

ежемесячное издание для женщин

Будуар

март 2012

ПОДАРОК
каждому
подписчику –
газета
«Будуар.Здоровье»



С праздником
весны!

12003



**Ежемесячное
издание
для женщин**

3 (133)

Март 2012 года

Учредитель:
ООО «Будуар»

Главный редактор
Светлана АНДРЕЕВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

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

Газета зарегистрирована
в Министерстве Российской
Федерации по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций.

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

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

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.

При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан
в печать 7.02.12.
Заказ № 151.

Газета отпечатана
в типографии «Пресс-Лайн»,
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.
По всем случаям
полиграфического брака об-
ращаться в типографию.
Телефон производственного
отдела (4712) 34-25-31.
Тираж 600000 экз.
Цена свободная.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

Фото: Hair's & Beauty

ВНИМАНИЕ!



До 31 марта
открыта
**ДОСРОЧНАЯ
ПОДПИСКА**
на II полугодие
2012 года

**Спешите
подписаться!**

ЦЕНЫ ОСТАЮТСЯ НА ПРЕЖНЕМ УРОВНЕ

«БУДУАР»

Индекс:

60072 («Почта России»)

51 рубль

«БУДУАР. Здоровье»

Индекс:

60071 («Почта России»)

36 рублей

«Пресс-Коктейль»

Индекс:

60073 («Почта России»)

51 рубль



Спрашивайте каталог «Почта России».
Цены указаны без учёта почтовых услуг.

Будуар

МАРТ
2012

стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
В моде – весна

стр. 6
ЕСТЬ ИДЕЯ!
Весенние акценты

стр. 7
ВАШ ОБРАЗ
Наденьте это
немедленно!

стр. 8
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Желаем знать, что будет

стр. 10
КРАСОТА
Пора подзарядиться

стр. 12
90x60x90
«Худеть нужно
стремительно!»
Совет от Анны Курниковой

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Скрытая угроза
Отвечает врач-гинеколог

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Магистралы жизни

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я
В три ручья

стр. 20
ЖЕНЩИНА-ЛЕГЕНДА

Эвита: святая грешница

стр. 22
И это всё о Нём
О чем говорят мужчины

стр. 24
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Имя судьбы

стр. 26
МОНОЛОГ
Просто подари мне

стр. 27
ПРОБА ПЕРА

стр. 28
**ЖЕНСКИЕ
ИСТОРИИ**
Бегущие по волнам

стр. 30
КУДЕСНИЦА
Ажурный пуловер

стр. 32
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**
Вестники весны

стр. 33
ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ
В махровых объятиях

стр. 34
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Любимые рецепты

стр. 36
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
«5» по домоводству

Пять рецептов
из слоеного теста

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Что нужно знать
о примуле

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Каменный сад –
это просто

стр. 40
ОТ САМОЙ ПРИРОДЫ
В помощь желудку

стр. 41
**НАРОДНАЯ
МУДРОСТЬ**
Успокоить сердце

стр. 42
**СЕМЕЙНЫЙ
АДВОКАТ**
Усыновление:
шаг навстречу

стр. 43
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
О роли крестных
родителей

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в марте

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

В моде – весна

Создаём весеннее настроение и радуем себя и окружающих новыми нарядами, свежими идеями и отличным настроением. Цветёт природа, расцветаем и мы!

Прошлый век

В нынешнем модном сезоне это утверждение звучит как изысканный комплимент. В моде 20-е годы ушедшего столетия. А это значит, учимся носить платья с заниженной линией талии, длину миди, широкие брюки, бахрому и украшения в стиле ар-деко. Этот винтажный образ создан для той женщины, которая хочет подчеркнуть свою женственность и стиль.

Стоит купить: особенно эффектно смотрятся вечерние и коктейльные платья «эпохи джаза». Тому «виной» их потрясающая драгоценная отделка: вышивка сверкающим бисером, россыпь жемчужных бусин или золотая бахрома. Хотите затмить всех? Платья-туники с открытой спиной и невероятно смелыми вырезами – верный способ.



Пластик

Дизайнеры продолжают черпать вдохновение из прошлого. Вот и 60-е позади, но пластик по-прежнему с нами. Если вы бережно храните такие артефакты юности как пластмассовые браслеты и клипсы, скоро наступит время снова пустить их в ход. Стоит иметь в виду, что подобные аксессуары к месту только в ансамблях из тех же 60-х. Лаконичные по крою платья-футляры с круглым воротничком, сарафаны-трапеции, юбки а-силуэта длиной до колена, ажурные блузки на пуговицах вдохнут новую жизнь в «холодный» пластик.



Всё связано

Помимо банальных свитеров, в магазинах непременно появятся вязаные юбки, платья и майки. И это будет не тот обычный и привычный трикотаж. В тенденции вещи, так называемой, рыхлой вязки: то есть должно проглядывать обнаженное тело либо предыдущий слой одежды (вариант для робких и застенчивых).

Стоит купить: блуза-сетка с глубоким декольте заставит водителей открыты рты от восхищения. Дабы предотвратить аварии, добавьте к ней топ и строгую юбку-карандаш.



Спортмания

Как только начинают таять первые сугробы, мы вспоминаем о том, что пора привести себя в форму. Не успеешь оглянуться, как наступит пляжный сезон. И первым шагом на пути к благой цели может стать... нет, не строгая диета и даже не фитнес, а покупка одежды в спортивном стиле. Лидируют простые по крою свободные спортивные брюки и широкие удобные свитера. Безусловно, тем, кто предпочитает комфорт, эта тенденция придётся по вкусу. А самым «продвинутым» советуем носить обновки, наслаивая друг на друга.

Стоит купить: спортивный стиль ни в коей мере не противоречит женственности. Развейте стереотипы, наденьте спортивный жилет или парку с невесомой шифоновой юбкой.



Топ-модель

Обрели второе дыхание укороченные топы. То есть можно смело утверждать: мода на открытый живот возвращается! Но столь соблазнительную и сексуальную модель оставим для лета. Как только наступят жаркие деньки, будем носить короткие топики с пышными цыганскими юбками, восточными шароварами и брюками-бананами.

В теме же весны лёгкие трикотажные свитера-топы, которые весьма заманчиво выглядят с джинсами, кожаными куртками и жакетами. Такой топ, кстати, с лёгкостью впишется и в офисный стиль. Примерьте его с деловой рубашкой и строгими классическими брюками. Высокий каблук обязателен.

Стоит купить: топы-«полоски», топы-бюстье в открытую (извините за каламбур) надевали разве что на пляжные вечеринки или в ночные клубы. Сегодня их надевают под прозрачные платья и свитера.



На плечо

Весной дизайнеры предлагают обнажить не только ноги или зону декольте, но и шею, и плечи. Разумеется, не всё сразу.

Самыми модными будут платья или блузы с одним плечом, открывающие ровно столько, сколько необходимо для обворожительного образа.

Стоит купить: вырез-лодочка – не менее удачный способ очаровать окружающих. «Вспомнить всё» поможет глянец 80-х. Тогда блуза с вырезом-лодочкой и в дуэте с пышной юбочкой были сверхмодными. Что же вдохновило дизайнеров на столь весёлую ретроспективу? Кажется, образ романтической и воздушной барышни возвращается.

Продолжаем НОСИТЬ

- Кружево
- Металлизированные ткани
- Белый и кремовый
- Звериный рисунок
- Комбинезон
- Брюки-клёш

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

Весенние акценты

Казалось бы, пуговица – просто деталь одежды. Но как финальный аккорд она иногда меняет всё. Несколько таких акцентов – и вот уже ваше пальто не узнать. словно смелый макияж, превращающий всё неброское, бледное в роскошное, неземное

та к нижнему отверстию, то её следует предварительно распороть. Если же она свободна, то следите, чтобы во время шитья подкладка случайно не пристрочилась к аппликации; удалять острехи в таком случае – трудоёмкий процесс.

5. И последний штрих: чтобы на вашем дереве «распустились» листочки, пришейте пуговицы с помощью ниток мулине. Чем разнообразнее будет ассортимент, тем выигрышнее будет крона вашего дерева. Кстати, очень мило смотрятся пуговицы из бабушкиной шкатулки – настоящий «антиквариат», сейчас таких в продаже, пожалуй, и не найдёшь.

Дизайнер Ирина КОЛЯДИНА.
Фото Павла ВОЛОБУЕВА

Вам понадобятся: трафарет ствола дерева, отрез ткани (мы использовали вельвет чёрного цвета), двусторонний флизелин, пуговицы разной величины, иголка, нитки в тон ткани (для швейной машины) и мулине, портновский мелок, булавки, ножницы.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ

1. Для изготовления шаблона расчертите лист на клеточки со стороной 1 см (24 в ширину и 32 в высоту). Скопируйте поклеточно рисунок. Вырежьте трафарет. Учтите, чем больше клетка, тем крупнее будет рисунок.

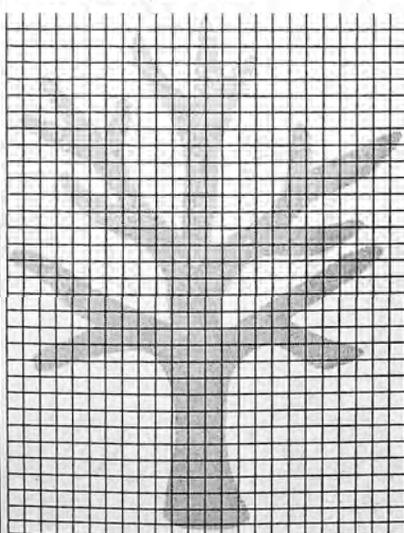
2. На рабочую поверхность положите флизелин, сверху ткань, на него – трафарет. Скрепите всё с помощью булавок, обведите трафарет мелком и аккуратно вырежьте, не разъединяя ткань и флизелин.

3. Расположите аппликацию на спинке пальто так, чтобы флизелин был внизу, скрепите булавками. Сверху аппликации положите чистый лист бумаги и хорошо прогладьте утюгом – таким образом вы приклеите аппликацию к пальто, затем булавки выньте и ещё раз прогладьте через бумагу.

Совет: если флизелин немного вышел за границы рисунка, аккуратно, не прорезав ткань, снимите его с помощью уголка лезвия.

4. Закрепите аппликацию с помощью швейной машины, выбирая шов «зигзаг» с шириной шага 4-6 мм, высотой от 0,5 до 1 мм. «Несыпучую» ткань можно закрепить и вручную с помощью декоративных швов – «козлик», петельный.

Совет: если в вашем пальто подкладка пришита



НАДЕНЬТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

«Как я люблю своё тело и как ненавижу всё то, что его скрывает», – восклицала героиня некогда популярной рекламы, разглядывая себя в зеркале. А там – «жиры, белки и углеводы», уютно примостившиеся на талии и бёдрах. Избавиться от несовершенств поможет «обыкновенное чудо» – корректирующее бельё

Стилист имидж-студии «Viva» Павел НИКОЛАЕВ:

Сегодняшняя мода делает ставку на женственность. Поэтому в наш гардероб возвращаются светлые тонкие ткани, прозрачность, подчёркнутый силуэт. И жаль, когда женщины отказывают себе в удовольствии быть красивыми, элегантными, соблазнительными, поскольку считают свою фигуру далёкой от общепринятых стандартов. Для того чтобы выглядеть безупречно и чувствовать себя уверенно даже в самых смелых нарядах, используйте корректирующее бельё. На сегодняшний день его выбор разнообразен и богат, поэтому для каждого конкретного случая без труда можно выбрать то, что необходимо именно вам. К примеру, бюстгалтер из серии push-up приподнимет грудь, придаст ей красивую форму, увеличит размер. Для уменьшения размеров ищите бюстгалтеры с пометкой minimize. Зону талии и живота помогут скорректировать боди, комбидрессы и комбинации. Если ваши проблемные участки бёдра и ноги, обратите внимание на трусы-шортики, утягивающие панталоны, полугатрици (трусы с максимально завышенной линией талии).

Валентина, 59 лет

Нашей героине мы посоветовали оставить свой выбор на боди. Обратите внимание, сразу ушли складки на животе и спине, фигура стала подтянутой, силуэт более чётким.



Ирина, 33 года

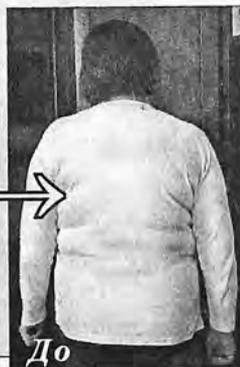
Ирине не нужно сильное утягивание, достаточно сгладить линии силуэта, подтянуть живот и поднять грудь. Для этого подойдут эластичные трусы с высокой линией талии, а также бесшовный бюстгалтер push-up.



До



После



До



После



До



После

Уголок потребителя

РАЗМЕР. Коррекция бывает трёх видов: слабой, средней и сильной. Не пытайтесь влезть в меньший размер для лучшего эффекта. При выборе белья руководствуйтесь желаемым эффектом и ощущением комфорта.

КАЧЕСТВО. От материалов, из которых изготовлено бельё, напрямую зависит его удобство. Тело должно дышать, и современная синтетика даёт такую возможность. Изучите этикетку. В составе высококачественного белья будут эластан, спандекс, лайкра, полиамид, нейлон. В корректирующем белье обязательно должны быть хлопчатобумажная ластовица и мягкий внутренний слой. Бельё выбирайте бесшовное или с наименьшим количеством швов.

Желаем знать, что будет

Женщины любят заглядывать в будущее – это их отличительная черта. Но чтобы узнать самые последние и самые горячие тенденции наступающей весны, к гадалкам ходить не надо. Нам уже всё известно

В МОДЕ ЦВЕТ

Этой весной очаровываем сочными яркими губами.

Нарисуйте чёткий контур, выберите актуальный оттенок помады и добавьте блеска. Для того, чтобы губы получились соблазнительнее, чем у самой Анджелины Джоли, выбирайте полуматовую помаду и густой блеск. А что касается модных оттенков – ищите ягодные, винные и всю палитру красного. И помните: помаду наносим кисточкой, а не из тюбика или при помощи пальца, тогда цвет ляжет равномерно.



ЗОЛОТОЙ ВЕК

Стрелки всегда возвращаются в том или ином виде. Вот и в этом сезоне «кошачий глаз» вновь на подиуме. Стилисты предлагают нам добавить к стрелкам «золото». Выбирая оттенок золотых теней, учтите нюанс: «холодное» золото можно смело использовать на всём веке, «тёплое» – только как акцент на подвижном или вдоль контура глаз, иначе глаза будут казаться воспалёнными.

Есть ещё интересные способы отдать дань модному «золоту»: сделайте «золотой» маникюр или нанесите золотую тушь поверх чёрной. Все сразу поймут – вы в курсе самых последних тенденций.



НЕВАЖНО ЧТО, А ВАЖНО КАК

Нынче в моде начёсы. И неважно, какая у вас причёска: коса, пучок или градуированное каре. Главное – придать ей объём, причём чем больше, тем лучше. Если эта тенденция вам не по душе, предлагаем образ примерной ученицы или строгой бизнес-леди. Низкие косые проборы вкупе с гладко уложенными пучками, низкими хвостами тоже очень и очень. И помните об аксессуарах для волос. Всевозможные заколки, гребни, ободки также необычайно популярны.



СВОЯ НОША

Не тянет в самом прямом смысле. В тренде сумки небольших размеров на длинном узком ремешке. Яркий цвет обязателен. А ещё лучше – их смелое и «не избитое» сочетание. Самая модная парочка сезона – оранжевый и фиолетовый. И помните, что однажды удачно купленная сумочка прослужит верой и правдой не один сезон. Разве не лучший подарок себе, любимой?

ЦЫГАНОЧКА С ВЫХОДОМ

Главный акцент в украшениях этой весны – большие размеры, необычная форма, яркий цвет. Вдобавок многослойность. Если браслет, то в несколько колец и обвивающий запястье змейкой. Если бусы или цепочки, то в несколько нитей, причём длинных. На самом пике популярности украшения в цыганском стиле – крупные заметные серьги с круглыми элементами, подвески с цепочками вперемешку с круглыми шарами или монетками, ремни из золотистых крупных звеньев, напоминающие ожерелье.



ЖИЗНЬ В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ

Зачем же щуриться, глядя на весеннее солнышко, – от этого появляются морщины. Пришла пора солнцезащитных очков. «Авиаторы» по-прежнему в модном течении. Им в затылок «дышат» прямоугольные очки в массивной яркой оправе. Самые модные цвета – белый и нежно-голубой, и куда же без него, леопардовый принт. Кругленькие аккуратные очки а-ля Джон Леннон или Гари Поттер также популярны. Видимо, потому, что идут всем, независимо от возраста. Креативным советуем обратить внимание на затейливые очки в форме бабочек или на очки с цветными линзами. Судить о защитной функции такого аксессуара не берёмся, но то, что они делают образ ярким и запоминающимся, – это факт.

ВАШУ НОЖКУ

Весенняя обувь должна быть на каблуке. И это не обсуждается. Для тех, кто жалуется, что на них трудно ходить, придуманы модели на массивном устойчивом каблуке и платформе. В таких можно даже бегать! Кроме того, обувь должна быть неординарной и яркой. Туфли, лоферы, ботильоны, сапоги должны быть с декором и запоминающимися деталями. Ремни, аппликации, шнуровка, банты, заклёпки, пуговицы, перфорация, «животный» принт – допускается всё! Также помним о смешении фактур и цвета. Обращаем особое внимание на обувь на высокой тяжёлой танкетке с открытым носком – это самая горячая пара сезона.



Пора подзарядиться!

Ещё греческие философы в своих трактатах говорили о том, что весь мир образуют четыре стихии – Огонь, Земля, Воздух и Вода. И если правильно их использовать, можно привести к гармонии не только свою душу, но и тело

СТИХИЯ ОГНЯ

Стимулирует обменные процессы в коже

Процедура сезона:
МАСКА ДЛЯ РОСТА ВОЛОС С ПЕРЦЕМ

После зимы волосы находятся в плачевном состоянии. Вернуть их к жизни помогут только кардинальные меры. С посечёнными кончиками придётся расстаться. А вдохнуть новую жизнь в изрядно потускневшую и поредевшую шевелюру поможет следующая маска.

Смешайте 1 ст. ложку молотого красного перца и 4 ст. ложки жидкого мёда без добавок (если мёд засахарился, предварительно распустите его на водяной бане). Полученный состав нанесите на вымытые влажные волосы, втирая в кожу головы. Затем укутайте голову полиэтиленовой плёнкой и полотенцем, чтобы создать эффект сауны. Держите маску на волосах 30-40 минут, а потом тщательно смойте тёплой водой.

Проводите эту процедуру два раза в неделю. В скором времени волосы станут гуще, сильнее, будут быстрее расти. Испытавшие на собственном опыте эту маску уверяют, что за два месяца они могут вырасти на 6 сантиметров! Однако имейте в виду: данную маску нельзя использовать, если на коже головы есть мелкие ссадины, царапины и прочее.

На каждый день. При ежедневном уходе не забывайте о средствах, которые содержат компоненты, обладающие согревающим



эффектом. Они улучшают тургор кожи, ускоряют обменные процессы, в результате чего и остальные компоненты средств становятся более эффективными. Используйте массажные кремы, в состав которых входит экстракт перца или никотиновой кислоты; гели для душа с пряностями (например, с корицей), warm-гели для ухода за ступнями.

СТИХИЯ ЗЕМЛИ

Стабилизирует состояние кожи, снимает раздражение

Процедура сезона:
ГЛИНЯНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Зима вносит свои коррективы в уход за кожей тела. Синтетическая одежда, практически полное отсутствие контакта с воздухом истощают кожу.

Возникают покраснения, шелушение... Голубая глина оказывает противовоспалительное, антисептическое действие на кожу, а также нормализует обменные процессы. Именно она, вобрав в себя всю энергию Земли, поможет вернуть нашей коже природное равновесие.

Разведите порошок голубой глины (продается в аптеке) тёплым отваром ромашки до консистенции густой сметаны, помешивайте при этом деревянной ложкой или палочкой. Нанесите состав на предварительно обработанную пиллингом кожу тела. Для более равномерного распределения глины руки лучше смочить в оставшемся отваре ромашки. Для лучшего проникновения состава в кожу можно создать эффект сауны. Идеально, если процедуру вы проводите в бане или сауне – тогда достаточно зайти в парил-

ку. Дома можно создать эффект сауны локально. Для этого оберните доступные вам участки тела (или попросите помощи родных) пищевой плёнкой и укутайте полотенцем. Продолжительность процедуры – 30 минут. Затем смойте глину тёплой водой и нанесите на кожу увлажняющий крем.

На каждый день. При ежедневном уходе обратите внимание на минеральную косметику. Она оптимально подходит для обладательниц чувствительной и проблемной кожи, поскольку не содержит консервантов и ароматизаторов.

СТИХИЯ ВОЗДУХА

Омолаживает, восстанавливает кислородное дыхание кожи

Процедура сезона:
ОЗОНОТЕРАПИЯ

С возрастом наша кожа испытывает недостаток кислорода и становится тоньше, суше, теряет эластичность. Зимние условия ещё более усугубляют все эти проблемы, и справиться с ними с помощью одних только косметических средств становится очень сложно... Буквально вдохнуть в неё жизнь поможет озонотерапия. Озон расширяет сосуды, насыщает кровь кислородом, улучшает микроциркуляцию. Выявленный эффект наблюдается уже через три-четыре процедуры: разглаживаются мелкие морщины, повышается тургор кожи, улучшается цвет лица, появляется румянец, уменьшается ощущение сухости кожи. В подчелюстной и щёчно-подбородочной областях отчётливо наблюдается лифтинговый



эффект. Процедура заключается в обкалывании проблемных зон озоно-кислородной смесью. Однако слашим вас успокоить: используется настолько тонкая игла, что укол чувствуется не сильнее укуса комара.

На каждый день. Обратите внимание на кислородную косметику. Она может стать хорошей профилактикой кислородного голодания кожи. Газотранспортные вещества, входящие в её состав, способны захватывать кислород из воздуха и в течение 30–40 минут растворять, связывать и транспортировать его молекулы в несколько раз быстрее и эффективнее клеток крови (эритроцитов) в глубокие слои кожи. Кроме того, повышается усвояемость других активных компонентов косметических средств.

СТИХИЯ ВОДЫ

Укрепляет, разглаживает кожу

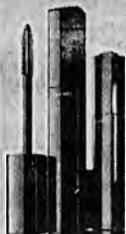
Процедура сезона:

ВАННА С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Морская соль – это своеобразная «вытяжка» всех солей и минералов, содержащихся в морской воде. Она даёт возможность принять настоящую морскую ванну, находясь даже дома, и получить при этом все её полезные свойства: регенерирующее и активизирующее воздействие на кожу, укрепление её структуры, снятие отёчности.

Для приготовления солевой ванны возьмите 400 г морской соли, растворите в литре горячей воды. Раствор вылейте в ванну с водой комнатной (комфортной) температуры. Ванну достаточно принимать 10–15 минут. Потом промокните тело полотенцем (без растирания) и полчаса отдохните. Для достижения лучшего эффекта процедуру проводят через день в течение месяца.

На каждый день. Многие ошибочно считают, что термальная вода – исключительно летнее средство ухода. На самом деле её богатый минеральный состав незаменим в любое время года. Весной используйте её в течение дня, разбрызгивая поверх макияжа и для очищения кожи.



Корректируя тушью

Все мы знаем, что тушь, придающая объём, создана для жидких ресничек, удлинняющая – для коротких, подкручивающая – для открытого взгляда, а водостойкая незаменима в бассейне и в вопросе сентиментального настроения. Но, оказывается, можно подбирать тушь в зависимости от типа глаз.

МАЛЕНЬКИЕ ГЛАЗА. Для того чтобы сделать их визуально больше, нанесите удлинняющую тушь на верхние ресницы в два слоя. При этом нижние ресницы оставьте непрокрашенными, иначе они зрительно уменьшат глаза.

ШИРОКО ПОСАЖЕННЫЕ ГЛАЗА. Девушкам с таким типом глаз стоит делать акцент на середину ресниц с помощью туши для увеличения объёма так, чтобы в центре они были ярче и гуще, чем в уголках. Тогда визуальное расстояние между глазами сократится.

БЛИЗКО ПОСАЖЕННЫЕ ГЛАЗА. Акцентируя внимание на внешних уголках глаз, тщательно прокрашивайте реснички тушью с удлинняющим или увеличивающим объём эффектом, а середину и внутренний угол глаза оставьте нетронутыми.

ГЛАЗА С НАВИШИМ (ПРИПУХШИМ) ВЕКОМ. Тушью с подкручивающим или удлинняющим эффектом сделайте макияж верхних ресничек, тщательно прокрашивая каждую от уголка к уголку. Взгляд станет распахнутым, а длинные ресницы скроют несовершенства верхнего века.

КРУГЛЫЕ ГЛАЗА. Нанесите удлинняющую тушь только на внешний угол глаза – как верхнего, так и нижнего века. В таком случае разрез глаз визуально приблизится к миндалевидной форме.

ГЛУБОКО ПОСАЖЕННЫЕ. Визуально «вытянуть» глаз на поверхность можно, если прокрасить и нижние, и верхние ресницы тушью с удлинняющим эффектом.

Рамка для лица

Густые и широкие брови – тренд весны 2012 года. Но, несмотря на веяние моды, помните, что в первую очередь эта деталь внешности должна гармонировать со всем обликом, а не жить своей жизнью. Поэтому корректировать форму бровей следует в зависимости от типа лица.



КРУГЛОЕ. Идеальная форма бровей для круглолицых девушек – короткий кончик, поднятый кверху.



ОВАЛЬНОЕ. Самая выгодная форма брови – прямая горизонтальная линия, хотя допускается и небольшое закругление на конце.



ТРЕУГОЛЬНОЕ. Изогнутые в середине брови уравновесят свойственный такому типу лица широкий лоб.



КВАДРАТНОЕ. Высоко поднятый изгиб брови визуально вытянет квадратное лицо, но важно при этом, чтобы линия брови была достаточно широкой.

«Худеть нужно стремительно!» —

утверждает известный латвийский диетолог Лев Яковлевич Хазан. Несмотря на призыв, доктор отнюдь не обещает избавиться от 10 кг за 10 дней, но то, что его клиенты за три месяца теряют до 40 кг, — факт, неподвергающийся сомнению

О диете

«Я — сторонник быстро похудения. Ведь большинству, чтобы поверить в себя и двигаться дальше, необходимы реальные результаты. Да, любая диета — это добровольная тюрьма. Но, согласитесь, выдержать 2-3 месяца добровольных ограничений для большинства реальнее, чем год-полтора. Тем более если методика не выбивает из ритма жизни. Согласитесь, сложно уложиться в современный жизненный ритм шестизаровое питание или стремление есть только растительную пищу или только белки. Я предлагаю людям питаться привычно, хотя и в меньших количествах».

О спорте

«Я обожаю спорт, но рекомендую его только тем, кто уже похудел. Дело в том, что, получая серьезные физические нагрузки, вы худеете гораздо медленнее. Особенно в случае, если вы не занимались очень давно или уже забыли, как выглядит спортивный зал или стадион. Подозреваю, это вызовет у многих удивление, но я могу объяснить свою мысль: когда вы занимаетесь, вы, естественно, тратите определенное количество калорий и вам сильнее хочется есть. Это создаст дискомфорт. Есть два варианта: терпеть этот дискомфорт (а это — насилие над организмом, которое подрывает основы моего метода) или начать нарушать предписанный мною

режим. В любом случае результат будет хуже. Не лучше ли просто потерпеть и заняться собой с постепенным наращиванием нагрузок тогда, когда вы сбросите вес? Ведь и вам будет легче, и вашей сердечно-сосудистой системе, и костно-мышечному аппарату...»

Как удержать результат

На закономерный вопрос, как удержать вес после окончания диеты, доктор отвечает следующее: «Во-первых, и это мое убеждение, худеть по возможности необходимо до своего физиологического веса, поскольку организм с лишним весом «требует» дополнительной еды. Чем ближе вы приблизитесь к своему оптимальному весу, тем проще будет удержать его. Например, при росте 162 см не стоит останавливаться на отметке 75 кг, стремитесь к 55 кг! Во-вторых, исключите переживание — это единственное, что может свести на нет результат работы».

Правила диеты доктора Хазана

1. Купите весы. Взвешивайтесь каждый день утром в одно и то же время. В одной и той же одежде или без неё. Ежедневно подводите итоги.
2. Раз в две недели измеряйте объемы шеи, груди, живота и бедер — по самой выдающейся части, левое бедро — в самой широкой части. Результаты записывайте.
3. Ешьте строго три раза в день. Интервал — от 5 до 5,5 часа. Например, в 10.30; 15.30; 20.30. Вы можете выбрать



любое время, но интервалы не должны нарушаться более чем на 15 минут.

4. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Рекомендованная продолжительность сна – 8-9 часов.

5. Между приемами пищи не допускайте никаких перекусов.

6. В процессе диеты, особенно зимой, вы можете больше, чем обычно, мерзнуть. Это естественно. Если же ваши ощущения становятся неприятными, посоветуйтесь с врачом.

7. Никакого алкоголя.

8. Если вы нарушили диету, не голодайте, а просто переходите на следующий день к обычному режиму. Через несколько дней темп похудения восстановится.

9. При потере каждых 7 – 10 кг возможно «весовое плато» – состояние организма, когда вес «стоит». Это может продолжаться 1-2 недели. Ничего страшного и необычного тут нет: просто соблюдайте предписанный режим. Как только ваш организм адаптируется к новому весу, килограммы начнут уходить.

10. Два раза в неделю для подтяжки кожи принимайте ванну (40-45 градусов) с морской солью и хвойным экстрактом в течение 30 минут. Не забудьте посоветоваться с врачом, горячие ванны не всем рекомендованы.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА И ПЯТНИЦА

Утром: бутерброд с сыром (размер обоих продуктов 60x90x15 мм), хлеб можно намазать тонким слоем масла, но никаких маргаринов и спредов. Сыр следует брать с жирностью не больше 45%. Бутерброд можно заменить на 2 варёных яйца или омлет из 2 яиц без масла. Чашка кофе или чая без сахара и искусственных заменителей.

В обед: 160 г мяса, приготовленного любым способом, можно с соусом, 120 г овощного гарнира (не менее трёх видов овощей) без масла, можно с лимонным соком, стакан свежего сока.

Вечером: 120 г винегрета с 1 ст. ложкой растительного масла, 1 ст. ложка икры или рыбных консервов, хлеб (60x90x15 мм), стакан чая, кофе (без сахара и искусственных заменителей), молока или кефира.

ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ, СУБОТА

Утром: бутерброд с хлебом и мясом, ветчиной (размер обоих продуктов 60x90x15 мм). Чашка чая или кофе без сахара и искусственных заменителей.

В обед: 160 г рыбы или морепродуктов, приготовленных любым способом, можно с соусом, 120 г овощного гарнира (не менее трёх видов овощей) без масла, можно с лимонным соком, стакан свежего сока.

Вечером: 120 г мясного салата, например, «оливье». Салат можно заправить 2 ч. ложками растительного масла или майонеза. Хлеб (60x90x15 мм). Стакан чая, кофе (без сахара и искусственных заменителей), молока или кефира.

ВОСКРЕСЕНЬЕ – разгрузочный день.

На целый день: 300 г творога, 2 – 2,5 ложки мёда, 10 грецких орехов, 2 яблока, 0,5 л молока или кефира.

Важно: кроме указанных в диете кофе, свежевыжатого сока, чая (это примерно 750 г), выпивайте 1,75 л воды, в жару до 2 л в день. Никаких газировок и пастиризованных соков!

Вы можете придерживаться этой диеты до четырех месяцев, после продолжите питаться привычным для вас способом, но следуйте главному правилу: не передайте и начинайте активно заниматься физкультурой, чтобы восстановить физическую форму и не дать себе толстеть. Если вес не был достигнут, диету можно повторить.

Подробнее о диете доктора Л. Я. Хазана вы можете прочитать в книге А. Богомолова «Липепайская диета», издательство «Астрель».

Совет от звезды

Анна КУРНИКОВА,
тенисистка,
фотомодель

Занимайтесь спортом по утрам: вечером сложно променять занятия спортом на просмотр фильма и домашние дела (к слову, которые никогда не заканчиваются) гораздо выше. Лично я предпочитаю заниматься фитнесом каждый день и помемногу, а не делать ставку на интенсивные двухчасовые тренировки два раза в неделю. Поэтому иногда позволяю себе пропустить занятия, ведь я знаю, что завтра всё равно возьму в руки гантели. Правда, ленюсь не чаще раза в месяц – ведь к этому быстро привыкаешь.

Удар ногой. Встаньте прямо. Подтяните правое колено к животу, затем, имитируя удар, резко выпрямите ногу вперёд, высоко, на сколько сможете. Стопу при этом тяните на себя. Спустите ногу. Повторите с левой ноги (2 минуты).

Прыжки. Представьте, что на полу нарисован большой знак «+». Ваша задача прыгать из одного сектора в другой по часовой стрелке (1 минута).

Упор. Подпрыгните, приземлитесь на корточки. Ладони поставьте перед собой, перенесите на них вес, отпрыгните назад, вернитесь на корточки и снова подпрыгните вверх (2 минуты).

Многоножка. Встаньте на четвереньки. Выпрямите ноги, опустив голову вниз. Опираясь на ладони и стопы, пройдитесь по комнате. Постарайтесь не округлять спину. Глубоко дышите носом (1 минута).

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, И ВАМ НЕ ПРИДЕТСЯ МЕНЯТЬ СВОЙ ГАРДЕРОБ:

● Каждый раз, как только вы собираетесь перекусить, задумайтесь, вы действительно голодны или просто нужен повод оторваться от скучного задания. Если второе, переверните и позвоните подруге, выйдите из офиса

● Возьмите за правило – никогда не есть за рабочим местом. Чтобы избежать соблазна, держите перекусы в другом месте, например, в холодильнике. Тогда лишних сладких перекуров в вашей графике будет значительно меньше

● Если у вас проблемы с лишним весом, на фуршет отдайте предпочтение крепким напиткам. Лучше выпить рюмку коньяка, нежели пару бокалов вина. Коньяк легко выводится из организма, а вино вызывает отеки.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Бег на месте. Высоко поднимайте колени, не наклоняясь вперёд (1 минута).

Прыжки. Прыгайте вперёд-назад, ноги при этом должны быть вместе (1 минута).

Захлест. Побегайте на месте, стараясь коснуться пятками ягодиц (1 минута).

Прыжки. Прыгайте влево – вправо, ноги вместе (1 минута).

Скрытая угроза

Узнав о диагнозе «киста яичника», многие сомневаются: стоит ли лечить это заболевание? Развеем все сомнения мы попросили врача-гинеколога Анну ТАРАСОВУ

Для справки: киста – заполненная содержимым полость, возникающая в тканях и органах вследствие различных патологий (воспалительных процессов, гормональных нарушений и др.)

МНЕНИЕ: киста яичника может рассасываться самостоятельно

ВЕРНО, но лишь когда речь идёт о, так называемых, функциональных кистах яичника, к которым относятся фолликулярная киста и киста жёлтого тела, способных в большинстве случаев самостоятельно рассасываться в течение нескольких менструальных циклов. Поэтому вам будет назначено только наблюдение с обязательным ежемесячным УЗИ-контролем. Одновременно, в случае выявления гормональных нарушений или воспалительного процесса, проводится адекватное лечение. Если размер кистозного образования превышает 8 см и консервативное лечение оказывается неэффективным, потребуется оперативное вмешательство.

НЕВЕРНО, когда речь идёт об истинных кистах, таких как эндометриодная, серозная, дермоидная и др. Они различаются между собой строением, скоростью роста и склонностью к перерождению в злокачественную опухоль. Такие кисты не способны исчезать самостоятельно. В качестве их лечения всегда предлагается операция, эффективного консервативного лечения на данный момент нет.

МНЕНИЕ: удаление кисты приводит к бесплодию

НЕВЕРНО. Когда речь идёт об операциях на яичнике, врачи стремят-

ся сохранить как можно больше здоровой ткани яичника, чтобы её хватило для нормальной выработки яйцеклеток и гормонов. Кроме того, зачастую именно после операции женщина получает шанс стать мамой. Ведь наличие кисты является одним из факторов бесплодия, так как нарушает нормальную работу яичника.

МНЕНИЕ: поскольку киста не причиняет неудобств – она не опасна

НЕВЕРНО. Наличие кисты – это постоянный риск. Во-первых, она может стать причиной разрыва или перекрута яичника, что потребует проведения экстренной операции. Во-вторых, при разрыве кисты её содержимое попадает в брюшную полость и возникает угроза перитонита (воспаления брюшины). В-третьих, за диагнозом «киста» может скрываться злокачественная опухоль. К сожалению, исследований, позволяющих с полной степенью достоверности предположить доброкачественность или злокачественность процесса, не существует. Точно определить характер процесса можно только после гистологического исследования удалённого образования. Так стоит ли жить под дамковым мечом? Тем более что на сегодняшний момент основным методом хирургического лечения патологических кист является лапароскопия, применение которой возможно и во время беременности, за исключением большого размера опухоли. Лапароскопический доступ является предпочтительным, так как снижает риск формирования спаечного процесса в малом тазу, минимализирует травматизацию маточных труб, яичников, матки. Помимо

прочего, лапароскопия является и методом 100%-ной диагностики.

КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Основным симптомом при кистах являются боли тянущего характера внизу живота и в пояснице, связанные с тем, что киста растягивает капсулу яичника, раздражая чувствительные нервные окончания в брюшной оболочке малого таза. Поэтому дискомфорт – повод навестить гинеколога. И это касается не только взрослых женщин, но и девочек-подростков. Не менее важен плановый осмотр раз в полгода, поскольку заболевание часто протекает бессимптомно.

УТОЧНИТЬ ДИАГНОЗ

Если по результатам осмотра врач предполагает у вас кисту яичника, вам могут быть назначены следующие обследования:

УЗИ – самый распространённый и информативный метод, особенно при использовании трансвагинального датчика. Этот тип ультразвука даёт лучшее изображение, чем сканирование через брюшную стенку, и можно подробнее изучить структуру кисты. Если ультразвуковой аппарат оснащён необходимой функцией, проводят исследование кровотока в капсуле кисты, так называемую, доплерометрию. Это исследование позволяет предположить характер кисты и её «доброкачественность».

MPT – более чувствительный, но менее специфичный метод диагностики по сравнению с УЗИ. Используется для уточнения состояния яичников и соседних органов в сложных диагностических случаях.

Пункция заднего свода влагалища позволяет определить наличие крови или жидкости в брюшной полости, чаще всего применяется при осложнённых кистах.

Анализ крови на специальный маркер СА 125 позволяет уточнить доброкачественность процесса. Обращая ваше внимание, что это не является специфичным методом, поскольку показатели могут быть повышены при эндометриозе, в некоторых случаях при воспалении, беременности, болезнях печени.

Тест на беременность (ХГЧ) для исключения внематочной беременности.

КАКАЯ У ВАС КИСТА

В норме в начале каждого менструального цикла в одном из фолликулов начинает созревать яйцеклетка. Примерно через две недели наступает овуляция – разрыв фолликула, во время которого яйцеклетка его покидает. Если по каким-либо причинам разрыва не происходит, фолликул продолжает расти, образуется фолликулярная киста. Кстати, намного чаще встречается она у курящих женщин.

После овуляции на месте фолликула, из которого вышла яйцеклетка, происходит образование жёлтого тела. При нарушении его деятельности также может образоваться киста жёлтого тела. Её определяют, если жёлтое тело превышает размеры 3 см в диаметре. Часто подобная киста возникает во время беременности, особенно многоплодной.

Частицы эндометрия (ткани, которая отторгается во время менструации) в результате нарушенной перистальтики маточных труб попадают в брюшную полость, в том числе и на яичники. Этот процесс происходит и у здоровых женщин, однако при нарушении гормонального фона, недостаточной активности специальных клеток – макрофагов брюшной полости, которые должны уничтожить эти частицы эндометрия, наследственной предрасположенности, стрессе происходит проникновение эндометрия в корковый слой яичника. Сначала на его поверхности появляются эндометриоидные очаги, а затем формируются **ЭНДОМЕТРИОИДНЫЕ КИСТЫ**.

Кисты яичника, образовавшиеся из разросшихся поверхностных клеток яичников, называются **ЦИСТАДЕНОМЫ**. Они достигают больших размеров, внутри – прозрачная жидкость или слизь. Иногда на внутренней поверхности капсулы могут появляться разрастания, напоминающие по виду цветную капусту. Такая киста носит название папиллярная цистаденома и является опасной в плане развития онкологии.

ДЕРМОИДНАЯ КИСТА – доброкачественное подкожное новообразование, развивающееся в большинстве случаев ещё в эмбриональном периоде. Такие кисты могут быть заполнены жировой тканью, фрагментами других тканей организма. Встречаются они могут в любом возрасте, даже в детском, но чаще всего выявляются у подростков.

После родов прошло 2,5 месяца, кормлю грудью. Началась менструация, причём очень обильная. Скажите, пожалуйста, стоит идти к врачу?

Если у вас обильные первые месячные после родов – это повод для визита к врачу.

Подскажите, пожалуйста, каков риск возникновения воспалительных заболеваний после фармаборта. Сам аборт протекал безболезненно, все сгустки выходили обильно в течение 3-4 часов, далее – как скудные месячные. Всё закончилось через 10 дней. Мазок хороший. Сейчас неделя до предполагаемых месячных, беспокоят периодические тянущие боли внизу живота. Может, воспаление?

Любой аборт наносит вред репродуктивной системе женщины, так как грубо нарушает работу яичников, и дело вовсе не в том, как протекал аборт, а в том сбоях в работе репродуктивной системы, который он вызвал. Воспаление возможно, но также возможно и образование функциональных кист в яичниках после фармаборта, поэтому я вам рекомендую проконсультироваться с врачом.

Мне 29 лет. Четыре года назад, после родов, врач посоветовал принимать фемоден, но без какого-либо обследования на гормоны. До этого последние пять месяцев я принимала линдонет-20. На протяжении этого времени были мажущиеся кровянистые выделения, поэтому от линдонета-20 я отказалась. Хотелось бы правильно подобрать оральные контрацептивы (ОК). Какие обследования и анализы на какие гормоны следует провести? Имеет ли смысл вооб-

Отвечает врач- гинеколог

ще принимать ОК в случае нерегулярной половой жизни? После какого промежутка времени необходимо делать перерыв в приёме ОК? И какое обследование потом нужно пройти, чтобы проверить нормально ли функционирует организм, какие анализы необходимы?

Обследование на гормональный профиль женщинам рекомендуют при нарушениях оварияльно-менструального цикла, если у вас цикл не нарушен, вам проводить это обследование не надо. Микродозированные ОК (пинденет-20) могут давать мажущиеся выделения из-за низкого содержания гормонов в этих препаратах, но чаще всего эти осложнения возникают при хронических воспалительных заболеваниях. ОК, помимо контрацептивного, имеют ряд лечебных эффектов, и одним из самых главных, я считаю, сохранение яичникового резерва, профилактика образований функциональных кист, противовоспалительный и релаксирующий эффект и т. д. Перерыв в приёме ОК делать не надо, так как теряется лечебный эффект от их применения. Применять ОК можно длительно, но только под контролем вашего лечащего врача, который и проведёт вам необходимое обследование.

На вопросы отвечала
врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА

Это интересно

РОДЫ: анестезию заменяет ароматерапия

Теперь в Великобритании роженицам наряду с традиционными методами обезболивания будут предлагать расслабляющий массаж с использованием ароматных масел, который поможет женщинам лучше переносить боль схваток и страх. Кстати, эфирные масла в Британии давно используют при домашних родах. Среди них бергамот, жасмин, лаванда, шалфей мускатный, мята, ладан и грейпфрут. Масло можно вдыхать, делать с ним ванночки для ног и компрессы, а также капать на руку. «Ароматерапия снижает тревожность и страх, помогая женщинам расслабиться. Когда роженица расслаблена, у неё снижается потребность в анестезии», – рассказывает менеджер родильного отделения, где практикуют ароматерапию. – Каждая женщина индивидуальна и подбирать масло, которое подойдет именно ей, следует тоже индивидуально».

Хотите сохранить здоровье и красоту до преклонных лет? Позаботьтесь о сосудах. Попробуйте в течение месяца следовать нашим рекомендациям, и вы увидите, что изменилось не только самочувствие, но и мир вокруг стал ярче



Магистралли жизни

ДЛЯ СПРАВКИ. Сосуды являются транспортной системой организма и доставляют питательные вещества каждому органу и каждой клеточке нашего тела. Поэтому если у вас проблемы с сосудами, под ударом может оказаться любой орган. Сосудистая система — это артерии, вены и капилляры. Артерии несут кровь от сердца к тканям тела, вены возвращают её от тканей к сердцу. Капилляры представляют собой микроскопические сосуды, которые находятся в тканях и соединяют артерии с венами. Только через очень тонкие стенки капилляров может происходить обмен питательными веществами, газами и продуктами метаболизма между кровью и тканями.

Начните день с контрастного душа

Контрастный душ — одна из лучших тренировок для сосудов. Тёплая вода расслабляет, холодная — повышает тонус мышц и сосудов. Поочередное сужение и расширение сосудов заставляет кровь активнее передвигаться по сосудистому руслу. Улучшается кровоснабжение органов и тканей, организм интенсивно освобождается от продуктов обмена.

Лучше всего принимать его утром. Тогда сосуды получают правильный настрой на целый день, а вы — заряд

хорошего настроения. Начните процедуру с тёплой воды, постепенно увеличивая её температуру. Затем переключитесь на холодную воду и быстро облейте ею. Фаза обливания холодной водой должна быть, как минимум, в 2 раза короче, чем обливание горячей. Повторите процедуру 3-6 раз и заканчивайте её прохладной или холодной водой. После этого разотритесь жёстким полотенцем до покраснения кожи. Перепад температур для незакалённых людей должен составлять 6-7°C, а для закалённых до 20°C и более; чем он сильнее, тем больший эффект даёт эта процедура. И помните: контрастный душ всегда должен 'оставлять после себя приятные ощущения.

СОВЕТ: если вам по каким-то причинам не подходит душ, замените его на ножные ванны. В один таз налейте горячую воду, в другой — холодную, чтобы она доходила до щиколоток. Сначала нужно опустить ноги в таз с тёплой водой и подержать три минуты, затем на десять секунд в таз с холодной водой и снова — в тёплую воду... Можно повторить несколько раз, но заканчивать необходимо холодной водой.

Готовьте салаты

Для того чтобы сосуды дольше сохраняли тонус, важно наличие витамина Р (рутин) в сочетании с витамином С (аскорбиновой кислотой). Это сочетание витаминов восстанавливает эластичность сосудов, уменьшает их ломкость, укрепляет стенки сосудов.

Но, как правило, витаминов мы недополучаем просто потому что не выжили задумываться о том, хватает ли их в нашем рационе. Витамин С содержит многие фрукты и овощи. Однако сложность в том, что витамин С нестойкий — он разрушается от нагревания, воздействия света, от длительного хранения содержащих его продуктов... Поэтому приучите себя ежедневно готовить большую тарелку салата из сезонных овощей или фруктов. Зимой выручат капуста, морковь, тыква, сельдка, цитрусовые. Витамин Р находится обычно в тех же растительных продуктах, в которых встречается и витамин С. Особенно много его в цитрусовых, чёрной смородине, настое шиповника, щавеле, салате. Также он содержится в гречневой 'крупе. Поэтому включайте гречку в рацион 2-3 раза в неделю. Богат им и зелёный чай.

СОВЕТ: всегда ешьте маленькими порциями. Желудок, заполненный большим количеством еды, забирает из общего кровообращения солидную часть крови. И если у вас проблемы с сосудами, то переваривание может вызвать слабость, головокружение, шум в ушах и даже обморок.

Делайте зарядку

Как показали исследования учёных, всего неделя регулярных физических нагрузок ощутимо улучшает самочувствие страдающих сосудистыми заболеваниями. Так, например, снижаются симптомы метеочувствительности, причина которой

чаще всего сосудистые нарушения. Конечно, не каждый может себе позволить регулярно посещать спортзал. Но найти 10-15 минут для гимнастики под силу каждому. И не нужно отговаривать, что всё это бессмысленно. Ваши сосуды считают иначе. Поэтому, дочитав эту статью, поднимитесь и сделайте несложный комплекс упражнений.

Выполнять упражнения надо в спокойном темпе, с большой амплитудой движения в суставах.

● Встаньте прямо. Вытяните руки вперёд, сожмите кулаки так, чтобы большие пальцы были снизу. Согните руки в локтях перед грудью. Сделайте шаг вперёд, при этом перенесите вес с ноги, стоящей сзади, на ногу, выставленную вперёд. Одновременно резко распрямите руки, выбросив их в стороны и разогнув все пальцы. Сделайте вдох. Затем плавно выдохните через рот и примите исходное положение с вытянутыми вперёд руками. Поменяйте ногу. Повторите упражнение по 6 раз каждой ногой

● Сидя на стуле, обхватите руками локти и поднимите их вверх. Потянитесь вверх и сделайте вдох. Поочередно наклоняйтесь вправо и влево. В момент наклона делайте неглубокий выдох. Повторите по 5-6 раз в каждую сторону

● Сидя на стуле, на вдохе с помощью рук подтяните левое колено к груди. На выдохе вернитесь в исходное положение. Это же движение выполните другой ногой. Повторите по 8-10 раз каждой ногой

● Сядьте на колени на пол, поджав ноги, руки свободно опустите вдоль тела. Делая глубокий выдох, медленно наклонитесь вперёд верхней частью туловища, согнув спину. Задержите дыхание на 1-2 секунды и вернитесь в исходное положение. После этого сделайте спокойный продолжительный вдох. Наклонитесь назад, насколько это возможно, опираясь о пол

руками. Задержите дыхание на 1-2 секунды, вернитесь в исходное положение. Повторите по 5-6 раз в каждую сторону

● Лягте на спину. Руки разведите в стороны и глубоко вдохните. Затем положите ладони на нижний отдел грудной клетки, слегка сдавите рёбра и как можно медленно выдохните. После выдоха задержите дыхание на 3-4 секунды. Повторите 5-6 раз.

СОВЕТ: тёплые весенние деньки позволяют провести тренировку на свежем воздухе. Не стесняйтесь выйти и провести разминку на ближайшем стадионе. Закончите её пробежкой. Без трюковой прекрасно активизирует работу капилляров. А летом не забывайте тренировать крупные сосуды.

Не забывайте про самомассаж

Для того чтобы активизировать работу капилляров, существует немало способов. Один из редко упоминаемых, но при этом очень эффективный – массаж стоп. Именно в пальцах ног обычно бывает много повреждённых, неработающих капилляров – виной тому и неудобная обувь, и большие нагрузки на ноги, да и сидячий образ жизни не способствуют развитию и тренировке капиллярной системы! Поэтому побалуйте ножки массажем, и вы почувствуете удивительную лёгкость.

● Сядьте так, чтобы левая голень лежала на правом бедре. Возьмитесь правой рукой за пятку левой ноги, а левой рукой – за все пальцы левой ноги и начинайте сгибать и разгибать пальцы левой ноги с максимально возможной амплитудой. Продолжая держать «в горсти» все пальцы левой ноги, начинайте

делать ими круговые движения. Повторите всё то же самое, но поменяв ноги

● Пальцами обеих рук начинайте поочередно массировать каждый палец сначала на одной ноге, затем на другой. Помассируйте пальцы, поочередно потяните за каждый палец в отдельности, как будто вы хотите его слегка удлинить – только мягко и аккуратно

● Большим пальцем руки помассируйте область подушечек под пальцами ног. Интенсивно надавите несколько раз на основание каждого пальца ноги

● Костяшками пальцев руки помассируйте всю подошву. Затем большими пальцами обеих рук помассируйте сначала подъём одной ступни, затем другой (делайте это надавливающими вращательными движениями). В заключение плавно и нежно погладите каждую стопу ладонями.

Спите на твёрдом

Автор известной оздоровительной системы Кацуудзо Ниши особую роль придавал факту: спать надо на твёрдом. Когда человек лежит на такой постели, вес его тела распределяется равномерно, мышцы полностью расслабляются, позвоночник распрямляется, увеличиваются межпозвоночные промежутки и тем самым кровеносные сосуды освобождаются от сдавливания. А это означает, что органы и ткани, недополучившие питание в течение дня, начинают свободно и обильно омываться кровью и получать с нею всё необходимое. В результате за ночь из организма выводятся все отходы и продукты распада, накопившиеся за день, и происходит естественное оздоровление.



Информация к теме

Когда бить тревогу

Проблемы с артериями: основную опасность для артериальных сосудов представляет атеросклероз. Растущая атеросклеротическая бляшка сужает просвет сосуда. От этого нарушаются кровоток и питание органов и тканей. Ощутимые проявления атеросклероза зависят от того, какой именно орган «голосит». Если это сердце, то человек ощущает стенокардические боли и одышку при физической нагрузке. Если ноги – то после недолгой ходьбы возникают боли. Если голова – на первый план выйдут головокружение, ухудшение памяти и мышления, режущая головная боль. К сожалению, человек начинает ощущать неполадки со здоровьем уже на поздних стадиях атеросклероза, когда просвет артерии закрыт бляшкой больше, чем на три четверти. Поэтому если ваш возраст старше 30, регулярно делайте биохимию крови,

позволяющую выявить проблему на ранней стадии.

Проблемы с венами: самая уязвимая часть венозного русла – это вены ног. Заподозрить варикозное расширение вен позволят следующие признаки: после длительного стояния или сидения появляется чувство усталости, ломота и тянущая боль в голени; к концу дня появляются отёки стоп, которые могут распространяться на голени, при этом после сна и отдыха лёжа состояние значительно улучшается. Если вы чувствуете такие симптомы, обратитесь к флебологу за консультацией.

Проблемы с капиллярами: признаком нарушения капиллярного кровотока обычно становится чувство зябкости в пальцах ног и рук, быстрое побледнение пальцев, ушей и носа при выходе на мороз или при умывании холодной водой. В участках сниженной микроциркуляции часто наблюдаются поражения кожи: шелушение, пигментация. Существуют лекарственные препараты, улучшающие микроциркуляцию крови. Однако не забывайте о необходимых сосудах витаминах и процедурах.

Подготовила Елена ПАВЛОВА

«Ну, Нюра, довольно, не плачь! – Я плачу не тебе, а тётке Симе!» Корней Чуковский, как никто иной понимавший детскую душу, тонко уловил: слёзы ребёнка – это всегда сообщение, которое имеет конкретно-го адресата, чёткую цель. Взрослым нужно лишь научиться расшифровывать эти позывные



В три ручья

«РЁВУШКА ЗОВЁТ...»

«Время от времени моя Машенька, лёжа в своей кроватке, внезапно начинает плакать. Я кидаюсь на зов со всех ног, недоумевая, что могло случиться: кормила только что, пелёнки сухие, мобиль играет весёлые мелодии... Хватаю на руки, улыбаюсь ей, агукаю – замолкает, кладу снова – сердитый рёв. Подошедшая следом свекровь комментирует: «Приучила к рукам, вот и результат! Никогда теперь делами заниматься, только качать будешь с утра до ночи. Положи и не подходи, покричит и перестанет, лёгкие разовьёт!» А я так не могу, сердце разрывается слушать плач малышки, хотя знаю, что у неё всё в порядке».

Юлия ГОРЕЛОВА,
г. Курск

Комментирует врач-неонатолог Лариса КУЛАБУХОВА:

«Когда в начале 90-х годов в нашей стране появились книги Бенджамина Спока по уходу за новорождёнными, палаты роддомов «затопили» детские слёзы, потому что матери следовали его советам. Американский доктор утверждал, что ребёнок, если все его физиологические потребности удовлетворены, плачет исключительно по злобности характера. Его цель – вымучивать мать так, чтобы она круплосоточно его развлекала, позабыв о собственных нуждах.

Следовательно, брать плачущего кроху на руки, «блாவать» укачиванием и разговаривать с ним нельзя, как бы не было тяжело материнскому сердцу. Практичный Спок даже рекомендовал улучшить звукоизоляцию детской комнаты, чтобы не слышать детских криков. Дескать, постепенно младенец поймёт, что плачем ничего не добьёшься, и уже через несколько дней начнёт развлекать себя сам. Справедливости ради, отмечу, что у многих матерей такая методика действительно имела успех, дети переставали их звать. Зато начались другие проблемы: малыши отказывались от груди, мучились коликами, запорами».

Старшее поколение до сих пор помнит заветы Спока и пытается их реализовать, но молодым мамочкам следует знать, что современные исследователи придерживаются иной точки зрения. Тактильный контакт новорождённого с матерью – важнейшее средство успокоения новорождённого, более того – основа его физического и психического развития. Даже ни ласковые слова, ни улыбка или поцелуй матери, а лишь держание ребёнка на руках, обнимание, прикладывание к груди оказывают благотворное влияние на малыша. Если мать регулярно игнорирует зов малыша, стремясь приучить его к ранней самостоятельности, он усвоит только один урок – одиночества, кричмя кричи, тебе не поможет даже самый близкий человек. В будущем это чревато неврозами, в основе которых лежит неспособность доверять миру. Более того, ультразвуковые

исследования подтвердили, что долгий безутешный плач способен нанести ущерб головному мозгу младенца».

ПЛАКСА-МАНИПУЛЯТОР

«Не узнаю сына! До трёх лет рос ребёнком-солнышком, которого споккойно можно было взять с собой по любым делам: в магазин и даже в салон красоты. И вдруг опозорил меня на весь супермаркет – внезапно завопил у кассы: «Купи-и конфетку-у!» и разразился потоком слёз. Я, конечно, не раз наблюдала подобные сцены с чужими детьми и даже тайные радовалась – а вот у нас такого никогда не было и не будет! И вот на тебе! Строгость не «прокатила»: «Ты что это тут устрои! А ну-ка перестань быстро! Как не стыдно, люди смотрят!» В ответ Слава повалился на пол и завопил ещё пронзительнее. Впервые в жизни я отшлёпала его... Домой пришли оба в слезах, только вот его быстро высушили, ведь за щеками таял вождельный шоколад, а я до сих пор в «растрёпанных» чувствах».

Оксана ВОЛОБУЕВА,
по эл. почте

Консультирует практический психолог Инна ДРОБОТ:

Приблизительно в возрасте трёх лет, а иногда и раньше, дети осваивают науку

«манипулятивного плача, или как вить из родителей верёвки с помощью голосовых сообщений: крика, визга, плача, рыдания». Цели у крохотных манипуляторов могут быть разные, но суть одна: добиться от родных желаемого (чтобы дали, разрешили, купили). Даже если ребёнок до сих пор отличался спокойным темпераментом, он при случае попытается расширить границы дозволенного с помощью слёз и даже истерики. Возможно, примером послужили другие дети, которых он, так же как и вы, наблюдал прежде в магазинах. Попав «под раздачу» щедрой порции манипулятивных рыданий, вам нужно действовать чётко и позитивно.

— Не поддавайтесь первой волне эмоций. Подышите равномерно, посчитайте до десяти, абстрагируйтесь от окружающих вас людей, сосредоточьтесь и ответьте себе — случилось что-то, достойное слёз, и тогда действительно нужно пожалеть малыша и выполнить его просьбу. Или же вами пытаются манипулировать? Помните, одиножды поняв, что тактика работает успешно, ребёнок будет мастерски управлять вами снова и снова. Он прекрасно знает, на какие рычаги нажать, чтобы вызвать в вас чувство стыда, вины или жалости к нему, чтобы вы «повелись» и послушно исполнили его желание.

— Вам нужно приучать ребёнка к приемлемой для социума модели поведения. Не угадывайте, что он хочет от вас добиться, не мечитесь, как испуганная наседка в поисках, чем бы ему угодить, чтобы он прекратил плакать, тем более не срывайтесь на физическое наказание. Фразы вроде «А ну быстро перестал плакать!» или «Не плачь, маленькая моя, мама тебя любит!» с юным манипулятором не работают. Эффективнее спокойно проговорить малышу: «Пока ты плачешь, я тебя не понимаю. Успокойся и скажи, что ты хочешь». Повторяйте это ему каждый раз, игнорируя рёв, падение на пол и прочие безобразия. Необходимо, чтобы ребёнок научился выражать желания и эмоции не криком и слезами, а уметь их формулировать. Это очень пригодится ему в будущем.

— Ваш ответ на требование малыша-манипулятора — «Да» или «Нет» — должен быть окончательным и обжалованию не подлежать. Если вы что-то запретили, то должны твердо стоять на своём и не менять своего мнения, несмотря ни на что.

Обнимите и приласкайте ревущую, ведь манипулятивный плач отнимает много энергии, а если не достигает цели, то вызывает у малыша сомнения в том, что мама его любит.

Когда ребёнок успокоится, объясните ему, почему не исполнили его желание. Возможно, есть условия, при которых оно всё же имеет шанс на реализацию? Например, школад он всё же получит, но только после обеда, а значит, в следую-

щий раз не стоит так рыдать.

В случае если манипулятивный плач перерастает в постоянные истерики, с которыми мама уже не в силах справиться, рекомендуем обратиться за помощью к детскому психологу.

ОСТОРОЖНО: ПОДРОСТОК!

«Дома стало невыносимо находиться, дочка рыдает по поводу и без. То прыщ на лбу вскочил — трагедия! То одноклассницы отпустили ехидное замечание по поводу её новой куртки — драма! Просто собирает сумку утром перед школой, а нервы тратит, как перед полётом в космос! Не знаю, какие слова найти, чтобы доказать ей, что все эти мелочи яйца выеденного не стоят! Да она меня и не слушает, злитесь, на глазах сразу слёзы наворачиваются... А сегодня вообще выдала сквозь рыдания: «Ты вообще ничего в жизни не понимаешь!» А что тут понимать — гормоны бушуют!»

Лариса ВЕРТАКОВА,
Самарская обл.

Комментирует гештальт-терапевт, психолог Оксана ЛИВАДОВА:

Подростковый возраст — это период, когда эмоции в ребёнке бурлят и могут «сдетонировать» в любой момент и зачастую не по «тому» поводу. Маме нужно быть мудрее и не отвечать агрессией, высмеиванием или пренебрежением к проблемам ребёнка: «Опять ты со своими глупостями!», «Подумай, проблему нашёл!»

Научите подростка справляться с эмоциями и мыслить конструктивно. Во-первых, собственным примером. Сохраняйте спокойствие и позитивный настрой, это убедит ребёнка, что жизнь не кончилась в связи с взволновавшим его инцидентом: «Да, ты ошибся, тебе не повезло, но из любой ситуации есть выход».

Дайте подростку выплакаться и выговориться, не перебивая и не комментируя, даже если он будет повторять одну и ту же историю, как заезженная пластинка. Это очень эффективный способ для снятия ситуативного стресса. Обязательно скажите, что вы понимаете, как ему сейчас тяжело. Покажите, что вы любите его, что бы ни случилось, обнимите. Дети, которые чувствуют искреннюю поддержку родителей, быстрее утешаются. После этого предложите подростку свой вариант разрешения ситуации: «А если поступить так? Тебе нужна моя помощь в этом?» Учите, что он имеет право отказаться от вашего предложения. Дайте подростку возможность самостоятельно принять решение и поступить по-своему, это важно для его взросления.

Мамин шлопа

«У моей малышки выросли первые зубки, и во время кормления она стала кусать грудь, иногда до крови. Хочется вскрикнуть от боли, но сдерживаюсь, чтобы не напугать дочку. Подскажите, что делать, боюсь, что придётся отказать от кормления грудью».

Наталья К., Курская область

Отвечает консультант по грудному вскармливанию Татьяна ГРАНЧИНА

Действительно, многие мамы, столкнувшись с такой ситуацией, прекращают грудное вскармливание, поскольку появляется не только страх перед болью, но и обидка на ребёнка. На самом деле всё просто: проходите сейчас новый этап в отношениях — ваша дочь начинает осознавать себя как отдельную от матери личность. Укусами крошка проверяет границы дозволенного. Не обижайтесь, не возмущайтесь, просто скажите серьёзно: «Ай, нельзя так делать! Маме больно!» и тут же прекращайте кормление. Делать это нужно крайне аккуратно — засуньте мизинец в ротик ребёнка, разомкните губки и осторожно выньте грудь. Нескольких раз методичного повторения бывает достаточно, чтобы ребёнок понял, что так с мамой поступать нельзя. Если не помогает, значит, кроха чувствует, что всё-таки можно, например, если вы терпите боль и не сразу забираете грудь или с улыбкой превращаете ситуацию в игру: «Что это за кусачий тигренок у меня тут завёлся?!»

ЗОНТИК — ЭТО ПРАЗДНИК!

Что может быть веселее, чем шлёбать по лужам под весенним дождиком! Если, конечно, над головой — надёжная защита в виде зонтика. Выбор сейчас огромен — с ушками, глазками, в виде героев мультфильмов. Но чтобы зонт стал для ребёнка не только игрушкой, но и полезной вещью, прежде всего обратьте внимание на его безопасность: концы спиц, остроконечная верхушка, фиксатор должны быть закрыты пластмассовыми шариками.

Малышу трудно удержать прямо над собой даже самый лёгкий небольшого диаметра зонт, поэтому лучше выбрать модель в виде купола. Желательно, чтобы он был прозрачным, иначе кроха просто не будет видеть куда идет.

Мария Эва Ибаргурен ДУАРТЕ... Это имя вряд ли что скажет широкой публике. Но стоит произвести Эвита... Кто-то вспомнит фильм, где в главной роли снялась поп-дива Мадонна, кто-то солнечную Аргентину. Обожаемая и ненавидимая. Её огромные портреты до сих пор висят едва ли не в каждом доме в бедняцких кварталах аргентинских городов. Короткая, яркая и ослепительная, как фотовспышка, история её жизни намного интереснее, чем голливудский сценарий

ЭВИТА — святая грешница



Хотела быть актрисой

Её отец был фермером и пьянчугой. В деревенской пачонке, где притрагивались местные любители дешевого пойла, его видели чаще, чем на ферме. Хозяйством заправляла Хуана, мать Эвы. Когда-то в поисках лучшей доли Хуанита перебралась в Аргентину из Испании. Поначалу она оказалась на ферме сеньора Дуарте, а затем и в его постели. Только вот ведь незадача: сеньор был женат и разводиться с супругой не собирался. Хуана махнула рукой на прелюбодию и принялась исправно рожать дону детишек. Эва Мария была четвертой из незаконно-рожденных отпрысков.

В 12 лет Эва опрокинула на себя скороду с кипящим маслом. Мечты доньи Хуаниты через годик-другой удачно выдать смлязную девочку замуж за прилично-кобальеро (как двух старших дочек) грозили рассыпаться в пух и прах. Доктор, накладывая повязки на обожженные лицо и руки девочки, качал головой: «Страшные рубцы и шрамы останутся на всю жизнь». Через пару недель бинты сняли и все ахнули: под ними была ослепительно белая гладкая кожа. Для аргентинцев это признак породы. Когда Эвиту впервые увидит её будущий муж — Хуан де Перон, он не сможет удержаться от восхищения: «Эта девушка похожа на Богоматерь!»

Всей душой Эва ненавидела нищету и мечтала выбраться из неё любым спо-

собом. Всё, на что могла рассчитывать незаконнорожденная дочь служанки и крестьянина, — это на точеную фигурку и кукольную внешность.

В 14 с заезжим танцором танго она сбежала из дома в Буэнос-Айрес. В качестве платы за проезд предложила себя, танцор с радостью согласился. Через год Эва его бросила. Девушка смекнула — в этой жизни могут помочь только те, кто обладает деньгами и властью. Первым под её чары попал издатель газет и журналов Эмилио Корстулович. Перед старым греховодником Эва разыграла целый спектакль, приворвавшись невинной, и тот поверил (она ведь приехала в Буэнос-Айрес не просто так, она хотела стать актрисой, и талант лицедейства в ней определено был). Затем она покорила директора одного из столичных театров. Этого оказалось достаточно для того, чтобы получить ведущую роль в спектакле. Сумела она очаровать и хозяина парфюмерной фабрики. Тот за одну проведенную с ней ночь щедро осыпал Эву дорогой косметикой и парфюмерией.

Эва не только меняла влиятельных любовников как перчатки, она ещё и внимательно прислушивалась к их советам. Брала уроки этикета и сценической речи, перестала сниматься в сомнительных (читай: порно) журналах, стала заказывать элитные туалеты у известных портных. Разумеется, за «отредактированный имидж» платили любовники. Она оказалась прилежной ученицей. Скоро нищую девочку из трущоб стало не узнавать.

Говорит Эва Дуарте

Её мечта стать известной актрисой не сбылась. Но Эва добилась гораздо больше, она стала голосом Аргентины. На радио её устроил один из «благотелей». Вот где во всей красе развернулся недожизненный актёрский талант: «Эва на экране» явно переигрывала, «Эва в эфире» сумела достигать до каждого. Всё благодаря «чрезмерной эмоциональности», в которой упрекали её режиссёры. Когда начиналась передача, люди приникали к радиоприёмникам. А если учесть, что радио было практически у каждого аргентинца, можно представить сколь многомиллионной была её аудитория.

Эва говорила о том, о чём сама прекрасно знала. О жизни простых людей, о их нуждах, чаяниях и заботах. С дрожью в голосе просила откликнуться тех, кто может помочь. И откликнулись! И помогли! Кому — инвалидной коляской, кому — книгами, кому — деньгами. Она требовала социальной справедливости, обличала, негодовала... Её передача, как сказали бы сейчас, была все рейтинги.

В общем, радио становится театром одного актёра, вернее, актрисы. А скоро и вся страна превратится в одну огромную сценическую площадку, где главную роль будет играть Эвита Дуарте.

Настоящий полковник

С полковником Пероном Эвита познакомилась в 1944 году. Набирающий популярность, рвущийся к власти 46-летний по-

литик и уже известная 24-летняя радиоведущая Эва Дуарте нашли общий язык сразу. Эве всегда нравились мужчины, облечённые властью, а он без ума от женщин, подобоных ей, — куколок с точной фигуркой. Интервью так удачно началось, продолжилось в особняке полковника и завершилось в его спальне, в его постели.

Перон честолюбив и амбициозен, кресло министра ему тесно. Эва мечтает о роли первой леди страны. Она делает ставку на Перона и выигрывает. Умница и красавица Эвита всегда знает, что сказать возлюбленному, если того вдруг посетят сомнения: «Ты рождён для великих дел... Твоя миссия особая, твой долг эту миссию исполнить...» Какой мужчина устоит? Он из всех сил будет стараться соответствовать тому образу, который лепит из него любимая женщина. Правда, остаётся ещё завоевать любовь народа. Но Эвита знает как. Полковник выступает на митингах, не гнушается ездить в самые нищие кварталы. И всегда рядом Эвита Дуарте. Он обещает народу социальную справедливость. Но честно признаётся, всем дать работу невозможно. Если нельзя дать работу, можно дать немного денег. Вселить в людей надежду, что кто-то о них думает и заботится. Благотворительные акции делают Перона любимцем нищих кварталов, Эвиту — королевой бедняков.

В 1945 году они поженились, в 1946-м они выиграли выборы и стал президентом Аргентины, а Эва — её первой леди.

Любовь и ненависть

Стоя на балконе президентского дворца рядом со своим мужем, Хуаном Пероном, слушая восторженный гул толпы, скандирующей её имя, Эвита наслаждалась триумфом: вот она — главная роль её жизни. «Управлять страной всё равно что снимать фильм о любви, где в главных ролях заняты мужчина и женщина. Все остальные статисты».

Ей было отпущено семь лет, и за эти годы ни одного «испорченного кадра». В роли первой сеньоры Аргентины Эву Перон не смог «переиграть» никто.

«Боже, какая безвкусица!» — якобы бросила Эвита, впервые войдя в президентский дворец Каса Росада хозяйкой. Она его не любила: слишком много роскоши, слишком много аристократов, которые ей ненавистны.

В 50 шикарных ваннх комнатах дворца Эвита организовала мытьё чумазых обитателей трущоб. В одном из кабинетов разместила благотворительный фонд своего имени, куда на приём мог попасть любой, она никогда никому не отказывала. И всегда давала больше, чем просили. Это был её принцип. Очередь к ней люди занимали с вечера. Сама недавно вылезшая из

нищеты, она действовала в интересах бедняков. За время, что Эвита Перон находилась «у руля», она раздавала две с половиной тысячи домов и квартир, три с половиной тысячи стипендий, выдала замуж ты-

сячи бесприданниц и семь тысяч восьмью раз выступила в роли крёстной матери. Дети вообще пользовались её особой любовью, наверное, потому, что своих она иметь не могла. Ей, а не Санта-Клаусу, писали ребятами рождественские письма с просьбой подарить игрушку. Ни одно(!) такое послание не оставалось без ответа. В 1951 году Эва устроила акцию «Дети Аргентины — мои дети» и вручила подарок каждому ребёнку страны. С помощью её фонда были построены больницы, приюты и даже целый город — город Эвиты для бедняков. Она отбоявила право женщин голосовать на выборах.

Её буквально носили на руках, на неё молились и, надо признать, было за что.

Откуда же Эвита брала деньги на такие благие дела? Всё очень просто. Как Робин Гуд, она отнимала их у богатых. Каждый чиновник, получавший повышение по службе, обязан был внести в фонд сеньоры Перон определённую сумму. В богатых семьях её откровенно ненавидели, считали сплюснутую, торгующую собственным телом и нагло влезшей в политику. Ей дали прозвище «кухарка», что на уличном жаргоне означает «вагина». Её обвиняли в патологической любви к роскоши и богатству. И это была чистая правда. Платья она признавала только от «Шанель». Шубы заказывала из русских соболов. После Эвиты осталось несколько сот пар туфель из крокодиловой кожи. Часть этого огромного гардероба хранится сегодня в музее Эвиты в Буэнос-Айресе. А ещё она обожала драгоценности. Она была ими просто увешана, казалось, её хрупкое тело вот-вот спомается под тяжестью огромных бриллиантов и изумрудов. «Эти драгоценности, мой народ, я отобрала у богатых и ношу их для тебя», — восдевала она тонкие руки, унизанные кольцами, и народ ревел от восторга, а аргентинская знать трясась от злости. Ей

прощали то, за что ненавидели их.

А на дядькие укусы и змеиное шипение у неё был готов свой «ответ». Рабочий день Эвита начинала с того, что проносила на своём авто мимо богатых кварталов города из всех сил давя на клаксон. Чтобы «зажравшиеся» жёнущки богатеёв перестали сладко и спокойно спать в своих мягких постельках и помнили «кто в Розовом доме хозяйка».



Её буквально носили на руках, на неё молились и, надо признать, было за что

«Я целую тебя с небес»

Эвита Перон умерла 26 июля 1952 года. Официальный диагноз — «лейкемия». Ей было всего 33. Последние, что сказала Эва, обращаясь к мужу: «Милый, я люблю тебя больше жизни».

Знать торжествовала. В богатых кварталах поднимали бокалы за её кончину. «Да здравствует раки», — эти громадные буквы появились на стене дворца в день смерти. А простой народ был близок к помешательству. Дня не проходило, чтобы кто-нибудь не пытался кончить с собой у её гроба. По всей стране горели свечи, перед громадными портретами Эвиты день и ночь до потери сознания молились, многие утверждали, что видели сияющий нимб вокруг её головы...

Ещё ни один год не в силах осознать потерю и смириться, люди писали Эве письма на адрес дворца и получали ответ в конверте, надушенном её любимыми духами: «Я целую тебя с небес...»

Конечно, в сегодняшней Аргентине отношение к Эве Перон куда более спокойное. Быть может, не все любят Эвиту-политика, но Эвиту-женщину, которая много грешила, но при этом смогла остаться человеком, обожают и помнят по сей день...

P. S. После смерти любимой Эвиту удача отвернулась от Перона. Экономика в стране пришла в упадок, армия отказывалась повиноваться, рабочие бастовали. И не было Той, которая умела одним взмахом руки заставить толпу реветь от восторга, а его самого стать его сто крат сильнее.

20 сентября Хуан Доминго Перон — тридцатый президент Аргентины — бежал из страны. А Эвита осталась лежать в стеклянном гробу в подвале частной клиники доктора Ара. И началась её другая жизнь. Жизнь после смерти. Но это уже совсем другая история...



Тысячам детей Аргентины Эвита стала крёстной матерью

Людмила КОСОРКОВА



О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ

но использовать полученную ценную информацию. И вуаля — этот мужчина ваш навеки.

«ВМЕСТЕ И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ»

Мужчины не любят давать слабину, а признаться в том, что им сейчас ой как плохо не позволяет урок, усвоенный с детства: «мужчины не плачут, они огорчаются». Потому и страдают. Ведь невысказанные эмоции гложут изнутри. Разумеется, вы замечаете, что с милым что-то не так. Раздражается по пустякам: «Не надо трогать мою чашку (пульт от телевизора, совесть)», или, наоборот, молчит как партизан на допросе. Дайте ему понять, что вы заметили перемены в его настроении. Но постарайтесь обойтись без упреков, обвинений и бесконечных навязчивых расспросов. Захочет — сам скажет. А конфронтацией от мужчин ничего не добьетесь. Просто покажите, что заметили. Иногда достаточно сесть рядом и помолчать. А там и повод появится поделиться или спросить вашего совета. А если никаких советов не нужно, ему будет приятно знать, что вы понимаете его и готовы делить пополам не только успехи, но и трудности.

Если бы постулат «любовь вечна» оставался величиной постоянной, то все влюблённые пары легко финишировали бы к отметке «Ура, золотая свадьба!»

Увы, истина «завоевать мужчину полдела, «трофей» надо ещё и удержать» куда реальнее

Как, по их мнению, мы должны это делать? В смысле удерживать. По пятницам забивать холодильник их любимым пивом? В унисон восхищаться «кверенной «четвёркой» в-о-он той красотули»? С восторгом принять идею «и правда, зачем нам квартира, лучше авто навороченное купим, в нём и жить будем»? Это, прямо скажем, сугубо женский взгляд на проблему. Для полноты и объективности картины необходимо выслушать самих мужчин. В моём «соцопросе» приняли участие разные категории: женатики и убеждённые холостяки, геролюбивники и скромные преподаватели изо, физики и лирики, жуткие циники и даже один юрист...

Выяснилось, что у мужчин имеются свои собственные представления о том, с какими женщинами они готовы жить долго и по возможности счастливо. Клянутся заверив опрошенных, что сохранив тайну исповеди (никаких имён, паролей, явок), я доверила их откровения бумаге.

ДАЙТЕ ЗНАТЬ, ЧТО ОН ДЛЯ ВАС — ОСОБЕННЫЙ

На самом деле тут нет ничего сложного. Совсем необязательно устилать «облаком из роз» его любимым диван или клеить стражики на не менее любимую удочку. Можно обойтись мелочами. Ох уж эти милые пустячки! Затрат — минимум, благодарности — максимум. Когда человека узнаешь ближе, лучше понимаешь, какая, на первый взгляд, пустяковина может его порадовать, показать, что для вас — он тот самый главный человек на свете, единственный и неповторимый. Если он любит в курином супчике морковку, нарезанную непременно кружочками, а ладшу исключительно «шестерёнками», готовьте сей шедевр кулинарии именно так. И тогда, кроме голодного блеска в глазах, увидите благодарный.

У вашего мужчины есть музыкальные кумиры? Купите в магазине диск с его любимым Юрием Антоновым и одарите просто так, без повода.

Общайтесь больше со свекровью — уж она о любимом сыне знает всё или почти всё. Вам остаётся только грамот-

НЕТ «АВТОПИЛОТУ» В ОТНОШЕНИЯХ

Штамп в паспорте или длительное совместное проживание на общей жилплощади не повод расслабляться! Оставайтесь интересным человеком, умным собеседником. Не бросайте свои увлечения — будь то йога, составление гороскопов или танцы фламенко. Если с женщиной есть о чём и поговорить, и помолчать, она никогда не наскутит. В семейную жизнь надо вносить разнообразие и спасать от серой рутины. Будьте спонтанны в поступках. Не в смысле, что сегодня решили отправиться покорять Фудзияму, а завтра передумали и решили заняться овецодством в Монголии. Всё в пределах разумного. Общайтесь с подругами (в меру, не в ущерб семье), будьте любознательны, читайте хорошую литературу, развивайте вкус и чувство юмора. Мужчины любят острых на язык умниц. Это держит их в тонусе и не даёт забыть, что вы, pardon, не «придаток», статус которого зафиксирован в документе в графе «семейное положение», а личность яркая и интересная.

ОСТАВАЙТЕСЬ НЕЗАМЕНИМОЙ

Он настолько к вам привык, что перестал ценить очевидное: выглаженные рубашки, начищенные ботинки, состоявшиеся (благодаря, между прочим, вашей памяти) деловые встречи и яичницу с беконом на завтрак?

Виною тут даже не пресловутый мужской эгоизм, а скорее, непонимание того, что он может вдруг вас потерять. Иногда полезно показать мужчине, какой станет его жизнь без вас. Но действовать надо аккуратно и без перегибов. Отправьтесь в гордом одиночестве туда, куда его калачом не заманишь: к своей маме (его тёще) на пару дней или на недельку к любимым родственникам в другой город. Этого срока вполне достаточно, чтобы он понял, почём фунт лиха. Правда, здесь возможны побочные эффекты: заросшая в пыли квартира, горы невымытой посуды и пластиковые стаканчики вместо чашек — минимум и «раз тебе можно, то почему мне нельзя?» — максимум. Но эти вопросы можно урегулировать, призвав на помощь женскую хитрость и мудрость.

ОСТАВАЙТЕСЬ УХОЖЕННОЙ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ

Вспомните, как вы собирались на первое свидание. «Выпотрошили» полгардероба, деньги, отложенные на «чёрный день», потратили на сногшибательные туфельки на высоченных шпильках и умопомрачительную причёску, зато эффект того стоил! Он гордо вышагивал рядом, не отпуская вашу руку и грозно вращал очами: «Моё!»

И это всё вы делали ради прогулки по городу или похода в пиццерию! Но потом что-то изменилось. Раньше по дому вы шеголяли в сексапильных шортиках, его рубашке или кокетливой пижамке. А сейчас выполняете в застиранном халате или в том «что выбросить жалко». Как вы не понимаете, что это пощечина вашему мужчине? Он хочет вами гордиться. Хочет видеть восхищённые взгляды и читать в них: «Ах, какая женщина, мне б такую!»

Вы жалуетесь, что вас перестали замечать, а на других заглядываются? Вас перестают замечать, как только вы теряете чувство уважения к

себе. Но спустя какое-то время счёт сравняется (если вас это, конечно, утешит). Потому как не перед кем мужчине гоголем ходить — треники с вытянутыми колечками и полинявшая майка «демабель-92» самое то. Получите и распишитесь.

НЕ НЕРВИРУЙТЕ ЕГО, И ОН ОТВЕТИТ ВАМ ТЕМ ЖЕ

Женщины, уж извините за прямоту, очень любят совать свой носик куда не надо, куда не просят и главное — «всегда» «вовремя!» Делают они это исключительно из благих намерений. «Не заказывая шашлык из свинины — она жирная, лучше рыбку», — шипят на ушко в ресторане. «Болтик плохо прикрутил, вот ящик и не закрывается, непонятно разве?», — назидательно-нисходятельно в момент, когда благовонный, пыхтя и чертыхаясь, пытается собрать кухню-головомку. Расслабьтесь, дамы. Вопреки устоявшемуся мнению мужчины способны делать различные дела и без постоянных корректировок с вашей стороны.

Давая ему ценный совет, вы задеваете его самолюбие. Хотя пребываете в уверенности, что проявляете таким образом заботу. Вот только выглядит это так, словно он — дитя неразумное и бестолковое, а вы — эдакая мудрая Мэри Поппинс (которой так и тянет сказать: «до свидания»). Снять проблему можно, «построив» требования и советы по-другому. Русский язык велик и могуч и обладает богатой лексикой.

Вас не устраивает, что все выходные он проводит с друзьями? Ни в коем случае не говорите, что вы устали от его загулов с этими придурками. Так вы ставите его перед выбором «или я, или они». В реальности же вам не хватает его внимания, и вы чувствуете себя позабытой-позаброшенной. Так ему и скажите. Пусть сам решает, чем жертвовать, чтобы больше времени проводить с вами. Вполне возможно, встречи с друзьями станут реже, и это будет его решение. В этом-то и вся фишка. Подарите ему иллюзию самостоятельного решения, ведь для мужчины это очень важно. Угодите его «эго», и «эго» угодит вам.

НЕ РЕВНУЙТЕ НЕ ПО ДЕЛУ

Мужчины никогда не перестанут тараторить на привлекательных особ противоположного пола. Примите, наконец, этот факт. А разве вы не обращаете вни-

мание на симпатичных незнакомцев? Вся разница в демонстрации и чувств. У вас не отвисает челюсть при виде упругой полки. Посему не приравнивайте их взгляды «на сторону» к супружеской измене. Пусть глядят на дорожке. А вы тем временем извлеките из ситуации пользу. Полюбопытствуйте, чем заинтересовала его эта мадам. Так вы получите важную информацию о том, что его привлекает и что он находит сексуальным. А вам остаётся «мотать на ус», то есть на локон.



ГОВОРите НАЧИСТОТУ

Ну не обо всём, конечно. Ваши индивидуальные способы удаления лишних волос на теле им знать совершенно необязательно. Речь о другом. Если вам не дают покоя какие-то его поступки, действия, скажите об этом прямо, без двоящихся, подколок, иронии и «надувания губок».

Вас бесит, что он до сих пор общается с бывшей? Так и скажите. Разговор может получиться не самым приятным, но не неприятнее, чем выщипывать брови. Чуть поболит и перестанет, зато проблема будет решена. Согласитесь, это намного лучше, чем месяцами изводить себя дурными мыслями, мучиться предчувствиями. А он может и знать не знает, что делает вам больно. (Секс, кстати, входит в категорию разговоров «по душам»). Они, мужчины, уже в курсе, что такое «имитация»).

P.S. Почти закончила работу над материалом, когда приятельница пригласила на лёгкую забавную комедию, где четверо умных, с хорошим чувством юмора мужчин, рассуждают примерно на эту же тему.

В общем, я всё правильно поняла. Можно идти и брать. А как удержать ценный «трофей», вы теперь знаете.

По(д)слушала, сделала выводы и записала Людмила КОСОРУКОВА



«Как вы лодку называете, так она и поплывёт...» И автор этих строк не так уж далёк от истины. Согласно нумерологии, наследию древних ариев любое имя связано с тем или иным числом, которое, в свою очередь, несёт определённую энергетическую вибрацию, является ключом к стремлениям и достижениям

КАК РАССЧИТАТЬ ЧИСЛО ИМЕНИ:

Наибольшее влияние оказывает имя, которым вы называете себя сами (в том числе творческий псевдоним). Если близкие люди называют вас иначе, посчитайте и этот вариант, возможно, они видят в вас черты характера, о которых вы не подозреваете.

Расшифровка: каждой букве соответствует своё число.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

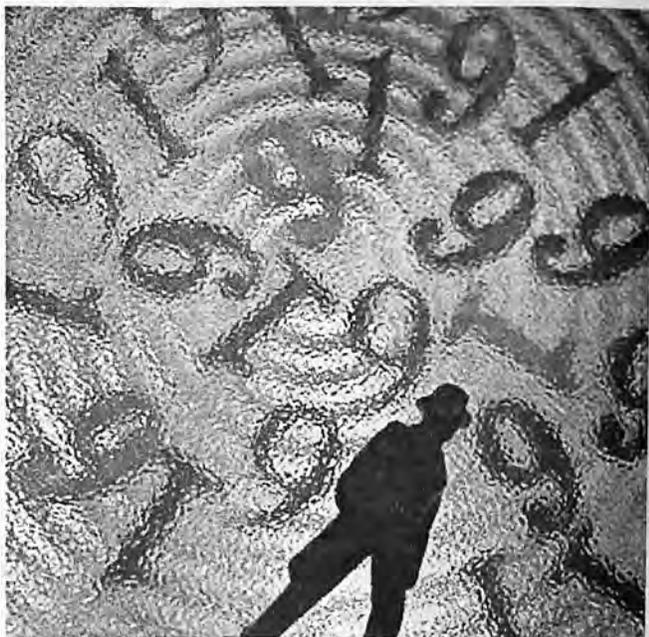
Пример: Людмила: $4+5+5+5+1+4+1=25$ даёт $2+5=7$ – число имени
Мила: $5+1+4+1=11$ даёт $1+1=2$
Люда: $4+5+5+1=6$

Число имени 1

ВАШ ДЕВИЗ: лучше ошибайтесь в действии, нежели в бездействии

Ваши плюсы. Как число имени, единица наделяет вас качествами первоходца, активностью и инициативностью, умением отстаивать свои интересы. Вы всегда переполнены новыми планами и идеями. Ваша уверенность в себе заразительна, и окружающие охотно идут за вами. А вы, в свою очередь, помогаете им раскрыть их лучшие качества.

Ваши минусы. Если не получается выразить влияние числа в позитивном ключе, вы пребываете в раздражён-



ИМЯ СУДЬБЫ

ном состоянии, заботитесь только о личных интересах, что, впрочем, не приносит удовлетворения. Чаще всего это происходит, когда дело, которым вы занимаетесь, не по душе, но вы не можете решиться на перемены. Не бойтесь рисковать! Новизна вернёт вам хорошее расположение духа, силы и энергию действовать, а там и победа не за горами.

ственно эмоционально реагировать на события, которые вовсе этого не стоят. Например, вы способны переживать весь вечер из-за потери суммы денег, равной одной поездке в транспорте. Почаще задумывайтесь, стоят ли подобные мелочи того, чтобы портить настроение себе и близким. Учитесь находить плюсы даже в минусах. Вы относитесь к тем людям, которым необходимо учиться расслабляться.

Число имени 2

ВАШ ДЕВИЗ: вместе мы – сила

Ваши плюсы. Обладая хорошей интуицией и высоким уровнем эмпатии (способностью сопереживать), вам несложно понять другого человека, принять его точку зрения, что позволяет чувствовать себя своим в любой компании. Если говорить о работе, то вы будете на своём месте, как в большом коллективе (главное, чтобы он был дружным), так и открыв совместное дело. А вот полагаться только на себя для вас нежелательно.

Ваши минусы. Двойкам свой-

Число имени 3

ВАШ ДЕВИЗ: дружба значит лишь немногим меньше, чем семья

Ваши плюсы. Тройки по натуре оптимисты и умеют находить радость даже в мелочах. Это, а также умение посмеяться над сложностями, притягивает к вам самых разных людей. И вы для каждого сможете найти нужное слово. Неважно, какую именно профессию выберите, ваши таланты разносторонни, главное, чтобы сфера деятельности подразумевала возможность интенсив-

ного общения. А уж внесёте огонёк и нотку творчества в любую работу.

Ваши минусы. Нередко бывает так, что великодушье, участие в жизни других людей приносит вам только проблемы и оборачивается истощением жизненных сил и денежных средств. Поэтому обязательно находите время побыть наедине с собой. Это дарит не меньше вдохновения, чем активное общение. И не забывайте, что ваше внимание нужно и членам семьи.

Число имени 4

ВАШ ДЕВИЗ: никогда не ставьте свою безопасность в зависимость от благородства другого человека

Ваши плюсы. Надёжность и основательность — главное, что отличает четверок. Подобно строителю вы по кирпичику создаёте вокруг себя круг общения, карьеру, домашние дела. Именно поэтому друзья и близкие чувствуют себя в безопасности рядом с вами, так как уверены, что вы заранее обо всём позаботились. В работе вам будет сопутствовать успех, если выберете области, связанные с недвижимостью, техникой, научной сферой. Можете реализовать себя и в профессиях, связанных с экстримом, благодаря наличию выдержки и хладнокровия.

Ваши минусы. Вы человек сдержанный, а значит, стараетесь избегать говорить о чувствах, даже если сами любите очень глубоко (что именно вам и свойственно). Знайте, это может разрушить самые надёжные отношения. Не стесняйтесь открытее сердце близкому человеку, ведь без этого вы никогда не почувствуете уверенности в любви.

Число имени 5

ВАШ ДЕВИЗ: я могу без приключений прожить, а они без меня нет

Ваши плюсы. Пятёрка наделяет умение смотреть на мир с любопытством. И даже в привычном видеть необычное, скрытое от остальных. Благодаря открытости вы имеете хороших друзей. Обратите внимание на профессии, связанные с радио, телевидением, журналистикой, театром. Обладая творческим воображением, вы можете воплощать идеи словесно. Работа в этих сферах деятельности принесёт счастье в вашу жизнь.

Ваши минусы. Столкнувшись с трудностями, даже незначительными, вы можете потерять уверенность в

себе. И тогда начинаете «дуть на воду», отказываетесь от приключений и чувствуете себя глубоко несчастными. Можете начать искать удовольствие в алкоголе или азартных играх. Поэтому не теряйте решимости, всегда будьте готовы принять брошенный судьбой вызов. Отправляйтесь в новое приключение с верой, что оно принесёт вам интересный жизненный опыт.

Число имени 6

ВАШ ДЕВИЗ: поступайте с другими так, как хотите, чтобы поступали с вами

Ваши плюсы. Вы готовы следовать этому принципу первыми и не ждать ничего в ответ. Поэтому судьба всегда отвечает вам взаимностью и вознаграждает, часто неожиданно, приятными мелочами. Кроме того, человек числа шесть — настоящий дипломат и в сложной ситуации способен очень быстро найти компромисс для спорящих сторон. К вам по праву идут за мудрыми советами. И вы чувствуете себя счастливыми, когда помогаете людям договориться.

Ваши минусы. Вы очень любите своих близких. Настолько, что из-за домашних дел и забот готовы полностью отказаться от личных желаний и планов. Следует помнить, что домашним, даже если это дети, вполне кое-что по силам. Поэтому не стесняйтесь просить близких о помощи и делегировать им обязанности.

Число имени 7

ВАШ ДЕВИЗ: молчание — золото

Ваши плюсы. Вы очень надёжны и ответственны, лучший поверенный чужих секретов, а также аналитик, способный на несколько шагов вперёд просчитать последствия того или иного шага. Знаете разницу между одиночеством и уединением. В последнем находите внутреннее спокойствие, которому втайне завидуют окружающие. Вы можете изрядно удивить всех, выбрав профессию священнослужителя, медика в кризисном центре или другую, требующую большой душевной отдачи.

Ваши минусы. Вы не любите толпу и очень разборчиво подходите к выбору своего окружения. Это сложно назвать минусом. Однако у некоторых знакомых и коллег создаётся ошибочное впечатление, что с вами нужно осторожничать, так как молчаливость зачастую истолковывается как надмен-

ность. Поэтому позволяйте себе лишний раз от души улыбнуться и поболтать ни о чём.

Число имени 8

ВАШ ДЕВИЗ: мир творится мечтателями

Ваши плюсы. Восьмёрки отчаянные мечтатели, которые верят, что всё задуманное обязательно сбывается. И со временем так и происходит, потому что они не ждут у моря погоды, напротив, работают не покладая рук. Кроме того, умеете концентрироваться не только на мелочах рабочего процесса, но и смотреть далеко в будущее. Это число прирождённых руководителей. Вы легко берёте ответственность на себя и умеете управлять ситуацией.

Ваши минусы. Как истинный трудолюбивый, вы считаете, что можете позволить себе отдых лишь тогда, когда достигнете всего запланированного. Но этого так и не происходит, цели становятся интереснее, времени не хватает... Помните, ради чего вы затеяли всю эту грандиозную работу и не откладывайте осуществление мечты в долгий ящик. Если вы всё время далеко от близких людей, задумайтесь, а стоит ли овчинка выделки?

Число имени 9

ВАШ ДЕВИЗ: миром правит любовь

Ваши плюсы. Вас гораздо в меньшей степени, чем остальных, интересует материальное благополучие. Единственное, что важно, — это любовь. И когда она наполняет жизнь, никакие несчастья и житейские проблемы не смогут сломать вас. Она вселяет дополнительный оптимизм, даёт силы. А вы щедро делитесь ею с окружающими. И, разумеется, любовь дело вам по плечу, если оно любимо.

Ваши минусы. Если же по какой-то причине любви в вашей жизни нет, вы пытаетесь подменить её славой. Ведёте себя так, чтобы привлечь внимание. Иногда излишне эпатажно. Это может привести к тому, что в окружении будут преобладать люди, которые просто умеют льстить. И помните, любовь нельзя требовать от окружающих, её нужно найти в своём сердце.

Подготовила
Елена ПАВЛОВА

«Будуар» – издание для женщин, поэтому нам вдвойне приятно, когда в редакцию приходят письма от сильной половины. Посмотреть на себя их глазами, почитать их откровенные признания – занятие чрезвычайно интересное, а местами поучительное и полезное

Просто подарки мне

«Все вы, мужчины, одинаковые, – с грустным вздохом констатировала ненаглядная.

Под «вы» тактичная барышня имела в виду главным образом меня. Я инстинктивно принял позу убегающего зародыша, но это не помогло. Тонем училки начальных классов она продолжила: «Восемьдесят процентов подарков женщины получает в первые дни, или, если повезёт, месяцы знакомства с мужчиной. А потом, добившись своего, «прекрасный принц» расслабляется, и возвращается к стенке и храпит. Или повсюду разбрасывает свои грязные носки... Или оставляет в кастрюле жалкую горстку макарон по-флотски. Причём делает это намеренно, чтобы потом не мыть. «Кастриюлю, – на всякий случай уточнила подруга. – И забывает вынести мусор, и покормить коша... И вообще...»

Что «вообще» я не расслышал, потому как единолично замотавшись в общее одеяло, как бабочка в кокон, любящая сладко зевнула и уснула. А я теперь думаю, к чему это она клонит. Увидев поутру хмурую и невыспавшуюся тётку, торгующую на углу такими же вялыми на вид мимозами, я наконец сообразил: «Елы-палы, завтра же опять 8 Марта. А это значит, нужен подарок».

Даме, которая спит сама по себе, можно презентовать всё что угодно. К примеру, плюшевого мишку размером с диван-«споник» (а ничего каламбура), вазу для икебаны, маникюрный набор (хотя мне неизвестны мужчины, «добившиеся своего» при помощи горшка для сухостоя или пилочки для ногтей).

А вот если женщина живёт с тобой на одной территории, тут уж права на ошибку у тебя нет.

Хорошо Михалычу. У него вообще никогда мороки с подарком нет. Его Ленка считает себя великой кулинарушкой и по праздникам регулярно радуется сковородкам с антипригарным покрытием,

чеснокодавилкам и прочим кухонным «гаджетам». Я на секунду предоставил, что сделаю со мной и с чеснокодавилкой, если дорогая, если вдруг решуся предподнести её в качестве подарка на главный женский «шабаш», и невольно вздрогнул.

Раньше меня спасал магазин электроники. Благодаря ему ненаглядная последовательно обзавелась электронной фоторамкой, электронной записной книжкой и нетбуком. Я мог бы подарить ей мобильник, но родители сыграли на опережение и подарили его дочурке на Новый год.

Я потерянно бродил по торговому центру, группа таких же растерянных «зомби» составляла мне компанию. Может, второй мобильный ей подарить? «Ну, конечно, на большее фантазии не хватает», – не без ехидства произнёс в моей голове голос любимой. «Вот куплю сейчас гусятницу, – огрызнулся я в ответ, – и пусть Ленка обзавидуется».

Без всякого желания переместился в парфюмерный отдел, потом в косметический, где открыл для себя всё цветовое многообразие теней. Тут совсем тёмный лес. Моя прелестница так красится,

что вообще непонятно, нарисовала она себе чего-то там или от природы такая симпатичная. Так, дальше по курсу дамские сумки. Ничего себе, это цены или номера телефонов? Не поддавшись, я прошёл мимо (у неё есть сумочка: Даже две). Ювелирка тоже не вариант: «Ну почему же», – попытался возразить в моей голове голос единственной. Но был заглушён песней «Розовые розы Светке Соколовой». Где галопом, а кое-где и переходя на рысь, я добрался до магазина нижнего белья. Надпись «SALE» на стеклянной витрине, где красовались всякие там кружавчики, здорово воодушевила. Там более что размеры дамы своего сердца я знал, что называется, на ощупь. Тонем человека, родившегося и выросшего в отделе дамского белья, я поинтересовался комплектом третьего размера. Продащица почему-то обрадовалась и ну задавать странные вопросы. «А вам в комплект какие трусики? Танга, стринги, шортики, слимы?»

Из всего сказанного милой барышней знакомым было только одно-единственное слово «шортики».

Чуть менее уверенно я повторил:

«Комплект третьего размера, пожалуйста».

Продащица насторожилась:

«А нижняя часть комплекта какая?»

«Ну примерно вот такая», – и я на всякий случай для наглядности руками продемонстрировал размер «нижней части» моей нимфы.

«Я имею в виду вам танга, слимы, стринги», – на второй заход пошла разволнованная девушка.

«А вы всё покажите», – безнадежно махнул рукой я.

«А вы всё брать собираетесь?» – парировала она.

С одной стороны, денег для любимой мне нисколько не было жалко (тем более когда неплохо сэкономила на чеснокодавилках, сумках и браслетах). Но с другой стороны, она могла бы и не познать, откуда в квартире такое изобилие разнообразных женских трусов. Поди объясни, что «всё для тебя, родная».

Выйдя из магазина с пустыми руками, я решил: женщины сами во всё виноваты. Напридумывают себе фигни всякой – «стринги, слимы», – мозг вынесешь. То ли дело у нас, мужчин. Один комплект для дома, другой – для медкомиссии в военкомате.

В общем, купил красавице мобильник. Ещё один. И открытку подлисал. «Желаю, чтобы все твои желания исполнились». Я в принципе всегда готов постараться. Только записывая их, дорогая. Хоть куда-нибудь.

Без конкретики мужчинам трудно.

Дмитрий МИХАЙЛОВ, г. Сочи



Здравствуйте, уважаемая редакция! С удовольствием читаю вашу газету, очень нравятся «Женские истории», «Проба пера». Сама пишу стихи всё со школы. Хочу представить их вниманию читателей.

Счастливая и тёплая весна
Пришла внезапно, в день седьмого

марта,
И мы, ошеломлённые с утра,
Не можем усидеть с тобой за партой

В открытое окно ворвался яркий свет,
С портрета на стене с усмешкой
смотрит Бунин.
И, строгий напрочь позабыв запрет,
По улицам весь день гулять мы будем.

В двенадцать с крыш закапала капель,
Под гомон птиц – взерошенных,
крикливых.
Они торопят март, зовут апрель,
И следом май – с душистым цветом
сливы.

И пусть назавтра вновь придёт зима,
Прогнав весну на целых две недели.
Засыплет снегом серые дома,
И в пляс сорвутся белые метели.

Но мы уже дышаем весны
Обласканы сегодня и согреты,
И верю я: ворвутся в наши сны
Три месяца серебряного лета...

Перестану жить ожиданием,
Перестанешь быть надеждением.
Как девочка, победу на свидание,
Оглянусь вокруг с наслаждением.

Мне семнадцать в душе,
без хвостика,
и с ума я сошла, наверное.

Я бегу по разбитому мостику,
И мне ветер кричит: «Неверная!»

А я лёгкая, словно пёрышко,
И меня унесло течением.
Я не знаю, как дальше сложится,
Только всё не имеет значения...

Лёд мой тонкий и неуверенный
Под ногами, как стёкла, крошится.
А мне хочется быть неверной,
Сумасбройною, нехорошейю.

Дали светлые, дали чистые,
И пусть мне одной это кажется.
Даже капли дождя лучистые
Целовать меня не отважатся.

Трудно быть Богом?
Наверное, трудно.
Всех нас услышать –
Практичных, занудных,
Злых, сумасшедших,
Плутосовённых,
Верных, неверных,
Во всём отрешённых,
Умных и глупых,
Здоровых, заразных,
В вечных молитвах,
И в вечных соблазнах...
Просто услышать
И просто понять,
Наши желания
Просто принять.

Я касаюсь твоих рук,
Я касаюсь твоих губ,
Я во сне тебя цеплю...
Наяву – ты просто друг.

Мы смеемся, мы танцуем,
Я во сне с тобой рядом.
И рассвет встречаем вместе...
Наяву – такое вряд ли.

Я опять тебя ревную,
От тебя во сне я плачу,
Понимаю, это глупо,
Наяву ведь всё иначе.

Я устала притворяться,
Надоела театральность.
Я боюсь всё перепутать.
Явь – и сон, мечту – реальность.

Я опять рисую сердце,
В голубе зависли грёзы...
Понимаю, что влюбилась,
Понимаю, что серьёзно.

Любовь СТАРИКОВА,
пос. Желтинский, Челябинская обл.

Моя знакомая читает вашу газету,
надеюсь, прочтёт мои стихи.

ШЕСТОЕ ЧУВСТВО

Я предчувствую разлуку,
Знаю, нам не быть с тобой.
На, прощанье дай мне руку,
В этот вечер колдовской.

Я не чувствую обиды,
Злобу в сердце не таю.
Мои планы вновь безбиты,
Об неискренность твою.

Время лечит, только шрамы
Остаются навсегда.
Жить, конечно, легче ставей,
Но она без жоака.

Водкой разум затуманен,
Выход я не нахожу.
Видно, чёрствыми мы стали –
Сам себе во сне твержу.

Часто сном овладеваешь,
Что-то шепчешь мне в ответ.
Про меня ты забываешь,
А я тебя, как видишь, нет.

Всё расставлено по полкам,
Лишь на фото мы вдвоём.
Это всё, конечно, в прошлом,
В моём прошлом и твоём.

Солнца свет с утра блуждает,
Не даёт мне дальше спать.
Меня вечер не пугает!
С одиночеством в кровати.

Дмитрий ФЕДотов,
Респ. Чувашия, г. Чебоксары.

И ты ушла... молчали стены,
Кричала стоном тишина.
Осенний дождь смывал измены,
Кривлялась, корчилась Луна.
И ты ушла... стук каблучками
По старой лестнице глухой.
Перила грязные дрожали,
И я стоял в дверях немой.
И ты ушла... под дождь холодный,
Оставив НАШЕ за спиной.
Отныне я теперь свободный,
Отныне я теперь пустой.
Свет фонаря ложился реано
И освещал тебя вдали.
Смотрю в окно... ну сердце раны,
И ты ушла... ну что ж, иди!

Михаил ДЬЯЧУК, г. Курск

Я – поэтесса из Нарьян-Мара, руководитель литературного общества «Заполярье». Работаю журналистом. Недавно сбылась мечта: после 16 лет ожидания родила дочку. Нахожусь в отпуске по уходу за ребёнком. Спраляюсь, даже для творчества время остаётся. Предлагаю вашему вниманию свои стихи, надеюсь, понравятся.

ДОЧКЕ

Тепленький улыбочивый комочек,
Маленький хозяин колыбели,
Ты ещё не слышала, дружок,
Как поют весёлые метели.
Жмуришься от солнечного света,
Радостно глядящего в окошко,
Ты ещё не знаешь, что вот эта
Безлая мурчалка – наша кошка.
Смотришь ты внимательно и ясно,
А смеёшься весело и звонко.
Знаю, что живу я не напрасно,
Слыша смех счастливого ребёнка!

Инга АРТЕЕВА,
г. Нарьян-Мар, Архангельская обл.

Бегущие по волнам

... — А может, мы с ним будем, как герои фильма «Привычка жениться!» То вместе, то врозь! — я ухватилась за последнюю соломинку, но жестокая подруга-коллега швырнула в меня «бульженик»:

— Это всего-навсего фильм! Надеюсь, у тебя хватит ума не обзаводиться кучей детей от сомнительных отношений. Хорошо хоть признаешь, что всё это похоже на дешёвую мыльную оперу... Ладно, давай конструктивно. Какой сейчас этап — «вместе» или «врозь»?

— Врозь, — я опустила голову. И тут же воспряла духом: — А была на прошлой неделе и подвезти до дома на этой — считается? Если да, то чуть-чуть вместе.

— Ясно, — сказала женщина-скала и села за чтение договора. — Пожалуйста, сделай так, чтобы в течение 72-х часов я не слышала об этом мужчине.

— А потом? — подала голос моя робкая надежда.

— А потом выходные! — рявкнула «скала» и даже замахнула бланком договора.

Я тоже яростно принялась за работу. Вру. Открыла «Одноклассники», включила статус «невидимка» и отправилась на страничку «этого мужчины». Клянясь, я только посмотрю фото, где он в джинсах и синей рубашке стоит на площади. И пусть меня постигнет раннее облысение, если я задержусь там дольше пяти минут.

В принципе получилось. «Висела» на его страничке всего минут 20. А потом смотрела в монитор и подпевала Лепсу в наушниках: «Я заблудился, выхода мне нет, в тебе брожу как будто в лабиринте». За 10 минут до окончания работы подруга-скала огласила приговор:

— В субботу мы идём в боулинг. Предупреждаю заранее, чтобы ты не придумала отговорки и не пустила выходные под откос. Кроме того, гарантирую массу симпатичных мужчин. Если будешь умницей, удастся спасти тебя от психушки.

Я киваю. Раз уж общественность берёт на поруки, придётся «сломать

себе жизнь» и всю субботу сбивать кегли.

* * *

... С самого начала у нас всё шло наперекос и шиворот-навыворот. Познакомились в общей компании, переглядывались и подтрунивали.

— Красавица, сколько будем в гляделки играть? — схватил он за руку. Смелость жеста объяснялась праздничной атмосферой и обильным застольем.

— В смысле? — застолье, напротив, притупило мою тягу к флирту.

— Пора на свидание нам сходить, разве непонятно, что мы созданы друг для друга, — и улыбнулся, как Ретт Батлер, когда смотрел на Скарлетт.

— Раз пора, значит, давай сходим. Сходили. Потом ещё и ещё. А потом точь-в-точь, как пела Пугачёва: «Я его поцеловала!». Сама. Он ответил, на достигнутом никто не захотел останавливаться... В общем, на следующий день он даже не позвонил. А когда позвонила я, он зевнул в трубку:

— А, привет. Что-то случилось?.. «Случилось»? Ничего себе. Да это лучше, что было со мной за ...дцать лет биографии. Я дышать спокойно не могу, как вспомню — вся как «маков цвет», мне нужен он, весь, целиком, прямо сейчас и навсегда. Наверное, даже если в человека попадает молния, ему легче.

— Ничего не случилось! Просто хотела услышать тебя, — щебечу, а голос предательски выдаёт, что случилось худшее: он равнодушен.

— Услышала?



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

— Да. Чем планируешь заняться? — Боже, я совершаю все ошибки влюблённой дурочки.

— Не знаю. Если что, я тебе позвоню... И всё. Представляете, всё! Сама не верю: добивался, горел, а теперь, как остывший ужин. Села и заплакала злыми слезами. «Ну погоди, попляшешь ты у меня, — думала, — больше не сделаешь мне больно, я возьму реванш»...

Через пару дней он позвонил и расплылся в нежностях, пригласил в кино, «прозил» прислать курьера с цветами. Я отвечала односложно и сухо. Ха-ха! Мы ещё посмотрим кто кого!

* * *

Оказалось, никто и никого. Ничья. Два года бои шли с переменным успехом: пару недель не видимся, терзаем друг друга

волю, потом краткое свидание, жаркие слова «никому не отдам», «моя», «люблю», «чтобы дочка была на тебя похожа». Утром я свечусь и сияю, порхаю вокруг него с завтраком, а он смотрит в сторону: «Прости, малыш, сегодня масса дел, не до тебя!». Монтаж, прокручиваем ещё пару недель со знакомым сценарием и — о! — уже другой финал. Моё ледяное прощание: «Прости, до утра остаться не могу, вызову такси, созвонимся». Он изображает (или всё-таки нет?) отчаяние.

Сначала мне казалось, что это игра с жестокими правилами. Потом думала, что он не уверен во мне, вот и пытается привязать давним способом «чем меньше женщину мы любим». Затем и вовсе не знала, что думать. И решила закончить сказку про белого бычка прямым разговором:

— Мы когда-нибудь придём к общему знаменателю?

— Что ты имеешь в виду?

— Ты прекрасно знаешь, о чём я. Не могу понять, мы вместе или врозь?

— Малыш, не начинай. Зачем нам всё это? Ты моя женщина, я твой мужчина. Все попытки сойти с орбиты ни к чему не приведут. Я люблю тебя, ты любишь меня, это даже не обсуждается. Но ничего менять не стоит.

— Это ты думаешь, что не стоит. А я хочу нормальных отношений, семью, детей.

— Малыш, ну что ты придумываешь. Не созданы мы для этого. Друг для друга — да, а большее нам ни к чему. И не пытайся сломать систему: ты моя, я твой.

— Знаешь, а я всё-таки попробую сломать эту идиотскую систему! — даже ногой топнула, так вывела из себя его циничная уверенность во всём.

А он, садист, махнул рукой:

— Давай, максималистка моя, лезь на баррикады. Всё равно через месяц со мной проснёшься.

...И я проснулась. Но от требовательных объятий другого мужчины... Надела его рубашку, помогла приготовить яичницу и кофе. Я мурлыкала и подставляла нос для чужих поцелуев. Мы обсуждали, как проведём выходной, что купить на обед...

Победа была бы за мной, если бы, чёрт побери, я не вспомнила мстительного, что сегодня и есть ровно месяц.

Когда люди говорят: «Мы никогда не сорвемся», не думайте, что это из-за огромной нежности. Проще всего любить тех, кого не любишь, такой вот парадокс. Мы не сорвались. Мужчина был предупредителен, внимателен, заботлив. Вот только бесило, когда он по-детски сюсюкал: «А у кого такие хрупкие плечики? А

что за шрамик на коленочке у нас?» Не выдержала:

— Почему ты со мной разговариваешь, как с маленькой или неполноценной?

— А потому что ты у меня маленькая! Будь моя воля, всюду бы с тобой в кармане носил. И шрамик на коленочках зелёной смазывал!

Он был влюблён, не играл, то приближая меня, то отталкивая. Наверное, со временем я бы приняла его, стала ручной и глупой. Но однажды вечером мы сидели в кафе, он вышел на минутку... И через мгновение передо мной сидел тот, прежний, самый любимый враг:

— Малыш-малыш, как я рад тебя видеть, — он опять улыбается, как Ретт Батлер.

— Здравствуй, Карлсон, малыш едва не визжит от восторга, — ухмыляюсь в ответ.

— «Карлсон»? Оригинально!.. Ну что, малыш, ты всё-таки сошла с орбиты?

— А как же, слов на ветер не бросаю, — главное, не переиграть, без вызова в тоне.

— Я бы даже поверил, если бы не видел, как ты на него смотришь.

— Ну и как же?

— Никак. Как не его.

— Ну... Главное, я всё-таки вижу.

— И что же «главное»?

— Что счастлива с ним и планирую общее будущее.

— Планировать ты можешь сколько угодно, а девочку, похожую на тебя, родила мне. Ладно, откланиваюсь... Поцеловал бы, но не хочу нарушать твои планы с другим. Я позвоню.

...Он не позвонил. А я две недели не соглашалась на ночёвки с любящим мужчиной, 14 суток не выпускала мобильный из рук. Чтобы, едва услышав его голос, согласиться на все его условия. И даже на дочку, похожую на меня.

Я злилась. На того, кто не звонил. На любящего мужчину. Почему он не может сделать так, чтобы мне стали до лампочки незвонящие садисты? А в злобе легко наломать дров...

— У меня для тебя подарок, — сказал мой мужчина и протянул ключ. — Хватит бегать туда-сюда, жду с вещами.

— Ой... Неожиданно, — растерялась я. — Неожиданно? Мы полгода вместе, давно пора иметь общую крышу над головой и фамилию. Согласна?

Ровно за одну секунду я приняла решение. Конечно, нужно соглашаться. Нужно переехать к нему, остервенело окупнуться в супружество, завести котика или собаку, в кратчайшие сроки забеременеть, родить мальчишка, похожего на мужа. Может даже, назвать в его честь...

Мосты за собой надо не только сжечь, а взорвать.

— Согласна! На выходные планирую переезд!

...В страничке «Одноклассников» мигало непрочитанное сообщение. Конечно, от него: «Малыш, прости, срочно уезжал. Смотри, не выйди замуж без меня! Помни, что ты мне обещала! Кстати, у меня для тебя подарок». На снимке он загорелый, родной...

В субботу вернула мужчине ключ от его квартиры. Он ничего мне не сказал, но подозреваю, что проклял.

Уф, три часа сбивать кегли и хохотать над шутками нового приятеля весело, но утомительно. Я так благодарна женщине-скале за знакомство и вечер, что готова простить ей обидные слова: «Забудь ты своего мучителя. Когда любят, то хотят быть вместе. Не интригуют, не «якорят» фразами про дочек. А рожают этих самых дочек. Ведь у вас даже общих воспоминаний нет! Слова, взгляды, намёки, переписка в сети — всё как будто со смыслом и... пустое до глупости»...

Так, все благодарности и обсуждение завтра, а сейчас спать.

...Мою страничку в «Одноклассниках» посещали два «гостя». Приятель по кеглям оставил сообщение: «Доброе утро! Ничего что я настоящий? Как насчёт встретиться? Кстати, ты фотогенична». Ух ты, он выложил наши общие снимки. Вот я прыгаю и визжу от радости — ещё бы, после такого страйка!.. Вот пью сок, вот девушка-скала оседлала шар и грозит нам купакон. Надо же, как быстро он впустил меня в свою жизнь. Остановил мгновение, создал что-то общее...

А рядом безмолвствует «кошкош» мучителя, он по-прежнему расточает улыбки. Судя по голубому квадратику в углу «иконки», с кем-то на мобильной связи. Захожу на его страничку и замираю. Слишком разительный контраст с предыдущей жизнерадостной фотохроникой Ромки. Пустые фотобомбы словно разводят руками: «И ещё не добавил ни одной фотографии». Единственный снимок, где он в синей рубашке, на площади. И всё. Ни личного, ни общего.

Нельзя одним махом перечеркнуть всю жизнь, нельзя приказать себе забыть. Но можно хотя бы на шаг отклониться от орбиты. Я удаляю одинокое кошкошко», чтобы не мозолило глаза. И пишу депешу Ромке: «Привет! Где и во сколько?»

Наталья ГРЕБНЕВА.

Размеры: 36/38 (40/42).

Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

Вам потребуются 650 (700) г пряжи (40% полиамида, 30% шерсти, 30% полиакрила, дл. нити = 75 м/50 г). Спицы № 8 и крючок № 7.

Лиц. гладь: лиц. п. в лиц. р. и изн. п. в изн. р.

Изн. гладь: изн. п. в лиц. р., лиц. п. в изн. р.

Полупатентный узор: нечётное число п. В начале и в конце р. вязать кром. п. 1 р.: *1 изн. п., 1 лиц. п., повторять от *, 1 изн. п. 2 р.: как смотрит вязка. 3 р.: *1 изн. п., 1 п. на ряд ниже (= 1 лиц. п., провязанная на 1 р. ниже), повторять от *, 1 изн. п. Связать 1х 1-3 р., затем повторять 2+3 р.

Коса (на 10 п.): 1-14 р.: лиц. гладь. 15 р.: 10 п. скрестить направо (= 5 п. снять на вспомогат. спицу за работой, провязать след. 5 п. лиц. и п. со спицы лиц.), 16-28 р.: лиц. гладь. Косы с ажурным узором: число п., вначале кратное 10+2+2 кром. п. вязать по схеме. Указаны только лиц. р., в изн. р. все п. и накиды изн. п., два соседних накида вязать 1 изн. п. и 1 изн.

ПУЛОВЕР С КОСАМИ

скрещ. п. Начать с кром. п. и п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить п. после раппорта и кром. п. В 3 и 13 р. за счёт накидов п. больше, в 5 и 15 р. они убавляются. Повторять 1-20 р.

Плотность вязания в среднем (спинка и перед): 13 п. и 21 р. = 10x10 см; косы с ажурным переплетением: 15,5 п. и 18,5 р. = 10x10 п.

Спинка: для нижней части набрать 63 (69) п. и провязать 20 р. полупатентным узором и 2 р. лиц. гладью. Затем вязать так: кром. п., 3 (6) п. изн. гладью, 10 п. коса, *5 п. изн. гладью, 10 п. коса, от * повторить ещё 2х, 3 (6) п. изн. гладью, кром. п. Через 24 см = 50 р. от начала провязать 2 р. лиц. гладью и 20 р. полупатентным узором. Через 34 см = 72 р. от начала все п. закрыть. Перед: как спинка.

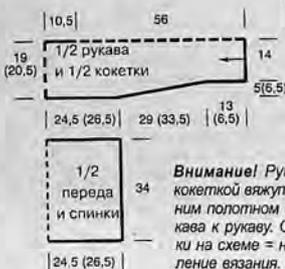
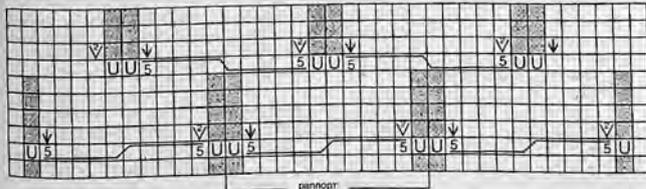
Пояснения к схеме:

- = нет п.
- = 1 лиц. п.
- ▣ = 1 накид
- ▤ = 2 п. провязывать вместе лиц.
- ▥ = 1 протяжка. 1 п. снять, провязать 1 лиц. п. и снятую п. протянуть через нее

= 10 п. скрестить вправо лиц. 5 п. снять на вспомогат. спицу за работой, след. 5 лиц. п., затем п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 10 п. скрестить влево лиц. 5 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 5 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

Схема



Внимание! Рукава с кокеткой вяжутся одним полотном от рукава к рукаву. Стрелки на схеме = направление вязания.



Выполнение: для левого рукава набрать 44 п. и вязать узором кос с ажурным переплетением. Для придания рукаву формы через 13 см = 24 р. (6,5 см = 12 р.) от начала прибавлять с обеих сторон 1х1, затем 7 (9)х в каждом 6 р. по 1 п. по рисунку = 60 (64) п. Через 42 см = 78 р. (40 см = 74 р.) от начала рукав заканчивается и начинается кокетка, отсюда вязать по прямой. Для выреза горловины на 56 см = 104 р. от начала разделить работу пополам и стороны по 30 (32) п. вязать отдельно. Через 66,5 см = 123 р. от начала получена середина детали. Через 77 см = 142 р. от начала объединить п. переда и спинки и на 60 (64) п. заканчивать в зеркальном отражении, сделав прибавления убавлениями. Через 133 см = 246 р. от начала закрыть 44 п. так: 1 р.: кром. п., *1 изн. п., 1 п. снять как изн. (нить перед работой), повторять от *, кром. п. 2 р.: кром. п., 1 лиц. п., 1 п. снять как изн. (нить за работой), повторять от *, одновременно закрывая п.

Сборка: пришить кокетку к переду и спинке, закрыть боковые швы. Край горловины обязать крючком 1 р. ст. без накида.

Совет дизайнера

В этом сезоне дизайнеры предлагают обратить внимание на укороченные свитера. Смело сочетайте их с длинными рубашками, короткими шортами и плотными колготками. Этот вариант особенно хорошо вписывается в повседневный молодежный стиль. Органично смотрятся укороченные модели со всевозможными плетениями – от футлярное до лёгких шелковых, а также брюками-сигаретами с завязанной линией талии.

Вестники весны...

Весна, 8 Марта, тюльпаны – эти понятия неотделимы друг от друга. Давайте подарим себе и своим близким немного праздничного настроения, шив эксклюзивный букетик первоцветов...

ДЛЯ БУКЕТА ИЗ ПЯТИ ТЮЛЬПАНОВ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

лоскут ткани 20x45 см для бутонов, 50x45 см для листьев и стеблей, синтепон или холофайбер для набивания бутонов, проволока или деревянные шашлычные шпажки для укрепления стеблей, нитки в тон выбранному для работы тканям, портняжный мелок, ножницы, швейная машинка.

Шаг 1. ДЕЛАЕМ ЗАГОТОВКИ

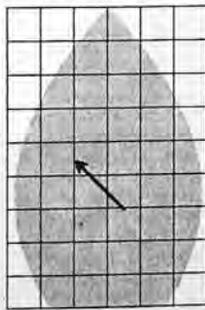
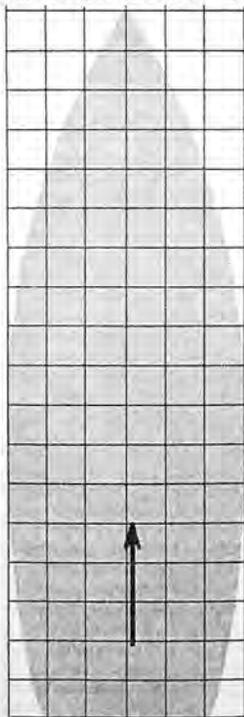
Перенесите выкройку на лист (сторона клетки – 1 см): бутон 7x9 клеток, листья 7x18 клеток. Вырежьте шаблоны. Перенесите на ткань. Обратите внимание, что бутон кроится по косой, то есть шаблон кладётся на ткань по диагонали! Выкроите по 2 детали бутона и листа,

прибавив по 0,5 см на припуски. Сложите лицевыми сторонами внутрь и сострочите, оставляя незашитыми низ бутона и листика. Выверните заготовки.

Для стебля вырежьте из ткани деталь шириной 3,5 см (это уже с учётом припусков) и той длины, какой вы хотите в итоге иметь цветок (не забудьте, что сверху ещё будет бутон). Сложите её пополам лицевой стороной внутрь и прошейте, отступив от края 0,5 см. Одну узкую сторону при этом оставьте незашитой. Аккуратно выверните (можно помогать себе спицей или шпажкой).

Шаг 2. ФОРМИРУЕМ СТЕБЕЛЬ

Внутри стебля вставьте кар-



кас – проволоку или шпажку (можно несколько).

Листик хорошо отутюжьте, расправив швы, подверните его нижний край вовнутрь и зашейте потайным швом. Отступив от чокчика стебля несколько сантиметров, оберните вокруг него листик и пришейте тоже потайным швом.

Шаг 3. СОБИРАЕМ ЦВЕТОК

С помощью шпажки или спицы аккуратно набейте бутон синтепоном, в нижней части не очень плотно. Отступив 0,5 см, пропустите по незашитому краю нитку (вперёд иголкой) и затем стяните его, заправив ткань внутрь бутона. Вставьте в получившееся отверстие стебель и той же ниткой пришейте бутон к стеблю потайным швом.

Один тюльпанчик готов! По тому же принципу изготовьте остальные цветы и соберите весенний букет.

Совет дизайнера

Не бойтесь экспериментировать! Ваши тюльпаны могут быть необязательно классическими красными или жёлтыми. Выбирайте материал цвета, созвучного с тональностью вашего интерьера. Комбинируйте однотонную ткань и с орнаментом. Очень интересно и уютно смотрятся тюльпаны, выполненные из фактурных материалов. Например, мягкого флиса, вискозы или искусственного меха.

Подготовила Светлана **НОВИКОВА**.
Фото Павла **ВОЛБУЕВА**



ПОДЛЕЖИТ ЗАМЕНЕ

Известно, что аэрозольные освежители всего лишь маскируют неприятный запах, не очищая воздух. Учитывая насыщенный химией состав этих средств и размеры обычных санузлов, пользоваться распылителем не рекомендуется. Более здравая альтернатива – гелевые блоки, которые вставляются в сантехнику. Пусть они не столь интенсивно освежают атмосферу помещения, но безопаснее в применении, а кроме того, экономичнее используются.

Диетологи считают соль грубого помола более полезной, их поддерживают кулинары: чем медленнее соль растворяется, тем вкуснее получаются блюда

ДАРИО ВАМ ЦВЕТОЧЕК



Март – месяц цветов и подарков. Хороший способ сочетать «два в одном» – горшечные растения, кстати, нормы этикета позволяют сочетать букет с презентом. Остановив свой выбор на подобном презенте, учитывайте следующие нюансы: подарок должен приносить радость, а не хлопоты, следовательно, выбирайте неприхотливые растения. Если ваш выбор – цветущее растение, желательно, чтобы большая часть бутонов ещё не расцвела. И не забудьте, что такой подарок тоже требует упаковки.

В МАХРОВЫХ ОБЪЯТИЯХ

Предстоит покупка махрового полотенца? Этот банный аксессуар недешев, но даже, заплатив приличную цену, есть риск заполучить некачественное полотенце. Этого не произойдёт, если соблюдать правила выбора. Во-первых, лучший материал для полотенца – 100%-ный натуральный хлопок. Даже если это указано на этикетке, рано радоваться, хлопок хлопку рознь, многое зависит от страны-производителя. Лидерами традиционно считаются Египет и Пакистан, несколько уступает им узбекский хлопок. Эту информацию редко указывают на ярлычке изделия, поэтому поинтересуйтесь у продавца. Также уточните способ пряхи, лучший – зачёсанный ворс. То, как долго прослужит полотенце, зависит от его плотности. Всё, что ниже показателя 300 г/кв. м, быстро выйдёт из строя. Хорошими показателями считаются 500 г/кв. м. Но, увы, эти цифры не указываются на этикетке, и продавец может их не знать. Выйти из ситуации можно, взвесив полотенце. Вряд ли эта возможность будет в магазине, ориентируйтесь на самоощущение: полотенце хорошей плотности размером 70x140 см весит 490 граммов. Сравнить поможет полукилограммовый «эталон», например, связка бананов. Ещё одно правило: правильный ворс. Слишком длинный (больше 8 мм) будет выглядеть неряшливо, коротким неприятно вытираться, оптимальный – 5 мм. Наконец, полотенце должно быть прошито чётко и аккуратно. Кстати, не стоит бояться специфического запаха, который улавливается в некоторых случаях, – это следы обработки антибактериальным составом. Напомним, что перед первым использованием полотенце всегда следует стирать.

ЯСНЫМ ВЗОРОМ

«Очки или контактные линзы?» – если в молодые годы этот вопрос вас не мучил, то с возрастом может стать актуальным. У очков, помимо коррекции зрения, есть неоспоримые преимущества. Их удобно носить с собой, легко ухаживать. Кроме того, правильно подобранная оправа делает их стильным аксессуаром. Контактные линзы тоже способны многое предложить. Во-первых, они значительно расширяют угол зрения и не искажают изображение. Если очки предполагают «прямой взгляд» в «окошко», то линзы предлагают полноценное периферийное зрение. Они неощутимы на глазах, не запотевают при холодной погоде. В летние дни при наличии линз можно носить солнечные очки и не беспокоиться о заказе специальных диоптрий. Наконец, на них сложно «случайно сесть», как это часто происходит с очками. Однако не стоит забывать о минусах. Для хранения линз нужны специальный контейнер и раствор, и надеть их не получится так быстро, как очки, что порой доставляет неудобства.

ВАША ПАРА

При выборе кожаных перчаток обратите внимание на шов между большим и указательным пальцами. Эта область больше всего подвержена деформации, поэтому, примерив понравившуюся пару, обратите внимание на отсутствие в этом месте трещинок и пропущенных стежков. Влажной салфеткой проведите по перчатке: оставшаяся полоса – повод отказаться от покупки, поскольку при изготовлении использовался некачественный краситель. Осмотрите подкладку: если это аккуратный «чехол» из натуральной ткани, пришитый к коже – «верху», – всё в порядке.



Дорогие хозяйюшки!
 Конкурс «Мой любимый рецепт»
 продолжается. Мы по-прежнему ждём
 ваших писем по адресу: 305044, г. Курск,
 ул. Ухтомского, 43, Победителю – приз.

Любимые рецепты

Предлагаю вашему вниманию необык-
 новенно вкусную сырную закуску.

Сулугуни жареный

Сулугуни порезать на куски толщиной
 примерно 1 см, обвалять во взбитом яйце,
 затем в муке или сухарях и жарить на рас-
 калённой сковороде в сливочном масле
 до золотистой корочки. Это блюдо вкусно
 и само по себе, прекрасно сочетается с
 вином.

Ирина САМОХВАЛОВА,
 г. Краснодар

Я обожаю макароны, готова есть их в
 любом виде. Хочу предложить один из
 самых любимых и простых рецептов
 приготовления спагетти.

Спагетти с сухарями

500 г спагетти, 100 г сухарей паниро-
 вочных, 4 зубчика чеснока, соль, расти-
 тельное масло, по 1/2 ч. ложки орегано и
 базилика, 1 стручок красного перца,
 твёрдый сыр.

Отварить спагетти, как говорят италь-
 янцы, до состояния «аль денте». Это та-
 кая степень готовности, когда макароны
 мягкие, но непереваренные. Разогреть
 сковороду с высокими бортами, влить
 масло (желательно оливковое), добавить
 раздавленный ножом чеснок и острый пер-
 чик, обжарить минуту и удалить. Добавить
 сухари и орегано с базиликом, хорошо
 перемешать, добавить ещё немного мас-
 ла и обжарить пару минут до золотистого
 цвета. Далее добавить спагетти и тща-
 тельно перемешать их с сухарями. При по-
 даче сверху слегка посыпать спагетти тёр-
 тым сыром. Поверьте, очень вкусно.

Предлагаю попробовать тесто для пи-
 рогов, которое быстро и просто гото-
 вить.

Быстрое тесто для пирогов

0,5 литра кефира, 2 яйца, 1 ч. ложка
 гашёной соды, 2 ч. ложки сахара, соль по
 вкусу, 2-2,5 стакана муки. Для начин-
 ки: тушёная капуста.

Для приготовления теста все продукты
 перемешать. В сковороду вылить полови-
 ну теста, положить начинку и залить
 сверху второй частью теста. Выпекать в
 духовке 40 минут. Готовность проверить
 спичкой. Варианты начинок могут быть
 самыми разными: фруктовые, мясные,
 рыбные.

Этим рецептом удивила меня подруга
 Наталья Кудимова, хочу поделиться им
 с читателями «Будуара», это действи-
 тельно оригинально и вкусно.

Котлеты с секретом

750 г фарша, 3 ст. ложки панировоч-
 ных сухарей или сухая булка, 2 яйца,
 1 ст. ложка горчицы, 4 луковичи, 4 не-



больших солёных огурчика, 8 помидоров бекона, соль, чёрный перец, красный молотый перец, 1 ст. ложка муки, 100 мл сливок, 2 стакана воды, зелень.

К фаршу добавить сухари или замоченную булочку, одну мелко нарезанную луковицу, яйца, горчицу, соль, красный и чёрный перец. Всё хорошо перемешать. Огурцы разрезать вдоль на две части. Разделить фарш на восемь частей и каждую часть положить на пищевую плёнку, придав ей прямоугольную форму. На край прямоугольника положить полоску бекона, половинку огурца. Помогая плёнкой, завернуть фарш в рулет, немного обжать его руками. Выложить на сковороду и обжарить с двух сторон. Сложить в кастрюлю. Оставшиеся луковицы нарезать тонкими кольцами, обжарить, посыпать мукой, перемешать, добавить воду, сливки, соль и перец, довести до кипения. Залить рулеты, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 20-30 минут. Подавать с рисом, макаронами, картошкой.

Наталья ПЕТРОВА,
г. Курск

Этот салат я часто готовлю для праздничного стола, поскольку всегда пользуется популярностью у гостей.

Печёночный салат

Две луковицы замаринуйте. Для этого вам понадобятся стакан воды, 3 ст. ложки сахара, 0,5 ст. ложки соли. Всё вскипятить и добавить уксус (70 г) 9%-ного уксуса. Залить этим маринадом нарезанный полукольцами лук, через час он готов. Отварите для салата две моркови, четыре яйца, четыре картофелины и немного печени. Печень выбирайте любую, но с куриной салат получается нежнее. Также понадобится немного сыра, использовать можно как плавленый, так и твёрдый. Картофель, печень натрите на крупной тёрке, яйца, морковь, сыр – на мелкой. Уложите продукты слоями, промазывая каждый слой майонезом: картофель, маринованный лук, морковь, печень, тёртый сыр, сверху яйца. Украсьте зеленью. Салат готов.

Лидия ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Смоленск

Шампиньоны, фаршированные курицей

20 шт. шампиньонов среднего размера, окорочок, 3 луковицы, 2 плавящихся сырка, майонез, растительное масло, соль, перец.

Грибы промыть, обрезать ножки (нарезать), шляпки очистить от пластинок. Лук мелко порезать, обжарить в масле, добавить к нему ножки и пластины. Окорочок отварить, отделить мясо от костей и мелко нарезать. Все подготовленные продукты соединить, добавить яйцо, посолить, поперчить, пе-

ремешать. Шляпки изнутри смазать майонезом, наполнить начинкой, снова смазать майонезом и выложить на смазанный маслом противень. Запекать в духовке 10 минут. Достать, посыпать тёртым сыром и снова поставить в духовку на 5 минут.

Что можно приготовить из курицы и тыквы? Попробуйте приготовить по моему рецепту это рагу, вы будете приятно удивлены.

Курица с тыквой

1 кг куриного филе, 350 г тыквы, 300 г шампиньонов, 1 крупная луковица, 200 мл сливок 20%-ных, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, соль и перец – по вкусу.

Тыкву нарезать на кубики со стороной примерно 2 см. Шампиньоны – на четвертинки. Лук – на мелкие кусочки, филе – на средние. Обжарить куриное мясо в несколько заходов на сильном огне. Отложить на тарелку. В той же сковороде 2-3 минуты жарить лук. Добавить грибы и тыкву, жарить, помешивая 10 минут. Добавить соевый соус, лимонный сок, курицу и сливки. Посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить, пока тыква не станет мягкой, около 15-15 минут. Перед подачей посыпать блюдо мелко нарезанной петрушкой.

Елена ДЯТЛОВА,
г. Брянск

Салат из сердца

600 г сердца, 400 г маринованных грибов, 3-4 отварные картофелины, 2-3 свежих огурца. Для соуса: майонез, горчица.

Свиное или говяжье сердце промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на сильном огне. Затем огонь уменьшить до слабого и варить в течение 2 часов, периодически снимая пену. За 30 минут до готовности посолить. Отваренное сердце выложить на тарелку и дать остыть, нарезать кубиками. Пока варится сердце, грибы, огурцы, картофель нарезать мелкими кубиками. На дно салатницы положить 1/2 часть сердца, смазать майонезом, смешанным с горчицей. Затем – слой из половины грибов, слой – из половины картофеля, смазать соусом и выложить слой огурцов. Повторить слой сердца, слой грибов и слой картофеля, каждый смазывая майонезом. Если дать салату до подачи на стол постоять, то он будет нежнее.

Я всегда обращаю внимание на рецепты с творогом, предлагаю несколько из своей копилки.

Творожные творожные твочки

500 г творога, 250 г маргарина, 2 стакана муки, 3-4 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Маргарин натереть на крупной тёрке, муку перемешать с разрыхлителем, творог размять вилкой, добавить сахар. Соединить все ингредиенты и вымесить тесто, чтобы не липло к рукам и на полчаса положить в холодильник. Раскатав в тонкий пласт и выдавить кружочки, я это делаю пиалой. Каждый кружочек присыпать сахаром и свернуть вчетверо, полукруглый край защипнуть. Противень смазать маслом, выложить твочки, смазать их желтком и поместить в духовку, нагретую до 180° С на 20 минут.

Творожные оладьи

500 г творога, 6 яиц, 100 г муки, 2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соли, щепотка молотой корицы.

Яйца разделяем на белки и желтки. Желтки смешиваем в миске с сахаром, творогом с мукой, солью и корицей. Хорошо перемешиваем до однородности (я это делаю с помощью погружного блендера). В три приёма добавляем взбитые в пену белки, аккуратно перемешиваем движениями снизу вверх. В сковороде на умеренном огне разогреваем растительное масло. Жарим оладьи до золотистой корочки с обеих сторон. Я люблю их со сметаной, а дети – с апельсиновым соусом. Для соуса растопить 50 г сливочного масла с 1/4 стакана сахара на медленном огне. Когда сахар растворится, влить сок 1 апельсина и добавить 1 апельсин, очищенный и порезанный на кусочки. Можно добавить немного цедры. Варить соус, помешивая, до загустения. Дать чуть остыть.

Ольга БУРКОВА,
г. Чита

В прошлом году на 8 Марта муж и сын удивили меня, приготовив этот пирог. Было очень приятно получить от них такой подарок. Он совсем простой в приготовлении, и мужчины, читающие ваш журнал (а такие, я уверена, есть, тому пример – мой муж), могут смело воспользоваться этим рецептом.

Пирог «Солнечный»

2 стакана муки без верха, 2/3 стакана сахара, 2 яйца, 2/3 пачки сливочного масла, 1/3 ч. ложки корицы молотой, сода на кончике ножа, банка консервированных абрикосов.

Растопить сливочное масло. Смешать муку, сахар, корицу, соду. Добавить яйца, масло. Смешать всё до однородной массы. Дно формы, смазанное небольшим количеством масла, выложить половиной абрикосов срезом вниз. Сверху аккуратно распределить густое тесто. Отправить в разогретую до 180° С духовку на 25-30 минут. Готовность вылечи можно проверить спичкой. Далее нужно накрыть сверху пирог плоской тарелкой и перевернуть «нарядной» стороной вверх.

Ирина КУДРЯВЦЕВА,
г. Воронеж

«5» ПО ДОМОВОДСТВУ

– А статью об идеальных хозяйках у нас напишет, – главред окинула взглядом коллектив, и все дружно втянули головы, – ... напишет Ирина. Как мать семейства, хорошая хозяйка и просто человек с жизненным опытом.

Так пришлось освещать тему, которую я никогда не рассматривала пристально

КАК МАТЬ СЕМЕЙСТВА

... похвалятся: муж, сын, знакомые и родственники считают меня хорошей хозяйкой. На вопрос, за что такая лестная характеристика, супруг сказал: «Дома всегда порядок, холодильник полный и ты не жалуешься, что не хватает денег и времени». Сын ответил великодушно: «Мамуль, поверь, у нас всё здорово. И чистые носки есть, и колбаса для бутербродов. И не застаиваешь меня возле окна. А что ещё для счастья надо?» Соседка и подружки были многословнее: «Как ни зайдёшь в гости, у тебя всегда чисто, уютно, свежий чай и пирожки, пахнет вкусеньким. Сама аккуратная, в симпатичном платьице, и ребята твои ующенные. В общем, если бы объявили конкурс «Образцовая семья», мы бы знали, кого выдвигать в кандидаты».

КАК ХОЗЯЙКА

... я не считаю себя идеальной. Не провожу часы в раздумьях о преимуществах металлического молоточка для обтёвывания над деревянным. Не придумываю, как с помощью бумажной насадки на пылесос извлечь пыль из-под дивана. И я не знаю, сколько прихваток или лоскутных одеялец можно сделать из старой простыни. Просто, что мне кажется, в доме всё должно быть так, чтобы туда хотелось возвращаться. Поэтому сами собой сложились следующие правила.

Утро:

● Начинается с заправленной постели, это почти магический ритуал, символ упорядоченности всего жизненного уклада. Даже не обсуждается.

● Приметливый взгляд – обязательный утренний «аксессуар», «надеваю» его, когда домочадцы уже разошлись по работам и школам, а у меня ещё есть время. Метким глазом определяю, что сегодня надо постирать или расчесать косматого кота, это дежурное задание на вечер.

● Быстрый рейд по комнатам, выявляю вещи «на вырост». Буклеты, обёртки от печенья на журнальном столике – в ведро, чашки и тарелки – в раковину.

● Ещё одна «горячая точка» – трюмо или полка в прихожей, пристанище ключей, шарфов, шляпок. Именно этот «живописный курган» первым попадётся на гла-

за тем, кто заходит в дом. «Курган» разбираю, заодно даю мини-совет: не ставьте в прихожей стулья и пуфики, они так и притягивают вещи.

● Теперь ревизия съестных припасов. Увы, комплексный обед не считается «полным холодильником». Запасы спасительных перекусов – пирожки, колбаса, сыр, «вкусеньков» не должны иссякать, даже при наличии дежурных «первого, второго и компота». Определяю, какие резервы нужно пополнить днём. Кстати, коробка конфет по-прежнему в «нз». Теперь уж подружка, заглянувшая на чашку чая, не застанет врасплох.

Вечер:

● Начинается с прихожей. Задачи – вымыть и посушить обувь, с определить возраста домочадцы сами с этим справляются, главное – напомнить. На коврик «песчаные россыпи» с подошвы? Пропылесосьте! Это займёт полминуты, зато грязь не будет разнесена по дому.

● Ванна, раковина, унитаз и кухонная плита – зоны повышенного внимания. Эти «объекты» доступны чужому глазу и способные многое поведать о рачительности хозяйки. Так что «ядерный» гель, щётка, губка – всегда под рукой.

Вне времени:

● Неустойное внимание к посуде. Чайный налёт на стенках чашки, «жирные» столовые приборы и замызганные доннышки тарелок – и репутация хозяйки вдребезги.

● Маленькие бытовые хитрости – наше всё. Зная, что котлетный фарш нельзя класть на раскалённую сковороду, вы освобождаете себя от мытья плиты и экономите время для себя или других дел. Хозяйки, ведающие массой бытовых секретов, тратят минимум сил и времени на дом, при этом носят звание «золотые руки».

КАК ЧЕЛОВЕК С ЖИЗНЕННЫМ ОПЫТОМ

... скажу, что в наши дни прохладное отношение к домоводству – не самое большое прегрешение. Девушку возьмут замуж и похвалят на работе и без умения варить супы. Барышни спокойно признаются: «Я и был несовместимы, у меня даже кактус засох!» и, знаете ли, не хочется их осуждать. Потому что все работают днём, самосовершенствуются на курсах и танцах вечером, как-то не



до вышивки на полотенцах и соления рыбок. К тому же умная бытовая техника значительно упрощает домашние хлопоты, в Интернете можно найти самый экзотический рецепт, накрыть стол помогут услуги «кухни на заказ»... Словом, неумение держать поварёшку не делает женщину изгоем.

Но тот же самый опыт показывает, что быть – та самая скала, о которую часто разбиваются любовные лодки. Дом – это не только кусок сыра в холодильнике и рубашки, постиранные машинкой. Это индикатор того, насколько женщине дорог уют, важен комфорт семьи, любимы супруг и дети. И до сих пор не придумано более убедительного способа выразить свою любовь и заботу как-то иначе. Кривобокые сыроватые пирожки почему-то ценятся дороже безупречной покупной выпечки. Отварная домашняя картошка «под селедочку и огурки» вкуснее самых «натуральных» магазинныхпельменей. А слова «хозяйшошка», «хранительница домашнего очага» звучат теплее, ласковее металлического «бизнесвумен».

Ирина СТОРИНА



Внимание: конкурс!

Дорогие хозяйшочки! Считаете себя виртуозами домоводства? Тогда вы – участник нашего нового конкурса «Умный дом». Заявите о себе, прислав письмо с советами по ведению домашнего хозяйства: будь то способ быстрой уборки, секрет безупречной стирки или мастер-класс по «ренессансу» старых вещей. Победителей ждут призы!

Из первых рук



Джейми ОЛИВЕР, повар, автор кулинарных книг

Его манера легко и весело говорить о кулинарных премудростях завоевала миллионы поклонников по всему миру. Вот несколько советов, которые даёт знаменитый повар всем, кто любит готовить

- При приготовлении рыбы маслом надо смазывать не сковороду, а саму рыбу
- Когда сливаете макароны, нужно всегда оставлять немного воды, иначе они будут сухими и липкими
- Чтобы при жарке лука избежать неприятного запаха, следует добавить соль и жарить на медленном огне
- Косточки из оливок легко удалить, если раздавить их на стопе дном миски
- Когда лепите котлеты, постоянно смачивайте руки водой, чтобы сырое мясо не прилипало к ладоням
- Чтобы придать шоколадной выпечке яркий вкус, добавьте в неё лимонную цедру.

Простой шоколадный торт от Джеймса ОЛИВЕРА

200 г горького шоколада, 150 г сливочного масла, 150 г печенья (сдобного, песочного, диабетического – на ваш выбор), 2 пригоршни фисташек, 2 пригоршни любого другого ореха, сушёная вишня, курага, чернослив.



Растопите на водяной бане шоколад. В миску крошите печенье, добавьте порубленные орехи, столовую ложку сиропа любого варенья. А дальше – чистая импровизация: сушёная вишня, курага... Добавляйте всё что хотите, но не забывайте перед этим слегка измельчить ингредиенты. Затем в миску вылейте растопленный шоколад и как следует перемешайте. Выложите массу в форму на кулинарную плёнку. Смесь нужно тщательно утрамбовать и разровнять, чтобы не осталось пустот. Поставьте блюдо на 1 час в холодильник. Спустя время достаньте торт, снимите плёнку, сверху посыпьте какао.

5 рецептов из слоёного теста



С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Упаковка любого слоёного теста, 2 упаковки крабовых палочек. Тесто раскатать в пласт (не очень тонко) и нарезать полосками, шириной 1-2 см. Каждую крабовую палочку плотно обмотать полоской теста. Противень сбрызнуть водой и выложить палочки. Выпекать в течение 25-30 минут при температуре 160-180° С.

РУЛЕТКИ

Упаковка любого слоёного теста, 250 г сыра, 200 г колбасы, 2 луковицы, 10 грибов, кетчуп.

Тесто раскатать в пласт толщиной примерно 0,5 см. Смазать кетчупом. Сверху выложить мелко нарезанную колбасу. Следующий слой: грибы, обжаренные с половиной лука, далее мелко порезанный сырой лук и натёртый на крупной тёрке сыр. Свернуть в рулет, нарезать поперёк. Полученные ломтики положить на пергамент для выпекания срезом вниз, оставить растаивать на 30 минут. Выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета. За несколько минут до конца приготовления можно посыпать рулетики зеленью или натёртым сыром.

ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ И КАРТОШКОЙ

Упаковка бездрожжевого слоёного теста, 300 г грибов, 400 г картошки, 1-2 луковицы, соль, перец, растительное масло.

Картошку очистить, отварить до готовности. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле до мягкости. Грибы нарезать, отварить в течение двух минут. Картошку размять вилкой, перемешать с обжаренным луком и грибами. Раскатать тесто, нарезать на квадратики со стороной 10 см. Выложить начинку на середину, соединить противоположные уголки и сплести края теста. Выстелить противень бумагой для выпечки и выложить пирожки «швом» вниз. Поставить противень в заранее разогретую до 180° С духовку. Выпекать пирожки до образования золотистой корочки примерно 15 минут.

ТОРТ «НАПОЛЕОН» С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

2 упаковки слоёного бездрожжевого теста. Для крема: 500 мл молока, 200 г сахара, 4 желтка или 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка ванильного сахара, 100 г сливочного масла.

Из этого количества теста сделайте четыре прямоугольных или круглых коржа. Чтобы они получились высокими, не раскатывайте, а слегка растяните тесто руками. Выложите на бумагу для выпечки, выпекайте в разогретой до 170° С духовке. Не спешите вытаскивать коржи, дайте им хорошо подняться и пропечься. Охлаждённые коржи промажьте кремом. Оставьте на 3-4 часа (можно на ночь) пропитаться. Для крема желтки растереть с сахаром, ванильным сахаром, мукой, добавить молоко. Поставить на огонь и варить до загустения, постоянно помешивая. Остудить. Взбить с размягчённым сливочным маслом, при желании можно добавить столовую ложку коньяка.

Совет: оставьте немного теста для украшения. Достав его из духовки, просто раскрошите руками и посыпьте верх и бока торта.

РУЛЕТ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

Упаковка бездрожжевого слоёного теста. Для начинки: 500 г творога, стакан сахара, 3 яйца, 2 ст. ложки манки, изюм, орехи.

Творог протереть, смешать с сахаром, манкой, яйцами. Тесто раскатать в тонкий пласт. Смазать творожной начинкой, оставив один край свободным, посыпать орехами, изюмом. Свернуть пласт с начинкой в рулет, переложить на противень, сверху смазать молоком и выпекать в горячей духовке. Готовый рулет посыпать сахарной пудрой и ванильным сахаром.

Читатели советуют

Предвестница весны

Для меня примула не просто красивое растение. Оно напоминает о близком и родном человеке – моей бабушке, которой, увы, уже нет с нами. Она оставила в наследство симпатичный кустик примулы с необыкновенно волнующим душу гречишным ароматом. Вообще, в этом растении прекрасно все: и компактный вид, и круглые листочки на изящной ножке, и шапки пыльных разноцветных цветов. Но для меня примула ещё является и первым «звоночком» весны, потому что зацветает уже в конце февраля.



В уходе неприхотлива, хорошо переносит пересадку даже на цвету. Так что купленные в маленьких тесных горшочках примулы сразу можете пересадить в более широкие кашпо. Не любит эта красавица, чтобы на неё попадали прямые солнечные лучи и проникало тепло от батарей отопления. Земля в горшке с примулой должна быть всегда влажной. Поливать растение удобно снизу, через поддон. Но если после полудня с момента полива в поддоне остаётся вода, её надо обязательно удалить во избежание загнивания корней. Во время цветения не забудьте подкармливать растение два раза в месяц цветочным удобрением. При благоприятном условии кустики примулы осенью могут зацвести повторно. А на следующий год с первыми тёплыми весенними днями успешно перезимовавшие примулы опять будут радовать вас своими разноцветными соцветиями ярких цветков!

Анна ШЕХОВЦОВА, г. Шатура, Московская обл.

Читатели спрашивают

ИМБИРЬ НА ПОДОКОННИКЕ

Периодически покупаю в гипермаркете корень имбиря – это одна из самых любимых мною пряностей. Хотела бы узнать, а можно ли данный корень вырастить в домашних условиях?

Екатерина СНИГЕРЁВА, Московская обл.

Конечно, можно. Правда, рекордных урожаев вы не соберёте, но порадовать себя сможете. Для посадки почву выбирайте рыхлую с добавлением песка. Можно воспользоваться, например, покупной: для citrusовых или овощных культур. Чтобы корень хорошо разрастался, горшок выбирайте неглубокий, но обязательно широкий. В подготовленную посуду сначала насыпьте дренаж (имбирь не выносит застоя воды), затем грунт. Для посадки покупайте плотный корень и отправляйте его в полиэтиленовый пакет на недельку две-три, пока не пробьются первые почки. Корень можете посадить целиком или же разделить на несколько (срезы присыпьте древесной золой) на глубину не более 2 см почками вверх, обильно полейте. Периодически подкармливайте растение и регулярно поливайте, чтобы почва была постоянно увлажнённой, после полива обязательно рыхлите землю. В конце сентября имбирь начинает чахнуть, листья желтеют – значит, пора приступать к уборке урожая: растение извлеките из горшка, корешки очистите и промойте.

5 причин для пересадки

Март-апрель – самое время позаботиться о пересадке растений, если, конечно, они в этом нуждаются:

1. Стало тесно в прежнем горшке: выньте растение из земли, если ком состоит только из корней.
2. Если корни проросли сквозь дренажное отверстие или лежат неприкрытыми на поверхности.

3. Если листья остаются маленькими, цветки недоразвитыми, а прирост скудным, то всё это свидетельствует о плохом уходе.

4. Зелёный налёт на стенках горшка и мох на поверхности земли укажут на застой влаги внутри – срочно требуется свежий более лёгкий грунт.

5. Почвенные вредители: проведите санитарную обработку растения и поменяйте грунт.

ВНИМАНИЕ:
АНТРАКНОЗ!

Здравствуйте, любимый «Будуар»! Читаю вас уже третий год и нахожу много интересной и полезной информации для дома и своего приусадебного хозяйства. Недавно мне подарили антуриум, но спустя какое-то время листочки стали портиться и засыхать. Сначала на нижней стороне образуются пятна, потом они увеличиваются и простирают на верхнюю часть листа. Посоветуйте, чем можно помочь растению.

Галина ЯРЁМКО, г. Луга, Ленинградская обл.

Скорее всего, ваше растение подверглось атаке такого серьёзного заболевания, как антракноз – грибковое поражение листьев, стеблей, черешков и плодов растений. Причём пятна на разных растениях выглядят по-разному. На кливии, например, они могут быть красноватыми, на плющ – бурыми или серо-жёлтыми, иногда это фиолетовые пятна, а на некоторых растениях очень мелкие желтовато-зелёные пятна, которые со временем темнеют. При развитии болезни пятна увеличиваются в размерах, сливаются, лист буреет и высыхает. Развивается антракноз, как правило, при высоких показателях влажности воздуха и температуры, а также при частом (несколько раз в день) опрыскивании растений. Поэтому в целях профилактики обязательно удаляйте листья с подозрительными пятнами. При первых проявлениях заболевания необходимо снизить влажность воздуха и провести опрыскивание с использованием химических препаратов (1%-ный раствор бордоской жидкости, раствор хлорокиси меди, медный купорос, коллоидная сера, абига-пик).

МАРТ

- Новолуние 22-23 марта.
- Растущая Луна 1-7, 31 марта.
- Полнолуние 8-14 марта.
- Убывающая Луна 15-21 марта.

КАМЕННЫЙ САД — ЭТО ПРОСТО!

Всегда хотелось на своём участке соорудить рокарий — сад среди камней. Чтобы и скалы, и ручьи, бьющие из-под камней, яркие цветы, распускающиеся в разное время, карликовые деревья и мох, напоминающие сказочную страну, где однажды побывал и куда хотелось бы ещё вернуться. Идею эту вынашивала несколько лет. Собирала всё, что, как мне казалось, может пригодиться — камни с Черноморского побережья, ракушки, старые бабушкины кувшины с разбитым дном, приобрела два фонарика на солнечных батарейках... И вот весной прошлого года решила, наконец-то, воплотить мечту в жизнь.

Выбрала небольшой солнечный участок (2 x 2 м). Сначала нарисовала на земле придуманную форму и с помощью колышков обозначила контур. Затем на обозначенной территории разрыхлила землю и выбрала её вместе с сорняками на глубину 50 см. На отведённом месте «вмонтировала» «прудик» (пригодилась пластмассовая вставка из ниши багажника давно разобранной на запчасти машины). Остальную площадь засыпала дренажом (керамзитом, щебнем, обломками кирпичей) слоем 8-10 см — для защиты растений от избытка влаги. Сверху слой (5 см) песка, а потом вынутый грунт, смешанный с плодородной землёй. Всё хорошо уплотнила. Чтобы придать в будущем интересный рельеф рокарию, в противоположном



от пруда углу сделала холмик высотой 0,5 м. После этого хорошо всё полила и в течение трёх дней никаких работ не проводила. (Почва осядет и заполнит все внутренние пустоты — это необходимо для того, чтобы вы заметили, что грунт где-то просел, подсыпать земли).

Главный и самый большой гранитный камень, который мы нашли при сносе старого дедушкиного сарая, водрузила на холм (конечно, не без помощи мужских рук) — получились настоящие «Альпы». Ну а дальше, вооружившись фантазией, стала укладывать те самые камни с побережья: обложила край «прудика», провела каменные дорожки и лабиринты. Эффектно смотрятся крупные камни по соседству с группками из небольших. При подгонке камня к камню щели засыпала землёй, чтобы потом высадить туда растения.

Финальным аккордом была посадка растений и запуск пруда. Растения выбирала контрастные по цвету и форме листьям и цветков. Здесь и всевозможные «коврики», подснежники, нарциссы, лобелии, незабудки, низкорослые гвоздики, кам-



фото автора

неломки, ковыль, очиток... Нашлось место и растениям из леса — мху, папоротнику и даже сосне, которую я посадила в камень с дыркой — получился бонсай. Выбор растений полностью зависит от вашего вкуса и предпочтений. Главное — во всём проявлять чувство меры.



Для запуска водоема дно «пруда» засыпала ракушками, высадила растения, привезённые из настоящего пруда, укрепила их с помощью небольшого грузика (кусок металлической сетки), и заполнила водой. Остаётся только запустить лягушек и улиток, которые, кстати, тоже могут быть настоящими. Вот и всё.

Так что, дорогие читатели, верьте в свою мечту и воплощайте её в реальности! Ведь для этого не всегда требуется много средств, главное — желание. А результат такой работы — переполняющая тебя радость и не сравнимое ни с чем чувство гордости!

Ирина СУХОВА, г. Курск

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

В ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ

Гастрит никто не считает серьёзным заболеванием. «Он сейчас у всех», «Все равно не смогу правильно питаться», «Врачи только «залечат», — говорим мы. Однако если его не лечить, он непременно перейдёт в хроническую форму. А в этом случае лечение, как правило, затягивается надолго. Кроме того, хронический гастрит может привести к язве желудка, перерасти в атрофический, а это заболевание уже входит в число, так называемых, предраковых. Поэтому лечить гастрит необходимо, и травы в этом хорошая поддержка.

Основные задачи фитотерапии при лечении гастрита — защитить слизистую оболочку желудка от воздействия повреждающих факторов, убрать воспаление, стимулировать процессы восстановления и заживления. Хочу обратить внимание: прежде чем начать лечение, необходимо пройти обследование (фиброгастроуденоскопию, узнать кислотность). Поскольку гастриты бывают разные, соответственно, и лечение разное, иногда диаметрально противоположное. Что касается фитолечения, то его можно применять в сочетании с назначенными лекарствами.

Продолжительность курса лечения гастрита — 12-18 месяцев, но каждые 3-4 месяца следует делать перерыв на 10-14 дней, поменять сбор и продолжить лечение. Профилактическое лечение проводится весной и осенью в течение 2 месяцев. Хочу обратить ваше внимание на то, что перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора. Если говорить о выборе трав и сборов, то он определяется уровнем кислотности желудочного сока.

ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

При пониженной секреции используют травы, усиливающие аппетит и секрецию соляной кислоты.

Сок подорожника пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. (На зиму свежий сок можно законсервировать водкой, смешав в равных пропорциях.) Можно использовать, помимо сока, и высушенные листья: 3 ч.

ложки на стакан кипятка, настоять в течение 6-8 часов, принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды. Лучшим считают подорожник, собранный до Ивана Купалы.

Аир — древнейшее целебное растение. Водный настой корневищ аира возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, снимает желудочные спазмы и боли, особенно при плохом отделении желудочного сока. Для приготовления настоя 2 ч. ложки корневищ заливают на ночь стаканом крутого кипятка, томят в термосе до утра, затем пьют тёплым — по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Для более скорого приготовления можно сделать отвар: 3 ч. ложки измельчённых корневищ залить 2 стаканами воды, прокипятить 15 минут под крышкой, немного остудить. Принимать по полстакана до еды.



Похожим действием обладают следующие травы: анис, тысячелистник, полынь горькая, алоэ, вахта трёхлистая, золототысячник, ягоды красной рябины, берёзовые почки, листья и ягоды брусники, корень одуванчика, шиповник, элеутерококк, а также соки капусты, чёрной смородины, черноплодной рябины, ягод калины.

В качестве сборов рекомендую следующие.

Сбор 1. Взять в равных количествах листья лихты, семена фенхеля, листья мяты перечной, травы

тысячелистника, золототысячника. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор 2. Взять в равных количествах цветочные корзинки ромашки аптечной, траву тысячелистника, траву полыни горькой, листья мяты перечной, листья шалфея. 2 ч. ложки смеси заварить стаканом кипятка, процедить. Принимать горячим 2 раза в день по 1/2 стакана за 20 минут до еды.

ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Понизить кислотность до нормы поможет свёкла. Делайте из неё сок и салаты (как из свежей, так и из отварной). Старинным и эффективным средством для уменьшения кислотности является каша из тыквы, сваренная на молоке и воде, взятых в пропорции 1:2.

Для лечения гастрита с повышенной или нормальной кислотностью в период ремиссии принимайте сборы, состоящие из нескольких растений. Применение только одного типа растения малоэффективно.

Сбор 1. Взять в равных частях измельчённые семена льна, траву тысячелистника, соцветия ромашки.

Сбор 2. 1 часть травы чистотела, 2 части соцветий ромашки, 2 части травы тысячелистника, 2 части травы зверобоя.

Сбор 3. Взять в равных частях листья крапивы, листья подорожника, траву зверобоя, соцветия ромашки.

Сбор 4. 2 части травы тысячелистника, 2 части травы зверобоя, 2 части соцветий ромашки, 2 части травы чистотела.

2 ст. ложки предварительно измельчённых (в мясорубке или кофемолке) трав залить литром кипятка, слить вместе с травой в термос и настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мёд.

ОТВАР ОБСА способствует улучшению обмена веществ в организме, показан при хронических гастритах нева-

висимо от кислотности. Вы можете использовать любую из приведённых ниже вариантов.

Вариант 1. 1 стакан промытого овса залить литром воды комнатной температуры, настоять 10-12 часов, затем довести до кипения на слабом огне и варить 30 минут в плотно закрытой посуде, снять с огня, настоять, укутав, 12 часов, процедить, отвар довести до литра. Принимать по 1/2 - 2/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вариант 2. 1 стакан овса залить литром воды, выварить до половины объёма, процедить, добавить в отвар 2 стакана молока, варить 5-7 минут. Принимать по 1/2-1 стакану 3 раза в день до еды.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

При приступе острого гастрита в целях обеспечения щадящего режима для воспалённого желудка необходимо голодание в течение 1-2 дней с обязательным питьём неследячего чая, отвара шиповника и с соблюдением постельного режима.

При обострении хронического гастрита восстановить нормальное состояние воспалённой слизистой желудка поможет льняное семя, благодаря его обволакивающему действию. Вы можете приготовить отвар или, подсушив на сухой сковороде, перемолоть в кофемолке в порошок и принимать по 1 ст. ложке, заливая тёплой водой, 2 раза в течение дня до еды. Лен обладает обволакивающим действием. Для избавления от изжоги и боли в желудке используйте свежесжатый картофельный сок: его пьют за 20-30 минут до еды по 1/4 стакана 4 раза в день в течение 10-14 дней. Картофельный сок можно продолжить пить и дальше, но 2 раза в день.

При повышенной кислотности желудка полезно пить мёд: 1 ст. ложку растворите в стакане тёплой воды. Пейте 3 раза в течение дня за 1-1,5 часа до еды.

Эффективными средствами, улучшающими питание и восстанавливающими слизистую оболочку, являются облепиховое, шиповниковое, зверобойное масла. Масла пьют по 1 ч. ложке за полчаса до еды и на ночь. Применяют также аптечный сок алоэ – по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 15-30 дней. Имейте, однако, в виду, что алоэ послабляет.

**Врач-фитотерапевт
Леонид КОСТОМАРОВ**

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

ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Читаю «Будуар» три года. За это время приходилось пользоваться многими рецептами. Спасибо всем, кто пишет в газету, не жалеет личное время. Решила поделиться с читателями своим опытом лечения гипертонии. Борьба с этим недугом мне помогает чай из сухих бутонов гвоздики (пряность продается в магазине). Примерно 30 бутонов заливаю тремя стаканами воды и кипячу до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Затем переливаю в банку и пью по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Настой укрепляет сосуды, снимает головную боль, обладает мягким мочегонным действием. А ещё у меня над кроватью висит букет из веточек дуба. Его аромат снимает нервозность, нормализует давление. Вечером, если день выдался тяжёлым, я ещё дышу запаренными в течение 5 минут листьями дуба. Через 20 минут давление снижается – пусть на 10-15 единиц, но порой и этого бывает достаточно.

**Т. АРТЕМОВА,
Хабаровский край**

ОВЁС КАМЕНЬ ТОЧИТ

Наши почки – чудесная биохимическая лаборатория. За сутки они умудряются профильтровать 200 л крови. Но стоит нарушиться хотя бы одной из их многочисленных функций, и в нашем организме возникнут серьёзные заболевания. Одно из них – мочекаменная болезнь. Существует немало способов помочь почкам очиститься от камней. Хочу предложить наиболее мягкий и эффективный: литровую банку овса (с шелухой) залить 5 л воды и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить ещё в течение 30 минут. Затем охладить, процедить. Полученный отвар пить по стакану или по полстакана. В течение суток надо выпить 1-1,5 литра. Хранить отвар в холодильнике. Если камни крупные, то отвар овса придётся принимать месяца три. Для профилакти-

ки достаточно проводить двухнедельный курс пару раз в год. При покупке сырья помните, что некоторые фермеры обрабатывают овёс ядохимикатами для лучшего хранения. Так что покупать овёс следует у надёжных людей и перед использованием тщательно промывать. А ещё лучше посадить у себя на огороде – тогда вы будете уверены в его качестве.

**А. ВАННИКОВ, травник,
Брянская обл.**

УСПОКОИТЬ СЕРДЦЕ

Уже несколько лет страдаю тиреотоксикозом. Разумеется, принимаю прописанные врачом-эндокринологом лекарства. Но вследствие болезни стала беспокоить синусовая тахикардия. Состояние это пугает: сердце буквально бьётся поймавшей птицей. В одном из справочников прочитал, что растение со смешным названием зюзник европейский помогает при нарушениях работы сердца, вызванных гиперфункцией щитовидной железы. Эта травка, растущая повсеместно, стала моей помощницей. Рецепт травяного чая из зюзника европейского несложный: 2 ч. ложки без верха сухой травы заливаете стаканом кипящей воды, настаиваете 10 минут, процедите. Пейте чай маленькими глотками тёплым и неподслащённым 2 раза в день по стакану в течение нескольких недель.

**Роман ВИКТЮКОВ,
г. Тольятти**

ПОСЛЕ ПРИСТУПА

Приступ панкреатита застал меня внезапно на работе. Ответили на «скорой» в больницу, сняли боль и отправили домой с наказом соблюдать диету. Стала по совету коллеги пить отвар репешка. Настой готовится следующим образом: заварите 1 ст. ложку травы в стакане кипятка, через час процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Пила я этот настой несколько недель. Заметила, что исчезли все неприятные ощущения в области желудка, которые часто беспокоили меня. Теперь это рецепт я рекомендую знакомым, поскольку уверена в его эффективности.

**Елена ЖАРОВА,
г. Тюмень**



Усыновление — шаг навстречу

Если бы меня спросили, какой поступок в этом мире является самым благородным и отважным, я бы, наверное, ответил — усыновление ребёнка. Немногие решаются на это. Для тех, кто решился или только думает об усыновлении, мы постараемся изложить несколько моментов, знание которых будет нелишним в этом непростом мире



Сразу оговоримся, что под усыновлением мы понимаем и удочерение. Но для удобства будем использовать именно термин «усыновление».

Усыновление является приоритетной формой устройства детей, оставшихся без попечения родителей. Причины отсутствия попечения могут быть разными. Это может быть смерть родителей, лишение их родительских прав, ограничение их в родительских правах, признание родителей недееспособными, болезнь родителей, длительное отсутствие родителей, уклонение родителей от воспитания детей.

Согласования, процедуры, последствия

По общему правилу требуется согласие родителей ребёнка на усыновление. В то же время если ребёнок является сиротой, родители являются безвестно отсутствующими или недееспособными, лишены родительских прав или по неуважительным, с точки зрения суда, причинам не проживают с ребёнком более шести месяцев и уклоняются от его воспитания, то согласие таких родителей не требуется. В этом случае согласие даёт руководитель организации, в которой находится сейчас ребёнок, или орган опеки и попечительства.

Согласие самого ребёнка требуется только по достижении им 10-летнего возраста. В некоторых случаях ребёнок проживает в семье будущего усыновителя, считает его итак своим родителем. При таких обстоятельствах закон позволяет не спрашивать согласия ребёнка, чтобы сохранить сложившиеся отношения.

Разумеется, не любой человек может оформить усыновление. Запрещается усыновление лицами, имеющими судимость, лишёнными родительских прав,

не имеющих соответствующего жилья и доходов. Усыновление иностранными гражданами осуществляется в порядке исключения, когда не представляется возможным передать этих детей на воспитание в семьи граждан РФ, постоянно проживающих в России.

Усыновлённые дети и их потомство приравниваются к родственникам по крови во всех отношениях. При этом они теряют права и обязанности по отношению к своим бывшим родителям или родственникам. Однако по просьбе дедушки или бабушки ребёнка родственные отношения с ними могут быть сохранены, если этого требуют интересы ребёнка.

До усыновления ребёнка обеспечивает государство. У него достаточно много различных гарантий начиная от гарантий, связанных с обучением, и заканчивая внеочередным предоставлением социального жилья по достижении совершеннолетия. После усыновления ребёнок обеспечивается родителями. Он уже утрачивает статус ребёнка, оставшегося без попечения родителей, или сироты. Теперь задача родителей обеспечить ему достойную жизнь, образование.

Усыновлённый ребёнок становится наследником наравне с другими детьми и родственниками новых родителей. Аналогичным образом новые родители могут быть наследниками усыновлённого ребёнка. Так же как родители должны содержать своего ребёнка до достижения совершеннолетия, так и после достижения совершеннолетия в случае нетрудоспособности своих родителей усыновлённый ребёнок будет обязан предоставить им содержание.

Сама процедура усыновления проходит через суд. Рассмотрение дел об усыновлении усыновления ребёнка производится судом в порядке особого производства. На суде, помимо самих усыновителей, должен присутствовать представитель органа опеки и попечительства и про-

курор. Всё это подчёркивает значимость этого действия и интерес государства в защите прав несовершеннолетних.

Финансовые вопросы и поддержка государства

Несмотря на то, что статус ребёнка при усыновлении меняется, некоторые ранее имевшиеся меры поддержки за ним сохраняются. Так, например, детям-сиротам государство выплачивает небольшие пенсии в связи со смертью родителей. При усыновлении право ребёнка на получение этой пенсии сохраняется.

В некоторых регионах могут устанавливаться дополнительные меры поддержки, не предусмотренные федеральными законами. Так, например, в соответствии с законодательством Московской области на счёт усыновлённого гражданина РФ ребёнка выплачивается ежемесячное пособие в размере 10000 рублей.

Часто задают вопросы, имеют ли право сами усыновители на получение дополнительных ежемесячных выплат на содержание ребёнка от государства. Ответ следующий: как правило, только те выплаты, которые предусмотрены законом в случае рождения и воспитания своего ребёнка. Это могут быть пособия по беременности и родам при усыновлении ребёнка в возрасте до трёх месяцев, а также небольшие ежемесячные пособия на ребёнка в соответствии с региональным законодательством. Это также право на материнский капитал при усыновлении ребёнка. Право на материнский капитал возникает, если ребёнок является по первым ребёнком в семье и ранее право на материнский капитал не было использовано.

При передаче ребёнка на воспитание в семью усыновители получают также единовременное пособие в размере 12405 рублей (это в 2012 году). Каждый

год эта сумма индексируется с учётом инфляции. Региональным законодательством могут предусматриваться дополнительные выплаты.

Иные формы воспитания

Кстати, указанное выше единовременное пособие при передаче ребёнка на воспитание в семью получают также опекуны и приёмные родители. Но это уже не те родственные отношения, которые возникают при усыновлении. Вопросы наследства, алиментов и прочие отношения, которые возникают между родственниками, здесь неприменимы.

Так, например, приёмная семья предполагает установление опеки или попечительства над ребёнком по договору с органом опеки. При опеке и попечительстве на содержание детей государством ежемесячно выделяются денежные средства. Размер выплат устанавливается в каждом субъекте индивидуально. Так, в Москве он соответствует прожиточному минимуму на ребёнка по Москве – около 8 тысяч рублей. В Курске установлены фиксированные суммы в зависимости от возраста ребёнка, подлежащие ежегодному пересчёту с учётом коэффициента-дефлятора – ориентировочно на текущий момент 6-7 тысяч рублей в месяц.

Достаточно распространённой формой воспитания детей, оставшихся без попечения родителей, последнее время становится патронатная семья. При такой форме функции опекуна сохраняет детский дом, а функции воспитателя берёт на себя член патронатной семьи. Ребёнок живёт в семье и получает соответствующее воспитание. Нередки случаи, когда после нескольких лет такого воспитания ребёнка усыновляют.

При патронатном воспитании также заключается договор. В отличие от опеки по такому договору патронатный воспитатель получает заработную плату. Так, например, в Курске оплата труда патронатного воспитателя соответствует ставке обычного воспитателя не ниже 12 разряда из расчёта одна ставка на троих детей, переданных на воспитание; в Московской области 5000 рублей на каждого воспитанника. Как правило, на содержание ребёнка при патронате производится всё те же выплаты, что и при опекунстве.

Вместо заключения

Какую бы форму воспитания ребёнка, нуждающегося в родительской любви и заботе, вы ни выбрали, главное – чтобы решение было принято с чистым сердцем и твёрдой волей. И тогда мир станет немножко добрее и лучше.

**Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ**



ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ?

Татьяна ГРАНКИНА, г. Курск
«Куда приводят мечты», Ричард МАТЕСОН

Наверное, все смотрели одноимённую экранизацию этой книги – историю любви, ради возвращения которой мужчина, отец семейства, добровольно отправляется на тот свет. Невольно сравнивая, признаю, что фильм красочнее, ярче, но ради более глубокого понимания задумки автора стоит прочесть роман.

Сергей ЧЕБУНИН, г. Подольск
«Кысь», Татьяна ТОЛСТАЯ

Книга потрясла меня. И дело не в сюжете, в фантастике он часто встречается – что будет с теми, кто выживет после ядерной войны. Причина в языке, которым написана «Кысь», – вкусный, музыкальный, порой странный и даже непонятный, но завораживающий до последней страницы!

РЕЗЮМЕ НА «МЫЛО»

Всё чаще работодатели в объявлениях о вакансии указывают не почтовый адрес, а электронный. И хотя вы уже не сыграете на личном обаянии, зато можете показать себя с выгодной стороны, отправив резюме на «Мыло» по всем правилам. Заведите себе отдельный ящик для поиска работы с нейтральным названием, например, своей фамилией. В поле «Тема письма» обязательно укажите латинскими буквами «RESUME» и вакансию, на которую претендуете. Учтите, что многие организации даже не рассматривают письма соискателей с прикрепленными резюме, ведь это лишняя работа – скачивать и сохранять файлы. Лучше скопируйте текст резюме непосредственно в «тело» письма. Показать «товар лицом» вы можете только, если в объявлении указано условие: выслать цифровое фото.



Вопросы священнику

О РОЛИ Крёстных родителей

Лучшая подружка предложила мне стать крёстной мамой её новорождённой дочери, а я не слышум религиозный человек, даже не вспомню, когда была в последний раз в церкви, а значит, вряд ли стану достойной крёстной ребёнку. Но мои родители говорят, что отказываться нельзя! Мне кажется, честнее же отказать, а не делать вид, что рада возложенной на тебя чести... С другой стороны, и подругу обидеть боюсь... Я запуталась, подскажите, как правильно поступить!

Олеся К., по электронной почте

Отвечает отец Сергей

Отказаться от предложения стать крёстным родителем позволительно. Крёстный – это человек, который поручается за ребёнка перед Богом. Пока у малыша нет собственного понимания веры, вы, как крёстная, будете полностью за формирование этой веры отвечать. Если ваша вера слаба, таинство не совершится, произойдёт лишь формальная церемония.

Однако есть и другая сторона вопроса. Иногда Бог, приглашая человека стать крёстным, таким образом напоминает о Себе, призывает вернуться в лоно Церкви. Человек крестит младенца, сам толком не понимая, зачем и почему, просто чтобы не обидеть его родителей, а уже потом становится активным христианином, начинает ходить в храм, сначала ради души крестника, а затем и для собственного спасения. Поэтому прислушайтесь к себе, помолитесь, почитайте Библию, сходите на службу, возможно, Господь подскажет вам, как поступить. Если же вы так и не возгоритесь желанием укрепиться в вере и соответственно воспитать ребёнка, поговорите с подружкой начистоту и аргументированно объясните свой отказ. Ей эта беседа тоже пойдёт на пользу, выбор крёстных родителей для крохи станет более осознанным.

**ОВЕН**

(21.03-20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
НЕСТАНДАРТНОСТЬ**

Месяц нельзя назвать лёгким. Однако вы полны оптимизма и сможете найти выход из затруднительной ситуации. Главное помнить: кроме привычного пути всегда есть обходной. На него и делайте ставку. Помимо этого, март вернёт вас к делам и идеям, которые давно отложены в дальний угол с пометкой: выполнить невозможно. Есть вероятность коротких деловых поездок. Чтобы они прошли без эксцессов, покупайте билеты заранее. Отправляясь на вокзал, оставляйте себе время про запас.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04-20.05)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ

С наступлением весны вы заметите, что больше не хочется грустить и хандрить, а сердце готово открыться навстречу новому чувству. После 5 марта звезды подарят вам настоящий фейерверк любовных приключений. Вполне вероятно, что о своих чувствах заявят сразу несколько поклонников. Так что если и возникнут какие-то проблемы на любовном фронте, то это будут проблемы выбора. Обратите внимание на здоровье печени и желудочно-кишечного тракта. В праздники будьте умеренны в еде.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05-21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
РАССТАВАНИЯ**

Это не значит, что вы непременно расстанетесь с любимым человеком. Например, вы поймете, что старая сфера деятельности уже не привлекает, или поменяете место жительства. В общем, март – то время, когда из вашей жизни уйдёт всё лишнее, мешающее двигаться вперед. И если поначалу вы будете грустить и переживать, то позднее поймете – всё к лучшему. В первые две недели марта даже легкая простуда может затянуться надолго. Не затягивайте с лечением, не стесняйтесь взять больничный.

**РАК**

(22.06-22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

В целом месяц богат деловыми перспективами. Основная сложность состо-



Что нас ждёт в марте

ит в том, что условия, договорённости, объёмы работ будут постоянно меняться, и отсутствие определённости создаст нервозную обстановку. Но, несмотря на это, ваши доходы будут больше, чем вы рассчитывали. Для важных дел планируйте первую и вторую неделю месяца. В дальнейшем на новые проекты просто не останется сил, вы будете поглощены необходимостью выполнить уже данные обещания.

**ЛЕВ**

(23.07-23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПРЕПЯТСТВИЯ**

К середине месяца вы почувствуете, что дошли до точки кипения: срываются планы, не ладится даже в мелочах. И кажется, что усилия потрачены впустую. Перестаньте приближать желаемые события. Сейчас нужно терпеливо ждать, отдав ситуацию в руки судьбы. Поверьте, вы уже сделали всё, что от вас зависело. И после 20 марта заметите первые результаты. Месяц для вас финансово напряжённый, поэтому траты должны быть разумными.

**ДЕВА**

(24.08-23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ТЕРПЕНИЕ**

Не гонитесь за обманчивой птицей счастья, иначе уже через пару месяцев осознаете, что находитесь у разбитого корыта. Вы поступите благоразумно, если будете придерживаться правила: «Хорошо там, где я есть». Трудности, которые вас будут одолевать на работе, – лишь временное явление. Всё, что от вас требуется, – сдержанность и выполнение работы вовремя. Душевные силы и поддержку ищите в семье. В этот период вы будете особенно близки к супругом, родителями, детьми.

**ВЕСЫ**

(24.09-23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
НЕОЖИДАННОСТИ**

По большей части малоприятные. Неприятных сюрпризов можно ожидать, как от коллег, так и от родственников. Вас будут пытаться привлечь к решению проблем, которые не имеют к вам ни малей-

шего отношения, или вы узнаете о себе невероятные слухи. Так или иначе, лучше не реагировать на провокации. А разговоры о помощи прекращать под благовидным предлогом. Визиты родственников, даже тех, что «седьмая вода на киселе», лучше перетерпеть. Иначе можно надолго испортить отношения с общей родней.



СКОРПИОН
(24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

В марте иммунитет существенно снижен, поэтому в качестве профилактики желательно использовать средства, поддерживающие организм. Следует остерегаться обострения хронических заболеваний. Гастрономические излишества могут лишь усугубить и без того сложную ситуацию, так как печень и желудок в этом месяце из-за звездной картины уязвимы.

Душевных сил потребуют отношения с близкими людьми. Проявите мудрость и терпение, ссоры только добавят проблем со здоровьем. Вопросы, которые сейчас вам кажутся принципиальными, на самом деле таковыми не являются и решаются позднее без особых усилий.



СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НАПРЯЖЕНИЕ

Вам придется буйвалить заставлять себя работать. Но позволить отдых сейчас вы себе вряд ли сможете, так как это нанесет большой урон бюджету. Кроме того, пошатнет ваши позиции на работе. Уменьшьте нагрузку на участки, от этого сейчас зависит многое. Вероятны траты, которые не являются запланированными. Внимание может потребовать как собственное здоровье, так и здоровье друзей, членов семьи. Чтобы немного скрасить ситуацию, позвольте себе на выходные короткую поездку. Служебная командировка будет удачной, но только в первые декаду марта.



КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: СОПРЯЖЕННОСТЬ

Внезапно сплываает перед вами заманчивые перспективы. Обговоривая предстоящие сопредельности, пару дней спустя машина будет уточнить все детали, возможные ситуации может кардинально измениться. Кроме того, существует ве-

роятность, что факты вам преподнесут в ложном свете.

В марте придется решать жилищные вопросы. Удачными будут переезд, покупка и продажа жилья, любые действия в этой сфере.



ВОДОЛЕЙ
(21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОГРАНИЧЕНИЯ

У вас есть цель, но для её достижения придется многим пожертвовать. В первую очередь свободным временем. Будьте готовы столкнуться с непониманием домашних. Кроме того, потребуются и финансовые ограничения. В начале месяца будут моменты, когда покажется, что «цель не оправдывает средства», но уже к последней декаде месяца дышать станет легче, и вы поймете, что находитесь на правильном пути. Да и домашцы, увидев первые успехи, станут намного

терпимее. Следите за здоровьем, даже в самом напряжённом графике можно найти пять минут на отдых.



РЫБЫ
(21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

Вас бросает из крайности в крайность. То вы готовы любить весь мир и окружающих, то неожиданно для себя вспыхиваете, и любая мелочь может подтолкнуть к разрыву. Добавляет остроты и то, что бывшие возлюбленные станут искать вашего расположения. Делать ли шаг навстречу, решать только вам. Но помните: разрушить легче, чем построить вновь. Для тех Рыб, которые счастливы в браке, это благоприятное время для зачатия ребенка. Приятным бонусом будут успехи на работе: премии или неожиданные подарки.

Звёзды советуют

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

В течение марта Марс продолжит находиться в ретроградном движении. Напомним: ретроградное движение этой планеты снижает как деловую, так и физическую активность, усложняет личные отношения. Но с 12 марта до 4 апреля ретроградным становится и Меркурий. Эта планета отвечает за контакты и информацию, значит, её ползотное движение добавит суеты и неразберихи в разные сферы жизни.

★ **ЛЮБОВЬ.** Несмотря на ретроградные планеты, начало весны будет очень романтичным. Венера, которая с 5 марта находится в знаке Тельца, будет способствовать нежным и чувственным отношениям. Особенно счастливым будет неделя с 5 по 11 марта. Это хорошее время для свиданий, налаживания отношений, откровенных признаний. Единственное, о чём стоит помнить, — ретроградный Меркурий может привести к досадным недоразумениям: сорванным встречам, нелепым слухам. Отнеситесь к подобным вещам с чувством юмора.

★ **ФИНАНСЫ И ДЕЛА.** Весна открывает дорогу новым перспективам, но начинать новые проекты преждевременно. Сейчас время тщательного обдумывания. По возможности деловые встречи нужно планировать до или после периода ретро Меркурия. Заключать договоры, делать крупные покупки (особенно автомобили), устраиваться на новую работу — нежелательно. При ретроградном движении Меркурия велик шанс, что результат окажется совсем не тем, на который вы рассчитывали.

★ **ЗДОРОВЬЕ.** По сравнению с прошлым месяцем сил прибавится. Тем не менее избыточный оптимизм по поводу здоровья не оправдан. Мало того, если вы перестанете обращать внимание на своё здоровье, то столкнётесь с затяжными хроническими болезнями. И, напротив, если займётесь собой, будете соблюдать режим труда, отдыха и питания, этот период даст вам запас прочности надолго.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Какая настоящая фамилия поэта, писавшего под псевдонимом Бездонный в романе М. Булгакова «Мастер и Маргарита»?

а) Берлиоз; б) Лутунский; в) Понырев.

2. Имя главного героя романа Ги де Мопссана «Милый друг»:

а) Жорж Дюруа; б) Норбер Де Варен;

в) Жак Риналь.

3. Кого выбрали, чтобы заменить куклу наследнику в произведении Ю.Олеси «Три толстяка»?

а) Танцовщицу; б) Воспитанницу института благородных девиц; в) Бродяжку.

4. Кто является автором детской книги «Винни-Пух и все-все-все»?

а) Л. Кэрролл; б) Ж. Верн; в) А. Милн.

5. Какое произведение было единственным творением Шота Руставели, прославившим его на века?

а) «Мимина»; б) «Витязь в тигровой шкуре»; в) «Мцыри».

6. Кем была мать Мальчиша-Кибальчиша из произведения А. Гайдара «Сказка о военной тайне, о Мальчише-Кибальчише и его твердом слове»?

а) У него не было матери; б) Крестьянку; в) Бойцом Красной Армии.

7. Какую форму имела подвеска, украшавшая бархотку, в романе А. Дюма «Женщина с бархоткой на шее»?

а) Весов правосудия; б) Звезды; в) Гильотины.

8. Какое доказательство того, что Маленький принц существовал на самом деле, привёл Антуан де Сент Экзюпери в сказке «Маленький принц»?

а) Маленький принц прилетел с астероида Б-612, который был замечен в 1909 году одним турецким астрономом;

б) Маленький принц хотел иметь барашка, а кто хочет барашка, тот уж, конечно, существует;

в) У автора сохранились рисунки Маленького принца.

9. Какое звание было у Отелло в трагедии У. Шекспира «Отелло»?

а) Генерал; б) Капитан; в) Лейтенант.

10. Чьим сыном не представлялся Остап Бендер в произведениях Ильфа и Петрова «Золотой телёнок» и «Двенадцать стульев»?

а) Лейтенанта Шмидта; б) Турецкоподданного; в) Магната из Рио.

11. Главная героиня романа М. Митчелл «Унесённые ветром» Скарлетт О'Хара по происхождению была наполовину:

а) Ирландкой; б) Шотландкой; в) Французской.

Рис. 11. а) Ирландкой.
1. в) Понырев; 2. а) Жорж Дюруа; 3. в) Танцовщицу; 4. в) А. Милн; 5. б) «Витязь в тигровой шкуре»; 6. в) Мальчиша-Кибальчиша; 7. в) Гильотины; 8. б) «Маленький принц хотел иметь барашка»; 9. кто хочет барашка, тот уж, конечно, существует; 10. в) Магната из Рио; 11. а) Генерал.

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.

ШАРАДЫ

Чтоб показать своё умение, Давай подумаем с тобой: Мой первый слог – местоименье, Названье леса – слог второй. А на конце (смелей за дело!) Один согласный звук возьмём. Конец шараде! Словом целым Российский город назовём.

(1-дог-чгв)

Начало – голос птицы, Конец на дне пруда, А целое в музее Найдёте без труда.

(енил-деу)

Первое – нота, второе – игра, Целое встретите у столбяра.

(оою – оу)

Бывает много странного на свете: Вот вам предлог, союз и вновь предлог.

А целое в лесу я как-то встретил – Со страху еле ноги уволок.

(в-етл-ч)

Любимые песни

Александр МАХОНИН, Группа «Мистер Кредо»

КЛЁН, КЛЁН, КЛЁН

Мне приснился ночью странный сон,
Будто я в тебя давно влюблён.
Словно я мечтою окрылён
Своей мечтой
Накоплю на память имя,
А напротив слово – «Клён»

Привет:

Клён, клён, клён,
Клянусь любить её навечно.
Клён, клён, клён,
Любить всегда и бесконечно.
Клён, клён, клён,
Ты протяни мне свою руку
И отодвинь на миг разлуку –
Клён...

Мне приснился ночью странный сон,
Что в меня ты больше не влюблён,
Белый снег летит со всех сторон
Летит, летит.
На руке осталось имя
А в душе – опавший клён.

Привет:

Анекдоты



– Сколько вам лет?
– Восемнадцать.
– Но два года назад вы говорили то же самое.
– Я не из тех, кто говорит сегодня одно, а завтра другое.



Время завтрака. Жена мужу:
– Уверена, что ты забыл, какой день сегодня?
– Глупости, я прекрасно помню, какой сегодня день, – ответил муж и ушёл на работу.

В 10:30 раздался входной звонок. Когда жена открыла дверь, то увидела возле порога большой букет красных роз.

В 13:00 снова раздался звонок. На этот раз это была коробка её любимого бельгийского шоколада.

В 15:00 было шикарное дизайнерское платье.

Жена еле дождалась мужа:
– О, дорогой! Сначала цветы, потом шоколад, потом платье! Это самый счастливый День Воздушно-десантных войск в моей жизни!..



– Дорогой, можешь со мной поговорить?
– Милая, я в роуминге, мне дорого по мобильному говорить.
– Ладно, тогда слушай...



Синдром Золушки внезапно, жесток и беспощаден. Встала ночью водички попить, хотела вытереть пятно со стола и... вымыла всю кухню.



Добрый вечер, вы планируете провести у нас одну ночь или, как обычно, остаться надолго?

**Smooooth
Legs**
All Natural
and Effective



Только
создан
для женщин
самый
лучший
продукт

Easy
Safe
Painless

Package
Includes:
• Wax
• Applicator
• Pre-wax
• Post-wax
• Waxing
• Waxing
• Waxing

Набор для депиляции «ГЛАДКИЕ НОЖКИ»

Мужчины любят глазами. и многие из них смотрят на ноги прекрасной половины человечества. Следовательно, и вам стоит обратить внимание на свои ножки. Система «Гладкие ножки» – приспособление для депиляции без применения воска или крема. Особая абразивная структура поверхности насадки не только быстро, легко и безболезненно удаляет нежелательные волосы, но и обеспечивает деликатный пилинг вашей коже. Кожа становится ухоженной и шелковистой всего за несколько минут. Процедура удаления волос проста и неумолительна. Волосы не становятся жёсткими и колючими после отрастания, они станут тоньше и никогда не будут вращать. **Цена одного набора 448 руб., двух – 689 руб., трёх – 898 руб.**

В продаже имеются наковаленки из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения, легко моются, крепятся к ноге липучкой. Качественные, произведены в России. **Цена 426 рублей.**

Внимание! АКЦИЯ!
При покупке любого товара наковаленки по цене всего 189 рублей!!!

Садоводы и дачники обязательно оценят преимущества этой теплицы. При хранении и перевозке парник «Подворье» не занимает много места, разбирается и собирается за несколько минут в любом месте вашего участка. Пять метров грядки с рассадой будут надёжно защищены от холодов. А вы сможете обеспечить близких ранней зеленью и овощами. В производстве парника используется специальная плёнка с добавками. Благодаря им плёнка хорошо пропускает ультрафиолетовые лучи, которые способствуют быстрому росту рассады. По ночам или во время перепадов температуры задерживает тепло и благодаря своей форме и её покрытию на плёнке практически не собираются капельки воды, которые при попадании лучей солнца превращаются в увеличительное стекло, что может поранить рассаду. **Цена парника «Подворье» 500х65х45 см 998 рублей. Парник «Мини-подворье» 300х65х45 см – 698 рублей. Парник «Усадьба» состоит из одной части плёнки, как в парнике «Подворье», и двух частей из материала агроспан. Благодаря тому, что плёнка хорошо пропускает солнечный свет, а агроспан – воздух и влагу, можно отказаться от такой трудоёмкой работы, как проветривание теплиц в солнечные дни, тем самым повысить урожайность на 18-29%. Также несложно устанавливать и собирать. **Цена парника «Усадьба» 300х120х70 см – 1498 руб.****

Уникальный парник – мечта дачника



Орешница для приготовления сладостей из детства

Вы помните из детства орешки, которые выпекали родители. Они были самыми вкусными и надолго запомнились. Приготовление было трудным, долгим и проблемным. Старые чугунные формы выдавали всего шесть половинок. Теперь все трудности позади. Электрическая «орешница» с тефлоновым легко моющимся покрытием выдаёт 12 половинок. Не нужно долгих приготовлений, гор посуды и мучительного мытья плиты и кухни. Если вы заботитесь о здоровье, качественном, вкусном и правильном питании – «орешница» для вас. Вы сможете выпекать орехи с различными начинками (сгущёнка, варенье, джем, крем, паштет, сырная или крабовая). Побалуйте и своих детей лакомством, которое вам так нравилось в детстве. Лучшая цена – 998 рублей.

Бочка для воды «Дачница» – новинка в России



Объём хранения воды – 225 литров. Вес всего 3 кг. Водонепроницаемый материал нового поколения с отталкивающими свойствами (ранее использовался только при изготовлении дорогих бассейнов). Внизу бочки установлен кран для заполнения вёдер или подключения поливочного шланга. Бочку можно установить на землю или садовую дорожку. «Дачницу» вы без проблем свернёте и занесёте на хранение в дом поздней осенью. Тем самым обезопасите себя от дачных «ворюшек». Бочку можно использовать как в системе слива воды с крыши, так и просто поставить под поток воды с карниза. Фильтр защищает от попадания внутрь мусора и листьев. Можно наполнить бочку водопроводной водой или водой из колодца для отстаивания, прогрева. **Цена 2248 руб.** Всем покупателям «Дачницы» и любого парника в подарок книга «Безотвальная обработка почвы на приусадебном участке».

Сделать заказ можно по адресу: 302961, МСЦ, г. Орёл, а/я 11 (БД), отдел «Товары почты»; по многоканальным телефонам: 8(495)781-78-81; 8(4862)33-22-22 на сайте: www.zacaz.ru. Курьерская доставка от 350 рублей. Справки у операторов. Телефон для жителей Украины (050)816-15-18.

Для жителей 3-, 4-, 5-почтовых тарифных зон к стоимости товаров, указанных выше, добавляется сервисный сбор 150 рублей за одно почтовое отправление независимо от количества товаров в нём.

Мы строго соблюдаем принципы Единой международной конвенции о почтовой и дистанционной торговле.

Юридический адрес: 302025, г. Орёл, Московское шоссе, 137, ООО «Ваш заказ», ОГРН 1107746376251.