

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Декабрь 2013

ЗОЛОТОЙ
ФОНД
ПРЕССЫ
2013

- 10 идей для Нового года
- Праздничное меню
- Статусные мужчины

13012

4 607114 610017

Ежемесячное издание для женщин

12 (154)

Декабрь 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305052, Курская обл.,
Курский р-н, с. Ключев, д. 146)

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор

Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок

(4712) 34-25-31.

Факс: (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по над-
зору в сфере массовых комму-
никаций, связи и охраны
культурного наследия

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

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

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.

При цитировании ссылки
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан в печать 05.11.13.
Время сдачи по графику – 17.00,
фактически – 17.00.
Заказ № 222.

Газета отпечатана в типографии
«Пресс-Лайн», с. Курск, ул. Ухто-
мского, 43.

По всем случаям полиграфиче-
ского брака обращаться в типо-
графию.

Телефон производственного от-
дела (4712) 34-25-31.
Тираж: 600 000 экз.
Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге
«Пресса России»: 41841,
в каталоге «Почта России»: 60072

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 289-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

«С Новым годом!», «С новым счастьем!» Эти слова всегда наполнены особым смыслом и чувством, ведь произнести их мы можем лишь раз в году. Теперь понимаете, насколько важно «задать» правильный и успешный старт. «Спортивный» дух нашего новогоднего поздравления не случаен – 2014-й пройдёт под знаком Белой Олимпиады. Спорт – это всегда борьба. Увы, поражения и – ура! – победы. Это командный дух и товарищеская поддержка. Пусть каждый из нас в этом году непременно одержит победу. Пусть крошечную. Над самим собой. Над вредной привычкой или собственной ленью... И пусть поражения не останавливают, а лишь придают жизни вкус. А близкие помогут нам преодолеть все препятствия и подарят силы и вдохновение идти дальше. Срадостью, надеждой, верой и любовью!

Всегда ваш «Будуар»



ежемесячное издание для женщин

Будуар

ДЕКАБРЬ
2013



стр. 4

ВАШ ОБРАЗ

...И хорошее
настроение
не покинет...

стр. 6

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Уроки стиля
Удачно сложилось!

стр. 8

КРАСОТА

Время пошло!

стр. 10

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Секреты очарования
Ваше сиятельство

стр. 12

90x60x90

Сделайте это
немедленно!

стр. 14

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Естественные роды
после кесарева сечения

стр. 16

ЗДОРОВЬЕ

Тревожный сигнал

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

Легкое дыхание

стр. 20

ПЛАНЕТА ЗВЁЗДА

Три желания Татьяны
Устиновой

стр. 22

ШКОЛА ЖИЗНИ

«...Стороной прошла»

стр. 24

ЭТО ИНТЕРЕСНО

«Статусные» мужчины

стр. 26

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Спорные истины

стр. 28

ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Круглые числа

стр. 29

ПИСЬМО В НОМЕР

В жизни всегда есть
место чуду...

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Что для счастья нужно

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Платье
Пуловер

стр. 34

ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Волшебство
в деталях

стр. 36

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

«Дежурный» ангел
Кулинарные
хитрости

стр. 38

ПРИГOTOВИМ ВМЕСТЕ

Новогоднее
экспресс-меню

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Новая жизнь

стр. 42

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

Хрустальный звон
Идеальный
подарок

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в декабре

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

Как превратить жизнь в сказку? Как создать праздничное настроение, даже если на душе «штормит», а Новый год навевает невеселые мысли типа: «Ну вот и ещё один прошёл...»?

Есть вещи, детали, которые, не смотря ни на что, моментально создают атмосферу волшебства и праздника. Они вдохновляют, украшают, очаровывают. Давайте искать и находить «маленькие удовольствия» вместе. Из этих крохотных «пазлов», в конце концов, и складывается наша жизнь

...И хорошее настроение не покинет...



Волшебство первое. ПЛАТЬЕ

Кто-то из великих и прекрасных (быть может, это была потрясающая Грета Гарбо или восхитительная Мэрилин Монро) сказал примерно следующее: чем больше кошек «скребётся» на душе у женщины, тем сносительнее должен быть её наряд. Иными словами, «лучше быть предметом зависти, нежели предметом сожаления». Поэтому распахиваем дверцы шкафов и находим самое потрясающее платье. Кстати, это совершенно необязательно должна быть «люксовая» вещь с нулями в ценнике. Платье должно вам «краситься», скромно нахвастывать на ухо комплименты («Ты самая прекрасная и удивительная женщина на свете»), оно должно на вас хорошо сидеть, подчёркивать все достоинства и создавать «настроение королевы». Вот, пожалуй, и всё! А будет ли это: платье в пол со шлейфом из перьев или элегантное платье-футляр — нет никакой принципиальной разницы. У вас же наверняка есть такое? Если нет, самое время заняться приятными поисками. Даем подсказку: платье-футляр из кружева цвета «нюд», пеллиной розы или золота — отличный выбор. И потом... Эту «непрактичную» на первый взгляд, вещь можно носить и после праздника. Его (платье) вполне «устроить» сочетание с простым свитером и ботильонами или высокими сапогами. А воспоминания о том, какой фулор вы произвели в нём на вечеринке, неизбежно будут настраивать на позитив даже в самый хмурый во всех смыслах день.

Волшебство второе. УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ВОЛОС

Аксессуары для волос с камнями и стразами быстро превратят любую причёску в праздничную. «Только никаких начёсов и сложных конструкций», — предупреждают мудрые стилисты. Волосы должны быть уложены просто, иначе роскошная заколка, обруч или диадема будут смотреться неуместно и даже нелепо. Делайте ставку на простоту и элегантность: низкий пучок, фальшкаре. В случае с короткой стрижкой сделайте укладку «я-ля маленькая головка» или создайте эффект лёгкой небрежности. Волосы при этом непременно должны быть блестящими: нанесите на них пару капель масла для сияния и пройдитесь по ним ладонями или расческой с тонкими зубчиками.



Волшебство третье. КРАСИВОЕ БЕЛЬЁ

«Хорошее бельё – это как хорошее образование: никому не видно, а самооценку повышает». Автор слов неизвестен, но наверняка они принадлежат женщине, причем весьма умной. Давайте же не будем отказывать себе в маленьких радостях и высокой самооценке – подарим себе, любимой, комплект красивого, прекрасно сидящего белья.

Сегодня выбор его огромен: провокационное кружевное и шелковое, моделирующее с эффектом коррекции, минималистское в спортивном стиле. Нежное, романтическое, откровенно сексуальное. В общем, для любого настроения и любого повода. Стоит взять на заметку информацию о цвете. Говорят, красное бельё – верный способ поразить мужчину в самое сердце. Этот цвет также ассоциируется с любовью, страстью, богатством. Ну и, наконец, красное кружевное или шелковое бельё – это просто красиво! В ваши планы «покорение» не входит, он и так у ваших ног? О, это не повод отказаться себе в удовольствии надеть в этот вечер, допустим, не привычные колготки, пусть и тончайшие, а чулки! Убедитесь, как меняет настроение это ажурное чудо! Хочется блистать, очаровывать, нежно шептаться и загадочно улыбаться...

Волшебство четвёртое. ТУФЕЛКИ для Золушки

Виктория Бэкхэм, по праву получившая титул иконы стиля, о шпильках говорит с большим трепетом и призывает женщин ни в коем случае не игнорировать каблук. И правильно! Благодаря высоким каблукам меняется не только походка. Меняется и сама женщина! Откуда только берутся этот летящий шаг, этот гордо вздернутый подбородок и этот дерзкий искушающий взгляд? Да и вспомните классику. Ведь в сказке о Золушке фея, придирчиво оглядев балльный наряд своей крестницы, заметила, что без хрустальных туфелек всё совершенно не то...

Шикарная пара не только делает образ завершенным, она может с лёгкостью этот самый образ создать. Изящные шпильки как по мановению волшебной палочки превращают свою обладательницу в высокую, стройную, подтянутую особу. Будто и нет той ненавистной пары-тройки килограммов, что отделяют нас от идеала. Ради такого эффекта некоторые неудобства, связанные с высокими каблуками, кажутся не такими уж существенными. Если вы планируете надеть короткий наряд, непременно астанте на высокие каблуки, ноги будут казаться умопомрачительно длинными и стройными. И пусть ваша пара (обуви) будет необыкновенной, как сказочные хрустальные туфельки! При желании можно сделать акцент на искрищихся тиффани, декорированные блёстками, стразами, камнями.

И помните: в этом сезоне особенно актуальна остроносая обувь.

Волшебство пятое. ЧУДЕСНЫЕ АРОМАТЫ

Новый год – волшебный праздник родом из детства. Помните эти мянющие запахи: смолистый яловый или сосно-



вый, цитрусовый апельсиновый или мандариновый, свежий «карбузный», запах недавно выпавшего снега... Вы ещё не поняли наш наём? Самое время начинать «формировать» радостное настроение с выбора нового парфюма. Отправляйтесь в магазин и обратите внимание на интересные парфюмерные композиции с нотками орхидеи, розы, иланг-иланга. У вас уже праздник? Замечательно, аромат, подобранный в соответствии с желаниями и ожиданиями, непременно принесёт удачу.

Волшебство шестое. РУКИ, СОЗДАННЫЕ для ПОЦЕЛУЕВ

Французский маникюр – вечная классика, но и она может наскучить. К тому же не каждая из нас может сделать его самостоятельно. Мастера по маникюру предлагают нам попробовать интересную версию «френча» – ярче и легче в исполнении: поверх любого тёмного лака провести золотым или серебряным тонкую полоску по краю ногтя. Каждый день обновляйте маникюр одним слоем верхнего покрытия с глянцевым эффектом, чтобы в праздничную ночь ваши ноготки блистали. И никаких сколов! «Позвольте вашу ручку...» О, кажется, это вам?



ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

В жизни может всякое случиться – неприятности на работе, ссора с близкими, сезонная хандра, да мало ли что... И вот уже праздник не в радость, улыбки прохожих вызывают раздражение и грусть. Стоп! Становимся добрыми волшебницами сами!

Фея не подарила туфельки? Отправляйтесь в магазин, выберите самые лучшие и покупайте! Вы сама себе фея!

Не позвали на бал (читай: вечеринку, корпоратив)? Устройте бал-маскарад у себя дома, пригласите любимых друзей, подруг, родных.

Превратить скромную квартиру во дворец? Легко! Избавьтесь от старых вещей, впустите свежий ветер перемен и продумайте новый интерьер. Порой достаточно «нарядить» «старичок» диван в яркий чехол и переставить его (диван, конечно) на другое место.

Где отыскать принца на белом коне? Имейте в виду, в каждом мужчине он скрыт. Надо только разглядеть его и искренне полюбить. Пусть ему будет тепло, уютно, весело и спокойно рядом с вами. И тогда, дорогие принцессы, вы непременно будете счастливы.

От природы у меня полные щиколотки. Подскажите, пожалуйста, какая модель обуви мне подходит?

Елена, г. Ставрополь

В первую очередь вам стоит отказаться от низких ботиловон или слишком закрытых полуботиночек. Они лишь привлекут внимание к проблемной зоне. Для осени и зимы выбирайте только высокие сапоги. Лучше если они будут на каблучке. Запомните несложный алгоритм: чем выше голенище ваших сапог, тем ниже может быть каблук. И наоборот. Например, сапоги-ботфорты вполне допустимы на низком (среднем) квадратном каблучке. В остальных же случаях стоит «вознестись» на высоту.

У меня каракулевая шуба. Слышала, что она в моде в этом сезоне. Как правильно за ней ухаживать?

Н. КРИВОЛАПОВА, г. Орёл

Каракулевые шубки актуальны всегда. Правда, раньше этот мех относили к «возрастным», но сегодня оригинальные модели, интересная выделка, смелые цвета сделали своё дело. Рукав три четверти, О-образный или элегантно приталенный силуэт, изысканный цвет (палитра богата: от натуральных чёрных и коричневых до креативных розовых и синих). Разве можно пройти мимо такой?

Чистите вашу шубку мягкой щёткой, чтобы мех был на завитках. Вешайте на широкие плечики в специальном чехле, поместите рядом мешочек с лавандой. С наступлением холодов «выгуляйте» шубку на балконе, чтобы запах лаванды превратился в лёгкий ароматный шлейф, а мех заблестел после долгого летнего сна.

Купила себе на зиму бордовый пуховик и сапоги такого же цвета. Подскажите, какого цвета должно быть «окружение» (шляпка, шарфик и сумочка), кроме чёрного и белого?

Екатерина СВЕТЛОВА, Пермский край

Бордовый цвет — один из фаворитов зимы. С ним великолепно сочетаются разбеленный голубой, светло-розовый, бежевый с бордовым. Немного тяжелее выглядит

Уроки стиля

сочетание с синим, тёмно-зелёным и терракотовым. Откажитесь от красных и салатовых аксессуаров в дополнение к бордовой одежде. Лучше избегать спорных затей, если вы не уверены в своём прекрасном вкусе и в том, что сможете тонко обыграть все цветовые нюансы.

Уместны ли солнцезащитные очки в холодное время года?

Анна, г. Архангельск

Вам нравятся солнцезащитные очки? Носите их пожалуйста. Ведь они берегут наши глаза и тонкую деликатную кожу под ними от слепящего солнца, а не от жары. Так что этот аксессуар имеет место быть в любое время года. Для зимы лучше всего подойдут антибликовые солнцезащитные очки. Дополнительный бонус: в них комфортно водить машину в солнечную погоду и не надо щурить глаза, что убережёт от появления преждевременных морщинок.

Скажите, пожалуйста, не вышли из моды браслеты? Я их очень люблю.

Татьяна, Белгородская обл.

Нет-нет, носите их любые. И даже суровая зима не помеха этим украшениям, поскольку вы смело можете надеть браслеты поверх перчаток, рукавов платьев или джемперов. Актуальная тенденция — множественные браслеты: парные, тройные или просто собранные в группу.

После беременности у меня осталась одежда: всевозможные туники, лосины. Подскажите, пожалуйста, можно ли придать ей «второе дыхание» этой зимой?

Лидия ЕРМАКОВА, г. Курган

Зачем же отправлять в «отставку» такие актуальные вещи? Мода этого сезона демократична. Вы сможете носить туники и зимой, да и по весне тоже. Тонкие туники сочетайте с жилетом — это сегодня очень модно. Вязанные носите с тонкой водолазкой, поверх тонкой рубашки или блузы. Добавьте джинсы-клеш, и у вас получится непринуждённый богемный образ. Лосины надевайте вместо плотных колгот с длинным свитером или кардиганом, прямым платьем или плотной минюбкой.

На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

Задать вопрос стилисту в группе «Журнал «БУДУАР»
Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»



УДАЧНО СЛОЖИЛОСЬ!

Образы с подиума, кроме чувства восхищения, вызывают ещё лёгкую досаду. Мол, и вещей таких нет... Спорим, что все эти предметы гардероба есть у многих, только не каждая может посмотреть на них свежим взглядом. Сделаем это вместе?

МЕХОВОЙ ЖИЛЕТ



С наступлением холодов городские улицы заполняют прелестницы в пушистых и гладких «шубках без рукавов». Ставшие привычными сочетания с очаровательными романтичными платьицами в цветочек или с любым другим рисунком и высокими «жюкейскими» сапогами без каблучков, безусловно, греют тело, а вот взгляд уже нет. Увы, скучно... Все так носят. Выход? Юбка-карандаш! Узкая «кофинская» юбка, деловая и строгая, и «беззаботный» меховой жилет — «дуэт неизбитый» и, выражаясь языком шоу-бизнеса, пока «нераскрученный». Но подающий о-чень большие надежды на успех!

НА ЗАМЕТКУ. Элегантно, rispetабельно, шикарно... Эти эпитеты приходят на ум, когда видишь даму, одетую подобным образом. Классика в данном случае расширяет свои рамки и позволя-

ет смело играть с цветом, будь то цвет меха или юбки. Чем ярче, тем интереснее и оригинальнее. Разумеется, высокий каблук и длинные перчатки прилагаются. Как и билет на театральную премьеру.

УЗКИЕ ДЖИНСЫ

Что, как правило, мы подбираем к узким джинсам (брючкам) в комплект? Правильно: свитерок, когда холодно, тунику или майку, если за окном плюс. Наше предложение — «создать пару» с «мужским» пиджаком, длинным, прямым, слегка «великоватым» в плечах, и добавить «перчинки» с помо-



ЛАКОНИЧНОЕ МИНИ-ПЛАТЬЕ

Слова «мини» и «лаконичное» сразу настраивают на определённые ограничения. Начиная от «В таком на работу не пойдёшь» и заканчивая «Я толстая» и «Не с моими ногами». Должны заметить, что чёткие, простые и ясные формы, пришедшие к нам из 60-х, сегодня чрезвычайно популярны. Прямоугольные, квадратные, овальные пальто и платья и сами по себе интересны, кто бы что ни говорил о «простоте».

К тому же подобные модели хорошо маскируют некоторые недостатки фигуры, а благодаря отточенному крою длина мини в данном случае почти не имеет возрастных ограничений. Особенно если забыть про прозрачные колготки и высокие каблуки. Поэтому наш совет: выбрать в компанию к лаконичному мини-платью плотные чулочно-носочные изделия и «мужские» туфли в тон.

НА ЗАМЕТКУ. Фаворит этой зимы — белый цвет, самое время отыскать его в таком изысканном исполнении. Примите к сведению, что ярче всего лаконизм «проявляет» себя в сдержанных тканях типа плотной шерсти, твида или букле, это позволяет ему звучать в полную силу.



щью утончённо-элегантных остроносых ложек на высокой шпильке. Совсем другой эффект, правда?

НА ЗАМЕТКУ. Хранить верность си-ней классике совершенно необязательно. Любые яркие цветные джинсы в этом комплекте выглядят замечательно. А теперь можете смело отправляться на работу, а после и на романтическое свидание.

Новый год – особенный праздник, и выглядеть хочется соответственно. Не откладываете заботы о красоте на последний момент, большинство процедур можно и нужно сделать заранее!

Время



пошла!

За 4 недели

Красивые волосы

Здоровые блестящие волосы – сами по себе украшение. Поэтому будьте к себе более придирчивыми – попробуйте взглянуть на собственные волосы со стороны. Возможно, посеченные кончики, излишняя сухость волос после многочисленных окрашиваний или использования плойки (утюжков) не дают им права таковыми называться?

Курс восстанавливающих масок для большинства будет весьма кстати!

Купите готовый состав или приготовьте маску для волос сами.

Для этого смешайте 1 ч. ложку меда, 1 желток, 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку коньяка. Нанесите состав на чистые (!) волосы от корней до самых кончиков. Выдержите 40-50 минут (предварительно завернув голову в целлофан и полотенце), смойте теплой водой. Нам нужен курс «интенсивной терапии», поэтому такую маску делайте два раза в неделю.



Точёный силуэт

Если на новогоднее торжество вы планируете надеть достаточно открытый наряд, самое время привести в порядок тело. Подтянуть кожу, подкорректировать силуэт помогут моделирующие кремы. Используйте их по стандартной схеме – регулярно наносите утром и вечером после душа, потом в течение пяти минут массируйте кожу круговыми движениями по направлению снизу вверх. А пару раз в неделю эти же средства используйте как обертывание! Просто нанесите толстым слоем на кожу проблемных зон (бедра, живот, ягодицы), оберните пищевой пленкой и укройтесь одеялом на 15 минут. Учтите, продукты с разогревающими свойствами косметологи рекомендуют использовать после ванны и желателно на ночь. Теплая вода раскроет поры, расслабит мышцы и позволит средству работать эффективнее. Не ленитесь, и до праздника кожа станет более упругой, а силуэт подтянется.

За 3 недели

Выразительные брови

Брови задают в образе характер и делают макияж законченным. Вот несколько советов от визажиста марки Max Factor Владимира КАЛИНЧЕВА:

* Бровь должна начинаться над внутренним углом глаза, а заканчиваться в точке пересечения прямой линии, проведенной от основания крыла носа и наружного угла глаза. Наивысшая часть изгиба брови должна находиться в точке над зрачком глаза. Внешний краешек брови не должен быть ниже внутренней (брови должны быть слегка приподняты).

* Цвет бровей не менее важен, чем их форма. Если брови значительно светлее цвета волос, для большей выразительности их можно и нужно подкрасить. Но будьте осторожны! Если черные ресницы – бесприличный вариант для любого типа внешности и случая, то чересчур темные брови могут прибавить и возраста, и неуместную драматичность образу. Если вы блондинка, берите карандаш на один-два тона темнее, если брюнетка – на один-два тона светлее. С химическими красителями дома лучше не экспериментировать – доверьтесь опыту мастера.

* Чтобы брови стали еще более выразительными, нанесите светлые тени тонкой кистью над и под изгибом вдоль всей линии роста.



За 2 недели Омоложение

Порой всё новое – хорошо забытое старое. Убрать мелкие морщинки, выровнять тон кожи поможет проверенная временем процедура пилинга.

Косметолог салона красоты «Элен» Анна СЕМЁНОВА:

«Для каких-то серьёзных антивозрастных процедур времени перед Новым годом уже недостаточно. Поэтому наиболее подходящим методом и по временным затратам, и по средствам является химический пилинг. Со своей основной задачей – снять верхний ороговевший слой клеток и запустить процессы обновления кожи – он справляется как нельзя лучше. Проводите его сейчас, чтобы до праздника кожа уже успела восстановиться и быть в лучшем виде. Если у вас не хватает времени на походы в салон, имейте в виду, всегда есть возможность купить там профессиональное средство для домашнего ухода. Кремы-пилинги с содержанием кислот используйте вместо ежедневного ухода – и к Новому году кожа будет свежей и обновлённой».

Ну и, конечно, не стоит сбрасывать со счетов косметический пилинг в домашних условиях. Привести в порядок руки, зону декольте и бедра поможет проверенная кофейная гуща. А чтобы кожа получила ещё и комплекс полезных веществ, содержащихся в кофе, используйте не гущу из чашки, а свежемолотый кофе.

За 1 неделю Идеальная зона бикини

Сегодня её наличие считается правилом хорошего тона не только во время пляжного сезона. Эпиляцию можно сделать за несколько дней до праздника. Срок зависит от того, каким способом вы избавитесь от лишних волосков. Если решитесь на эпиляцию воском, можете планировать даже за неделю. Так и новая растительность не успеет пробиться, и вы успеете избавиться от раздражения. Не забывайте каждый день в душе массировать кожу обработанных участков мочалкой, увлажнять её молочком, и тогда вы сведёте риск врастания волосков к минимуму.

Сияние кожи

Золотистый оттенок кожи всегда считался признаком здоровья и красоты. Если вы хотите, чтобы кожа была как после отпуска, воспользуйтесь автозагаром. Не забудьте, что процедуру лучше проводить после пилинга. При сухой коже – после интенсивного увлажнения. Искусственный загар держится до семи дней, однако процедуру стоит провести именно сейчас. В случае непредвиденного будет время всё исправить. А если загар ляжет ровно, вы сможете его поддерживать с помощью крема-пролонгатора. Он поможет увлажнить кожу и сохранить ровный естественный цвет на более длительное время, обеспечивая нежное золотистое сияние.



Большинство фирм-производителей выпускают средства нескольких тонов. Маркировка на упаковке поможет выбрать правильный тон:

- светлый: Light, Clair
- средний: Medium, Moyenne
- темный: Dark, Fonce.

За 3 дня Аккуратный маникюр

Сделайте маникюр и педикюр заранее. Ногти на руках покройте только бесцветной базой, тогда вы сможете зажиматься домашними делами без опасения за маникюр, а накануне праздника вам останется всего лишь нанести лак.

Мастер маникюра Елена СИМОНОВА:

«Чтобы кожа на руках и ногах была в идеальном состоянии, каждый вечер перед сном наносите на них питательный крем, надевайте носки и перчатки. Избавиться от натоптышей на ногах помогут ванночки. Попробуйте сделать их немного иначе, чем обычно. Нанесите толстый слой питательного крема на ступни, оберните пищевой плёнкой и опустите в горячую воду. Через 15-20 минут снимите плёнку, обработайте стопы лопаточкой с пемзой и нанесите крем».

За 1 день Идеальный макияж

Косметолог салона красоты «Элен» Анна СЕМЁНОВА:

«Мало кто из нас планирует встречать Новый год без макияжа. А для того чтобы он был идеальным, важно наносить его на подготовленную кожу. Поэтому увлажнение, увлажнение и ещё раз увлажнение кожи! Только на хорошо увлажнённую кожу тон ляжет тонким и практически неуловимым слоем. Сегодня они представлены во многих косметических марках. Но не забывайте и о «бабушкиных» средствах! Например, домашние маски из творога являются прекрасным увлажняющим, смягчающим и освежающим средством для всех типов кожи. Смешайте 1 ст. ложку творога с 2 ст. ложками остывшей заварки крепкого зелёного чая и нанесите на лицо на 15 минут, смойте тёплой водой».



КАК УВЛАЖНИТЬ СУХУЮ КОЖУ В ЗИМНИХ УСЛОВИЯХ?

Зимой в условиях сухого воздуха в помещении, резких перепадов температуры кожа особенно нуждается в увлажнении. Как это сделать?

Шаг 1. Если вы сомневаетесь, нужно ли пользоваться увлажняющим кремом зимой, спешим успокоить: можно и нужно. Чтобы чувствовать себя комфортно, выбирайте увлажняющие кремы с более плотной текстурой, которые будут иметь не водную, а масляную основу. Они будут создавать гидролипидный слой, защищающий от агрессивных внешних воздействий. Просто помните, чтобы крем максимально выполнял свою функцию, наносите его не позднее чем за час до выхода на улицу.

Шаг 2. Термальная вода. Поставьте баллончик с ней прямо на рабочий стол и увлажняйте лицо несколько раз в день.

Шаг 3. Маски. Даже делая их один раз в неделю, вы останетесь довольны. Овсянка не только полезный, но и самый незамысловатый продукт для сухой кожи. Возьмите 1 ст. ложку овсяных хлопьев, добавьте к ним четверть стакана горячего молока, дайте набухнуть. Нанесите на чистую кожу лица на 20 минут, смойте теплой водой.

Шаг 4. Вода. Не забывайте увлажнять кожу изнутри! Каждый килограмм нашего тела нуждается в 30 мл воды, пополняйте этот запас чистой водой.



КАК СОХРАНИТЬ УПРУГОСТЬ КОЖИ В ОБЛАСТИ ГРУДИ?

Если вы начали замечать первые признаки увядания

кожи в этой зоне, срочно принимайтесь за дело, поскольку утрата упругости приведет к обвисанию груди. Рекомендации несложные, важно выполнять их систематически. Итак, вам помогут:

- массаж или обтирание прохладной водой
- увлажняющий крем (использовать минимум один раз в день)
- медовые маски (дважды в неделю). Мед обладает не только питающими свойствами, но и способностью увеличивать приток крови к коже, благодаря чему она становится более упругой, свежей и бархатистой.

С бананом. Возьмите 1 банан, очистите от кожуры, разомните вилкой, добавьте 1 ст. ложку меда, тщательно перемешайте.

Со сметаной. Смешайте в равных количествах (по 2 ст. ложки) густую жирную сметану и мед.

Маски наносите на предварительно очищенную кожу декольте и груди. Через 20 минут смойте теплой водой.

КАК СОВМЕСТИМЫ ЛИНЗЫ И МАКИЯЖ ДЛЯ ГЛАЗ?

Очень совместимы, желательнее лишь отказаться от пары приемов в его нанесении. Например, не подводить внутреннюю сторону века у корневой ресницы. Не наносить тушь близко к основанию ресниц. Кстати, не забывайте вовремя ее менять. При ношении линз критичен не только истекший срок годности, но и тот факт, что тушь подсыхает и начинает осыпаться. По этой же причине лучше отказаться от теней с блёстками, туши с удлиняющими волокнами. Нелишним будет удостовериться, что вся ваша косметика, в том числе и средства по уходу за областью вокруг глаз, имеет надпись «одобрена офтальмологами» или значок «V. A.»

И последнее, запомните очередность: сначала вставляем линзы, потом наносим макияж, вечером наоборот – сначала снимаем линзы, потом – макияж.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОКОСОВОЕ МАСЛО В УХОДЕ?

Кокосовое масло сегодня особенно популярно. От остальных растительных оно отличается в первую очередь тем, что при нанесении на кожу моментально впитывается и идеально подходит для ежедневного использования даже в качестве дневного крема. Масло кокоса прекрасно увлажняет, защищает и разглаживает кожу. Не менее ценно оно и для волос. Даже в самых запущенных случаях после курса кокосовых масок волосы преобразуются. При этом процедура достаточно проста: наносите масло на волосы за 40 минут до мытья.



Удивительно, но при всём желании выглядеть привлекательно мы очень консервативны в выборе декоративной косметики. А между тем существуют средства, которые помогут нам стать обладательницами сияющей кожи, свежего цвета лица, одним словом, ухоженными женщинами



Визажист Бобби БРАУН, основательница собственной косметической марки M.A.C.: «Очень важно после припудривания или нанесения матирующего тонального средства лицо выглядит естественно. Более того, матовая кожа делает его визуально «плоским». Исправить эти недостатки

призваны средства с сиянием. Сегодня они должны быть в косметичке у каждой из нас!»

Ваше сиятельство

ХАЙЛАЙТЕР

Уже не первый год популярен натуральный макияж. И без хайлайтера идеальным он не получится. Но стоит понимать, это не оттеночное средство и не корректирующее. Хайлайтер высветляет, выделывает определённые участки лица, создавая эффект «скульптурности». А вот мелкие морщинки великолепно маскирует, поэтому нередко наносят его на носогубную складку и область вокруг глаз. Такими же функциями обладает люминайзер (или люминайзер). Обращаем внимание, форма выпуска может быть любой — от кремообразной до пудровой. И оттенки тоже разные — от полупрозрачных перламутровых до сияющих золотистых и розовых.

ЗАПОМИНАЕМ

Возможно, придётся потренироваться, но уверяем вас, освоить эту технику по силам каждой. Главное правило использования хайлайтера — не наносить его на те зоны, где поры расширены и кожа блестит сама по себе.

- Сделайте пару штрихов по верхней линии скулы, не затрагивая зону около крыльев носа — 1
- Подчеркните овал лица снизу (по косточке от ушей, но не доходя до подбородка) — 2
- Проведите прямую линию по спинке носа — от переносицы до его кончика. Крылья носа затените с помощью пудры — 3
- Чтобы сделать более чувственными и объёмными губы, подведите сверху «галочку» над верхней губой
- Нанесите у внешнего края брови — 4
- Если у вас нет проблем с кожей, требующих коррекции с помощью тональных средств, вы можете нанести люминайзер прямо на чистую сухую кожу, как обычный увлажняющий крем
- Можно добавить немного люминайзера в тональный крем или основу для придания эффекта едва заметного лёгкого свечения

● Отправляясь на праздник в открытом платье, нанесите люминайзер не только на лицо, но и на тело. Можете выделить отдельные зоны: ключицы, плечи и декольте.

ШИММЕР

Это средство с добавлением мерцающих частичек. Как правило, шиммеры выпускаются в виде румян или пудры различных оттенков, бывают компактными или в форме шариков. Используют эти средства обычно для вечернего или праздничного макияжа. И их нанесение всегда последний штрих, добавляющий образу изысканность.

ЗАПОМИНАЕМ

- Уверенность — главное правило, которого вы должны придерживаться. Придать блеск и мерцание можно только отдельным участкам лица — лучше всего скулам
- Шиммером можно подчеркнуть и зону декольте при «выходе в свет». Но чтобы весь загадочный блеск не достался платью, стоит сначала одеться, прикрыть чем-нибудь наряд и только после этого начинать процедуру. Нанесите мерцающую пудру на зону декольте или ограничьтесь выделением лобки мерцающими румянами. Учтите, с мерцающим декольте можно и нужно пренебречь украшениям на шее
- Ни в коем случае не используйте шиммер при проблемной коже, с угревыми высыпаниями, рубцами и шрамами. Недостатки он не замаскирует, а лишь привлечёт к ним внимание.



Чтобы макияж выглядел аккуратно, сияющие средства нужно тщательно растушевать, сделать переход от них незаметным. Для этой цели лучше приобрести специальную широкую и плотную кисть.

До новогоднего торжества всего месяц, и для глобальной работы над своим телом времени, конечно, недостаточно. Однако, как говорится, дорогу осилит идущий! Представляем вашему вниманию советы от «бывалых» в деле похудения – проверенные и эффективные. Они помогут вам подкорректировать силуэт ещё до праздника, и, возможно, какие-то из них вы возьмёте в наступающий год для осуществления грандиозных планов



Сделайте это немедленно!

Татьяна, 47 лет

«ЖУЙТЕ МЕДЛЕННО!»

Все мы знаем, что нужно есть медленно, что сигнал о насыщении поступает в мозг только через 20 минут после трапезы... Но почему-то в большинстве случаев не используем этот факт на благо нашей фигуры. И совершенно напрасно! Однажды я решила попробовать есть медленнее, как советуют, тщательно всё пережевывая – не менее 20 раз, смакуя каждый кусочек. А для большей эффективности ещё и разделила свою привычную порцию на две части – основную и «добавку». После основной делала небольшой перерыв – мыла тарелку, занималась разными мелочами на кухне. И что вы думаете? «Добавка» всякий раз оставалась нетронутой! Вроде бы и пустяк, но за день количество калорий сократилось существенно. К тому же тщательное пережевывание подобно жвачке снимает неренное напряжение и стресс, которые мы часто бездумно заедаем, и уберегает от переедания. Вот так, совершенно не прилагая никаких усилий и по сути не ограничивая свои потребности, можно даже за месяц заметить результат.

Комментарий специалиста:

«Действительно, скинуть пару лишних килограммов можно и не прибегая ко всевозможным диетам и строгим ограничениям, а просто немного изменить свои привычки. Также можно безболезненно отказаться от некоторых продуктов, например, алкогольных напитков. Ведь даже не злоупотребляющий ими человек рискует набрать лишнее. Калорийность алкоголя варьируется от 29 (пиво) до 345 (ликёр) ккал. Именно она в первую очередь расходует организм на энергетические нужды, а вот калории из еды (которой вы закусываете или которую употребляете после), откладываются про запас! А если учесть, что алкоголь усиливает аппетит, замедляет обмен веществ, провоцирует отёчность, ситуация становится просто катастрофической! Поэтому всем, кто решил блеснуть формами на Новый год, рекомендуем отказаться от традиционного бокала вина за ужином, пива по пятницам».

Марина, 31 год

«ГЛАВНОЕ –
ВОВРЕМЯ ЛЕЖЬ СПАТЬ!»

Какой-то остряк подметил, что сон – это лучший оберег от ночных набегов на холодильник. Действительно, проверено на собственном опыте многократно! Вот я, например, раньше после работы засиживалась перед телевизором, компьютером допоздна. Просто бесцельное блуждание по сайтам, каналам и каждый раз в перерыве – к холодильнику. Наутро муки раскаяния, ощущение разбитости и нерадостные показания на весах... Далее попытка взбодриться чашечкой кофе, шоколадом, пончиком... Просто замкнутый порочный круг! И вот однажды я волевым решением отправила себя спать и... втянулась! Оказывается, даже пара часов дополнительного сна способна творить настоящие чудеса. Это совершенно другое настроение утром, чувство лёгкости и бодрости. Полноценный полезный завтрак стал просто необходимостью – организм успевает проглотиться и требует подпитки. Необходимость во вредных для фигуры привычках отпала как-то сама собой... И весы не замедлили порадовать!

Комментарий специалиста:

«Чтобы пища успевала перевариваться и не мешала организму полноценно отдыхать и восстанавливаться, всё нужно употребить не позднее чем за три часа до сна. Ложиться в 23:00 – ужинайте в 20:00. Естественно, если вы засидитесь, успеете и проголодаетесь, да и просто повесть от «ничего делать». А будете ли потом высыживать ещё три часа – большой вопрос... К тому же сам по себе недосып способствует увеличению веса и воспринимается организмом как стресс, начинается усиленная выработка грелина – гормона голода, у уровня лептина, подавляющего аппетит, наоборот, падает. Выводы очевидны... Более того, во время сна вырабатывается гормон роста, под воздействием которого происходит активное расщепление жиров. Так что спите и худейте!»

Ирина, 28 лет «ДОЛОЙ ОТЕКИ!»

Говорят, когда худеешь за день на один-полтора килограмма – это выводится лишняя жидкость, и радоваться такому особенно не стоит. Я вот перед важными мероприятиями всегда устраиваю рисовый разгрузочный день и чувствую лёгкость и уверенность в себе, которые появляются пусть даже после ухода лишней воды из организма. Рецепт такой: стакан риса заливаю с вечера тремя стаканами холодной кипячёной воды, утром промываю, сливаю воду и отвариваю, добавив два стакана чистой воды. Не солю! Кашу разделяю на четыре-пять приёмов и ем в течение дня. Помимо риса можно и нужно пить воду, зелёный или травяной (мятный, ромашковый) чай. Разрешается съесть пару яблок. На следующий день наслаждаюсь свежим цветом лица и подтянутым животиком!

Комментарий специалиста:

«Да, разгрузочные дни на рисе очень полезны. Мало того, что рис помогает вывести лишнюю жидкость, он ещё очищает пищеварительный организм и, что немаловажно, низкокалориен. Главное – не увлекаться такими разгрузками: не более одного дня в неделю!»

Наталья, 35 лет «ЗАСТАВЬТЕ ОРГАНИЗМ РАБОТАТЬ»

Все мы ещё со школьной скамьи знаем, что нужно делать зарядку по утрам, как это полезно и жизненно необходимо нашему организму. Но как заставить себя утром встать пораньше, когда каждая минута сна на счету, вылезти из-под тёплого уютного одеяла? Я делала много попыток, но неудачных... А однажды услышала, как коллега с воодушевлением рассказывает о чудо-упражнении, которое можно делать не вставая с постели, и решила попробовать. Сработало! Как говорится, «аппетит приходит во время еды». Вот и я сначала делала только это упражнение – оно действительно оказалось волшебным: сразу чувствовала, как во мне закипала жизнь. А потом ощутила просто острую необходимость встать и поприседать, покачать пресс... Физические нагрузки не только приносят радость и удовольствие, но и морально помогают почувствовать себя иначе. Когда любишь себя, то начинаешь любить и весь мир, а он, поверьте, ответит вам взаимностью!

Для выполнения упражнения лягте на спину, поднимите ноги вверх, разведите в стороны и медленно вращайте стопы пять раз влево, пять раз вправо. Вытяните носки и считайте до пяти, держа ноги в напряжении. Потом подогните пальцы и удерживайте в том же положении, считая до пяти. Снова приблизьте ноги друг к другу и начинайте опускать, ища ту точку, в которой в ногах начинает появляться самопроизвольная вибрация. В этом положении задержитесь минуты на две. После можете опустить ноги.

Комментарий специалиста:

«Многие не могут выкроить время в течение дня, а то и на протяжении всей недели для полноценной тренировки и при этом совершенно недооценивают пользу непродолжительных занятий (даже 15 минут в день). Запомните: любые регулярные нагрузки заметно влияют на тело, позволяя сохранить его красоту и спорность».

И главное: не закидывайтесь на мысли «похудеть как можно скорее», живите полной жизнью, наполняйте её позитивными занятиями и эмоциями.



Не даёт
покоя слава
Дженнифер Лопес?
Тогда вперёд!

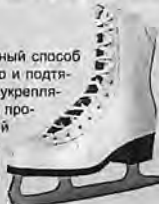
УКРЕПЛЯЕМ ТЫЛЫ!

Приседания – самый эффективный для ягодиц вид физической нагрузки. Мышцы крепнут, а «пятая точка» становится более рельефной и соблазнительно округляется. Выполняйте упражнение по приведённой схеме каждый день в два-три подхода.

1-й день – 50 приседаний	16-й день – отдых
2-й день – 55 приседаний	17-й день – 150 приседаний
3-й день – 60 приседаний	18-й день – 155 приседаний
4-й день – отдых	19-й день – 160 приседаний
5-й день – 70 приседаний	20-й день – отдых
6-й день – 75 приседаний	21-й день – 180 приседаний
7-й день – 80 приседаний	22-й день – 185 приседаний
8-й день – отдых	23-й день – 190 приседаний
9-й день – 100 приседаний	24-й день – отдых
10-й день – 105 приседаний	25-й день – 220 приседаний
11-й день – 110 приседаний	26-й день – 225 приседаний
12-й день – отдых	27-й день – 230 приседаний
13-й день – 130 приседаний	28-й день – отдых
14-й день – 135 приседаний	29-й день – 240 приседаний
15-й день – 140 приседаний	30-й день – 250 приседаний

ВАМ В ПОМОЩЬ

Фигурное катание – прекрасный способ не только поднять настроение, но и подтянуть ягодицы. Во время катания укрепляются даже те мышцы, которые не прорабатываются при традиционной тренировке. Достаточно заниматься два-три раза в неделю, для того чтобы в скором времени заметить результат.



Степпер (тренажёр, имитирующий ходьбу по лестнице) – самый верный помощник для тех, кто предпочитает домашние тренировки. Компактный, недорогой и эффективный, он поможет вам проработать мышцы ягодичные, икроножные и задние поверхности бедра, скажем, во время просмотра вечернего телешоу.

Кстати

Пока вы только на пути к своему идеалу, блиснути в обтягивающем наряде на новогоднем вечере помогут колготки с эффектом пуш-ап. Благодаря особому крою они приподнимают ягодицы и визуально делают их более соблазнительными.

И не забудьте ещё об одном волшебном средстве – туфлях на каблуках, которые буквально преображают женские формы, да и настроение поднимают!

ЛЕЧАТ ЛИ МЁД И АЛОЭ?

Довольно часто в гинекологической практике встречаются женщины, которые утверждают, что вылечили цервицит (воспалительный процесс в области шейки матки) народными методами, например, тампонами со смесью мёда, алоэ и гусиного жира. Действительно ли это помогает?

На самом деле применением такого рода тампонов можно добиться эффекта мнимого выздоровления. Дело в том, что сок алоэ и мёд обладают противовоспалительными свойствами, мёд ещё и противомикробными, а гусиный жир позволяет веществу дольше оставаться на слизистой. И хотя воспалительный процесс внешне затухает, однако такого лечения недостаточно. Дело в том, что причиной цервицита может быть вирусное, бактериальное, хламидийное, уреаплазменное или трихомонадное поражение шейки матки. Для того чтобы понять, что стало причиной воспаления, берутся мазки, анализы, проводится кольпоскопия (осмотр шейки матки под специальным микроскопом). С учётом всех факторов назначается целенаправленное лечение. Если не выявить первопричину проблемы, а лишь устранить её внешнее проявление, воспалительный процесс может уйти вглубь. Поэтому народные средства пригодятся лишь в комплексе и после консультации с врачом.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

Ещё не так давно считалось, что если женщина родила ребёнка с помощью кесарева, то последующие роды естественными быть не могут. Сейчас ситуация изменилась. Разумеется, это зависит от того, по каким показаниям проводилась операция. Так, если причиной стали заболевания мамы, например, близорукость, пороки сердца, клинически узкий таз, кесарево сечение ожидает и в следующих родах. А если показателем к операции были связаны с предлежанием ребёнка (например, ягодичным, поперечным), к следующим родам ситуация может измениться. Но естественные роды возможны только в том случае, когда рубец на матке состоит из мышечных волокон в нём полностью восстановились. Такой рубец эластичен, способен растягиваться в течение беременности и будет сокращаться во время схваток. Женщины, планирующие естественные роды после кесарева, стоит учитывать, что самостоятельный рубец способен образоваться не ранее чем через один-два года после родов. Поэтому рекомендуется выдержать этот интервал, после чего сделать УЗИ, чтобы оценить состояние рубца. Если он нестойкий, то есть состоит из соединительной ткани, естественные роды не проводятся.

Имейте в виду, что до родов, на 37-38-й неделе, вам потребуется плановая госпитализация. Во время неё проводится комплексное обследование: назначаются УЗИ, при помощи которого оцениваются состояние рубца, состояние плода (естественные роды возможны, только если оно не внушает опасений), вес ребёнка (не должен превышать 3,5 кг), не должно быть обвития пуповиной плода, узлов на ней.

СДАЁМ АНАЛИЗ НА ПРОГЕСТЕРОН



Диагноз «клеточная (прогестероновая) недостаточность», иными словами, недостаточность II фазы цикла, сейчас не редкость. Истинная прогестероновая недостаточность приводит к бесплодию, ранним выкидышам, усиливает симптомы ПМС, может провоцировать сильные отеки. Но часто этот диагноз является ошибочным, поскольку ставится в результате не во время сдачи анализа на прогестерон (гормон «активен» после овуляции). Между тем если анализ неверен, гормональное лечение, которое назначается в этом случае, не поможет женщине, а только разбалансирует её организм.

Считается, что анализ на прогестерон нужно сдать на 21-й день цикла. Но следует знать, что это будет верным лишь для тех женщин, у которых цикл всегда 28 дней. Дело в том, что своего пика прогестерон достигает на 7-й день после овуляции. Если при 28-м дневном цикле овуляция случилась на 14-й день, то максимальное значение прогестерона будет на 21-й. Если же овуляция у женщины более поздняя (так бывает, если цикл более длительный), анализ покажет прогестероновую недостаточность, поскольку этот гормон ещё не достиг своего пика. Поэтому, если вы собираетесь сдавать анализ на прогестерон, важно определить, когда у вас произошла овуляция. Для этого можно воспользоваться экспресс-тестами либо же построить график базальной температуры. Как это сделать правильно, вам подскажет врач. Стоит также иметь в виду, что в ановуляторные циклы (когда не происходит овуляция, а месячные идут), которые периодически бывают у любой женщины, сдавать анализ на этот гормон вообще не имеет смысла.

ЗА РУЛЁМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Ситуация, когда будущая мама водит машину, сейчас не редкость. И при нормальном течении беременности и соблюдении правил безопасности вождение не представляет никакой опасности. Однако бывают случаи, когда не стоит садиться за руль, например, «яркий» токсикоз первой половины беременности. Тряска, частое торможение, пробки, неприятные запахи рискуют превратить дорогу в кошмар, а если вас мучает рвота, даже привести к опасной ситуации на дороге.

Повышенное артериальное давление тоже сигнал о том, что от водительских обязанностей лучше отказаться. Поскольку вибрация и напряжение приводят к повышению давления, а его резкий подъём может спровоцировать нарушение зрения, что во время вождения недопустимо.

Нежелательно садиться за руль, если у вас наблюдаются судороги икроножных мышц. Это может быть проявлением варикозной болезни, симптома которой после нахождения за рулём станут ещё более выраженными.

При гипертонии матка вождение категорически противопоказано, поскольку сильное напряжение и длительная поза в одном и том же положении могут привести к кровотечению и даже выкидышу.



ОПРЕДЕЛЯЕМ ОВУЛЯЦИЮ

Женщине, которая планирует наступление беременности, или той, которая предохраняется календарным методом, особенно важно точно знать дни наиболее вероятного зачатия, то есть момент наступления овуляции. Когда она происходит, можно понять, оценив твердость шейки матки. Научиться этому несложно.



Чтобы лучше узнать свой организм, необходимы наблюдения в течение нескольких менструальных циклов. Исследование нужно начинать после окончания менструации, проводится оно указательным или средним пальцем руки, который вводят во влагалище в наиболее удобной для вас позе: сидя на корточках или поставив одну ногу на край ванны. Положение всегда должно быть одним и тем же.

● После менструации, в неблагоприятные для зачатия дни (приблизительно до 9-го дня цикла), шейка матки твердая, упруга и закрыта (на ощупь как кончик носа). Шеечная слизь практически не выделяется, поэтому исследование сопровождается ощущением «сухо».

● При приближении овуляции шейка матки постепенно приоткрывается, становится более мягкой (как губы) и выделяет небольшое количество липких выделений. Это уже «опасные дни», когда зачатие тоже вероятно.

● Непосредственно в овуляцию шейка матки становится очень мягкой, рыхлой и открытой, скользкой (это облегчает проникновение сперматозоидов). На пальцах могут оставаться выделения, похожие на тягучий яичный белок. Сразу после овуляции шейка матки снова закрывается, становится твердой и упругой.

● Накануне предполагаемой менструации её положение подскажет, есть ли беременность. Перед менструацией она опускается, размягчается и приоткрывается, а при наступившей беременности, напротив, поднимается (её сложнее достать пальцами), становится твердой и закрытой.

Мне 19 лет. Обнаружили эрозию шейки матки. Гинеколог сказала купить лекарство для обработки. Недавно была у другого врача в женской консультации, она сказала, что эрозия незначительная, проживет сама, ничего обрабатывать в таком возрасте не стоит. Кому верить?

Эрозия шейки матки является фоновым предраковым заболеванием. Сразу скажу, что сейчас консервативно эрозию не лечат. При обнаружении этого заболевания необходимо сдать анализы на хламидиоз и вирус папилломы человека 16-18-го типа, поскольку именно эти онкоопасные вирусы могут привести к онкологическому заболеванию шейки матки. Определить схему лечения вашего заболевания должен врач, работающий в кабинете патологии шейки матки, с обязательным проведением кольпоскопии и мазков на цитологию.

Моей дочери 20 лет, у неё поликистоз. За всё время не было ни одного созревания яйцеклетки. Лечится у гинеколога-эндокринолога, но безуспешно. Что посоветуете?

Поликистоз яичников возникает в результате нарушения выработки гормонов в гипоталамусе, нарушения функций определенных ферментов надпочечников и яичников. В зависимости от того, на каком уровне происходит сбой, выбирается схема лечения этой патологии. Сейчас существуют средства для стимуляции процессов овуляции, но предварительно необходимо устранить причину возникновения поликистоза яичника.

Как восстановить выделение смазки при половом акте? После родов она почти пропала плюс произошло опущение матки. Как можно мне помочь?

Вам необходимо проконсультироваться с гинекологом, для того чтобы установить причину нарушения функции слизистой оболочки влагалища. Часто травматические роды приводят к опущению матки, к неадекватности мышц тазового дна, что ведет к зиянию половой щели, постоянному хроническому воспалению слизистой влагалища и её сухости. А вообще сейчас существует много интимных гелей, которые вводят во влагалище перед половым актом.

После полового акта с мужем начинаются молочница, хотя мы очень чистоплотны. Мытьёсь пробовала по-всякому и разными средствами, и всё равно появляется. Помогите советом, что делать? Говорит ли это о том, что муж мне неверен?

Молочница, конечно, может быть связана с какой-либо инфекцией, но она также может возникать на фоне снижения иммунитета, дисбактериоза в кишечнике и так да-

Отвечает врач-гинеколог

лее. Вам необходимо пройти клиническое обследование, чтобы выявить причину возникновения молочницы и устранить её. Думать о неверности мужа не торопитесь.

Последнее время после окончания месячных продолжают розово-коричневые выделения, иногда бывают тянущие боли. УЗИ показало спайчатый процесс. В чём причина, нужно ли ещё обследование и требуется ли лечение?

Чаще всего мажущиеся кровянисто-бурые выделения после месячных возникают в результате эндометриоза матки, что и объясняет наличие боли. Вам необходимо пройти УЗИ накануне месячных для исключения этой патологии.

Моя дочь беременна. При обследовании гинеколог обнаружил у неё в матке полипы. Сказала, что операция не нужна. Я волнуюсь. Читала, полип приводит к раку...

По-видимому, речь идёт о полипах шейки матки. Необходимо знать, что при беременности часто образуются «децидуальные полипы» (то есть когда в цервикальный канал выходит частично плодные оболочки). Такие полипы не надо трогать. Вашей дочери необходимо пройти обследование в кабинете патологии шейки матки, сделать кольпоскопию и сдать мазки на цитологию.

У мамы и бабушки в своё время были обнаружены миомы матки. Правда ли, что это наследственное заболевание? Можно ли предупредить его появление?

До сих пор точно не установлена причина образования миомы матки, но точно известно, что генетический фактор имеет значение. Так, у сестёр-близнецов возникают миомы матки, несмотря на различные условия жизни, разное количество родов и аборт. Учитывая генетическую предрасположенность к этому заболеванию, вам необходимо регулярно наблюдаться у гинеколога и не реже одного раза в год проходить УЗИ органов малого таза.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА

Болезни... Никто из нас не хочет сталкиваться с ними. Кстати, организм всегда посылает сигналы, когда какой-то орган только начинает страдать. Расшифровать их поможет восточная медицина. В «Каноне о внутреннем», известной книге, посвященной здоровью, говорится: «Хороший врач задумывается о лечении болезни тогда, когда симптомы едва появляются на поверхности тела...» Станьте для себя таким врачом!

Наш организм — это взаимосвязанная система. И любая болезнь сразу получает внешнее проявление. У каждого органа есть как бы своё «зеркало», которое отражает проблему. Подробнее об этом расскажет врач китайской медицины Ли Чун



ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

У вас болит шея

Под ударом:
СЕРДЦЕ И ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

КАК ПОДДЕРЖАТЬ?

Откажитесь от жирного. Мало кто задумывается, что именно от работы тонкого кишечника зависит, сколько витаминов и микроэлементов мы получаем из еды. Если пища слишком жирная, тонкий кишечник лишается возможности полноценно всасывать необходимые вещества, поэтому, даже принимая витамины, можем страдать от авитаминоза. В первую очередь откажитесь от продуктов, в которые входят гидрогенизированные жиры (яркий представитель — маргарин).

Употребляйте рис. Один раз в два месяца применяйте рисовую диету. На протяжении двух-трех дней ешьте отварной несолёный рис, пережевывая каждую ложку не менее 50-100 раз. Дополните меню кисломолочными продуктами, они очень полезны для тонкого кишечника.

Ешьте горькое. Вкус, который улучшает работу сердца и тонкого кишечника, — горький. Пейте напиток из цикория, чай с корнями одуванчика. Периодически включайте в меню редьку или дайкон. Горечь, содержащаяся в них, стимулирует работу сердца и тонкого кишечника.

Массируйте живот. Согретье кисти рук, растерев их друг о друга. Положите

на лупок правую руку поверх левой (мужчина наоборот). Вращайте вокруг пупка по часовой стрелке 36 раз, постепенно увеличивая радиус, затем 36 раз против часовой, уменьшая радиус. Это способствует улучшению перистальтики.

ДРУГИЕ СИМПТОМЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ:

- боль в нижнем отделе живота
- двойной подбородок
- проблемы с мочеиспусканием
- плохое самочувствие в промежутке с 11 до 3 часов дня, когда активны меридианы сердца и тонкого кишечника
- непереносимость жары или повышенная любовь к теплу (здоровый организм спокойно переносит даже сильную жару), ухудшение самочувствия, симптом дисбаланса
- тусклый пепельный цвет лица

У вас сухие губы, беспокоят заеды

Под ударом:
СЕЛЕЗЕНКА И ЖЕЛУДОК

КАК ПОДДЕРЖАТЬ?

Ешьте тёплое. На Западе популярно средиземное, а на Востоке считается, что большое количество сырой и холодной пищи гасит пищеварительный огонь, негативно влияя на селезенку и желудок. Идеальное питание должно быть тёплым.

Ограничьте сладости. Вкус, с которым связаны селезенка и желудок, — сладкий. Если хочется сладкого, значит, селезенка просит поддержки. Однако не стоит налегать на конфеты — они только вредят. А вот натуральные сладости: мёд, фрукты, сладкая тыква — очень полезны.

Ешьте с толком. Не ешьте стёбу и на ходу — это приводит к застою энергии жа-

лудка. Процесс пищеварения начинается во рту, поэтому тщательно пережевывайте пищу. Первый завтрак должен быть с 7 до 9 утра — время активности меридиана желудка. Не ешьте ночью. Это приводит к расстройству пищеварительной системы.

Напрягайте живот. Тем, кто страдает от несварения, следует делать следующее: сядьте со скрещенными ногами, спина прямая, втягивайте (выдох через нос) и выпячивайте (вдох через нос) мышцы живота. Повторите 36 раз. Это упражнение полезно тем, кто страдает от газообразования.

ДРУГИЕ СИМПТОМЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ:

- вздутие живота, отрыжка
- отсутствие мышечного тонуса
- жидкий (маслянистый) стул
- нарушение аппетита
- плохое самочувствие во влажную погоду

У вас снижается зрение

Под ударом:
ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ?

Питайтесь регулярно. Голодания или нерегулярное питание, отсутствие жиров в пище приводят к застою желчи и могут спровоцировать образование камней. Включите в меню полезные для печени и желчного растительные масла: оливковое, льняное, кунжутное. Достаточно 1 ч. ложки утром натощак.

Займитесь упражнениями на растяжку. Мало кто знает, что потеря гибкости связана с плохой работой печени и желчного. Воздействуя на сухожилия, можно



укрепить эти органы. С желчным взаимодействует голенисто. Ежедневно делайте следующее: сидя рисуйте большим пальцем окружности, вращая ногу в голенисто. Для каждой ноги не менее 20 раз. В утреннюю зарядку включите такие простые упражнения.

● **Наклоны.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно наклоняйтесь к полу, не сгибая коленей, тянитесь к нему руками. Другой вариант. тянитесь из положения «сидя» к прямым, сведённым вместе ногам.

● **«Лук».** Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки и тяните ноги вверх, прогнув спину.

● **«Кошечка».** Встаньте на четвереньки, руки выпрямлены, упираются в пол. Старайтесь грудью лечь на пол, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

● **«Берёзка».** Из положения «лёжа» поднимите ноги и таз вверх, опираясь на лопатки и плечи, поддерживайте спину руками. Помимо гибкости упражнение улучшает кровоснабжение мозга, нормализует обмен веществ и гормональный фон.

● **«Плуг».** Находясь в «берёзке», опустите ноги назад за голову, стараясь коснуться носочками пола.

Ложитесь спать вовремя. Желчный пузырь и печень активны в промежутке с 11 вечера до 3 утра. Поэтому до 23:00 нужно быть в постели – в противном случае печень не сможет выполнить свои важнейшие функции – очистить и обновить кровь. Если вы проснулись невыспавшейся, значит, печень не справилась со своей «работой».

Держите шею в тепле. Холодный ветер, воздействуя на определённые части тела, может нарушить работу того или иного органа. С печенью и желчным связаны плечи и задняя поверхность шеи. Поэтому в межсезонье и зимой носите тёплый шарф.

ДРУГИЕ СИМПТОМЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ:

- нерегулярные или скудные менструации
- мигрени и головные боли
- пристрастие к кислому (таким образом организм пытается наладить работу печени и желчного).

У вас аллергия

Под ударом: ЛЁГКИЕ И ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК

КАК ПОДДЕРЖАТЬ?

Выгоняйте застоявшийся воздух. Ежедневно помогайте процессу очищения лёгких, выполняя такое упражнение. Задержитесь при сексуальном контакте. В этом случае лучше ориентироваться на следующий ритм интимной жизни: в возрасте 20-29 лет один половой акт в 4 дня, в 30-39 лет один раз в 8 дней, в 40-49 лет один раз в 16 дней, а в 50-59 лет раз в месяц, если возможно. Также рекомендуется воздержание в период менструации и беременности.

жите дыхание, раздвигая грудь и живот. Слегка поднимите голову, откройте рот, выдыхая застоявшийся воздух из живота и груди. Повторите 5-7 раз. Это улучшает функцию лёгких, полезно при астме.

Поите. На функцию лёгких благоприятно влияют все дыхательные упражнения, но не у всех хватает терпения их освоить. Выручит пение. Если вы чувствуете, что простудились, не дышите нос, начинайте петь. Регулярное пение полезно всем людям, страдающим от частых ОРЗ и ОРВИ.

Ешьте больше клетчатки. Привычка питаться рафинированной пищей приводит к тому, что ЖКТ начинает работать всё хуже. Толстый кишечник не справляется со своими функциями, а ведь именно клетчатка, являясь природным сорбентом, помогает процессам его очищения. Поэтому не забывайте про овощи, минимум раз в день съедать салат. А если вы заболели, начался кашель, «дозу» овощей нужно увеличить, при этом они, чтобы не вредить селезёнке, должны быть тушёными. Добавляйте в блюда по 1-2 ч. ложки отрубей.

ДРУГИЕ СИГНАЛЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ:

- проблемы с дыханием с 3 до 5 часов утра
- насморк, ангина
- тихий голос
- сильный запах каповых масел
- неприятный запах от тела.

У вас отсутствует сексуальное влечение

Под ударом: ПОЧКИ И МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ?

Будьте умеренны в интимной жизни. У людей с ослабленным почками сексуальное желание снижено, потому что таким образом организм пытается компенсировать нехватку энергии, которая тратится при сексуальном контакте. В этом случае лучше ориентироваться на следующий ритм интимной жизни: в возрасте 20-29 лет один половой акт в 4 дня, в 30-39 лет один раз в 8 дней, в 40-49 лет один раз в 16 дней, а в 50-59 лет раз в месяц, если возможно. Также рекомендуется воздержание в период менструации и беременности.

На заметку

ОРГАНЫ-ПАРТНЁРЫ

Мы не случайно указываем на то, что тот или иной симптом может говорить о проблемах в двух органах. Дело в том, что в китайской медицине есть понятие органов-партнёров. Они делятся на полные (желудок, желчный пузырь, тонкая кишка, мочевой пузырь) и плотные (сердце, лёгкие, печень, селезёнка, почки). В паре партнёров один орган полный, а второй – плотный. И если расстраивается работа одного органа, то со временем заболевает и плотный. Например, если человек страдает от запоров, нарушается функция лёгких. Они начинают работать с перегрузкой. Это может вызывать одышку, удушье, а в серьёзных случаях и хронический бронхит.

тится при сексуальном контакте. В этом случае лучше ориентироваться на следующий ритм интимной жизни: в возрасте 20-29 лет один половой акт в 4 дня, в 30-39 лет один раз в 8 дней, в 40-49 лет один раз в 16 дней, а в 50-59 лет раз в месяц, если возможно. Также рекомендуется воздержание в период менструации и беременности.

Держите почки в тепле. Короткие куртки, тонкие колготки, сапоги на тонкой подошве – всё это приводит к тому, что в почки и мочевой пузырь проникает патогенная энергия холода, способствующая воспалению. Поэтому даже если у вас нет проблем с этими органами, создавайте их не стоит. А если есть, нужно быть вдвойне внимательнее.

Не сидите на диетах. Диеты с сильным ограничением жиров или с избытком белков (например, диета Дюкана) в первую очередь нарушают работу почек. Кроме того, разовое похужение негативно сказывается на почках. Возможно нарушение функции оттока мочи. Поэтому питание должно быть сбалансированным. Особенно полезны для почек рыба, морепродукты, бобовые.

Массируйте ступни. Перед сном, предварительно вымыв ступни тёплой водой, потрите кисти рук друг о друга, помассируйте 5 минут ступни, особенно точку юн-цзянь (углубление, которое образуется, если поджать пальцы чуть ниже, ближе к центру стопы).

ДРУГИЕ СИМПТОМЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ:

- ухудшение самочувствия в холодное время года (вечно мерзнете)
- усталость или избыточная активность с 15 до 17 часов
- синеватые круги под глазами (эта область связана с почками)
- мышечная напряжённость в спине, задней поверхности ног и бёдер
- сухость во рту
- боль в области крестца.



Лёгкое дыхание

На сегодняшний день проблема аденоидов напрямую затрагивает каждого третьего ребёнка. Эта болезнь существенно ухудшает качество жизни крохи, поэтому без грамотного подхода лечащего врача не обойтись. О том, как помочь малышу справиться с недугом и сохранить здоровье, рассказывает врач-отоларинголог высшей категории Владимир Васильевич ЖИВОТОВ

— Владимир Васильевич, я никогда не слышала, чтобы аденоиды были у взрослых, можно ли сказать, что эта болезнь относится только к детским недугам?

— Для начала скажу, что речь идет о небной носоглоточной железе, правильно ее называть «аденоиды». Это лимфоидная ткань, которая служит основой носоглоточной миндалины. Вместе с небными миндалинами (а также язычной и гортанной) аденоид образует своего рода замкнутую линию обороны от инфекции и болезнетворных бактерий на подступах к дыхательной системе и представляет важный звеном детской иммунной системы. Действительно, он хорошо развит именно у малышей, приблизительно с 12 лет миндалина становится меньше, а у взрослых нередко полностью атрофируется. Поэтому воспаление железы (аденоидит) — проблема sobretudo детства.

— Если в подростковом возрасте железа прекращает свою работу и полностью атрофируется, можно ли просто дожидаться этого момента и не травмировать ребенка оперативным вмешательством?

— Если врач решит, что операция неизбежна, откладывать ее нет смысла. Хочу подчеркнуть, детский организм — это целостный механизм, поэтому неправильное дыхание ведет к дисбалансу всех систем. Хронический аденоидит нередко провоцирует заболевания дыхательных путей, в частности, постоянное ротовое дыхание чревато развитием бронхальной астмы. Это серьезный недуг входит в жизнь ребенка срезь и надолго. Также возникают проблемы с глазами, сердцем, сосудами, наблюдаются неврологические нарушения. Патологическое дыхание меняет и внешний вид малыша. У него появляются запятое выражение лица, тучность. Рот постоянно открыт, вследствие чего нарушается формирование лицевых костей. Промедление опасно тем, что черты детского личика могут измениться до неузнаваемости, и негигиеническая аденоидная маска останется на всю жизнь. Помимо этого малыши всегда будут страдать нарушением речевой функции (гнусавостью).

— Действительно, ситуация серьезная, и, конечно, задача родителей — не допустить подобных осложнений. О каких

первых признаках болезни нужно знать?

— Самый важный симптом — у ребенка постоянно открыт рот, наблюдается заложенность носа, есть выделения слизи, он спит с открытым ртом, похрапывает. Это указывает на то, что гипертрофированный аденоид загромождает задние отверстия носа — хоаны, тем самым сильно затрудняет носовое дыхание. Так обычно проявляется первая степень хронического аденоидита. При аденоидите II-III степени хоаны закрываются наполовину или полностью, ребенок дышит ртом, глотает слюну, сильно потеет, сон беспокойный. Из-за неправильного дыхания во время сна кровь малыша не насыщается кислородом, что приводит к гипоксии. На этом фоне снижается иммунитет ребенка, он начинает чаще болеть, становится капризным и невнимательным. Нередко жалуются на головную боль. Если родители заметили у своего чада хотя бы один из признаков — это весомый повод обратиться к врачу.

— Владимир Васильевич, в детском возрасте многие болезни развиваются стремительно, иногда счет идет на часы. Как обстоит дело с аденоидитом?

— Все зависит от иммунной системы ребенка. Конечно, в случае аденоидита счет на часы не идет, но чем чаще ребенок страдает простудными заболеваниями, насморками, тем быстрее происходит разрастание аденоидов. Я всегда обращаю внимание родителей на этот фактор и настоятельно рекомендую дополнять воспитательные процессы в носоглотке, сопровождающиеся ринитами. Можно сказать, без существующего ринита аденоидита не бывает, это одна из основных причин его возникновения. У детей, склонных к аллергиям, воспалительный процесс протекает еще быстрее, поскольку помимо простудных заболеваний они часто сталкиваются с аллергиями, ринитами — железа постоянно воспалена, быстро гипертрофируется. По своему опыту могу

сказать, у детей до двух лет проблем с аденоидом обычно нет. Они начинают появляться после трех, когда кроха переступает порог детского сада. Именно в этот период малыши активно общаются друг с другом и тем самым подвергают себя нападкам всевозможных вирусов, микробов, инфекций.

— Бы правы, многие родители сетуют на садовый период и болезни, с ним связанные. Понятно, ограждать ребенка от общения с детьми невозможно, да и не нужно — малыш должен развиваться. А можно ли как-то обезопасить его от вирусов и инфекций?

— Я всегда рекомендую уделять внимание закаливанию! Это лучшая профилактика детских недугов. Хорошо укрепляют иммунитет прогулки на свежем воздухе, физическая активность (зимой — лыжи, коньки, летом — плавание, велосипедные прогулки). Большое значение имеют легкие водные процедуры при температуре воды 34-36 градусов (обтирание, обливание, принятие душа, купание). Но следует помнить, постепенность — один из ключевых принципов закаливания. Сейчас по этому поводу есть множество литературы, так что родители смогут подобрать своему чаду подходящий вид закаливания. Давно известно, что

Одна из основных причин возникновения аденоидита — недоленные воспалительные процессы в носоглотке



у детей с крепкой иммунной системой проблемы с аденоидом возникают крайне редко и носят острый однократный характер. Как правило, после проведения адекватной терапии отек спадает, железа уменьшается до нормальных размеров, и поводов для волнения больше нет.

— И всё же, если ребенку поставлен диагноз «аденоидит», какие методы исследования применяются, чтобы уточнить величину и степень разрастания железы?

— Методов много, и здесь работает принцип «каждому свое». Например, отитомальным в отношении малышей является метод фарингоскопии носотолити — осмотр носотолитиным зеркалом через рот. При этом малыш практически не испытывает никаких болезненных ощущений. Нередко используют и рентгенологический метод, хотя он не очень информативен: если на поверхности аденоида скопилось слизь или гной, то рентген будет видеть это, как сам аденоид. Соответственно, о степени увеличения железы будет трудно судить. В дополнение опытные врачи применяют старый способ — пальцевое исследование, что существенно проясняет картину заболевания. Детям постарше, которые уже могут сидеть спокойно и слушаться врача, подходит эндоскопический метод исследования (особенно если речь идет о предоперационном обследовании). На сегодняшний день это самый новый и достоверный вид диагностики. Эндоскоп представляет собой длинную тонкую трубку с объективом видеокамеры, которая через горло либо через нос вводится в носотолити. С помощью монитора врач может оценить величину (степень) увеличения аденоида, его состояние (рыхлый, плотный, гнойный), а также состояние устьев слуховых труб.

— Вы много лет применяете схему консервативного лечения аденоидита, которую разработали сами...

— Так и есть. Считаю, прежде чем решиться на операцию, надо перепробовать не один способ консервативного лечения. Ведь помимо того, что аденоид является частью иммунной системы, он влияет на правильное половое развитие мальчика. Носотолитиная миндалина взаимодействует со всеми железами внутренней секреции, в том числе паховой и предстательной. Поэтому во время операции её нужно сохранить. Смысл терапии, которую я предлагаю, прост: снять воспаление с аденоида, нормализовать функцию дыхания и повысить иммунитет к простудным заболеваниям. Схема в основном состоит из фитопрепаратов, которые оказывают противовоспалительное, противовирусное, иммуномодулирующее действие. Продолжительность лечения может варьироваться от месяца до полугода. Все зависит от степени заболевания и защитных сил организма. Хочу подчеркнуть: наша задача — лечить не болезнь, а пациента, потому что каждому ребенку нужен индивидуальный подход. Большую роль в этом вопросе играют усердие родителей. Еще один из ключевых советов — применение члеловодческой продукции (если нет противопоказаний). Мед, молочное, молочко, цветочная пыльца, прополис обладают мощным противовоспалительным и

иммуностимулирующим свойством. При условии соблюдения всех рекомендаций шансы на успех значительно возрастают. Специальную статистику я не вел, но по опыту могу сказать, что большинство детей обходится без операции. Выздоравливают и с III степенью увеличения, но, конечно, чем раньше начато лечение, тем больше шансов на успех.

— Владимир Васильевич, и всё же есть грань, когда операции уже не избежать?

— Хирургическое лечение необходимо, если длительная лекарственная терапия не дает желательных результатов, наблюдается обструкция верхних дыхательных путей, гипертрофированная ткань полностью перекрывает задние отверстия носа, ребенка мучают повторяющиеся средние отиты, синуситы. Такие случаи увеличенного аденоида загоразжевают устья слуховых труб, из-за чего происходит существенное снижение слуха. Однако прежде чем решиться на операцию, я бы рекомендовал пройти обследование в нескольких клиниках и проконсультироваться не с одним специалистом, чтобы еще раз убедиться в правильности сделанного выбора.

— В большинстве случаев операции по удалению аденоида проводятся под общим наркозом, не исключение и маленькие пациенты. Многие родители переживают по этому поводу...

— Хочу успокоить, аденомито (удаление железы) не занимает много времени, сплывательно, «сон» у ребенка будет недолгим. Тем более в настоящее время для маленьких пациентов используют специальный ледяной наркоз — ребенок не совсем без сознания, но не сопротивляется и боль не чувствует. Операция под местным наркозом — это всё же стресс для малыша, особенно если он эмоционален и восприимчив. К тому же при местной анестезии малыш всё равно что-то чувствует, по этой причине вызывает

ся и сопротивляется, не давая врачу качественно выполнить работу.

— Ребенку назначена операция. Что нужно сделать родителям накануне, чтобы подготовить малыша к предстоящему вмешательству?

— Особенной подготовки нет. Главное — не простудиться перед операцией. Вечером и в день операции малыша лучше не кормить, чтобы не спровоцировать рвоту. Много пить тоже нежелательно. Можно взять в больницу термос со сладким чаем и дать ребенку выпить стаканчик за два часа до хирургического вмешательства. Конечно, надо постараться взбодрить малыша, сказать, что он заснет и проснется здоровым! А мама все время будет рядом. Думаю, каждая из мам найдет для своего ребенка нужные слова.

— Мы поговорили о новом методе диагностики, а какие методы хирургии предпочтительнее на сегодняшний день?

— Я сейчас не занимаюсь хирургическим лечением, но считаю более приемлемым метод удаления с помощью радиоволновой хирургии (аппарат «Сургитрон»).

— Операция позади, теперь главное, чтобы малыш восстанавливался, набирал силы и больше не болел. Какие рекомендации могут быть полезны родителям в этот период?

— Главное — восстановить функцию правильного дыхания, а для этого надо исключить простудные заболевания и риниты. В дальнейшем, когда ребенок окрепнет, настоятельно рекомендую уделить большое внимание закаливанию. Особенно это важно, если операция была проведена простым аденомито без контроля зрения. Крепкий иммунитет и отсутствие ринитов сводят риск рецидива к минимуму. И, конечно, нельзя забывать про плановые визиты к лечащему врачу.

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО АДЕНОИДИТА

Внутри

1. СЕКСТАФАГ — по 1 ч. ложке 3 раза в сутки (4-5 дней).
2. ЭКСТРАЛОР — по 0,5 ч. ложки 3 раза в сутки, рассасывать за 30 минут до еды (упаковку до конца).
3. ЛИМФОМИЗОТ — по 6-8-10-12-14 капель 3 раза в сутки (месяц).
4. ТОНЗИЛГОН-Н — 10-15 капель 3 раза в сутки (месяц).
5. ИОВ-МАЛЫШ — по 10 гранул 1 раз в сутки (месяц).
6. ЭДАС-125 — по 6-8-10 капель 3 раза в сутки (месяц).
7. ТРАУМЕЛЬ С — по 1 таблетке 3 раза в сутки, рассасывать за 30 минут до еды (упаковку до конца).
8. ТОНЗИЛОТОН — по 1 таблетке 3 раза в сутки (упаковку до конца).

В нос

1. СЕКСТАФАГ — по 2-3 капли 3 раза в

сутки (2 недели)

2. ЭЙ-ПИ-ВИ — по 2-3 капли 3-4 раза в сутки (флакончик).
3. ИРС-19 (спрей) — по 1-2 дозы 2 раза в сутки (2 недели).

Без насморка

4. ЭЙ-ПИ-ВИ — повторить один флакончик.
5. ЗУФОРБИМ КОМПЗИТУМ (спрей) — по 1-2 дозы 3-4 до 5 раз в сутки (неделю).
6. МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА 100% — развести водой 1:10 и более. По 2-3 капли 3-4 раза в сутки (неделю).
7. АКВАМАРИС (АКВАЛОР) — по 1-2 дозы 3-4 раза в сутки (неделю).
8. МАСЛО ТУИ — по 2-3 капли 3-4 раза в сутки (неделю).
9. НАЗОФЕКС — по 1-2 дозы 2 раза в сутки (неделю).
10. ПИХТОВОЕ МАСЛО — по 2-3 капли 3-4 раза в сутки (неделю).

Татьяна Устинова не только известная писательница, автор лихо закрученных детективных романов, но и чрезвычайно интересный собеседник. Она остроумна, логична (учёба в МФТИ – это вам не шутки) и не оторвана, как многие публичные персоны, от жизни. «Простые истины» в её исполнении приобретают значимость и важность. Им хочется следовать. Быть может, потому, что сказаны они без малейшего намёка на назидательность. Или потому, что им как-то сразу веришь...

Три желания Татьяны УСТИНОВОЙ



Желание первое. «НИКОГДА НЕ ПОПАДАТЬ В УНИЗИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ»

Итак, она звалась Татьяной... (фамилия «Устинова» досталась нашей героине от супруга, имя – от прабабушки, а вообще не в честь романтической пушкинской барышни). Кроме имени, от «пращуров» по женской линии она унаследовала и определённые жизненные принципы. Стыдно лениться и ничего не делать. Бабушка, если Таня с сестрой смотрели телевизор, говорила: «Почему руки свободны?» «То есть телевизор – это бессмысленное никому не нужное занятие. Можно при этом чистить серебро столовое или что-нибудь вязать».

Стыдно воспитанной девице признаваться в любви первой, как это сделала та самая Татьяна, и напрашиваться к кавалеру на свидание.

Стыдно оценивать друзей в деньгах – «жизнь – это игра на интерес, а

не на соревнование «у кого больше сапог». Стыдно выходить замуж не за мужчину, а за его «мерседес». Стыдно бросать мужа, если он вдруг к 30 годам не превратился в олигарха. И уж совсем унижительно для барышни искать «богатые» руки, чтобы «пристроиться» в них свою «незаменимую красоту». Стыдно, если мужчина пришёл с работы, а ужина на столе нет. «Моя семья состоит из одних мужчин (Евгений – муж, два сына – старший Михаил 23 года и младший Тимофей 13 лет – прим. ред.) Но это всё неправда, что я живу как во дворце, и мои мужчины дарят мне розы-мимозы-бриллианты и приносят кофе в постель. Мужчина никогда не будет тебе служанкой. Да, его можно спомать. Но сломанный мужчина никогда не годен. Ни в работу, ни в семью, ни в самореализацию, который он всю жизнь только и занимается. И это всё чепуха, что женщины вот-вот всё возглавят. Смысл существования мужчины – это то, что Вселенная создаётся вокруг него. Так что, когда я пишу, дверь открывают ноги: «Я хочу есть» или «Мне надо на урок труда сделать скворечник». И тем не менее культ мужчины обязывает: обед так обед, скворечник так скворечник, а детективный роман может и подождать. «А была бы принцессой цирка – данным-давно всё бы пошло прахом. И дом, и дети, и

собаки...» «Женщина должна осознавать, что так или иначе всё держится на ней, – твёрдо убеждена Устинова. – Всё развалится в тот момент, когда ей что-то надоест или она устанет. На ней всё это как-то крепится».

Желание второе. «МНЕ ТОЖЕ ХОЧЕТСЯ БРИЛЛИАНТОВ»

Если вы решили, что наша героиня – меркантильная особа, то ошиблись. Хотя сама Татьяна искренне уверяет, что замуж выходила не по любви, а по «договору». Правда, он больше походил на договор единомышленников, союзников, а не на брачный в классическом понимании. Да и что бы в него записали инородный аспирант и юная студентка? Яхты, машины, дворцы, самолёты, которых не было ни тогда, ни сейчас? Кстати, несмотря на раскрученность, Устинова живёт не в столице («Я – тиражный автор, но квартира в тихом центре нам точно не по карману»), а в пригородном Жуковском, где лес, парк, скверы и сады, где жила её бабушка с дедушкой, родители.

Но вернёмся к «договору». «Когда мы поженились, ни о какой любви речь не шла решительно... Ему надо было остаться в аспирантуре, где-то жить, а меня в мои 18 лет бросил любимый, так что мы оба думали, что наш брак — это не любовь, а некий договор...» А дальше произошла «странная» история — «договор» перерос в любовь. Секрет волшебного превращения Устинова видит в том, что они «очень старались друг друга полюбить и полюбили». «Но этого может и не случиться», — предупреждает писательница. — Просто Бог нас любит, как дураков». Предложение руки и сердца прозвучало вполне в духе «физиков», людей, привыкших оперировать четкими формулами и строгими цифрами. «Я бы на тебе женился», — сказал Евгений, стоя у подъезда новостройки. «Если бы что?» — на всякий случай уточнила та. — «Если бы ты согласилась», — подвёл черту жених. — «Я согласна». С тех самых пор Татьяна терпится в догадках, романтично это было или нет.

Когда в свет вышла первая книга Устиновой, муж подарил дебютантке... сусальную оболу. Целый мешок! А на Восьмое марта — докторскую колбасу. «Колбаса меня оскорбила. Мне хотелось, конечно же, кольцо с бриллиантом или хотя бы духи какието. Но любому мужчине надо сказать словами: «Не дари мне в следующий раз докторскую колбасу! Подари мне лучше мимозу». И тогда он запомнит и подарит мимозу». Ну или бриллиант.

Желание третье. «Был бы милый рядом»

Послушать Устинову, так, получается классическая домоостроевская картинка. Вселенная в тихом медленном танце кружится вокруг мужчины, а женщина ей вторит. И в этом заключается женское счастье? Не слишком ли примитивно? А как же наши амбиции, самореализация, карьера? Всё это под общим названием «Я сама»? «Не забывайте, я — выпускница физтеха и знаю один важный закон: «Чем проще схема, тем она вернее работает». Я не очень-то знаю о каком-то мифическом женском счастье, скажем, в труде. Любая нормальная женщина, чем бы она ни занималась, всё равно создаёт вокруг себя пространство любви. Нам это свойственно, это заложено в нас как программа. Если женщина становится директором завода и только этим достигает своего счастья — замечательно. Но дело в том, что при этом от её счастья не рождается новая Вселенная, новый мир. Кто бы что ни говорил о крахе семьи, я в это не верю. За тысячелетия человеческой истории не поменялось ниче-

го. И не поменяется никогда. Основу мира составляют Адам и Ева, и вокруг них всё: дети, родители, собаки, шесть соток, дом, прогулка перед вечерним чаем...»

Однажды грамотно выстроенная строительная схема «устройства Вселенной по Устиновой» едва не рухнула. В какой-то момент наша героиня приняла решение разойтись с мужем. А чему удивляться? В семьях, где один из супругов добился славы, успеха, а другой остался в тени — ситуация в общем-то прогнозируемая и расхожая. Известная писательница и скромный физик, медийное лицо и «а-а, муж ты самой...» Но лучше об этом спросить у неё самой. «Я тогда решила, я же теперь пишу романы, их печатают, их читают, и ко мне теперь надо относиться совсем по-другому».



Татьяна УСТИНОВА с мужем, сыновьями и племянницей

Девять месяцев Татьяна честно пыталась строить новую счастливую жизнь без своего Жени. Получалось плохо, можно сказать, совсем никак. «Я начала страдать, страдать всерьёз. Не могла видеть машины, похожие на его машину, не могла разговаривать с людьми, у которых был такой же одеколон. Потом начала рыдать, потому что стало ясно — существовать вне его, вне Женики, я вообще не могу. Мне неинтересно и неохота».

К счастью, непростая жизненная ситуация, как и любовная линия нашего повествования, закончилась абсолютно в духе романа Татьяны Устиновой хэппи-энда. Главная героиня поняла свою ошибку, а главный герой, слава Богу, дождался, пока она это признает и осознает.

«Не поддавайтесь ни на какие провокации», — словно наказ юным и не очень дедам даёт писательница. — Если мужчина вам подходит, держитесь за него, овладейте с ним, бойтесь за него, помогайте ему! И эта карьера, чёрт бы её взял, в конце концов, у него получится. Живите счастливо с тем, кого любите. С которым приятно спать и приятно целоваться. У которого есть мозги в голове и душа в теле. И чёрт с ним, с бриллиантом!»

Желание четвёртое. «Новогоднее»

Совсем скоро Новый год, и у всех нас, девочек, есть повод покопаться в шкафах в поисках чего-нибудь нарядного, в праздничной и приятной суматохе побегать по магазинам в поисках чего-нибудь вкусенького, новенького и подарочного. И всё у нас непременно сложится хорошо и удачно. «Главное — помнить, что ничего не кончается сегодня. Бог даст и завтра».

ИЗ НЕВОШЕДШЕГО

- «Устойчивость брака — проблема интеллекта. Думаю, детей, малышек и девочек, нужно воспитывать «допоздна». Не бросать их в пучину самостоятельной жизни, когда им стукнуло 15, их нужно учить ответственности, объяснять, как выйти из положения, которое кажется безвыходным. Сент-Экзюпери с едой «Мы в ответе за тех, кого приручили» — это прекрасно и правильно. Но давайте будем отвечать хотя бы за то, что если мы не купили в магазине хлеба, значит, хлеба у ужину не будет»
- «Жить во вранье наказуемо»
- «Разговоры о том, что сейчас нет нормальных мужиков — самообман. Сейчас рядом живут целые хорды одиноких мужчин и такие же хорды одиноких женщин, при этом географически это одна и та же территория. Надо создавать вокруг себя пространство любви, чтобы мужчины были куда прийти»
- «Состояние души — самый ценный дар. Если ты молод изнутри, всё будет хорошо, и никакие «гаусуны лапки» этому не помешают»
- «Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Можно быть абсолютно довольной жизнью в хрущёвской квартире, в подъезде, где пахнет кошками. И абсолютно несчастной во дворце».



«...Стороной прошла»

Это про любовь, с которой герои разминулись в пути, и чувство протопало мимо. Чья-то личная катастрофа побудила авторов Шишко и Акулова написать тоскливую песню про дерево клён, что шумит над речной волной...

Когда я слышу эти печальные куплеты, выдаю два варианта реакции. Первый: озираться по сторонам в поисках самого «весёлого» лица, которое заказало «песню про зайцев», то есть про клён. Как ни крути, репертуар специфический, звучит там, где «для вас весь вечер живая музыка». Заказывают её граждане не юные, а пожилые — повзрослевшие, вкусняшие изрядно за душевным стопом.

Второй вариант моей реакции: начать подпевать. Во фразе «а любовь, как сон, стороной прошла» слово «сон» заменить на «сплош», спеть его громко тягучим басом — и остаться довольной содеянным. Скажете, глупость и озорство? Да и пусть. Можете осуждающе свистеть и улюлюкать, но считаю, что застасую «любовь, прошедшую стороной» — лучший финал из возможных. То есть роман не закончился походом в загс, проживанием под одной крышей, рождением общих чад — и слава Богу.

К такому выводу пришла не сразу, с

годами и литрами ночных слёз в подушку. А также после случайных встреч с теми, с кем «не сложилось» — спустя месяцы, годы и целую жизнь порознь. Разумеется, аналогичный опыт «счастливы не вместе» имеется у подруг. Суммируем всё и поделимся. Чтобы барышни, которые переживают личную драму «как жаль, что нам не быть вдвоём», вытерли слёзы и поверили, что всё к лучшему. А ещё запаслись терпением, наверняка впереди один из забавных, поучительных, целительных сценариев.

«Каким он был, таким и остался»

Наташе около 30, жена и мама двух надёжных парней: мужу Женёке 34, сыну Илье Евгеньевичу только-только стукнуло солидные шесть лет. Наташа счастлива, солнечная, оптимистичная, мы с подружками сообщаем по-белому ей завидуем. И стараемся не

вспоминать (исключение сделали только для вас, в благих целях и с её согласия), что когда-то Наташка была худощавой, серой от горя и ни капельки не хотела жить. Она всё время плакала, повторяла: «Девочки, ну правда же, мы помирились?» — и ждала вернуться к негодню Димке. Краткий экскурс в историю: встречались, любили, всё серьёзно, она уж под венец собралась, а у Димки — вот те на! — оказалась барышня Настя. Причём не на скамейке запасных игроков, а в основном составе, так как пятый месяц находилась в интересном положении. В общем, Димка поступил как честный человек по отношению к барышне и как последний... (вставьте нужное слово) — к Наташе. Мы-то, верные подружки, конечно, не дали пропасть, но хлебнули через край. Депрессия, слёзы, молчание, пустой взгляд, ночные звонки и безумные поступки: расставание вкупе с предательством — вещь страшная. К счастью, тот период безвременья, когда Наташка вроде жила, но её словно не было, далеко позади. Правда, иногда случались рецидивы, и она спрашивала ни с того ни с сего: «Интересно, а как бы у нас с Димкой всё сложилось, если бы не...?»

Однажды Военная рассердилась и неспасала ответ, точнее, случайную встречу с Димкой. Наташка бежала с работы домой, заскочила по пути в магазин и, нагруженная вкуснятиной, на выходе столкнулась с бывшей «любовью всей жизни». Он вы-

шагивал с незнакомкой — явно не с разлучницей Настей. Девушка воспринимала тот тип, который мужчина старается не знакомить с мамой по причине очевидной вульгарности...

Наташка нашла в сосиски нужных людей и поинтересовалась, как поживает Дима... Оказывается, уже дважды разведен, в активном поиске новой спутницы, причём кастинг широкий, участвуют все слои населения, дамы надоели не задерживаются. На работе у него чехарда и вралаш, с родителями в ссоре, детям и бывшим женам не помогает.

Надёжный парень Женя не понял, почему в тот вечер жена его беспрестанно целовала и затеяла его любимым «Наполеон» на ночь глядя. Ну и ладно, главное, она поняла: изначально «бракованные» люди редко меняются к лучшему, к лучшему с ними можно изменить только одно, не быть рядом.

И ХОРОШО! Порой мы не осознаём, что жизнь — штука глобальная, она гораздо больше всех этих «главное», что я его люблю и «зато сейчас нам вместе хорошо». Если даже сказать розовые очки влюблённости видно, что избранник с серьёзными изъянами, есть ли смысл строить общее будущее? Пусть сейчас, в момент разрыва и переживания, будет больно, но зато потом он не причинит вреда. Это как шахматный гамбит, пожертвовать фигурой, чтобы выиграть партию в целом. Потом, с высоты прожитых лет и других счастливых отношений, станет ясно: поговорки «чёрного кобеля не отпихивай дубелом» и «скального волка ни корми...» придумали не на пустом месте. И хорошо, что та любовь стороной прошла.

«Как он посмел!»

Кто-то рождается в «рубашке», кто-то — в самолёте или такси, а наша Ира, судя по всему, в короне и королевской мантии — ну очень гордая и самолюбивая. Наверное, это было одной из причин расставания с Вадиком. Ох, как он её любил, ухаживал, на руках носил, проходу не давал. А Ире по большому счёту ласки и внимания. Вадика она совсем не ценила, обидно шутила и насмешничала. Он много прощал и долго терпел, а потом терпение кончилось. В общем, Ирка виду не подавала, не переживала серьёзно, как-то даже расслабилась, мол, только теперь поняла, что по-настоящему любит. Вадику напоследок удалось задеть её «болеваю точку» — самолюбие, поэтому Ирка была готова даже выйти замуж, лишь бы вернуть королевские позиции. Бывший ужасёр лшился такой возможности, уехав в другой город...

Они увиделись спустя три года, из которых полтора Ирка провела в статусе головой к стене: «Как его вернуть, не мог же вот так взять и уйти, от меня ещё никто не уходил...» В остальные полтора года Ирка успела встретить Того Самца, влюбиться и высочить замуж. Причём новоявленный принц (место коня приличная иномарка) из

горячий выёт верёвки и заставляет плясать под свою дудку, любит её, но не позволяет капризничать. А она безотпратно счастлива... Вадик, кстати, на чужбине тоже даром время не терял, женился и доволен жизнью.

«Как хорошо, что у нас ничего не получилось!» — выдохнула радостная Ира. Вернута бы его, и было бы два несчастных человека. А сейчас — четыре счастливых!

И ХОРОШО! Порой мы хотим, чтобы всё сорвалось и сложилось, из глупых стремлений, эгоизма, ложных представлений «так правильно, всё как у людей», желания что-то доказать или кого-то наказывать. Но проходит время, и мы понимаем: слава Богу, что не вместе. Получив ненужное по большому счёту человека, мы бы упустили самую важную встречу, ту, что впереди, с самым важным и главным. А наказывать глупым поступком можно разве что себя.

«Разные люди»

Когда Оля стала встречаться с Сашей, не сразу заметила его специфические предпочтения. «Если бы ты чуточку поправились!» — мечтательно говорил Саша худышке Оле. На свидании он стремился накормить её до отвала, идеалом женщины считал Анну Семенович — крепкую барышню, в теле. Она не жаловала фигурное катание и пёстрые формы «идеала», поэтому категорически протестовала против прибавки в весе. Но Саша ей нравился, даже очень.

«Неужели нельзя было пойти на компромисс?» — рыдала Оля, когда Саша всё-таки покинул её ради другой. Женщина, воплощающая тучное счастье странного парня, в подметки ей не годилась — на нас с подругами взгляд. Но Оля ещё долго употребляла в расхожестельном наклонении: «Как было бы хорошо, если бы я поправилась и мы бы поженились...»

Я была с Олей в тот день на вокзале. Тучная женщина выходила из машины, Саша протягивал руку и сладострастно улыбался. Мы вернулись с курорта, а Сашина «мечта» уезжала. Мы с Олей — в шортах, поджарые и загорелые, Олина соперница — в шортах. Огромного размера, обтягивающих щедрые формы, рискованных треснуть по шву, точнее, сразу по всем швам — именно эти шорты, увидевшие «крутым планом», заставили Олю сказать: «Бапошки! Как здорово, что мы расстались!»

И ХОРОШО! Иногда кажется, что любовь примирит со всем, мы готовы пойти на любые компромиссы, ведь мы же любим! Но повторимся: жизнь гораздо больше любви. И коль человек знает личные предпочтения, вкусы, желания, планы, за что можно порадоваться. И полюбозадрить за честность: зная свою натуру, он не хочет «втискивать» избранника в заданные рамки, не идёт против себя, просто ищет то, что нужно. А мы, покинутые, на не обижённые, обязательно встретим того, кто также ищет нас — худых, восточных, пышных, рыжих, с шербошкой в улыбке и полюбозадрить.

«И всё-таки. А если бы...»

Он сделал для меня невозможное и самое ценное — отпустил. Понимая, что неизбежна ломка характеров, что я буду страдать, стараться подстроиться под его требования, переступать через себя, злиться на него, ненавидеть, убежать и возвращаться, проклинать и прощать — ну что за радость быть вместе такой ценой? Принять меня «в полном комплекте» с особенностями характера не мог — слишком авторитарен по сути, а подмять, заставить под себя — пожалел...

Он успешен, хорош собой, женат, воспитывает чудесного сына. Я замужем, мама полубогатой дочкой, счастлива обычным человеческим счастьем. Мой невыносимый характер куда-то подевался, растворился в нежности к мужу, в восторженной любви к дочке, в повседневных заботах и приятных мелочах. Его диктаторский нрав, кажется, тоже капитулировал. Глядя на его жену, я вижу спокойную умиротворённую женщину, у неё взгляд и улыбка как у Джоконды, значит, всё в порядке, семья как семья.

Иногда мы встречаемся, останавливаемся на бегу, и среди зимней стужи слышится кваканье лягушек в лесном высином озере, гудит майский жук над головой, как тогда, в тот заветный день... Он улыбается: «Как ты?» — «Отлично!» — Честно отвечаю я и тоже улыбаюсь. «Ну смотри мне! До сих пор за тебя переживаю и тревожусь!» — шутливо грозит он, мы расходимся. Он уносит с собой лягушек, а я — возмущённо гудящего жука, до следующей встречи на бегу.

«До сих пор за тебя переживаю» ещё пару часов звучит у меня в ушах. «А что, если бы, — думаю я. — Ведь и у него, и у меня всё получилось, всё сорвалось... Что же мы, дураки, вместе не попробовали построить?» Потом отмахиваюсь и ныряю в обычную жизнь.

И ХОРОШО, что не поправились. Существует парадокс: люди, которые горячо любят, не уважают вместе. Горят, требуют, ревнуют, мучают. Зато прекрасно «сочетаются» с друзьями: козо, возможно, любят меньше, а то и вовсе довольствуются дружкой хорошими чувствами вроде симпатии и дружбы. С этим ничем не поддавшись, нужно просто принять, что порой «любовь» и «жизнь» — разные понятия. И то, что так легко удаётся с одним человеком, с другим получается с треском и огромными жертвами — глупо, несправедливо и непонятно — и хорошо, что не вместе, слава Богу, что стороной прошла. Было бы так жестоко испортить жизнь того, кого любишь.

В популярной соцсети у моего одноклассника Сашки заявлено: «Скоро свадьба!» Учтивая, что Сашка давно и благополучно женат, я третий день терзаюсь сомнениями — развеялся, сестру замуж выдает? Может быть, решил повторно отметить торжество, чтобы нескучно жилось?.. На главной фотографии раздвинутой вишней Сашка обнимает похматую олячку — это вообще деморализует. Неужели отдаёт псину какому-нибудь бобуку и отмечает событие с помпой? Тогда так и писал бы. «Скоро собачья свадьба!» Мы бы поняли, что со школьных времён, когда учительница вслух зачитывала Сашкины сочинения, я класс পেжал от хохота на партах, ничего не изменилось.

Масла в огонь подлила коллега. Интимно приблизилась и доверила девичью тайну: что означает, если у мужчины в статусе написано: «Я люблю маму»? Все, рабочий день коту под хвост. Мы пилились в мониторы, изображая напряжённую деятельность, но обе поняли мысль, что, чёрт возьми, он хотел сказать? Я выдвигала версию, что мужчина пропагандирует вечные ценности. Пока другие молятся на айфоны, буржуйские машины и грудастых нимф, этот мужчина превыше всего ставит женщину, подарившую ему жизнь. Достойно! Пусть и обескураживающе, всё-таки 40 лет товарищу Коллеге не соглашалась с банальщиной и предлагала трагедийный вариант. Мужчины в записных и коричневых брюках (если верить фото) полюбил маму, она вроде бы ответила взаимностью, но лишь прикидывалась, потому что была развешивающей сердце. Так вот он втянулся, предложил руку и сердце, а она опереточно расхохоталась, не взяв ни то ни другое. Мужчина страшно переживал — аж записные углубились. Но потом оправился и почти позабыл негодницу. Однако коварный нрав женщины не позволяет ей принять этот факт, поэтому время от времени она посылает провокационные вопросы: «Любишь меня? Нет, честно скажи, любишь меня?» И вот dabei разом пресечь мучительную переписку, он выставил статус, мол, «нет, не люблю».

Масла в огонь подлила коллега. Интимно приблизилась и доверила девичью тайну: что означает, если у мужчины в статусе написано: «Я люблю маму»? Все, рабочий день коту под хвост. Мы пилились в мониторы, изображая напряжённую деятельность, но обе поняли мысль, что, чёрт возьми, он хотел сказать? Я выдвигала версию, что мужчина пропагандирует вечные ценности. Пока другие молятся на айфоны, буржуйские машины и грудастых нимф, этот мужчина превыше всего ставит женщину, подарившую ему жизнь. Достойно! Пусть и обескураживающе, всё-таки 40 лет товарищу Коллеге не соглашалась с банальщиной и предлагала трагедийный вариант. Мужчины в записных и коричневых брюках (если верить фото) полюбил маму, она вроде бы ответила взаимностью, но лишь прикидывалась, потому что была развешивающей сердце. Так вот он втянулся, предложил руку и сердце, а она опереточно расхохоталась, не взяв ни то ни другое. Мужчина страшно переживал — аж записные углубились. Но потом оправился и почти позабыл негодницу. Однако коварный нрав женщины не позволяет ей принять этот факт, поэтому время от времени она посылает провокационные вопросы: «Любишь меня? Нет, честно скажи, любишь меня?» И вот dabei разом пресечь мучительную переписку, он выставил статус, мол, «нет, не люблю».

Будь счастливы создатели социальных сетей, которые придумали колонку «статус»! Куда можно вписать что угодно, и это послание полетит в виртуальное пространство, сопровождая фотографию с именем. Статусы смешат, сбивают с толку, поражают безграмотностью или «цепляют» мгновенно. Отдельная тема — мужские статусы



лю, моё сердце навеки отдано другой». Отсюда и «я люблю маму». На изучение мужских «воплей души» был потрачен целый день, если честно, удалось даже сделать какие-то выводы. Чтобы знание не пропадало, пустим его в народ.

Внимание! Всем внимание!

Прияель Антон (зачем я добавляю его в друзья?) который год пытается

себя женить. Естественно, спутниц ищет в социальных сетях, так что все его симпатии и виртуальные подарки проплывают перед нашими глазами. Когда у Антона есть постоянная «обложка», можно заработать диалог, наблюдая за обменом сладкими любезностями. Он ей дарит значок «зефирное настроение», она ему — «мой шоколадный заяц»! Ужас, одним словом.

Когда постоянных фавориток нет, с временными тоже перебои, Антон тоскует и выставляет дикие статусы — внимание привлекает. Например: «Я знал, что женщины коварны!» Или: «Если я жадный, ищите себе щедрого!» Наверное, кто-то из его партнеров по переписке принимает сие на свой счёт, плачет и глупо смеется в портфери. Мы же, лица незаинтересованные, покачиваем головой. «Жениться тебе, барин, пора...»

Важный нюанс: от долгих неофициальных отношений у Антона есть дочь. Вероятно, факт не широко известный, хотя девочка уж в первый класс пошла. В день рождения малышки у Антона красуется статус: «У меня сегодня родилась дочь!» Люди несведущие поздравляют, дарят виртуальные подарки и спрашивают, как планирует называть. Те, кто в курсе, добавляют комментарии: «Сколько Насте уже, семь стукнуло?»

Но цель достигнута, Антон купается во внимании.

НАБЛЮДЕНИЕ №1. Если мужчина часто меняет статусы, это говорит о его душевной (а то и психической) нестабильности. Сильный пол — народ молчаливый, подает голос в редких или экстремальных ситуациях: молоток упал на ногу или допрашивают в органах следствия. А так нет, не дожидаясь ни словечка — и это нормально. А вот если товарищ чешет фразы в эфир, в пространство — попыхивает истеричностью. Ну по крайней мере склонностью быть в центре внимания.

Мужчины в поиске

Этих, как птицу из пословицы, по полёту выдать. В колонках над фото обозначены серьёзные намерения: «Отдаюсь в заботливые женские руки!» Или: «Возьму красивые женские ноги в надёжные руки!» А также: «Где ты, любимая?» Ну или вот так: «Устал от одиночества...»

Несмотря на отчаянный крик души, страдальцы не вызывают сочувствия, только скептические усмешки. Образ печального Пьеро, который к 30 с хвостиком не нашёл (или неоднократно упустил) своё счастье, отдаёт некой ущербностью. Понятно, что меньше всего данный мужчина страдает от одиночества, так как уже давно не заканчивает кастинг «единственной»: знакомится, сравнивает, анализирует, быстро вспыхивает и мгновенно разочаровывается. Он никак не увлекается серьёз, при огромном выборе этому мешают разбегавшиеся глаза и элементарная нехватка времени.

К чему долгие объяснения, это всё равно что нам с вами явиться на первое свидание и с ходу выпалить: «Возьми меня замуж!» Молниеносно приобретает репутация барышни с прищучками.

Поэтому, когда знакомый Женька (зачем я добавила его в друзья?) нацарапал статус «Я тебя найду...», не смогла удержаться. И, высунив из мистической радости кончик языка, добавила комментарий: «...и съём». Женька был оскорблён в лучших чувствах: он одиноким рыцарем скаков тернии и стада динозавров искал дорогу к дворцу Вечной Любви, а тут пришла какая-то и подстрелила на взлёте. Может, даже судьбу своими насмешками сломала.

НАБЛЮДЕНИЕ №2. Мужчины с ярко выраженными брачными намерениями — оптимистичный выбор. Потому что всерьёзность им не позволит оценить дилетант, пардон за застарелые параллели.

«Пели менестрели...»

Особое удовольствие — последние романтики, философы, мечтатели, ловцы «синей птички». В статусе у них фигурируют афоризмы Омара Хайяма, изречения суфийских мудрецов и просто «цитаты со смыслом». Как правило, фразы пропитаны асопской тоской, суть одна — «всё тлен, мы все умрём». Если честно, такую категорию с вы-

сокой долей точности можно назвать неудачниками.

Например, бывший коллега Олег (зачем я добавила его в друзья?) который год радует статусом: «В этом мире я просто прохожий. Кому-то из барышень это покажется загадочным, я же знаю истину: к солидному возрасту Олег не нашёл ни колёса ни двора, в поисках приличной работы раз в квартал трудоустроивается на новое место. В принципе, он и впрямь прохожий, ничто не держит, хоть сейчас подпоясавшись, котомку в руки и в путь.

Или вот ещё дивное: «Вы выбрался из грязи в князи, но быстро князем становясь, не позабуду, чтобы не сплзнуть, не вечны князи — вечна грязь». Это тоже из Омара Хайяма, но одно дело читать «Кружби», совсем иное — в статусе какому-нибудь Жоры. В панамке, с безумным во взгляде на фоне догорающего костра. Почему-то сразу проясняется, что в князья Жоре вовеки не попасть, да он и не стремится особо...

А вот и вовсе мудрёное, чересчур философское: «Случайностей не существует. Всё на этом свете либо испытание, либо наказание, либо награда, либо предвестие». Почерпнув измышление в статусе Николая из приморского города, я прониклась и даже запомнила. Когда утром сбежал кофе на плитку, поняла, что не случайность, а испытание — мыть плитку со свежим маникюром (накануне вечером сделала) не очень-то радостно. Но оказалось, подлый напиток был предвещением: я опоздала на работу и заодно получила наказание.

НАБЛЮДЕНИЕ №3. Мужчина-философ хорош только в одном случае: он древний грек, давно умер и вам всего лишь доводится читать его рассуждения. Во всех остальных это обладать четырёх «нв»: неломощник, некормилец, небог, невашитник. Вы его подталкиваете строить карьеру, а он цитирует про «князя-грязя». Вы его зовёте к маме картошку сажать, а он: «Мне клубни ни к чему, я прохожий». Вы жалуетесь на докучливого соседа, а он: «Это не случайность, это предвещие». В общем, если в статусе заявлено нечто глубокомысленное, обходим, девочки, стороной: поразительность с таким мужчиной есть о чём. Но в целом говорить не о чём.

«Мужики!»

На главном снимке они, как правило, в мужественном образе: сплавляются на байдарках, целуются из румь (или заглядывают в ствол), запечатлены в боксёрских перчатках. Или хотя бы про-

сто в спортивном костюме. Это настоящие парни, соль земли. Такие Омара Хайяма не знают или путают с Мухаммедом Али, изъясняются чётко и конкретно. В статусах — отрывки из творчества певца Трофима, цитаты из фильмов «Бригада», «Бумер», «Брат». Они забавные, чуть наивные, с явными проблемами в образовании. Но, «и чести, надёжные. Полюбопытствуем, как «опознать» настоящего парня. Яркий пример: «Одиноким для всех, чужой для тебя. В душе просто зверь, который верит в себя». Безусловно, отдаёт пафосом, если рядом ещё и картинка с волком на утёсе — хоть караул кричи. Но, скорее всего, автор ещё молод, перерастёт — сменил статус и образ мыслей.

А вот с угрозой: «Если человек не умеет держать язык за зубами, то зубы ему не нужны». Сразу ясно, что автор многих заставил помолчать, возможно, приобрёл кличку Стоматолог. А вот неплохой статус: «Первое правило — не сдаваться. Второе правило — помнить первое». Да, звучит с юношеским максимализмом, но если человек и в жизни не отступает от провозглашённых норм — молодец, дай йому лапу. А вот вам представления о настоящей мужской дружбе: «Нужно, чтобы рядом всегда был друг, который скажет: «Да наплюй, братан, я б тоже так сделал». Признаться, я солидарна, не отказалась бы от такой же подруги.

НАБЛЮДЕНИЕ №4. «Пацанские» изречения, конечно, не предел мечтаний. Но уж точно предостережение философских разглагольствований, потому что этот если сказал, то сделал.

О любви

А вот не рождётся. О любви настоящие мужчины, истинные влюблённые не говорят во всеуслышание, не сыплют комплиментами и признаниями. Они в курсе, что о счастье нужно молчать, дабы не сплунуть, а признания надо говорить наедине... Но время от времени в статусах «поживших-попадавших» мелькает: «Страстные женщины хороши до безобразия. А также во время безобразия и после безобразия». Давайте не будем тратить время на обсуждение, тем паче на общение с подобными экземплярами. Ибо в любви ценны не слова, а поступки. Эти «говорюны» к подвигам (в том числе и постельным) непригодны: и запала мловато, и чрезмерная разговорчивость не украшает.

Наталья
КРОЛЕВЕЦ

«Земную жизнь дойдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...» — обычно с этой строчки начинаются натужно-оптимистичные статьи о кризисе среднего возраста. А я забрела в непролазную чащу намного раньше. Оглянувшись: догмы, которые внушали с детства как верные, сплошь и рядом приводят к личным катастрофам. Пригляделась: очевидные истины обернулись «палкой о двух концах»... Как насчёт прогулки сквозь буреломы спорных правил?



СПОРНЫЕ ИСТИНЫ

Вроде бы родители добра желают, когда внушают, мол, «держи язык за зубами» и «не лезь не в своё дело». Но порой так усердствуют, что привычные навыки никакой пользы, кроме вреда, не приносят, а то и превращают жизнь в кошмар. Например, одноклассницу Олю мама с папой довели до иступления: «Уважай старших!» Оля внимала словам и подкрепляла делом. Вскоре она бегала в магазин по поручениям всех окрестных пенсионеров, причём отнюдь не хворых. Бабуленин не жаловались на здоровье, регулярно вышали свежим воздухом на лавке и решали, кому из жильцов быть наркоманом, кому — падшей женщиной. Они вполне могли бы навещать торговую точку хоть трижды в день, а циме — и заменять грузчиков в аврал. Но Оля пару раз безрассорбно сменяла за хлебом бабушке Зое, потом за кофе — за бабу Тамиры — и понеслось... Когда мы, подруги-соседки, возмущались и научили Олю дерзкому «нет», бабули забыли превагу и нажаловались родителям: «Девочка пошла по скользкому пути!» И Оля уже не перечила. Потом не перечила пожилой начальнице с явными симптомами самоудурства, потом — сеёкру, любителю цезури-ских шуток, в общем, финала «по-

бедела молодость» не случилось...
Казалось бы, мораль сама «лезет в глаза»: во всём нужно соблюдать меру. Но как её определить, эту меру, когда давить воспитание, пресекать обществу, на ухо зудят «доброжелатели» и парламентарии с белым флагом, да и, если честно, собственный разум подводит. Вот и рождаются «маленькие трагедии» почище пушкинских...

«МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО»

Наша тётя Лена очень сдержанная особа. Если что-то или кто-то выводит её из себя, никогда не скажет, будет пыкаться, но молчать. А ещё она хронически одинокая, кажется, я знаю причину.

Много лет назад тётя Лена (тогда ещё Ленокча) вышла замуж за дядю Витю. Любовь, нежность, новорождённый сынишка — всё как у людей. Идиллию нарушила поездка молодого мужа на окраину нашей необъятной родины, где водились длинные рубли. На целый год уехал дядя Витя на заработки.

Первое время тётя Лена исправно писала письма, что любит, скучает, сын растёт и уже говорит «ням», что бабушка болеет, а тополь за окном засох. «Приезжай скорее, Витя, без тебя так плохо», — летели тёплые искренние строчки в заснеженное царство... Что страшилось, не-

известно, но спустя полгода юная жена прекратила носить пухлые конверты на почту. Может, устала ждать, может, обиделась на неудачную строчку в его ответе — замолчала. Дядя Витя бился-бился, писал, да без толку — и тоже ни строчки Лене. Присылал немалую сумму на нужды семьи и без комментариев.

Долгая командировка закончилась, дядя Витя вернулся в родной город и в родной дом — то есть к родителям, идти к жене не решился. Родственники конфликтующих сторон всполошились и организовали-таки встречу любящих сердец — зря. Вместо того чтобы кинуться на шею и бесслезно повиснуть, заплиться слезами с причитаниями, как сделала бы нормальная ба..., то есть женщина, тётя Лена сложила губы обиженной подковы и снова молчала.

Дядя Витя приходил с букетами и билетами в кино, забирал сына на выходные, в общем, полтора года не терял надежды, что тётя Лена выйдет из безмолвия, но тщетно. Он второй раз женился, не очень удачно, она так и живёт сама по себе. Может, обиделась, может, приревновала, но слова худого о Вите не сказала — героическая женщина, не так ли?

НЕ TAKI Если бы молчунья сподобилась врезать правду-матку дяде Вите в лицо, закатыть скандал, глядящи, на свет выплыла бы истина. Что она неправильно поняла, что зря дулась, что причин

для себя нет, а если и есть, то тефу на них и забыть. И тогда воссоединились бы счастливая пара, а сыншка рос в полной семье. Гордость в сочетании с принципом «молчание – золото» иногда принимает абсурдные формы.

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

Условно назовем нашу героиню Аней, так как подражательниц и последовательниц у неё хоть отбавляй. Аня глубоко разменяла третий десяток, так и не постречав единственного-ненаглядного, уже пригласившись познакомиться. Поэтому когда появился Толик, сразу был назначен долгожданным суженым. Толик отличался редкой правдивостью и заявлял, что он к семье не готов, более того, для этого явления не создан. Да, ему уже за 30, да, неоднократно проживал под одной крышей с разными барышнями, да, надоело питаться холостяцкими сосисками. Но это не повод сойтись браком! Аня хитро прикинулась...

Вскоре было объявлено: Аня в интересном положении, намерена испытать счастье материнства, то есть рожать, и точка. Толик взвыл, но его призвали к порядку, дескать, «всё равно холост и бездетен, а вечные ценности, семью и детей, никто не отменял».

Толик призвал в защитники заплёного змия, на него опять-таки цыкнула общечеловеческая: «Погоди, принесёт жена конверт из роддома, выжди, подумаешь!» Родился мальчик, в воспитании которого родной папаша принимает номинальное участие. Аня и её родители возятся с парнишкой, дед по общемуговору заменяет ему папу. И все дружно нарастают кланут Толика при любом удобном случае на каждом углу: «Надо же, какой негодяй! Тебе честь оказали, на близкие подносили то, чему любой будет рад, а ты ещё нос воротит! Ведь дети и брак – это самое главное, не так ли?»

НЕ ТАКИ По основным пунктам всё верно: плодятся бинжукарные семьи (после развода каждый родитель создал новую пару, у ребенка два папы и две мамы), не в диковинку гостевые и даже многоамные браки, но базовая модель семьи та же: мама, папа, я. Это то, что считается вечными ценностями, и большинство из нас с этим согласны. Но есть особые индивиды, которым простое человеческое счастье с детьми и внуками – откровенно до лампочки. Не потому что они уродились с глубокой нравственной патологией, а вот так. Просто, без объяснений. Они не хотят семьи или хотят, но не сядет или не с этим конкретным человеком. Принимая честно заранее предупреждают: «Я Бармалей и папеньку со странностями, какое-то время

буду рядом, потом ничего не обещаю. Если устраивает, остаюсь, нет – пойду дальше». Перевоспитывать, навязывать такому человеку иные идеи – дело гиблое, а если уж решились – не на кого пенять.

«КРОВЬ НЕ ВОДИЦА»

Так говорят о взаимной тяге и поддержке, которая должна быть между родственниками, братом и сестрой, родителями и детьми. Случаются затяжные конфликты, родные по крови люди «закусываются» насмерть, окружающие ропщут: «Вы же родные, одумайтесь!» И хотели бы, а не получается...

Лене было 11 лет, когда родился Игорь – младший брат, «последний», которого все любили и баловали, а Лена и вовсе души не чаяла. Он вырос, поступил в институт – совсем взрослый человек по социальному статусу. Но, увы, не по моральной зрелости. Ни с того ни с сего затеял соревнования с Леной. Они с мужем купили машину – Игорь «рестормошил» родителей, занял у друзей денег и купил авто дороже и престижнее. И не упустил случая сказать об этом Лене – шуткой ли, намёком. Когда у старшей сестры случились проблемы в семье, которые она надеялась утратить, Игорь растрюбил по всей родне, дескать, «Ленка хоть и умная, но дура, иначе не допустила бы такого». Словом, было много всего, за что младшенького стоило бы перекинуть через колено да поучить крапивою... Но Лена прощала, она понимала, что Игорь так и не вырос, он соревнуется за родительскую любовь. Вдруг ей досталось больше нежности и ласки, ведь она родилась первой. А родному брату, пусть и «с приветом», положено прощать, «кровь не водица». Не так ли?

НЕ ТАКИ Кровное родство – штука загадочная. Оно обещает сиюминутную и характер, но не гарантирует взаимную любовь и уважение. Да, обычно сестры-братья, родители и дети испытывают привязанность (хотя бы!), но сплошь и рядом – холодное безразличие, а то и вражда. Если с таким столкнёмся, растолкуйте себе одну вещь: человек вам близок по крови, но не по духу и, что называется, не по жизни. А если так, не нужно спускать ему с рук характер с гнильцой и ласковое поведение. Он чужой, а с чужими разговор короткий.

«ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК»

«Коля у нас хороший, спокойный и надёжный, молчаливый, даже если видит

что-то неправильное – никогда не скажет», – не уставала нахваливать сына Ирина Никитична. И тут же словесно шпыняла невестку: «А Оксана – несдержанная, вспыльчивая. Увидит пыль, тут же вытирать бросается, как будто нельзя до выходов подождать. Дочку шпынлет, то «убери за собой!» Дала бы ребёнку детство почувствовать! И ещё Колю мучает, заставляет второе высшее получать. Господи, не живётся ей спокойной!»

Оксана действительно не знала покоя. Затеяла ремонт, меняла квартиру на более просторную, вывозила семейство на юг, вечно больной свекровью добывала авторитетных докторов. Но все её заслуги не засчитывались, свекровь разносила по округе: «Да, ремонт сделала, но всё же никто не просил, нам с Колей и так хорошо. Да, зарабатывает Оксана хорошо, но не всем же так везёт, могла бы оставить Колю в покоях!» В общем, кругом невестка плохая, а Ирина Никитична и Коля – золотые люди, главное, спокойные и стабильные, за следним куском не гонятся, если им принесут – спокоят, а нет – перебьются.

А потом Оксана устала. Надорвалась, поняла, что слово в пропасть мечет, но ответа не будет – и развелась. Опустим сказанное по этому поводу «спокойной» свекровью, плохая невестка подтвердила свою натуру...

Оксана повторно вышла замуж и родила сына, дом – полная чаша, муж под стать ей, труженик и жадный до жизни человек, неравнодушный, пусть и чуточку вспыльчивый. Коля живёт с мамой. Ремонт не делает, по курортам не ездит, Ирина Никитична в период болезни лечится в местной поликлинике, чем крайне недовольна. Стабильные, спокойные люди, которые, безусловно, считают себя хорошими... Не так ли?

НЕ ТАКИ Так просто навешивать ярлыки: если человек резкий, правдивый и с характером, он минимум сложный, максимум плохой. Если уходит от конфликтов, говорит карманным голосом и кормит бездомных котиков – безгрешный ангел. Но обратите внимание: в трудную минуту почему-то первыми подставляют плечо те, кто ещё вчера сказал вам в глаза досадную резкость. А тот, кто стабильно ровный и спокойный, второял: «Держись, всё наладится» и больше никакого участия. Люди – они разные, но неравнодушные имеют больше прав называться людьми. Потому что живые.

В жизни всегда есть место чуду...

Мы с Инной (тогда ещё студентки 2-го курса) познакомились на курсах английского языка и стали дружить. Наш университет занимался международным обменом студентов и представлением сельскохозяйственной практики с рублем, и мы были одержимы мыслью поехать куда-нибудь. Что скрывать, очень хотелось увидеть другую страну и заработать. Студия просит денег у родителей, да и наши потребности были намного выше их возможностей и нашей стипендии. Нам повезло. Уже в начале января получили добро на размещение на одной из ферм в графстве Кент и с воодушевлением, правда, и небольшой боязнью отправились покорять просторы Великобритании.

После трёх месяцев работы в Кент-берри мы поехали на другое место — в Престон. Начало апреля в Великобритании было великолепным: стояла теплая солнечная погода, воздух радовал своей чистотой и свежестью, а деревья — распускающейся листвой. Мы ехали в автобусе, думали о новой работе, о том, что через два месяца вернёмся домой. Я и представить не могла, что именно там встречу свою вторую половинку...

Каждую неделю все студенты ездили за продуктами в большой супермаркет. Мы стояли возле автобуса и ждали отправления. К нам подошёл симпатичный высокий парень и предложил познакомиться. Его имя Сергей, он тоже приехал с другом по программе международного обмена от своего университета из далёкого Ижевска. На тот момент я и не знала, где это находится, поскольку сама жила и училась на Украине в городе Луганске.

Как позже он мне признался, для него это была любовь с первого взгляда. А для меня — нет. Сергей стал каждый день к нам приходить после работы в гости. Я с удивлением спрашивала у своей подруги: «Инна, почему он к нам каждый день приходит, ему, что ли, общаться не с кем?». А она хитро улыбалась и отвечала мне: «А ты не догадываешься?». Нет, я не догадывалась. Наоборот, эти ежедневные хождения раздражали и надоедали. Нам оставалось чуть больше месяца до возвращения домой, и ника-

кие мимолётные романы не вписывались в мою жизнь.

Если честно, даже не знаю, на каком этапе его ухаживаний я поняла, что тоже влюбилась... Эти романтические прогулки вечером, красивые ухаживания, цветы и стихи о любви... Да, это было потрясающе. Но, к сожалению, время пролетело быстро, и настал день, когда нам нужно было ехать домой. Сергей оставался здесь ещё на четыре месяца. Я со слезами собирала сумки и думала, что у этих отношений нет будущего: слишком большое расстояние и разные страны. Он поехал провожать меня на автовокзал. Оставив вещи нашим друзьям, мы пошли прогуляться. Поднимаясь на эстакаду, любовались видом ночного города. Как было красиво! Все в огнях, а внизу над нами проносились сотни, тысячи машин... Кажется, что время остановилось и как бы давало возможность нам побыть подольше вместе.

Вот так мы и расстались... Я уехала домой сдавать сессию, он остался в Англии. Честно, не думала, что у нас что-то получится, а Сергей был твердо уверен: у наших отношений есть будущее. Родители меня поддержали, хотя, конечно, сначала очень переживали. Папа побежал за атласом, чтобы посмотреть, где находится Ижевск, и насчитал около двух тысяч километров... Тяжело встречаться на расстоянии. Очень тяжело... А особенно куда твоё окружение тоже не верит в эти отношения. Некоторые одноклассники, которые знали, что у меня есть любовь на расстоянии, отговаривали меня: «Юля, опомнись, где ты, а где он. Просто заглурил тебе мозги, наверняка давно с кем-нибудь встречается...». А Сергей взял и приехал ко мне через пять месяцев. А потом я к нему уехала на Новый год. И так продолжалось три года. Он знал, что мне нужно окончить университет, поэтому ждал и не торопил события. Поведа и самолёты стали нашими друзьями и неотъемлемой частью. Смс и письма по Интернету отсылались каждый день, причем по

несколько раз. А как часто у меня появлялись мысли: «Всё, я так больше не могу, устала ждать, устала надеяться». И только благодаря терпению и настойчивости Сергея мы сейчас вместе. Каждый раз, когда у меня была депрессия из-за отношений на расстоянии, он находил нужные слова поддержки: «Юля, потерпи немножко, у нас всё будет хорошо, ведь не зря мы с тобой тогда встретились. Верь мне». И я верила...

Через три года мы официально оформили отношения и, наконец-то, стали жить вместе. Нашему союзу больше четырёх лет, сынишке — четвертый месяц. Мы выдержали все испытания и сейчас счастливы.

Может быть, кому-то моя история поможет сохранить отношения на расстоянии. Хочу сказать девочки, доверяйте своему сердцу, своей второй половинке. Наберитесь терпения и ждите. Если это настоящая любовь, то она выдержит расстояние. Да, это нелегко, иногда будет казаться, что впереди тупик и нет будущего. Но оно есть. Верьте и надейтесь. Всё будет хорошо!

Юля, по эл. почте



Что для счастья нужно

Зима! В этом году пришла по графику и за две недели до Нового года балует мягким морозцем, ласковыми снегами, ажурным инеем на деревьях по утрам. Я всегда бегу на работу этой тропинкой, слева многоэтажки, справа автостанция, вдоль дорожки кусты сирени, из-за частых метелей укутавшиеся в белые шапки и шубейки. И мне ничего не надо больше, только этот пейзаж... Ищешь: чтобы произошла встреча. Как мало нужно счастливым людям! Всего лишь утром пройти навстречу друг другу. Я бегу на работу, к остановке, а он шагает в противоположном направлении. Наверное, в офисные здания, которые расположились группкой на окраине района. Ничего особенного, он только взглянет, я поймаю взор и опущу глаза — и сразу наступает утро. Даже зимой, даже в середине декабря, когда самые долгие ночи...

А на работе обычный день: то рутинно, то круговорот. Самсонова отчаянно сплетничает, будучи уличенной, забавно оправдывается и возмущенно пьет чай. Шеф в благостном настроении или помпозен — хмур в зависимости от утренних наставлений его активной супруги. Пенсионерка Зинаида Васильевна визуально деловита, шнурует туда-сюда документы и вздрагивает, если звучат слова «сокращения» и «экономия фонда заработной платы». Жизнь как жизнь, есть получше, а бывает и похуже. Сегодня выдвигается событие.

— Девушки, наряжаем ёлку! — говорит шеф и бух на стол ящик с офисными игрушками.

Пара рабочих затаскивает пушистую и душистую красавицу. Зинаида Васильевна ахает и всплескивает руками. Самсонова кидается к ящику и хищно вытаскивает самый красивый шарик. Мне достается мишура, «дождик» — все, чтобы тщательно замаскировать прорехи в сосновом совершенстве.

Во время убранства случается конфуз: наша эlegantная леди толкает ящик — звон, треск. На шум прибегает шеф. Даже не успев ничего спросить, получает исчерпывающую информацию:

— Это Зинаида Васильевна локтем сплинула!

Молодец Самсонова — делает карьеру не шадя репутации и коллег, далеко пойдет. Чтобы из превратить ее в пе-

лел презрительным взглядом, отпрасиваюсь за новыми игрушками. Срочно на воздух, к живым людям, не склонным к ябедничеству...

В магазине выбираю игрушки с блеском подделки, катнее и вдруг слышу:

— О, а вот и моя утренняя прелестьница. Здравствуй!

Оборачиваюсь на приятный мужской голос. Ну конечно! И голос у него должен быть самым приятным...

Он доносит пакет с шармами и шишками до дверей офиса и говорит, что вечером встретит.

И я знаю, что в 18.00 на улице сегодня будет удивительно светло, даже в середине декабря, когда самые короткие дни.

Развешиваем новые игрушки. Зинаида Васильевна оценивает результат как «блестяще», Самсонова солидарна. Едва ябда выдворяется из кабинета, леди подмигивает мне и шепчет:

— Знаете ли, я хотела на нее обидеться, а потом вдруг внутри что-то ёкнуло и решила пожалеть человека. Не со зла ведь, по глупости. Удивительно, правда? Самые важные события в жизни человека определяются не долгими размышлениями, а случайным ударом сердца.

За последнюю фразу готова лично ходатайствовать перед шефом, чтобы Зинаида Васильевна работала у нас до самой... всю жизнь.

В 18.00 у дверей ждет он. Удар сердца определяет мою жизнь. Наверное, навсегда.

* * *

Новогодние чудеса случаются внезапно и заранее, не в праздничную ночь. Мы в кафе, он идет за кофе, я загадываю: «Пусть бармен нарисует на молочной пенке листик!» Чашки передо мной — лист и сердечко.

Я начинаю фразу, он подхватывает. Рассказываю фильм, он продолжает сюжет: тоже смотрел, хотя кино из разряда «не для всех».

Он провожает до дома, я загадываю желание: пусть останется до утра — от меня ему ближе на работу. Чудо происходит,

длит, всё сбывается! И мы, прослав, несемся в предпоследний день года в офисы. Кто придумал работать накануне праздника, когда уже отстрелили корпоративы и сданы отчеты?..

Речь нацидидера, бой курантов мы встречаем в разных концах города, оба у родителей, выпить бокал игристого и



Рисунки Елены ЖИГУНОВОЙ

съесть «оливье» — и скорее ко мне. Дома заготовлен запас мандаринов и мужской еды в виде мясных деликатесов.

Почему новогодние каникулы такие короткие?..

Весна запаздывает. Мы кутаемся в куртки, потуже завязываем шарфы, иногда в счастливой рассеянности наступаем в лужу, ноги мгновенно промокают. Но ни простуды, ни малейшего чиха! Как там говорится? Влюбленные и победители не болеют. Мы влюбленные. Мы победители.

На работе Самсонова изводит избыточной информацией о людях, которых я в глаза не видела — спокойно слушаю. Зинаида Васильевна тайком выжмет под столом, уходит шеф, она судорожно убирает фрагмент шарфа и сплцы в ящик, раздается предательский шкряк.

— Да не прычте, вкляите на здоровье, — благодушно машет рукой шеф. Следовательно, супруга сегодня в добром здравии и настроении.

А я все жду шести часов. В левой стороне груди по-прежнему радостно екает, когда вижу его.

Лето наступает резко, как если бы в комнате включили одновременно газ, центральное отопление и пару обогревателей. Жарко, пора цветения тополя, вообще, мука смертная. А мы кохочем, льем пилюли, чтобы не чихать и не плакать от жара, и ходим на пляж. Я рисую кремом для загара танки на его спине, он смеется водит лопатками...

Для счастья людям надо нежно-го. Лежать на горячем песке рядом, прикрыв лицо панамой от беспощадных лучей. Чувствовать, как прилепает, но лень-сья переворачиваться на живот. Протянуть руку, а он рядом. И замереть блаженно.

Как людей сводит в пару Создатель? Наверное, он посчитал, что мы должны быть вместе, раз у меня день рождения 6 марта, а у него 26-го. Понимаю, два десятка цифр между нами — это неспроста!

Июнь сводит с ума душными сумерками, июль удивляет ливнями, август удручает первой утренней прохладой. Она ведь не коснется нас, правда же...

Осень наступает точно в срок. Дожди по графику и вне. Серое небо, свинцовые тучи, желтые листья — безпризорники. Самсонова ненавидит весь мир и по ошибке наобидничала шефу на себя же.

— Видите, кто-то чашку кофейную на ваш прикол поставил! — участливо сообщила шефу, а тот был в «шпионском» настроении и опознал принадлежность посуды доносчице.

Зинаида Васильевна, в совершенстве овладев мастерством вязания шарфов, переключилась на жилетки. Говорит, что возраст совершенно не влияет на выбор хобби. Например, в юности она каталась на роликах и сейчас бы с удовольствием проехала, но некогда — всё свободное время отнимает вязание.

Мы много времени проводим дома. На улице плохая погода — носа на высунуть. Мы пересмотрели кучу фильмов, выпили океан чая, обсудили прочитанное, испробовали триста рецептов салатов и кеков. Нам тепло, уютно. И немножко скучно. Мне не хватает той внезапной радости, которая накрывала при встрече на заветной дорожке — он ходит на работу позже, мы не пересекаемся.

И еще. У меня больше не выстреливает в левой стороне груди в шесть вечера. Потому что он уже не встречает меня с работы. Обыденность. Нам достаточно пары встреч в неделю и на выходных.

Зима началась в ноябре. В конце месяца случился неожиданно ясный день, а в обед повалили густая хлопья. Как же опланивала погодное коварство Самсонова — обладательница роскошных замшевых сапог? Зинаида Васильевна участливо предлагала резиновые боты, оставленные уборщицей, которые вполне годятся для такой оказии. Самсонова гордо отказалась, причитала, что от горя хочет кофе, но не может выйти на улицу — слишком большой риск для нежной амши. Она так натурально страдала, что я вызвалась спасти беднягу.

Иду, радуясь снегу, вытягиваю кончик языка, чтобы поймать холодную хрустющую снежинку, озираюсь по сторонам.

Против всяких правил без предупреждения сердце делает мощный удар. Слишком мощный, чтобы оставить мою жизнь без изменений.

По противоположной стороне улицы идет он. С эффектной девушкой, одетой в яркую курточку и сапожки как раз для прогулок в сылок. Как ей удалось правильно подобрать экипировку, ничто ведь не предвещало?.. Как ей удалось держать его под руку, смотреть в глаза, смеяться,

поднимать воротник его пальто, чтобы злбый ветер не дул в затылок... Как он может поправлять ей капюшон, крепче прижимать её руку к своему шерстяному боку?.. Как они могут спокойно идти дальше, когда я стою здесь в густой пустоте? После удара сердце, кажется, не возобновило работу.

Мгла, мрак, несколько пакетиков растворимой бурды под названием «кофе» для Самсоновой. Слёзы, тревожный запах валерьянки, мягкое плечо Зинаиды Васильевны, её ровное бормотание: «Ничего, деточка, всё пройдёт, обязательно пройдёт». Испуганная Самсонова с чашкой травяного чая и салфетками, снова валерьянка...

И вереница дней. В обеденный перерыв являю «косички» с Зинаидой Васильевной, говорит, помогает от нервов, в обед прогулки с Самсоновой по магазинам, она бдитительно выбирает маршруты, чтобы не нарушить механику моего сердца. Вечера с родителями, выходных с друзьями. Сон не сон, еда не еда, явь не явь. Но выжила же.

Дожила до радостного:

— Ну, девушки, наряжам елку! — и бух ящик с игрушками на стол.

С вечера была метель, декабрь опять не подкачал с погодой, предновогодняя сказка как есть, Берендеуво царство. На подвзвде с крыши свисает огромный козырек, главное, не хлопот входной дверью, чтобы не накрыла лавина. У барёзы намоп сугроб, стоит в ватном снежном сапоге. На датской площадке снежная равнина и любопытные собачьи следы. На автостоянке кипят жизнь и ссора, невизаря на утро и грядущий праздник, владельцы четырёх колёс делают узкую расчищенную колею. Кусты сирени снова в нахлобученных шапках и кургузых белых жилетках. А я первой бегу по заметенной дорожке. Бр-р-р, холодно, под дублёнкой лёгкое платьице — сегодня гуляем!..

Поднимаю глаза — и бросает в жар. В конце дорожки топчется знакомая фигура, прилипсывает, видимо, давно ждёт. Я знаю, кто это. Знаю зачем. Кажется, пока не заметил...

Листик на молочной пенке в кофейной чашке, весенние сказания, тополиный пух и кровяные разводы на спине, триста рецептов кеков...

Всё это вспомнил, когда прорываюсь сквозь кусты сирени и, пригнувшись к земле, бегу к стоянке. Так, тут была дырка в заборе, чёрт, задепали. Ладно, пролезем вот тут, где разошлись прутья... Ох. Екнуло сердце. Неужели опять жизнь переменится? Уф, слава Богу, это пуговица на дублёнке зацепилась за прут забора и «выстрелила».

Иногда людям для счастья нужно очень мало. Чтобы не было никаких встреч.

Наталья ГРЕБНЕВА





Схемы вязания платья с ажурной спинкой



Рис. 2



Рис. 2а



Рис. 3



Рис. 3а



Рис. 4

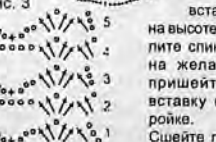


Рис. 4а



Рис. 5

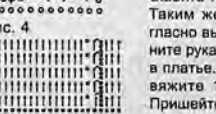


Рис. 5а

Как выглядеть в главную ночь года?
Предлагаем два ярких образа,
которые объединяет одно: они
невероятно женственны

ПЛАТЬЕ

Размеры: 38/40 – для российского размера добавить 6.

Вам потребуются: 600 г меланжевой пряжи пурпурного цвета (100 г/500 м), вяжется в две нитки, шейные нитки в тон (для пришивания бисера), бисер-рубка в тон, крючок № 1,6 для выполнения кружевных вставок переда, декольте спинки, рукавов, крючок № 1,75 для основного полотна.

Модель состоит из отдельных ажурных круглых мотивов и потребует от вас не только умения хорошо владеть крючком, но и сочетать вязание ажурных элементов и узора-сетки. Для начала сделайте рабочую выкройку (рис. 1), откорректируйте её по своим меркам. Свяжите полукруги и круги по схеме (рис. 2, рис. 2а). Соедините полукруги, формируя ажурную вставку переда (рис. 3). Соедините круги для оформления ажурного декольте спинки, выполняя между ними узор по схеме (рис. 4). При соединении кругов следите, чтобы полотно соответствовало выкройке. Полотно платья выполните основным узором (рис. 5). Вяжите по кругу, без швов, но поворотными рядами.

Для посадки по фигуре ширину пол-ос в узоре варьировать от 13 до 19 С1Н. Довязав до желаемой высоты начала декольте, продолжайте вязать полотно, одновременно привязывая ажурную вставку на спинке; на высоте проймы разделите спинку. По переду на желаемой высоте пришейте ажурную вставку согласно выкройке.

Сшейте плечевые швы. Таким же образом согласно выкройке выполните рукава и вшейте их в платье. Горловину обвяжите 1 рядом СБН. Пришейте бисер в ажурных элементах.



Рис. 1



Рис. 1а



ПУЛОВЕР

Размеры: 32/34, 36/38, 40/42 и 44/46 – для российского размера добавить 6.

Материалы: пряжа (50% полиакрил, 25% альпака, 25% овечья шерсть, 75 м/50 г): 300 (350-400-450); круговые спицы № 6 длиной 60 см, круговые спицы № 10 длиной 60 и 80 см, прямые спицы № 8, 2 вспом. спицы № 6.

Декоративные убавки: после отметки: 1 лиц., 2 п. провязать вместе лиц. с наклоном влево = 1 п. снять как лиц., след. п. провязать лиц., затем протянуть через неё снятую п. Перед отметкой: 2 п. провязать вместе лиц., 1 лиц.

Декоративные прибавки: после отметки: 1 лиц., 1 лиц. скрещ. п. вывязать из протяжки между п. Перед отметкой: 1 лиц. скрещ. п. вывязать из протяжки между п., 1 лиц.

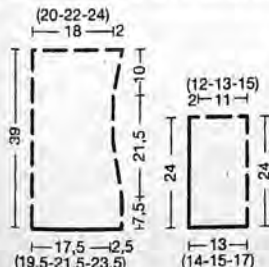
Плотность вязания: 11 п. и 14 р. лиц. глади спицами №10 = 10 x 10 см, 11,5 п. и 15 р. лиц. глади спицами № 8 = 10 x 10 см.

ВНИМАНИЕ: спинку и перед вязать до пройм одним полотном по кругу, рукава вязать прямыми р., затем вязать из всех частей кокетку по кругу.

СПИНКА И ПЕРЕД

Набрать 88 (96-106-114) п. крестообразным набором двойной нитью, короткими круговыми спицами № 10, замкнуть п. в круг. Поместить отметку в начале кругового р. = правый «боковой шов» и после 44 (48-53-57) п. поместить 2-ю отметку = левый «боковой шов». Вязать по кругу лиц. гладью. Для талирования выполнить в 11-м круговом р. = 7,5 см от наборного края по обе стороны от отметок по 1 декоративной убавке = 4 убавленных п. в одном круг. р. Повторить эти убавки ещё 2х в каждом 10-м круг. р. = 76 (84-94-102) п. В 41-м круг. р. = 29 см от наборного края выполнить по обе стороны от отметок по 1 декоративной прибавке = 4 прибавленных п. в одном круг. р. Повторить эти прибавки ещё 2х в каждом 4-м круг. р. = 88 (96-106-114) п. В 55-м круг. р. = 39 см от наборного края распределить п. след. образом: закрыть 2 п. для правой проймы, провязать след. 40 (44-49-53) п. спинки и отложить, закрыть 4 п. для левой проймы, провязать 40 (44-49-53) п. переда и отложить их, закрыть оставшиеся 2 п. для левой проймы.

РУКАВА: набрать 30 (32-35-39) п. крестообразным набором двойной нитью спицами № 8 и начиная с 1 изн. р. вязать лиц. гладью. В 36-м р. = 24 см от наборного края закрыть от оката рукава с обеих сторон 1х по 2 п. = 26 (28-31-35) п., затем отложить п.



КРУГЛАЯ КОКЕТКА

Поместить на длинные круговые спицы № 10 отложенные 40 (44-49-53) п. переда, 26 (28-31-35) п. правого рукава, 40 (44-49-53) п. спинки и 26 (28-31-35) п. левого рукава и вязать на всех 132 (144-160-176) п. лиц. гладью по кругу. Для размера 32/34 прибавить в первом круг. р. в начале каждой детали по 1 п., для этого из 1-й п. вывязать 1 лиц. п. и 1 лиц. скрещ. п. = 136 (144-160-176) п. На высоте кокетки 20 (21-22-23) см = 28 (29-31-32) круг. р. перейти на круговые спицы № 6 и выполнить складки с помощью вспом. спиц след. образом: *6 (6-7-7) п. оставить на 1-й вспом. спице, 6 (6-7-7) п. оставить на 2-й вспом. спице, расположить 2-ю вспом. спицу перед 1-й вспом. спицей и провязать 6 (6-7-7)х по 1 п., 2-й вспом. спицы с 1 п. 1-й вспом. спицы вместе лиц., 5 (6-6-8) лиц., повторить ещё 7х от * = 88 (96-104-120) п. Связать ещё 1 круг. р., при этом справа от каждой складки провязать 2 п. вместе лиц. скрещ., для размера 44/46 дополнительно провязать слева от каждой складки по 2 п. вместе лиц. = 80 (88-96-104) п. Затем закрыть все п.

СБОРКА: Выполнить швы рукавов и закрыть проймы.

Волшебство в деталях

Если вам начинает казаться, что новогодние праздники похожи один на другой, значит, пора вызывать волшебника. Далеко ходить не надо, он живёт в каждом из нас! Вспомнить об этом вам поможет краткая инструкция на наших волшебных страницах

Превращение первое: ТРОН ДЛЯ ДЕДА МОРОЗА

Понадобятся: стул, любая пряжа красного и белого цветов, крючок и спицы.

Подушка. Свяжите 2 одинаковых квадрата (в нашем случае 36 х 36 см) чулочной вязкой из пряжи белого цвета.

Соедините их друг с другом с помощью крючка (столбиком без накида) пряжей красного цвета.

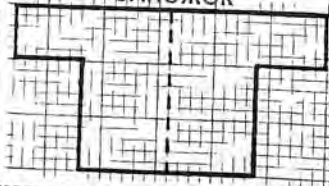
Колпак. Снимите мерки со спинки стула. В нашем случае 40 х 40 см. Наберите на спицы петли (80 см в длину) и вяжите по кругу чулочной вязкой 7 см белой пряжей, а остальное – красной. Достигнув высоты 40 см, начните убавление: в каждом 2-м ряду с краёв убавляйте по 2 петли до тех пор, пока не останется ни одной петли. Изготовьте помпон. Пошаговая инструкция на фото.

Сапожки. Наберите полотно длиной 28 см и вяжите чулочной вязкой красного цвета. Через 5 см закончите ряд по 6 см, потом провяжите 7 см, закончите 3 см белой пряжей. Сшейте подошву сапожка. В носок на-

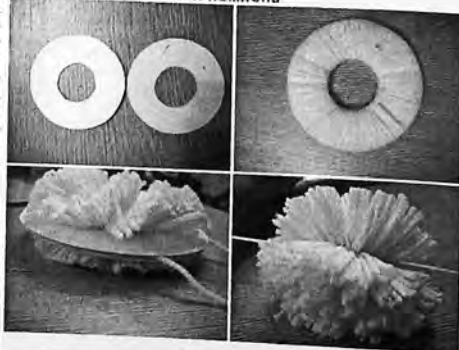


бейте ваты и сделайте шнуровку белыми нитками или шнурками. Изготовьте еще 3 сапожка.

САПОЖОК



Порядок изготовления помпона

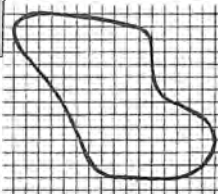




Превращение второе: ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Понадобятся: два куска контрастной ткани (красной и белой с рисунком), нитки в тон, шаблон сапожка

Перенесите поклеточно деталь сапожка (масштаб клетки: 1 x 1 см). Выкроите 3 детали сапожка из красной ткани, 1 деталь – из ткани с рисунком. Складывайте их лицом к лицу, прострочите, оставляя верх сапожка незашитым. Получится 2 сапожка (один с лицевой стороной с рисунком, другой – красный – он же является подкладкой). Вставьте один в другой, верх подверните внутрь и отстрочите. Кстати, из таких сапожков, если пришить петельки, можно сделать новогоднюю гирлянду.



Превращение третье: ЁЛКА

Понадобятся: недорогие пластиковые влочные шары без рисунка, желативно однотонные и матовые, кусочки ткани с ярким рисунком, клей ПВА, кисточка, блестящий лак для волос.

Вырежьте мотивы и наклейте на шар, сверху сбрызните лаком.

Превращение четвертое: О ПРАЗДНИКЕ ДОЛЖЕН НАПОМИНАТЬ КАЖДЫЙ УГОЛОК В ДОМЕ

Подоконники, комоды, журнальный столик

Понадобятся: глянцевые журналы, клей, ножницы.

Вырежьте разных размеров квадраты, выложите их в стопку по убывающей, скрепляя клеем.

Окна

Понадобятся: белая бумага, ножницы простые и маникюрные, шаблоны (придумать самостоятельно, взять в Интернете, найти в детских раскрасках), скотч.

Рисунок можно увеличить поклеточно, перерисовать, приложив к стеклу в светлое время суток. Крупные рисунки можно собирать, как мозаику, из частей. Завершающий штрих: украсьте подоконник свечами или гирляндами.



Входная дверь

Понадобятся: прутья деревьев, мягкая проволока, шарф, шапка, 2 пуговицы, морковь из бумаги.

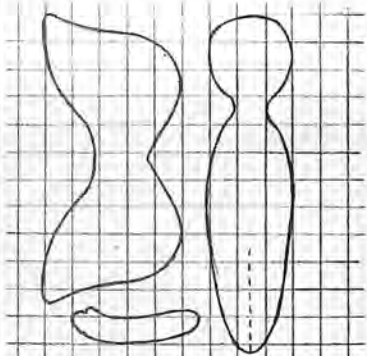
Сделайте 3 кольца из прутьев, скрепите их проволокой и свяжите между собой – получится Снеговик. Наденьте шарф и шапку, вставьте руки (из прутьев), прикрепите нос и глаза. Счастливого Нового года!



«Дежурный» ангел

Помните себя ребёнком? Как верили в Деда Мороза, в волшебство Нового года... Как, затаив дыхание, смотрели на мерцающие огни ёлки, загадывали самое заветное желание и непременно верили в его исполнение... Не отказывайте себе в этом удовольствии и сейчас. И пусть Дед Мороз приходит к детям, наши мечты мы будем нащёптывать своему собственному «дежурному» ангелу, которого сами же и сошьём!

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ: ткань (бязь или габардин) телесного цвета (розового, бежевого, серого) для тела ангела, лоскутки ткани для одежды (красного, белого цвета или других «новогодних» расцветок), ткань белого цвета для крылышек, синтепон, пряжа, кружево и ленты, пуговка, колокольчик или маленькая ёлочная игрушка, ножницы, швейная машинка (если есть) или иголка и нитки.



Шаг 1. Увеличьте выкройку по клеточкам (1х1 см). Вырежьте детали из бумаги. Сложите ткань телесного цвета пополам лицевой стороной внутрь. Приложите детали тела и руки и обведите, деталь руки – два раза. Зафиксируйте ткань иголкой и прострочите по линиям, не забыв оставить отверстие для выворачивания. Вырежьте детали, отступив 5 мм от шва. Сделайте крылышки. Для этого сложите белую ткань вдвое лицевой стороной наружу (!), если ткань не очень плотная – в три-четыре слоя. Приколите бумажную выкройку иголкой к ткани и прострочите вдоль её кромок, не оставляя

отверстие для выворачивания. Вырежьте, отступив от шва 3-4 мм.

Шаг 2. Выверните детали тела и ручек на лицевую сторону и набейте их синтепоном, можно воспользоваться палочкой для суши. Зашейте отверстия для выворачивания потайным швом. Сформируйте ножки куколки: проложите ручной шов, как бы утягивая слой синтепона по

линии пунктира на выкройке.

Шаг 3. Сделайте заготовку для волос – нарежьте из пряжи отрезки длиной 18 см. Пришейте их к голове по линии пробора. Сформируйте причёску (одну-две косички, хвостики) и зафиксируйте нитками. Вшейте глазки чёрными нитками.

Шаг 4. Вырежьте из ткани для платья прямоугольник размером 12х7 см. Подшейте снизу по длинной стороне (можно сразу пришить кружево). Вверху подогните и прошейте швом с длинным шагом (5 мм), потом присборьте, потянув за концы ниток. Сложите деталь лицевой стороной внутрь и выполните задний шов. Наденьте платье на куколку и затяните на шее, закрепите нитками.

Шаг 5. Пришейте ручки к телу (сквозь платье) потайным швом. «Дайте» в ручки ангелочку колокольчик, бубенчик или маленькую ёлочную игрушку, зафиксировав нитками. К крылышкам пришейте ленточку-петельку, подложив её под пуговку (см. фото). По краю крылышек можете проложить декоративную строчку контрастными нитками.



Подготовила Светлана **НОВИКОВА**



Если даже вы тот редкий человек, который не любит сладкое, всё же предлагаем внимательно прочитать эту страницу. Вы наверняка найдёте здесь то, что поможет вам порадовать и удивить близких

СЛАДКИЙ ДЕКАБРЬ

3 способа украсить торт шоколадом

Ажур

Нарисуйте рисунок на пергаментной бумаге, положите на охлажденную доску. Растопленный шоколад перелейте в кулёк из пергаментной бумаги, срежьте маленький уголок. Обведите линии рисунка, поместите в холодильник. После того как шоколад застынет, осторожно отделите фигурки.



Стружка

Большим острым ножом (движениями к себе) срезайте шоколад тонким слоем. Затем поместите в холодильник, чтобы стружка успела застыть и держала форму.



Фигурки

Растопленный шоколад вылейте слоем 3-4 мм на пергамент или силиконовый коврик. Дайте немного подсохнуть и вырежьте с помощью формочек для печенья любимые фигурки. Уберите в холодильник.

Как растопить шоколад

Наломайте шоколад на маленькие кусочки по возможности одинакового размера. Положите в сухую ёмкость и поставьте её на кастрюлю со слегка кипящей водой так, чтобы дно миски с шоколадом не касалось воды. Помешивайте шоколад сухой ложкой до полного растворения.

При желании или необходимости в шоколадную массу можете добавить сливочное масло (по рецепту) или обмазать им кастрюлю для более удобного выкладывания шоколада.

Печенье №1

Во Франции оно называется «макарони», в Италии — «амаретти», а попросту это миндальное печенье. Попробовав его хоть один раз, невозможно забыть волшебное сочетание потрескавшейся хрустящей корочки и чуть тягучей серединки.



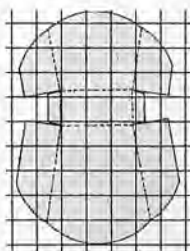
Для приготовления этого печенья нужны всего 4 ингредиента. 120 г миндаля или миндальной муки, 230 г сахара, 3 яичных белка, 30 г муки.

Миндаль измельчите. Смешайте сахар и измельченный миндаль блендером. Добавьте белки и взбейте. Ореховое тесто поставьте на водяную баню и подогрейте до 40-50°C. Оно слегка загустеет, сахар растворится. Когда тесто нагреется, добавьте муку, перемешайте. Снимите с огня, застелите противень пергаментной бумагой и с помощью кондитерского мешка

или ложки сформируйте печенье (примерно 10 штук). Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 15 минут. При желании готовое печенье можете соединить густым кремом или джемом. Упакуйте и подарите любимым.

КАК ПРИГОТОВИТЬ МИНДАЛЬНУЮ МУКУ. Возьмите нежареный миндаль, дважды залейте кипятком на 10 минут, очистите от кожуры, подсушите полотенцем и выложите одним слоем на противень, застеленный пергаментом. Поставьте в разогретую до 150°C духовку и, постоянно следя, подсушите 10-20 минут. Просейте через мелкое сито. Крупные частички можете смолоть ещё раз. Миндальную муку сложите в стеклянную банку.

Чтобы домашнее печенье стало эффектным подарком, его надо правильно упаковать



НА ЗАМЕТКУ

Прекрасный помощник в этом — фигурный дырокол. Для еды ли, для других подарков им можно сделать как фигурные прорези, так и фигурные конфетти!



Новогоднее экспресс-меню

Новый год на носу, а на праздничный стол осталось совсем мало времени? Не беда. Достаньте красивый сервиз, бутылочку шампанского. А составить меню помогут наши рецепты: не более получаса на каждое блюдо!



Чернослив в беконе

Внутри распаренного и обсушенного чернослива вставить кусочек сыра. Грудинку или бекон нарезать тонко (а лучше купить в нарезке) и обернуть каждую черносливину. Закрепить шпажкой или зубочисткой и поставить в духовку до подрумянивания бекона.



Мясо в мешочках

1 кг мяса (свинина и говядина), 1 крупная луковица, 2 моркови, 300 г картофеля, 7 листов тонкого лаваша, растительное масло, соль, чёрный молотый перец, красный молотый перец по вкусу.

Нарезать мясо мелкими кубиками и обжарить до полуготовности. Добавить нарезанные картофель, морковь, лук и тушить до готовности под крышкой. Перед окончанием тушения посолить и поперчить. Один лист лаваша разрезать на ленты. Начинку разделить на 6 частей и уложить на листы лаваша. Соединить края лаваша в виде мешочка и завязать лентой. Поставить в духовку, нагретую до 160-180 градусов, на 20-30 минут.



Яйца, фаршированные тунцом и сыром

8 варёных яиц, банка тунца в масле, небольшой кусочек твёрдого сыра, пара веточек укропа, 2 ст. ложки сметаны, горсть орехов или семечек.

Яйца разрезать на поподинки, достать желтки. Соединить желтки с мелко нарезанным укропом, тёртым сыром и тунцом в масле. Добавить сметану и всё тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать шарики. Семечки или орехи измельчить и в полученной крошке обвалять шарики. Заполнить шариками половинки белков и красиво выложить их на праздничное блюдо.

Руллет «Сливочный»

Тесто: 7 яиц, 7 ст. ложек сахара, 7 ст. ложек муки.

Крем: 300 г 20%-ной сметаны, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 0,5 ст. сахара, 200 г размягчённого сливочного масла, любые фрукты или ягоды (ананасы, бананы, клубника).

Белки взбивать на больших оборотах миксера, при этом подсыпая маленькими порциями сахар. Обороты уменьшить до минимума и ввести желтки (по одному), потом муку.

Выпекать на противне, застеленном пергаментной бумагой, в предварительно нагретой до 170 градусов духовке 20 минут. Горячим вместе с бумагой скатать в рулет и обернуть полотенцем. Для крема: сметану, яйцо, муку, сахар перемешать и взбивать на водяной бане 3-5 минут до загустения, охладить. Отдельно взбить масло и ввести сметанную массу по ложке. Освободить от бумаги бисквит, промазать кремом, добавить измельчённые фрукты или ягоды, свернуть в рулет и присыпать через ситечко сахарной пудрой.

Тарталетки с паштетом из сельди

1 упаковка филе слабосоленой сельди, 3 варёных яйца, 50 г сливочного масла, 2 маринованных огурца, лимон, зелень для украшения, тарталетки.

Филе сельди пропустить через мясорубку и смешать с половиной нормы сливочного масла и натёртыми яичными белками. Желтки растереть с оставшимся маслом и скатать маленькие шарики по количеству тарталеток. Огурцы нарезать тонкими кружочками, лимоны – тонкими дольками. Наполнить тарталетки сельдочной смесью, положить кружок огурца, ломтик лимона, шарик из желтка и листочек зелени.

Мясной рулет

Куриное филе, сыр, чеснок, соль, перец, майонез, горчица.

Куриное филе положить под пленку и отбить, смазать горчицей, посолить и поперчить с двух сторон. Сыр и чеснок натереть на мелкой тёрке, смешать, выложить на куски мяса, свернуть в рулетики и смазать майонезом. Завернуть в фольгу, запекать при температуре 260 градусов 30 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Салат «Французский»

2 яблока, 4 варёных яйца, 2 свежие моркови, 2 луковицы, майонез, сыр.

Лук нарезать полукольцами, залить кипятком. Укладывать слоями дважды: лук, 1 яблоко на крупной тёрке, 2 яйца на крупной тёрке, 1 морковь на мелкой тёрке, сыр на мелкой тёрке. Каждый слой промазать майонезом.

Салат с креветками

0,5 кг креветок варёно-мороженных, 4 яйца, банка консервированных ананасов, майонез.

Креветки разморозить, очистить и залить кипятком. Яйца отварить, почистить и отделить белки от желтков. Натереть белки на крупной тёрке, желтки – на средней. Ананасы откинуть на сито. Всё укладывать слоями, каждый слой поливать чуть-чуть майонезом. ананасы, белок, желток, креветки. Повторить слои, украсить креветками.

Салат «Башня»

200 г копчёного куриного мяса, 150 г жареных шампиньонов, 1 свежий огурец, 3 отварных яйца, 150 г чернослива, майонез, соль по вкусу.

Все ингредиенты порезать мелкими кубиками. Салат выкладывать слоями, промазывая каждый слой майонезом: чернослив, курица, шампиньоны, яйца, свежий огурец. Можно сделать слои потолще и не повторять, а можно потоньше и повторить два раза.

Совет: выложите салат порционно в виде плотного кольца, и ваш стол будет выглядеть празднично. Для этого отрежьте от пластиковой двухлитровой бутылки несколько колец (по количеству гостей), установите в центре блюда и выложите в них салат. Дайте ему пропитаться (2-3 часа).

«Гнёздышки» из фарша

500 г фарша, 5 яиц, 1 луковица, соль, перец, зелень по вкусу.

Мелко порезать лук, перемешать с фаршем. Добавить соль, перец, зелень (укроп, базилик и тому подобное) и 1 яйцо. Всё перемешать. Смазать противень маслом, выложить из фарша гнёздышки, разбить в каждое по одному яйцу, посолить. Запекать в духовке, нагретой до 180 градусов.



Курица с овощами

Рукав для запекания – поистине волшебная находка, когда ему надо приготовить быстро и вкусно.

Упаковка замороженных овощей, упаковка куриных бедрышек, приправа для курицы.

Куриные бедрышки, овощи посыпать приправой для курицы, оставить на десять минут для маринования. Сложить в рукав для запекания и поставить в хорошо разогретую духовку на 20-30 минут. Блюдо готовится само, а какое оно вкусное с пылу с жару!



Торт «Кофеман»

500 мл сливок, 5 ст. ложек коньяка (ликёра), 200 г творожной массы, 300 г печенья, 2 ст. ложки растворимого кофе, 1 ст. ложка тёртого шоколада.

Сливки, творожную массу и 2 ст. ложки коньяка взбить вместе. Отдельно соединить кофе и 3 ст. ложки коньяка. Окунуть в эту смесь печенье и выкладывать в форму или в порционные формочки. Сверху выложить творожную массу. Поставить в холодильник на пропитку. При подаче посыпать мелко потёртым шоколадом.



Большинство из нас планируют в наступившем году начать жить по-новому. А у меня несколько лет назад в новогоднюю ночь жизнь кардинально изменилась без моего желания. Прямо с праздничного застолья меня увезли в больницу на «скорой» с резкой опоясывающей болью в животе. Я сгибалась пополам и почти теряла сознание.

Диагноз — «острый панкреатит», или воспаление поджелудочной железы. Когда при выписке врач сказала, что мне теперь придется соблюдать постоянную диету, думала, честно говоря, что доктор перестраховывается. И была наказана новым приступом, ещё более тяжёлым, чем первый. Вот тогда-то я поняла, что образ жизни нужно менять радикально, поскольку смертность при остром приступе панкреатита высока.

За два года мне удалось полностью изменить свой стиль жизни. О том, как я это сделала, хочу рассказать читательницам «Будуара»

НЕ ПОДПИТЫВАЙТЕ БОЛЕЗНЬ!

Жалела себя несколько месяцев. В результате начались проблемы на работе. Поругалась с мужем, он говорил, что я живу только болезнью. Сейчас, оглянувшись назад, понимаю, что он был прав, моя жизнь действительно была подчинена одной цели: как бы не навредить себе, я всё взвешивала с позиции болезни. Даже когда муж начинал говорить про отпуск, я ему в ответ могла сказать, что нигде не поеду, поскольку там не будет врачей... Хорошо, что в этот момент я прочла автобиографию Дарьи Донцовой, она рассказывает, как боролась с раком груди. Дарья советует не ставить болезнь на первое место в жизни, а относиться к ней как к соседке в общении, то есть соблюдать правила совместного проживания (например, выполнять лечебные манипуляции, вести правильный образ жизни), и не думать постоянно о ней, ведь в жизни столько интересного. Меня этот простой совет действительно выручил, я встряхнулась: перестала каждому встречному-поперечному жаловаться на свою болячку, «бесконечно» читать статьи в Интернете на тему своего недуга, составила правила общения с болезнью и стала им следовать.

Правило первое: наладьте режим питания

Первое и самое главное при панкреатите — диета. Перечислить список раз-



НОВАЯ ЖИЗНЬ

решённых и запрещённых продуктов я не стану — это не новость. Важнее другое, как воплотить данные рекомендации в жизнь. Этим опытом я и поделюсь.

Питание должно быть пятиразовым. Чтобы сжиться с этой рекомендацией, надо понять, из каких соображений она даётся. Дело в том, что диета, которая обозначается как 5П, может усложнять работу желчного пузыря. А если он будет плохо работать, то сложности возникнут и у поджелудочной. Чтобы желчь отходила регулярно и чтобы поджелудочной было легче функционировать, нужно наладить режим. Понятно, для работающего человека это не просто. Но, как говорится, война войной, а обед по расписанию. Для начала я приучила себя к полноценному завтраку (это всегда каша). Часа через три на работе устраивала второй завтрак. Собственно говоря, им я заменила традиционное утреннее чаепитие с булочками, которые при панкреатите под запретом, поэтому ела нежирный творог (он, как продукт белковый, очень полезен). В него добавляла сметану (моя поджелудочная позволяла и мёд). Сложно было приучить себя на обед приносить продукты из дома. Но, оказывается, это дело привычки. Главное — не поленился и приготовить еду с вечера. Я обязательно брала первое (съедала на обед) и второе (полдник). Ну а дома уже ужинала.

Приобретите пароварку и выберите скоророду. Скажу честно, привыкнуть к блюдам на пару мне было сложно. Зато многие из них, например, омлет, мясные суфле пришлись по вкусу. К тому же я в полной мере оценила, что пароварка экономит время, ибо можно приготовить сразу и гарнир. Я стала запекать и мясо, и рыбу, даже без

особой кулинарной обработки получает вкус, главное, чтобы были нежирные сорта.

Используйте специи. В официальном меню написано: все пряности исключить. А пряностями мы привыкли считать по большому счёту чеснок, перец... Острое и в самом деле запрещается. Однако существуют специи и пряности, которые полезны для желудка. К ним относятся тмин, кориандр, фенхель, куркума, базилик. Все они улучшают и облегчают процессы пищеварения, а значит, и работу поджелудочной. А куркума способствует нормализации её работы. Я добавляла специи в свои блюда, и мой меню уже не кажется скучным и пресным.

Правило второе: делайте зарядку

Если диета при панкреатите у всех на слуху, то о поддержке поджелудочной гимнастикой говорится очень мало. Это, мол, не сердце, зачем для неё гимнастика? На самом деле постулат «движение — жизнь» работает для всех органов. Зарядку мне посоветовали в санатории. Каждый день (в период ремиссии, а сейчас она длится уже два года) натошак выполняю комплекс упражнений. Они улучшают кровообращение в области поджелудочной железы. Это хорошая профилактика и самого панкреатита, и его обострений. Выполняйте лёжа, сидя или стоя, начинайте с трёх-четырёх раз, постепенно доводя до девяти.

● Вдохните, выдохните и задержите дыхание, плавно, но достаточно сильно втягивая живот, сосчитайте до трёх и расслабьте мышцы брюшного пресса

● Вдохните, выдохните и задержите дыхание. Во время дыхательной паузы как можно сильнее надуйте живот, сосчитайте до трёх и расслабьтесь.

● На середине вдоха задержите дыхание на одну-две секунды (диафрагма напрягается) и продолжайте вдыхать дальше, словно направляя воздух «в живот» и слегка выпячивая брюшную стенку. В конце вдоха остановитесь, сосчитайте до трёх, надувая живот, быстро расслабьте мышцы и продолжайте счёт до шести, медленно втягивая брюшную стенку. Выдохните и расслабьте мышцы живота.

● Сильно втяните живот на выдохе. Задержав дыхание на несколько секунд, расслабьте мышцы брюшной пресса. Сильно надуйте живот на выдохе и снова втяните его на выдохе.

Правило третье: не пейте медикаменты без консультации гастроэнтеролога

Большинство таблеток негативно сказывается на работе поджелудочной железы. Я этого не знала и при простуде употребляла лекарства и антибиотик. Кроме того, я принимала гормональные контрацептивы для лечения и предохранения. В итоге в очередной раз пришла на приём к гастроэнтерологу с ноющими болями и жалобами на то, что диета не помогает.

ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ

Согласитесь, словосочетание «протёртая кашка», «протёртый суп» навевают тоску и мысли о болезни. А вот «суп-пюре с гречками по-французски» звучит гораздо аппетитнее. На самом деле до того как заболела, я готовила такие блюда. А сейчас их потюбила.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ

Вам потребуется: 0,5 л молока (жирность не более 3,2 %), 500 г тыквы, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, соль. Тыкву нарежьте кубиками, положите в кипящую смесь молока с водой и варите до полуготовности (примерно 20 минут), добавьте манную крупу, сахар, соль. При подаче заправьте сливочным маслом.

Мои секреты: в суп я обязательно добавляю немного корицы. Эта специя облегчает работу поджелудочной, улучшает усвоение сахара. Суп можно есть в таком виде, а можно сделать пюре. Тогда при варке добавляйте меньше воды.

Кстати, о супах-пюре. Их существует огромное количество. Добавляя разные овощи и крупы, вкус можно сильно менять. Да и что говорить, моя болезнь сподвигла меня на кулинарные эксперименты. Это стало моим хобби: готовить вкусно и здорово. Теперь в моём меню есть и праздничные блюда, которые можно употреблять без опасения во время застолий (разумеется, алкоголь я исключаю).

Ирина КОРНИЛОВА, г. Тамбов

Оказывается, гормоны, которые я принимаю, провоцируют поджелудочную. Пришлось отказаться от их приёма, а на будущее советоваться с гастроэнтерологом по поводу любых лекарств.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ!

Как и любой другой орган, поджелудочная железа посылает нам сигналы о том, что она страдает. Но пока нет никаких болей (это говорит о серьёзном воспалительном процессе), мы её игнорируем. А зачастую боль «глухим» обезбоживающими. На самом деле, если при первых признаках проблемы начать корректировать питание, до воспаления может и не дойти. Я выделила для себя несколько таких признаков:

- маслянистый стул, который плохо смывается
- непереваренные кусочки еды в стуле
- запоры, чередующиеся с поносами
- ухудшение самочувствия после приёма сырых овощей или фруктов и жирной пищи (сейчас я это не ем!)
- потеря аппетита (так поджелудочная защищается, поскольку голод её лечит)
- метеоризм.

Болезнь изменила мою жизнь. Но я однозначно могу сказать: сейчас мой рацион и режим дня правильные, следовательно, и самочувствие замечательное! Всем желаю в новом году крепкого здоровья и начать новую здоровую жизнь!

ТРАВЫ ОТ КАШЛЯ

Прошлой зимой мою дочку мучил сильный сухой кашель. Принимали лекарства, но когда болезнь затихла, надо было что-то менять, и обратились к народной медицине. Бабушка привезла из деревни мою «детскую» лекарства: сушёные мать-и-мачеху и крапиву. Из этих трав готовила настой. Лечились две недели, и кашель прошёл.



В 0,5 л воды запарьте 1 ст. ложку сухой крапивы и 1 ст. ложку сушёной мать-и-мачехи. Поставьте на огонь, доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с огня и настаивайте полчаса. Настой разделите на две части. Для детей это — норма на два дня. Пейте тёплым в течение дня (например, в два-три приёма). Настой храните в холодильнике.

Ольга ЗАЙЦЕВА, г. Орёл

Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ:

«В этом рецепте, который сейчас незаслуженно забыт, грамотно подобраны травы для лечения сухого затяжного кашля не только при простуде, но и при хроническом бронхите. Мать-и-мачеха обладает выраженным противовоспалительным и отхаркивающим действием. Мокрота становится более жидкой и легко отходит. Кроме того, она является спазмолитиком, позволяющим расслабить мышцы бронхов, что важно при бронхите с астматическим компонентом.

Крапива, в свою очередь, увеличивает сопротивляемость организма, улучшает общий обмен веществ. Единственное замечание: принимать такой настой можно не больше трёх недель.

Напомню, мать-и-мачеха поможет и при ангине. Заварите 1 ст. ложку листьев стаканом воды, дайте настояться и процедите. Полоскайте горло пять раз в день. Этим же отваром, если нет температуры, делайте ингаляции.

Кстати, остатками настоя хорошо ополаскивать волосы. Это предотвратит от перхоти и укрепит их».

Хрустальный звон

О том, как открыть для себя новые грани вкуса традиционных новогодних напитков, расскажет ресторатор Евгений Федоров

ШАМПАНСКОЕ. Начнём с традиционного новогоднего напитка. Чтобы оценить изысканную игристость и всю гамму вкуса, важно правильно охладить шампанское. Идеальная температура — 7-10 градусов. Чтобы её достичь, поместите бутылку в холодильник на нижнюю полку на несколько часов, но ещё лучше, если вы поставите её на колотый лёд минут на 15-20.

ВИНО. Вино нужно в первую очередь правильно подобрать к главному блюду, чтобы аромат и вкус еды и вина максимально подбавляли и дополняли друг друга. Основное, так называемое, «правило цветового соответствия» при его выборе актуально всегда. Красное вино подаётся к блюдам из красного мяса и дичи. Белое вино — к белому мясу птицы, нежирной рыбе, морепродуктам. Также белые и розовые вина хорошо сочетаются с фруктами, салатами, десертами. Вполне допустимо пить разные вина в течение вечера, главное — соблюдать правильную последовательность: белое вино подают перед красным, сухое — перед сладким, лёгкое — перед полным, а молодое — перед старым.

ВОДКА. Важно, чтобы водка была охлаждённой, но в меру: бутылка должна слегка запотеть. Лучшее время пить водку из 50-граммовых рюмок залпом. Сначала глубоко выдыхают, а сам глоток делают на последующем вдохе. После этого опять делают глубокий выдох, чтобы избавиться от излишков алкогольных паров. Этот напиток не раскрывается без сытной и соленой закуски, поэтому даже в праздничную ночь домашние солёные огурчики пусть стоят на столе.

КОНЫЯК. У этого напитка, пожалуй, как ни у одного другого, важен сам процесс питья. Коньяк обязательно наливают в специальные бокалы. Бокал с напитком греют в ладонях, чтобы его температура стала на 2-3 градуса выше комнатной. Коньяк не принято пить одним глотком. Попробуйте ощутить аромат напитка, поднесите бокал к носу: первый аромат улавливается на расстоянии 4-5 см от края бокала — это ароматы ванили и винограда. У



самого края чувствуются цветочные и фруктовые ароматы. Последний аромат — запах выдержки, чувствуется аромат портвейна.

ВИСКИ. Виски следует пить из низких бокалов с широким и толстым дном. В идеале температура напитка должна быть 20-18 градусов, чтобы почувствовать аромат напитка. По классическим канонам виски принято пить неразбавленным, но предложить это решать самим гостям, предложив им содовую, колу, лёд, яблочный сок. Кстати, наливать нужно в стакан примерно 35 г, то есть напиток должен только закрывать дно. Пьют виски так же, как и коньяк: не залпом, а медленно, смакуя.

ТЕКИЛА. Мексиканский напиток из экзотического растения — агавы — рекомендуется пить из маленьких и узких стаканчиков (объемом 50-60 мл). Сами мексиканцы пьют текилу, ни с чем не смешивая и не закусывая.

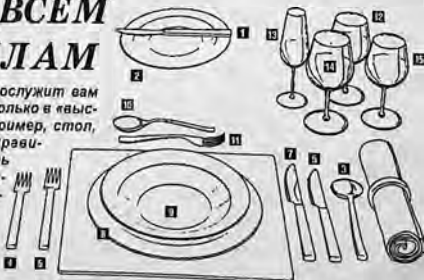
Однако во всем мире популярен особый ритуал питья. На тыльную сторону ладони надо насыпать щепотку соли, взять дольку лайма (в крайнем случае — лимона). Выдохнуть, положить соль с ладони, залпом выпить содержимое рюмки и, не выдыхая, положить в рот лайм. После можно выдохнуть.

МАРТИНИ. Знаменитая марка итальянского вермута отличается своей демократичностью. В него можно добавлять что угодно: лёд, оливки, даже кусочки фруктов (хорошо подчеркивают его вкус киви, клубника, вишня, ананас). Также мартини «дружит» с фруктовыми соками (апельсиновым, ананасовым, вишневым). Рекомендуемые пропорции для смешивания — 2 части мартини и 1 часть сока. Традиционный бокал, позволяющий оценить всю гамму вкуса и аромата напитка, в форме конуса на длинной ножке.

ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Знание этикета послужит вам хорошей службой не только в «высшем обществе». Например, стол, накрытый по всем правилам, поможет создать особую торжественную обстановку в новогоднюю ночь...

1. Нож для масла.
2. Пирожковая тарелка — для хлеба и масла.
3. Ложка для первого блюда.
4. Вилка для морепродуктов (холодных закусок).
5. Нож для морепродуктов (закуска).
6. Вилка для мяса и салатов (основного блюда).
7. Столовый нож.
8. Декоративная тарелка.
9. Суповая тарелка.
10. Десертная ложка.
11. Десертная вилка.
12. Бокал для воды.
13. Бокал для шампанского.
14. Бокал для красного вина.
15. Бокал для белого вина.



Огун в поле — воин!

По каким бы причинам вы ни остались в новогоднюю ночь одни, это не повод для грусти! Предлагаем вам несколько сценариев для празднования

Отправьтесь путешествовать

Вам кажется это нереальным? Но ведь вовсе не обязательно ехать в тёплые края. Есть не менее интересные места в России, возможно, даже в вашем регионе. Поинтересуйтесь их наличием в ближайших турфирмах.

Бойтесь почувствовать своё одиночество в окружении влюбленных парочек и семейных компаний? Напрасно! Согласно статистике количество людей, отправляющихся в поездку в Новый год в одиночку, составляет 40 процентов от общего числа. Именно в путешествии у вас есть все шансы найти родственную душу.

Праздник онлайн

Сегодня встреча Нового года в виртуальном пространстве очень популярна. Всё что для этого нужно — компьютер с доступом в Интернет, с камерой и скайпом. На-



стройте скайп на нужный контакт или устройте целую конференцию с несколькими людьми, разверните камеру к праздничному столу, и вот вы уже не одни. Интернет стирает все границы и расстояния!

По традиции

Отсутствие компании вовсе не повод отказываться от традиционного украшения интерьера, праздничного застолья. Создайте себе настроение! И пусть ужин будет на одну персону, зато у вас есть возможность подумать о себе. Приготовить только своё самое любимое блюдо (можно и не готовить, а заказать, например, роллы). Вспомнить все хорошее, что было в уходящем году, подвести итоги своих достижений. Помечтать, построить планы на будущее. Вы можете даже извести новый ритуал — сделать капсулу времени в виде бутылки из-под шампанского и положить в неё листик с пожеланиями, со своими планами на будущий год. А потом оценить насколько всё реализовалось. Не забудьте обзвонить старых друзей, знакомых и дальних родственников, поздравить их, ведь в суете будней у нас не всегда находится время для этого. У вас есть наконец возможность расслабиться и посмотреть новогодние программы, любимые фильмы и ничего не делать!

Сказочные гости



В предновогодние дни объявлениями об услугах Деда Мороза и Снегурочки перестают все газеты и сайты. Но не спешите звонить по первому попавшемуся источнику. Отдайте предпочтение сказочным героям, работающим

в ТЮЗе или агентствах по организации праздников. Тогда гораздо больше шансов, что придет настоящий Дед Мороз в добротном традиционном костюме, что герои умеют работать с детьми, располагать их к себе.

При звонке поинтересуйтесь, можно ли где-то посмотреть прошлогодние фотографии с участием сказочных героев (возможно, есть сайт или группы в соцсетях), чтобы оценить их внешний вид, узнать программу выступления. Если в доме дети школьного возраста, стоит отдать предпочтение, например, фокусам, показанным самим Дедом Морозом. Малышам же больше придёт по душе программа с традиционным хороводом вокруг ёлочки и вручением подарков за стишок.

Кстати, если у вашего ребёнка есть друзья среди соседей, знакомых или родственников — можете объединиться и пригласить одного Деда Мороза на всех. И сэкономите хорошо, и ребёнка порадуете праздником в кругу друзей.

В гости к ДЕДУ МОРОЗУ

Вы можете совершить увлекательное путешествие по резиденции Деда Мороза в Великом Устюге, не выходя из дома. Для этого нужно всего лишь зайти на его официальный сайт. Там можете написать электронное письмо Деду Морозу, заказать личное письмо и подарок от него.

«Настоящее» письмо с пожеланиями Деду Морозу отправляйте по адресу: 162390, Вологодская обл., г. Великий Устюг, дом Деда Мороза.

Кстати, вы можете сделать новогодний сюрприз ребёнку, самостоятельно сконструировав в Интернете письмо-ответ от Деда Мороза. Сделать это можно, например, на сайте <http://bukashka.org>.

Идеальный подарок

На Новый год обычно дарят подарки со смыслом, пожеланием на будущее. Хотите пожелать богатства и процветания? Дарите кошелек! А выберите его по особым правилам Фэн-Шуй:

- кошелек из натуральной кожи и замши, на первый взгляд, выглядит более презентабельно, однако согласно восточной философии несут агрессивную мёртвую энергетику. Отдайте предпочтение модным сегодня текстильным кошелькам, которые представлены в широком ассортименте. Но перед покупкой обязательно убедитесь в качестве — аккуратности швов, прочности замка

- чтобы деньги всегда водились, выбирайте просторный кошелек с несколькими отделениями для разных купюр

- выбирайте цвета, связанные с землёй и металлами: жёлтые, серебряные, золотистые, чёрные.

Самое главное правило: чтобы кошелек всегда был полным, перед вручением не забудьте положить в него купюры или несколько монеток.





ОВЕН

(21.03-20.04)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПУТЕШЕСТВИЕ

В то время, когда все трудятся в поте лица, предчувствуя новогодние каникулы, вам можно подумать об отпуске. Да-да, именно сейчас для него самое время! Звезды настоятельно рекомендуют отправиться в дальнюю дорогу. Поэтому если есть возможность, лучше отдохните, а вот в январе поработайте с полной самоотдачей. Если расслабиться не удастся, съездите в тур выходного дня. Получите массу хороших эмоций, которые не будут лишними особенно сейчас, когда на личном фронте не всё гладко. Постарайтесь быть со своей второй половинкой мягкой и женственной, тогда многих проблем сможете избежать.



ТЕЛЕЦ

(21.04-20.05)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

В декабре вам желательно снизить рабочий темп. Понятно, что в условиях предпраздничной суеты это сделать не так просто. Но соблюдать режим дня вполне по силам. Уже это будет хорошей профилактикой вирусных заболеваний, вероятность которых сейчас особенно высока. Окружите себя шлейфом эфирных масел (апельсина, лимона, грейпфрута), тогда наверняка не заболеете. Если одиноки, декабрь усиливает ваши шансы на романтическое знакомство с мужчиной из-за рубежа. Благо современные возможности (такие как социальные сети) позволяют это сделать, не отправляясь в дальние страны.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05-21.06)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ОТНОШЕНИЯ

В этом месяце они будут напоминать американские горки. Если вы в ожидании мужчины-мента, то сейчас окажетесь перед весьма непростым выбором: кавалера несколько и все как один хорош. Звезды в этом случае советуют не принимать решения в декабре, а подождать до января. Если вы замужем, то такое количество внимания к вашей персоне может изрядно мешать. Постарайтесь не раздвигать авансов, не флиртовать, чтобы не спровоцировать проблемы в семье.



ФОТОБАНК

Что нас ждёт в декабре



РАК

(22.06-22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ

В целом у вас продолжается период, который приносит удачу и позитивные перемены во всех сферах жизни. Но основное внимание будет сосредоточено на доме. Имеются в виду дела, связанные с обустройством жилища. Они потребуют много сил и времени, которых будет не хватать. Уделить внимание нужно будет и проблемам родителей. Не нервничайте, вы всё обязательно успеете, главное – эмоционально настроиться на это.



ЛЕВ

(23.07-23.08)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ТВОРЧЕСТВО

Декабрь будет для вас ярким и праздничным. А временами даже будет ка-

заться, что Новый год и каникулы уже наступили. Вас ожидает лёгкое и приятное общение. Но не ограничивайтесь только пустыми разговорами, сейчас ваши творческие таланты способны раскрыться как никогда, тем более и запас сил на высоте. Небольшие грозы могут ожидаться в личных отношениях, но благодаря неиссякаемому оптимизму вы легко их превратите в ясное небо.



ДЕВА

(24.08-23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: СЕМЬЯ

Вы будете искать в ней оплот и поддержку. Но это маловероятно. Напротив, у кого-либо из ваших членов семьи (скорее всего, у родителей) возможны перемены, которые будут требовать вашего активного участия. Выручат друзья, отношения с которыми сейчас тёплые и радостные. Смело обращайтесь к ним за советом и помощью – это по-

зволит сэкономить силы и сохранить хорошее настроение



ВЕСЫ
(24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
АКТИВНОСТЬ

В первую половину месяца она будет связана с дорогой. Вы можете поехать в командировку по работе или отправиться в гости к родственникам. И в том и в другом случаях поездка будет удачна и сопровождаться большим количеством общения. Во второй половине месяца благодаря поддержке Марса, который вступает в ваш знак, ощутите прилив сил. Чтобы реализовать эту энергию, нужна активная физическая деятельность. Чем не повод записаться в тренажёрный зал или фитнес-группу? Или, если это для вас дело совсем непривычное, хотя бы почаще гулять.



СКОРПИОН
(24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: **ФИНАНСЫ**

Декабрь – самое время улучшить своё финансовое положение. В этом месяце деньги будут буквально сами идти в руки, причём необязательно в качестве доходов с официальной работы. В прибыли можете оказаться и с подработкой, предложенной кем-то из друзей и знакомых. Особенно много можно заработать, если сфера вашей деятельности связана с менеджментом, туризмом, рекламой, торговлей, журналистикой. Секрет этого месяца – больше контактов, больше выручка! Не сидите на месте, ловите свою удачу!



СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: **УСПЕХ**

Закончилось время погуляничности в себя. Декабрь – это в полной мере ваш месяц! Вы находитесь в центре внимания, знаете, чего хотите от жизни. Действуйте! А сама жизнь сейчас по-настоящему яркая. Самая большая удача, причём без особых усилий с вашей стороны, ожидается в сфере финансов. В первой половине месяца возможен также карьерный рост на работе. Вторым будет расслабленный и принесёт активность в дружеское общение. Совместите приятное с полезным, отправляйтесь вместе на лыжную прогулку или фитнес.



КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
КАРЬЕРА

В этой сфере вы сможете достигнуть максимальных успехов. Но при двух условиях. Во-первых, вы должны приложить максимум активности (а сил хватит, вам их обеспечит планета Марс). Если нужна поддержка, можете смело рассчитывать на помощь коллег мужского пола. Ну а второе условие – это улыбка на вашем лице. В первой половине месяца Венера, которая движется по вашему знаку, сделает вас очаровательной. И, кстати, может способствовать смене имиджа. Поддайтесь этому желанию.



ВОДОЛЕЙ
(21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ДРУЗЬЯ

Вы продолжаете покорять карьерные высоты. Но по сравнению с ноябрем, когда это давалось большими уси-

лиями, сейчас сил прибавится. Вы войдёте в скучноватый для вас, но благоприятный для работы ритм. На выручку придут друзья и помогут вам отвлечься от суровых будней. Поэтому если вам звонят и приглашают отдохнуть, не отказывайтесь. Тем более что без больших дружеских компаний вы захнычете.



РЫБЫ
(21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
РАБОТА

Потребует много душевных и физических сил. И, откровенно говоря, вам придётся собраться, поскольку ситуация в сфере финансов неустойчива (то густо, то пусто). Во многом это зависит от вашего изменчивого настроения, а иногда и от банальной лени, желания плыть по течению. Сейчас ситуацию можно и нужно перелопотить в свою пользу. А это потребует активной работы и не менее активного общения. Именно оно ключ к успеху. Приложите усилия, и руководство вас обязательно оценит.



КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

Каждой маме хочется, чтобы ребёнок её понимал. Но нередко возникает ситуация, когда он не слышит ни просьб, ни объяснений. Для того, чтобы научиться говорить с ребёнком на одном языке, обратитесь к астрологии, в каком знаке Зодиака находится планета Меркурий в гороскопе его рождения. Именно эта планета отвечает за общение и восприятие информации. Дополнительно её положение подскажет вам, как правильно организовать выполнение домашних заданий, чтобы было легче учиться.

Меркурий ребёнка в Водолее, если он родился: 03/02-19/02 1998, 26/01-19/02 1999, 19/01-04/02 2000, 11/01-03/02 2001, 13/02-11/03 2002, 13/02-04/03 2003, 07/02-24/02 2004, 30/01-16/02 2005, 23/01-08/02 2006, 15/01-02/02 и 27/02-17/03 2007, 08/01-14/03 2008, 01/01-20/01 2009, 10/02-28/02 2010, 04/02-21/02 2011, 28/01-13/02 2012, 19/01-05/02 2013, 12/01-31/01 и 13/02-17/03 2014.

Ваш малыш с раннего детства будет обладать нестандартным мировоззрением, поэтому не старайтесь загнать его в рамки правильного взгляда. Наоборот, подкидывайте своему чаду «задачки», которые будут развивать его оригинальное мышление. Но не превращайте в «мыслителя-опылчика». Вашему малышу необходим коллектив – в дружеской компании раскрываются его таланты. Это «садиковский» ребёнок.

Важно – верно выбрать методику и учителя в начальной школе. Общение со строгим педагогом, который учит только по учебнику, будет угнетать ребёнка. Обратите внимание, что малыш не такой эмоциональный, как другие дети: ему нужны не тепличные условия, а те, где есть возможность выразить своё свободное мнение.

Багажник на судне	Арончовые перекрытия		Звуковая принадлежность постоного							
			Последняя нота	Подводная скала	Английский певец					
Характер не сахар	Соперник «Дирижабл»									
Курорт в Крыму			Потеря, ущерб, убыток	Город в Йемене						
	Юбка средней длины	Он тоже думал, да в суп попал			Налог на Руси					
			Сочинение от И.С.Баха	Паспарту	Библийский пророк	Разновидность хим. элемента	Муж сестры жены	ЗИЛ		
	Жена лорда в Англии	Делон или Милн			Трактор					
			Напиток в постель					Истукан язычников		
Ворота дугой	Очко в бейсболе	Спецовка грузчика	Японский диверсант		Японская столица					
					Никита из Некрасовской поэмы	Суффикс, корень или приставка	Набор страниц газеты			
Промежуток	Марка самолета		Ветер на морском побережье		Рихард-разведчик					
Курорт в Абхазии	Бог солнца	Один латинский				Безлесная равнина				
			И Брюллов, и Маркс			Персидский поэт ... Хайям	Смирительная рубашка			
				Усатый речной хищник		Контора бизнесмена				
					Весомый довод в споре		Психоз по С. Цвейгу			
			Размер шрифта			Рисовая водка				

По горизонтали: су, свисток, нрав, «Орбита», мидл, фуга, всяк, левый, кофев, йония, аякх, нундиз, Токио, цинтерван, оул, Ломов, брыз, полет, Гага, сом, трос, аэризм, тинт, аякх, келья, арака.
По вертикали: Ялта, сокка, мюок, ван, Га, чюнок, ТВ, свод, Алена, риф, рога, япон, Капи, Стинга, фузалис, Аден, Зорге, ДТ, цюмон, Омар, сваян, морфема, цюон, цюок, каток, АМО, верстка.



САМ СЕБЕ РЕЖИССЁР

Только от весело проведённого праздника получаешь заряд оптимизма и энергии. Напишите сценарий, включив в него наши идеи

ВЫБИРАЕМ ДЕДА МОРОЗА И СНЕГУРОЧКУ

В капсулы от киндер-сюрпризов по количеству участников положите записки с именами различных новогодних персонажей (Снежинка, Зайчик, Снеговик, разумеется, Дед Мороз и Снегурочка) и приготовьте необходимые атрибуты, их характеризующие. Фотографии возле ёлки будут запоминающимися, особенно если дедушке 10 лет, а внучке – 50.

ИГРЫ

«ВНИМАНИЕ: ЧЁРНЫЙ ЯЩИК»

Поставьте на стул в центре комнаты коробку со спрятанной там какой-либо вещью. Ведущий на все наводящие вопросы может отвечать только «да» или «нет». Победителем достается приз.

ЛЕПИМ СНЕГОВИКА

Понадобится размятый пластилин. Два участника садятся за стол: левая рука одного участника и правая рука другого должны действовать так, будто это руки одного человека, незадействованной рукой можно обняться. Побеждает пара лучшего Снеговика.

«УГАДАЙ МЕЛОДИЮ»

Команда разделяется на две команды. На 15 секунд включается мелодия, которую надо отгадать. Если одна команда затрудняется с ответом, право отгадывания переходит другой. За правильный ответ назначается один балл. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

ПРЕДСКАЗАНИЕ УСПЕХА

Всем приятно знать, что в будущем ждёт только успех, поэтому складываем в шляпу записки с предсказаниями и даём каждому гостю вытянуть по одной, например:

- ✱ Будет в жизни всё отлично, Особенно на фронте личном.
- ✱ Хорошее пополнение бюджета, Тебя ожидает в течение лета.
- ✱ Тебе крупно повезёт – Судьба сюрприз преподнесёт.
- ✱ С понедельника и до субботы Будет ждать тебя работа.
- ✱ Выигрыш ждёт тебя непременно, Только купи билет лотерейный.
- ✱ Дома прибери, разомни кости, Скоро к тебе придут гости.

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.

ГАДАНИЕ НА 1 ЯНВАРЯ

Присмотритесь внимательно, в каком блюде вы проснулись:

1. В «Оливье» – значит, год пройдет спокойно и традиционно.
2. В «Мимозе» – год обещает новые знакомства (скорее всего, 8 Марта).
3. В «Селёдке под шубой» – год не предвещает ничего хорошего – вам всё-таки придётся купить в этом году жене шубу.
4. В салате с крабовыми палочками – вас ожидает бурный курортный роман.
5. В «Цезаре с курицей» – назначат начальником отдела в конторе.
6. В «Цезаре с креветками» – станете капитаном дальнего плавания.
7. В солёных грибах или огурчиках – вас ещё год будут мариновать на старой должности без увеличения зарплаты.
8. В горячих закуских – вы крепкий человек!
9. В торте – к поездке в Прагу!

Если вы промахнулись и никуда не попали – год будет непредсказуемым.

Любимые песни

Слова Е. ЕВТУШЕНКО,
музыка А. ЗИПЛА

А СНЕГ ИДЁТ

А снег идёт, а снег идёт
И всё вокруг него-то идёт...
Под этот снег, под тихий снег
Хочу сказать при всех:

«Мой самый главный человек,
Взгляни со мной на этот снег –
Он чист, как то, о чем молчу,
О чем сказать хочу».

Кто мне любовь мою принёс?
Наверно, добрый Дед Мороз.
Когда в окно с тобой смотрю,
Я снег благодарю

А снег идёт, а снег идёт,
И всё мерцает и плывёт.
За то, что ты в моей судьбе,
Спасибо, снег, тебе.

Анекдоты

Если вы не любите Новый год, то с вероятностью в 83 % вы – мандарин.



Письмо Деду Морозу: «Дедушка Мороз, я на диете, поэтому мне нельзя сладкого. Пришли мне, пожалуйста, ящик полусладкого».



Дорогие женщины, никогда не просите у Деда Мороза «сказочную жизнь». Прицелом всё равно не сделает. А вот Иван-дурака точно пришлёт.



Грех с долгами встречать Новый год. Всех обзовонил, напомнил. Ведь жалко их...



Третий день лежу под ёлкой, никак не пойму: неужели такой подарок никому не нужен?



Женщина на исповеди:
– Батюшка! Дайте мне разрешение на развод с мужем!

– А в чём дело, дочь моя?
– Каждый божий день пьёт! Не работает! Меня бьёт!
– А что же ты за него замуж-то пошла?
– Дура была!
– Вот видишь, а он тебя, дуру, замуж все-таки взял.



Жена сообщила Иванову, что он бесчувственный налlec и бездельник, потому что она сидит с ребёнком и устала, а он прохлаждается на работе целыми днями. Через день Иванов, поразмыслив, сказал жене, что с удовольствием уползёт и посидит с ребёнком вместо неё. В ответ на это жена сообщила Иванову, что он – бесчувственный налlec и бездельник, мечтающий отдыхать дома с ребёнком и уваливающий от прямых обязанностей мужчины – обеспечивать семью.

СОГЛАСИЯ, ВОЗМОЖНО, Я НЕМНОГО
УВЕЛИЧИЛА УКРАШЕНИЕМ



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Оформите электронную подписку
и получайте «Будуар»
в день выхода нового номера

 **PRESSA.RU**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ



теперь купить
ГАЗЕТУ "БУДУАР"
вовремя и всего
за 10 РУБЛЕЙ можно
на сайте PRESSA.RU

Мы ждём вас по адресу:
<http://pressa.ru/izdanie/51192>