делаю для тех, кто нравится, – помогаю, поддерживаю. Но когда у меня неприятности, они про меня забывают. На родном близком человеке я могу сорвать свой гнев и выплеснуть обиду. Я прощаю всех, но только не себя. Не могу понять, чего жду от жизни и чего хочу. Всегда чего-то жду, хотя понимаю, что нужно что-то делать. Мои школьные подруги замужем и воспитывают детей. У них есть работа и мужья. Я же боюсь чего-то. Боюсь ошибиться в выборе мужа и т. п. Когда меня обманывают, я чувствую, но одновременно верю и прощаю их. Моя лучшая подруга не раз подводила меня. Казалось, никогда её не прощу, но возвращалась к ней, делилась секретами, советовалась. Вроде простила, и опять то же самое...



Даже из-за ерунды могу заплакать (правда, тайком). Я считала себя сильной, но это не так. Кажется, я сойду с ума. Временами хочется вернуться в детство. Думаю, я живу прошлым. Мечтаю о чём-то, представляя, какая я есть на самом деле. Кажется, я притворяюсь в чём-то, обманываю саму себя. Мне тяжело нести груз чувства вины. Казню себя за то, что моя жизнь не удалась «на ура». Как жить дальше? Как найти себя в жизни?

Мария

Из письма следует: 1. Ты считаешь себя не такой, как все твои друзья и подруги. 2. Ты убеждена, что и другие тебя воспринимают странной и «чужой». 3. Ты имеешь своё мнение, но тебе трудно его высказывать, и поэтому ты предпочитаешь молчать. 4. Тебя регулярно предают и обманывают лучшие друзья. 5. Ты игнорируешь людей, которые тебе не нравятся и готова сделать всё для тех, кто нравится. 6. Ты склонна прощать тех, кто тебя обидел, но не можешь прощать себя за «неправильность» своей жизни. 7. Ты чувствуешь, когда тебя обманывают, но не говоришь об этом, предпочитаешь быть обманутой, а затем прощать. 8. Когда тебе плохо, ты можешь плакать, но тайком. 9. В мечтах ты видишь себя настоящей и понимаешь, что в реальной жизни притворяешься и обманываешь себя. 10. Ты винишь себя за всё высказанное и за то, что жизнь не удалась «на ура».

Ты написала очень искренний психологический автопортрет. И задаёшь вопрос: «Как жить дальше? Как найти себя в жизни?» Другими словами,

как изменить свою жизнь? Чтобы изменить свою жизнь, необходимо изменить себя. Для этого существует психолог, встреча и работа с которым делают эту задачу вполне реальной. Я же, основываясь на письме, могу высказать несколько рекомендаций-пожеланий. Прежде всего обращу внимание на стилистику письма. Чуть ли не большинство фраз в нём построено по модели «Я... но...». Например: «Мне хочется говорить, высказывать свою точку зрения, но я молчу. Я прощаю всех, но только не себя...» Это свидетельствует не только внутренней противоречивости твоей натуры, но и привычки обесценивать себя. А если я сам себя не ценю, то кто же станет ценить меня? Поэтому **пожелание первое**: научись замечать в себе хорошее, хвалить себя, гордиться собою. У тебя есть чем гордиться: ты честна, когда говоришь о себе; ты великодушна, раз умеешь прощать; ты не согласна мириться с происходящим и ищешь пути к изменениям... и т. д. Хорошо бы научиться хвалить себя вслух и при других. Хотя бы изредка. И, конечно же, избавиться от употребления союза «но» в фра-

зах твоей речи. Замечено, что люди, часто употребляющие в речи «но», теряют уважение окружающих.

Пожелание второе: прочти те 10 выводов, которые вытекают из твоего описания себя, и, взяв любой из них, начни поступать по-другому, с точностью до наоборот. Например, в п. 6: не торопись простить обидчика, сообщи ему о своей обиде. Потому что если ты легко и быстро прощаешь любые обиды, то приучаешь обидчика так же бесцеремонно относиться к тебе и дальше. При этом прости себя за ошибку, скавай себе это вслух, например, перед зеркалом. Возьми п. 7. И как только начинаешь чувствовать неправду, сразу же поделись своими чувствами, сказав: «Я сейчас тебе не очень верю...» или «Извини, но я сомневаюсь сейчас в твоей искренности...» и т. п. И так по всем десяти пунктам.

Пожелание третье: начни работу с психологом, и необходимых изменений ты достигнешь намного быстрее. Удачи!

На вопрос отвечает психолог Леонид ДОКОТ

Тарелка супа

Когда тётка Валя приходит в гости, я всегда испытываю чувство удушающего стыда за полное отсутствие родственных чувств и глухое раздражение. А приходит она часто...

Как так получилось? Моя матушка звёзд с неба не хватала, но умудрилась выскочить замуж за бравого полковника с прямо-таки гусарской фамилией, вырасти в дородную генеральшу. Со всеми прилагающимися льготами, достатком и здравым взглядом на жизнь. Её родная сестра Валя блестяще училась, и вдруг «вполне предсказуемо» после замужества стала Валентиной Тупициной. Тупицин любил свободу в любых проявлениях: от ответственности, работы, ума, денег до отцовских чувств к глуповатому отпрыску Серёже Тупицину. Казалось бы, каждому своё, где родился, там и сидишь. Но всё детство и юность удручающе простой Серёжа провёл в моей компании: на даче, на море, в летнем лагере двоюродный братец следовал за мной тенью. Я бесновалась, но против воли своей суровой матушки не смела идти. А она к племяннику и простодушной сестрице питала прямо-таки материнские чувства. Не из жалости, не из родства, а искренне любила.

— Ты, Люба, больно строгая у меня, — журила матушка за моё прохладное отношение к родным, — а ведь в жизни есть и просто любовь. Валя у нас простодушная, безыскусная. Всё на виду, всё на ладони. Если что с нами случится, они же с Серёжкой костыми лягут, но на себе из огня выгасят. Ты помягче, дочка, добрее будь.

О муже и отце Тупицине к тому времени говорили только в прошедшем времени: неудержимая тяга к дальним далям увела страдальца прочь из семьи...

* * *

Самое кошмарное, тётя Валя любила меня слепо, не рассуждая, до одури. От этого становилось горько и противно на душе. Говорю же, была бы она склонной тёткой, я бы чувствовала себя прекрасно: моя неприязнь обоснована, за что корить себя и ворчать на мать? Но тётка была то ли из блаженных, то ли из святых. Слепая в любви, никогда ни в чём не сомневалась.

Собираюсь вечером на дискотеку,

уже с фиолетовыми полукружьями на веках, в мини и декольте, тут звонок в дверь. На пороге наша бедовая Валя с каким-то свёртком.

— Любушка, — ласково так, как умеют лишь по-настоящему добрые люди, — я тут сырничков, оладушков налекла, поешь, солнышко. Вон какая худая, совсем вас загнояли в этих институтах. Ешь, а я тебе про Серёжу расскажу. Знаешь, Любушка, девушку приводил знакомить. Дай бог, сложилось бы у них. Тебя вот замуж выдадим,



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

и всё, помирать можно, чтобы не мешать вам. Старички они ведь вредные бывают, чего молодую жизнь отравляют...

Она течёт ручейком, рассуждает и философствует, а я ем сырник и тихо всё ненавижу. На диск не попадаю, до братца Серёжи мне дела нет... Но если я прерву тётку, мать меня потом всю жизнь этими сырниками и оладьями корить будет. Господи, за что? Святая простота, и ведь не из дурных побуждений, а потому что любит и соскучилась.

* * *

На собственной свадьбе я больше всего боялась, что тётка Валя и братец

выкинут фортель. Не зря боялась. Генеральские дочки (как я) не ходят замуж за простолюдинов — ясно как белый день. Но на свадьбу принято приглашать всю родню. К тому же не забываем, что у меня суровая матушка с дикой любовью к родственникам.

Когда мы с новоиспечённым мужем шли на круг вальса, тётка Валя вдруг зашла с плачем. Тоненько так, с подвыванием. Все недоумённо переплянули, остановили музыку. Мой отец вскочил со стула, свёкор схватился за сердце. А она плакала от избытка чувств, от того, что за меня теперь можно не беспокоиться...

— Ты всё не обижай, соколик, — целые полчася она хватала моего Женюку за рукав. — Она же в ласке выросла. Один раз только мать её хворостиной по ногам хлестнула, когда она на даче потерялась. Мать в ужасе, пятилеточка наша пропала, темень на дворе — хоть глаз коли, а её нигде нет. Я ушн Серёжке надрала — куда смотрел, негодник? Почему сестричку не углядет? Мальчишка ревёт, отец корвалол стаканами пьёт, у матери руки-ноги отнялись от страха, я всю округу обегала — нет

девки нашей!.. Когда уж собрались в милицию бежать, глядь — идёт наша лебедь белая! Довольная, халатик на ней белый, но почему-то в красных пятнышках. Мы чуть разом не поседелели. А она залезла в соседский малинник — и ну пировать!.. И не заметила, как стемнело. Ну мать в сердцах и полосула её чем под руку попадётся. Один раз, больше я не дала. За чем обижать? Девчонка и сама испугалась, реветь белугой... В общем, не обижай её, в ласке она выражена.

Не успел мой Женька прийти в себя, тут подлетел Серёжа-братец.

— Жень, а пойдём на рыбалку? Вот, ей-богу, такие рыбные места знаю — закачаешься! Одному тебе скажу как другу, как единственному теперь на веки друг! Я тебе такую удочку сделаю — закачаешься!..

А Женька уже и впрямь качается. От волнения в день свадьбы, от пережитого разговора, от выпитого и съеденного, от усталости! А тут стоит странный человек в странной одежде, едва не в картузе и сапогах, и кланётся любить его, как родного брата. На всю жизнь. Но если Женька будет обижать его сеструшку любимую, то лучше не надо...

Вот такие они, родственники по фамилии Тулицины. И свадьба моя в начале 90-х была незабываема благодаря им.

* * *

Настя родилась только в 1997-м. Я уже отчаялась родить, Женька ходил мрачнее тучи. Да и родственники доставали вопросом про наследника. Тётя Валя запросто приходила вечерами, вечно приносила какие-то корешки и травы, которые полагалось то заварить и самой пить, то под кровать супружескую положить, то мужу в чай добавить — для скорейшего зачатия. То она ездила на последние деньги в какой-то город поставить какую-то свечу и привезти кусочек святыхни, «чтоб деточка скорее завелась».

Она действительно верила, она любила. И этой любовью доводила до отчаяния. «Из огня на плечах вынесут? — зло думала я, вспоминая материнские наставления. — Да они в огонь загонят этой своей любовью, в преисподнюю. Я бесплодна боюсь, а она сводит с ума этими корешками дурачками».

В беременность я набрала 15 лишних килограммов благодаря ежедневным тёткиным сырникам. Жевала тесто с творогом и жалела, что не о ком ей заботиться, нет внуков. Странный нрав Серёжи Тулицина быстро обнаружился, поэтому построить личное счастье ему не удавалось. Поделом дурно.

* * *

Едва принесли Настю из роддома, повелись дражайшие родственники с поздравлениями и подарками. Тётка, невозможно гордая, презентовала костюм. Дет-

ский комбинезон ядовито-розового цвета. Из чистойшей синтетики. Явно купленный у выходцев из Азии, которые заполнили все рынки. Я смотрела на подарок и понимала, что большего, чем эта розовая пошлость, она не могла себе позволить со своего скудного дохода. И всё равно злилась. Уж лучше дешёвую пустышку, чем это. А новоиспечённый двоюродный дядя Сергей Тулицин подарил куклу. Даже говорить не хочу.

...Вечером мы с мамой купали малышку. Настька сучила ножками в воде, а её бабушка сыяла от счастья. Зачем я испортила этот момент?

— Мама, ты видела, какую гадость наша Валя принесла? Уж лучше с чашлым цветком, чем с этим...

И тут же радость в материнских глазах померкла.

— Не дай бог тебе, Люба, оценить когда-нибудь прелесть и значимость этих жутких костюмчиков. Давай полотенце, хватит ей бултыхаться.

Вот так. Жёстко и с нажимом.

* * *

Не знаю, когда всё пошло наперекосяк. Сначала не стало отца, потом мамы. Я вдруг почувствовала, что осиротела. Кому мы нужны с дочкой? Мужу и отцу. Эх, дочки генералов никогда не выходят за простолодинов. И зря. Надежнее.

Одиночество смотрело из каждого угла, если днём оно растворялось в свете и заботе, то ночью буквально брало за горло. Подруг я не нажила, да и ни к чему они. Никакая подруга не станет тискать твоего малыша в объятиях, говоря милую чуляху: «Ай да ты ж моя хорошая!» Не станет подкидывать хохочущую ляльку вверх, а потом: «Люба, ты отдохни, умаялась походи с маленькой. А я ей яблочко потру, не надо химию в банках покупать». А счастливым двоюродный дядя в это время ищет в антресоли свой детский велосипедик «Гном 3»...

А потом Настя спала, мы сидели на кухне, Серёжа чинно пригубивал из рюмочки винцо, я ела суп. Простенькая похлёбка из немудрящих продуктов, колечки морковки, ломтики картошки, мясца малость.

— Ты не тревожься, Любушка. Матери с отцом нет, так мы вам поможем. Свои же, родные наши. Мне пенсию прибавили, Серёжа подрабатывает, обувь ремонтирует. Костыми ляжем, но вырастим... Ты почему не ешь? Может, соли маловато? Водится за мной такое, забываю сыпнуть, а потом пресный недосол подаю. Ну так мы это мигом исправим!..

Даже если и был недосол, теперь он стремительно исчезал. Из-за солёных капель, градом покатавшихся в тарелку.

Проба пера

Кружится звёздный хоровод.
И диск луны завис в зените.
Ты говоришь мне о любви —
О Мастере и Маргарите,
Чьё чувство сильно, глубоко,
Преодолеь способно

вечность!

Проникнись тайной бытия,
Мы постигаем бесконечность.
Ни кем-нибудь я стала —
«Музой»,

Подобьем «дивного цветка»,
Вся — от мизинца до макушки —
Так «некстатино дорого!»
Как оказалось, я «алмаз»,
Ой, нет, «бриллиант» в твоей
«короне»!

И надо б мне не здесь сидеть,
А «мамой римской» на «троне»!..
Внимая сладостным речам,
Сей «графинад» вполне приемлю,
Но с первым утренним пучком
На грешную спускаюсь землю.
Забрежит за окном рассвет —
И я flñta наша повесть!..
Откроет глаза и зеванёт
Дремавшая доселе «совесть»:
Пельменью-красульки — к жене,
«Ни Боже мой», «ни-ни» — налево!
Да, без сомнений, ты — «король»!
Вон ждёт со скалкой «королева».

* * *

Видно что-то не сложилось,
Попомалось, «не срослось»,
Как под горку покатишься,
Кувыркот, всё вкривь да вкось!..

У судьбы изгибов много...
Думала, что будет так:
Солнце, ровная дорога...
Оказалось, буерак...

Что к чему, где ложь, где правда,
Угадать не довелось.
Сердце трепетной пичужкой
В твой силот стремглав неслось!

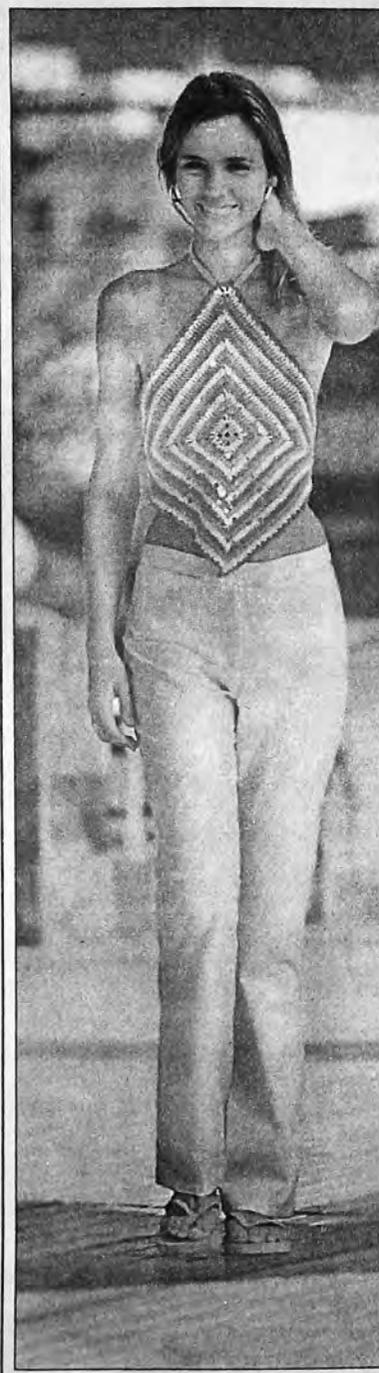
Я ждала — не отозвался,
Развернулся — был такос...
И всё вслед стремится,
Как река из берегов.

...Закричать бы, да нет мочи!
И зажатые в тиски
Девять граммов молча стонут,
Волком воют от тоски...

И. В. ЗУБАРЕВА,
р. п. Мокшан Пензенской обл.



Татьяна ЗОЛотова



ТОП С ОТКРЫТОЙ СПИНОЙ

Размер: 36/38. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

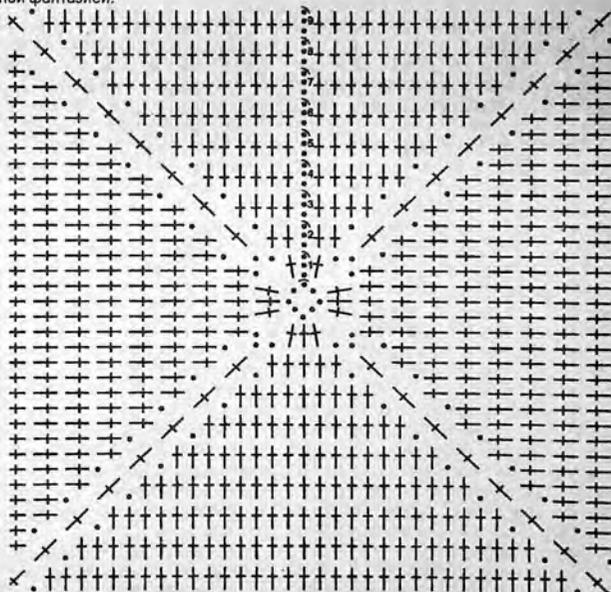
Материал: по 50 г голубой пряжи, розовой и белой (96% хлопка, 4% полиэстера, 160 м/50 г). Крючок № 3,5, а также различные жемчужины и пайетки.

Узор вязания: вязать согласно рисунку круговыми р. Выполнять 1-9 круг. р. х, затем продолжать узор логически.

Последовательность полос: по 1 круг. р. повторять раппорт *из розовой пряжи, белой и голубой*.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Набрать 8 возд. п. из розовой пряжи и с помощью соед. п. замкнуть в кольцо. Затем продолжать по схеме в соответствии с последовательностью полос. Через 17 круг. р. от кольца из возд. п. выполнить завершение из голубой пряжи следующим образом: 1 возд. п., 1 ст. б/н., повторять раппорт *3 возд. п., пропустить 1 ст. с накидом пред. круг. р., 1 ст. б/н*. Круг р. закрыть одной соед. п. и закончить работу.

СБОРКА. Для ленты-завязки на шею набрать 2 х по 110 возд. п. из розовой пряжи и обвязать 1 р. ст. б/н. Затем противоположные стороны цепочки из возд. п. также обвязать 1 р. ст. б/н. Ленты-завязки укрепить на одном из углов квадрата. Связать ещё раз такие же ленты из голубой пряжи и прикрепить к боковым вершинам. Нашить жемчужины и пайетки согласно фото или в соответствии с собственной фантазией.



Если элементы соединяются вверху, то п. провязываются вместе. Если элементы соединяются внизу, то п. провязываются в одно основание.

○ = 1 возд. п.
 ∩ = 1 соед. п.
 ⊕ = 1 ст. с накидом

Совет дизайнера

Когда-то пайетки были украшением легкомысленных девиц, сейчас они являются ярким элементом вечерних нарядов. Но при некоторых условиях их можно использовать и в повседневной одежде. А правила таковы: декор должен быть неярым, использоваться умеренно и повторяться только в одной вещи. Смело используйте пайетки на майках, топах, шортах, краях рукавов и воротников. Или на аксессуарах: ремнях, браслетах.

ПЛАТЬЕ-ФУТЛЯР

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

Данные для размеров 42-44 и 46-48 стоят в скобках и после скобки, если же цифра одна, то относится ко всем размерам.

Материал: 600 (650) 700 г бежевой пряжи (48% полиакрила, 35% вискозы, 17% льна, дл. = 125 м/50 г).

Круговые спицы №3 и 3,5.

Резинка: 1-й р.: *1 лиц. п., 1 изн. п., повторять от*; 2-й р.: как смотрит вязка. Повторяют 1+2 р.

Изнаночная гладь: изн. петли в нечётн., лиц. петли в чётн. рядах.

Плотность вязания: 24 п. и 30 р. = 10x10 см изн. гладью.

Перед: набрать 110 (122) 132 п. на спицы №3 и провязать 2 см резинкой. Продолжить на спицах №3,5 изн. гладью. На 22 см с обеих сторон добавить по 4 п. = 118 (130) 140 п. Для пройм на 96 (95) 94 см от начала закрыть с обеих сторон по 4 п. и в каждом 2 р. 3x3, 2x2 (3x2) 4x2 п. и 2x1 (3x1) 3x1 п. Для выреза горловины на 101 см от начала закрыть средние 20 (20) 26 п. и в каждом 2 р. закрывать с обеих сторон 1x4, 2x3, 2x2 и 2x1 п. Для скоса плеча на 115 см закрыть с обеих сторон 3 (4) 4 п. и в каждом 2 р. 1 x 3 и 2x4 (2x4 и 1x5) 2x4 и 1x5 п.

Спинка: вязать, как перед, но с более высоким вырезом горловины. На 105 см средние 32(32)38 п. закрыть и закрывать в каждом 2 р. с обеих сторон 2x3 и 2x2 п.

Сборка: набрать на спицы №3 для обрамления передней части горловины 116 (116) 120 п. и 92 (92) 96 п. для задней части, а для пройм по 116 (122) 130 п. и провязать 2 см резинкой; закрыть п.



Для обрамления шлиц 4x набрать по 53 п. и провязать 2 см резинкой; закрыть п. Пришить окантовки шлиц, закрыть узкие стороны. Выполнить плечевые швы. Сшить боковые части. Сшить окантовку горловины и пришить её по краю.

Совет дизайнера

Платье-футляр было и остаётся образцом элегантного стиля. Выбирая оттенок пряжи, можете смело останавливаться на классических цветах – белом, бежевом, жемчужно-сером. Летом они будут смотреться органично. Смягчить относительно строгий стиль платья вы можете яркими аксессуарами: соломенной шляпой, длинным ожерельем. Эко-стиль поддержат сандалии на плоской подошве из натуральных материалов.

ВНИМАНИЕ!

Публикуем расшифровку схемы узора к модели «Болеро» (№5, 2011)

- = 1 п. лиц.
- = 1 п. изн.
- = сделать накид
- ▲ = 3 п. вместе лиц.
- = не существует

- = 2 п., перекрещенные вправо: 1 п. отложить на доп. спицу за изделием, след. п. провязать лиц., затем провязать лиц. 2 след. п.
- = 2 п., перекрещенные влево: 1 п. отложить на доп. спицу перед изделием, след. п. провязать лиц., затем провязать лиц. 2 след. п.

По материалам журналов «Золушка вяжет», №5-6, (283) 2009, №8-9/2001



Замораживая овощи и фрукты третий год и считаю, что лучшего способа сохранить урожай нет. Витамин сберегаются максимально, отсутствуют консерванты, использование уже подготовленных (помытых, почищенных и порезанных) овощей экономит время. Перец, кабачок, зелень стоят зимой дорого, к тому же всё привозное сомнительного качества.

В конце концов повесть зимой свежей клубники – это не лучший антидепрессант. Хочу поделиться с читателями «Будуара» своим опытом.



Будем морозить!

КАК МОРОЗИТЬ

Главное – быстро. В этом случае продукты хранятся до года, не теряя своих свойств. Если вы планируете заморозить более 2 кг ягод, воспользуйтесь режимом суперзаморозки. В другом случае можно морозить при -18°C . Не делайте больших порций. Чем тоньше и мельче замораживаемая порция, тем быстрее она промёрзнет на всю глубину, кроме того, это удобно при использовании, поэтому пакеты формируйте не толще 2 см. Количество продуктов, которое можно замораживать за один раз, указывается в сопроводительных документах на холодильники. Этот показатель называется «Мощность замораживания».

КАК ПОДГОТОВИТЬ ПРОДУКТЫ

Перед заморозкой овощи и фрукты мою и сушу, иначе они слипнутся. Некоторые продукты (о них я скажу ниже) бланширую. Плоды, целые или порезанные, погружаю на 2-5 минут в кипящую воду, а затем на 5-10 минут в холодную, чтобы приостановить процесс прогревания. Для бланшировки удобно пользоваться дуршлагом и в нём сушить или на ткани.

В ЧЁМ МОРОЗИТЬ

Пакеты (есть специальные с застёжками) и контейнеры выгоднее покупать в магазинах одноразовой посуды. Хотите сэкономить место, положите ягоды в пакет, а затем в пластиковый контейнер и заморозьте. Осторожно выньте пакет из контейнера – у вас получится симпатичный ягодный кубик.

ЧТО ПОЛОЖИТЬ НА ПОЛКУ

Зелень любую порежьте мелко и разложите небольшими порциями – примерно по горсточке. **Щавель** порежьте, затем опустите на минуту в кипящую воду, откиньте на дуршлаг. Удобно морозить сразу с зелёным луком (3:1)

Морковь и **свёклу** можно натереть и сразу положить в пакет. Кстати, мелкую после прореживания тоже можно заморозить, предварительно пробланшировав

Зелёный горошек, **кукурузу**, **спаржевую фасоль** проварите 3-5 минут. Откиньте на дуршлаг и сразу промойте холодной проточной водой

Цветную капусту разделите на соцветия, отварите с добавлением небольшого количества лимонной кислоты в течение 3 минут. **Брокколи** – очень нежный сорт капусты. Поэтому бланшировать его предварительно не нужно

Перец можно заморозить разными способами: порезанный мелкими кусочками или вставить перчинки одну в другую, подготовив для последующего фарширования. А можно заранее нафаршировать. Останется только залить соусом и потушить. Предварительного бланширования перец не требует, но после обработки занимает меньше места

Помидоры можно замораживать в виде пюре: **свежие помидоры** пропустить через мясорубку и сразу разложить. Никакая томатная паста не заменит помидоры в заготовках на зиму. Мелкие помидоры (типа черри) резать необязательно, но желательно сделать проколы в нескольких местах, чтобы они не потрескались от заморозки

Кабачки и **цуккини** натереть на тёрке, добавить зелень. Зимой

размораживая, сливаю лишнюю воду, добавляю яйца, муку – получаются ароматные овощные оладьи. Просто объеденье!

Огурцы порежьте кубиками или соломкой. Они хороши в окрошке и в салатах с капустой

Нежные ягоды – **клубнику**, **малину**, **ежевнику**, **облепиху** – лучше хранить в контейнерах. Пересыпьте их сахаром (примерно 1/4 от массы ягод), поставьте в холодильник на несколько часов, пока не впитается весь сахар. Далее в морозилку. Плоды в сахаре не смерзаются, да и размороженные они вкуснее и ароматнее, нежели без него. Можно замораживать и в виде пюре. С сахаром или без – решать вам

Смородину, **вишню** и **крыжовник** проще замораживать «сухим» способом. Застелите плёнкой поднос, разложите чистые ягоды. После заморозки вы легко их ссыпете в пакет

Замороженные **дыни**, **абрикосы**, **персики** или **сливы** уступают свежим, но в компотах и пирогах вполне приемлемы. Плоды с плотной мякотью следует пробланшировать 30 секунд и удалить косточки. Как вариант – заморозить в виде пюре с сахаром. Без сахара эти фрукты, особенно персики, а также дыня, немного горчат.

И, конечно, очень удобно готовить различные смеси для супа, плова, лечо, пирогов и других любимых блюд. Многие хозяйки знают, как это экономит время. Кстати, смеси выглядят одинаково, поэтому пакеты лучше подписывать перед заморозкой.

Ольга ПОПОВА, по эл. почте

О соусе

Если добавить в сметану немного молока, она не свернётся в соусе или подливке.

Про тонкие блины

Чтобы блины получились очень тонкими и нежными, в тесте половину муки замените крахмалом. Особенно они хороши, если вы хотите завернуть в них начинку.

Удаляем пятна йода

Пятна йода на всех видах тканей удаляют раствором гипосульфита натрия. Он известен как «закрепитель» в фотографии. 1 ч. ложку кристалликов растворяют в стакане тёплой воды и полученным раствором протирают йодовое пятно, а затем промывают под проточной водой.

Шоколадные украшения

Украшения для торта из шоколада легко сделать самим. Приготовьте лист фольги. Растопите на водяной бане шоколад, предварительно натерев его на тёрку, и вылейте массу на фольгу. Кончиком ложки нарисуйте любые узоры (сетку, завитки, буквы, цифры) и положите в холодильник на час.

Для посуды – горчица

Если вам надоел химически-лимонный запах моющих средств, предлагаю воспользоваться старым бабушкиным методом – горчицей. Плюсов много: она экологична, легко и быстро смывает любой жир. Посуда после быстрого ополаскивания (экономия времени и воды!) блестит и скрипит от чистоты. Запариваю горчицу в небольшой посудине горячей водой, затем мою, макая губку в этот раствор. Можно заготовить горчичное средство впрок и хранить в пластиковой посуде, как обычное моющее средство.

Ирина, г. Слуцк

Сломалась помада?

Вам понадобится жестяная или стеклянная баночка из-под блеска для губ, вазелина. Сложите туда остатки помады. Поместите открытую баночку в ситечко и подогрейте на водяной бане, чтобы помада «растаяла». Снимите с огня, дайте остыть. Помада не теряет своих свойств, только понадобится специальная кисточка для губ.

Дарья, г. Подольск

5 рецептов из баклажанов



ЗАКУСКА. Баклажаны нарезать кружочками и вымочить в солёной воде. Сделать пирамидки: кружок баклажана, кружок помидора и т. д. Слои промазать майонезом с чесноком. Сверху посыпать тёртым сыром, проткнуть зубочисткой с маслом – и в духовку.

ИКРА. Завернуть баклажан и красный перец в фольгу, запечь в духовке 20-30 минут, дать остыть, снять кожуру, пропустить через мясорубку или размять вилкой. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, мелко порезанный свежий помидор, немного уксуса, соли и растительного масла. Вкусно и тёплой, и холодной намазывать на хлеб, заворачивать в лаваш.

ЗАПЕКАНКА. Баклажаны нарезать кружочками, посолить, через 15 минут ополоснуть водой. Морковь натереть, перец, лук порезать соломкой, помидоры – кружочками. Выложить слоями на противень: баклажаны, лук, перец, морковь, помидоры. Поставить в духовку на 15 минут. Пока овощи готовятся, сделать заливку (по густоте как сметана): смешать майонез (можно добавить сметану), яйцо и тёртый сыр. Залить овощи и готовить ещё 15-20 минут.

ПРИПУЩЕННЫЕ С ЛУКОМ. Баклажаны очистить, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло, немного воды (1/4 ст.), закрыть крышкой и припустить до готовности. Подать баклажаны, полив маюни (кефиром) с измельчённым чесноком.

ФАРШИРОВАННЫЕ. Баклажаны промыть, срезать плодоножку, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Подготовленные баклажаны опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду и откинуть на дуршлаг. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, добавить тёртый сыр, растопленное масло и перемешать. Подготовленные баклажаны наполнить фаршем, уложить на противень, смазанный маслом, полить маслом и запечь.

Почта «Будуара»

Моя мама очень любила готовить, и я часто наблюдала за ней, когда она колдовала на кухне. Блюда были простыми, но она всегда подавала их, затейливо украсив. Для меня этот опыт не прошёл бесследно. Теперь фантазирую для своих детей и мужа. Считаю, это и создаёт семейный уют, атмосферу праздника. Предлагаю вам несколько вариантов оригинального украшения обычных бутербродов с колбасой и сыром.



«ЗАЙЧИК»

Вам понадобятся: хлеб, сыр (или сливочное масло), колбаса, кусочки отварной или сырой моркови, зелень. Для «глазок» я использовала чёрный перец.

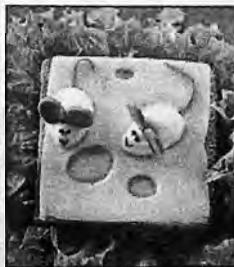
«МЫШКИ-НОРУШКИ»

Вам понадобятся: хлеб, сливочное масло, сыр, отварное яйцо, сосиска.

Для бутербродов беру разный хлеб, нам с мужем

нравится ржаной, дети предпочитают белый. Кстати, хлеб можно сделать мягким разными способами: поджарить в тостере или в горячей духовке в течение 1-2 минут, или на сковородке в масле. Огонь должен быть сильным, чтобы образовалась румяная и хрустящая корочка. Если хлеб чёрствый, не беда. Обмакните ломтики в холодное молоко и обжарьте их на сковородке в масле. Это займёт всего 2-4 минуты.

Ирина, г. Брянск



Любимые рецепты



Дорогие хозяйки! Объявленный конкурс «Мой любимый рецепт» продолжается.

Мы по-прежнему ждём ваших писем по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

Победителю – приз.

В основном креветки отваривают, а я их ещё и обжариваю. Они получаются необыкновенно сочными и ароматными.

Жареные креветки

Креветки (1 кг) отварить и откинуть на дуршлаг. Разогреть сковороду, добавить масло (лучше оливковое) и хорошо обжарить 3-5 зубчиков чеснока. Чеснок удалить, креветки выложить на сковороду, жарить на медленном огне. Через пару минут добавить 3-5 ст. ложек соевого соуса. Тушить 8-10 минут. Выложить в тарелку, полить лимонным соком и посыпать укропом.

Ирина, г. Рязань

Крылышки в меду

Маринад: 2 ст. ложки мёда, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла. Мёд смешать с горчицей и маслом. Курицу натереть солью, перцем, карри. Залить медово-горчичной смесью. Оставить на ночь. Запечь в разогретой духовке до золотисто-коричневой корочки (примерно полчаса). Использовать можно и другие части курицы.

Курица с овощами

Куриная грудка, по 2 – кабачка, моркови, помидора, лукавицы, зелень (укроп, петрушка), 100 г сливок, 100 г твёрдого сыра, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Мясо нарезать небольшими кусочками, помидоры и морковь – кружочками, кабачки – кубиками, лук – полукольцами, зелень измельчить. Мясо, лук, кабачки слегка обжарить по отдельности. Разогреть духовку. Уложить всё слоями: кабачки, морковь, лук, помидоры, зелень, курица, зелень, помидоры, лук, морковь, кабачки. Слои присолить. Для соуса сыр натереть на крупной тёрке. Сливки смешать с мукой без комочков, добавить сыр, соль, перец. Залить овощи. Запекать 40 минут.

Наталья БОНДАРЕНКО, г. Тула

Недавно попробовала пшеничную кашу и была приятно удивлена её вкусом. Теперь готовлю постоянно то сладкую, то солёную.

Пшеничная каша с яйцом

1 ст. дроблёной пшеничной крупы, 2 ст. воды, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу, яйца, лук, зелень петрушки и укропа.

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу, положить масло и, помешивая, варить 20 минут до загустения. Далее кастрюлю накрыть, укутать или поставить примерно на полчаса для упревания. Упревшая каша становится сухой и рассыпчатой. Готовую кашу посыпать мелкорубленными яйцами, поджаренным луком, зеленью петрушки и укропа. Чтобы каша стала сладкой, добавляю мёд и фрукты.

Татьяна, г. Курск

Печень с перчиком

1 кг куриной печени, 4 болгарских перца, 2 лукавицы, соль, перец, растительное масло.

Лук и очищенный от семян перец нарезать

оломкой. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Выложить печен, посолить, поперчить, перемешать. Добавить перец, перемешать. Тушить под крышкой на среднем огне в течение 15-20 минут. Можно добавить сметану. И ещё печен получается вкусной, если её потушить вместе с яблоками, нарезанными крупными кусками.

Ольга ПОРЕЧНАЯ, д. Глуховка

Творог с чесноком

Пячку творога растереть с измельчённой долькой чеснока с солью, добавить немного майонеза (можно заменить сливками) и мелко нарезанную зелень. Всё перемешать. Помидоры нарезать колечками толщиной около 1 см. Выложить на дольки помидоров приготовленную творожную массу, украсить листьями петрушки. Можно разделить творог на несколько частей. В одну добавить куркуму, в другую – мелко нарезанную зелень, а третью оставить белой. Блюдо выложить листьями салата, скатать из творога маленькие шарик и разложить, чередуя цвета. Посыпать измельчённым грецким орехом. Получается красиво и празднично!

Лариса, г. Лебедянь

Кабачки всё лето на нашем столе, их тушу, жарю, запекаю. Однажды услышала рецепт котлет с кабачком, приготовила и осталась довольна.

Котлеты с кабачком

700 г мясного или куриного фарша, 1 средний кабачок (500 г), 3/4 ст. овсяных хлопьев, 1 яйцо, соль и чёрный молотый перец по вкусу, растительное масло.

Кабачок натереть на крупной тёрке, смешать с яйцом, посолить, добавить специи и приправы, перемешать. Когда кабачок пустит сок (минут через 5-10), всыпать овсяные хлопья, размешать и оставить на полчаса для набухания (можно и дольше). Выложить мясной фарш, хорошо вымешать, желательнее даже побить о стол. Разогреть в сковороде небольшое количество растительного масла, сделать котлеты и обжарить с двух сторон до румяного цвета. Котлеты можно потушить в сметане на маленьком огне. В фарш по желанию можно добавлять репчатый лук, чеснок, свежую зелень – всё зависит от вкуса. Если не использовать овсянку, то кабачок следует брать меньше по размеру и сок сливать.

Пиццу любят все, но готовить это несложное блюдо многим кажется утомительно именно из-за теста. Мою пиццу можно приготовить за 20 минут!

Быстрая пицца

3 ст. муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. воды или сыворотки, 2 ст. ложки растительного масла, начинка любая, томатный соус, сыр.

Разогрейте воду (сыворотку) до 50° С. Смешайте стакан просеянной муки с дрожжами, влейте воду и размешайте. Посолите и продолжайте добавлять муку, хорошо размешивая. В самом конце влейте масло и энергично месите тесто несколько минут, пока оно не станет гладким и эластичным.

Смажьте бумагу для выпечки маслом. Растяните на ней тесто в плоскую лепёшку, намажьте томатным соусом и выложите любую начинку, посыпьте сыром. Соус и начинку приготовьте заранее. Выпекайте пиццу при максимальной температуре 250° С до тех пор, пока сыр не расплавится, а тесто не поджумится – примерно 8 минут.

Галина, г. Орёл

Квас окрошечный

На 10 литров воды взять 1 кг ржаного хлеба, нарезать кубиками и подсушить в духовке до тёмно-коричневого цвета. Выложить в большую кастрюлю и залить кипятком, дать постоять 5-6 часов. Далее настой процедить, влить разведённые дрожжи (25 г), помешивая, добавить стакан сахара. Накрывать крышкой и оставить бродить ещё на 5-6 часов. Когда квас начнёт пениться, вторично его процедить и разлить в бутылки, куда заранее положить по две изюминки. Укупорить, поставить на 2-3 дня в холодильник – квас готов.

Арина И., г. Новоузенск

Предлагаю семейный рецепт самой любимой и быстрой выпечки.

Слойки с вишней

Упаковка слоёного теста, 2 ст. вишни без косточки, 1/2 ст. + 2 ст. ложки сахара, немного молока, сахарная пудра, 1 ст. ложка крахмала, цветочки гвоздики.

Вишню (несколько штук оставить целыми) засыпать сахаром и оставить на 20-30 минут, чтобы она пустила сок. Далее сок слить в отдельную миску. Тесто тонко раскатать, нарезать прямоугольниками. На каждый прямоугольник выложить посередине вишню (так, чтобы можно было зацепить края). Края смочить водой и скрепить в виде квадрата. Противень застелить бумагой для выпечки, выложить пирожки и смазать их молоком. Поставить в разогретую до 180° С духовку. Выпекать до золотистого цвета (около 20 минут). Посыпать сахарной пудрой. В вишнёвый сок (можно добавить целые вишни) всыпать 2 ст. ложки сахара, крахмал, смешанный с небольшим количеством воды,

цветочки гвоздики и варить до загустения. Подавать к слоикам или оладьям.

Надежда, г. Санкт-Петербург

Яблочный пирог с корочкой и крошкой

3 яблока, 2 ч. ложки корицы, 250 г сахара, 250 г сливочного масла, 2 ст. муки 1 ч. ложка разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соли, 4 яйца.

Разогреть духовку до 180° С. Очищенные яблоки порезать кусочками, перемешать с 1 ч. ложкой корицы. Чтобы сделать крошку, нужно смешать по 50 г сахара, масла и муки. Добавить оставшуюся корицу и растереть кончиками пальцев до образования крошки. Оставшийся сахар и яйца взбить, пока смесь не станет бледной и густой и на поверхности не останется след при поднятии венчика миксера. Растопить оставшееся масло, слегка остудить, аккуратно перемешать со взбитой смесью, чтобы сохранить воздушность теста. Просеять муку, добавить соль и разрыхлитель, перемешать с яично-масляной смесью. Перелить тесто в форму, смазанную маслом, сверху выложить кусочки яблок и посыпать крошкой. Запекать 50-55 минут, пока пирог не будет упругим и золотистым. Дать остыть в форме, затем достать. Летом пирог вкусно есть с мороженым.

Дарья ИВАНЦОВА, г. Брест

Пирог со смородиной

Тесто: 200 г сахара, 1 пачка маргарина, 2 ст. муки. Начинка: 350 г творога, 1 банан, 1 ст. чёрной смородины, 4 яйца, сода – на кончике ножа.

Размягчённый маргарин соединяем с сахаром и перемешиваем до образования однородной массы. Добавляем муку и продолжаем перемешивать до получения крошек. Банан нарезаем кусочками, смешиваем со смородиной и остальными ингредиентами для начинки, перемешиваем с помощью миксера. В форму для выпечки (смазывать необязательно) кладем 2/3 теста и утрамбовываем ложкой или рукой. Заливаем начинку. Равномерно посыпаяем крошкой верх торта и ставим на полчаса в духовку, разогретую до 180° С.

Жанна КОЧЕТОВА, г. Смоленск

Вишнёвый клафуту от шеф-повара



Клафуту – это французский пирог с вишнями, запекаемый в жидком тесте, похожем на блинный. Традиционно пирог делается из свежей вишни с косточками, но можно использовать персики, груши, сливы, абрикосы, ежевику и даже овощи!

500 г вишни, 180 г муки, 5 ст. ложек сахара, 4 яйца, 1/2 л молока, 50 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара.

Разогреть духовку до 180° С. Смазать форму для запекания маслом. Венчиком слегка взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром, добавить муку и хорошо перемешать. Постепенно влить молоко, не переставая помешивать венчиком. Вишню распределить по дну формы, аккуратно залить смесь. Выпекать около 40 минут. Остудить.

Читатели спрашивают

Трижды пыталась завести папоротник «венерин волос», но ни одна попытка не увенчалась успехом. Листочки и веточки начинают сохнуть, и в конце концов растение погибает. Перечитала массу литературы, выполняла все рекомендации, но так и не поняла до сих пор, почему папоротник «отказывается» расти.

Алена, по эл. почте

Адиантум, «венерин волос», своё поэтическое название получил из-за тонких чёрных «веточек» (они называются вайями), похожих на длинные волосы. Вайи украшены резными листочками, придающими растению хрупкий и нежный вид. Растение неприхотливое, но обязательно является частый полив, опрыскивание и торфяные почвы. Кстати, адиантумы – тенелюбивые растения, прекрасно растут у окон северной ориентации. Если растение засохло, обрежьте мёртвые вайи, регулярно опрыскивайте его. Можно поставить горшочек в сосуд большего диаметра, заполненный влажным торфом, либо на поддон с влажными камешками. Летом раз в три недели при поливе подкармливайте адиантум половиной рекомендуемой дозы жидкого удобрения для комнатных цветов. Проще всего размножать его делением корневища, более подходящее для этого время – весна. С комом земли его вытаскивают из горшка, режут острым ножом на части длиной 2 см (на



кустах корневища обязательно должны быть листовые почки!) и рассаживают по разным горшкам, после чего обильно поливают, накрывают банками на неделю и ставят в умеренно освещённое место.

Мне очень нравится олеандр. Мечтаю завести эту красоту. Подскажите, какие должны быть условия?

Ирина А., г. Брянск

Олеандр – благодатное растение, его можно смело порекомендовать даже новичкам. Но помните о ядовитости всех частей растения: избегайте выращивать его там, где есть дети и животные.

Размножается олеандр черенками длиной около 20 см (часть листьев нужно удалить, остальные укоротить на 2/3). Причём легче укоренение происходит в воде. Добавьте в воду кусочки древесного угля, это предотвратит загнивание черенков. Олеандр не требует специфического грунта, основным требованием является хороший дренаж. Растение быстро идёт в рост и способно зацвести уже на следующий год. Отсутствие цветения олеандра может быть вызвано несколькими причинами: малым количеством света, недостатком питания, нехваткой влаги, отсутствием притока свежего воздуха и слабой обрезкой. Олеандр нуждается в ярком солнечном освещении. Если растению будет мало света, то его побеги вытянутся, листья поблекнут, а бутоны не раскроются. Летом полив обильный (в жару можно наливать воду в поддон), зимой умеренный, но с учётом температуры в помещении, например, при содер-

жании зимой олеандра в помещении с температурой в пределах

8-10°С поливают растение редко, не допуская только полной пересушки земляного кома.

Если растение оставлено зимовать в тёплой комнате, то поливают его умеренно, так же как и другие комнатные растения зимой. В отапливаемом помещении олеандру будут полезны регулярные опрыскивания



водой комнатной температуры: не будут сохнуть кончики листьев. Олеандр требователен к жесткости воды, поэтому поливайте его отстоянной мягкой водой. В период роста с апреля по август через каждые две недели олеандр подкармливают специальными комплексными удобрениями для комнатных растений. Обрезка для олеандра – это стимул для роста и цветения, поскольку цветы образуются только на однолетних побегах. Пока куст небольшой, побеги не обрезают. Обрезку проводят после цветения. Как только увидите, что новых бутонов уже нет, а старые увядают, смело обрезайте все верхушки побегов (укорачивать можно практически наполовину), и очень скоро немного ниже среза начнут появляться новые побеги – по 2-3 (3 чаще) на каждом. Побеги за зиму немного подрастут и дадут жизнь новым цветам следующим летом. Обрезка помогает сформировать компактный куст. Пересаживают молодые растения ежегодно, более взрослые – раз в 2-3 года весной. Старые экземпляры переваливают или заменяют верхний слой почвы, не трогая растение.

Летний букет

Букет из полевых цветов не требует от вас мастерства флориста. Чем больше разных цветов, тем он краше. Смело объединяйте ромашки, васильки, незабудки, колокольчики, турецкую гвоздику, лютики и «кашку» в радужную и благоухающую композицию. Для яркого пятна можно добавить оранжевые ноготки (календула). В центре будут красиво смотреться длинные травинки. Для обрамления всей этой красоты лучше всего подходит керамическая ваза. Подойдёт и кашпо для цветов, в которое ставится ёмкость с водой.

Как сохранить: чтобы полевые цветы простояли дольше, удалите со стеблей листья, которые попадают под воду. Ежедневно меняйте воду и выбрасывайте опцветающие экземпляры.



Совет дизайнера

Советуют читатели

● Амариллис, кринум, валлота, кливия скорее зацветают в зонах небольшого размера. Получив избыток земли, эти растения развивают только листья в ущерб цветению

● Пыльца липий может запачкать одежду. Но проблема решается просто: удалите у распустившегося цветка все тычинки. Благодаря этой «операции» значительно увеличивается время цветения.

Овощная грядка

О ПОМИДОРАХ

● У многих сортов, особенно народной селекции, помимо высоких вкусовых качеств есть один неприятный недостаток. Если на плодах около плодоножки часто образуется твёрдое жёлтое пятно, которое практически не вызревает, — это признак нарушения калийного питания в сочетании с высокой (более 30°C) или низкой (менее 15°C) температурой во время завязывания и налива плодов. Подкармливайте томаты раствором калийных удобрений или золой, чаще проветривайте теплицу в жаркие дни, своевременно удаляйте старые отмирающие листья



● Томаты — влаголюбивые растения. Хотя они хорошо выносят засуху, но при этом резко уменьшают урожай. Это неудивительно, ведь для образования 1 кг плодов растения томата «выпивают» больше 100 л воды. При обычном поливе нужно учитывать, что корневая система томатов располагается в глубоком слое почвы. Поэтому минимальная норма полива составляет 8-10 л/м² — вода должна проникнуть глубоко к корням. Заливая ряды приходится 2-3 раза, чтобы впиталась необходимая норма. Зато потом 1-1,5 недели в поливе они не нуждаются. А если засыпать соломой, то даже в засуху потребность в поливе снизится до одного раза в две недели

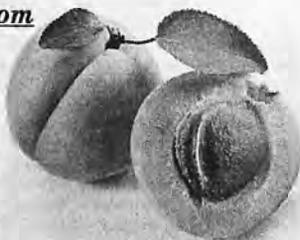
● Если под рукой ничего нет, а томаты чернеют, воспользуйтесь проверенной десятилетиями бордоской жидкостью — опрыскивайте каждую неделю. Весьма эффективна против фитофторы и обработка томатов свежеприготовленным чесночным настоем. За сезон можно опрыскивать до пяти раз с интервалом 15-18 дней. 1,5 стакана протёртого чеснока, 1,5 г марганцовки и 2 ст. ложки натёртого хозяйственного мыла растворите в 10 л воды, размешайте, процедите и обработайте кусты, расходуя на каждый м² по 100-150 г смеси.

Читатели спрашивают

АБРИКОС ИЗ КОСТОЧКИ

Подскажите, можно ли вырастить абрикос из косточки в средней полосе России?

Ирина, г. Курск



Из косточек можно успешно вырастить абрикосы. Такие деревья неприхотливы и достаточно урожайны. Хотя, бывает, сеянцы превосходят по вкусовым качествам «родителей». Кстати, абрикосы, выращенные из семечек, растут быстро и вступают в плодоношение рано — через 5-7 лет.

КОСТОЧКИ АБРИКОСА МОЖНО ВЫСАДИТЬ ОСЕНЬЮ. Их извлекают из плодов (не берите для посева армянские, импортные и чересчур крупные плоды) и сразу же, не пересушивая, высаживают на глубину 5-6 см. Лучше посеять несколько косточек сразу (желательно иметь на участке не менее двух деревьев абрикоса для эффективного опыления) и на постоянное место, сеянцы плохо переносят пересадку. Или пересаживают на постоянное место в двухлетнем возрасте сразу после схода снежного или осеню — в сентябре-октябре. Вырастить абрикос можно только в благоприятном микроклимате. Поэтому выбирайте участок, защищённый от северных ветров, му выстройными, другими деревьями. Непригодны низины, куда стекает холодный воздух. Место должно быть солнечным, это поможет им благополучно зимовать. Лучшие соседи — груша.

крону побеги вырезают. Все срезы замазывают садовым варом или густотёртыми красками, разведёнными натуральной олифой. Штамбы и основные скелетные ветви с самого юного возраста белят поздно осенью и рано весной, добавляя в побелку медный купорос. Раны и морозобоины в период активного роста (конец апреля — май) зачищают до живой ткани и замазывают садовым варом.

ЕСЛИ ЗЕМЛЯ НА УЧАСТКЕ ОКУЛЬТУРЕННАЯ, СТРУКТУРНАЯ, то достаточно вырыть яму по размеру корней. При однотипной земле (одна глина, один торф или песок) желательно вырыть яму побольше, положить на дно дренаж и заполнить питательной землёй. Во время посадки не следует злоупотреблять удобрениями. При пересадке, которую абрикос плохо переносит, необходимо щедро поливать растения. Молодые деревья абрикоса в северных условиях незащухостойчивы и нуждаются в поливе всю весну и первую половину лета. Во второй половине лета поливы прекращают.

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ПЕРВОГО УРОЖАЯ семена сразу после извлечения из плодов надо посеять. Полученные сеянцы будут являться вторым собственным поколением абрикосов и окажутся более устойчивыми в местном климате.

ИЮЛЬ

- Новолуние: 1, 2 июля.
- Рост Луны: 3-13 июля.
- Полнолуние: 14, 15, 16 июля.
- Убывание Луны: 17-31 июля.

Знаете ли вы, что...

* Нижние листья салата могут подмокать и загнивать, особенно при загущённом посеве. Чтобы исключить излишнюю увлажнённость грядки и загнивание нижних листьев, подсыпайте под молодые растения салата чистый песок

* В отличие от большинства ягодников чёрника любит кислую почву. Чтобы сохранить на черничной грядке такой уровень кислотности, нужно заделывать под растения мульчу из чистых древесных опилок. Эту процедуру лучше проводить каждый год, чтобы стабильно получать хороший урожай. Не забывайте также вносить при этом и компост в качестве источника необходимого растениям азота.

ОБРЕЗКУ СЕЯНЦЕВ начинают с первого года жизни и проводят ежегодно в марте. Прежде всего удаляют слабые подмёрзшие ветки, укорачивают слишком длинные и мощные побеги, а лишние, загущающие



МАМИНЫ СЕКРЕТЫ

Вы принесли малыша из роддома, развернули нарядный конверт и поняли, что с этого момента жизнь кардинально изменилась. Много дел и не меньшее количество вопросов возникли и у меня, когда родился сын. Но всё пугает только в первый раз, а к рождению дочки я была уже подготовлена и хотела бы поделиться хитростями, которые мнегодились

ЕДЕМ ДОМОЙ

Любой маме приятно, когда из роддома её встречают любящие люди: муж, родители, близкие друзья. Но постарайтесь сразу договориться (это особенно важно, если у вас небольшая жилплощадь), что день встречи не станет посиделками за праздничным столом. С сыном у меня вышло именно так, потому я устала. Сейчас вам нужно время освоиться с новой ролью, побыть наедине с мужем и малышом. Если же дом полон гостей, вы будете нервничать, и малыш это почувствует (а услышав много советов, как надо кроху успокаивать, вы разнервничаетесь ещё больше). Поэтому заранее обговорите, чтобы близкие встретили вас, взглянули на кроху и разъехались по домам. Момент, когда мы с мужем принесли из роддома дочку и сидели рядом, наблюдая, как она сладко спит, был одним из самых незабываемых.

ЗАВОДИМ ПОЛЕЗНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК

При рождении малыша на маму обрушивается много информации: как ухаживать за крохой, что делать в той или иной ситуации, подсказки врачей, мамы, подруг. Но, столкнувшись с реальной проблемой, забываешь, о чём говорили. Для меня самым актуальным оказался простой, на первый взгляд, вопрос: как ухаживать за пулком, сколько раз в день обрабатывать, когда снимать корочку... Об этом рассказывали в роддоме. Однако я забыла! Забыли и приятельницы, родившие детей на полгода раньше меня. Тогда я поняла, что надо записывать рекомендации, советы или интересную информацию. Для этой цели завела ежедневник, который всегда был под рукой. Кстати, он выручил при рождении дочки.

ПОКУПАЕМ

С умом. Мой сын родился, когда на полках в магазинах царил пустота, по-



(Из личного архива автора)

этому проблема выбора товаров не стояла. Купить бы необходимое. А когда дочка родилась, купить можно было всё что душе угодно. Я с упованием скупала детскую косметику, красивые ползунки и кофточки, пока меня не остановил муж. И вовремя. Оказалось, лишние траты ни к чему. Дочке, как и сыну, хватало из всего многообразия косметики детского мыла, крема и присыпки. А из ползунков для самых маленьких она выросла за 1,5 месяца! И я зареклась покупать что-то впрок и на вырост. Удобнее покупать вещи по необходимости, на 1-1,5 часа оставляя ребёнка с мужем. Таким образом и вы немного отдохнёте.

ПЛАНИРУЕМ МЕНЮ

Ещё один вопрос, которым озадачиваются новоиспечённые мамы: что можно есть, пока кормишь грудью? Есть можно практически всё, а если вы до родов придерживались принципов здорового питания, то свой рацион можете и не менять. В первый месяц после родов хорошо бы есть супы или каши, отварные или запечённые овощи (полезнее всего свёкла), мясо и рыба. Кстати! Обратите внимание на каши, которые продаются в варочных пакетиках. Когда родилась дочка, они меня выручили. Я третила на приготовление ужина буквально 15 минут в день. Бросала пакетик в кипящую воду на нуж-

ное количество минут, и гарнир готов. Параллельно заворачивала в фольгу мясо и запекала. Такой ужин не вреден кормящей маме, и муж оценит по достоинству. А на завтрак побалуйте себя овсянкой с сухофруктами или отварными яйцами. И то и другое полезно, и минимум времени на готовку. Что касается запрещённых продуктов, например, цитрусовых, то ими не стоит увлекаться. Достаточно съесть пару долек апельсина или плитку шоколада и посмотреть на кожу малыша, нет ли реакции.

ВЕРИМ СВОЕЙ ИНТУИЦИИ

Став мамой, вы услышите бесчисленное количество советов. Но запомните главное: вы как никто другой способны почувствовать, что нужно вашему крохе. В три недели мой сынишка стал просыпаться через час после вечернего кормления и начинал плакать. «Знаюшей» соседкой был тут же вынесен вердикт: он не наедается, мол, корми на ночь смесью. Но молока у меня было достаточно, поэтому смесь покупать не стала. На приёме у врача в месяц выяснилось, вес сына даже превышает норму на 200 г. А плач, как я и предположила, был вызван коликами. Лекарство от них нашёл муж: он носил сынишку вертикально пару часов, положив его головку себе на плечо. Поэтому присмотритесь к малышу, что его тревожит, что радует? Казалось бы, имея уже одного малыша, обладаешь определённым запасом знаний. Но все дети разные. Например, сына я пеленала почти два месяца, а попытка перейти как можно скорее на ползунки и кофточки привела к тому, что он вздрагивал, размахивал ручками и просыпался. А дочка с самого первого дня прекрасно чувствовала в ползунках. С сыном достаточно было разговаривать, находясь в комнате и делая какие-то дела, дочка же хотела активно принимать участие в моих делах, поэтому приходилось носить её на руках...

РАСПРЕДЕЛЯЕМ ДЕЛА

Первый месяц с крохой, наверное, самый суматошный: стирка, глажка, ежедневное купание и т. д. В итоге пытающиеся всё успеть мамочки буквально вялятся с ног. Когда родился сын, то в одной из книг я прочитала, что детские пелёнки надо обязательно гла-

дти. Родив дочку, я не тратила на это время. Ведь большая часть белья не нуждается в глажке. На самом деле можно правильно расставить приоритеты домашних дел. Ваша задача сейчас заниматься ребёнком и готовить завтрак, обед, ужин. Что касается уборки, то мне пригодились такие правила: убираться каждый день, но всего по 20 минут. В один из дней вымыть зеркало, в другой – кухонную плиту, в третий – разобрать вещи... А если 20 минут не хватает, продолжить дело завтра. Так домашние дела не будут накапливаться, да и сил вы потратите меньше, нежели устраивая раз в неделю тотальную уборку.

БАЛУЕМ СЕБЯ

Бессонные ночи, конечно, дают о себе знать, но было бы ошибкой считать, что молодая мама должна плохо выглядеть. Для этого надо совсем немного – находить для себя 30 минут в день. Где их взять, если присест некогда? Используйте первые 10 минут, когда кроха только заснул. Обычно в это время детки спят крепче. Этим минут хватит, чтобы принять душ или сделать маску для лица, а быть может, спокойно посидеть с чашечкой ароматного чая. И не верьте, что мамочки выглядят плохо. К тому же теперь вы регулярно гуляете с крохой по несколько часов. А свежий воздух – настоящий витамин красоты. Если прогулки будут активными, то и лишний вес быстро уйдёт.

ХРАНИМ СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ

Родив кроху, кажется, мелкие детали будут помнить долго. Но проходит несколько лет и с удивлением понимаешь, то, что казалось таким незабываемым, стирается из памяти. Купите тетрадь и положите её рядом с пеленальным столиком. Записывайте, что происходит ежедневно. Если не успевае, достаточно пары предложений. Через несколько лет, прочитав о том, что когда-то казалось тяжёлым и будничным, вы не сможете не улыбнуться. А ваш кроха с удовольствием послушает истории о себе. Можно сохранить родовую дорожку бирочку, первые волосики ребёнка и др.

Р. С. И самое главное: как бы вы ни уставали, я вам говорю точно, что через пару лет те годы, которые вы посветили своему крохе, будут самыми счастливыми воспоминаниями.

Людмила ВАСИЛЬЕВА

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

ТЫКВА – ЛЮБИМОЕ ЛЕКАРСТВО

Наверное, у каждого есть рецепт, благодаря которому он поверил в силу народной медицины. Есть такой и у меня. В 15 лет я перенесла тяжёлый гепатит. Как поддержать печень, моей маме подсказала бабушка. Этот рецепт помог мне и моим знакомым, подходил для лечения любых заболеваний печени. Секрет в том, что тыква благоприятно воздействует на клетки печени, лечит её. *Стакан высушенных и из-*



мельчённых тыквенных семечек залить стаканом оливкового масла. На водяной бане довести до температуры 60° С и настаивать примерно 2 часа. Затем на неделю поставить в тёмное прохладное место. Через 7 дней процедить, и настой готов к употреблению. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Тыква поддержала меня и во время беременности. Токсикоз был сильный. Оказалось, лучшее средство от него – *тыквенный компот*. На литр воды берите 500 г тыквы, сок одного лимона и сахар по вкусу. Тыкву режете мелкими кусочками, бросаете в кипящую воду, добавляете сахар. Варите компот минут 15, до полупрозрачного цвета тыквы. В готовый компот добавляете лимонный сок и настаиваете в течение нескольких часов.

Кстати, не выбрасывайте воложистую часть тыквы, делайте из неё компрессы на пятки, и они станут гладкими и нежными.

Ольга МОРОЗОВА, г. Воронеж

ПРИ ЦИСТИТЕ ВЫРУЧАТ ТРАВЫ

Прошлым летом испукалась в реке, когда вода ещё до конца не прогрелась. В результате цистит. Нужно было срочно принимать меры. Пить антибиотики не хотелось. Решила попробовать народные методы. Посоветовали сделать такой сбор: *взять по две части цветков ромашки аптечной и мяты, 1 часть почек тополя (травы продаются в аптеке). 2 ст. ложки смеси за-*

лить 2 стаканами крутого кипятка, дать настояться и принимать по полстакана 4 раза в день. Кроме того, заварила ромашку и принимала с её отваром тёплые сидячие ванны – сразу стало легче. Лечилась так три дня, и таблетки не понадобились.

Анна ВАЛЕРЬЯНОВА, г. Белгород

ОСИНА ЯЗВУ УКРОТИЛА

Никогда не верил в народные методы лечения. А в прошлом году попал с язвой в больницу. Там познакомился с чудесной женщиной Лидочкой. Она-то и рассказала мне о народной медицине и подсказала рецепт, который помог. Выручила обыкновенная осина. *Осинаовую кору вымыть и мелко нарезать. Заварить 1 ст. ложку коры стаканом кипятка. Настаивать до остывания, процедить. Лечиться отваром осинаовой коры в течение двух месяцев. Принимать три раза в день за полчаса до еды. Первую неделю – по 1 ст. ложке, вторую – по 2 ст. ложки, третью – по 3 ст. ложки, четвёртую – по 4 ст. ложки. В следующий месяц принимать по полстакана отвара три раза в день. Теперь про язву и не вспоминаю. Кстати, настой коры осины – хорошее профилактическое средство при анемии предстательной железы. А с Лидочкой мы теперь муж и жена. И я благодарен судьбе за эту встречу.*

Олег АНТИПОВ, г. Рязань

СКОРАЯ МЕДОВАЯ ПОМОЩЬ

У меня шейный остеохондроз. Мучаюсь давно, и никогда нельзя предсказать, когда начнётся обострение. Но теперь я нашёл своё лекарство благодаря внуку и детской книге про Незнаюку. Там есть такой момент: доктор Медунца спорит с доктором Пилюлькиным и говорит, что мёд – лучшая помощь от разных хворей. Дочитав внуку книгу и решил заглянуть в лечебник. Оказалось, для лечения остеохондроза применяются *медовые компрессы*. Сделать их несложно. В болезненные места нужно втереть массажными движениями мёд. Укрыть пергаментной бумагой, потом пищевой плёнкой и пуховым платком и зафиксировать повязкой. Мне потребовались две процедуры, чтобы избавиться от боли, остеохондроз отступил надолго. Получается, права доктор Медунца!

Роман ЯКОВЛЕВ, г. Саратов





ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Толпа – одно из наиболее опасных явлений городской жизни, даже если люди собрались по самому радостному поводу, будь то концерт любимой группы или распродажа в торговом центре. Для того, чтобы масса приобрела «взрывоопасность», на самом деле нужно совсем немного: неправильно организованные пути движения, как следствие, давка, панические слухи, страх, вызванный пожаром, и многое другое. Остаться в живых в прямом смысле слова поможет соблюдение нескольких простых правил:

1. Не противьтесь направлению толпы, но старайтесь по возможности двигаться немного в бок, по диагонали, к краям всегда больше свободного места, дальше ищите глазами выход и двигайтесь к нему. Все лишние вещи (шарф, рюкзак, сумки) необходимо выбросить. В ситуации, когда что-либо падает на землю, ни в коем случае нельзя поднимать – это может стоить жизни.

2. Если толпа очень плотная, есть риск быть сдавленным. Сложите руки на груди, сцепив их в замок, чтобы обеспечить пространство между своей грудной клеткой и соседями, если вас пытаются лишить этого пространства, толкайтесь локтями.

3. Если вы упали в движущейся толпе, необходимо немедленно подняться. Быстро встаньте на четвереньки и выставите как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая её, под напором толпы резко поднимитесь. Это сложно, но вполне может получиться.

Собираясь в места большого скопления народа, помните следующее:

- ✓ не занимайте места в углах зала, близко к стене, не найдитесь рядом со сценой или местом, где выступают ораторы, – уходите с этих позиций труднее
- ✓ на улице не стойте возле витрин магазинов, стен зданий
- ✓ не находитесь рядом с мусорными контейнерами, урнами, детскими колясками, бесхозными чемоданами – часто именно в этих местах закладываются взрывчатые устройства.



«И будет она у меня на посылках...»

Если на новой должности к вам стали обращаться с просьбами и поручениями личного характера, трезво проанализируйте сложившуюся ситуацию и ответьте на следующие вопросы. Действительно ли дополнительные поручения мешают вам выполнять основную работу? Просят ли вас об услугах, которые вы и сами с удовольствием оказали бы просто потому, что любите помогать людям? У вас есть основания выказывать недовольство в том случае, если поручения не соответствуют должностным обязанностям или к вам обращаются так часто, что на главное просто не остаётся времени. В этом случае важно сформулировать (словесно и

эмоционально) вашу претензию таким образом, чтобы это было похоже не на личную обиду, а на ваше желание работать в интересах дела. Например: «В принципе я не возражаю выполнять ваши поручения, но это отрицательно сказывается на моей главной работе, снижая её эффективность, потому что на всё сразу у меня не хватает времени». После такой беседы вам остаётся лишь надеяться, что коллега отреагирует здраво и сделает выводы из сказанного. Если этого не случится, возможно, вам придётся обратиться к вышестоящему начальству или подумать о новом месте работы.

Обязательно ли носить нательный крестик?

Ирина, по эл. почте

Отвечает отец Сергий

Нательный крестик – свидетельство того, что человек есть христианин (последователь Христа и член Его Церкви). Осознанное же ношение нательного крестика является бессловесной молитвой, позволяющей этому крестику являть подлинную силу Первообраза – Креста Христова, которая защищает носителя всегда, даже если он и не попросит помощи или не имеет возможности перекреститься. Крестик не принято снимать, в некоторых случаях его можно заменить освященным деревянным, например, при операции. Кстати, с нательным крестиком связано много суеверий: потерял крестик – случится беда; потерянный кем-то крестик нельзя поднимать; крестик нельзя дарить, на цепочке нельзя носить и тому подобное. Все они не имеют под собой никаких оснований: можно купить новый крестик, носить подаренный или найденный, освятить его в храме. А потеря нательного креста не означает ничего, кроме некоторой невнимательности и небрежности потерявшего.



Интересно, что...

В древнерусском языке не было особой формы вежливого обращения на «вы». И в обращении к царю и простому подданному, детей к взрослым использовалось одно местоимение «ты». Это было не только проявлением особенностей языка. Единая форма обращения в библейские времена и в допетровской Руси имела глубокий смысл: при всех неизбежных видах социального и экономического неравенства было одно великое равенство всех людей перед Богом – Небесным Родителем. Впервые в России местоимение «вы» к отдельному лицу стал применять царь Пётр I, подражая иностранцам, с которыми он тесно общался. Филологическая новация царя Петра I в начале 18-го века была закреплена в специальных пособиях по речевому этикету и только в конце того же века вошла как норма в русский язык.

Предоставляется ли материнский капитал, если один из родителей является иностранным гражданином?

В соответствии со ст. 3 Федерального закона от 29.12.2006 № 256-ФЗ (ред. от 29.12.2010) «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» право на материнский капитал возникает у матери второго ребёнка. Отец получает право на указанную господдержку только если он является единственным родителем/усыновителем. Причём в случае смерти матери право на материнский капитал у отца возникает независимо от его гражданства – главное, чтобы мать и ребёнок были гражданами России. Таким образом, получение материнского капитала зависит в первую очередь от гражданства ребёнка и его матери. Если отец является иностранцем, то значения для выделения материнского капитала это не имеет. Наоборот, если мать не является гражданкой РФ, а отец гражданин России, то формальных оснований для выделения материнского капитала нет. Теперь становится понятным, почему используется термин «материнский капитал».

Я приобрела квартиру в строящемся доме в 2007 году. Оплатила всю стоимость сразу при заключении договора долевого участия. Свидетельство о праве собственности получена только в 2010 году. Сейчас я намерена продать квартиру, но не знаю, какие налоги должна заплатить. Распространяется ли на меня трёхлетний срок владения квартирой, после истечения которого я могу продать квартиру стоимостью более 1000000 рублей без налога?

Действительно, если квартира была в собственности налогоплательщика более трёх лет, то налог на доходы в случае продажи такой квартиры уплачивать не надо (п. 17.1. ст. 217 Налогового кодекса РФ). При этом расчёт указанного трёхлетнего срока начинается не с момента заключения договора участия в долевом строительстве и не с момента оплаты, а с даты государственной регистрации права собственности, которая указана в свидетельстве о праве собственности на квартиру. Таким образом, трёхлетний срок, освобождающий от уплаты налога на доходы, в вашем случае ещё не истёк. В связи с этим доход от продажи квартиры будет облагаться налогом.

Базу по налогу (то есть сумму, с которой будет рассчитываться налог) можно уменьшить на сумму налогового вычета. В соответствии с п. 1 ст. 220 при продаже жилых помещений и домов, дач, садовых домов или земельных участков, находившихся в собственности налогоплательщика менее трёх лет, налоговый вычет составляет 1000000 рублей. Всё, что свыше, – придётся уплатить подоходный налог в размере 13% от дохода.

В этой же статье НК РФ указано, что вместо использования права на получение имущественного налогового вычета налогоплательщик вправе уменьшить сумму сво-

их доходов на сумму фактически произведённых им и документально подтверждённых расходов. В вашем случае это будут расходы на приобретение квартиры по договору долевого участия, а также расходы на отделку квартиры.

Если сумма приобретения плюс расходы на отделку превысили 1000000 рублей и могут быть документально подтверждены, то следует использовать последний вариант. При таком подходе сумма подоходного налога может быть существенно снижена или даже сведена к нулю, если цена продажи не превышает ранее произведённых расходов.

ДЛЯ СПРАВКИ

Существуют особые случаи, когда трёхлетний срок владения жилым помещением начинает исчисляться не с даты государственной регистрации.

Так, если имущество получено по наследству, то право собственности на него возникает со дня открытия наследства (то есть со дня смерти наследодателя). Регистрация права происходит, как правило, значительно позже, но это уже не столь важно. Соответствующие разъяснения о начале течения этого срока даны в Письме Минфина России от 20.01.2011 и письме УФНС России по г. Москвы от 12.05.2010.

Определённая специфика расчёта этого срока существует при осуществлении сделок с долевой собственностью. Так, например, если собственник приобрёл сначала долю в квартире, а затем по истечении нескольких лет оставшуюся часть, то трёхлетний срок в целом на квартиру рассчитывается не с момента получения нового свидетельства о праве собственности, где это лицо будет указано в качестве единственного собственника, а с момента первоначального оформления права на долю. Так, например, если имущество было разделено при разводе и супруге досталась квартира целиком, то трёхлетний срок считается не с момента раздела, а с момента, как квартира была приобретена в браке и на неё было оформлено право собственности. При этом неважно, на кого из бывших супругов оформлялась такая собственность, главное, что это имущество было приобретено в браке и до расторжения брака фактически являлось совместной собственностью. Соответствующие разъяснения можно найти в Письме УФНС России по г. Москвы от 05.07.2010 № 20-14/4/069884.

В момент приватизации я была несовершеннолетней, поэтому не участвовала в ней. Квартира приватизирована на отца, маму, бабушку и дедушку. Бабушка и дедушка умерли, и их части поделены на четверых детей (на моего отца и трёх его сестёр). Возникает ряд вопросов: законно ли то, что меня не учли в приватизации? Если кто-то из сестёр решит продать свою долю, смогут ли они это сделать без нашего ведома? Имею ли я хоть какие-то права на эту квартиру, ведь я там живу всю свою жизнь?

Отвечаем на ваши вопросы



Если на момент приватизации вы являлись несовершеннолетней и проживали там с вашими родителями, то вас лишили права на приватизацию незаконно. Насколько я знаю, был такой период в самом начале приватизации, когда была допущена масса ошибок. Можно, конечно, добиваться признания приватизации недействительной, но дело, скорее всего, законится ничем, поскольку давность истекли все сроки исковой давности.

Тем не менее решение всё же есть. Для того, чтобы сохранить право на проживание в данном жилом помещении независимо от того, кто будет его собственником, достаточно доказать сам факт, что на момент приватизации вы проживали там и имели право на приватизацию. Если невозможно установить это документально, то данный факт можно установить в судебном порядке путём подачи заявления об установлении фактов, имеющих юридическое значение.

Для чего это необходимо? Дело в том, что в соответствии со статьёй 19 Федерального закона от 29.12.2004 № 189-ФЗ «О введении в действие Жилищного кодекса Российской Федерации» действие положений части 4 статьи 31 ЖК РФ (то есть той статьи, которая позволяет выслать бывшего члена семьи, если семейные отношения с собственником отсутствуют) не распространяется на бывших членов семьи собственника приватизированного жилого помещения при условии, что в момент приватизации данного жилого помещения указанные лица имели равные права пользования этим помещением с лицом, его приватизировавшим, если иное не установлено законом или договором.

Другими словами, за теми, кто не участвовал в приватизации, сохраняется право пожизненного проживания в этом помещении.

Скорее всего, вас не включили в приватизацию незаконно. Сёстры могут продать свою долю другим лицам, если ни один из собственников других долей не захочет выкупить эту долю. Ваши права на проживание в этом помещении сохраняются даже в случае продажи всех долей третьим лицам. Учитывая это, продажа квартиры маловыгодна, поскольку найти покупателей, которые согласятся с тем, что в помещении будет прописан посторонний человек, практически невозможно.

**Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ**

**ОВЕН**

(21.03-20.04)

В этот летний месяц Овны склонны к недоверию и утрированию обстоятельств. Будет сложно с чем-то примириться и сделать шаг навстречу. Однако, чтобы семейная лодка не разбилась о быт и другие неожиданные препятствия, постарайтесь удержать эмоциональный настрой. Середина лета не располагает к карьерным подвигам, поэтому по возможности снижайте трудовую нагрузку. Сейчас самое время вернуть себе вдохновение и вкус к жизни, поэтому отправляйтесь в отпуск, тем более с финансами у вас всё в порядке. Незамужним третья декада июля принесёт интересное знакомство.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04-20.05)

В июле Тельцам будет чем заняться. Так, в отношениях рассчитывать на тишь и благодать не приходится. Начавшиеся ранее разногласия сейчас вполне могут продолжиться. Шторм стихнет лишь к концу месяца. На работе придерживайтесь поговорки: «Молчание – золото», чтобы не давать коллегам «пищу» для сплетен. Что касается финансов, то положение планет в этом месяце говорит о благосостоянии и даже о неожиданном получении денег. Последняя декада июля вдохновит некоторых Тельцов на обустройство домашнего очага.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05-21.06)

В июле многим Близнецам придётся изрядно потрудиться, причём это касается как личной жизни, так и деловой. В этот период в ваших силах повернуть свой жизненный корабль в желаемом направлении. Стремитесь только вперёд, не останавливаясь на достигнутом. Чтобы в доме царил атмосфера взаимопонимания с детьми, окружите их заботой и вниманием. На работе настойчивость и терпение будут залогом будущего успеха. Однако все идеи держите тайне, дабы они не обернулись против вас. Если имеются какие-либо разногласия с близкими родственниками, третья декада месяца – самое время наладить отношения.

**РАК**

(22.06-22.07)

Если приходится летние будни коротать на работе, то независимо от температуры за окном жаркие дни Ракам обеспечены. Весь накопившийся негатив и претензии у начальства, даже если вы и не имеете к этим неприятностям никако-



Fotobank

Что нас ждёт в июле

го отношения, могут достаться вам. Выход один: стойко держать удар. Поэтому запастись терпением и оптимизмом. Ведь неприятности, как и плохая погода, явление временное. Вторая декада июля – романтическое время для Раков. Вам сопутствует удача в любви, не стесняйтесь открыть своё сердце. Удачным вложением средств станут семейные дела. Не покуситесь и на подарки для себя, любимых.

**ЛЕВ**

(23.07-23.08)

Обстоятельства первой декады июля потребуют от Львов детально разобраться с деловой документацией и разложить всё по полочкам, а в противном случае грозят крупные просчёты. С финансами в этом месяце проблем не предвидится, деньги будут поступать в ваш кошелек регулярно. В семейных делах воздержитесь от излишней активности. Предоставьте домочадцам свободу действий. Одиноким представителям этого знака Зодиака, чтобы наладить своё личное счастье, следует брать инициативу в свои руки. Конец месяца принесёт Львам благополучие и уверенность в своих силах. Это отличное время для отпуска, дальних поездок и новых впечатлений.

**ДЕВА**

(24.08-23.09)

Небесные светила обещают Девам в июле штиль. Этот месяц не предвещает значимых событий, всё будет идти по накатанной колее. Если собирались в отпуск, сейчас отличное время. Если же вам предстоит остаться на боевом посту на работе, то отдайте предпочтение начатым делам, сейчас события потребуют от вас проникновения в суть, вполне вероятно, какие-то привычные взгляды придётся изменить. В финансовом плане хоть и будете чувствовать себя скованно, но прекрасно справитесь с теми ресурсами, которые есть в вашем кошельке. Любовные отношения держат курс на стабильность, а новый роман вполне может перерасти в серьёзное чувство.

**ВЕСЫ**

(24.09-23.10)

В начале месяца Весам не стоит принимать важных решений и брать на себя дополнительные обязательства. Даже если вы с ними справитесь, то благодарности не ждите. Наряду с решением служебных воп-

росов, не забывайте о семье. Придерживайтесь принципа золотой середины и постоянства, и никакие невзгоды не омрачат ваши чувства. В отношениях с младшим поколением старайтесь проявлять демократизм. Предоставьте своим чадам некоторую самостоятельность, но обязательно приправленную вашим незримым контролем. Закрутившись в водовороте событий, не забудьте уделить должное внимание своему здоровью.



ВОДОЛЕЙ
(21.01-20.02)

На работе у Водолеев появится возможность беспрепятственно реализовать свои замыслы. Никто сейчас не помешает вам осуществить давно намеченные планы. Скорее, окружающие будут всеми силами стремиться помочь вам. Вторая декада июля позволит представителям этого знака расслабиться и переключиться на такие приятные вещи, как любовь и отдых. «Погода в доме» будет теплой и солнечной. В этот период возможны путешествия и поездки. Вполне вероятно, для одиноких Водолеев они обернутся судьбоносной встречей.



РЫБЫ
(21.02-20.03)

Аврал на работе, выполнение старых обещаний и всё то, что носит статус обязательного, составят для Рыб тяжёлые будни. Вполне возможно, придётся отложить и долгожданный отпуск. В амурных делах тоже грядет период испытаний. Именно от ваших действий сейчас будет зависеть, пойдёт ли семейная лодка ко дну или всё обойдётся банальным выяснением отношений. Единственное, о чём не придётся беспокоиться, так это о финансовом положении. Деньги будут поступать регулярно.



СКОРПИОН
(24.10-22.11)

В июле влюблённым Скорпионам необходимо проявлять больше напора, уверенности – и удача в любви не оставит. Не забывайте повторять своей половинке слова восхищения и благодарности. На трудовом поприще не следует ускорять события и проявлять излишнее любопытство, чтобы не возникло спорных ситуаций с коллегами и начальством. Постарайтесь учитывать все мелочи и оценивать возможные последствия своих действий. В этом месяце звезды не советуют брать в долг и кредиты, поскольку могут быть проблемы с возвратом денежных средств.



СТРЕЛЕЦ
(23.11-21.12)

В июле у Стрельцов вероятны серьёзные разногласия с руководством. Сейчас ваше упорство и настаивание на своём мнении только обостряет ситуацию. Поэтому лучше переждать неблагоприятное время, спокойно занимаясь выполнением служебных обязанностей. Если что-то не заладилось в семейных отношениях, не торопитесь раздувать конфликт. Используя свои дипломатические способности, вы без труда восстановите нарушенную гармонию. Последняя декада будет для Стрельцов более удачной. Приятные новости, новые знакомства и встречи со старыми друзьями порадуют вас.



КОЗЕРОГ
(22.12-20.01)

На трудовом поприще у Козерогов ожидается большая загруженность. Возможно, придётся пожертвовать некоторыми личными планами. Сделайте так, чтобы близкие люди отнеслись к этому с пониманием. Тем более ваши старания принесут в будущем существенные поступления в семейный бюджет. В отношениях будут царить взаимопонимание и согласие. Ваш авторитет для домочадцев сейчас вне критики. В третьей декаде месяца уделите время здоровью. Старайтесь больше бывать на свежем воздухе, высыпаться, избегать перегрузок – и любые хвори обойдут вас стороной.

ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

7 ИЮЛЯ – 7 АВГУСТА

КРЫСАМ в июле пора всерьёз заняться своими планами. Тем более что вас ожидает лучший месяц года. Сейчас вы сможете не только более чётко ставить перед собой задачи, но и активнее добиваться их реализации. Это поможет достигнуть успехов во многих сферах жизни и будет способствовать карьерному росту.

БЫКИ могут улучшить свои финансовые возможности. Именно сейчас любые ваши вложения на будущее окажутся прибыльными. Поэтому если появились дополнительные доходы, лучше отложить деньги. Кроме того, вы можете рассчитывать на повышение по службе.

ТИГРАМ июль принесёт много новых знаний и практического опыта. Это хорошее время для того, чтобы записаться на курсы, начать учиться чему-то новому, заняться вплотную хобби, на которое не хватало времени. Знания, полученные сейчас, вам непременно пригодятся в жизни.

КРОЛИКИ стоят на пороге перемен. И, вероятнее всего, они коснутся работы. Не исключено изменение ваших обязанностей, возможно появление мыслей о смене работы или даже конкретные действия, направленные на поиск вакансий. Перемены будут успешными, если вы всё тщательно продумаете.

ДРАКОНАМ нужно побережь себя, поскольку излишнее нервное напряжение может привести вас на больничную койку. Лучше всего запланировать отпуск, провести который желательнее спокойно и размеренно, соблюдая режим дня, например, в санатории.

ЗМЕЯМ следует отказаться от активного и спортивного отдыха, дальних путешествий, одним словом, любых мероприятий, которые подразумевают риск, поскольку сейчас повышена опасность травм и инфекционных заболеваний. Посвятите этот месяц работе, и вас ждёт заслуженный финансовый подъём.

ЛОШАДЕЙ ожидают сложности в личной жизни. Однако они временные, верьте в себя и не принимайте скоропалительных решений. Внимательно присмотритесь к детям. Может быть, есть какие-то проблемы, о которых они умалчивают. Вероятны и затяжные детские заболевания, поэтому даже при безобидном, на первый взгляд, насморке сразу обращайтесь к врачу.

КОЗ ждёт насыщенное событиями лето. За что бы вы сейчас ни взялись, всё будет спориться в руках. Главное – не сидеть на месте, а направить энергию на реализацию идей, которых у вас наверняка в избытке.

Для **ОБЕЗЬЯН** месяц будет полон страстей и романтики. Причём даже случайные знакомства могут привести к непредсказуемым результатам, лучшим, чем вы думали. Поэтому не отказывайтесь от неожиданных свиданий.

ПЕТУХАМ все важные решения, какой бы сферы жизни они ни касались, стоит отложить на потом. Любые начинания сейчас закончатся разочарованием. Поэтому спокойно доделывайте старые дела.

СОБАКАМ продолжает везти во всём. Любовь, работа, хобби – в любой сфере жизни вы будете на подъёме. Поэтому ориентируйтесь на то, что просит душа. Если запланируете отпуск, он выйдет фантастически романтичным. Оставайтесь на работе, дела пойдут блестяще, и это скажется на толщине вашего кошелька.

КАБАНОВ ждёт приятное общение. Наверняка найдётся время и для флирта, который может стать началом новых любовных отношений. Месяц также принесёт творческое вдохновение, особенно если вы пишите. Даже если вы этого никогда не делали, попробуйте сочинить что-то именно сейчас: результат может приятно удивить.

Она съела Колобка	↓	Шотландская мужская юбка	↓	Батон-косичка	→	«Рассеянная» болезнь	→	л	и	р	о	↘		
↖	л	и	с	а	Затылок у топора	↓	Быстроходное парусное судно	л				е		
Историч. сложившаяся группа людей		Агентура олигарха в парламенте	→			б		ч				б		
↓		↓		Маленькая шляпка	у	Огнедыщащая гора	п				р			
т	Сицилийский вулкан	а	Лирическая мелодия	↖	х	е	Углубление в стене	↘	и	и	а			
↖	е	п	а	л	Бог в иудаизме	ч	р	н	а	Помпа	о	Брюки-коротышки		
с	Страна в Гималаях	е	Написал «Трех Толстяков»		Изобретение Люмьер	л	Сосуд с прахом	→	о	е	р	а		
↖	↖	в	с	к	Напиль на дереве	↖	к	и	н	о	Советский режиссер	т	Запад у моряков	
Лук-саянец	з	Мальш-непоседа	л	Марка вертолета	→	к	а	Изделие из диалектрика	Нервный сбой	→	е	р	о	в
Клятва	→	о	б	е	ш	а	к	и	е	Небольшая бабочка	о	Древнегреческий математик	е	
Богатый боярский дом	з	Китайский актер, каратист	щ	Марка самолета	п	Первая нота	з	Комнатная собачка	→	л	о	н	е	
↖	↖	а	л	а	т	Осадочная горная порода	→	г	о	о	м	ч	т	
с	Медицинская одежда	и	Иньекция	→	у	↖	к	о	л	Гвардеец турецких суптанов	т	Лоб при устах и ланитах	р	Треть батальона
р				у	Вещь на аукционе	↖	и	п	л	↖	а	р		
о				↖	о	т	Игра юных конструкторов	→	л	е	а	о		
м				л	Кошка из Америки	→	о	ц	е	л	о	т		
б	Сара ... (франц. актриса)	→	с	е	р	н	а	р	Древесный покров	→	к	о	р	а

По горизонталу: скрепок, лиса, лобби, Этна, Яхве, нитка, Непал, урна, сера, севок, кино, Ка, срыя, обещание, морс, халат, допотоп, ужал, ныряча, лот, лезо, четот, бедняк, кора.
По вертикали: знатос, хоромы, килт, гоза, Нанев, Лу, халта, Олвах, ялик, ТУ, обух, кап, куляк, еулякан, до, клипер, цзотпор, насос, мотылек, Роом, черо, шорты, Пифагор, зевра, вест, пота.



ВНИМАНИЕ!

С 1 июля открыта
досрочная подписка
на I полугодие
2012 года

Спешите подписаться!

ЦЕНЫ ОСТАЮТСЯ НА ПРЕЖНЕМ УРОВНЕ

«БУДУАР»

Индекс:

60072 («Почта России»)

51 рубль



«БУДУАР. Здоровье»

Индекс:

60071 («Почта России»)

36 рублей



«С-Коктейль»

Индекс:
60073 («Почта России»)

60073 («Почта России»)

51 рубль



«допускает» «вспомогательные» «не»
«лино», «ка», «сравнение», «мощь»

пог «Почта России». Цена указана без учёта почтовых услуг.