

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

апрель 2012

- Звёздная домохозяйка
- Женщина - не гармошка!
- Лжец. Лжец?

12004



4 607114 610017

## Ежемесячное издание для женщин

4 (134)

Апрель 2012 года

Учредитель:  
ИП ИВАЙЛОВ А.С.

Главный редактор:  
Светлана ИВАЙЛОВА

Художественно-технический редактор:  
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор:  
Татьяна АБРАМОВА

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

Газета зарегистрирована  
в Министерстве Российской  
Федерации по делам печати,  
телекоммуникаций  
и средств массовой  
коммуникации.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФВ-77-25971  
от 21 сентября 2011 года

Редакция занимается  
с письмами читателей,  
но вступает в переписку.  
Мнение редакции  
не всегда совпадает  
с мнением авторов

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

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несет рекламодатель.

Использование материалов  
без письменной разрешения  
редакции запрещено.

При цитировании ссылка  
на ежемесячник «Будуар»  
обязательна.

Номер подписан  
в печать 07.03.12  
Заказ № 154.

Газета печатается  
в типографии «Пресс-Палитра»,  
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.  
По всем случаям  
полиграфической брака  
обращаться в типографию.  
Телефон производственного  
отдела (4712) 34-25-31.  
Тираж 6000 экз.  
Цена свободная.

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ:**  
Курск (4712) 34-25-31;  
Москва (1037517) 299-82-80;  
Алматы (727) 270-70-28.

Фото: [www.izdatnik.ru](http://www.izdatnik.ru)

# Читайте в сентябре в специальных приложениях



## «БУДУАР. Здоровье»

- ОСТОРОЖНО: НИТРАТЫ!
- МИОМА  
Обойдёмся без скальпеля
- РАДУЙСЯ ВЕСНЕ,  
АЛЛЕРГИК!
- ЗА ЧИСТОТУ КРОВЕЙ  
Новые достижения медицины

## «Пресс- Коктейль»

- К КАЖДОМУ – СО СВОЕЙ МЕРКОЙ!  
Главное в общении –  
быть собой!

- ГУДБАЙ, ДУБАЙ!

- ОЛЬГА ЛЕПЕШИНСКАЯ:  
жизнь в танце

- БЛИЗКИЕ ЛЮДИ:  
мужской взгляд

- ХАРАКТЕР ПО ЧАСУ  
РОЖДЕНИЯ

- ЭКЗАМЕН?  
ОБЫЧНОЕ ДЕЛО

- ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ



# Будуар

АПРЕЛЬ  
2012

стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Полным вперед!  
Уроки стиля

стр. 7  
**ЕСТЬ ИДЕЯ!**  
Весенние фантазии

стр. 8  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Хочу... и могу!

стр. 10  
**90x60x90**  
Женщина – не гармошка!  
Вопрос тренеру

стр. 12  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Диета от ПМС  
Делать ли  
выскабливание

стр. 14  
**ЗДОРОВЬЕ**  
Гепатит отступает  
Не пей, Иванушка!

стр. 16  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Сонный вопрос  
Волшебные шарик

стр. 18  
**ИСТОРИЯ ЛЮБВИ**  
«Любовь  
до дна не выпить!»

стр. 20  
**ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**  
Все врут календарю!

стр. 22  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**  
Любовь до свадьбы  
золотой

стр. 24  
**ЭТО ИНТЕРЕСНО**  
Звездная домохозяйка

стр. 26  
**ЭТО ВСЁ О НЁМ**  
Лжец. Лжец?

стр. 28  
**ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ**  
Педагогическая поэма

стр. 30  
**КУДЕСНИЦА**  
Жакет  
Болеро

стр. 32  
**ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ**  
Выше градус  
Сливочная прохлада

стр. 33  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
Пять рецептов из яиц  
Конкурс «Умный дом»

стр. 34  
**ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ**  
Любимые рецепты

стр. 36  
**ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО  
ДОМА**  
Встречаем Пасху

стр. 38  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Эта загадочная нолина

стр. 39  
**ВАША УСАДЬБА**  
Моя гордость – канна!

стр. 40  
**ОТ САМОЙ ПРИРОДЫ**  
Для здоровья печени

стр. 41  
**НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ**  
Мокрица от глаукомы

стр. 42  
**С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...**  
Музейное дело

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

стр. 44  
**ГОРОСКОП**  
Что нас ждет в апреле

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

# Полным вперед!

Плащ – лучшее, что придумано для прекрасных мгновений весны. Чтобы выглядеть заметно, ярко и стильно, обладательницы пышных форм обязательно должны обратить на него самое пристальное внимание

## Стиль 60-х

Ищите плащ времён 60-х. Вам он подходит как никому другому, «худышки» стоят в сторонке и отчаянно завидуют.

Его приметы: отложной воротник (отвлекает внимание от массивной верхней части), однобортная застёжка (вытягивает силуэт), прямой крой («прячет» все недостатки) (фото 1).

Самый привлекательный цвет для такого плаща – бежевый, хаки или кремовый.

Этот плащ универсален. Как только он у вас появится, вопрос «с чем надеть?» перестанет быть актуальным. Да с чем угодно. Добавьте к тренчу в стиле 60-х летящий длинный шарф и небольшую сумочку на двух коротких ручках. Попадание в образ стопроцентное.



## Мини или макси

Особого внимания заслуживают мини-тренчкоты (фото 4). Если вы с нами согласны, тогда выбирайте расклёшенную модель с широкими укороченными рукавами. И снова пристальное внимание на длину.

Длина чуть ниже самой широкой линии бедра подходит пышкам невысокого роста. И не бойтесь быть яркой. Весной надо наряжаться в изумрудный, яркo-жёлтый, бирюзовый, синий и розовый. Эти жизнерадостные цвета в коротком варианте выглядят сногшибательно.

Если ваш выбор плащ-макси (фото 3), отдайте предпочтение свободному крою и элегантно сдержанной цветовой гамме. Поблёскивающий цветом сажи длинный плащ украсит статную фигуру. И непременно носите его с туфлями на высоком каблуке или высокими сапогами и стильными объёмными сумками из кожи. Это эффектно подчеркнёт созданный вами образ «леди из высшего общества».

## На запах

Плащ с запахом безусловно модель оригинальная (фото 2). К тому же создана для тех, кому повезло «родиться» с чашкой «С», а то и «D». Линии пышной груди подчеркнуты ровно на столько, на сколько нужно. А шея.. Шея просто лебединая.

Вы не знаете, какой цвет выбрать? Этой весной актуальны все оттенки пастели. Вне конкуренции – белоснежный. Последний, пожалуй, можно надеть разве что прогуляться до авто или модного ресторана и обратно. Собственно, он для этого и задуман, этот плащ. Но ведь трудно представить себе что-то более элегантно, правда? Особенно в дуэте с чёрным платьем-футляром.

## Благородная классика

Плащ-тренкот – вещь вне времени и моды. «Траншейное пальто», именно так звучит прямой перевод, входит в базовый гардероб дамы со вкусом. Неизменные атрибуты – двубортное, с погонами, отложным воротником, кокеткой, поясом и разрезом сзади. Длина до колена или чуть ниже (выше). Традиционные цвета – хаки или беж. Дамам с пышными формами не стоит подходить к выбору тренча слишком строго. Вы вполне можете выбрать модель, сделанную по его «мотивам»: слегка приталенный, однобортный (с одним рядом пуговиц), с широким ремнём, позволяющим сделать заметный акцент на талии (фото 6). Причём пояс нужно носить чуть выше линии талии. Длина делает классике реверанс. И не игнорируйте светлые цвета. Плащи молочного, жемчужно-серого или оттенка «лепел розы» прекрасно сочетаются с яркими и оригинальными аксессуарами. Добавьте к наряду сочного цвета шарфик или золотую сумку и принимайте комплименты окружающих.

В этом сезоне необычайно актуальна благородная кожа.

Тренч из тонкой кожи богатого винного оттенка, аппетитного шоколадного или элегантного чёрного цвета несомненно украсит ваш весенний гардероб.



## Где талию делать будем?

Тренд этого сезона – плащ со слегка завышенной линией талии (фото 5). Несомненный плюс этой модели – надёжно «спрятанный» живот и широкие бедра. Кроме того, эта модель визуально делает выше и соответственно стройнее.

Обратите внимание на звериную расцветку, она по-прежнему актуальна. Доказательством тому служит «леопард», прикинувшийся домашней кошечкой в городских джунглях.



## Полный комплект

- Если хотите скрыть полноватые бедра, идеальная длина – на ладонь выше колена
- Втачные карманы делают бедра зрительно уже
- Погоны делают «поплывшую» линию плеча более чёткой
- Потайная застёжка стройнит
- Рукав реглан делает «мощную» линию плеча более мягкой и женственной.

Мне очень нравится воротник «гольф» – в шкафу полно водолазок и любимых платьев-свитеров. Вот только всегда затруднительно подобрать к такому воротнику аксессуары. Посоветуйте, какое украшение подойдет?

Правило тут одно: чем проще и лаконичнее наряд, тем необычнее, массивнее, заметнее должно быть украшение. К воротнику «гольф» так и просится в пару ожерелья-подвески на шнура (из кожи, замши, ткани) или цепочки. Вы только представьте, как по-новому заиграет скромница-водолазка или серое платье-свитер, если в компанию к ним вы подберёте ожерелье с подвеской из полупрозрачного камня. Коль речь зашла о камне, обратите внимание на цвет, допустима ярчайшая палитра – бирюзовые, пурпурные, изумрудные, синие, сиреневые оттенки. Кстати, подвеска необязательно должна быть из камня. Перламутр, дерево, металл или керамика тоже хороши.

Обожаю пастельные оттенки, особенно цвет натуральной кожи. Но слышала, что этой весной балом правит яркость. Это так?

Весна действительно приносит в нашу жизнь краски. Вот-вот улыбки расцветут жёлтым, оранжевым, ярко-синим и розовым. Но цвет «натурель» или «плд» никогда из моды не выходил и не выйдет. Просто некоторые дизайнеры склоняются к мнению, что он менее выразителен, чем яркие оттенки, но способен подчеркнуть женственность и сексуальность. Но последние модные показы наглядно продемонстрировали обратное, что радует. Насыщенные цвета позволяют оттенить изящный и стильный крой одежды, подчеркнуть особенно выразительные детали. Ну и тем приятнее, что в моде крупные и яркие аксессуары, которые ещё эффектнее смотрятся в окружении вещей в пастельной гамме.

Люблю капри. С удовольствием носила бы их круглый год. Как вы считаете, весной они в моде?

Капри – это актуально. Весной замечены самые различные фасоны: свободные от бедра, галифе, джинсовые с элемента-

# Уроки стиля



ми отделки из кожи и замши, спортивные и трикотажные брики-капри. Так что продолжайте их носить с удовольствием! Главное – подбирайте к ним правильную обувь. К таким брикам подойдут лёгкие летние сапоги (тонкая перфорированная кожа, замша, деним), высокие ботильоны. Одним словом, никакой демонстрации голени окружающим: изящные туфельки на шпильке в сочетании с колготками – комплект удручающий. И с верхней одеждой будьте внимательны. Капри хорошо смотрятся с короткими куртками, жакетами и плащом – стренчами и парками.

У меня проблемная фигура: маленький рост (152 см), плечи шире бёдер, верх – 48-го размера, низ – 46-го. Мечтаю, чтобы в гардеробе появилась платье, но с такой фигурой подобрать его почти невозможно. Подскажите, пожалуйста, какие фасоны платьев мне идут (если такие есть вообще)?

Татьяна, по электронной почте

Все ваши «проблемы» решаемы, поскольку дизайнеры придумали модели платьев на любой вкус и цвет.

В первую очередь обратите внимание на силуэт. Вам подойдут приталенные, слегка расклешённые к низу модели. Рукав летучая мышь или ретан, длина рукава три четверти – тоже ваши. Линия плеча обретёт мягкость, появится возможность продемонстрировать изящные запястья. К широким плечам нужны удлиненные вырезы горловины – V-образные или круглые. Если у вас стройные ноги, выбирайте длину на ладонь выше колена. Всегда элегантно и выигрышно смотрится длинная, закрывающая колено (её ещё именуют итальянской).

Полюбите вертикальную полоску, но не широкую – она стройнит, симпатичные ремешки в тон платью – акцент на талии в вашем случае отнюдь не лишние.

И обязательно станьте на каблук, фигура сразу «подберётся», силуэт выпянется.

Категоричное «нет» скажите платьям без рукавов, силуэту «трапеция», квадратным вырезам (они подчеркнут ширину плеч).



На ваши вопросы отвечает художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

## Модный совет

Красивый зонтик – особый шик. Вкус, элегантность, безоблачное настроение – всё это вам гарантировано, если подойти к выбору легкомысленно на первый взгляд вещицы с модных позиций.

Итак, главное – зонтик должен радовать глаз. Чем? Ярким цветом, интересным рисунком, оригинальной ручкой. Кстати, психологи утверждают, цвет способен влиять на настроение, с чем мода охотно согласилась.

Если всё время прятаться от осадков под чёрным, коричневым и серым, даже у убеждённых оптимистов иссякнет весь запас жизненной энергии. Оранжевые и изумрудные, цвета молодой травы и клевера, в яркую полоску, горошек и под леопарда, с облаками, звёздами и распутившими розами на «куполе» зонты меняют мир к лучшему. С яркими солнечными оттенками пережить пасмурную погоду веселее, к тому же они так освежают цвет лица. Поддерживайте оптимистичный настрой яркими «дождевиками», сумками, косынками и симпатичными резиновыми сапогами в цветочек.



# Весенние фантазии

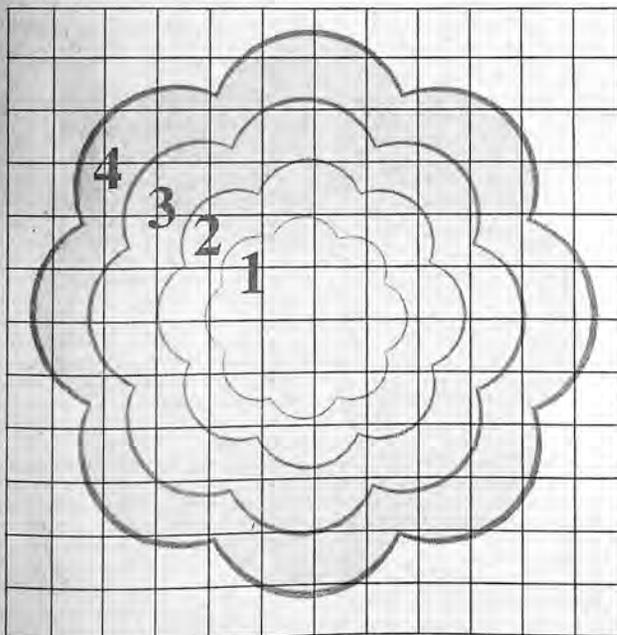
**И** всё-таки мужчины правы. Чтобы им нравиться, надо оставаться Женщиной. «Смените джинсы на платье, вспомните о макияже, добавьте пару аксессуаров, и вы – богиня», – утверждает модный судья Александр ВАСИЛЬЕВ. Согласны с ним по всем пунктам, разве что в последний добавим своё – предлагаем в качестве аксессуаров попробовать яркий и стильный декор

Эти чудесные цветы оживят любой наряд, даже самый строгий. Убедитесь, как легко бизнес-леди в элегантном, но слишком официальном платье-футляре превращается в озорную девушку-весну. Кстати, броши-цветы не теряют своей актуальности уже несколько сезонов подряд, а «цветы» они могут где угодно: на воротничке скромной учительской блузы, вырезе джемпера, подоле платья, поясе джинсов... Словом, доверьтесь вашей фантазии и вкусу.

**Вам понадобятся:** шаблон, плотная ткань, которая не будет «сыпаться» (лён, деним), можно использовать кожу.

**Последовательность операций:**

1. Сделать шаблон в реальном размере.
2. Перенести шаблон на ткань.



3. Из лоскутков ткани выкроить лепестки без припусков: для большого цветка – по 1-му лепестку 2, 3, 4, для маленького цветка – по 1-му лепестку 1, 2, 3.

4. Лепестки наложить друг на друга по убывающей величине и сместить фестоны каждого последующего лепестка по отношению к предыдущему.

5. Каждый цветок присобрать в центре парой стежков, сзади цветка пришить булаву.

**«Такая красота стоит денег», – вздыхаем мы, глядя на очередную безупречную красавицу с обложки. Давайте не будем спешить с выводами. Ухоженная и холёная дама красива по определению, а добиться этого можно и не очень затратными способами, было бы желание»**

# Хочу... и могу!

## Наша цель: блестящие волосы

### КАК ДОСТИЧЬ?

Смешать яйцо, две столовые ложки касторового масла, чайную ложку глицерина (купить в аптеке), чайную ложку столового уксуса. Полученную смесь нанести на влажные волосы по всей длине, надеть полиэтиленовую шапочку, укутать голову махровым полотенцем и оставить на 30 минут. Потом ополоснуть волосы тёплой водой и вымыть с шампунем.

**На заметку:** кислая среда способствует блеску. В воду для полоскания всегда добавляйте сок лимона или уксус (из расчёта 1 столовая ложка на литр воды).

## Наша цель: соблазнительное декольте

### КАК ДОСТИЧЬ?

Зона декольте – одна из самых нежных и уязвимых, здесь практически отсутствуют подкожная жировая клетчатка. Но регулярный уход поможет ей справиться с возрастными изменениями.

Натереть на мелкой тёрке огурец, добавить в кашку ложку мёда и нанести на шею и область декольте. Оста-

вить на десять минут, затем смыть тёплой водой.

Прекрасный лифтинг-эффект оказывают компрессы из трав. Сделайте микс из ромашки, шалфея, череды, липового цвета. Смочите тёплым настоем салфетку, положите её на зону декольте, укройте пищевой плёнкой и толстым полотенцем. Оставьте компресс на двадцать минут.

**На заметку:** если бюстгальтер выбран правильно, речь в первую очередь идёт о размере, он уверенно держит грудь, придаёт ей красивую форму, и ваше декольте всегда будет притягивать восхищённые взгляды.

## Наша цель: лицо на пять лет моложе

### КАК ДОСТИЧЬ?

Зрелая кожа нуждается не только в увлажнении, питании, но и в лифтинге.

Листья алоэ предварительно выдержать в холодильнике (можно купить сок алоэ в аптеке). Смешать одну столовую ложку сока алоэ и желток сырого яйца. Полученную смесь нанести на лицо на 15-20 минут. Смыть маску тёплой водой, протереть лицо кубиком льда или умыться холодной водой.

**На заметку:** быть красивой после сорока не проблема. Следует лишь научиться ухаживать за собой. Омолаживающие маски – не менее двух раз в не-

делю, макияж – норма, а не повинность! Придерживаться следует светлых натуральных оттенков, лёгких прозрачных текстур, словом, всего того, что создаёт ощущение свежести, а не уядания.

## Наша цель: мягкие пяточки, нежные локти

### КАК ДОСТИЧЬ?

Растительное масло (любое) даёт быстрый и продолжительный эффект.

Обильно смазать на ночь пятки маслом, обернуть стопы полиэтиленом и надеть носки. Утром вы будете удивлены нежностью и мягкостью пяточек. Нескольких таких процедур, и мозоли, натоптыши исчезнут.

Кожа на локтях также нуждается в уходе. Одна из проблем – гиперпигментация. Отбелить кожу в этой зоне поможет лимон, разрезанный на две части: достаточно погрузить локти в получившиеся «чашечки» на 10 минут.

Каждый вечер перед сном на эти участки следует наносить любой жирный крем, причём делать это лучше на увлажнённую кожу. Влага помогает крему впитаться полностью. Полезны и масляные маски, кожа на локтях будет мягкой, как у младенца. Разогреть масло (подсолнечное, кукурузное или оливковое) до приятной температуры, налить в небольшие

ёмкости и опустить туда локти примерно на 10-15 минут. Затем промокнуть салфеткой. Частота процедуры – раз в неделю.

**На заметку:** локти и пятки – зоны повышенного внимания, ведь эти «мелочи» красноречиво рассказывают, насколько женщина себя холит и лелеет.

**Запомните правило:** открытая обувь и безупречный педикюр – вместе навсегда.

## Наша цель: чувственные мягкие губы

### КАК ДОСТИЧЬ?

Собственно, ориентир здесь один – губы должны быть такими, чтобы к ним хотелось прикоснуться, как минимум, и поцеловать, как максимум.

Для ухода за губами подходят средства по уходу за контуром глаз, поскольку текстура кожи схожа. Когда вы делаете увлажняющие или питательные маски для лица, смело наносите их и на поверхность губ.

**На заметку:** с возрастом лицевые мышцы теряют тонус, и уголки губ могут опуститься вниз. Ежедневно в течение 2-3 минут делайте несложное упражнение – с выраженной артикуляцией произносите все гласные звуки, и ваши губы надолго останутся в прекрасной форме.

## Наша цель: бархатные ручки

### КАК ДОСТИЧЬ?

Сколько забот выпадает на женские руки. Чтобы они надолго оставались молодыми, хольными, следует 1-2 раза в неделю баловать их масками. Регулярное ежедневное использование крема даже не обсуждается.

Смешать столовую ложку мёда, чайную ложку оливкового или миндального масла, яичный желток. Добавить в смесь несколько капель сока лимона и нанести на руки на 20-30 минут. Потом смыть тёплой водой. Чтобы усилить эффект, сделайте маску на ночь и наденьте тканевые перчатки.

**На заметку:** этой весной паки для ногтей радуют насыщенными глубокими оттенками. Текстура может быть однородная глянцевая или с перламутром, или с мерцающими вкраплениями, или матовая. Изысканно будут смотреться оттенки горького шоколада, тёмно-бордовый, тёмно-серый, а также оттенок платины. Форма ногтей должна быть либо приближена к квадратной, либо овальной.

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

## Посмотри, как вкусно, попробуй, как красиво

Недавний хит – розовый полупрозрачный блеск для губ – «пройденная тема». Чтобы он не смотрелся избито, ищите тот, в который добавили «спецэффектов» – переливающихся частиц, блёсток, перламутра. И главная изюминка – фруктовый аромат (малина, клубника). М-м, прелесть!

## Всё украшено

Приличные барышни и дамы нынче выходят в «свет» с вечерними аксессуарами для волос. Главные требования: они должны быть очень романтичными и чрезвычайно кокетливыми. Потому в ход идёт всё – заколки и ободки в виде экзотических цветов, бархатные ленты, шляпки-таблетки, украшенные бусинами, диа-



демы, шпильки со стразами. Даже самый банальный пучок с подобным украшением претендует на «Оскар».

## Райская птица

Отличное средство от плохого настроения – тени, цветом напоминающие оперение райских птиц или экзотические цветы. Самые актуальные оттенки сезона – сияющие изумрудный, аквамаринный, аметистовый, бирюзовый. Маленький нюанс: чтобы не перегружать макияж, наносите их только на верхнее подвижное веко.

## Маэстро, тушь!

Известно, что хорошую качественную тушь можно наносить и в два слоя, и более, она не склеивает ресницы и не оставляет комочков. Но если вдруг такая неприятность всё же случилась, а снимать макияж, наносить его заново нет ни желания, ни времени, воспользуйтесь экспресс-советом: расчешите ресницы промойтой и слегка смоченной в воде щёткой от использованной туши.

## Масленица

Хотите, чтобы цвет волос получился более плотным и однородным? Непосредственно перед процедурой окрашивания нанесите масло для волос.

## Надо попробовать

### ГОЛЛИВУДСКАЯ ВОЛНА

Укладка в стиле 30-х годов элегантная, стильная и женственная. Если задача произвести на «предмет» и окружающих сногшибательный эффект – лучше этой вечерней причёски не найти. И, кстати, голливудская волна хороша для любого типа лица



### КАК СДЕЛАТЬ?

- На чистые влажные волосы нанести пенку, затем высушить, придавая объём
- Начиная от висков отделить часть волос, прядь должна быть достаточной ширины для создания одной волны, и накрутить на бигуди или плойку
- Раскрутить, получившийся локон в местах изгибов зафиксировать заколками
- Сбрызнуть всю причёску лаком, дать подсохнуть, снять заколки и любоваться результатом
- Если волосы длинные, соберите их сзади в низкий пучок – попадание в образ дивы эпохи немого кино стопроцентное.

**Важно:** волна требует особого макияжа: ярких губ, сияющей кожи и особых укладочных средств – «побойдет» всё, что придаёт им блеск и гладкость.

**П**онервичала – скинула пару килограммов, с душой встретила Новый год – набрала их заново, взялась за себя после родов – вроде убрала всё лишнее, вернулась на работу за компьютер – снова, как меха гармошки, растянулась, расплылась... Вывод, к которому я пришла, – не хочу худеть! Я хочу видеть на весах одни и те же меня устраивающие цифры!



# «Женщина – не гармошка!»

Как это и бывает, чётко сформулированное желание притянуло ко мне людей, которые объяснили, как именно его осуществить. Выяснилось, что одна моя приятельница стройная и легкая не сама по себе, а благодаря месяцу Пьеру Дюкану. А этот французский врач-диетолог, в свою очередь, оказалась абсолютно со мной солидарен, о чём и поведал всему миру в книге «Я не умею худеть». Суть его рассуждений такова: никакая диета не стоит того, чтобы истязать родной организм! Как бы она ни была эффективна, как только вы её завершите, скинутый вес вернётся, и хорошо если не в двойном размере. Гораздо полезнее – прийти к своей норме, к своему личному идеальному весу и закрепить в этой поре. Порадовали меня и другие его принципы:

– Мне не нужно будет напрягаться, чтобы высчитывать каждый раз, сколько калорий в каждом грамме моего обеда. Ешь, сколько влезет!

– Можно позабить о поступате абсолютного большинства диет: «Если не успела поужинать до 18 часов 00 минут, то следующие свидание с холодильником только утром» и со спокойной душой жевать в ночной тишине

– Усиленных занятий в тренажёрном зале галантный месяц от меня не ждёт, достаточно тех простейших упражнений, которые я вспомню со времён уроков физкультуры и смогу выполнять дома. Плюс ежедневная получасовая прогулка пешком.

Воодушевлённая радужными перспективами, я зашла на его сайт и за несколько минут получила нагляд-

ный график своего будущего похудения, разбитый на четыре этапа. Дюкан учёл всё: мой возраст, сидела ли я раньше на диетах, сколько у меня было беременностей, какого типа моя костная конституция, даже как быстро я мечтаю влезть в новое платье. И в итоге – о, чудо! – посулил мне именно столько килограммов, сколько мне и представлялось идеалом веса (я ещё помнила, что когда-то мне было комфортно их «носить»). Это стало последним аргументом в пользу Дюкана.

Итак, 13 января 2012 года даме 35 лет ростом 166 см весы показали 64,4 кг живого веса. Лишних – ровно семь. Сбросив их к 29 февраля того же года, я должна была остаться при своих идеальных 57,4 кг на долгие годы молодости и красоты.

## Этап I АТАКУЮ!

Первый период системы питания Дюкана носит несколько агрессивное название «Атака» не зря – длится он в каждом индивидуальном случае по-разному, но всегда недолго (от трёх до семи дней максимум) и поражающе эффективно. Подруга восторженно вспоминала, как живот растаял на глазах, но мне казалось, что рассчитанные лично для меня четыре дня – это Голгофа! Что пугало? Посмотрите на список разрешённых продуктов. Они исключительно белковые.

Мясо (кроме свинины), печень, говяжий язык, рыба (любая), морепродукты (в т. ч. крабовые палочки), яйца, обезжиренные молочные продукты. И обязательно выпивать не менее полутора литров воды. А для нормаль-

ной работы кишечника Дюкан рекомендует включить в рацион 2-3 ст. ложки овсяных хлопьев, заваренных кипятком.

Я, конечно, понимала, что румяные булочки и жареную картошку мне давно пора было запретить, но совершенно не представляла себе, как я буду выживать без шоколада?! Однако на третьи сутки «Атаки» открылась истина: хлеб – всему голова! Под занавес «Атаки» без корочки хлеба ни вкуснейшая запечённая курочка, ни отварная красная рыба не радовали. Но Дюкану страдания русской души (читай: желудка) чужды, и я смирилась. В итоге вместо предсказанной графиком потери в полтора килограмма «ушли» почти два с половиной. Ура!

## Этап II ОТПРАВЛЯЮСЬ В КРУИЗ

Период «Круиз» чаще переводится не столь романтически – «Чередование», и в этом суть. Дюкан разрешает «разбавить» чисто белковую диету. Можно, например, как моя наставница, чередовать белковые и небелковые дни в ритме «пять через пять». Я выбрала не столь жёсткую схему: питаться так же, как на «Атаке», два раза в неделю – в понедельник и четверг, а в остальное время предаваться гастрономическому «беспределу». Но Дюкан чётко ограничил «беспредел» списком разрешённых продуктов:

Сырые, варёные, тушёные овощи (огуры, помидоры, капуста, кабачки, баклажаны, морковь, свёкла, перец, редис), фасоль, грибы, 1 ч. ложка квас-

као, 1 ч. ложка сливок, сыр (менее 6% жирности), 1 ч. ложка растительного масла, пара капель кетчупа, бокал вина.

**Один нюанс:** в белковые дни из всего списка (плюсом к уже привычной белковой пище) можно выбрать только два продукта в день. Даже полноценный борщ не сварить, свекольник стал моим уделом. Но и награда высока: уже через неделю «Чередования» я совершила тот же подвиг, который прославляется в одной из серий «Секса в большом городе» — легко вошла в джинсы, которые уже лет пять лежали в шкафу!

— Пару-тройку раз, чего уж греха таить, я срывалась и позволяла себе кусочек горького шоколада. Причина — начавшиеся головные боли, не сильные, но надоедливые. Подруга напомнила, что в начале её «Круиза» в связи с введением новых продуктов появились кишечные колики, но добавочная порция овсяных хлопьев решила проблему

— Неожиданно выяснилось, что в наших магазинах днём с огнём не найдёшь обезжиренной «молочки». Так что кефир я пила однопроцентный, а вместо сыра открыла для себя тофу

— Остро ощущалось отсутствие в системе питания фруктов (лично я страдала по яблокам), видимо, сказывалась обычная для зимы нехватка витаминов.

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ:**

— Ощущения голода не возникало ни разу, а вот жажда буквально преследовала, однако я вочую убедилась, что это как раз было во благо — чистая вода очищала кишечник, благотворно влияла на состояние кожи

— «Дюканство» изменило мои вкусовые приоритеты. Шоколад-то я ела, но без прежнего удовольствия, а как лекарство. Зато начала неожиданно для себя восторгаться: «Какая прелесть эта ваша заливная рыба!» Тоньше становилась не только вкус, но даже обоняние. Подруга смеялась: «Добро пожаловать в мир гурманов!»

— И, конечно, главную радость доставляют веса, когда по окончании «Круиза» ты видишь вождельные 57 кг! Ради такого праздника можно и бокал вина поднять, тем более Дюкан разрешает!

**ЧТО ВЫЗВАЛО ТРУДНОСТИ?**

«Круиз» — это долгое путешествие к самой себе, только 57-килограммовой. В моём случае целых 39 дней (если у вас нет возможности зайти на сайт Дюкана и рассчитать длительность каждого этапа, то просто запомните: на этом этапе вы должны находиться до тех пор, пока не достигнете желаемого веса).

**Этап III  
ЗАКРЕПЛЯЮ  
РЕЗУЛЬТАТЫ**

Однако хочется уже расслабиться, побаловать себя вкусняшками, а приходится усилием воли закреплять достигнутый успех, недаром этап, на котором я сейчас нахожусь, Учитель назвал «Консолидация». Чаще его переводят как «Закрепление». Каждый потерянный килограмм должен быть закреплён десятью днями третьего этапа. То есть раз я похудела на семь килограммов, то моя «Консолидация» продлится 70 дней.

*Список разрешённых продуктов составляется из списка первого этапа плюс овощи и прочие изыски второго этапа плюс одна порция фруктов (наконец-то!) в день (исключение — бананы, виноград, черешня), два кусочка хлеба в день (спасибо, Пьер!), две порции крахмалистых продуктов в неделю (картофель, макароны, рис, бобовые). Сыр может достигать до 40% жирности.*

А, кроме того, душа-Дюкан «подспасил» «Закрепление», позволив два раза в неделю устраивать настоящие пиршества, то есть всё, что душе угодно! Разумеется, не круглые сутки, а в один приём пищи, например, можно устроить праздничный ужин. Но не подряд два вечера. И только не в четверг. Четверг отныне и навсегда для меня, как для каждого «дюканиста», — святой день, территория чистого белка, здакая «мини-Атака».

**Этап IV  
ЖИЗНЬ**

Когда я окончательно «консолидируюсь» и «закреплюсь», меня ожидает заключительный этап системы питания по Дюкану. Он называется «Стабилизация» и продолжается опять-таки у всех по-разному, поскольку длится всю жизнь. Питаться разрешается по собственному разумению, только вот, глядя на подругу, я понимаю, что «дюканство» может буквально вжиться в человека навсегда. Достигнув идеального для себя веса, она пошла дальше Учителя, стала относиться к себе с ещё большей строгостью, чем того требовал он: от картошки нос воротит, пир только раз в месяц устраивает, планирует к «белковому четвергу» добавить «белковый понедельник». Впрочем, она не воспринимает это как некие подвиги, напротив, ей нравится чувствовать себя настоящей французской, утончённой во всём — от талии до выбора сыров и вин. Не знаю, пойду ли я по её стопам, жизнь покажет, но стать настоящим гурманом — соблазнительная штука...

Наталья КОРОГОВА.



**Интересно, что**

10 минут прыжков через скакалку и просто прыжки в быстром темпе позволяют сжечь 120 ккал. Это равносильно 20 минутам аэробных занятий.

**Вопрос тренеру**

**Никак не могу разобраться, чем отличается йога от Пилатеса. Можно ли с помощью них похудеть?**

И йога, и пилатес работают по схожим принципам: растяжение и вытяжение, чередование напряжения и расслабления мышц, улучшение гибкости суставов. Что касается воздействия этих систем тренировок на уменьшение веса — обе тренировки увеличивают интенсивность сгорания жировой ткани. Но в случае занятий йогой эффекта придётся ждать месяцац. Пилатес представляет собой более динамичный вид нагрузок. Выполняя упражнения 15 минут ежедневно, первые результаты вы заметите уже через неделю.

**Я долго добиралась до работы, как можно использовать это время для совершенствования фигуры?**

Смело выполняйте упражнения изометрического характера: напрягайте и расслабляйте различные группы мышц. Например, втяните живот в себя, задержите на некоторое время (5-10 секунд), а затем расслабьте, аналогично с мышцами ягодиц. Выполняйте в течение 15 минут, и вы не заметите, как подготовитесь к купальному сезону.

**После праздничного застолья я, как правило, просыпаюсь отёкшей. Подскажите, какой в этом случае выбрать разгрузочный день?**

Вероятнее всего, вы переели солёного и острого, и в тканях организма образовался избыток воды. Чтобы вывести лишнюю воду из организма, проведите рисово-компотный разгрузочный день. Сварите 250 г тёмного риса без соли и разделите его на 4-5 приёмов. Выпейте 1,5 л клюквенного, брусничного морса или компота из кураги. Впредь будьте аккуратнее в выборе блюд.

На вопросы отвечал  
фитнес-инструктор  
Евгений ВОРОБЬЕВ



## Делать ли выскабливание

В гинекологической практике эта процедура является одним из частых методов лечения и диагностики женских заболеваний. Но всегда ли оправдана эта процедура?

Во время выскабливания производится удаление слизистой оболочки матки — эндометрия. Удаляется не вся слизистая оболочка, а только поверхностный её слой. После выскабливания в полости матки остаётся ростковый слой эндометрия, из которого вырастет новая слизистая оболочка.

Выскабливание в лечебных целях является необходимой процедурой в следующих ситуациях:

● **Маточные кровотечения.** Независимо от причины возникновения (даже если она неясна) выскабливание проводят для того, чтобы остановить их.

● **Синехии, или иначе сращения стенок маточной полости.** Данная процедура нужна, чтобы расщепить их.

● **Полипсы слизистой оболочки** — доброкачественные разрастания слизистой оболочки матки. При помощи лекарственных средств избавиться от них невозможно.

● **Эндометриты** — воспаления слизистой оболочки матки. Чтобы курс лечения был полноценным, первоначально необходимо соскоблить эндометрий.

● **Гиперплазия эндометрия.** Такая процедура является единственным методом терапии данного патологического состояния (чрезмерного утолщения слизистой оболочки матки).

● **Остатки эмбриональных тканей либо плодных оболочек в матке** — всё это осложнение аборта, избавиться от которых поможет данная процедура.

Если же речь идёт о диагностическом выскабливании, то сейчас существует альтернатива этой процедуре — гистероскопия, с помощью которой можно провести нетравматичную диагностику образований. Врач вводит в полость матки тоненькую трубочку, внутри которой расположено оптическое волокно, и получает чёткое изображение исследуемой полости на телевизионном экране с большим увеличением. Если обнаруживается подозрительный участок, то специальным методом берут крохотный кусочек ткани, который посылают на исследование.

Выскабливание в лечебных целях будет менее травматичным, если проводится под контролем гистероскопии. С её помощью удастся осмотреть стенки матки, выявить имеющуюся патологию, провести все необходимые манипуляции, а затем и проверить проделанную работу.

## Массаж от бесплодия

Женщины, страдающие бесплодием, нередко даже не знают о том, что, помимо медикаментозного лечения, существенно помочь может физиотерапия. И одним из таких методов воздействия является гинекологический массаж. С его помощью можно улучшить кровообращение в органах малого таза. Что, в свою очередь, приводит к устранению застойных явлений в кровеносной и лимфатической системах таза, способствует устранению спаек. Матка, расположенная из-за спаек неправильно, возвращается в своё нормальное физиологическое положение, в результате может наступить долгожданная беременность. Хорошо помогает гинекологический массаж и при опущениях матки и влагалища.

Процедура массажа отчасти напоминает гинекологический осмотр. Врач массирует матку и прилегающие органы (например, яичники) обеими руками, одной рукой со стороны влагалища, а другой — снаружи, на животе. Курс гинекологического массажа подбирается индивидуально. Длительность сеанса может варьироваться от 3-5 минут до 10-20 минут.

## На всякий пожарный

От незащищённого полового акта не застрахован никто. Естественно возникает вопрос, что делать? Не стоит нервничать и немедленно бежать в аптеку. У вас в запасе ещё чуть более суток. На это время надо запланировать визит к гинекологу. Врач исходя из состояния вашего здоровья и ситуации грамотно подберёт средство экстренной контрацепции, которое надёжно защитит от нежелательной беременности:

**КОК (комбинированные оральные контрацептивы)** принимаются по определённой схеме и в большей дозе, чем при предохранении с помощью этих препаратов. В результате их действия нарушаются процессы, которые необходимы для поддержания беременности. Но эффективны они будут только в том случае, если первая доза препарата принята в течение 72 часов после незащищённого полового акта. Для прогестероновых оральных контрацептивов это время снижается до 48 часов. К прогестероновым средствам экстренной контрацепции относится известный многим препарат постинор. Приобрести его можно без консультации со специалистом, однако не стоит забывать, что этот препарат содержит очень высокую дозу гормона левоноргестрела (синтетический аналог гормона прогестерона), во много раз превышающую содержание данного гормона в оральных контрацептивах. Эта доза является мощнейшим ударом по яичникам.

**ВМС (внутриматочная спираль)** также является надёжным методом в том случае, когда она введена в течение 5 дней после полового акта. Но этот метод экстренной контрацепции подходит лишь в том случае, если незащищённый половой акт случился с партнёром, в здоровье которого вы уверены.

**Важно:** использовать средства экстренной контрацепции в качестве предохранения от беременности нельзя! В результате неоднократных приёмов гормональных препаратов с целью экстренной контрацепции у женщин развиваются нарушения менструального цикла с его укорочением или удлинением. Циклы становятся ановуляторными (яйцеклетка не образуется), что является причиной бесплодия.



## Диета от ПМС

Усталость, плохое настроение, слабость и тошнота, боль в груди и животе, отёки и головные боли — этот неполный список неприятных симптомов, проявляющихся во время ПМС, знаком многим. Однако все их можно существенно облегчить, если примерно за две недели до месячных включить в рацион определённые продукты.

**На завтрак или полдник** балуйте себя бананами. Они могут быстро повысить уровень серотонина в организме, который мы чаще всего ощущаем во время ПМС.

**В обед** мясо на второе замените морской рыбой жирных сортов. Она богата омега-3 (жирными кислотами), которые способствуют нормализации гормонального баланса.

**На ужин** приготовьте тарелку каш. Крупы и бобы содержат много витаминов группы В, которые помогают бороться со слабостью и потерей концентрации внимания, свойственными этому периоду. Кроме того, они богаты сложными углеводами, необходимыми для профилактики ПМС. И, напротив, употребление простых углеводов (сахар, шоколад, выпечка) надо свести к минимуму.

**Перед сном** выпейте стакан молока. Кальций, содержащийся в нём, снижает симптомы ПМС, особенно такие как вздутие живота, спазмы, а также помогает справиться с бессонницей.

**Кстати:** попробуйте за неделю до месячных сократить употребление соли или откажитесь от неё совсем. Как правило, мы употребляем её с избытком. В результате она задерживает жидкость в организме, что и провоцирует симптомы ПМС.

**Ч**erez какое время надо обратиться к врачу, если беременность не наступает при регулярной половой жизни?

Если беременность не наступает при регулярной половой жизни без контрацепции в течение 6 месяцев, то речь уже может идти о бесплодии, либо мужском (40%), либо женском (60%), а чаще могут быть сочетанные факторы.

**Х**отелось бы узнать ваше мнение по поводу предохранения кольцами Новаринг, пластырями. Есть ли у этих способов какие-то преимущества и недостатки по сравнению с противозачаточными гормональными таблетками?

Содержание гормонов в кольцах и пластырях одинаковое. При этих методах контрацепции идёт локальное выделение гормонов, и они в меньшем количестве попадают в печень. Их недостатками могут быть отклеивание пластыря и выпадение колец.

**М**не 53 года. Менструация закончилась в 42 года. Примерно через три года появился зуд в области половых органов. Я неоднократно обращалась к врачам. Выписали мазь фторкорорт. Помогло, но ненадолго. Подскажите, в чём причина? К каким врачам обращаться и какие анализы сдавать?

Зачем сказать невозможно, но речь может идти о, так называемом, краурозе вульвы. При этом заболевании слизистая наружных половых органов истончается и приобретает вид пергаментной бумаги, сопровождается это сильным зудом. Изначальным фактором развития крауроза считается возрастная гормональная перестройка организма — снижение синтеза эстрогенов — женских половых гормонов, вызванных климаксом. Вам необходимо проконсультироваться с опытным гинекологом.

**М**есячный цикл у меня регулярный, но при дополнительной физической нагрузке (после занятий в спортклубе) в середине цикла иногда появляются кровянистые выделения. Это может быть признаком заболевания?

По всей вероятности, речь идёт об овуляторном синдроме, то есть в середине цикла обычно происходит овуляция, 1-я фаза цикла сменяется на 2-ю и при этом иногда могут появиться кровянистые выделения. Это не является забо-

# Отвечает врач- гинеколог

леванием, это физиология. Но чтобы уточнить диагноз, в эти дни необходимо сделать УЗИ женских половых органов и убедиться в произошедшей овуляции.

**М**не 20 лет, замужем около года. Месячный цикл стабильный, нормальный, но меня всегда мучают жуткие боли в первый день месячных. Каждый раз я принимаю сильные болеутоляющие. Причём стоить мне простудиться, начинаются выделения. Что посоветуете?

Речь идёт о дисменорее, то есть болезненных месячных. Дисменорея может быть первичной и вторичной. Первичная возникает из-за резких сокращений мышцы матки, при этом образуются очаги ишемии, что и сопровождается сильными болями. Этому способствуют простогландины — вещества, содержащиеся в мышечной стенке матки. При первичной дисменорее принимают нестероидные противовоспалительные препараты, которые разрушают простогландины. Надо начинать их приём за 2-3 дня до месячных. При вторичной дисменорее боли возникают из-за заболеваний женских половых органов. В этом случае необходимо лечение основного заболевания.

**П**очему предлагают оперировать по поводу миомы? Я слышала, что многие живут с миомой всю жизнь и прекрасно себя чувствуют.

Операцию симптомные миомы, то есть для операции имеются показания: быстрый рост миомы, увеличение размеров матки на 4 недели за год; сочетание миомы с аденомиозом и гиперплазией эндометрия; обильные месячные, ведущие к снижению гемоглобина и анемизации женщины; сдавление соседних органов и нарушение их функций.

**Б**ыла на приёме у врача, обнаружили эрозию шейки матки и кондиломы. Эрозию порекомендовали прижечь. Мне 18 лет. Прочитала в Интернете, что до родов лучше не трогать эрозию. Что вы посоветуете?

Вам необходимо срочное обследование на носительство вируса папилломы человека, особенно 16 и 18 типов. Так как у вас есть кондиломы, вы уже инфицированы этим вирусом, который имеет много подтипов, но именно 16 и 18 типы этого вируса могут вызывать онкологические процессы на шейке матки. Если у вас эти вирусы обнаружат, необходимо будет сделать вирусную нагрузку и в зависимости от её результата провести лечение этой инфекции.

Более того, надо провести лечение лазером вашей эрозии. Сейчас это делается и у нерожавших, так как сочетание эрозии и папилломовирусной инфекции очень опасно в онкологическом плане.

**У**меня обнаружили эндометриоз 1-й степени. Мне 31 год. Стоит ли лечить это заболевание, к каким последствиям оно может привести?

Эндометриоз — это очень коварное и прогрессирующее заболевание, которое приводит к выраженному болевому синдрому внизу живота, очень болезненным месячным, к росту размеров матки. Это заболевание может распространяться в организме в любые органы, особенно в женские половые органы (трубы, яичники), на мочевой пузырь, на прямую кишку, брюшину малого таза, что, как правило, приводит к оперативному лечению.

**М**оей маме 54 года. Два месяца назад была на приёме у гинеколога, всё было хорошо. На повторном приёме (стали беспокоить выделения) при осмотре была обнаружена киста. Маму отравили на обследование к онкологу. Разве может так быстро вырасти киста и почему сразу к онкологу?

Если речь идёт о функциональной кисте, то она может образоваться за 2 месяца. Но если речь идёт о кистоме (опухолевидном образовании в яичнике), тогда необходимо срочное обследование, включающее УЗИ и определение онкомаркёров. В зависимости от результатов обследования определяется и тактика ведения. Функциональные кисты лечат консервативно, а вот кистомы в таком возрасте желательно срочно удалить. При объёмных опухолевидных образованиях в яичнике рекомендуется консультация онкогинеколога, так что бояться этого не надо.

На вопросы отвечала  
врач-акушер-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА

# Гепатит отступает

**Устремляя пытливым взор в будущее, учёные надеются победить большинство существующих болезней. Уже сейчас многие недуги, ранее считавшиеся безнадежными, успешно лечатся. Например, хронический гепатит С. Новейшие препараты позволяют не просто притормозить развитие болезни, но и полностью избавиться от неё — убеждена врач-гепатолог, доктор медицинских наук, сотрудник многопрофильной клиники Центра эндохирургии и литотрипсии**

**Татьяна Михайловна ИГНАТОВА**



— Татьяна Михайловна, исследованию, проводимые до недавнего времени, доказывали лишь одно: гепатит С опасен и с трудом поддается терапии. Неужели теперь есть надежда одержать победу над недугом?

— Если приводить конкретные цифры, то на сегодняшний день удаётся полностью вылечить 70% больных и более. Для сравнения: раньше этот показатель составлял всего 6-7%. Результат во многом зависит от генотипа (разновидности) вируса. В России наиболее часто встречается генотип 1b, реже генотипы 1a, 2a, 3a. Наиболее высокая эффективность лечения (до 95%) у больных с генотипами 2a, 3a. Значение имеет также степень активности вируса (вирусная нагрузка), состояние и возраст пациента, наличие сопутствующих заболеваний. И, разумеется, залогом успеха является как можно более раннее начало лечения. На стадии цирроза вылечить болезнь гораздо сложнее,

хотя возможно несколько подавить активность инфекции. Вот почему так важно размещать информацию о лечении гепатита в СМИ, и я рада, что ваш журнал заинтересовался этой проблемой.

— Расскажите, в чём заключается лечение?

— Основой современного лечения являются препараты интерферона-альфа. Интерфероны — это вырабатываемые в организме каждого человека белки, обладающие противовирусной активностью. К сожалению, естественных интерферонов недостаточно для борьбы с коварным и изменчивым вирусом гепатита С. Поэтому требуется дополнительное введение препаратов, помогающих организму справиться с инфекцией. Современные интерфероны принципиально отличаются от старых лекарств наличием дополнительной молекулы, которая помогает лекарству задержаться в крови на длительное время. А сочетание интерферона с новейшими противовирусными препаратами (в частности, рибавирином) значительно



повышает эффективность терапии. Удалив из организма вирус, можно добиться прекращения воспалительного процесса в печени и предотвратить прогрессирование болезни.

— Сколько длится курс терапии?

— При генотипах вируса 2 и 3 средняя длительность терапии составляет 24 недели, при генотипе 1 — 48 недель. При медленном снижении вирусной нагрузки длительность может быть больше года. Схема лечения в каждом конкретном случае подбирается индивидуально и может изменяться врачом в зависимости от эффективности лечения, его переносимости, особенностей течения заболевания.

— Наблюдаются ли побочные эффекты?

— Общее самочувствие во время лечения может быть несколько хуже, чем до него. Возможны повышение температуры (в начале терапии), снижение уровня гемоглобина, раздражительность, бессонница, изменение функции щитовидной железы. Иногда снижается аппетит. Некоторых больных беспокоят сухость кожи и выпадения. Но все побочные эффекты не опасны для жизни и легко контролируются врачом. Он может назначить вам дополнительный приём препаратов для регуляции функции щитовидной железы, нервной системы, повышения гемоглобина. После завершения лечения побочные эффекты исчезают уже в первые недели.

— Какие рекомендации вы могли бы дать людям, проходящим лечение?

— Для успешного результата необходимы ваша готовность к лечению и взай-

**В мире гепатитом С инфицировано более 200 млн. человек. Попадая в организм, вирус атакует клетки печени (гепатоциты), приводя к развитию цирроза или рака печени в течение 10-20 лет. Всё это время недуг может протекать бессимптомно. После формирования цирроза болезнь приобретает быстрые темпы с развитием осложнений: желтухи, скопления жидкости в животе, кровотечений. Приспособления от гепатита С до настоящего времени не разработаны.**

молонимание с врачом. Чётко соблюдайте дозы препаратов, регулярно проходите обследование с целью своевременной коррекции терапии (некоторые нежелательные эффекты могут не ощущаться и выявляются только при обследовании). Общий и биохимический анализ крови контролируются каждые две недели в течение первого месяца лечения и ежемесячно на протяжении дальнейшего курса. Каждые три месяца проводится исследование щитовидной железы (уровня тиреотропного гормона). Может потребоваться контроль иммунологических показателей. Целесообразность исследований определяется врачом. Во время противовирусного лечения и в течение полгода после его окончания необходимо пользоваться барьерными методами контрацепции, дабы избежать возможной беременности: рибавирин обладает отрицательным действием на плод.

**– Нужно ли вносить изменения в свой образ жизни, рацион питания?**

– Во время лечения должен быть полностью исключён приём алкоголя. Рекомендуются больше пить (до 2 литров): воду, натуральные соки, отвар шиповника. Старайтесь чаще отдыхать и проводить время на свежем воздухе. Тяжёлых физических нагрузок лучше избегать. Разрешаются лёгкие упражнения и прогулки, плавание. Не рекомендуются резкая перемена климата, поездки в жаркие страны, длительное пребывание на солнце. Каких-либо ограничений в питании не требуется. Диета может понадобиться только при наличии сопутствующих заболеваний: хроническом холецистите, желчнокаменной болезни, ожирении. В этих случаях питание согласовывается индивидуально с врачом. При циррозе печени требуется ограничение соли, а при декомпен-

сированном циррозе – ещё и животного белка.

**– Полный отказ от алкоголя – довольно жёсткая рекомендация. Можно выпить бокал шампанского или пива в праздничный день?**

– Нет таких доз алкоголя и таких алкогольных напитков, которые можно было бы разрешить больному гепатитом. Алкоголь даже в незначительных дозах ускоряет прогрессирование заболевания, а злоупотребление им повышает риск развития цирроза печени в десятки раз.

**– И напоследок: что бы вы посоветовали нашим читателям?**

– Помните: никто не заинтересован в вашем здоровье больше вас самих! Объ-

зательно проверьтесь на вирус гепатита С, если перенесли переливание крови или операцию (особенно если это было до идентификации вируса, то есть до 1989 года, когда донорскую кровь на вирус «С» не тестировали). То же следует сделать обладателям татуировок или пирсинга, тем, у кого несколько половых партнёров. Для этого нужно обратиться к врачу-гепатологу или инфекционисту и провести исследования крови: ИФА (определение антител к вирусу), ПЦР-диагностика (определение РНК вируса). При необходимости врач назначит другие методы.

*Беседу велла  
Наталья ИВАНОВА*

**Куда обратиться?**

Лечение хронического гепатита С должно осуществляться квалифицированным врачом-гепатологом или опытным инфекционистом. К сожалению, такие специалисты есть не в каждом населённом пункте, а терапевты или гастроэнтерологи районных поликлиник могут не владеть необходимыми знаниями. Возможно, вам потребуется обращение в специализированные медицинские центры других городов России.

Мы приводим несколько адресов, где занимаются лечением гепатита С:

1. Многопрофильная клиника Центра эндохирургии и литотрипсии (МК ЦЭЛТ). Адрес: г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 62. Тел. (495) 788-33-88.
2. Гепатологический центр при МЦ «Клиника на Садовом». Адрес: г. Москва, м. «Парк Культуры», Зубовский бульвар, д. 13, корп. 1, этаж 6-й, оф. 28. Тел.: (495) 228-78-52, 363-06-94. Сайт: <http://www.gepalit.ru>
3. Клиника гепатологии и гастроэнтерологии «Медэлит». Адрес: г. Москва, «пл. Победы», 2. Тел. (495) 646-07-47.
4. Отделение гепатологии клиники прорепедвтики внутренних болезней, гастроэнтерологии и гепатологии им. Василенко ММА им. Сеченова. Адрес: г. Москва, ул. Погодинская, д. 1, стр. 1. Тел.: (499) 248-69-91, 248-35-55, 248-36-66. Эл. почта: [vasilenko@mma.ru](mailto:vasilenko@mma.ru). Сайт: <http://www.mma.ru/gastro>
5. Кафедра инфекционных болезней Военно-медицинской академии. Адрес: г. Санкт-Петербург, ул. Ак. Лебедева, 6. Тел.: (812) 329-71-66, 292-33-57 (кафедра), 329-71-17 (поликлиника).
6. Клиника иммунопатологии НИИКИ СО РАМН. Адрес: г. Новосибирск, ул. Залесского, 6, корп. 9; ул. Залесского 2/1. Тел. (383) 228-52-62. Эл. почта: [ske@ngs.ru](mailto:ske@ngs.ru). Сайт: [www.kf-lm.ru](http://www.kf-lm.ru)



**Очки в вашу пользу**

Врачи-офтальмологи считают, что использование дешёвых пластиковых солнцезащитных очков может нанести больше вреда, чем их отсутствие. Ведь сам по себе тёмный цвет очков проблему не решает. Естественная реакция зрачка на свет – сужение. А прикрытый тёмными очками, он, наоборот, расширяется. И если пластик некачественный, то пропускает ультрафиолет, и глаз получает ещё большую дозу излучения. Поэтому при покупке подобных очков обращайте внимание на этикетку: надпись «UV100%» или «UV400» указывает, что очки задерживают ультрафиолет. Для убедительности отнесите их в любой центр оптики и попросите специалистов проверить качество покупки.

Со стеклянными линзами проще. Стекло само по себе задерживает весь ультрафиолет. Отличить стекло от пластика можно по звуку при постукивании. Кроме того, стеклянные линзы никогда не крепятся к дужкам винтами.

Для тех, кто носит очки постоянно (из-за проблем со зрением), лучше всего подойдут очки-хамелеоны (сделанные из фотохромного стекла, они быстро темнеют от яркого света и становятся прозрачными в тени, одновременно обеспечивая защиту глаз и хорошее зрение в темноте). Но для автомобилистов очки-хамелеоны практически не годятся: затемнение линз происходит под действием ультрафиолетовых лучей, а стекло автомобиля их поглощает. Им лучше остановиться на солнцезащитных очках с диоптриями.

**Не пей, Иванушка!**

Специалисты предупреждают: употребление готового чая, расфасованного в бутылки, чревато образованием камней в почках. Подобные напитки содержат высокую концентрацию оксалатов – солей щавелевой кислоты, которые становятся причиной мочекаменной болезни. Особенно это касается людей, имеющих наследственную предрасположенность к данному заболеванию. Лучшей заменой промышленно произведённому чаю является обычная вода. Добавляйте в неё ломтик лимона – в нём содержится цитраты, препятствующие камнеобразованию.



Сразу оговорюсь, спать с ребёнком вместе или отдельно я не задумывалась, вменялся случай. Роды у меня начались почти на три недели раньше намеченного срока, и мы не успели купить ни кроватку, ни коляску. Поэтому две первые недели после выписки из роддома новорождённая дочка спала рядом со мной и мужем на большой двуспальной кровати. И вопреки рассказам бывалых подружек, что ночи с ребёнком – это сплошное беспокойство, я просыпалась за ночь всего несколько раз, в полусне прикладывала дочурку к груди, а когда она наедалась, мы обе засыпали. Долгожданная кроватка-таки была приобретена. И я впервые услышала, что мой ребёнок может кричать в голос. Так происходило каждый раз, когда я пыталась переложить её в кроватку ночью после кормления. И соска, купленная по совету бабушек, не спасала. Через неделю я сдаюсь и вернулась к совместному сну, укладывая дочку в кроватку только днём.

И тут же столкнулась с непониманием со стороны близких. Бабушка рассказала страшные истории о том, что ребёнка можно «приспать». Мама переживала, что я не высыпаюсь. Подруги хором твердили, что ребёнок привыкнет спать вместе с нами и отучить его от этого будет невозможно и что рано или поздно это поссорит нас с мужем. Я не знаю, как поступить. Считаю, что спать вместе с крохой очень удобно. Но вдруг близкие правы?

Людмила, по e-mail



## Сонный вопрос

**Может ли грудничок спать вместе с родителями? – споры на эту тему нередко превращаются в настоящие баталии. И каждая сторона приводит свои аргументы. Мы попросили прокомментировать ситуацию детского психолога Юлию САМОЙЛОВУ.**

Долгое время было принято считать, что ребёнок должен спать отдельно, поэтому сейчас те мамы, которые говорят о совместном сне, попадают под прицел критических замечаний. И выдержать такой напор непросто. На самом деле совместный сон является естественным. Он очень важен и для мамы, и для малыша по целому ряду причин. Но как быть с аргументами «против»? Остановимся на них подробнее.

### Мама может ребёнка «приспать»

Если мама не находится под влиянием алкоголя, снотворного, лекарств, изменяющих реакцию, это невозможно, поскольку её сон очень чуткий. Она реагирует даже на изменение дыхания крохи. Кроме того, сон маленького ребёнка сам по себе имеет «защитные механизмы». Сон у грудничка поверхностный. Если во сне что-то случилось – малыш замёрз, поперхнулся, промок или ему стало трудно дышать, – из такого сна крохе легко выйти и заплакать. Поэтому когда ребёнок рядом с мамой, риск, что с ним что-то случится, сведён к нулю, ведь он все-

гда даст знать о проблеме. И, напротив, в отдалении от мамы его сон становится неестественно глубоким. Выйти из такого сна даже в случае опасности сложнее. Чтобы совместный сон был безопасным, нужно правильно организовать спальное место: в кровати должен быть твёрдый матрас, отсутствовать мягкие подушки и тяжёлые пуховые одеяла. Желательно укрывать малыша байковым одеяльцем. Ребёнок должен спать не между родителями, а между мамой и стеной, к которой примыкает кровать. Кормя грудью в положении лёжа, мама должна быть уверена, что она не мешает крохе дышать (особенно это касается женщин с размером груди от 4-го). Можно снять с кровати малыша боковую стенку и поставить её рядом с родительской постелью. В этом случае малыш чувствует мамино присутствие, и мамочка не волнуется, что каким-то образом повредит крохе.

### Рядом с ребёнком мама не высыпается

У меня двое детей. Сын спал в своей кроватке, а дочь вместе со мной. И контраст был разительный. Я поняла, ночи с маленьким ребёнком могут быть совершенно спокойными. Разумеется, маме (независимо от того спит ли ребёнок рядом или отдельно) всё равно за ночь придётся просыпаться несколько раз, чтобы накормить малыша. Но при этом если кроха спит в своей кроватке, то после кормления придётся дожидаться, когда кроха уснёт, чтобы переложить его. А, значит, периоды сна мамы сокращаются. Если же малыш ря-

дом, то нередко мама кормит ребёнка в полудрёме. Да и малыш практически не плачет, так как сразу получает желаемое. Кстати, максимальные концентрации пролактина, гормона, приводящего к образованию молока, образуются в организме мамы во время сосания ребёнком груди, и когда малыш рядом, гормональная система мамы получает дополнительный сигнал. Если женщина не кормит ребёнка ночью или прикладывает его к груди всего два раза (обычно в 12 ночи и в 6 утра), постепенно выработка молока начинает уменьшаться.

### Ребёнок, спящий рядом с родителями, возьмёт это в привычку

Одной из базовых потребностей для новорождённого крохи является чувство защищённости. И именно телесный контакт с мамой дарит ему это чувство. Конечно, мама берёт малыша на руки при кормлении, купании, переодевании. Но этого недостаточно, особенно если малыш искусственник, у которого график кормления иной. Поэтому наверняка необходимов малыш может только во время совместного сна. И, разумеется, возникает вопрос, сколько же времени кроха будет спать в родительской постели? Потребность в совместном сне отпадает сама собой приблизительно к трём годам, именно в это время у малыша наступает период самостоятельности. Надо только увидеть его звоночки и использовать. Например, предложив малышу поучаствовать в покупке собственной кроватки.

Маминa школа

Играем и выздоравливаем

Игры – это не только весело, но и полезно! Например, с помощью игр, в которых активно задействовано дыхание, можно быстрее справиться с такими заболеваниями как ринит, гайморит, бронхит. Перед тем как начать играть, проветрите комнату и очистите носик малыша от слизи.

Ду-ду-ду

Обычно мамы не очень любят шумные игры с музыкальными инструментами, но сейчас дудочка будет как нельзя кстати. Рассказывайте потешку, а ребёнок пусть играет на дудочке. Проследите, чтобы малыш делал вдох чрез нос

Мы на дудочке играем – ду-ду-ду-ду-ду-ду!

Пляшут зайки на лужайке – ду-ду-ду-ду-ду-ду!

А потом на барабанах – бам-бам-бам-бам-бам-бам!

(Похлопайте в ладоши)

Испугались наши зайцы – разбежались по кустам, по кустам!

Если дудочки нет, можно просто имитировать игру на ней.

Футбол с пёрышком

Обозначьте на столе с помощью спичек ворота. Мячом пусть будет пёрышко из подушки. Сделайте вдох через нос, а затем, надув щёки, резкий выдох. И попытайтесь загнать пушинку в ворота.

Мыльные пузыри

Они нравятся всем малышам без исключения, а между тем медленный и плавный выдох – отличная тренировка дыхательной системы.

Кстати, статистика показывает, дети, которые в 5-6 лет всё ещё спят вместе с родителями, чаще всего имели опыт отдельного сна, и больше половины из них пришли в родительскую кровать после 1,5 лет! В 1,5-2 года появляется первый осознанный страх темноты, и недостаток чувства защищённости обязательно даёт о себе знать. Ребёнок боится засыпать один, плачет. И проблема засыпания превращается в целую битву. Если же малыш спит с родителями, то этот период просто проходит незамеченным, легко и безболезненно. Ребёнок может вскрикнуть пару раз во время сна, но успокоенный присутствием родителей достаточно быстро заснёт.

Что делать, если ребёнок пришёл к вам в постель? Неважно, когда это произошло – после того как малыш трёх лет стал спать отдельно или впервые (никогда не спал вместе с родителями). Не раздражайтесь, не показывайте ребёнку свою усталость. Его поведение вызвано страхом, вдруг вы не окажетесь рядом, когда будете нужны. Реагируя спокойно, вы показываете ребёнку, что на самом деле вы всегда рядом с ним. Обнимите, поцелуйте, проводите его в постель и укройте одеялом. Немного посидите рядом, успокаивая, подождите, чтобы он уснул. Главное, не ложитесь спать вместе с ним.

Возможно, вам потребуется повторить это не один раз в течение нескольких ночей.

Ребёнок нарушит супружескую жизнь

Конечно, решение о том, что кроха будет спать с вами в одной постели, нужно принимать вместе с мужем. И если муж и жена солидарны в этом вопросе, то ребёнок никогда не помешает их интимной жизни. Просто местом для любви не будет ваша спальня, да и ребёнка ненадолго можно положить в кроватку.

Другой вопрос, зачастую женщина прикрывается ребёнком, не желая по какой-либо причине вступать в интимные отношения с мужем или стремится ограничить их до минимума. Но этот вопрос уже не имеет никакого отношения к освещаемой проблеме.

В заключение замечу, нашу жизнь сопровождает большое количество стереотипов, в том числе «как надо воспитывать детей». Поэтому всем мамочкам хочу пожелать прислушиваться к себе, ведь интуитивно каждая из нас знает, как поступать в той или иной ситуации. И, вероятно, замечали, что, прислушиваясь к своему внутреннему голосу, редко ошибаетесь.

Волшебные шарики

Чтобы интересно и с пользой провести время с малышом, вам понадобится: рулон белой туалетной бумаги, цветной картон, клей, краски и, разумеется, немного фантазии.



- ✓ Нанесите на картон рисунок.
- ✓ Отрывайте от туалетной бумаги маленькие кусочки и скатывайте их в шарики (прекрасное упражнение для мелкой моторики рук)
- ✓ Затем наклеивайте их при помощи клея ПВА к туловищу барашка.
- ✓ Чёрные копыта, глаза можно сделать из чёрного картона, а можно раскрасить фломастером, в завершение приклеить ушко.

Не забудьте провести торжественную выставку работ и запечатлеть малыша вместе с его творениями на фотоснимке. Будет о чём вспомнить!



**Дотошные учёные утверждают: сильное чувство быстро течёт и зависит от колебаний гормонов – чем выше поднимется их уровень в организме, тем стремительнее спад, такова сущность человека. К счастью, встречаются ещё на свете пары, которые опровергают этот закон**

# «Любовь до дна не выпить!»

## Браки заключаются на небесах

В самолёте летели двое. Нет, разумеется, салон был полон, но ему казалось, что во всём мире есть только Он и Она. Владимир Наумов к своим сорока с хвостиком пережил неудачный брак, тяжёлый развод и дал себе зарок – не переступать порог загса больше никогда. Лишь ручной бурдючок скрашивал его устоявшийся хостяцкий уклад. И

вдруг – словно солнечный удар: ясноглазая, бошелобая, с толстой косой ниже пояса, вылитая тургеневская девушка. Именитый режиссёр краснел, бледнел, крутил зажигалку, еле держиваясь, чтобы не закричать, и мучительно придумывал, как завязать беседу: «А я картину новую везу на кинофестиваль в Белград!» – ни с того ни с сего выпалил он. «А я тоже!» – 18-летняя Наташенька в скромной плиссированной юбочке оказалась новым открытием самого Герасимова. Мэтр отечественного кинематографа буквально со школьной скамьи позвал её сниматься, и сразу в главной роли. Как оказалось, не прогадал – за работу в фильме «У озера» Белохвостикова получила Госпремию. Что такое «звёздная болезнь»? Наталья не ведала, с детства привыкла быть в центре внимания высочайших особ – дочь посла



в Великобритании и Швеции. Светские манеры, недетские серьёзность и трудолюбие, основательность во всём – как такую особу завоевать? И Владимира понесло. Выкидывал фортель за фортегем, как впервые влюбившийся бесшабашный мальчишка, только что за косу не дёргал. То бегал за ней по пятам по столице Югославии не в силах слова вымолвить, то в сумочку ей подкинул куклу с сюрпризом – стоило к ней прикоснуться, заморская игрушка начинала дико хохотать. Коллеги по цеху покатывались со смеху. Наталья была готова провалиться сквозь землю от стыда, «стреляя» гневным взглядом в незадачливого ухажёра. Её утешали: «Ну что ты хочешь... гений! Ему простительны странности!»

По возвращении в Москву гений продолжал безумствовать: пригласил на бокс, да так увлёкся боем, что орал благим матом, совершенно игнорируя сидевшую рядом ошеломлённую барышню. А когда Белохвостикова уже окончательно решила прекратить с Наумовым любые контакты, сам исчез из её жизни. Однако после недолгого перерыва Владимир явился к ней домой уже в новом образе: строгий костюм, ожки в золотой оправе и огромный букет тюльпанов из Голландии, в котором окраска лепестков ни разу не повторялась. Владимир сразу очаровал её родителей. Усмирив первую бурю чувств к возлюбленной, он, нако-

нец-то, стал самим собой – образованный, начитанный, интеллигентный. Наташа с радостью соглашалась на его приглашения пойти на Высоцкого и Евтушенко, закрытые кинопремьеры и модные спектакли. Часами они обсуждали увиденное. Фразу, которую начинала она, он мог закончить с лёту. Узкая на съёмки, он ей звонил с утра до поздней ночи. И, как вспоминает Наумов, выговорил брезентовый мешок, битком набитый монетками. Наталье стало казаться, что жизни до Володи и не было, а без него она становится пустой. Очень скоро у неё не осталось и тени сомнения в том, что этот мужчина предназначен именно ей.

## Мой дом – моя крепость

Создав собственную семью, Белохвостикова придерживалась того принципа, по которому жили её родители-дипломаты: рассказывать окружающим столько, сколько сама захочешь кому-то доверить, всё остальное – частная жизнь, в которую посторонним вход запрещён. Наумов целиком и полностью поддерживал в этом юную супругу. Порой доходило до парадоксов – когда через полтора года после свадьбы он сообщил своему лучшему другу и соавтору Алову радостное известие: «Шурик, у меня дочка родилась!», тот после пятиминутной паузы спросил: «От кого?»

Несмотря на разницу в возрасте (24 года), супруги идеально подошли друг другу. Эмоциональный, азартный в работе Владимир дома никогда не повышает голоса. Если душевные переживания зашкаливают, он предпочитает выплёскивать их не на жену и дочь, а на мольберт. Живопись для режиссёра такая же отдушина, как для актрисы Белохвостиковой – чтение. Пока он часами пишет картины, она тихонько сидит рядом



Первая роль в фильме «У озера» (1969 г.)

в мягком кресле, перечитывая классику. Уют и покой царят в их доме. И не только. Они часто работают над картинами вместе, и каждый раз поражают всех манерой общения друг с другом. Не муж и жена на одной съёмочной площадке, а исключительно режиссёр и актриса — Владимир Наумович и Наталья Николаевна. Все, кто их знал, были однодушны — вот то самое чувство, что «сильнее страсти, больше, чем любовь».

Во время съёмки «Тегеран-43», который сделал их обоим знаменитыми на весь мир, Аллен Делон не мог не ухаживать за очаровательной стройной партнёршей, но Белохвостикова словно не замечала галантного француза. Для неё единственным мужчиной всегда оставался Наумов, это было очевидно несмотря на дистанцию, которую они держали на работе. Композитор Жорж Гарваренц, который сочинил для этого фильма пронзительную мелодию, ставшую мега-хитом песни «Вечная любовь», посвятил её Наталье и Владимиру.

Только вот Шарль Азнавур с текстом промахнулся: «Вечная любовь, верны мы были ей, но время зло... Вечная любовь вся выпита до дна...» Со времён выхода на экран «Тегерана» прошло больше тридцати лет, а Наумов с прежней нежностью заявляет: «С каждым днём я люблю Наташу все

и вернуться к профессии. Как и в молодости, они не выносят свои проблемы на всеобщее обозрение. «Что бы ни случилось,



С Алленом Делоном в фильме «Тегеран-43» (1981 г.)

— повторяет Наталья завет своей мамы, — ты должна держать спину. Не в смысле идеальной осанки, хотя и это важно. Нужно уметь держать удар, улыбаться несмотря ни на что!»

## «Дети — это подарки Бога»

Любовь в доме Белохвостиковой и Наумова с избытком хватило бы на целую ораву детисшек. Господь подарил им одну-единственную дочку, свет в окошке. Выбор имени не вызвал разногласий — назвали, как маму, Натальей. Наумов шутит: «Мечтал, крикну: «Наташа!», прибежёт обе, стану вдвоем счастливей! А зову — ни одна не приходит, каждая думает, что зовут не её!»

Впервые маленькая Наташа побывала на съёмках, когда ей едва исполнился годик, а в пять лет уже попала в кадр в качестве исполнительницы крохотной роли. Немудрено, что дочь актрисы и режиссёра пошла по стопам родителей, причём обоим сразу. Сначала получила актёрское образование, а затем стала и режиссёром. Училась на «отличном», работала не покладая рук: «Моим родителям не должно быть за меня стыдно!» Встретившись в 2007 году на одной съёмочной площадке, семейное трио чувствовало себя комфортно и гармонично. Понимали друг друга с полуслова,

при этом не допуская никакого панибратства, обращались исключительно по имени-отчеству. Все трое разными словами сформулировали тогда один и тот же принцип совместной работы: «Мы одинаково смотрим на вещи», «Мы друзья, которые делают общее дело».

Мало того, что Наталья-младшая превратилась из любимой дочурки ещё и в уважаемого коллегу по цеху, ей пришлось выступить и поручителем собственных родителей — написать, как она оценивает их в роли папы и мамы в официальной характеристике в орган опеки и попечительства.

Однажды после очередного спектакля для детдомовских детей старшая Наталья спросила, что хотели бы дети получить в подарок в следующий раз. Трёхлетний Кириша в вытянутых на коленках колготках смело подошёл первым. «Подарите мне крестик, у всех есть, а у меня нет». «Просьба не прозвучала жалобно, — вспоминала Наталья Николаевна. — Мальчик вообще не производил впечатления обиженного судьбой сироты, он всегда находился в хорошем расположении духа, готов был выпрыгнуть на сцену, чтобы участвовать в действии. Так он и стал мне снится каждую ночь — с улыбкой на личике, в своих зелёных колготках...»

Процедура усыновления затянулась почти на два года, ведь Наумов и Белохвостикова, несмотря на активную творческую жизнь, давно уже занесены в реестр пенсионеров. Зато теперь у них подрастает сынишка, а у младшей Наташи — брат. С первого дня Кириша дали понять: он — родной! Теперь у тебя совсем другая жизнь, а в ней только любовь, тишина и спокойствие. А ещё интересные книжки, фильмы, театры и много-много радости!»

К семи годам Кирилл уже прекрасно читал и рисовал. А как же иначе, если мама-книголюб, а папа рисует ночи напролёт? Удивительно, но мальчик даже внешне похож на приёмных родителей. Бегло говорит на французском и итальянском. Никогда ни с кем не спорится. «Недаром у тебя дедушка — дипломат! Ты ведь в него!» — улыбается мама. На съёмочной площадке уже тоже побывал, но на вопрос: «Кем хочешь стать, когда вырастешь?» Кирилл отвечает: «Изобретателем!» Малышом мастерил рамочки и открытки для родителей и сестры, сейчас занят решением более сложной задачи — созданием ракеты, на которой вся семья полетит отдыхать на остров в океане. Папе и маме нужно отдохнуть, они устают на работе. А пока он им помогает, как может. Вечерами, когда все собираются дома, спрашивает: «Хотите, я вам силу дам?» Берёт руку одного из родителей, накрывает ладошками и замирает: «А у самого ручки горячие, как пирожки из печки. «Ну как, легче?» И родители искренне отвечают: «А и правда!»

...Каким они папа и мама? Изо дня в день, каждую минуту создающие ауру любви.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО



Кирилла Наумова провожают в первый класс папа, мама, сестра Наташа с мужем

больше и больше!» Их дом не сотрясал ветры ревности и подозрений, однако это не означает, что всё в их совместной жизни было тихо и благобно. Аршин несчастий отмерян чете Белохвостикова-Наумов так же, как любой другой семье. Наталья потеряла одного за другим любимого брата и маму. Владимир перенёс тяжёлый инфаркт, и только благодаря жене смог выкарабкаться

# Всё врут календари!

*Это ужасно несправедливо: даже кризис среднего возраста мужчины переживают интереснее. Один гоняет на мотоцикле, второй намылился в Тибет «за просветлением», третий ухлёстывает за юными красотками. И что ни выбери, никто не осудит: «Подумаешь, наростил волосы, как Аполлон Сатанеев в «Чародеях»! Перебьются, и всё пойдёт по-прежнему!» То ли дело, если кризис настигнет барышню, разменявшую четвёртый десяток...*

**К**огда я поняла, что мои любимые мелодии звучат на радио «Ретро», то нахмури-

шагово, как удаётся совладать и со средним возрастом, и с кризисом.

## Да или нет?

Во-первых, я задумалась: действительно ли меня волнует проблема возраста. Перед глазами возникла приятельница Ирка, которая то и дело ныла: «Батюшки, когда же пенсия! Когда можно будет растолстеть, сидеть в халате и тапках перед телевизором?» Вселенная ответила на её чаяния: Ирочки телеса вышли из-под контроля, она обрадованно поменяла гардероб на размер XXXL и зажила «для души»... Мне этого категорически не хотелось. Значит, паспортные данные всё-таки волнуют. И придётся их корректировать.

## «... Или право имею?»

«Чего я хочу?» – второй вопрос, на который предстоит ответить всем «от 30 и старше». Я хотела быть счастливой. Успешной. Может быть, нескромно богатой и возмутительно привлекательной. Я хотела плакать над фильмами, рыдать над книгами, восхищаться музыкой и закатом. Хотела не втягивать живот, встречая экс-мужа с новой пассией. Пусть лучше он свернёт шею, глядя вслед моему спутнику!.. Хотела, чтобы жизнь не превращалась в «работа-дом-работа». Тут и подошёл третий вопрос: готова ли я для этого что-то делать? Ха! А чего же я тут тогда распиналась?!

## Оценить активы

Я поняла, почему в страшных сказках ведьмы убрали зеркала с глаз подальше. Всё верно, разглядывать себя надо в про-

лась. Когда при выборе новых сапог советчица-мама намекнула: «Выбирай классическую модель на низком каблучке. Элегантно и для здоровья безопасно», я забеспокоилась. Когда 35-летнюю подругу дочь-скороспелка осчастливила внучкой, грянула паника. А вслед за ней – кризис среднего возраста. Не хотелось ничего или хотелось всего, не знаю, какое определение верно.

Пугала мысль: всё самое лучшее уже случилось, дальше только сериалы, вязание и вздохи по утраченной молодости. Как это случилось, как из тонкой-звонкой я перешла в категорию «женщина средних лет»? Поскольку не было желания вслед за Данте бродить в сумрачном лесу, нужно было решать проблему. Кажется, у меня неплохо это получается. Сын докладывает: «Мам, наш историк подумал, что ты моя старшая сестра!»

Я отвечаю той же монетой: «Ха, мои знакомые тоже не верят, что у меня такой взрослый сын!» А теперь по-



ду, чтобы от увиденного тут же – бухты! – плазы пошли... Подлое зеркало прямо-таки прокричало, что от молодых «сверстниц» меня отделяют килограммов 6-8 веса, отросшие корни волос, тусклый взгляд. Поскольку пруда в окрестностях не было, пришлось ограничиться пиллингом лица и посещением парикмахера. А вот с весом так легко не вышло. В рамках борьбы с ним были закуплены гантели, обруч, фитбол, тренажёр-стеллер. Рацион вдруг стал важен, как акции и распродажи. Представьте: несчастные лишние 100 ккал в день способны через несколько лет стать 10 килограммами лишнего веса! Так что «конфетка к чаю, пирожное под настроение» стали роскошью. Непозволительной.

## На счёт раз-два

Первое занятие на тренажёре на следующий день отозвалось болью в ногах и спине, казалось, мне без наркоза делают ампутацию ног при каждом движении. Через неделю я поняла, что можно удвоить нагрузку, через месяц увидела, что колготки влезли за ум и обтягивают не просто нижние конечности, но, чёрт возьми, постройневшие ноги! Через два месяца пара юбок переключалась к коллеге, которая решила «принимать возраст достойно, без корректив». Так что пусть носит, на мне они всё равно болтаются. А вот мнение врачей. Организм любое движение воспринимает как подтверждение молодости, а гиподинамия – как сигнал о наступающей старости. Вам это надо – округляться и обгонять паспортные данные?

## Смотреть на вещи здраво

Моя наивная ровесница Аня любит мелодрамы с сюжетом: не молодая, не успешная, но верящая в чудо женщина обретает счастье в виде мужественного порядочного банкира. Аня смотрит фильмы Дмитрия Астрахана и прочих режиссёров-оптимистов и ждёт своего принца. Принц, как водится, задерживается в пути. Аня не сдаётся, она достойна только лучшего, можно и подождать.

Не думаю, что если истово верить и сидеть перед телевизором, Александр Балун или Андрей Соколов нагрянет-таки с миссией благодетеля. В конце концов разведённые мужчины тоже достойные люди. То есть зрелье. Пусть с багажом прошлого в виде развода и взрослых детей, пусть без яхты и банковского счёта, но с представлениями о морали и желанием что-то делать. И без явных странностей.

## Улыбаться

На сайте одного Интернет-магазина я увидела тренажёр для улыбки: пластиковая трубочка, которая приподнимает уголки рта. «Зачем?» – подумала я. Утром в

маршрутке оглядела попутчиц и... улыбнулась. Не оттого, что картина вызвала ликование, а оттого, что не хотелось примыкать к общей хмурой массе. Унылые «бульдожьи» щёчки, застывшие драматические маски – женский кризис среднего возраста являл себя во всей красе. А я не хотела сдаваться без боя! Беспричинная улыбка, конечно, не придаёт образу осмысленности, но приветливое выражение лица добавляет юности.

## Позволить себе быть другой

Пришлось смирилась, что не все ровесницы, как я, стремятся воспарить духом. Встреча с суровой одноклассницей Олесей натолкнула на мысли о победе. На необитаемый остров, где никто не будет напоминать, что школу я окончила лет... двадцать назад. Олеся, работающая в судебной системе, сложила подбородки на исполнительской груди и молвила: «Ну какие успехи?» – «Да вот в аспирантуру поступаю!» – поделилась я радостью.

«А зачем? Это что, денег много принесёт?» – приступила Олеся к расследованию... За 10 минут она разделала меня под орех: «Ой как ты на каблучках ходишь? Высокенные! Зачем волосы отпустила? Стрижка в нашем возрасте – это правильно! Замуж-то больше не пойдёшь? А надо бы! Вот мой Игорь...»

По мне словно каток проехал, Олеся дала понять, я – неудачница, которая неправильно выбрала профессию, не от того мужчины родила сына и непонятно зачем живёт. Я обижено смотрела вслед суровой даме, на массивных ногах удалялась фундаментальная женщина. С косой саженой в плечах, с тяжёлой посадкой головы. Основательная, как Фемиды, и такая же устаревшая.

Пусть, решила я. Пусть Олеся выносит приговоры и носит добротные скучные туфли. Пусть гордится мужем, которого я почему-то неоднократно встречала на сайтах знакомств. А я прилобимусь на цыпочки на своих высоченных шпильках и походкой от бедра побегу готовиться. У меня экзамены в аспирантуру на носу, а тут «конец не валялся!»

В общем, если я вижу Олесю и ей подобных на улице, то пробегаю мимо: «Извини, спешу! В следующий раз!». Возможно, это дурной тон: мы, молодые, вообще жутко не воспитаны. Может быть, когда-нибудь мы станем старше...

## Дружить с подрастающим поколением

Я знаю, что такое «кавайно», «ваильно» и кто такие «хипстеры». Мне нравятся Джастин Бибер и Селена Го-

мес, а вот рэпер Гуф – не очень. Меня отлично понимают дети моих друзей, а я понимаю их. Взрослый сын – мой лучший друг и критик. Он может назвать брусничную помаду «крутой», а серый шарф – «куньим отбросом». И я сама порой не верю, что нас разделяет 20 лет. Нет, я не строю из себя «девочку с плевром», это нелепо. Но Селена Гомес мне симпатичнее Елены Ваенги, которую до слёз любят ровесницы. Под Селену веселее шагать на тренажёре.

## Легче, проще, нежнее

Однажды я услышала совет стилиста Влада Лисовца: «Всегда внутри нужно быть девочкой – только так можно быть мужчине интересной». Смысл фразы открылся, когда я попала на одну корпоративную вечеринку. Мои ровесницы «роналили» бриллиантовые кулоны в изобильные декольте, основательно праздновали и налепали на мясное, подливали лицо ладонью и сетовали, что настоящих мужчин не осталось, приходится тащить всё на себе, самим зарабатывать и на «каmeshки», и на летний отдых. Они закезывали музыкантам песни про «бабу долю», остереженого топтали каблучками, словно забывали свай. А потом снова: «Всё сама, всё своими руками»... Думаю, стилист Лисовец сказал про «внутреннюю девочку» после подобного зрелища.

## Радоваться

В мои «юные» годы как-то нелепо верить в сказку о Золушке, умилённо плакать над фильмом «Красотка», доверять случайным знакомым, сразу же «узнавать» принца в новом приятеле. Налёт цинизма – вполне естественная броня, понятный отпечаток прожитых лет. И это иногда корбит, раздражает в самой себе, не даёт «пробудиться» внутренней девочке. Вот мой личный выдох: больше позитива. Когда-нибудь потом я посмотрю фильмы депрессивного Ларса фон Триера, прочтито хватающие за горло блокадные дневники, вдоволь пореву над Белым Бимом Чёрное ухо. Но сейчас мне нужно быть сильной, чтобы знать, куда идти дальше, как жить. Поэтому перед сном я смотрю «Как приручить дракона», подпеваю птицам в «Рио», улыбаюсь, читаю Тома Шарпа. Мультифильмы, добрые (пусть и не самые умные) книги, много бодрой музыки... Однажды я через всё это проходила, я была счастлива. Кто сказал, что нужно изобретать велосипед и искать новые рецепты взросления?

**Куда уходит романтика первых месяцев знакомства, бесконечное желание быть вместе, беспрестанно общаться, делиться буквально всем? Почему, начав жить вместе, мужчина и женщина день за днём отдаляются друг от друга? Можно ли сохранить в отношениях страсть и нежность спустя несколько лет после свадьбы?**

**«Да, — считает психолог Инна Харламова. — Но для этого нужно избавиться от стереотипов, с которыми мы привыкли жить...»**

# ЛЮБОВЬ ДО СВАДЬБЫ ЗОЛОТОЙ

О любви написано много книг, снято не меньше фильмов... И практически в каждом произведении любовь показывается как нечто волшебное, страстное, захватывающее. Книги и фильмы не обманывают. Но, как правило, они описывают не любовь, а её рождение, влюблённость. Влюбившись, мы испытываем гамму самых разных сильных эмоций. Чувствуем себя буквально пьяными от любви. Но спустя 2-3 месяца, год эмоции выравниваются, и мы уже гораздо спокойнее смотрим на того человека, который рядом с нами. Это совершенно естественно. Потому что именно на этом этапе влюблённость превращается в любовь. Однако мы этого не понимаем, и когда фейерверк заканчивается, делаем вывод: любовь ушла, и такого больше никогда не будет. На самом деле любовь только стучится в ваши сердца, и ей ещё нужно помочь родиться и окрепнуть, ухаживать за ней, как за хрупким деревцем в саду. И тогда в отношениях, даже спустя долгие годы, будет присутствовать романтика.

**ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?** В первую очередь любовь — это душевная близость, доверие и открытость другому человеку. Когда мы можем друг другу по-настоящему довериться, то чувствуем нежность, желание помогать друг другу и делать всё совместно. Желание быть рядом и наслаждаться этим ощущением тепла. Любовь в отличие от пожара влюблённости похожа на петлюю прохладу, постоянный и ровный огонь костра. Она дарит душе радость.

— А КАК ЖЕ СТРАСТЬ, — спросите вы? Ведь нередко именно то, что она уходит из отношений, становится камнем преткновения. На самом деле сексуальные отношения напрямую зависят от того, насколько паре удастся сохранить душевную близость. И если она есть, то вопрос, как зажечь мужа и загореться при этом самой, просто не возникает.

## Правило первое: СЛЫШАТЬ И СЛУШАТЬ

Одна из самых распространённых

ошибок, которые делает практически каждый, — убеждённость, что за пару месяцев, год мы узнаём о партнёре всё. В итоге общение первых месяцев всё чаще сменяется молчанием и короткими разговорами на бытовую тему. Наступает неизбежное отдаление друг от друга. Ирония ситуации состоит в том, что, как бы вы ни были уверены в правоте своих слов: «Я его знаю как облупленного», вы его не знаете. А иногда увлечённые первой бурей страстей даже и не начинаете узнавать.

Человек меняется постоянно. Что-то прочитал, что-то услышал, столкнулся с болезненной ситуацией... И все эти события могут в одночасье изменить его мировоззрение. А вы даже не заметите этого, продолжая оставаться рядом только по инерции.

Часто слышу от женщин следующее выражение: «Да о чём с ним говорить, если он часами только о политике или о футболе рассуждает». Коль мужчина вам дорог, принимайте его разговоры и о футболе, и о политике, но при этом задавайте и другие вопросы: как прошёл его день, о чём он мечтает, какой видит свою жизнь



годы спустя. Делитесь с ним и своими «открытиями». Пусть разговор будет живым, будто вы только познакомились. Помните, ведь тогда вы наслаждались каждой его фразой.

Когда я говорю об общении, я имею в виду именно общение, то есть разговор по душам хотя бы несколько раз в неделю не менее получаса. Это время, которое надо посвящать только партнёру. И не надо отговорок: мол, нужно готовить, стирать, убирать, проверять у детей уроки. Зачастую те же полчаса мы легко находим, чтобы излить душу подружке или выслушать её откровения. Тогда почему не хотим найти их для любимого человека?

При таком раскладе неудивительно, что рядом друг с другом со временем становится скучно, теряется понимание. А вслед за этим исчезает и любовь. И, напротив, постепенно, начиная понимать друг друга, мы делаем любовь ярче и сильнее.

**Важно.** *Быывает и так: вы вдруг осознаёте, что рядом с вами чужой человек. Его интересы, мысли, планы и мечты, которые, возможно, любопытны другим, вам совершенно безразличны. В этом случае будьте честны с собой. И ответьте себе на вопрос: «Хотите ли вы по-прежнему быть рядом? Действительно ли любите?»*

## Правило второе: ВИДЕТЬ ЛУЧШЕЕ

Если мы любимы, то видим в партнёре только хорошее. Но проходит время, и ситуация меняется: Чем больше бытовых мелочей вас связывает, тем больше желания расцепиться градом упрёков — начиная от носков, которые любимый неосторожно положил под диван, и заканчивая поведением его матери. Разумеется, можно обвинить любимого во всех смертных грехах. Тем более что все мы неидеальны. Но наверняка если вы рядом уже не первый год, в вашем мужчине есть и те качества, которыми вы гордитесь или восхищаетесь. Учитесь их подчёркивать не для других, а для себя.

Заведите «дневник благодарностей», где пишете «спасибо» за каждую сделанную мелочь. На практике оказывается, что мы гораздо чаще благодарны своему супругу, но из-за яркости негативных эмоций нам свойственно раздувать их до небес, даже если споры и ссоры редкость. Тотчас же забывая про всё хорошее, что есть. Перечитывание записей в «дневнике

благодарностей» помогает на самом деле простить мужа, даже если обида была сильной, а зачастую и предотвратить начинающуюся ссору. А если читать его в хорошем настроении, то заряд позитива поможет чувствовать себя влюблённой. Следовательно, в ответ надо радовать мужа, например, каким-то приятным сюрпризом.

**Важно.** *Следует понимать, есть ситуации, когда вести речь о прощении не стоит, например, физическое насилие по отношению к вам или к детям.*

## Правило третье: ВЛЮБИТЬСЯ ЗАНОВО

Когда между двумя людьми есть любовь, то влюблённость (тот самый фейерверк) способна вспыхивать вновь и вновь. Это как приливы и отливы. И благодарить за это нужно гормоны. Именно под их влиянием мы чувствуем эйфорию. Ощущение счастья, влюблённости появляется благодаря выработке дофамина и норадреналина. К тому же эти гормоны поднимают уровень тестостерона, усиливающего сексуальное влечение.

Усилить выработку этих гормонов, а значит, обеспечить себе море любви, можно сознательно. И поможет в этом физическая активность. Например, вы можете вместе с мужем записаться в тренажёрный зал или начать посещать уроки танго, кататься на велосипеде или лыжах, ходить на плавание, отправиться в пеший поход в отпуске.

Это не только стимулирует всплеск гормонов, но и объединяет. Всё, что нужно, преодолеть лень и мысли на тему, будто времени на это совсем нет. Выберите то, что интересно вам двоим. И пусть это занятие объединяет и укрепляет ваши отношения.

Кстати: позаботиться о таком времяпровождении нужно задолго до того как дети выпорхнут из гнезда. Во-первых, это позволит не направлять все силы только на воспитание детей, и вы не будете подавлять их самостоятельность своей опекой. В результате они вырастут успешными и приспособленными к этой жизни. Во-вторых, когда дети вырастут, благодаря вашему общему увлечению с мужем расстояние с ними станет менее болезненным.

**P. S. Будьте любящими и любимыми, а следовательно, счастливыми!**

## Как накопить на мечту?

Накопительный процесс бытию даётся нелегко, но если разработать «накопительную стратегию» и строго ей придерживаться, всё обязательно получится!

● Каждый раз, получая зарплату, распределяйте её по конвертам. Часть на «первоочередное и необходимое», остальные в конверт «Мечта».

● Конверт «Мечта» сразу заклейте и уберите подальше — он до определённого срока НЗ. Из открытого конверта деньги взять легко, а вот порвать запечатанный и забрать откуда купюру, с психологической точки зрения, уже проблематичнее.

● Если вам дали премию, выпал выигрыш в лотерею, вы нашли кошелек или коллеги подарили деньги на день рождения, не тратьте их на радости, а сразу положите в конверт и запечатайте. Эти внеплановые «подарки судьбы» приближают вас к долгожданной цели, ни в чём не ущемив ваши потребности, ведь их вообще могло не быть в вашей жизни.

● Когда соберется нужное количество конвертиков для оплаты покупки-мечты, распечатайте их, пересчитайте, и прежде чем отправиться в магазин, ещё раз задайте себе вопрос: «Действительно ли я хочу ЭТО купить?» Может, пока вы копили, всё «перегорело»? А если мечта жива и вожделенный предмет не потерял актуальности — вперед! И тогда самая дорогостоящая покупка не окажется обременительной для вашего кошелька.

## Знаете ли вы, что...

Юмор — это оружие, поскольку является разрешённой формой агрессии. Подшутить над кем-то, даже публично, относительно безопасно, ведь к юмору сложно предъявить претензии: «Что ты обижается, это же шутка?»

Что делать, если вы — постоянная «мишень», особенно со стороны самых близких? Если ваш муж или подруга всё время подшучивают над вашими промахами, недостатками (мнимыми и явными), а потом весело смеются вместе со всеми — это, как ни странно, повод для серьёзного разговора, пусть даже это всего лишь шутки и у вас проблемы с чувством юмора.

Не пускайтесь в длинные странственные объяснения, а сразу дайте понять, что для вас это обидно: «Мне неприятно, пожалуйста, не делай больше этого».

Если же вам никак не удаётся наладить комфортные для вас отношения, есть причина задуматься: так ли всё безоблачно в вашем союзе?

**Если за одним столом собралась большая женская компания, то рано или поздно речь обязательно пойдёт о домашних обязанностях и отношении к ним. О том, какая вы хозяйка, расскажут звёзды и подскажут, как сделать, чтобы домашние дела всегда ладились**



## Звёздная домохозяйка

### ХОЗЯЙКА ОВЕН

не любит оставлять дела на потом. Поэтому у неё, как правило, всё спорится в руках, и это признак того, что в жизни в данный момент светлая полоса. Если же начинаются проблемы, то руки опускаются, дела накапливаются подобно снежному кому и решить их сразу (как вам удобнее всего) уже не получается. И тогда в доме поселяется хаос, в котором трудно разобраться.

**Совет:** когда становится на душе тяжело, приступайте к уборке. Даже через «не могу». Это ваше спасение. В итоге решите две проблемы одним махом: и на душе станет светлее, и в доме будет чистота.

### ХОЗЯЙКА ТЕЛЕЦ

считает свой дом тихой гаванью от всех бед. Поэтому у неё всегда царит в доме уют и витает запах свежей выпечки. А еще в нём наверняка живут мягкие игрушки (даже если нет маленьких детей) или изящные статуэтки. Иногда их становится слишком много. Столько, что просыпается лень делать уборку. Шутка ли,

протереть пыль с сотни керамических фигурок.

**Совет:** поскольку человек вы практичный, то дома у вас скапливается слишком много лишних вещей. Например, одежда, которую уже не носите, посуда, которой не пользуетесь, подарки, которые оказались неудачными. Избавьтесь от ненужного, и хлопот по хозяйству станет меньше.

### ХОЗЯЙКА БЛИЗНЕЦЫ

девизом ведения домашнего хозяйства считает удобство. Поэтому у вас, скорее всего, немало бытовой техники. Но, несмотря на это, в доме царит творческий беспорядок. И это нормальное явление, так как ваша жизнь в настоящий период яркая и насыщенная и вы решаете множество интересных задач. А когда найдётся дополнительная минутка, тогда и приступите к остальным хлопотам.

**Совет:** не корите себя за то, что не успеваете совершать подвиги на ниве быта. Признайтесь, что чаще всего вам просто жаль на это времени. Попробуйте провести эксперимент и распланируйте домашние дела на всю неделю так, чтобы каждый день вы тратили на них не более 25 минут. Возможно, такой подход станет для вас палочкой-выручалочкой.

### ХОЗЯЙКА РАК

счастливица, поскольку получает от бытовых хлопот истинное удовольствие. Как хорошая хозяйка вы, разумеется, не оставляете без внимания все дела. Но вашим любимым местом в доме является кухня, где вы понастоящему чувствуете себя счастливой, колдуя над обедом или ужином для близких.

**Совет:** признайтесь честно: график дом/работа вас утомляет. Поэтому выбирайтесь с мужем в resto-

ран или в гости. Иногда необходимо получить свежий глоток впечатлений для вдохновения.

## ХОЗЯЙКА ЛЬВИЦА

Честно признаётся, что не очень любит заниматься домашними делами, особенно если эти дела ей вменяют в обязанность. И, наоборот, Львица с энтузиазмом берётся за уборку и готовку, если грядёт праздник, визит гостей или просто хочет порадовать домочадцев и саму себя.

**Совет:** чтобы получать от рутинных обязанностей удовольствие, превратите их выполнение в маленький «праздник». Ведь вам – натуре понастоящему творческой – сделать это совсем несложно. Например, спланируйте меню на неделю так, чтобы блюда были необычными и вам было интересно их готовить.

## ХОЗЯЙКА ДЕВА

счастлива, когда в доме порядок. При этом порядок – это не просто «вещи разложены по местам», а и ручки кружек на кухне смотрят в одну сторону. Но вот домочадцы Девы вовсе не заботятся о её душевном равновесии. «Неужели так трудно убрать за собой?» – искренне недоумевает Дева, поскольку ботинки, разбросанные в прихожей, портят её настроение на весь вечер.

**Совет:** постарайтесь относиться к домашним делам с меньшим педантизмом. Учитесь спокойно реагировать на ваших домашних «нерях». Ведь не всем повезло родиться Девой. Поверьте, это не стоит вашего душевного равновесия. Заведите дома книгу жалоб, где записываете претензии к домочадцам. Они будут стараться исправиться, вот увидите.

## ХОЗЯЙКА ВЕСЫ

ценит красоту в быту. А в душе она настоящий дизайнер, поэтому неудивительно, что у неё дома всё устроено с большим вкусом. Однако, уделяя большое внимание красоте дома, женщины Весы не любят обременять себя стиркой и готовкой. Тем более что оба эти занятия, по её глубокому убеждению, не способствуют сохранению хорошего маникюра.

**Совет:** весы – люди компанейские. Поэтому почаще зовите «помощников». Если готовить ужин будут помогать муж или дети (даже просто находясь рядом ничего не делая), вы и сами не заметите, как всё окажется сделанным, при этом хорошеет настроение останется с вами.

## ХОЗЯЙКА СКОРПИОН

старается произвести впечатление на окружающих.

Поэтому всегда поддерживает порядок. Каждый, посетив ваш дом, будет в восторге. Однако когда вы направляетесь всю свою энергию на что-то более значимое для вас, дома может царить форменный беспорядок, особенно если гости к вам редко приходят.

**Совет:** иногда вы нуждаетесь в отдыхе от бурных эмоций и от вечных перемен в жизни. Одним из любимых мест в доме для вас будет ванная комната, заполненная множеством тюбиков и баночек. Причём умиротворение можно найти не только в банных процедурах, но и в выполнении домашних обязанностей, например, стирке или мытье посуды. Пользуйтесь этим.

## ХОЗЯЙКА СТРЕЛЕЦ

человек очень лёгкий на подъём, потому везде чувствует себя как дома. И обладает удивительным качеством – создавать уют даже в близком гостиничном номере или на походной стоянке. При этом дела идут как-то сами собой, хотя большого значения она им не придаёт.

**Совет:** проблемы у Стрельцов возникают лишь в том случае, когда один из домочадцев педант и придерживается принципа «дома не должно быть ни соринки». Он не стесняется подчеркивать, как много делает по дому в отличие от вас. На самом деле вы, вероятно всего, делаете не меньше. Попробуйте в течение двух недель записать, какие домашние обязанности выполнили вы. И аргументов у спорщика не найдётся.

## ХОЗЯЙКА КОЗЕРОГ

ко всему относится ответственно. И к быту тоже. Поэтому вы из тех, кто не поленился составить себе расписание дня и будет строго ему следовать. Беспорядок у вас может быть только как след-

ствие каких-либо форс-мажорных обстоятельств.

**Совет:** вы никогда не осознаёте слух, но в душе не раз думали о том, как утомляют вас размеренность и однообразие, необходимо делать всё правильно. Поэтому иногда нарушайте расписание. Ничего страшного не случится, если вы в один из дней вместо того, чтобы готовить полноценный ужин, купите полуфабрикаты. А сами потратите время на принятие ароматной ванны или на прогулку.

## ХОЗЯЙКА ВОДОЛЕЙ

подходит к решению домашних задач творчески. Когда в хорошем настроении, то может порадовать домочадцев изысканным блюдом. Но постоянно стоять у плиты и день за днём мыть полы не станет. Тем более что беспорядок не причиняет ей особого дискомфорта.

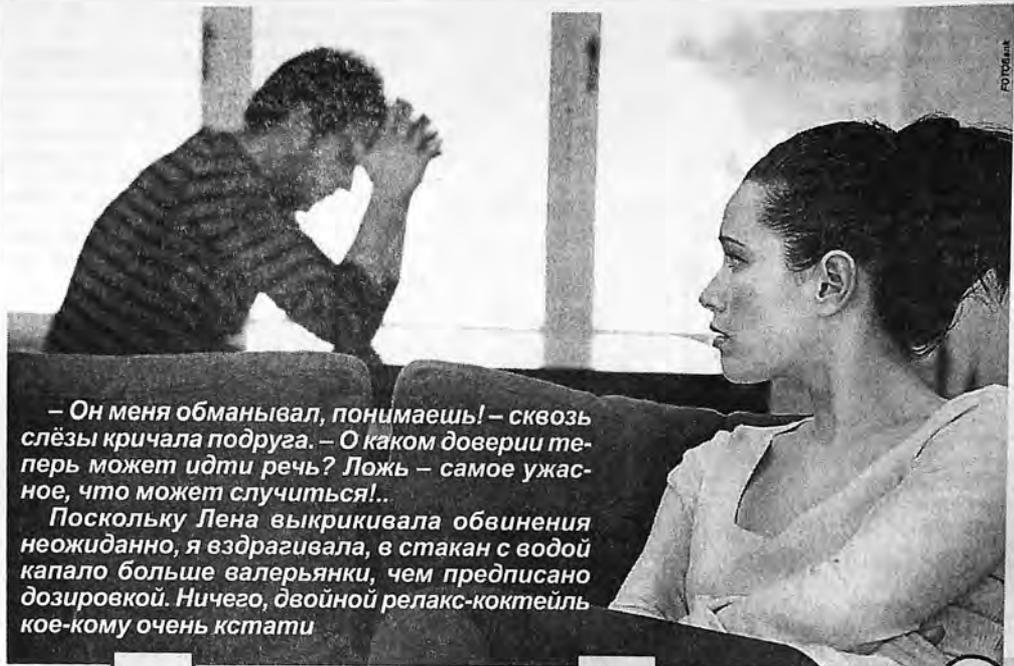
**Совет:** решая проблему домашних дел, вы зачастую стараетесь пойти на хитрость, пытаетесь распределить обязанности между всеми членами семьи с минимумом для себя. Не лукавьте, говоря о личной свободе от дел, помните, что другие тоже имеют на неё право. Поэтому составьте справедливый список обязанностей и придерживайтесь его, дабы не провоцировать конфликты.

## ХОЗЯЙКА РЫБЫ

женщина сострадательная, поэтому зачастую старается как можно больше облегчить жизнь своим близким и тянет на себе весь груз домашних забот. Наверняка в ваши обязанности входит уход ещё и за домашними питомцами, которых «завели» вовсе не вы. Как следствие, вы чувствуете себя всё время усталой и часто срываете злость на домашних. А когда наступает кризис, доходите до той точки, когда дела полностью игнорируются.

**Совет:** признайтесь себе честно, что ваши домашние дела вам на шею, да ещё и ножки свесили. Измените эту ситуацию, пока дело не дошло до серьёзных проблем. Пусть у каждого члена семьи будет своя зона ответственности.

Астролог  
Людмила ВАСИЛЬЕВА



— Он меня обманывал, понимаешь! — сквозь слёзы кричала подруга. — О каком доверии теперь может идти речь? Ложь — самое ужасное, что может случиться!..

Поскольку Лена выкрикивала обвинения неожиданно, я вздрагивала, в стакан с водой капало больше валерьянки, чем предписано дозировкой. Ничего, двойной релакс-коктейль кое-кому очень кстати

# Лжец. Лжец?

Случилось страшное. Обнаружилось, что в семье Лены часть финансовых потоков минует общий бюджет. С легкой руки супруга Андрея, тайно взявшего кредит. В духе известного барда Лена заинтересовалась, «где деньги, Зин», выяснилось, что деньги вложены в движимое имущество. Конкретно в новую Ленкину шубу. Просто подарок жене Андрей обставил как неожиданную премию. После череды конфликтов он сознался, что хотел к юбилею ей же, дурёхе, накинуть на плечи меха. А денег не было, брать шубу в кредит Ленка не хотела, но исправно ныла, что «нечего надеть» и «все порядочные мужья жёнам шубы дарят». Так что ему пришлось оформить заём тайно, принести домой кучу денег и по-барски бросить: «Ну когда выбирать пойдём?» Благое начинание погубила подлая платёжная квитанция, не вовремя попавшаяся Ленке на глаза.

Теперь обладательница мехов и расскреченного \*кредита стучала

зубами о стенки стакана с валерьянкой. Заодно обвиняла Андрея в злоумышленном обмане, ни дать ни взять провинциальная актриса в пьесе «Маленькие трагедии». То и дело звучало с пафосным надрывом: «Как теперь жить!» и «Это же обма-а-ан!»

И тут я на правах старшей подруги и вообще хладнокровного человека сказала невозможное: «А ну-ка, цыц». Поэтому что не вижу в поступке Андрея трагедии. И есть ещё куча ситуаций, когда я готова выступить адвокатом со стороны обманщиков. Милые дамы, позвольте начать речь.

Собственно, плясать будем от шубы, кредита и Андрея. Требую убрать моего подзащитного со скамьи обвиняемых и посадить туда шмыгающую носом Ленку. Считаю, что это она изначально создала благоприятную для лжи почву: обвиняла мужа в неуместности, упрекала скудным гардеробом, при этом не хотела влезать в долги. Вот загнанный в угол мужчина и решил проблему. Он действительно хотел как лучше: укутать лю-

бимую в звериные шкуры и чтобы никто не пилил по вечерам.

Пахнущая валерьянкой «актриса» всхлипнула: «А вдруг он себе в кредит мотоцикл купит?»

Ну зачем ему мотоцикл? Я бы на его месте подумала о билете в один конец на Богом забытый океанский остров. Ходила бы по пляжу и на белоснежном песочке вытаптывала фразу: «Лгут прежде всего тем, кого любят». Авторша, баронесса Надин де Ротшильд, отлично это понимала.

## Во избежание ссоры

Приятельнице Иру я называю «тётушка Зубная Боль». Потому что такая же ноющая. Слушая, как она распекает мужа Гарика, я удивляюсь только одному: как у Иры не сбивается дыхание во время монологов: «Гарик, ты купил подарок маме? Нет? А почему? А когда купишь? А лоток kota вычистил? Не забудь. И соседу пер-

форатор отдай, уже два раза напомнил. Гарик, ну что ты как маленький, ну почему тебе всё нужно сто раз напоминать? Знаки препинания я расставила из соображений гуманности, Ира умудряется произносить все это дивным речитативом а-ля пономарь. Недавно она вынесла на публичное обсуждение очередное Гариково предложение: «Врёт, даже в мелочах врёт! Спрашиваю: «Ты за квартиру заплатил? — «Да». — «Платёжку покажи». — «Ну я сегодня не успел, завтра заплачу». — «Представляете? Зачем врёт?»

Ответ на Ирины воззвания — коллективный вздох и молчаливое сочувствие Гарикю. Все понимают, что толкает его на лукавство. Банальное нежелание выслушивать нотации. Подумаешь, не успел.

Мне кажется, за много веков до рождения «тётюшки Зубной Боли», римский поэт Публий Сир предвидел Иркин бубнеж и Гариковы муки. Иначе с чего бы он изрёк: «Боль вынуждает глать даже невинных».

## Восхищайся мной!

Когда-то в поклонниках у Кати ходил Шурик. Поскольку барышня не горела страстью, кавалер решил вызвать интерес демонстрацией лучших сторон. Заехал вечером на шикарной машине, позвал покататься — Кате понравилось. Между делом упомянул, что его «приглашают на работу в крупную компанию, оклад более чем» — Кате оценила. Он пригласил провести выходные в загородном пансионате: «Поехали отдохнём, это вотчина моего дяди». Катя жмурилась от счастья и складывала в сумку необходимые вещи. А потом всё тайное стало явным.

Шикарное авто оказалось собственностью друга, Шурик попросил «взаимы», чтобы произвести впечатление. На работу его действительно пригласили, но... в среднюю фирму со средним же окладом. А дяди-владельца недвижимости у Шурика не было и в помине, путёвки в пансионат он покупал обычным способом.

Катя позеленела и запретила Шурику попадаться ей на глаза. А он был влюблён, он страдал, готов был вымаливать прощение. Но барышня насупилась: «Не могу всё начинать с обмана». И тут я, добровольный адвокат Шурика, проявила резкость:

— Тогда зачем начинаешь? Ведь

первой врать начала ты.

— Почему это? Он мне никогда не нравился! — округлила глаза Катя.

— Он не нравился тебе, когда был без машины, крутой работы и серьёзного дяди. А когда стали появляться приятные «мелочи», ты вдруг оттаяла. Катюша, когда честные люди говорят «нет», это твёрдое «нет», без условностей. А ты пересматриваешь свой отказ в зависимости от материальных благ мужчины, ты задаёшь заведомо нечестные правила игры, он их принимает. Он хотел, чтобы ты им восхищалась, вот и «восхитил», как мого.

Думаю, если бы привереда была знакома с Чарльзом Диккенсом, то была бы снисходительнее к ухажёру. Ведь британец предупреждал: «Мы боимся потерять любимого человека, сказав ему правду, и не понимаем, что теряем его, не говоря её...»

## «Не ветер перемен, а просто сквозняки...»

Старая, как мир, ситуация едва не разрушила крепкую семью Петровых. Супруг Петров позволил себе лёгкий флирт с посторонней девушкой — наше ему порицание. Девушка увлеклась и принялась осыпать Петрова сообщениями. Одно из которых попало в поле зрения мадам Петровой...

Петрова приняла позу умирающего лебедя и вопрошала любопытных слушателей: «Почему он не сказал, что наш брак на краю пропасти? Почему не признался, что встретил другую? Зачем он скрывал и врал? Развод, только развод!» И тут одна категоричная особа заявила: «Потому что не считал, что его брак на краю пропасти и что он «встретил другую». Потому что не планировал ничего серьёзного и не хотел разрушать семью. Он вообще не хотел серьёзных перемен. Взгляни с другой стороны!»

Петрова взглянула и передумала разводиться. Переставила дома мебель, похудела, постройнела, сделала причёску и купила новое платье. Она поняла, что кое-каких перемен супруг всё-таки хотел, но не решился сказать... А мне почему-то вспомнилась «мать» Эркиоля Пуаро Агата Кристи, которая прозорливо заметила: «Ложь открывает многое тому, кто умеет слушать, не меньше, чем правда. А иногда даже больше».

## Бегство

...Я знала правду, и она мне не нравилась. Друг Севка, прожив год в гражданском браке, задумал избавиться от второй половинки. Не подумайте плохого, он всего лишь хотел, чтобы девушка Вера покинула его квартиру. Путём перемещения к родителям, на золотые прииски, на другую сторону глобуса — куда угодно. Но расстраивать Веру признанием джентльмен Сева не хотел. И он сказал, что уезжает. Далеко и надолго, по работе, ждать не имеет смысла, аквариум с рыбками отдаст маме, то есть совсем обрубают концы. Девушка Вера порывалась пару дней, но собрала вещи и отправилась к родителям. Севка чувствовал себя подлодом и наслаждался свободой... Спустя три месяца Вера случайно увидела знакомую машину, набрала знакомый номер, услышала почти родной голос. И выяснила, что никуда обладатель машины и голоса не уезжал.

На некоторое время она онемела, затем принялась убеждать нас в сокровенном. Дескать, Севу надо простить и вернуться к нему. Да, врал, но врал, не желая ранить. Может, просто хотел побыть один. Он же не сказал ей прямо, что хочет расстаться! Он знал, что Вера не переживёт этого. Это была святая ложь, ложь во спасение!..

Я, как Севкин друг и женщина, испытывала противоречивые чувства. И мне, и Севке хотелось, чтобы эта ложь не сошла ему с рук, чтобы Вера насмерть обиделась на него. Но она являла чудеса всепрощения. Глядя на неё, «адвокатесса» обманщика вспоминала из прочитанного: «Перед глазами — очевидная ложь. А за ней проступает недоступная правда». Такая вот «невыносимая лёгкость бытия»...

**Л**ожь — это ужасно, мерзко, недостойно. Быть обманутым обидно и унижительно, когда обманывает близкий человек, обидно вдвойне. Но прежде чем распахивать настёжку двери, бегать от лгуна за тридевять земель, подумайте хорошо. Сами того не замечая, мы порой потворствуем лжи. Загоняем человека в тулик, как Лена. Нудно читаем мораль, как Ира. Ставим условия, как Катя. Подготовив почву, бросив зёрнышко, почему мы в таком случае изумляемся всходам?..

Наталья КРОЛЕВЕЦ

— Бабушка, ты мне ногу оторвёшь! Сандалик не хочет сниматься! Убейи сапоски, я в сандаликах домой пойду! — внучка машет лапкой в носочке, увиливая от переобувания. Обычное дело, придётся применять «насилие».

— Бабушка, а за Лялей папа плизол!.. Ляля, а где твоя сестличка? — Кира ложится пузиком на скамейку, только что надетый сапожок слетает.

— Кира, будь послушной! Оставь Лялю в покое! — ворчу я.

— Ничего страшного, — звучит над ухом сочный мужской баритон, — Ляля и Кира сейчас оденутся, и я повезу всех есть мороженов. Правда, Анна Тимофеевна?

Услышав своё имя, поднимаю голову... Вадька, мой Вадик Григорьев, только двухметровый и толстый. Улыбается, шалопай. И как я сразу не заметила в крошечной Ляле сходство с моим проблемным учеником? Хотя... Столько лет прошло.

— Вадик, значит, Ляля — твоя дочь? Её всегда девочка-подросток забирает...

— Это старшая, Юля. А Лялька у нас с Марусей младшая.

«Маруся? — лихорадочно пронеситесь в голове. — Та самая?»

\* \* \*

... 1 сентября, школьная линейка. У меня, Анны Тимофеевны Щегловой, учительницы русского языка и литературы, «пополнение». Новый класс, 4 «б», 27 душ. Выстроены в две шеренги, 15 умниц сияют белыми фарфучками, 12 умников «сияют» костюмчиками. Самостоятельные! Мама с модной тугой завивкой выёлся лишь возле одной девочки с букетом-клубочкой:

— Маруся, надо было розы брать! Дались тебе эти астры и гладиолусы!

— Ну ма-а-ам! — отмахивается Маруся и трясёт гигантскими белыми бантами.

А с Маруси, Бог ты мой, не сводит глаз лобастый парнишка. Его мама явно не трясётся над чадом: костюмчик на вырост, брюки «гармошкой» наползают на туфли, пиджак широкий в плечах, а из рукавов торчат манжеты длинной рубашки. Жалкий, бесприютный, ничейный...

Я посадила их в первом ряду напротив учительского стола. От нового соседства Маруся вспыхнула гневно, а мальчишка зарделся так, что кончики ушей отливали малиновым цветом. Значит, Анна Тимофеевна, ты не ошиблась с направлением Вадькиного взгляда.

\* \* \*

... Другие оболтусы норовили своих соседок под локоть толкунуть, а Вадик даже дышать забывал рядом с Марусей. У них получился даже не

# Педагогическая поэма



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

дуэт, а что-то вроде семьи двух маленьких серьёзных людей. Он тетрадочки на парту раскладывает, она закладки в учебниках поправляет. На переменах она в салочки гоняет, а он зорко смотрит, чтоб никто не толкнул его фею в бантиках...

И надо же было найтись одному обормоту, который разрушил идиллию старой дразнилкой: «Тили-тили-тесто, жених и невеста! Снегирёва и Григорьев жених и невеста!..» Им бы, тили-тестам этим, посяматься и не размыкать рук, а они дёрнулись, словно раненые. Двухвершковый народец подхватил клич, и началось.

Все перемены Маруся проводила с девочками, кокетки прыскали со смеху и стреляли глазками в сторону старшеклассников. На уроке держалась холодно и сторонилась Вадика. А он, дуралей мой бедный, не знал, как залатать, законопатить стремительно растущую брешь между ними. Положит перед Машкой конфету, а она нет чтобы, как прежде, умять за обе щёки, шипит: «Хватит таскать мне ириски!» Он у доски отвечает, срывает «пятачку» и глядит на неё гоголем, а Маруся нарочно в окно пялится, будто не видит. Я понимала: нет никаких обид, Машка просто стесняется этого публичного внимания. Жаль, Вадька не понимал.

\* \* \*

...И тогда Вадик стал ласком. Это теперь вам любой психолог растолкует про попытку обратить на себя внимание, а тогда борьба за успеваемость и дисциплину

не знала научных оправданий. Вадик написал три контрольные на «пары» и подрался. Я среагировала:

— Родителей ко мне!

«На зов» явился суровый гражданин, в шинели с полковничьими звездами, за локоть уцепилась молодая женщина с блёклым, словно застиранным лицом. Странно, вроде бы благополучные, а Вадик как неприкаянный...

А через час, оставшись одна, трясла головой как в дурмане. Суровый полковник Пётр Семёнович, оказывается, женат вторым браком, блёклая Екатерина родила ему дочку. А Вадик — тяжкое напоминание об ошибке молодости, браке с «Беспутной Валентиной». Уж не знаю, что там произошло, только вояка забрал пацана и воспитывать сам, пока свою бледную даму не встретил, которая, знай, лепечет: «Вадик нашу Дашеньку не обижает». Устала от её бормотания, выпроводила за дверь. Говорю отцу:

— У мальчика нежный возраст, у вас — другая семья и заботы. Он влюблён, он хочет совета, а вы, не в обиду будет сказано, из всех методов воспитания признаёте только строгость. Нельзя так. Он хочет быть нужным, я же вижу.

И тут гора в поганах грохнул кулаком по парте:

— Первая любовь, говорите? Да я в Суворовское училище его загоню, в спортшколу отправлю! Не дам, чтобы с малолетства из-за юбки жизнь под откос пукал! А вы попустительствуйте!..

Я долго смотрела. Считала до десяти и дышала глубоко. И всё равно казачья кровь, бурлящая в жилах, толкнула на гневную отповедь:









## К столу!

В последнее время очень популярны кухонные столы со стеклянной столешницей, и это заслуженно. Стекло прочное, безопасное, оно долговечнее шпонированных или ламинированных поверхностей. Отсутствие острых углов, современный дизайн, эффект визуальной лёгкости — всё говорит в пользу этого материала. Обратите внимание лишь на пару нюансов. Во-первых, стеклянные поверхности требовательны к чистоте: на них заметны отпечатки пальцев и следы от капель воды. Во-вторых, при соприкосновении с посудой стекло создаёт специфические и не всегда приятные звуки. Устранить имеющиеся проблемы легко: в первом случае поможет моющая жидкость без абразивных добавок, во втором — салфетки и декоративные подставки, которые не только снизят «шумовой эффект», но и предохранят столешницу от царапин.

## Выше градус

Покупать крепкий алкоголь нужно трезво и взвешенно. Особое внимание — к акцизной марке. Если её рисунок неровный по краям, наклейка, скорее всего, фальшивая, как и содержимое бутылки. Потрите марку пальцем. Краска расплывается? Верните товар на полку. Окончательно убедиться в подлинности покупки поможет номер, указанный на марке. Сделать это можно на официальном сайте Росалкогольконтроля [fsgr.ru](http://fsgr.ru): нужно внести номер в специальную графу, и полученная информация развеет сомнения.

## Как мыльный пузырь...

«Обычное или антибактериальное?» — рассуждаете вы, глядя на полки с мылом. На ум приходит реклама, которая предлагает обезопасить себя и близких от «страшных бактерий». Но давайте разберёмся, существует ли реальная угроза? Природа разумно снабдила человеческую кожу защитной мантией. Она противостоит патогенной флоре, и этого достаточно в обычных условиях. При использовании антибактериального мыла кислотная мантия нарушается, так как его активные вещества не делают бактерии на «своих» и «чужих». Постоянная атака на естественную защиту может спровоцировать аллергические реакции и рост болезнетворных микроорганизмов, то есть возникнет обратный эффект... Разумный выбор — обычное мыло, а если возникнет риск заражения, ранку или царапину можно обработать антисептиками.



## Без пыли

При выборе пылесоса задержите внимание на технических характеристиках — потребляемой мощности и мощности всасывания. Первый показатель — то, «во что» обойдётся агрегат электрической сети и, следовательно, вашему кошельку. Чем выше цифры, тем надёжнее. Обычно величина варьируется от 1500 до 3000 Вт, с ней необходимо считаться, если предстоит частое использование или уборка больших помещений.

Если же раз в неделю наводить порядок в небольшой квартире, показатель энергопотребления выбранного пылесоса можно игнорировать.

Мощность всасывания — главный показатель эффективности не всегда зависит от первого. Мощности от 250 до 320 Вт вполне достаточно для помещений с минимальной запылённостью, максимальный уровень в 480 Вт — для особо тщательной уборки. Но имейте в виду: «высокие показатели» плохо сказываются на сохранности коврового покрытия. Разумнее приобрести модель с высокой мощностью всасывания и возможностью её регулирования.



## Откуда родом сумка?

Эксперты не раз предупреждали, что в погоне за дорогими импортными брендами велик риск приобрести дешёвую китайскую подделку, особенно это касается одежды и аксессуаров. Запомните правила покупки. Во-первых, известные и дорогие марки никогда не продаются в мультибрендовых магазинах. Чтобы узнать, где в России можно приобрести заветную вещь, зайдите на официальный сайт интересующего вас бренда и найдите список магазинов: он есть для каждой страны, где представлена марка. Во-вторых, при покупке вещей через Интернет обратите внимание, указаны ли на сайте контакты продавца, адрес и телефон. Людям, которые продают качественный товар, скрывать нечего. Кроме того, самые надёжные Интернет-магазины используют платёжную систему PayPal, она предоставляет дополнительные гарантии. Если вам пришлёт подделку или товар не дойдёт, компания вернёт деньги. Наконец, проверьте адрес регистрации продавца. На сайте [whois.com](http://whois.com) введите название Интернет-магазина в строку поиска. Если выяснится, что магазин, торгующий итальянскими джинсами, зарегистрирован в Южной Корее, значит, и товар «родом» оттуда. Интернет-магазин, который продаёт подлинные вещи, будет зарегистрирован на одноимённую фирму.

## Сливочная прохлада

Неравнодушны к мороженому? Порция такого десерта полезнее, чем равный по весу кусочек торта, при условии, что мороженое выбрано правильно.

Внимательно читайте упаковку. В качественном продукте должен быть молочный жир, и чем выше его процент, тем больше в продукте полезного кальция. А вот растительный жир — нежелательный «гость». Сорта с его добавлением дешевле, но выгода сомнительная: вреден для здоровья, калоричен, придаёт «пластиковую» консистенцию. Следующее слабое звено — консерванты, если без них не обойтись, пусть хотя бы будут натуральные, например, гуаровая камедь или каррагинан. Любите шоколадную глазурь? Ищите на упаковке именно эту надпись; указание на «какао-глазурь» означает, что в состав введены заменители какао и растительный жир, минимум вкуса и пользы. Срок годности по новому регламенту не устанавливается, но в идеале — 6 месяцев, а предельный — 12 месяцев с даты изготовления.





**КОНКУРС  
«УМНЫЙ ДОМ»**

**ВСЕ ДОРОГИ ВЕДУТ... НА КУХНЮ**

Я согласна с поговоркой «Не красна изба в нашем случае — кухня» углами, а красна пирогами», но отчасти. Когда на кухне повсюду разбросаны тарелки, поварёшки, в раковине склад немытой посуды, даже самые изысканные кушанья не вызывают аппетита. И, наоборот, на чистой кухоньке, где всё сверкает и сияет, даже чай с печеньем в охотку. У меня кухня небольшая, а домохозяев почти столько же, сколько в этой самой кухне квадратных метров, поэтому поддержание в ней идеального порядка — функция не столь эстетическая, сколь жизненно необходимая. Я давно вывела для себя нехитрые секреты уборки, которые работают. Надеюсь, что кому-то из хозяюшек они пригодятся.

Итак, генеральная уборка сделана. Теперь задача — сохранить достигнутый результат.

**СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ: убирайте всё лишнее.**

В маленьком пространстве небрежно брошенное полотенце, чашка не на месте сразу бросаются в глаза и производят впечатление захламленности, поверьте мне. И, наоборот, отсутствие лишнего на подоконнике, микроволновке создаёт впечатление чистоты и простора. Кроме того, предметы, которыми я не пользуюсь 3-4 дня, убираю в шкаф.

Есть маленькие хитрости и в приготовлении еды. Я трачу один день (как правило, это выходной), но делаю сразу всё, что понадобится на завтраки, обеды, ужины. Бульон варю на три-четыре дня, потом меняю только заправку (щип, борщ, лапша), несколько видов гарниров (гречка, рис, макароны). Могу завести и блинное тесто. А потом в будние дни на завтраки радуюсь маленьким и супруга ароматными блинчиками — времени на «кулинарный шедевр» даже суматошным утром тратится минимум. В процессе приготовления пищи посуду, которая использовалась, надо сразу мыть. Если на мытьё нет времени (сил), залейте её тёплой водой, будет время — помоете. Отсюда **СЕКРЕТ ВТОРОЙ: при приготовлении еды сразу мыть посуду и убирать на место.**

**СЕКРЕТ ТРЕТИЙ: планируйте своё время.**

Попробуйте планировать дела на каждый день, потому что сделать всё сразу и со «знаком качества» под силу разве что Цезарю, а не слабой женщине. Например, сегодня «купаем» холодильник, завтра консервируем овощи, послезавтра убираем банки в шкафы и т. д. У меня всё отмечено на симпатичном календаре-постере, что висит на кухне.

И напоследок. Что бы вы ни делали, делайте это с любовью к вашим родным и близким. И это мой **ЧЕТВЕРТЫЙ и самый главный секрет.**

*Елена БОБКОВА, г. Волгоград*

Елена Бобкова получает в подарок набор кухонных полотенец.

**5 рецептов  
из яиц**



**ЗАКУСКА**

*Хлеб (квадратный ломтик), яйцо, масло сливочное, соль, перец, зелень.*

Вырезать середину в хлебе в виде кружка, слегка обжарить в сливочном масле одну сторону, перевернуть, в середину разбить яйцо, посолить, поперчить, на 1-2 минуты закрыть крышкой (до готовности яичницы). Перед подачей посыпать зеленью. Вместо хлеба можно использовать маленькие булочки. Срезать макушку, вынуть частично мякоть. Разбить внутри яйцо (на дно можно положить кусочки мяса), посолить, поперчить, посыпать сыром, рубленой зеленью. Расставить булочки на противне, поместить в разогретую до 180° С духовку на 15 минут. Крышки при подсушите заранее.

**ШАКШУК**

*4 яйца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, растительное масло, 4 помидора, 1 сладкий перец, соль, чёрный перец, зелень.*

Обжарить мелко нарезанные лук и чеснок, добавить мелко нарезанный перец, а также очищенные и нарезанные дольками помидоры (можно взять замороженные овощи). Посолить, поперчить, приправить по вкусу. Тушить 15 минут. Сделать углубления в овощах и вбить туда яйца, стараясь сохранить целостность желтка. Накрыть крышкой, довести до готовности. Посыпать зеленью.

**ПАШТЕТ**

*4 варёных яйца, 2 средние луковицы, 50 г грецких орехов, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, зелень для украшения.*

Репчатый лук нарезать кубиками и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Орехи обжарить на сухой сковороде. В комбайне или блендере измельчить лук, яйца и орехи (можно добавить пару зубчиков чеснока) до однородной массы. Перемешать, посолить, поперчить, добавить щепотку мускатного ореха. Поставить примерно на час в холодильник. Подавать с подсушенным хлебом.

**РУЛЕТ**

*1 плавленый сырок, 3 яйца, майонез, зелень.*

Сыр потереть на тёрке, смешать с рубленой зеленью, можно добавить чеснок. Яйца смешать с 2 ст. ложками майонеза, выпечь блинчики. Переложить его на бумагу, смазать майонезом, выложить сыр, свернуть рулетом и дать остыть. Вкусно с чёрным хлебом.

**БЕЗЕ**

*5 белков, 250 г сахара.*

Взять сухую посуду, отделить в неё белки от желтков (следите, чтобы желток не попал в белки). Поставить белки на пару часов в холодильник. Белки взбить с сахаром (последний добавлять постепенно, по 1-2 ст. ложки), пока масса не станет густой, плотной. Противень застелить бумагой для выпечки, немного смазав маслом. При помощи чайной ложки выложить массу. Поставить в предварительно разогретую до 100° С духовку. Выпекать (подсушивать) в течение часа, не повышая температуры.

# Любимые рецепты

У меня в холодильнике всегда есть отварной рис. А в голове – несколько простых рецептов соусов, которые позволяют сделать меню рабочей недели разнообразным без особых хлопот.

## Овощной соус с карри

3 моркови, 1 кочан цветной капусты, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка карри, соль, перец, 200 мл жирных сливок, по пучку зелёного лука, петрушки.

Капусту разделить на мелкие соцветия, морковь тонко нарезать кружками. Разогреть в сковороде масло, слегка обжарить нарезанный зелёный лук, добавить муку, смешанную с карри. Влить сливки, стакан воды, довести до кипения. Добавить в соус морковь и цветную капусту и тушить примерно 10 минут. Приправить солью и перцем. Петрушку мелко порубить и смешать с соусом.

## Грибной соус

Обжарить шампиньоны в сливочном масле (если мороженные или из банки, то класть лучше на сухую, хорошо разогретую сковороду, и затем добавлять масло). Отдельно на сухой сковороде обжарить 2 ст. ложки муки до золотистого цвета, в неё положить 50-70 г сливочного масла и обжарить ещё минуту, а затем по ложке добавлять сметану до нужной консистенции. В полученный соус положить обжаренные шампиньоны, немного потушить, чтобы вкус стал единым. Грибной соус легко превратить в жульен, достаточно разложить его по формочкам и посыпать тёртым сыром. Поставить в духовку на пять минут.

## Рыбная подливка

Отварить два яйца. Рыбное филе (500 г) нарезать на кусочки, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обжарить. На другой сковороде обжарить 2 ст. ложки муки, добавить 50 г сливочного масла, распустить, влить 200 г сливок, посолить и добавить мелко нарезанные яйца. Помешивая, проварить соус минуту, залить им рыбу, положить зелень, потушить 5 минут.

**Ирина КРУГЛОВА,**  
г. Кемерово

Это необычное пасхальное блюдо я отведала в гостях. В этом году обязательно сделаю сама и удивлю близких.

## Заливные яйца

7 яиц, 1 куриное филе, 2 ст. ложки желатина, 150 г любых мясных продуктов, чуть-чуть горошка, кукурузы, зелень.

Желатин залить 100 мл холодной кипячёной воды и отставить на час.

Дорогие хозяйшочки!  
Конкурс «Мой любимый рецепт»  
продолжается. Мы по-прежнему ждём  
ваших писем по адресу:  
305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.  
Победителей ждут призы.

Яйца хорошо помыть с содой. С тупого конца сделать отверстие диаметром примерно 2-2,5 см. Вылить белок и желток в тарелочку и использовать для выпечки. В тёплой воде растворить пищевую соду, замочить скорлупу на час, затем промыть её хорошо под проточной водой. Филе отварить до готовности в подсоленной воде. Отлить стакан бульона, слегка охладить, добавить желатин, помешать, распустить его. Мясные продукты, куриное филе нарезать тонкой соломкой. Скорлупу поставить в контейнер из-под яиц (чтобы удобнее было выкладывать начинку). На дно скорлупы положить измельчённую зелень, потом мясо, горошек, кукурузу. Залить бульоном с желатином. Поставить в холодильник на ночь. Очистить скорлупу, выложить яйца на листы салата, украсить зеленью.

**Наталья КРАВЧЕНКО,**  
г. Липецк

Если хочется удивить гостей чем-то необычным, экзотическим и, конечно же, вкусным, приготовьте этот салат с ананасом.

**Салат с курицей и ананасом**

1 куриная грудка (либо филе куриное), 300 г шампиньонов, 3 яйца, 150-200 г сыра, 1 луковичка, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 банки консервированных ананасов, майонез.

Куриную грудку и яйца отварить. Подготовленные продукты, также сыр, лук, грибы нарезать кубиками. Грибы с луком обжарить. Сок из ананасов слить и порезать кусочками. Смешать все ингредиенты. Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом, заправить соусом салат. Посолить по вкусу. Если вкус чеснока по каким-то причинам не устраивает, можно заменить его на карри, получается тоже очень вкусно и пикантно.

**Татьяна ФЁДОРОВА,**  
Тамбовская обл.

Прочитала этот рецепт на кулинарном сайте и сразу решила его приготовить. Эксперимент удался – торт получился необыкновенно вкусным.

**Необычный торт**

5 яиц, 1 стакан мёда, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка с верхом соды (негашёной), 3 стакана муки.

Крем: 1 л сметаны 15-20%-ной, 2 стакана сахара, 2 стакана грецких орехов, 2 пакетика загустителя для сливок (по желанию).

Смешать в кастрюле яйца, мёд, сахар, соду, муку и хорошо перемешать ложкой, закрыть крышкой и по-

ставить кастрюлю в шкаф на три суток. Не переживайте, с тестом ничего не случится. Возьмите бумагу для выпечки, нарежьте 6 листов по форме, я резала по форме круглого подноса, бумагу смажьте маргарином, чтобы коржи хорошо снимались. Промажьте каждый лист тестом с помощью ложки. Выпекать в духовке при температуре 200° С 5-6 минут. Пекётся действительно очень быстро. Для крема взбиваем сметану, сахар и загуститель для сливок. Можно обойтись и без загустителя, но крем с ним становится более густым и плотным. 1,5 стакана орехов пропускаем через блендер или просто измельчаем. Смазываем каждый корж кремом и посыпаем орехами.

**Наталья РЫЖКОВА,**  
по эл. почте

Я считаю, что самое главное на кухне – это импровизация. Так у меня появилось блюдо «Лазанья из лаваша». Кто не знает, лазанья – это вкусное блюдо из нескольких слоёв теста с мясом, соусом и сыром.

**Лазанья из лаваша**

Поджариваем на растительном масле нарезанный кубиками лук, кладём фарш и жарим пять минут. Далее солим по вкусу, перчим, выкладываем томат-пасту, перемешиваем, убавляем огонь и жарим ещё пять минут. Вливаем сливки, накрываем крышкой и томим ещё минуты четыре. Убираем с огня и делим на три равные части. Теперь поджариваем в сливочном масле муку, вливаем молоко и доводим до кипения, не забыв посолить по вкусу. Это соус. Натираем на крупной тёрке сыр. В форму вливаем соус, покрываем листом лаваша, выкладываем поверх фарш, обсыпая обильно сыром и снова кладём лист лаваша. Вливаем соус, снова фарш, сыр и так далее. На самом верху – слой из соуса и сыра. Ставим лазанью в духовку на 30-40 минут выпекаться до готовности.

**Ольга ТОКАРЕВА,**  
Белгородская область

В нашей семье классические голубцы не в ходу из-за капусты, которую каждый раз приходится съедать мне. Как-то я решила схитрить и приготовила ленивые голубцы. И, о, чудо! За уши невозможно было оттащить!

**Ленивые голубцы**

700 г фарша, 700 г капусты, 3 яйца, 3/4 стакана риса, 1 большая луковичка, 1 большая морковь, соль, перец.

Капусту шинковать, рис отварить до полуготовности (рис беру круглый, он более клейкий), морковь натереть, лук мелко порезать. Все смешать, посолить, поперчить. Сформовать тефтели, уложить на противень. Поставить в духовку, нагретую до 200° С на

1 час. За 15 минут до готовности залить соусом. Для соуса взять по стакану томатного соуса, сметаны и воды. Всё смешать, довести до кипения, посолить по вкусу.

**Людия СМЕРНОВА,**  
г. Тула

Рецепт этого торта полностью оправдывает своё название. Готовится быстро и всегда получается.

**Торт «Проце простого»**

Тесто: 1 банка сушёнки, 1 яйцо, 1,5 стакана муки (примерно), 1 ч. ложка соды. Для крема: 300 г сметаны, 1 стакан сахара.

Соединить сушёнку с яйцом, всыпать муку, добавить гашённую соду. Взбить все составляющие миксером. Тесто должно получиться, как на густые оладьи. Форму выстелить бумагой, смазанной маслом, выложить тесто. Поставить в духовку, нагретую до 180° С на 30-40 минут. Готовый корж разрезать вдоль на 3 части. Сметану взбить с сахаром. Смазать коржи кремом. Дать пропитаться в течение ночи. Кстати, этот рецепт подходит и для выпечки рулетов. Тесто получается лёгким, воздушным.

**Инна ЛАКТИОНОВА,**  
г. Северодвинск

Хочу поделиться рецептом простейшего песочного печенья. Его можно приготовить вместе с ребёнком. Моя дочь с удовольствием помогает.

**Песочное печенье**

3 яйца, 250 г сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 0,5 ч. ложки соды, примерно 3 стакана муки, 0,5 стакана крахмала, ванилин, банка варёной сушёнки.

Яйца смешать с сахаром, добавить соду, гашённую уксусом, щепотку ванилина, размягчённое сливочное масло. Всё взбить миксером или венчиком. Добавить 2,5 стакана просеянной муки (оставшаяся понадобится для раскатывания теста) и 0,5 стакана просеянного крахмала, вымесить. Тесто должно немного липнуть к рукам. Поставить в холодильник на 40 минут. Духовку разогреть. Присыпать стол мукой, выложить примерно половину теста, раскатать толщиной 0,5-1 см. Стаканом или формочками вырезать печенье. Противень смазать маргарином (достаточно один раз перед первой партией) и выложить печенье, можно близко, они не сильно поднимутся. Выпекать 3-5 минут на небольшом огне. Постарайтесь не передержать печенье в духовке, иначе оно станет твёрдым. Готовые соедините попарно варёной сушёнкой.

**Ольга АБАКУМОВА,**  
Челябинская область

# Встречаем Пасху!

**Пасха** – один из самых долгожданных праздников, поэтому к её встрече мы готовимся с большой ответственностью: наводим порядок, готовим особые блюда, украшаем дом, ищем подарки. Надеемся, наши идеи помогут вам создать праздничную атмосферу, удивить и порадовать близких

## Главный гость

Яйцо является главным символом Пасхи. А, как известно, где яйцо, там и цыплёнок. Этот весёлый персонаж может стать достойным украшением для праздничного стола (фото 1).

Для его изготовления потребуются: нитки, воздушный шарик, клей канцелярский или ПВА, цыганская иголка, кусочки яркой ткани для клюва, грешка, крылышек, лапок, глазок.

Надуйте шарик. Вставьте нитку в иголку и проткните пузырёк с клеем (фото 2). Протягивайте аккуратно нитку через пузырёк и обматывайте шарик в разных направлениях. Имейте в виду, по мере расходования клея иголку с ниткой следует переносить ниже. Дайте заготовке обсохнуть. Развяжите шарик или проткните его иголкой и аккуратно вытяните из получившегося кокона нитку. Вырежьте из ткани произвольные крылья, клюв, грешок, глазки, лапки. Приклейте к кокону. Поместите цыплёнка в корзинку или поставьте на салфетку.



## Цветочный пояс

Существует много способов украшения яиц. Мы предлагаем «одеть» их в яркие пояски, украшенные цветком (фото 3).

Вам понадобятся: атласные ленты шириной 0,5 см и 1 см, иголка, нитки, ножницы, клей, бусинки.

Для изготовления цветка возьмите атласную ленту шириной 1 см и прошейте её швом «вперёд иголку», как показано на рисунке 1. Стяните нить и сформируйте цветок. Концы ленты спрячьте с изнаночной стороны. В центр цветка пришейте бусину. Листочки сделайте из атласной ленточки шириной 0,5 см, скрутив из неё бантик. Отрежьте для пояса ленту исходя из диаметра цветка, прибавив 2 см для закрепления. Пришейте в центр цветок. Закрепите пояс вокруг яйца с помощью клея.

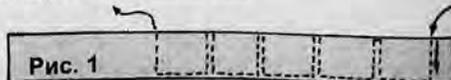


Рис. 1

## Волшебный мешочек

Если у вас ещё нет традиции обмениваться на Пасху крашенками, станьте первооткрывателем и преподнесите близким яйцо в оригинальном мешочке: кстати, этот мешочек с секретом – яйцо, помещённое внутрь, будет дольше оставаться тёплым к завтраку (фото 4).

Вам потребуются: вискозные салфетки для уборки дома, нитки, иголка.

Выкройте детали игрушки, прибавив 0,5 см (припуски на шов). Сложите детали грелки, как показано на рисунке, и прошейте их швом «вперед иголку» или на машинке по лицевой стороне.

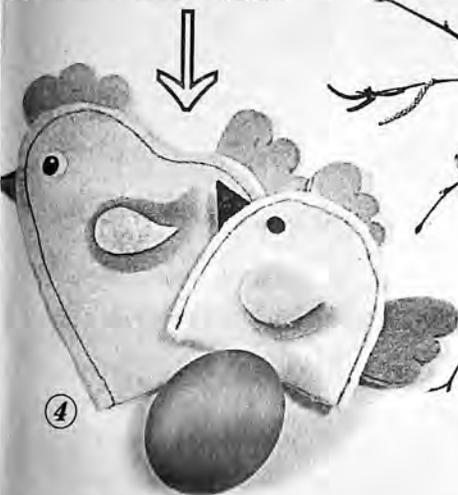
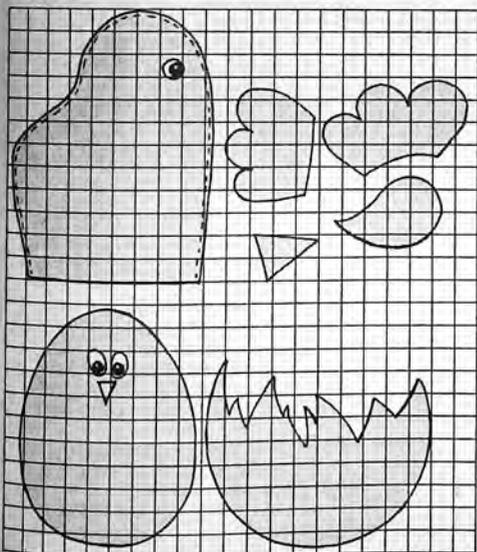


Рис. 2



## Весенний букет

Чтобы весна царила не только за окном, но и в вашем доме, срежьте несколько веток и поставьте их в воду. Через несколько дней на них распускаются зелёные листочки. Чтобы превратить этот букет (фото 5) в праздничный, изготовьте для него яркие пасхальные украшения.

Для изготовления подвесных цыплят вам понадобятся вискозные салфетки для уборки дома, различные кусочки ткани, кружева, а также нитки, карандаш, ножницы, клей, декоративный шнурок, бусины.

Изготовьте шаблон (размер – по вашему усмотрению), переведите его на бумагу по клеточкам с рисунка 2. Потом переведите шаблоны на ткань. Вырежьте детали, соедините их с помощью ниток или клея. Из декоративного шнурка сделайте петельку. Украсьте букет.

Подготовила Диана БУГОРСКАЯ.  
Фото Павла ВОЛОБУЕВА

## Читатели спрашивают

**Заметила, вокруг пальмы стали летать чёрные мушки. Как от них избавиться?**

Наталья СМЕРНОВА, г. Шахты



Это грибные комарики. Они довольно безобидны, но навредить могут их личинки, которые комарики откладывают в почву. Взрослым растениям они не навредят, а вот для молодых и со слабой корневой системой личинки достаточно опасны. Кроме того, насекомые являются своеобразным сигналом SOS, поскольку развиваются личинки в переувлажнённой почве, а это может привести к загниванию корней растения. Поэтому в первую очередь сократите полив, временно осуществляйте его через поддон. Проверьте дренажное отверстие. Проведите мульчирование почвы: уложите на поверхность почвы исландский мох (продаётся в цветочных магазинах) или простые опилки.

**Очень нравится нолина, но насколько требовательно это растение? Расскажите, пожалуйста, об особенностях ухода за ним.**

Татьяна ДРОБИЧЕВА,  
Белгородская область

Нолина, или ещё её называют Бокарнея, а в народе «слоновья нога», неприхотливое растение. Приспособленность к сухому воздуху, широкому диапазону температур, недостатку полива (похожее на луковичу основание сохраняет воду) давно превратило растение в любимицу цветоводов. Чтобы растение радовало своим необычным внешним видом, необходимо соблюдать несколько простых условий. Поставьте нолину с южной стороны. В тёмном углу она быстро потеряет красоту. Чем меньше света, тем больше длина ствола в ущерб его толщине. Поскольку корни растут вверх, то растению потребуются широкая посуда и хороший дренаж. Независимо от времени года, если вы содержите нолину при комнатной температуре, без периода покоя, её следует поливать обильно, но давать земляному кому полностью (!) просохнуть. Подкармливают растение в период активного роста один раз в три недели, в два раза уменьшая концентрацию удобрений, указанную на упаковке. Обращаем ваше внимание, что все подкормки можно делать только после обильного полива чистой водой. Имейте в виду, что удобрение и частый полив приводят к наращиванию зелени. Редкие поливы и подкормки формируют ствол. Молодые растения пересаживают каждый год, взрослые – один раз в 3-4 года. Горшок выбирают на 2-4 см больше по диаметру. Сажать на ту же глубину, на какой нолина находилась раньше. После пересадки первые 3-4 дня поливать нолину не следует. Почвенная смесь нужна рыхлая, например, торф, листовая земля, песок в пропорции 1:1:2. Можно составить смесь из садовой почвы и крупнозернистого песка с добавлением мелкого щебня. Жёсткие и малосочные листья нолины недоступны большинству вредителей комнатных растений. Но всё же они иногда страдают от паутинного клещика и щитовки. Обычно это бывает в слишком тёплых и сухих помещениях. Лучший способ избежать этого – чаще опрыскивать и мыть листья. О недостатке влажности воздуха нолина «присигнализирует» коричневыми кончиками листьев.

**Совет флориста.** Нолина – растение-солист, оригинальный ствол и шапка листьев сразу обращают на себя внимание. Поэтому небольшое растение поместите на столике или подставке, а большому отведите самую просторную комнату.

## Начинающим цветоводам

Гиппеаструм размножается при помощи дочерних лукович. Если их образование по каким-то причинам не произошло, луковиче можно помочь. Для этого старую луковичу разрезаем на части. Каждая из получившихся частей должна иметь кусочек донца и чешуи. Срезы присыпаем толчёным углём. Благодаря этому уже через два месяца произойдёт образование деток. А следующей весной можно будет рассадить их в постоянные горшки.



## Знаете ли вы, что...

● Фуксия образует цветы лишь на молодых побегах, поэтому весной старые ветки нужно обрезать

● Полив крупных растений в кадках имеет свои особенности: он осуществляется в 3-4 приёма с интервалом в 2-3 часа. Перерывы нужны, чтобы земля напиталась водой

● В естественных условиях у кливии семена начинают прорастать прямо внутри плода. При созревании плод раскрывается, и семечко с зачатками корешков падает на землю. Поэтому важно дать семенам созреть и как можно быстрее их посеять. Если семена кливии вылить через Интернет у цветоводов, то важно, чтобы они были правильно упакованы и не слишком долго находились в пути

● Мини-фаленопсис и мини-атюрный фаленопсис – это два разных растения. Естественным признаком первых орхидей является мелко- и многоцветковость. При этом размах листьев часто превышает размах стандартных орхидей. Миниатюрные фаленопсисы действительно компактны, их можно выращивать в аквариумах и террариумах. Будьте внимательны при покупке мини-атюрного фаленопсиса. Бывает, что на недавно отсаженной детке могут начать распускаться бутоны. В этом случае крошечное растение можно принять за миниатюрную орхидею. Консультируйтесь с продавцом.

## Делюсь опытом

Я готовлю удобрения самостоятельно, и мои цветы, а также рассада, растут в буквальном смысле на дрожжах. Ведь дрожжи – хороший стимулятор роста и источник полезных бактерий. В 2 л тёплой кипячёной воды растворяем немного сухих дрожжей – на кончике чайной ложки и 1/3 стакана сахара. Ставим раствор в тёплое место на сутки, потом храним в холодильнике. Для полива разводим 1/2 стакана настоя в 1 л воды.

Галина СТАРОСТИНА,  
г. Орёл

# Моя гордость — канна!

Прочитав в мартовском номере «Будуара» заметку читательницы «Каменный сад — это просто!», решила рассказать о своём садовом уголке, главным украшением которого стала канна — двухметровая красавица с необыкновенно яркой шапкой цветков-бабочек в окружении огромных зелёных листьев.



Впервые увидела канну в Крыму — там она обязательный «участник» самых ярких и впечатляющих клумб. А когда обнаружила растение в продаже у нас, решила попробовать вырастить её у себя на даче. И не пожалела, потому что и представить себе не могла, как одно растение способно преобразить вид сада!

Это было четыре года тому назад. А теперь могу похвастаться целой коллекцией канн, и каких только нет: разной высоты, окраски цветка и листьев, а цветут они с июля и до самых заморозков. Нашлось для них место и на клумбе перед домом, и вдоль дорожек, а в прошлом году окружила каннами каркасный бассейн, который долгое время раздражал меня своим «неприкрытым» видом. Получилось сказочно! Было так приятно в жаркий летний день нежиться в прохладном бассейне в окружении ярких разноцветных факелов над мощной зелёной листвой. Как на курорте!



Что касается ухода, то можно отметить два небольших недостатка этого удивительного растения: его цветы не имеют аромата, и в наших краях оно не зимует в открытом грунте. Но это легко компенсируется неприхотливостью, устойчивостью к засухе, болезням и вредителям.

Чтобы канна радовала вас обильным ростом и пышным цветением, предоставьте растению богатую и насыщенную органикой почву, солнечное тихое место, вдоволь воды.

Для посадки сначала выкопайте яму глубиной 60-70 см и диаметром примерно 30 см, на дно уложите свежий навоз слоем не менее 20-30 см («горячая» подстилка), присыпав его сверху плодородной землёй с перегноем слоем 20-25 см. Затем на тонком слое песка

разложите корневища канн и засыпьте их землёй. Прение навоза обеспечит растениям необходимую температуру почвы, и независимо от капризов погоды канны будут великолепно цвести. Высаживайте растение на расстоянии 50-75 см друг от друга.

Подкармливайте канну весь сезон, чередуя органические и минеральные удобрения. В сухую погоду обильно поливайте два раза в неделю. Главное, чтобы при поливе вода не попадала на само растение, удаляйте ответвляющиеся кисти, не давая завязываться плодам. Это необходимо, чтобы канны цвели весь сезон.

В конце лета полив постепенно уменьшайте, перед выкапыванием совсем прекратите. После первых заморозков стебли канн обрежьте, а корневища выкопайте, аккуратно очистив от земли. Кисти, за один сезон клубни канн сильно разрастаются. Поэтому я их обычно разрезаю опилками, просушиваю дома, а потом выношу в сухой прохладный подвал. В феврале-марте возвращаю корневища канн в дом для проращивания: периодически образиваю водой до появления ростков. Можно развести корневые клубни на части и высадить временно в горшочки, поставив к свету. Я делаю проще: вынимаю опилки и присыпаю канны землёй. А когда угроза заморозков проходит, высаживаю (май-июнь) в открытый грунт.

Евдокия МАЗАЛОВА, п. Горшечное, Курская обл.

Уважаемые читатели, ждём ваших писем с фотографиями и рассказом об обустройстве своего приусадебного участка. Самые интересные будут опубликованы и отмечены автором.

## Дачная грамматика

Рассчитать количество рассады начинающему садоводу непросто. Предлагаем вашему вниманию расчёт для участка площадью 10 м<sup>2</sup> (2х5), каждый овощ берётся отдельно для этой площади:

- капуста белокачанная и цветная — 50 растений или средняя — 70, или поздняя — 20
- томат для открытого грунта — 20 или низкорослых сортов — 40, или в теплице — 80
- огурец — 100
- кабачок и патиссон — 20.

В связи с тем, что после пересадки часть растений погибает, необходимо вырастить рассады на 15-20% больше запланированного количества.

## Выручит труба

Хочу поделиться с читателями «Будуара» своим ноу-хау, значительно сокращающим время на полив. Вдоль грядки кладу металлическую трубу диаметром 4 см и длиной с грядку. В ней по всей длине просверливаются отверстия с интервалом 20 см. Один конец трубы закрывается заглушкой, а другой присоединяется к водопроводному крану через шланг. На 20-30 минут выключаю воду и занимаюсь другими делами. Потом переключаю трубу на следующую грядку.

Лилия НОВИНА,  
Белгородская обл.

## О капусте

Если вы хотите, чтобы капуста хорошо завязывалась и радовала вас хорошим урожаем, высаживайте рассаду в открытый грунт необходимо в возрасте 35-40 дней, не позднее! Поскольку перерожденные экземпляры, попадая в условия прохладной весенней ночи, могут перейти и образовать цветочные побеги вместо формирования кочана.

Валентина СОТНИКОВА,  
г. Лиски, Воронежская обл.

## АПРЕЛЬ

- Новолуние 20-22 апреля.
- Растущая Луна 1-5, 23-30 апреля.
- Полнолуние 6-7 апреля.
- Убывающая Луна 8-19 апреля.

Уважаемые читатели! По техническим причинам в мартовском номере в лунном календаре была допущена ошибка. Приносим свои извинения!

# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

**В**о все времена люди искали средство, позволяющее сохранить красоту и здоровье как можно дольше. Мудрая природа всё устроила значительно проще, человек выглядит и чувствует себя замечательно, если здоров его главный орган-защитник – печень. О том, как её поддержать, рассказывают наши специалисты.

## Врач-натуропат Елена ТОЛСТАЯ

Ни один орган не выполняет столько функций, сколько трупница-печень. Она и кровь от токсинов очищает, и в процессах пищеварения, выделяя желчь, участвует, и в обменных процессах задействована. Поэтому, пока она справляется со своей работой, женщина даже в преклонном возрасте выглядит прекрасно. У неё сияющий взгляд, бархатистая кожа, здоровый цвет лица. Для того чтобы сохранить здоровье печени, следует обратить внимание на то, что она «любит»:

**Продукты, богатые метионином:** гречневая и овсяная каши, творог и сыр, нежирное мясо и рыба. Метионин является незаменимой аминокислотой, которая нормализует функции печени и защищает её от вредных веществ. Поэтому что-то из этого списка обязательно должно быть в ежедневном рационе.

**Кисломолочные продукты.** Выпивайте незадолго до сна стакан кефира, простокваши или натурального йогурта. Молочные бактерии способствуют пищеварению и расщеплению жиров, что помогает работе печени, которая перегружается, если мы едим слишком много жирной пищи.

**Тыква.** Она обладает целым комплексом полезных для печени веществ. К тому же блюда из неё очень вкусны и разнообразны. Самые простые – са-

латы. Например, такой: тыква, морковь, яблоки, изюм, грецкие орехи с заправкой из йогурта. Готовьте каши. Ешьте тыквенные семечки. Кстати, их можно размолоть и добавлять в ежедневный стакан кефира.

**Растительные масла холодного отжима** (оливковое, льняное, кукурузное) стимулируют желчегонную функцию печени, не давая желчи застаиваться и препятствуя образованию камней в желчном пузыре. Поэтому используйте 1-2 столовые ложки ежедневно для приготовления салатов.

**Куркума** – эта восточная приправа благодаря своим горечам защищает нашу печень от токсичных веществ. Поэтому, если вы постоянно принимаете лекарства, используйте её в блюдах.

**Одуванчик.** Сейчас весна, и повсюду рассыпаны жёлтые солнышки цветов. Это не-

чи. Мелко нарежьте их вместе с зеленью чеснока и укропа. Добавьте несколько сваренных вкрутую яиц. Посолите, заправьте сметаной или кефиром.

Но все предпринятые усилия не дадут желаемого результата, если не исключить факторы, повреждающие печень. И в первую очередь к таким относятся алкоголь и курение. Они буквально разрушают клетки печени. Поэтому если вы действительно хотите выглядеть молодо, не курите, а алкоголь сократите до минимума.

Вредят печени также модные низкожировые диеты и голодания, так как они нарушают желчегонную функцию. А 4-5-разовый приём пищи не только полезен для организма, но и способствует желаемому похудению – при условии, что еда будет здоровой.

## Врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

Зачем пить отвары трав, если чувствуешь себя хорошо и ничего не болит? Дело в том, что печень – терпеливый орган и сигнализирует о проблемах, когда ситуация становится слишком серьёзной. Травы помогают печени стать «сильнее» и противостоять негативным факторам, которые воздействуют на организм ежедневно. Это и экология, и приём лекарств, и продукты, «приправленные» консервантами и красителями... При этом не нужно каких-то экзотических растений, помощник можно найти в своей зоне.

Одна из самых полезных для печени **расторопша пятнистая**. Активным веществом расторопши является силимарин. Это природное вещество восстанавливает её функции. А, кроме того, силимарин препятствует проникновению ядовитых веществ в клетки печени и разлагает их прежде, чем они начнут оказывать своё пагубное действие. Поэтому я бы порекомендовал прини-

прихотливое растение, поддерживающее печень, словно просит, чтобы на него обратили внимание. Достаточно несколько раз в неделю готовить салат. Молодые листья одуванчиков положите в холодную воду на 30 минут, чтобы избавиться от горе-



мать расторопши людям, занятым на вредных производствах, постоянно принимающим лекарства.

Семена расторопши разотрите в порошок, можно сделать это с помощью кофемолки. Принимайте по 1 ч. ложке 4 – 5 раз в день, запивая тёплой водой. Удобно добавлять этот порошок в кашу, салаты, кефир.

Эффективен в качестве поддержки печени и отвар плодов шиповника, поскольку является не только желчегонным средством, но и богат основным печёночным витамином С. Замечу, что у пожилых людей, курящих людей потребность в этом витамине всегда повышена. С целью улучшения сохранения витаминов воспользуйтесь следующим методом приготовления отвара: плоды шиповника, предварительно измельчённые, залейте из расчёта 0,5 л воды на 2 ст. ложки шиповника, кипятите на водяной бане в течение 10 минут под закрытой крышкой. Настаивайте в течение 2-3 часов, после этого отвар процедите. Пейте по полстакана 2-3 раза в день в тёплом виде перед едой.

Чтобы комплексно воздействовать на печень, можно прибегнуть к сборам. Такой сбор и поддерживает, и очищает печень. Купите в аптеке следующие «печёночные» травы: **полынь, бессмертник, одуванчик, шиповник, чистотел, мяту, подорожник, тысячелистник, крапиву, цикорий, кукурузные рыльца** и смешайте их в равном количестве. Для приготовления настоя 3-4 ст. ложки сбора поместите в термос, залейте 0,5 литра кипятка. Этот объём рассчитан на одни сутки. Выливайте по одному стакану тёплого настоя утром натощак и вечером перед сном. Обращайте внимание, если в результате приема сбора стул становится слишком жидким, то количество выпиваемого настоя нужно сократить в два раза. И, наоборот, если вы склонны к запорам, то количество можно увеличить.

**Важно!** Перед курсовым применением желчегонных трав или сборов важно пройти обследование и убедиться, что в желчных протоках или желчном пузыре нет камней.

Кроме того, чтобы травы оказали желаемый эффект и не нарушили нормальную работу печени, необходимо принимать их не от случая к случаю, а курсом, в течение месяца. Следующий месячный курс можно повторить не ранее чем через полгода.

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

## **АЛОЭ ВМЕСТО ПЛАСТЫРЯ**

В первые тёплые денёчки, выбравшись на шашлыки, неосторожно порезалась. Обработала ранку сразу не получилось, палец воспалился и стал нарывать. Лекарство от такой напасти мне подсказала бабушка. Она сорвала лист алоэ, с одной стороны очистила его от кожицы и приложила этой стороной к ранке, закрепила. Такую повязку я меняла ещё три раза, пока не исчезли краснота и воспаление.

**Алла РАТНИКОВА, г. Подольск**

## **МОКРИЦА ОТ ГЛАУКОМЫ**

Уж как я не любила раньше этот сорняк. На даче его всегда целые заросли. Даже не догадывалась, что для меня это самое необходимое лекарство, пока в одной из газет не прочитала, что с помощью мокрицы можно избавиться от глаукомы. На тот момент я безуспешно пыталась бороться с её проявлениями с помощью глазных капель уже полгода. Поэтому решила попробовать.

Собирала траву, мыла и сушила так, чтобы стекла вся вода, затем пропускала через мясорубку. Сок отжимала через марлю. На 1 л сока добавляла 100 мл спирта. Хранила в холодильнике. Принимала по 3 ст. ложки два раза в день за 20 минут до еды.

Сок на вкус не слишком приятный. Но эффект был очень заметным. Через два месяца пошла на приём к окулисту. Она была удивлена результатом. С тех пор прошло пять лет. Я уже на пенсии, но читаю и пишу без очков. И каждый год стараюсь хотя бы две недели пить сок мокрицы для профилактики.

**Ольга ВОЛОХОВА, г. Брянск**

## **ДЛЯ ГУСТОЙ ШЕВЕЛЮРЫ**

В прошлом году приехала ко мне на каникулы внучка. Девушка она красивая, а вот с волосами была настоящей бедой: зимой начала сильно выпадать. Привезла с собой много разных баночек. Но я предложила ей поддержать волосы народными методами и пригостила для мытья головы такой настойю.

Заливала 6 л кипятка по 1/2 стакана свежих листьев крапивы и чистотела. Настаивала до остывания, процеживала. В трёх литрах настоя с



яичным желтком мыли голову, а остатками ополаскивали волосы.

Спустя три месяца внучка уезжала, волосы за это время стали густыми и блестящими, а травы я насушила ей впрок.

**Мария ЛАСКОВАЯ, Тверская обл.**

## **ПРОСТУДУ ПРОГОНИТ КЛЕВЕР**

Давно читаю Будуар, но ни разу не встречала своего любимого рецепта. Когда говорят о народных средствах от простуды, первое, что вспоминают, – это малина. А вот у нас, сколько себя помню, всегда лечились с помощью клевера. Он используется и как потогонное средство, и кашель смягчает, даже при сильных бронхитах. Летом завариваем свежие цветочные головки, а зимой сухие (около 2-х ст. ложек). И льём ароматный чай тёплыми мелкими глотками. А уж если добавить к нему ложечку мёда, то будет не лекарство, а наслаждение.

**Татьяна ПОРТНОВА, Орловская обл.**

## **СОЛЬ ОТ РАДИКУЛИТА**

Спасаться от приступов боли в спине меня научил сосед, водитель-дальнобойщик. И я очень благодарен ему за совет. Использовал солевой компресс на ночь, и уже к утру боль исчезает. Нужно взять 100 г соли и растворить её в 1 литре горячей воды. Опустить махровое полотенце в солевой раствор, чуть отжать, быстро приложить к пояснице и тепло укутать, как обычный компресс.

**Валерий САЛЬНИКОВ, г. Белгород**

## Вопросы священнику



### МАЛЫШ В ХРАМЕ

*Пришли всей семьей в церковь, сын (пять лет) выстоял всю службу, с интересом рассматривал свечки, слушал пение, но к батюшке подошёл настороженно, открывать рот, чтобы причаститься, отказался. Священник сказал: «Пока ребёнок сам не захочет принять причастие, не приходите! Это ваш грех, ходите в храм редко!» Да, это так, но зачем же отказывать в причастии малышу? В него и дома ложку приходится заталкивать чуть ли не силой, очень плохо ест!»*

Отвечает отец Сергей

Алиса Р., по эл. почте

Священник совершенно прав – насильно причащать нельзя. Если вы будете настаивать, какое отношение к причастию и церкви в целом сформируется у вашего сына? Ведь хлеб и вино – это вовсе не еда и питье на маминой кухне. Дети, которых с самого младенчества регулярно приводят в храм и объясняют суть происходящих там таинств, как правило, весьма осознанно к ним подходят. Вины вашего ребёнка в том, что его окрестили, а воцерковлением должным образом не занимают, разумеется, нет. Ответственность лежит на родителях и крёстных. Покажите малышу личный пример поведения в храме, ознакомьте с молитвами, расскажите в доступной форме о Христе. Чтобы ребёнок сохранял благорасположение к моменту причастия, можете приходить в храм не к началу службы, а чуть позже.

## МУЗЕЙНОЕ ДЕЛО

Поход в музей – мероприятие, безусловно, полезное, но только в том случае, если грамотно его организовать. Не стоит пытаться объять необъятное, обзорные экскурсии по всем представленным экспонатам – это серьёзное испытание не только для ног, но прежде всего для мозга, который просто не в силах адекватно воспринять столь мощный поток информации. Гораздо полезнее для понимания искусства, не говоря уже об эстетическом удовольствии, подольше задержаться перед несколькими или даже одним понравившимся полотном. И прийти в музей ещё раз, чтобы уделить должное внимание остальным шедеврам. Другой оптимальный вариант общения с прекрасным – посещение тематических или персональных выставок, которые позволяют максимально глубоко ознакомиться с определённой темой или творчеством конкретного мастера. Если музей предоставляет услугу аудиогuida, непременно воспользуйтесь. Этот «экскурсовод» никуда не торопится, не пытается справиться с целой группой посетителей, а с чувством и толком под гармонично подобранную музыку поможет лично вам погрузиться в висящую перед вами картину, рассказав об истории создания, сюжете, композиции и т. д. Обязательно приобретите каталог выставки, которую посетили. Он поможет закрепить в памяти увиденное и услышанное, а спустя время будет освежать в памяти впечатление от культурного похода.



Впрочем, посещать музеи можно и комфортно расположившись дома в кресле. Интернет в наши дни предоставляет такую возможность, например, проект <http://www.googleartproject.com/> открыл для всех желающих двери Версаля, Музея современного искусства в Нью-Йорке, Национальной галереи в Лондоне, Эрмитажа и других знаменитых музеев мира.

## ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ?



Какого автора вы открыли для себя, какую книгу считаете увлекательной, необычной и даже гениальной? Помогите начинающим книголюбам выбрать лучшее в «книжном море» и составить свой список книг «для сердца и ума».

Надежда ЛУНЁВА, г. Курск  
«Самая плохая ведьма»,  
Джил МЕРФИ

Книга детская, но прежде чем предложить её дочери, решила прочесть сама. Сборник из пяти частей «проглотила» на одном дыхании! Ожидала засилье мистики, как в суперпопулярном нынче Гарри Поттере, а окупилась в настоящей мир детства – школа, проблемы со взрослыми, девичьи интриги и секреты... Советую прочесть всем мамам подростков!

Ольга ЕРЁМЕНКО,  
Мурманская обл.  
«Крутой маршрут»,  
Евгения ГИНЗБУРГ

Потрясающие по драматичности, а главное, честно воспоминания женщины, прошедшей ПРОЛАГ. Каждый раз, когда перечитываю, прочищается сознание – все мои сегодняшние проблемы ничто по сравнению с тем, что пережили люди там и тогда. Чудо, что Гинзбург не сломалась – физически и духовно...

Александр НОВАК,  
г. Петрозаводск  
«Девушка с татуировкой дракона»,  
Стиг ЛАРССОН

Сюжет известен многим, одна за другой вышли шведская и голливудская экранизации, но не поленитесь – прочтите книгу. Проваливаешься в неё, как в бездонную пропасть, полную оттенков и нюансов, которые экран передать не может. Уверен, захотите разыскать и другие произведения Ларссона – «Девушка, которая взрывала воздушные замки» и «Девушка, которая играла с огнём».

Уважаемые читатели, указывая автора, название книги, ваш отзыв должен составлять не более 100 слов.

# Отвечаем на ваши вопросы



**Во время замужества я взяла потребительский кредит. Оформила его на себя. Он был потрачен на семейные нужды. Большая часть кредита была возвращена банку во время совместного проживания. Остающую часть выплачивала одна. После развода бывший муж потребовал половину выплаченного кредита. Правомерно ли это?**

Требование бывшего супруга не основано на законе. Если в результате развода и возникают вопросы раздела имущества, то речь идёт о существующем имуществе — деньги на счёте в банке, квартира и т. п. Деньги по кредиту уже потрачены. Имуществом они не являются и разделу не подлежат.

**Развелась два года назад. За мной числится потребительский кредит, взятый в браке на семейные нужды. Бывший муж является поручителем по этому кредиту, но он отказывается платить его половину. Можно ли поделить выплаты по кредиту пополам?**

Многие знают, что имущество, приобретённое в браке, становится совместной собственностью. А насчёт обязательства, в том числе кредитных, такая норма в Семейном кодексе отсутствует. То есть при оформлении кредита необходимо руководствоваться договором. И неважно, на какие нужды получен кредит. Никто не запрещает оформить кредит сразу на двоих. В вашем договоре вы заёмщик, муж — поручитель. Если заёмщик не платит, то банк может предъявить требования к поручителю в полном объёме. Поручитель, выплатив кредит, вправе потребовать выплаты суммы от того, за кого он этот кредит выплатил. Юристы называют такие требования регрессными.

Таким образом, требовать от бывшего супруга выплаты половины кредита право скорее моральное, чем юридическое. Решение кому погасить кредит полностью зависит от банка. Но в конечном счёте должником всегда остаётся заёмщик.

**Имеет ли право орган опеки запретить продажу квартиры, если в договоре купли-продажи собственником являюсь я, но есть пункт, в котором указано, что зарегистрированы несовершеннолетние дети?**

Раньше в Гражданском кодексе действительно была норма, согласно которой требовалось согласие органа опеки на продажу, если в квартире зарегистрированы несовершеннолетние дети. Сейчас эта норма изменилась, и согласие органа опеки требуется только тогда, когда дети находятся под опекой или попечительством или остались без ро-

дительского попечения (ч. 4 ст. 292 ГК РФ). Таким образом, если это ваши дети, вы не лишены родительских прав, опека над детьми не установлена, то и согласия органа опеки не требуется. Ответственность за обеспечение своих детей жильём вы несёте сами.

**Мне 17 лет, я беременна. Родители будущего мужа против нашего брака. Насколько мне известно, беременность является основанием для снижения брачного возраста. И для заключения брака в таком случае согласия родителей не требуется. Хотелось бы уточнить, какие документы, кроме паспорта и заявления, надо представить в ЗАГС для регистрации брака?**

Действительно, при наличии уважительных причин органы местного самоуправления вступили в брак, вправе по просьбе данных лиц разрешить вступить в брак с 16 лет (ст. 13 Семейного кодекса). Как правило, это местные администрации. Скорее всего, вас направят в орган опеки и попечительства. Для того, чтобы ваше заявление о разрешении вступить в брак с 17 лет рассмотрели, необходимо приложить к нему справку из медучреждения о беременности. Потом, уже имея согласие, можно обращаться в ЗАГС. Впрочем, наличию будет поинтересоваться в самом ЗАГСе о процедуре, так как в различ-

ных субъектах подходы к решению этого вопроса могут немного отличаться друг от друга.

**Правда ли, что если, что включено в ежемесячные платежи по кредиту, кроме суммы основного долга и процентов, является различное рода комиссиями? Данные комиссии банки не имеют права устанавливать согласно действующему законодательству.**

Нет, неверно. Такой нормы в законодательстве нет. Есть информационное письмо президиума ВАС РФ от 13 сентября 2011 года, но это не законодательство, а обзор практики применения. И речь там идёт не о ввозе комиссии, а о запрете комиссий за досрочное погашение кредита, а также запрете комиссий, которые взимаются в одностороннем порядке самим банком (по рейсбандам).

Постоянный ведущий рубрики  
Максим ВОЗГОВ



## Краткий юридический справочник

### ПРО БОЛЬНИЧНЫЙ

В январе этого года вступили в действие изменения в Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Изменились сроки оформления и порядок продления больничных листов. Если раньше больничный лист выдавался на 10 дней и мог продляться индивидуально медицинским работником на срок до 30 дней, то теперь больничные листы могут выдаваться на срок до 15 дней. Если вы вышли за пределы этого срока, то дальнейшее продление возможно только по решению врачебной комиссии.

### ПОСОБИЕ ПО РОЖДЕНИЮ

С 1 января 2012 года проиндексированы некоторые виды пособий, выплачиваемых гражданам, имеющим детей (с учётом коэффициента 1,05). Так, например, единовременное пособие женщинам, вставшим на учёт в медицинском учреждении в ранние сроки беременности, на 1 января 2012 года составило 436,57 рубля. На 1 января 2012 года размер данного пособия будет составлять 458,20 рубля. Единовременное пособие при рождении ребенка на 1 января 2012 года составляло 11703,13 рубля. Соответственно, на 1 января 2012 года размер данного пособия будет равен 12405,32 рубля.

**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
КАРЬЕРА**

Сейчас вы в полную силу можете проявить все лучшие качества. Тем более что желание действовать буквально переполняет. Направьте свою энергию в рабочее русло, и усилия наверняка не останутся незамеченными. Вас может ожидать как повышение, так и просто хорошая прибавка к зарплате. Великолепно всё складывается и на личном фронте. Наслаждайтесь эффектом, который вы производите. Вы чувствуете надёжный тыл и сами готовы бесконечно делиться с близкими своим оптимизмом. Главное, помните о них в суете дел, не забывайте баловать приятными сюрпризами.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ФИНАНСЫ**

Эта тема так или иначе будет вас беспокоить на протяжении большей части года. Сейчас вам кажется, что сумма, которую вы накопили, чтобы решить жилищный вопрос или вложить в дело, недостаточна. Поэтому готовы отказаться от своих планов ещё на несколько месяцев. Не ждите, ищите варианты решений. Особенно удачна вторая половина месяца. Если удастся со всем справиться в апреле, вы непременно останетесь в выигрыше. Промедление обернётся для вас дополнительными убытками.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЛЮБОВЬ**

Череда мелких недоразумений не способна будет разрушить ваше великолепное настроение. Вы полны сил, всегда находитесь в самом центре событий, не способны усидеть на месте, заняты всем сразу. Не удивляйтесь, если у вас появятся поклонники, и не откладывайте романтические свидания в долгий ящик. Будьте готовы к тому, что вам всерьёз придётся задуматься о том, стоит ли расстаться со свободной жизнью. Близнецы, уже счастливые в браке, почувствуют, что в отношении вернулась нежность медового месяца. Наслаждайтесь ею, отправляйтесь в отпуск вдвоём.



# Что нас ждёт в апреле

**РАК**

(22.06–22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЗДОРОВЬЕ**

Вы почувствуете в себе силы переделать отложенные ранее дела. Но не пытайтесь осилить всё сразу. Следствием перенапряжения могут стать постоянные головные боли, бессонница, обострение хронических заболеваний. Для Раков, рождённых в первую декаду июля, наступило время блестящих перспектив. Поэтому, если вам предлагают что-то новое, оставьте привычную осторожность. Радуйтесь тому, что пришло в вашу жизнь.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
УСПЕХ**

Наконец-то вы почувствуете, что дела спорятся в ваших руках. За что бы вы ни взялись, всё доставляет радость, а предпринятые усилия возвращаются многократно. Единственное, что может вам помешать, – это желание окунуться

в круговорот развлечений и семейных праздников. Отдых доставит вам удовольствие, но желательно, чтобы он не выходил за рамки выходных дней. Потому что когда всё хорошо, так легко расслабиться, а лень тут как тут. Но на лавах почивать преждевременно, вас ждёт напряжённая работа.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ГАРМОНИЯ**

Разворот Марса в вашем знаке наконец-то позволит сбросить долго копившееся внутреннее напряжение. Теперь жизнь будет такой, к какой вы привыкли: правильной и упорядоченной. И от этого вы будете ощущать себя счастливыми. Найдёте силы заняться спортом, распланировать тысячу и одно важное дело. И даже незначительные бури на личном фронте не разрушат внутреннего состояния спокойствия. А быть может, вы уже предчувствуете позитивные перемены в вашей жизни. Нужно только поверить в себя и начать действовать, и они не заставят себя долго ждать.



**ВЕСЫ**

(24.09–23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: СЕМЬЯ**

Обратите внимание на душевное состояние домочадцев; детей, родителей, супруга. В последнее время вы слишком погрузились в собственные переживания, и это приводит их в сматнение и растерянность. Что бы вас ни тревожило, сделайте усилие над собой и начните улаживать и интересоваться их проблемами. Конечно, вы можете возразить, что в заботе и поддержке нуждаетесь вы сами. На самом деле как только вы перестанете культивировать страдания, то увидите: вам хотя бы помочь не меньше. В противном случае депрессия усугубится, а к ней добавятся скандалы в семье.

**СКОРПИОН**

(24.10–22.11)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НАПРЯЖЕНИЕ**

На протяжении всего месяца от вас потребуются быть предельно собранной и внимательной как в финансовых делах, так и в вопросах здоровья, поездок, отношений с родными и коллегами. Поэтому по возможности лучше на некоторое время уйти в тень и заниматься только самыми неотложными делами. Если вам необходимо принять какое-либо ответственное решение, касающееся личной жизни, то не спрашивайте советов у членов семьи и друзей. Они могут быть необъективны. Полагайтесь на себя или обратитесь за помощью к психологу.



**СТРЕЛЕЦ**

(23.11–21.12)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТЕРПЕНИЕ**

Вы слишком увлеклись решением амурных вопросов. Это приносит в жизнь дополнительные моральные и финансовые сложности. Проблемы начинают нарастать как снежный ком. Без сомнения, когда на душе тяжело, хочется, чтобы все оставили в покое. Но звезды советуют: займитесь своими непосредственными обязанностями, даже через силу. Что касается дел сердечных, наберитесь терпения и подождите. Вы сейчас не можете ничего изменить, а неуложными попытками только усугубляете ситуацию. Всё решится без вашего участия, и это, так или иначе, будет благом для вас.

**КОЗЕРОГ**

(22.12–20.01)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: БОРЬБА**

Вы чувствуете разочарование от

того, что дела движутся не так быстро, как вы запланировали. Успех зависит от ваших способностей и желания противостоять требованиям, исходящим от других людей. Но прежде чем «воевать», задумайтесь, а нет ли в словах ваших оппонентов рационального зерна. Посмотрите на их предложения со стороны. Спросите совета у незаинтересованного участника. И будьте готовы принять тот факт, что тоже можете ошибаться. Когда консенсус будет достигнут, дела быстро пойдут в гору. Помешать планам может внезапная болезнь, не игнорируйте сигналы организма.



**ВОДОЛЕЙ**

(21.01–20.02)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТДЫХ**

Если Водолея запланируют отдых не на жаркое лето, а на апрель, то окажутся правы, например, санаторно-курортное лечение будет в этот период очень эффективным. Тем более и доходы позволяют это сделать. В любом случае сидеть дома категорически противопоказано, поскольку вам как воздух нужны све-

жие впечатления, которые обеспечат площадку для будущих трудовых подвигов. Поэтому отправляйтесь в дорогу, даже если это будет экскурсионный тур выходного дня. Если отдохнуть все же не удастся, то это тоже не повод для огорчений, ведь, скорее всего, вы остались дома, потому что вас захватили в плен чувства.



**РЫБЫ**

(21.02–20.03)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ**

Как бы вам ни хотелось побыть со своими мыслями наедине, расслабиться, сейчас для этого неподходящее время. Слишком много осталось невыясненных дел, и это касается не только работы, но и личной жизни. Именно от вас семья ждет принятия жизненно важных решений. Определите, что на каждом конкретном этапе является наиболее значимым, и решайте задачи последовательно. Вскоре увидите, что проблемы не такие серьезные, как казались сначала.

**Звезды советуют**

Для каждого из нас небо пишет свой звездный сценарий. Однако существует и общий астрологический фон, который влияют на все знаки Зодиака. Обратите на него внимание. Он может усилить или ослабить как позитивные, так и негативные аспекты личного гороскопа

Начиная с 4 апреля вы почувствуете, что ситуации, которые тяготили с начала года, начинают разрешаться. Появятся свежие мысли. «И как это я раньше не понимала, что делать?» – будете удивляться вы. С 14 апреля, когда Марс, долгое время находящийся в ретроградном движении, «сделает разворот», вы начнете активно реализовывать свои решения на практике.



**★ ЛЮБОВЬ.** Апрель способен закружить в вихорватке новых знакомств даже отчаянных домоседок. Воспользуйтесь его энергией в полную силу. Именно сейчас вероятность встретить если не любовь, то человека, который будет раздвигать ваши увлечения, очень высока. Поэтому не сидите дома. Каждый день может подарить встречу с невероятными людьми. 30 апреля – великолепный день для всех, кто хочет упрочить отношения. Не бойтесь открыть свое сердце. 27 апреля благоприятный день для регистрации брака.



**★ ФИНАНСЫ И ДЕЛА.** Вы давно хотели заняться реализацией новых проектов. Но постоянно сталкивались со сдерживающими факторами. Апрель словно подарит вам ключик, которого не хватало, чтобы открыть двери. И таким ключом станет информация. Смело налаживайте контакты, они очень пригодятся вам в будущем! Наиболее успешные дни для переговоров: 21, 22, 24 апреля.



**★ ЗДОРОВЬЕ.** В первую декаду месяца будьте особенно внимательными к питанию и полностью исключите алкоголь, поскольку высок риск пищевых отравлений. Нежелательно также начинать в эти дни прием новых лекарственных препаратов. 10 апреля возможны обострения хронических заболеваний, этот день неблагоприятен для плановых операций. Во вторую декаду апреля увеличивается риск заболеваний опорно-двигательного аппарата. Берегите спину! Будут благоприятны оздоравливающие процедуры.





## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Почти каждая годовщина со дня свадьбы имеет собственное название и традиции.

**1 год – ситцевая.** Подарите друг другу ситцевые платочки, свяжите их с пожеланиями крепкой и долгой любви. Связанные платочки обязательно сохраните.

**2 года – бумажная.** Отношения ещё непрочные, легко рвущиеся. Возьмите стопку газет и вместе разорвите её. Эти действия позволяют выпустить пар и не дают копиться обиды.

**4 года – восковая.** В этот день на праздничном столе обязательно зажигают две свечи.

**5 лет – деревянная свадьба.** Посадите в этот день дерево, оно станет символом крепкой и долгой супружеской жизни.

**9 лет – фаянсовая.** Разбейте в этот день девять тарелок, первую вместе, остальные по очереди, чтобы забыть о всех трудностях прошедших лет.

**10 лет – розовая.** Пусть в этот день муж преподнесёт жене 11 роз: 10 красных – как символ любви и 1 белую – как символ надежды на следующие десятилетия.

**15 лет – хрустальная.** По традиции, вся посуда на праздничном столе должна быть из стекла или хрустала. Застолье по обычаю продолжается до тех пор, пока кто-то специально не разобьёт рюмку, бокал или тарелку.

**20 лет – фарфоровая.** Дата празднуется в узком семейном кругу. Угощения гостям принято подавать на новом фарфоре.

**25 лет – серебряная.** На праздник, по возможности, приглашают всех гостей, присутствовавших на свадьбе 25 лет назад. Муж с женой обмениваются серебряными кольцами, которые будут носить рядом с золотыми.

**30 лет – жемчужная.** В подарок на жемчужную свадьбу муж преподносит жене ожерелье, в котором должно быть 30 жемчужных зёрен.

**40 лет – рубиновая.** Считается, что никакие испытания уже не могут расколоть семью. Муж дарит жене в этот день кольцо с рубином, а жена – дорогое красное вино.

**50 лет – золотая свадьба.** На золотую свадьбу принято покупать новые обручальные кольца и дарить их друг другу, а старые передают неженатым внукам и правнукам как семейную реликвию.

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

## КРЫЛАТЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Как часто мы используем выражения, которые придумали ещё наши далёкие предки, но уже не можем вспомнить, в чём их суть. Простой пример: «Не откладывай в долгий ящик!» Почему нельзя откладывать, понятно – дело важное, а вот почему ящик долгий? Дело в том, что во времена царя Алексея Михайловича, отца Петра Первого, перед дворцом в подмосковной резиденции Коломенское установили ящик, куда разрешили всем желающим опускать челобитные с просьбами и жалобами. Приносить-то их приносили, и в большом количестве. Но решения по ним принимались очень долго, а чаще никогда.

## Любимые песни

Слова Алексея КОРТНЕВА,  
Музыка Тото КУТУНЬО

### ЕСЛИ Б НЕ БЫЛО ТЕБЯ

Если б не было тебя,  
Скажи, зачем тогда мне жить,  
В шуме дней, как в потоках дождя,  
Сорванным листом кружить.  
Если б не было тебя,  
Я б выдумал себе любовь,  
Я твои не искал бы черты  
И убеждался б вновь и вновь,  
Что это всё же ты...

Если б не было тебя,  
То для чего тогда мне быть,  
День за днём находить и терять,  
Ждать любви, но не любить.  
Если б не было тебя,  
Я б шёл по миру, как слепой,  
В гуле сотен чужих голосов  
Узнать пытаюсь голос твой.  
И звук твоих шагов...

Если б не было тебя,  
И мне не быть собой самим,  
Так и жил бы, твой призраком любви,  
Призраком твоим любим.  
Если б не было тебя,  
Я знаю, что не смог бы ждать,  
Разгадал бы секрет бытия,  
Только чтоб тебя создать,  
И видеть лишь тебя,  
Если б не было тебя...

## Анекдоты



SMS от жены: «Я машину ПОМЫЛА»... Муж, хватаясь за голову:  
– Господи, пусть это будет «Ы»!!!



Хочу матриархат!!! Поссорились с мужем, отворачиваешься к стенке и начинаешь храпеть, а он весь в слезах забирает детей – и к папе, к папе!!!



Две женщины одеваются в раздевалке. Одна из них надевает семейные трусы.

Вторая спрашивает:  
– С каких пор ты носишь мужские трусы?

Первая:  
– С тех пор как мой муж нашёл их под кроватью.



На приёме у гинеколога молодая женщина:

– Доктор, у меня нет детей.

– А муж у вас есть?

– Да, есть. Сидоров Иван.

– Странно, странно, скажите, пусть зайдёт ко мне завтра.

На следующий день приходит Сидоров.

– Послушай, Сидоров, не стыдно тебе?

20 женщин девятого микрорайона родили от тебя ребёнка. А в семье у тебя что творится?!

– Доктор, я в немеле не размножаюсь.



– Говорят, что ты научил свою жену играть в карты?

– Научил и, знаешь, хорошо сделал. В прошлую субботу я отыграл у неё половину своей зарплаты.



Две подружки разговаривают:

– Ну как твой любимый?

– Да представляешь, вчера опять поссорились из-за пустака.

Я хочу быть на свадьбе в фате, а он вообще не хочет жениться!

Мужчины будут думать, у Вашей мам, когда увидят Вас в этой фате! Скажите, что уже договорились с Вашим мужем?





# ПОДПИСКА

## на II полугодие

### 2012 года

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

«БУДУАР» 57 рублей

«БУДУАР. Здоровье» 42 рубля

«Пресс-Коктейль» 57 рублей

## В комплекте дешевле\*

Комплект №1

«БУДУАР» + **81** рубль  
«Будуар.Здоровье»

Комплект №2

«БУДУАР» + **123** рубля  
«Будуар.Здоровье» +  
«Пресс-Коктейль»



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