

ежемесячное издание для женщин

Будуар

ИЮНЬ 2012

- 
- *Шьём модный клатч*
 - *Заявка на успех: минус 15 кг*
 - *За всё себя благодарю*

12006



4 607114 610017 >

Ежемесячное издание для женщин

6 (136)

Июнь 2012 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Ключава, 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 ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан в печать 05.05.12.
Время сдачи по графику — 17-00,
фактически — 17-00.
Заказ № 160.

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

По всем случаям полиграфическо-
го брака обращаться в типогра-
фию.

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) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

Читайте в июне в специальных приложениях



«БУДУАР. Здоровье»

- **ЗОЛОТОЙ АЛТАЙ:**
Страна чудес
- **«ЛЕТНИЙ» ЦИСТИТ**
Методы профилактики
- **КАК СЛОВО НАШЕ
ОТЗОВЁТСЯ**
- **ЧАБРЕЦ:**
Растение от ста болезней
- **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**
На вопросы читателей
отвечают врачи-специалисты

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **ВЯЛОТЕКУЩИЙ РОМАН**
Стоит ли продолжать

- **АЛЁНА СВИРИДОВА**
Индиана Джонс в юбке

- **КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ**
Как договориться
с капризулей

- **БОННИ И КЛАЙД**
Любовь под свинцовым
дождём

- **МУЖСКОЙ ЛЕКСИКОН**
Учимся Его понимать

- **КУБИНСКАЯ КУХНЯ**



Будуар

ИЮНЬ
2012



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Вы поедете на бал

стр. 6
ЕСТЬ ИДЕЯ!
Модная сумка:
клатч-бант

стр. 7
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Уроки стиля

стр. 8
КРАСОТА
Эфир молодости

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Рассмотрим варианты
Лаковый кусочек

стр. 12
90x60x90
Заявка на успех:
похудеть на 15 кг

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Роды в 40 лет
Отвечает врач-гинеколог

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Не плачь, гуша!

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я

Маленький непоседа
Первый день рождения

стр. 20
ЖЕНЩИНЫ-ЛЕГЕНДЫ
История одной
королевы

стр. 22
**ДЛЯ СЕБЯ
ЛЮБИМОЙ**
За все себя благодарю

стр. 24
ЭТО ИНТЕРЕСНО
МОЯ родословная

стр. 26
ШКОЛА ЖИЗНИ
Мальчиши-плохиши

стр. 28
ТЕТ-А-ТЕТ
Вперед смотрящая

стр. 30
**ЖЕНСКИЕ
ИСТОРИИ**
По наследству

стр. 32
КУДЕСНИЦА
Полосатый комплект
Ажурная туника

стр. 34
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Пять рецептов
с клубникой

стр. 36
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Фаршированный огурец
Грибная окрошка

стр. 38
ВАША УСАДЬБА
Маленький сад
с большой буквы

стр. 40
ОТ САМОЙ ПРИРОДЫ
Молодильные травы

стр. 41
**НАРОДНАЯ
МУДРОСТЬ**
Пшеника от цистита

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Что тебе подарить?

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

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в июне

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

Вы поедете на бал

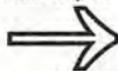
Этот волшебный июньский вечер бывает лишь однажды, потому наряд должен быть ему под стать – таким, чтобы превратить вчерашнюю школьницу в настоящую принцессу. Мы вдохновились модными идеями мировых дизайнеров и спешим поделиться с вами



Ретро

Любой истинной моднице известно, мода движется по спирали. На каждом очередном витке она выбирает всё лучшее, что нашла когда-то, и обогащает эти идеи новыми красками и нюансами. Платья ретро с их умопомрачительной женственностью никогда не оставят равнодушными ни модельеров, ни прекрасную половину. Для выпускного платья в стиле ретро лучше обратиться к 70-м. Женственная, очаровательная и кокетливая, со своей любовью к цветочному рисунку, горошку – мода 70-х тут будет уместна как никогда. Скромный приталенный силуэт и романтично развевающаяся по ветру пышная юбка короткого выпускного платья – то, что нужно для этого особенного дня.

На заметку: для того чтобы «полноценно» войти в образ в стиле ретро, понадобятся соответствующие макияж, причёска, аксессуары. Озорные стрелки на глазах, густо накрашенные ресницы, непременно завитые волосы. Сумочка в тон обуви, крупная стильная бижутерия – всё это поможет достичь нужного эффекта.



Ампир

Мы абсолютно не согласны с тем, что полным девушкам трудно подобрать выпускное платье. Даем четкие ориентиры, которые позволят «упасть» в самые короткие сроки. На пышекках выигрышно смотрятся платья с V-образным вырезом. Хороши также модели с завышенной линией талии и поясом под грудью. Наиболее выигрышной длина вечерних платьев для полных барышень – чуть ниже колена или макси. Выбирайте однотонные платья и дополняйте их стильными туфлями в цвет и сумочками с богатым декором. Главное, чтобы силуэт вашего воздушного наряда не был футлярным и не сковывал движений. Разрешите ветру грациозно играть складками вашего платья, пока вы танцуете на дискотеке или прогуливаетесь по ночной палубе речного трамвайчика.

На заметку: стразы, камни, ткани с блеском вполне имеют место быть на выпускных платьях. Но вам (как, впрочем, и другим) стоит отказаться от излишне блеска.



Кружево

Как ничто другое подчёркивает очарование и свежесть молодости. Хотите снизить славу воздушного создания, выбирайте кружево светлых оттенков: молочно белого, кремового, мерцающего сливочного. Чтобы выглядеть в кружевом платье изысканно, следует соблюдать чёткий баланс, так как этот материал является откровенным и чувственным. Фасон должен быть достаточно сдержанным, никакого декольте, высоких разрезов и слишком короткой длины. Чтобы не выглядеть старомодно, выбирайте модели с мелким узором.

На заметку: кружевные платья выглядят очень нарядно, поэтому останавливайтесь на изящных аксессуарах: маленьких серёжках, тонкой цепочке или браслете.



Классика

Поклонницам сдержанного элегантного стиля наверняка придется по душе платье в духе минимализма. Именно оно – вечное «маленькое черное платье» – является символом изысканного вкуса, простоты и шика. В этом модном сезоне идею легендарной Коко Шанель слежка интерпретировали и предложили «маленькое платье» ярких насыщенных цветов, которые более уместны на выпускном, чем чёрный. Самые актуальные – все оттенки антарного и золотого. Для тех, кто желает оказаться в центре внимания, рекомендуем выбрать клубнично-алый.

Лаконичный крой платья позволяет выбрать самые дорогие ткани – парчу, атлас, золотое ламе и не менее роскошные дополнения: эксклюзивный пояс, например, или интересное украшение.

На заметку: яркий цвет наряда, особенно в полупотемных тонах, требует загара. Но не переусердствуйте в погоне за ним, достаточно самого лёгкого.



Асимметрия –

самая горячая тенденция сезона. Безусловный фаворит – длинное платье на одно плечо. Античный силуэт такого наряда превратит любую земную девушку в богиню. Выбирайте струящиеся ткани (органза, шифон, натуральный шёлк) модных морских оттенков (бирюза, изумруд, аквамарин). Дополните длинное платье контрастным аксессуаром, например, чёрным поясом – смотрится потрясающе эффектно. Одно но... такое платье подходит высоким стройным девушкам.

На заметку: не спешите отчаиваться, если вы далеки от модельных параметров. Невысокие барышни весьма органично будут выглядеть в коротких платьях с асимметричным подолом. Этот крой визуально вытянет силуэт.



Совет стилиста

В выборе образа для выпускного главное – не «заиграться». Иногда желание обозначить свой новый статус оборачивается против юных прелестниц.

Несомненно, длинные пышные платья на витринах выглядят изумительно и, скорее всего, отвечают «детским» представлениям о «платье принцессы». Но выпускник, хоть и бал, проходит в атмосфере динамичной, и ваш наряд должен ей соответствовать. Кроме того, вам нужно и наплясаться до упаду, и рассвет встретить.

Что касается макияжа и укладки, задача здесь одна – подчеркнуть очарование юности, а не прибавить возраст. Поэтому стоит выбрать лёгкий натуральный макияж и естественную укладку. По-прежнему актуальны всевозможные плетения, косы из волос. Для выпускного бала – отличная идея.

Эта маленькая элегантная сумочка-конверт вот уже много лет является одним из самых желаемых аксессуаров любой модницы. И чтобы порадовать себя обновкой, совсем необязательно идти в магазин, клатч легко можно сшить и самим

Модная сумка: клатч-бант



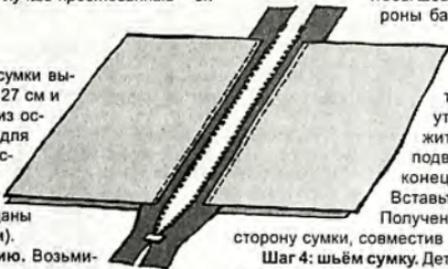
Понадобятся: по 30 см основной ткани и подкладочной длиной 140 см, 1 застёжка-молния длиной 30 см, нитки в тон основной ткани, булавы, портновский мелок, ножницы.

Совет: мы использовали плащевую ткань на трикотажной основе и стёганую подкладочную ткань на тонком синтепоне. Если вы выбрали тонкую ткань, то для поддержания формы проколите её флизелином. И в качестве уплотнителя используйте синтепон, лучше простёганный – он хорошо сохраняет форму.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1: раскраиваем. Для сумки вырежьте прямоугольники длиной 27 см и шириной 15 см по две детали из основной и подкладочной ткани; для банта из основной ткани – полосу длиной 28 см и шириной 26 см; для узелка – полосу длиной 13 см и шириной 9 см (размеры даны с учётом припусков на швы 1 см).

Шаг 2: притачиваем молнию. Возьмите деталь сумки из основной ткани и приложите к длинному краю застёжку-молнию (лицевой стороной к лицевой), стачайте детали, отступив около 3 мм от зубчиков. Начинайте и заканчивайте строчку, отступив 1 см от боковых срезов. Деталь сумки из подкладочной ткани наложите на деталь основной ткани лицевой стороной



внутрь поверх застёжки-молнии, притачайте точно шов в шов. Отверните на лицевую сторону, разутюжьте. Аналогичным способом пришейте детали сумки ко второй тесьме застёжки молнии (см. рис.)

Шаг 3: собираем бант. Полосу для банта и узелка банта сложите вдоль пополам, лицевой стороной вовнутрь, и стачайте продольные срезы. Полосу для банта сложите так, чтобы шов прошёл посередине задней стороны банта. Припуски шва разутюжьте.

Полосу выверните на лицевую сторону, края приутюжьте. Полосу для узелка тоже выверните на лицевую сторону и приутюжьте. Полосу для узелка сложите колечком: края одного конца подверните внутрь и вставьте другой конец вовнутрь первого, прошейте. Вставьте полосу для банта в колечко. Плученный бант наложите на лицевую сторону сумки, совместив срезы, приметайте.

Шаг 4: шьём сумку. Детали основной ткани сумочки сложите лицевыми сторонами внутрь, совместив срезы, и стачайте боковые и нижние срезы, а затем, не прерывая строчку, стачайте срезы на деталях подкладочной ткани, оставив в продольном шве открытым участок длиной 10 см. Сумочку выверните, открытый участок шва зашейте. Подкладку отверните внутрь сумочки.



Крупные серьги – секретное оружие

Все как один модные дизайнеры проявили удивительное единодушие в выборе модных серёжек-2012. Итак, если вы не мыслите свою жизнь без украшения ушей, покупайте самые крупные заметные модели: серьги с цепочками, подвесками, серьги-кольца. На случай, если у вас нет прокола или вы не хотите оттягивать ушко тяжёлым украшением, дизайнеры придумали кафы, они крепятся дужкой за ухом либо зажимаем на середине уха. При таком варианте крепления можно позволить себе самое необычное украшение с любыми подвесками – вы совершенно не устанете, поскольку вес серёжки равномерно распределён по всему уху. Так что крылатое выражение «вешать лапшу на уши» для девушек неактуально. Этим летом на уши вешаем гроздь из сверкающих разноцветных камней и стразов.

Дела пастельные

Начните обновление летнего гардероба с покупки обуви, аксессуаров «вкусных» оттенков. Босоножки цвета карамельных леденцов, сумки в тон фиштакловому мороженому, изящные туфельки оттенка крем-брюле и ремешки в цветах миндального пирожного. Что особенно приятно, такой модный рацион абсолютно не повредит фигуре, например, обувь цвета «пуд», что в переводе означает «обнажённый», делает ножки бесконечно длинными и стройными – это, во-первых. Во-вторых, пастельные оттенки легко комбинируются друг с другом и с ними сложно переборщить.



Какой фасон юбки позволяет зрительно удлинить ноги?

Анна, Пермская область

Обратите внимание на прямые, зауженные юбки с высокой линией талии. Они хороши для любого типа фигуры, поскольку стройнят, подчеркивают линию бедер. А ноги в такой юбке кажутся бесконечно длинными, особенно если встать на каблук. Выбирая эту модель юбки, важно определиться с тканью. Лучше остановиться на ткани с зпастаном — она хорошо корректирует фигуру. Оптимальная длина — на ладонь ниже или выше колена. Если планируете носить обновку в рабочей обстановке, то ваша юбка должна быть не более чем на десять сантиметров выше колена. Универсальным считаются чёрный и серый цвета, но летом можно позволить себе и что-то более яркое: оранжевый, белый, алый, розовый.

Можно ли сочетать сумочку с рисунком под «леопарда» с туфлями со вставками под тигровую шкуру?

Светлана СЕВАСТЬЯНОВА, Московская область

Звериный рисунок актуален не первый сезон. Дизайнеры одежды, обуви, аксессуаров любят его по вполне понятным причинам — образ обольстительной хищницы всё так же востребован. Этим летом, например, нам предлагают нардыдиться женщиной-змеёй. «Змеиный» рисунок приветствуется везде — на тоненьких кожаных ремешках, оправках очков, сумках, платьях-макси.

При всех плюсах звериный рисунок имеет один минус: стоит с ним переборщить и можно из модной стильной особы превратиться в вульгарную мадам. Поэтому вот несколько правил, как «укротить» зверя. Фасоны одежды должны быть строгими и лаконичными. В одном ансамбле допустимо использовать только один аксессуар со звериной фактурой. Так что вам предстоит «нелёгкий» выбор: или сумка, или туфли.

У меня есть жакет с рисунком «гусиная лапка». В теме ли он или пришла пора «соплать» на дачу?

Елена, по эл. почте

Скорее всего, ваш жакет с уклоном в классику — с л е г к а приталенный, на пуговицах.



Уроки СТИЛЯ

В таком вы вряд ли будете выглядеть девишкой «с подиума». Но если вы подберёте к нему пару стильных ремней (чёрный, яркий цветной или с металлом) и будете носить поверх — образ получится достаточно стильный. Кроме того, стоит позаботиться о «ниже» — чёрные узкие брючки длиной до щиколотки или узкая юбка-карандаш, высокие шпильки превратят обычный, в общем-то, жакет в горячую штучку.

Подруга критикует, что я постоянно ношу брючный костюм и выгляжу в нём скучно и однообразно. Как придать моему любимому наряду новое звучание?

Олеся БОЕВА, г. Магнитогорск

Брючный костюм — символ элгантности, удобства и деловой активности. Без него гардероб современной женщины трудно представить. Вот несколько советов, которые позволят вам выглядеть каждый раз по-новому, не изменяя своему любимому наряду.

Классика жанра — белоснежные приталенные мужские рубашки, прибавьте к ним яркие шейные платки из шёлка, и вместе они составят замечательную компанию брючного пара.

Формальность брючного костюма смягчат романтичные блузы из шёлка с кружевом, бантами, жабо или толы из тонкого трикотажа.

В качестве альтернативного варианта брючного костюма можно выбрать верх и низ разного цвета (например, серый или белый пиджак, чёрные брюки).

Модным аксессуаром может быть ремень, надётый поверх жакета.

Открытые босоножки на высоком каблуке идеально смотрятся с узкими брюками, с классическими прямыми — лаконичные лодочки.

Если вы решили отказаться от обуви на каблуке в пользу плоской подошвы, выбор здесь только один: туфли в мужском стиле (броги, оксфорды или лоуферы).

И помните об аксессуарах — браслеты, броши, длинные крупные серьги внесут в ваш образ столь необходимый для деловой женщины шик.



На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

«Когда я чувствовала недомогание или грусть, я всегда зажигала курительницу с ароматом нероли, носила драгоценные капли на ладони и грудь и предавалась течению по дивным мелодиям этого аромата. Ванна и массаж с маслом нероли – лучшее средство, чтобы сохранить нежность кожи», – так пишет в своих мемуарах итальянка Анна Мария Орсини, принцесса Нерольская, жившая в 17 веке. История свидетельствует, что до векового юбилея она сохранила не только красоту и очарование, но и здоровье.

Что же особенного скрывают в себе эфирные масла и каким образом помогают коже дольше оставаться молодой? Ответ на этот вопрос ищут современные косметологи, создавая новые средства по уходу за их основе. И подтверждают: эфиры, невероятно сложные по химическому составу, способны решать проблемы стареющей кожи в комплексе сразу на трёх уровнях: гормональном, эмоциональном, косметическом... Аналогов такому воздействию больше нет. Каждое масло по-своему уникально. Мы расскажем о некоторых, а вы сможете выбрать своё неповторимое, отвечающее потребностям именно вашей кожи

Эфир МОЛОДОСТИ

НЕРОЛИ

Любимое принцессой Анной масло нероли, которое получают из цветков горького апельсина, замечательно ухаживает за зрелой кожей, предотвращает появление мелких морщинок, делает кожу эластичной, повышает её тургор, улучшает цвет лица, а также нормализует работу эндокринной системы, помогает устранить гормональные нарушения, облегчает симптомы ПМС и климакса. Добавляйте нероли в ванны, предварительно смешав с мёдом, солью, как это делала Анна, используйте при массаже, добавляя в домашние скрабы для тела. Коже вокруг глаз можно сделать драгоценный подарок, разведя каплю масла нероли в 1 ч. ложке базисного масла ореха макадамия. Тёмные круги и пятна исчезнут, а глаза засияют.

Усилить действие масла можно, смешав его с другими омолаживающими эфирами, например, маслом моркови, и добавить в маску.

МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ:

Вам потребуются: 1 яйцо, 1 кофейная ложка оливкового масла, 2 кофейные ложки апельсинового сока, 1 кофейная ложка мёда, 1 капля эфирного масла моркови, 2 капли нероли, сухое молоко.

Смешайте все ингредиенты, в последнюю очередь добавьте сухое молоко для получения консистенции густой сметаны. Нанесите маску на лицо и шею.

Прилягте, расслабьтесь и дайте маске подействовать 10-15 минут. Смойте маску тёплой водой и ополосните лицо прохладной.



РОЗОВОЕ ДЕРЕВО

Это масло обладает очень приятным древесным ароматом, который раскрывается постепенно и способно заменить самые изысканные духи. Разглаживает мелкие морщинки, помогает бороться с возрастными пигментными пятнами, подходит для сухой, раздражённой кожи, устраняет видимый сосудистый рисунок, стягивает расширенные поры.

В сочетании с базовым миндальным маслом (2-3 капли на кофейную ложку основы) его идеально использовать в качестве увлажняющего и питательного крема для рук. Состав получается очень лёгким, быстро впитывается. Уже через неделю ежедневных процедур вы заметите результат – кожа станет нежной и шелковистой.

Для кожи лица и шеи в качестве основы воспользуйтесь базовыми маслами: жожоба, авокадо, макадами. Помимо масла розового дерева, в базу можно добавить другие эфиры, в этом случае воздействие будет более эффективным. Получившуюся смесь, которая, кстати, вполне заменяет привычный крем, наносят на кожу лёгкими массажными движениями два раза в день – утром и вечером.

Увлажняющий крем для лица: сандал (2 капли) + розовое дерево (2 капли) + ромашка (2 капли).

Для сияния зрелой кожи: розовое дерево (1 капля) + ромашка (3 капли) + левзея (1 капля).

Омолаживающий крем для любого типа кожи: нероли (2 капли) + розовое дерево (1 капля) + мята (1 капля).

Дозировки даны на 10 мл основы (5 мл основы равны 1 чайной ложке). Смесь можно сразу приготовить во флаконе с базовым маслом. Она великолепно хранится около двух лет при комнатной температуре в тёмном месте.



ЛИМОН



В 2003 году группой учёных было установлено, что эфирное масло лимона способно подавлять вещество, губительно действующее на эластин кожи, который «дарит» ей упругость. Кроме того, лимон – универсальный отбеливатель. Ему подвластны не только веснушки и последствия неудачного загара, но и другие типы пигментных пятен, которые появляются с возрастом. Применение масла лимона насыщает кожу витамином С, являющимся мощным антиоксидантом, замедляющим процессы старения. Добавляйте его в домашние маски, например, с косметической глиной, сметаной, кефиром.

В 2 ст. ложки сметаны добавьте 3 капли эфирного масла лимона. Нанесите на чистую кожу лица и шеи. Смойте тёплой водой через 10-15 минут.

Пара «лимон-мята» (3 и 2 капли соответственно) считается классической с точки зрения сочетания ароматов. Эти масла усиливают действие друг друга. Имейте в виду, масло лимона желательно использовать в вечернее время или наносить на кожу не позже чем за 60 минут до приёма солнечных ванн. Это же касается и левзеи, и грейпфрута, и других масел.

МИРРА

Масло мирры при первом применении не вызывает восторгов, так как не обладает завораживающим запахом. Между тем оно входит в состав различных омолаживающих средств, поскольку обладает самым мощным регенерирующим воздействием, при точечном использовании рассасывает свежие рубцы. Постоянное использование придаёт коже матовость и бархатистость, имеет ярко выраженный лифтинг-эффект.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЁД

Смешайте 5 капель мирры (чтобы извлечь масло из флакона иногда требуется его подогреть) с 1 ч. ложкой мёда, разведите его в 200 мл воды и порционно заморозьте. Протирайте лицо, шею, область декольте утром и вечером.

Кстати, масло мирры, наряду с сандалом и ладаном, считается священным маслом. Процедуры с ним дарят умиротворение и спокойствие.

УСПОКАИВАЮЩАЯ МАСКА

В 1 ст. ложку масла персиковых косточек добавьте 3 капли мирры и 7 капель розового дерева. Нанесите на чистую кожу лица. Выключите свет, включите спокойную музыку, примите расслабленную позу. Через 15 минут умойтесь тёплой водой. Промокните кожу полотенцем, посмотрите в себя в зеркало и скажите: «Я прекрасна!»

КАК ПРОВЕРИТЬ КАЧЕСТВО МАСЛА

Капните на лист бумаги эфирное масло. Хорошее масло не должно оставлять жирных следов на бумаге после испарения. Бумага может лишь незначительно окрасиваться, что обусловлено исходным цветом эфирного масла. Проведите ароматический тест. Поносите ароматизированный лист бумаги несколько раз с интервалом в полчаса. Если вы уловите разные оттенки аромата (не путайте с интенсивностью), речь идёт о качественном масле.

Гимназистки румяные

Румяна обязаны быть в каждой косметичке. Эти помощники красоты в несколько взмахов кисти помогут скорректировать овал лица, а обрызго придадут свежесте утренней розы. Специально для вас, дорогие читательницы, предлагаем схемы правильного нанесения румян

ТРЕУГОЛЬНОЕ ЛИЦО

Румяна наносятся от висков по верхней области скулы к центру, чтобы уравновесить более широкую часть лица.



КВАДРАТНОЕ ЛИЦО

Румяна наносятся горизонтально, чтобы зрительно расширить линию щёк и придать лицу овальную форму.



ОВАЛЬНОЕ ЛИЦО

Не нуждается в корректировке, румяна наносятся, чтобы придать лицу выразительность. От висков по скулам. Чтобы ярко выделить скулы, можно пройтись румянами под ними.



КРУГЛОЕ ЛИЦО

Румяна наносятся снизу вверх и растушевываются к вискам, при этом растушевывается нижняя часть скулы.



Красавицам на заметку

- ✓ Накладывая румяна, отступайте от носа на два-три пальца
- ✓ Золотое правило: сухие румяна кладите на пудру, жидкие – на тональную основу
- ✓ Для дневного макияжа выбирайте матовые румяна без блеска
- ✓ Кисть в комплекте с румянами носит исключительно декоративный характер. В крайнем случае его можно лишь освежить макияж вне дома. Для безупрочного нанесения лучше использовать большую широкую кисть
- ✓ Часто в палетке с румянами «вприкуску» идёт хайлайтер. Его наносят как финальный штрих макияжа поверх основных румян. Отличный вариант для вечернего макияжа.

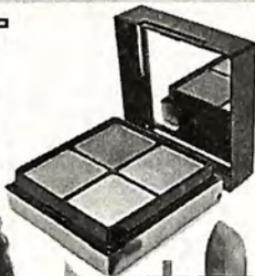


Рассмотрим варианты

Прежде чем начать воплощать на своём прекрасном лице последние модные тенденции в макияже, хорошо бы узнать, как они (тенденции) друг с другом уживаются

Красная помада + тонкие чёрные стрелки

ДЕЛАЙ РАЗ. Нанесите консилер под глаза. Стрелки рисуйте по краю верхнего века, сделав хвостик чуть «жирнее» у внешнего уголка глаза и подтяв его вверх.
ДЕЛАЙ ДВА. Красная помада требует идеальных гладких губ. Отшелушивание – увлажнение – бальзам, потом цвет.



+



Смоки айс + розовая помада

ДЕЛАЙ РАЗ. Обведите глаза чёрным или тёмно-серым карандашом, растушуйте, сверху нанесите тёмные тени, продлив их во внешний уголок глаза.
ДЕЛАЙ ДВА. Идеальный вариант для макияжа губ – прозрачный розовый блеск. Можно использовать и матовую помаду, по цвету совпадающую с натуральным оттенком ваших губ.

Яркий цветной макияж + губы цвета «nud»

ДЕЛАЙ РАЗ. Дайте себе свободу! Используйте яркие оттенки теней, цветную тушь в сочетании с накладными ресницами.
ДЕЛАЙ ДВА. Сначала нанесите на губы бальзам, а затем блеск натурального оттенка или матовую помаду цвета «обнажённых» губ. Как вариант – тональная основа. Нанесите её на губы, «запакуйте» прозрачным блеском.

Классический макияж + блестящие губы

ДЕЛАЙ РАЗ. Светлые тени нанесите под бровь и на подвижное веко, тёмные – по контуру глаза, в складку и во внешний угол.
ДЕЛАЙ ДВА. При таком макияже глаз можно добавить губам сияния. Примерьте помаду с атласным блеском.

Чистые веки + ягодные губы

ДЕЛАЙ РАЗ. Для макияжа глаз понадобятся консилер (кожа должна быть идеальной) и удлиняющая тушь.
ДЕЛАЙ ДВА. Ягодный цвет помады наносите кистью в несколько слоёв: так проще достичь нужного оттенка и скорректировать форму губ.



+



Цветные стрелки + прозрачный блеск

ДЕЛАЙ РАЗ. Цветные стрелки хорошо смотрятся, когда они широкие. А вот хвостики можно сделать игривыми тонкими.
ДЕЛАЙ ДВА. По центру верхней и нижней губы нанесите контур карандашом – телесным или в тон блеску, а затем блеск.



«Беда, коль сапоги начнёт тачать пирожник, печь пироги сапожник». Мораль ясна, как день, каждый должен заниматься своим делом. А кто как не звёзды парикмахерского искусства могут толково ответить на вопрос: «Как достичь волос своей мечты?» Слово Лане КАМИЛИНОЙ, стилисту, которая помогает российским звёздам найти собственный стиль. В её советах нет ничего лишнего или невыполнимого



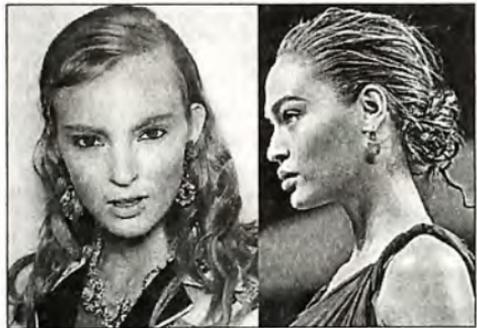
Деловой подход

Что делать, если волосы в плохом состоянии?

Первое, что нужно сделать – подстричь кончики. И вообще их нужно подстригать каждые 4-6 недель. Второе, лечить волосы. Даже в неделю использовать восстанавливающую маску. И третье, помнить о базовом уходе. Достаточно подобрать хороший кондиционер и всегда использовать его, чтобы иметь красивые ухоженные волосы.

Какая самая модная летняя укладка?

Эффект мокрых волос. Используйте проверенный мной ковандой способ. Смешайте в руках немного геля для укладки и кондиционера для волос, вотрите в прядки и уложите как душе угодно – можно убрать в хвост, в пучок или сделать низкий боковой пробор.



Какая длина волос идеальна?

На мой взгляд, до середины шеи. С ней можно экспериментировать. Одна стрижка должна позволять делать не менее трёх – пяти причёсок. Когда вы не в духе, закалываете волосы назад. Влюблены – накручиваете локоны и становитесь секси. Во время деловых встреч можно просто выпрямить волосы. А вот длинные волосы старят. Я не советую носить их дамам в возрасте. Чем волосы короче, тем моложе выглядит женщина – сразу открываются лицо, глаза.

Что больше всего вредит волосам?

Долгая горячая сушка. Промокните как следует голову полотенцем, подождите пока волосы высохнут сами процентов на 80, а потом досушите феном – это не принесёт им никакого вреда.

Что делает волосы красивыми?

Красивые волосы хочется разглядывать. Очень важно, что-

бы оттенок волос был подобран под цвет кожи и глаз. Но главное, аккуратность. Волосы всегда должны быть чистыми. Никакая суперстрижка или роскошный цвет волос не будет выигрышно смотреться, если голова грязная. Чистые волосы – это всегда ясный, свежий новый день.

Какие причёски вне времени и моды?

Волны, как у Греты Гарбо, короткие «равные» стрижки, как у Мэри Райан, каре.

Мой вам совет: не бойтесь что-то менять в себе. Мы привыкаем к своей причёске, но ведь всегда можно сделать лучше.

Нужно ли что-то менять в уходе?

К переменам надо стремиться, в том числе время от времени менять средства, которыми пользуетесь. Сегодня брендов много, и в каждом есть что-то хорошее. Нужно открывать для своих волос новое. Они должны получать удовольствие от того, как вы за ними следите.

Как заставить светлые волосы сиять?

Блонд требует больших инвестиций, чем любой другой цвет волос. Перед мытьём шампунем наносите на волосы масло (оливковое, миндальное, касторовое). Маску накладывайте не толстым слоем, а тонким, разбавляя водой, чтобы добиться эффекта кондиционера. И никогда не наносите её на кожу головы, иначе волосные луковицы не смогут дышать, волосы станут слабее и начнут выпадать.

На какие салонные процедуры имеет смысл тратить время и деньги?

Стрижка (ведь хорошая стрижка, как визитная карточка), окрашивание волос, коррекция бровей и маникюр. На мой взгляд, это не то, на чём следует экономить.



В течение трёх месяцев по заданию редакции я должна была сбросить лишний вес. Пришлось менять привычки, образ жизни, отношение к собственному телу. Результат: минус 15 кг. Сегодня я готова рассказать, как прошла этот путь

Начало

Включиться в эксперимент я решила с одной целью: понравиться своему любимому мужчине. Но Елена Тутова, врач Центра коррекции веса, куда по совету редактора я отправилась за консультацией, огоршила меня: «Если вы хотите произвести впечатление, подготовиться к значимому событию, то обязательно похудейте, потому что это прекрасная мотивация. Но в скором времени килограммы вернуться, поскольку краткосрочная цель приводит к краткосрочным результатам. Оставить стройной долгие годы можно только в том случае, если вы хотите изменить жизнь.»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Выполнить упражнение, цель которого полюбить своё тело. (Для его выполнения выберите время, когда вы можете остаться одна).

Подойдите к зеркалу. Посмотрите на себя так, как если бы вы увидели своего самого лучшего друга или своего собственного ребёнка, от которого вы давно отвернулись, убежали, бросили. Что вы испытываете? Что бы вы сказали ему? Обратитесь к отражению вслух: скажите, что вы его любите, поощряйте, что никогда его не бросите, будете любить и заботиться о нём.

МОИ ОЩУЩЕНИЯ

С первого раза выполнить это упражнение непросто, всё выглядит наигранно, всё-таки не каждый день разговариваешь сам с собой. Попытайтесь быть максимально искренней, возможно, для этого придётся выполнить упражнение не один раз. Вы на правильном пути, если недовольство, злость на собственное тело «я толстая», «я королева», «я уродина», «я поправилась» меняется на любовь и принятие себя, ощущение ценности своего тела. Не стоит врать и говорить себе «я лань», но сказать себе «я могу быть стройной и здоровой» честно и правильно.

Заявка
на
успех...

Есть ли у вас план?..

Может, для кого-то и является нормальной броситься на поставленную задачу, как на амбразуру, вот так, без подготовки, мне же всегда нужен план. Хотя маленький. Это позволяет отслеживать и контролировать процесс, касается ли он похудения, ремонта или написания статьи. Елена посоветовала разделить процесс похудения на два этапа, которые следует чередовать.

Этап первый: скоростной забег

Длительность: 2 недели.
Суточная калорийность: 1000 ккал.

МОИ УСТАНОВКИ

- Не программирую себя на сверхрезультат
- Радуюсь любым результатам и благодарю себя за них.

Правила, которых следует придерживаться.

- всё, что хочется съесть из запрещённого, выписываю в блокнот. Желание можно будет исполнить, но позже
- приём любой пищи должен осуществляться каждые 3 часа. Не доводить себя до волчьего аппетита
- рацион эти две недели должен состоять из овощных салатов, фруктов, тушёных овощей, нежирных кисломолочных продуктов. В небольших количествах можно есть орехи, 2 ч. ложки растительного масла, крупы (пшено, гречка) или бобовые – 10 дней из 14
- объём пищи не должен превышать 200-250 г. Небольшие порции помогают уменьшить объём желудка

- стакан тёплой воды за 30 минут до еды позволит контролировать аппетит. Пить медленно, не залпом. Это приучает к малым объёмам

● выпивать за день не менее 2 л жидкости, отказаться от чая, кофе, алкоголя. Распределять жидкость равномерно в течение дня. Для профилактики отёков после 19.00 выпивать не более стакана

- заранее составлять список необходимых для меню продуктов.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Завести дневник питания. В дневнике питания следует записывать время приёма пищи, что съели, количество съеденного (объём, штука, вес). Общее количество жидкости, выпитой за день.

МОИ ОЩУЩЕНИЯ

Эти две недели были нелёгкими: и физически, и морально. Но совет фиксировать свои желания внёс нотку разнообразия. Записывала я не только, что хочу съесть, но и почему. Когда анализируешь, понимаешь, насколько сиоимунутны наши желания. И, к слову сказать, не всё из желаемого я купила и съела. Анализ эмоций показал, что, помимо диетолога, не мешает посетить и психолога. Явно прослеживалось недовольство отношениями с любимым.

Кстати, по совету врача эксперимент я начала на 3-й день менструального цикла. Именно в эту фазу организм легко справляется с килограммами, а из-за повышения уровня концентрации эстрогенов (женских половых гормонов) в крови наш на-

строй более позитивный. Чтобы первый этап был успешным, Елена посоветовала, но не настаивала, подключить спорт. И я возобновила утренние пробежки. Начинала с малого — по 15 минут, но постепенно водушевилась. В итоге за две недели я рассталась с 3,5 кг. «Какая я молодец!» — этой фразой я исписала всю страницу в блокноте.

Этап второй: марафон

Длительность: 1 неделя, но можно увеличить, в зависимости от состояния.

Калорийность рациона питания рассчитывается по определённой формуле. Она показывает оптимальную для вас калорийность. Для снижения веса от полученной величины отнимают 20-30% (но не более чем 500-600 ккал.). Поскольку вес снижается, то каждую неделю пересчитывайте результат. Внимание: конечная цифра не должна быть ниже 1300 ккал.

ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ

18-30 лет: $(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$
 31-60 лет: $(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$
 Старше 60 лет: $(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7546) \times 240$.

Если вы ведёте малоподвижный образ жизни, полученную величину умножайте на 1,1.

При умеренной физической активности — на 1,3.

При физической работе или активных занятиях спортом — на 1,5.

МОИ УСТАНОВКИ

● Цель второго этапа — закрепить результат периода «худею»

● Второй этап — период исполнения желаний, но ответственность за этот период лежит полностью на мне.

Правила, которых следует придерживаться:

- есть калорийные продукты до 16.00, в этом случае они успевают усвоиться
- спать не менее восьми часов, помнить о физической нагрузке.

МОИ ОЩУЩЕНИЯ

Я общалась тремя днями отдыха. Побывала с подругой в кафе и насладилась чашкой капучино с десертом, отпраздновала день рождения сестры с шампанским и вином. Прибавила около килограмма, но это меня не расстроило. Я с энтузиазмом выходила на спринтовский забег.

Через месяц после начала эксперимента надо мной стали посмеиваться, особенно в период, когда я уходила в «откры». Поэтому советую не ставить всех в известность о происходящих с вами изменениях. А «недоброжелателям» отвечать: «Мне доставляет удовольствие работать над собой. Хотите поддержать, дайте совет».

Финишная прямая

Я похудела. Это констатировали окружающие, зеркало, любимый человек, ради которого поначалу всё затевалось, но не этому итогу я была рада. Удовлетворение мне принесло понимание себя, своих желаний, своих эмоций. И это я считаю главной победой!

Ирина МАТВЕЕВА

Благодарим за помощь врача-диетолога Центра коррекции веса Елену ТУТОВУ

Ценная информация

Одной из причин повышения массы тела является избышек воды, который скапливается в подкожно-жировой клетчатке, а также неправильный режим питья. Ведь мало кто из нас на самом деле действительно пьёт достаточно, и организм стремится запастись жир как источник воды. Выпивайте примерно 2 л воды в день, и вы будете удивлены, вес начнёт снижаться, даже если не будете сильно ограничивать себя.

Другой причиной является нарушение натриево-кальциевого баланса. Введение в рацион продуктов, содержащих калий (пшеничные отруби, изюм, бананы, печёный картофель, миндаль, петрушка, яблоки, морковь, тыква, апельсины, арбузы, бобовые), и максимальное сокращение потребления соли и продуктов, содержащих скрытый натрий: сыры, колбасы, консервированные продукты, позволят вывести излишки жидкости из организма и восстановить необходимый баланс. И ещё, сегодня едва ли не каждая женщина с пышными формами пьёт мочегонные препараты. Хочу сказать, без необходимости на то показаний, это наносит серьёзный вред, лучше прибегнуть к натуральным диуретикам: морсам из клюквы, брусники. Наступило лето, при любой возможности плавайте: вес воды оказывает влияние на жидкость, содержащуюся в тканях, «выдавливая» её в мочевой пузырь. Вплотне достаточно будет занятий по полчаса три раза в день.



Вопрос тренеру

После родов сбросила все килограммы, которые я набрала во время беременности, но живот так и остался дряблым. Какие упражнения эффективно укрепят пресс?

Какая пресс, вы должны полностью выложиться, выполнив 10-15 повторов. Например, выполняйте обычные скручивания с гантелями в руках, прижав их к груди. Хорошую нагрузку на пресс даёт следующее упражнение: лягте на пол лицом вверх, ноги прямые, руки за головой. Поднимите одновременно верхнюю часть туловища и ноги. Руки тяните к носкам.

На вопросы отвечает фитнес-инструктор Евгений ВОРОБЬЕВ

Отличное начало дня

— это утренняя тренировка. Вы не ели всю ночь. После пробуждения обмен веществ естественным образом активизируется, а если вы решили провести тренировку до завтрака, то организм будет просто вынужден использовать свои энергетические запасы. Есть только два условия, которые необходимо соблюсти: перед занятием выпить стакан воды и непременно позавтракать в течение часа после тренировки, в противном случае обмен веществ замедлится. И эффективность занятий будет снижена.

Фигура — зеркало души

Всё, что происходит с нашим ментальным телом (на интеллектуально-эмоциональном уровне), имеет прямое воздействие на его физическое тело. Например, причинами полноты нередко становится страсть к накопительству, страх остаться у разбитого корыта, привязанность к старым убеждениям. Измождённость и худоба являются следствием излишней жертвенности, которая приводит к неоправданным ожиданиям и обиде на весь мир. Поэтому избавиться от лишних килограммов порой недостаточно только диетой и спортом. Не бойтесь и без генеральной уборки души.

Родить в 40 лет

Можно ли родить в сорок лет? Сегодня для тех, кто планирует стать мамой, этот вопрос уже не стоит так остро, как, предположим, десять лет назад. Но возникают другие вопросы, ответы на которые мы решили узнать у врача-акушера-гинеколога Анны Владимировны МАЛЬЦЕВОЙ

— Анна Владимировна, первый вопрос о наблюдении. Для многих женщин термин «старородящая» является обидным...

— Термином «старородящая» на самом деле никто не хочет обидеть женщину. Он появился в медицине в середине 20-го века. И использовался для того, чтобы любому из медиков было видно, что к беременности женщины, возможно, потребуется дополнительное внимание. Тогда этот термин использовался у 25-летних рожениц. «Поздними родами» на сегодняшний день большинство медиков считают первые роды после 35 лет. Радует, что это, как правило, осознанное материнство, а, значит, женщина подходит к беременности более ответственно.

— Насколько высоки шансы у женщин забеременеть после 40 лет?

— Репродуктивный период для каждой женщины индивидуален и зависит от генетики. Ещё во время внутриутробного развития у девочек закладывается определённое количество яйцеклеток, которые с наступлением менструального цикла начинают тратиться. Кроме того, гинекологические и соматические заболевания ухудшают качество яйцеклетки. Возможность забеременеть с возрастом неуклонно уменьшается, падая на 20% после 30 лет, на 50% после 35 и на 95% после 40. Если говорить простым языком, то для того, чтобы забеременеть самостоятельно в 40 лет, может потребоваться около двух лет. К тому же у некоторых женщин менопауза наступает достаточно рано. Вследствие этого родить в 35-40, возможно, бу-

дет поздно. Но это вовсе не означает, что после 40 вы обречены на бездетность. 40-летняя женщина сегодня совсем не та, что 20-30 лет назад. Если вы следите за своим здоровьем, находитесь в хорошей физической форме, психологически готовы к изменениям в своей жизни, у вас есть все шансы стать счастливой мамой.

— А влияет ли возраст мужчины на зачатие?

— Разумеется, чем старше мужчина, тем больше времени нужно, чтобы его партнёрша забеременела. Интересный факт, британские исследователи, опросив женщин, ставших в первый раз матерью после 40 лет, обнаружили, что их партнёрами были мужчины, моложе их в среднем на три года.

— О том, что возрастная беременность опасна и что увеличивает риск осложнений по хроническим заболеваниям, говорят много. Это действительно так?

— Как бы ни хотелось говорить об обратном, но это верно. Если женщина «накопила» к этому возрасту хронические болезни, то беременность может спровоцировать их обострение, поскольку нагрузка на организм увеличивается во много раз. Но и здоровая женщина может впервые столкнуться с такими явлениями как повышение артериального давления, венозная недостаточность. Увеличивается и риск кровотечений на любом этапе беременности. Поэтому так важно правильно подготовиться к беременности.

— Задам самый тревожный вопрос о генетических пороках

развития плода, которые, как известно, увеличиваются с возрастом. Насколько велика вероятность его возникновения?

— Есть генетические пороки развития, которые никак не зависят от возраста женщины. Вероятность появления детей с ними одинакова и у 20-летней и у 40-летней — это следует понимать. А есть и такие как, например, синдром Дауна. И если в возрасте 25 лет риск рождения больного малыша 1/1000, то в возрасте 40 — 1/100. И этот факт тоже нельзя игнорировать. Риск рождения детей с проблемами после 35 лет увеличивается, потому что до 35 лет природа избирательно подходит к качеству эмбриона, если есть какие-то отклонения, скорее, произойдёт выкидыш. А в том возрасте, когда надвигается угасание репродуктивной функции, природа в целях сохранения популяции старается не отторгать эмбрионы, даже если они с генетическими отклонениями. Поэтому, если ваша беременность возрастная, в положенные сроки желательно пройти генетические обследования в центре планирования семьи.

— Анна Владимировна, а сами роды, послеродовой период имеют какие-то отличия в этом возрасте, есть дополнительные риски?

— Что касается послеродовых осложнений, то риск их появления возрастает уже после 30 лет. Нередко роды после 40 проходят с помощью кесарева сечения. Но хочу отметить, что здесь немало зависит от самой женщины. Если для неё важно родить самостоятельно, нет медицинских противопоказаний, то роды могут пройти вполне благополучно.

— Анна Владимировна, что вы посоветуете женщинам, которые решили стать мамой в зрелом возрасте?

— В этом смысле я солидарна с психологами. Положительный настрой — один из самых важных факторов. Создайте внутри себя мир счастья для появления ребёнка, укрепите своё здоровье, и вы сможете осуществить свою мечту: родить малыша в зрелом возрасте, и гинекологическая практика имеет тому немало счастливых примеров.

Беседовала
Елена ПАВЛОВА

**ИНФОРМАЦИЯ
К ТЕМЕ**

Часто сарафанное радио советует пройти все обследования, какие только можно. На самом деле делать это не стоит, поскольку бесконечные посещения поликлиники не способствуют зачатию долгожданного малыша. На есть ряд обследований, которые пройти нужно обязательно.

**КАК ГОТОВИТЬСЯ
К БЕРЕМЕННОСТИ:**

- Посетите гинеколога, чтобы обсудить процесс подготовки и ведения беременности
- Проконсультируйтесь с терапевтом и врачом-специалистом, если имеете какое-либо хроническое заболевание по поводу того, какие осложнения могут возникнуть во время беременности и какое будет лечение в этот ответственный период
- Посетите стоматолога, так как незалеченные зубы – это постоянный очаг инфекции в организме
- Проверьте зрение, убедитесь, что оно позволяет вам вести роды естественным путём
- Сделайте флюорографию – во время беременности её делать нельзя
- Посетите генетика, обсудите с ним список необходимых вам исследований
- Сдайте анализы на гормоны щитовидной железы, от её правильной работы зависит возможность сохранить беременность и здоровье крохи
- Сдайте общий анализ крови, узнайте, надо ли вам ещё до беременности принимать железосодержащие препараты
- Сдайте анализы на инфекции, передающиеся половым путём: ВИЧ, хламидии, микоплазмы, уреаплазмы и др.
- Сдайте анализ на антитела к краснухе. Если их нет, значит, отсутствует иммунитет к этой инфекции и надо обязательно пройти вакцинацию
- Вашему партнёру также необходимо пройти обследование, особенно если беременность долго не наступает. Мужское бесплодие зачастую становится причиной бесплодия семейной пары.

У меня много волос по всему телу, и они продолжают расти. Врач сказала, что это из-за повышенного содержания мужских половых гормонов в моём организме. Подскажите, пожалуйста, как это выпелчить. И можно ли, изменить уровень гормонов, избавиться от волос на теле?

Да, речь идёт о гиперандрогении (ГА), то есть о повышенном содержании мужских половых гормонов. ГА может быть надпочечникового, яичникового и смешанного происхождения. Для правильного лечения вам необходимо обследовать гормональный профиль вашего организма и уточнить диагноз, а затем проводить лечение, так как ГА даёт не только повышенный рост волос, но и нарушение функции яичника, то есть ановуляцию. Методы лечения, применяемые при гиперандрогении, зависят от формы заболевания. Так, если заболевание сопровождается значительным увеличением массы тела, то одним из самых важных звеньев лечения является нормализация веса тела. Это достигается с помощью снижения калорийности пищи и достаточных физических нагрузок.

Врач поставила диагноз на основании кольпоскопии и биопсии – «эктопия», «железисто-капиллярная псевдоэрозия шейки матки», «эндометриоз шейки матки». Мне 25 лет, не рожала. Скажите, пожалуйста, какие предусмотрены методы лечения? Смогу ли я иметь детей?

О методах лечения вам должен сказать ваш лечащий врач. Конечно, шейку матки необходимо пролечить, так как эта патология говорит о хроническом воспалительном заболевании и о наличии инфекции. Перед лечением необходимо обследование на хламидиоз и папилломавирусную инфекцию. Сейчас нерожавшим женщинам проводят лазерное лечение шейки матки, которое не оставляет рубцов и не мешает рождению детей.

Мы планируем вторую беременность, сдали все анализы на инфекции. Анализы отрицательные, кроме анализа на цитомегаловирус. Врач сказала, это может негативно повлиять на плод ребёнка и выписала препарат панавир (5 уколов). Действительно ли это надо и насколько эффективно назначенный препарат?

Цитомегаловирусная инфекция в активной фазе может давать внутриутробное поражение плода, особенно при формировании центральной нервной системы и желудочно-кишечного тракта на ранних

**Отвечает
врач-
гинеколог**

сроках беременности. Вам необходимо уточнить активность процесса, то есть сдать кровь методом ИФА, и только после лечения можно будет думать о беременности.

Во время полового акта порвался презерватив, до начала месячных 10-12 дней. Какова вероятность беременности? Принимать ли мне постинор или лучше аборт в случае беременности? Постинор принимала два года назад. На этом фоне у меня появился папилломавирус, было подозрение на кисту и эрозию шейки матки. Что делать?

Скажу сразу, что постинор может способствовать образованию функциональных кист яичников и вызывать нарушение овариально-менструального цикла, так как он содержит большое количество гормонов, но никогда не вызывает образования эрозии шейки матки, и уж тем более инфицирование папилломавирусом. Это как раз говорит об инфицировании от полового партнёра, поскольку данная инфекция передаётся половым путём и способствует образованию эрозии. Вероятность беременности у вас высока, но я думаю, вы уже решили этот вопрос. Конечно, вред, наносимый абортом, гораздо больший, чем от постинора.

Мне поставлен диагноз гипоплазия матки 1-й степени. Повышен пролактин, кортизол, эстрадиол. Месячные регулярны. Возраст 27 лет. В ближайшее время планирую первую беременность. Скажите, пожалуйста, можно ли забеременеть и выносить ребёнка?

Учитывая имеющиеся у вас гормональные нарушения, советую сначала их выпелчить, привести ваш гормональный статус в норму, а потом планировать беременность. При таких нарушениях у вас может быть нарушен процесс овуляции, и тогда беременность может не наступить. Вам необходимо наблюдение у квалифицированного гинеколога-эндокринолога.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА

Жизнь современного человека наполнена стрессами. И редакция почти тому подтверждение. Почти в каждой строке вопросительные знаки: где взять силы, чтобы справиться с тяготами жизни? Как бороться с депрессией? Что делать, чтобы жизненные невзгоды не ожесточили, а, наоборот, сделали более чутким? В поисках ответов мы обратились к врачу-психотерапевту Курского областного психоневрологического диспансера Евгению Александровичу СЕРГЕЕВУ



Не плачь, душа!

— Евгений Александрович, судя по редакционной почте, в последнее время проблема душевных расстройств стала действительно острой. С какими жалобами к вам чаще всего обращаются?

— Жалобы сегодняшнего дня типичны: «Пусто внутри, потерял интерес к жизни», «тревожит ощущение собственной неполноценности», «настроение хуже некуда, нет места позитиву», «я никому не нужный человек». Душевное состояние современного человека можно сравнить с разбитым кувшином. Люди ходят с грудой осколков в душе и ранят себя и окружающих. С моей точки зрения, рост числа психоневрологических заболеваний объясним потерей истинного смысла жизни. Мы живём в социальной среде, где со всех сторон слышен призыв: «Бери от жизни всё!» Ешь без ограничений, пей, развлекайся, словом, получай удовольствие. Стало быть, если ты не «урвал» от жизни лакомый кусок — жизнь напрасна. И люди клюют на эту приманку. Современный человек хочет только приятного, сладкого, комфортно. Но корень проблемы в том, что названные модели поведения несвойственны человеческой природе. Они навязаны нам обществом. И рано или поздно лживая шкала ценностей рушится как картонный домик. Стоит человеку заболеть, лишиться работы или остаться одному, как он теряет почву под ногами, доходит до отчаяния и неизбежно задаёт себе вопрос: зачем, во имя чего стоит жить, что хорошего и доброго я сделал? Если ответа нет, человек понимает, что истинный смысл жизни потерян. Появля-

ются подавленное настроение, тоска, печаль, человек готов отвергнуть даже самый высший дар — дар жизни.

— Наверняка многим знакома фраза: «Нервные клетки не восстанавливаются» или «все болезни от нервов». Есть ли в них доля истины?

— Нервные клетки, регулярно отмирая, действительно не восстанавливаются. Но это не так страшно, как кажется. По большому счёту человек за всю жизнь использует только 3% из 100% клеток нервной системы. Получается, 97% невостребованных нейронов являются неприкосновенным запасом организма, и при необходимости часть резерва используется. А вот утверждение, что практически все заболевания развиваются на нервной почве, можно расценивать двояко. Несомненно, нервная система координирует деятельность всех жизненно важных систем. Однажды ко мне на приём направляли больного, которого 10 (!) раз оперировали по поводу язвенного кровотечения. И только когда у пациента осталась полжелудка, направили к психотерапевту. Оказалось, это случай маскированной депрессии. Больному я назначил антидепрессанты, противотревожные препараты, и язва отступила! Такая ситуация стала ещё одним подтверждением, что по статистике двое из трёх больных душевными расстройствами не получают лечения, потому что болезнь остаётся нераспознанной. Кстати, Православная Церковь на этот счёт придерживается своей позиции: чем человек грешит, тем заболеванием и страдает. К примеру, гордость порождает заболевания сердца, жадность — язву желудка. «Гневный убивает и губит душу свою... потому что

всю жизнь проводит в смятениях и далёк от спокойствия. Он чужд мира, далёк и от здравия; потому что тело у него непрестанно истаетает и душа скорбит, и плоть увядает, и лицо покрыто бледностью, и мысль изменяет...», — говорит о душевных расстройствах преподобный Ефрем Сирий. Иными словами, грех, совершаясь в глубине человеческого духа, поражает и плоть, и плоть.

— Среди людей бытует мнение, что депрессия — лишь унылое настроение, негативный настрой на жизнь, удобное оправдание собственной лени. Так ли это?

— Если брать изначально, то депрессия — это болезнь, причём болезнь «вековой» XXI века. А пониженное настроение, негативные мысли ситуационны. У кого не портилось настроение хотя бы раз в неделю? Любимый не позвонил, зарплату вовремя не дали, бумажник с последними деньгами потерял... Погрустил — опечалился — и, глядишь, снова солнышко на сердце. Но бывает, плохое настроение давит и давит, ничего не хочется, мысль о бренности жизни, её бессмысленности всё глубже проникает в сознание. Сон перестаёт давать отдых, человек не может уснуть или засыпает, но через 2-3 часа просыпается и томительно ждёт рассвета. Это и есть депрессия. Вопреки распространённому мнению, депрессия — не проявление слабости характера, а психическое расстройство, способное ухудшить качество жизни. Зачастую депрессия возникает у здорового человека как ответная реакция на психологическую травму или стрессовую ситуацию — развод, увольнение, потерю близкого человека. И прошу обратить внимание на такой фактор: при депрессии

снижается сопротивляемость организма другим болезням. Например, у женщин может прекратиться менструация, а у мужчин произойти ослабление половых функций вплоть до полной импотенции. Так что в любом случае депрессия, как и любая другая болезнь, требует корректного лечения. Как правило, курс антидепрессантов назначается на 3-6 месяцев. При достижении нужного эффекта применение препаратов продолжается в течение года, что способствует предотвращению рецидивов. Кроме того, для лечения могут использоваться микродозы нейрореплетиков и/или транквилизаторов. Для общей поддержки организма назначаются витаминные группы В, С, фолиевую кислоту, а также комплексы с кальцием, магнием, лецитином. Значительную роль в выздоровлении играет и помощь родных. Как бы врач ни пытался настроить больного на оптимистический лад, при постоянных домашних конфликтах помочь трудно. Страдающий депрессией должен знать, что в любой момент может получить поддержку близкого человека, которому он доверяет.

— Евгений Александрович, вызывают ли препараты привыкание?

— Эта точка зрения часто приводит к тому, что люди отказываются от медицинской помощи. Ответ мой более чем однозначный: современные антидепрессанты и нейрореплетики не вызывают привыкания. Заболевания такого профиля лечатся не 2-3 дня, а целые годы. И за это время человек «привыкает» к препарату, как, например, к утренней зарядке. Что касается транквилизаторов, то риск развития привыкания существует, особенно у подростков и тех, кто уже имеет склонность к зависимостям (страдающие алкоголизмом, наркоманией). Для остальных риск минимален — 3-5%. При подборе психотропных препаратов учитываются особенности нервной системы, профессия, склад личности. Использовать их необходимо под наблюдением врача, не сокращая самостоятельно сроки приема. Резкое прекращение приема препарата провоцирует симптом отмены, который проявляется ухудшением состояния. Поэтому без ущерба для здоровья препараты требуют постепенной отмены.

— Что могут сделать близкие? В чем должны заключаться их помощь?

— Жить с человеком, который страдает депрессией, нелегко, и при неправильном поведении дом и семья могут превратиться в хаос. Основная проблема в том, что душевнобольные люди себя больными не считают — это мир вокруг них изменился. Поэтому необходимо понимание со стороны родственников. Важно стараться проявлять уважение и учитывать, что имеет дело со взрослым человеком, даже когда спрашиваете, не забыл ли он почистить зубы и умыться. Если будете разговаривать снисходительно, как с ребенком, то ухудшите его самочувствие. Ведь то, что нам в жизни достается как бы само собой, для такого человека может быть необычайно трудным. Поэтому то, что он встает утром,

заботится о личной гигиене, самостоятельно идет на приём к врачу, нуждается в одобрении и поощрении. Ваш близкий должен чувствовать, что вы любите его. Настоятельно рекомендую контролировать регулярный приём препаратов. Обращаясь с просьбой о принятии лекарства, посмотрите на человека и немного наклонитесь в его сторону, улыбнитесь. Тон должен быть тёплым, подчёркивающий вашу доброжелательность. Пожелания выражайте ясно и конкретно: «Для меня будет огромным облегчением, если я буду знать, что ты каждое утро принимаешь лекарство»; «Для меня важно, чтобы ты сходила к врачу»; «Мне станет лучше, если ты...» Дайте понять родственнику, как вам будет приятно, если он выполнит вашу просьбу.

— Вопрос доверия врачам-психотерапевтам по сей день остаётся риторическим. Всё, что имеет корень «псих», настораживает и отталкивает...

— Ни один врач не желает зла своему пациенту и не старается специально «поймать и уцепь в психушку». Признаюсь, чем меньше у меня пациентов, тем крепче сон. Каждый день на приеме бывает полтора-два десятка пациентов. И не думайте, что это больные, которые говорят вздор или ведут себя неадекватно. Большинство из них работают, имеют семьи. Что же их сюда привело? Одним — болезненная застенчивость и замкнутость. Другим — назойливые мысли и страхи, нелюбовь которых хорошо понятна им самим. Бывают и такие, которые испытывают необъяснимую боль и неприятные ощущения в сердце, животе, руках и ногах. При этом органических поражений нет. Можно ли назвать их больными, страдающими расстройством психической деятельности? Да. Правильно ли, что эти люди лечатся у психотерапевта? Безусловно, ведь они сами ощущают пользу проводимого лечения. Значит ли, что у них есть основание считать себя обделенными, «ненормальными»? Ни в коем случае! Современная психиатрия — не система изоляции людей. Конечно, бывают острые формы, когда в целях охраны жизни самого больного и благополучия окружающих госпитализация необходима так же, как и при острой инфекции. Но лечение современными препаратами способно быстро облегчить состояние. Благодаря им многие больные перестают быть «тяжелыми». Нередки случаи, когда при своевременном обращении к психотерапевту удается предотвратить развитие болезни, а за ним и разлад в семье, неверный жизненный шаг. Хотелось бы, чтобы все поняли: лечиться по поводу расстройств психики так же естественно, как лечиться у любого другого врача. В психиатрических больницах и диспансерах работают специалисты, которые хорошо знают, какое страдание причинит любое расстройство психической деятельности, и поэтому хотят, чтобы больные приходили к ним с доверием и надеждой, а уходили с признательностью и облегчением.

Беседу вела Юлия СОРОКОЛЕТОВА

Знаете ли вы, что...

Если вы хотите питаться разнообразно, позаботьтесь о том, чтобы ни один продукт не появился на вашем столе чаще, чем 2-3 раза в неделю.

Я на солнышке лежу...

Любительницы нежиться на солнце, особенно приверженцы бронзового загара, страдают от временного подавления иммунитета, что провоцирует воспалительные реакции. На деле это означает, что они становятся лёгкой добычей, например, для простудных заболеваний, по возвращении с отдыха сталкиваются с проявлением этакого неприятного заболевания как молочница. Выход один: быть умеренной в погоне за шоколадным загаром.

Свежая идея

Свежевыжатые фруктовые соки хоть и считаются полезными, но они достаточно калорийны. Для сравнения: два стакана любого фруктового сока по калорийности идентичны четырём стаканам овощного. Поэтому идеальным вариантом врачи называют фруктово-овощные смеси. Кстати, попробуйте добавить в сок любую огородную зелень, например, свекольную ботву — природный источник железа, петрушку — калия.

О рыбьем жире

Десяти миллионов людей по всему миру принимают рыбий жир, надеясь сохранить сердце здоровым. Но новые исследования БАДов в очередной раз поставили это под сомнение. Южно-корейские учёные решили проанализировать 14 клинических испытаний, в которых участвовали в общей сложности более 20 000 человек с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Ни в одном исследовании им не было обнаружено сколько-нибудь значимого влияния рыбьего жира на сердце. Сторонники потребления БАДов говорят о том, что содержащиеся в препаратах дозы рыбьего жира малы, поэтому эффекта не ощущается, и призывают увеличивать в разы их приём. Несмотря на все эти локальные войны, учёные сходятся в одном, правильное питание не заменит никакими препаратами и рекомендуют два-три раза в неделю есть жирную рыбу, а также потреблять больше грецких орехов, льняного семени, рапсового и льняного масла. И тогда о добавках можно не вспоминать.



Маленький непоседа

Когда дело касается гиперактивности, родители часто путаются в понятиях. Что это такое – болезнь, черта характера, избыток энергии? Разъяснит ситуацию детский психолог Юлия ПЕРЕВЕРЗЕВА

Причины для волнения

Гиперактивность – это определённое расстройство нервной системы, при котором процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, в то время как в нормальном состоянии они находятся в равновесии. Предпосылку к такому нарушению в большинстве случаев можно найти ещё во время беременности или родов. Это какая-то неблагоприятная ситуация (сильный токсикоз, асфиксия в родах, стимуляция, кесарево сечение и т.п.), которая привела к минимальной мозговой дисфункции. Но иногда причиной гиперактивности становится определённая психологическая обстановка в семье. Например, если в ней длительное время конфликтная ситуация, если ребёнок нелюбим, игнорируется родителями, то он живёт в постоянной тревоге – ёрзает, нервничает и постепенно такой патологический стереотип поведения закрепляется. Как отличить патологическое состояние от здоровой подвижности ребёнка? Возьмём в качестве ориентира трёхлетнего ребёнка. В норме он может сосредоточиться на занятии 10-15 минут (на каждый следующий год прибавляется по 5 минут). Гиперактивный малыш всё равно будет продолжать что-то трогать, смотреть по сторонам, ёрзать на месте, залазять под стол, бегать по комнате, хватать игрушки. Он будет практически не восприимчив к вашим словам. Часто к чрезмерной подвижности присоединяются какие-либо неврологические симптомы. Если говорить о детях до года, то они чаще и дольше кричат, практически не спят днём и очень беспокойны ночью. У деток постарше встречаются различные тики, заикание, недержание мочи. Имеются нарушения координации – неуклюжие, часто падают. Обратите внимание на рисунки своего ребёнка. При гиперактивности страдает мелкая моторика, поэтому на рисунках всегда незамкнутые контуры, преобладание штриховки, отсутствие

мелких деталей и плавных линий. Все эти признаки должны заставить вас насторожиться и обратиться для постановки точного диагноза к врачу-невропатологу. Обращая ваше внимание, что диагноз должен поставить не воспитатель детского сада, не психолог в школе, а врач. Именно он владеет методиками, которые позволяют отличить повышенную утомляемость или, например, повышенную возбудимость, активность ребёнка от гиперактивности. Желательно также получить квалифицированную консультацию у нейропсихолога, он может дать необходимые рекомендации в плане коррекции имеющихся трудностей.

Что делать?

Коррекция гиперактивности – это всегда комплекс мер. Как правило, врачом назначаются лекарственные препараты. И этого не стоит пугаться – для того, чтобы прийти в норму, нервная система гиперактивного ребёнка нуждается в поддерживающей терапии. В отечественной практике для лечения гиперактивных детей применяются препараты, которые не являются психотропными, то есть не оказывают влияния на психику. Важно строго следовать рекомендациям врача и пройти полный курс. Очень эффективен лечебный массаж.

Однако главная задача ложится на плечи родителей. Очень важный аспект домашней терапии – поведение родителей и их манера общения с гиперактивным ребёнком. Конечно, такие дети требуют больше внимания, терпения со стороны взрослых. И со временем у родителей накапливается колоссальная физическая и моральная усталость. Кто-то опускает руки и пускает ситуацию на самотёк, принимая поведение ребёнка как данность. А кто-то находится все время в напряжении, нервничает, постоянно одергивает его. Оба эти варианта поведения неконструктивны. Вы должны быть спокойны, говорить размеренно, без раздражения. Однако

при этом всё-таки создавать определённые границы поведения, обозначать ребёнку рамки дозволенного. Не в виде команд и не с помощью длинных эмоциональных диалогов, а спокойных и внятных просьб. Всегда важно помнить, что ваш ребёнок ведёт себя так не потому, что хочет досадить, не назло, а потому что у него имеются проблемы, справиться с которыми он сам не в состоянии. Ваша задача помочь малышу.

● Важно максимально упорядочить жизнь ребёнка. Как никому другому, ему нужно строго соблюдать режим дня. Особенно важен режим сна. Активные занятия должны прекращаться за два часа до отбоя. Чтобы это оказалось возможным, вам необходимо буквально вымотать его. Но усталость должна быть именно физической: бегайте, прыгайте, занимайтесь с ним играми-



ми видами спорта. Заведите ритуал отхода ко сну. Это может быть успокаивающие ванны, тихое чтение, прослушивание успокаивающей классической музыки.

● **Негативные эмоции** есть у каждого, у непоседы они проявляются ярче, и мозгу достаточно агрессивно. Поэтому учитите ребёнка контролировать свои эмоции. В этом ему помогут «агрессивные» игры. «Хочешь бить — бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)». Можно побить палкой по земле, попинать что-то ногами. Подумайте об активных видах спорта для малыша — для него это необходимость, но и обратите внимание на занятия на расслабление, например, детскую йогу. Опытные тренеры делают акцент не только на развитие гибкости, но и на такие аспекты, как сосредоточение и расслабление. Для детей с гиперактивным поведением это важно.

● **Необходимо оберегать детей от переутомления**, связанного с избыточным количеством впечатлений. Избегайте длительного пребывания в шумных многолюдных местах. Изолировать его, конечно, не стоит. Но старайтесь «ловить» момент, когда ребёнок начинает болезненно возбуждаться,

и отлежать его. Усадите его к себе на колени и, покачивая как марионетку, пошепчите ему в такт что-нибудь успокаивающее и приятное. Повторение слов создаёт ритм, слегка завораживает, а телесный контакт с мамой хорошо расслабляет. Ограничьте занятия на компьютере и просмотр телевизионных передач, отведите для этого время в первой половине дня. Это тоже снизит нервную нагрузку.

● **Не требуйте от ребёнка** выполнения сразу нескольких задач, нескольких действий. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Учитите при этом, что ему понадобится гораздо больше времени, чем обычному ре-

бёнку. И будьте готовы к тому, что повторить свою просьбу придётся несколько раз. В данном случае это нормально.

● **Поинтересуйтесь**, есть ли в группе группы нейропсихологической коррекции, специализирующиеся на работе с гиперактивными детками. В таких группах с малышами занимаются нейропсихологи по специальным коррекционно-развивающим программам. В игровой, но напрягающей ребёнка форме, помогают формировать базовые факторы психической деятельности (развивая и оптимизируя движения и восприятие, обучая регулировать своё эмоциональное состояние), адаптироваться к условиям социальной среды, развивать память, внимание и мышление.

Информация к теме

Родители гиперактивных детей часто тоже нуждаются в психологической помощи и поддержке. И подчас оказать её могут не только профессиональные психологи, но и родители детей с такими же проблемами. Советы, как вести себя в самых простых бытовых ситуациях, как реагировать на замечания окружающих и научиться принимать своего ребёнка таким, какой он есть, — всё это может помочь в трудной ситуации. Найти такую поддержку можно в Интернете на специальных форумах и сайтах (например, <http://lsdvg-kids.org/> — сайт родителей детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности).

Первый день рождения

Малышу исполнился один год. Это большое событие для всей семьи. Оставьте малышу на память о его первом дне рождения яркие воспоминания в виде рисунков, пожеланий и писем. Он с удовольствием будет рассматривать их, когда вырастет. Разместить послания можно на «ВОЛШЕБНОМ ДЕРЕВЕ ЖЕЛАНИЙ».

Для изготовления вам понадобятся: вискозная салфетка для уборки помещений оранжевого цвета размером 50х60 см, малые разноцветные вискозные салфетки для уборки или кусочки флиса, газета, цветные ленточки, прозрачный клей тила «Момент кристалл», карандаш, двусторонний скотч, портняжные булавки, ножницы.

На бумаге (подойдёт газетная страница) начертите и вырежьте шаблон дерева. Перенесите на большую вискозную салфетку, вырежьте. Аналогично подготовьте украшения для дерева: листочки, яблочки, птички. Они должны быть достаточно крупные, чтобы к обратной стороне можно было приклеить листок с пожеланием для крохи. Вы можете сделать «открытки» двойными.

Сложите маленькие салфетки пополам, приложите шаблон к сгибу, вырежьте, не тронув часть сгиба.

Помимо этого, на дереве можно разместить интересные фотографии малыша в разные периоды его первого года жизни. Готовые пожелания можно приклеить к дереву бесцветным клеем, привязать на ленточку, сделав предварительно надрезы. Готовое дерево прикрепите к стене, коврику с помощью портняжных булавок или двустороннего скотча.

Совет: если предполагается, что гостей будет много, «подрастать» дереву несложно. Приобретите три большие салфетки и соедините с помощью клея. Когда праздник закончится, то все пожелания, сняв с дерева, вы сможете вклеить в альбом, посвящённый первому году жизни вашего крохи.

Дизайнер
Диана БУГОРСКАЯ



Часы на дворцовой башне показывали 10 часов 43 минуты, когда Людовика, герцогиня Баварская, благополучно разрешилась очаровательной девочкой. Всё указывало на то, что кроху ожидает счастливое будущее. И само рождение в светлый праздник Рождества, и день — воскресенье, и, наконец, у новорожденной разглядели во рту крохотный зубик — всё это указывало на её грядущие величие и славу

История одной королевы

Жила-была девочка...

Девочку нарекли Елизаветой, но домашние ласково звали её Сисси. Герцог обожал дочь, он закрывал глаза на шалости прелестной непоседы и её вяную любовь к наукам. К примеру, Сисси так и не освоила игру на рояле, что для принцессы самым что ни на есть глупым кровей было совсем неприемлемым. Вместо того, чтобы учиться, она днями напролёт гуляла на свежем воздухе, проводила время с любимыми лошадками, кроликами, собаками. Отец для любимой дочурки собрал настоящий зоопарк, в нём даже были ручная лань и экзотическая лама, и всё это ради довольной улыбки Сисси.

Когда девочка впервые увидела своего кузена Франца-Иосифа, он произвёл на неё самое благоприятное впечатление своими манерами, скромностью и общительностью. Чего нельзя сказать о самом Франце. 11-летняя пышечка с румяными щёчками куда больше понравилась младшему брату, 18-летнему Карлу. Сисси отдала на ухаживания, с удовольствием играя в «роман». Эрцгерцогиню Софию, императрицу Австрии, кстати, родную сестру матери Сисси, такой расклад вполне устраивал. Она уже заранее обсудила с Людовиком планы на будущее их детей. Чем искать невест да и женихов из других королевских домов и даже государств, так

уж лучше переженить своих. К тому же ей очень нравилась «принцесса» дочь Людовика — серьёзная, целеустремленная Елена. Её-то она и прочла в супруги Францу-Иосифу, будущему императору Австрии. Если же младший сын захочет жениться на малютке Сисси, София будет только рада. Впрочем, загадывать пока рано. Через пять лет, когда девочки подрастут, будет видно. Пока же Елену нужно как следует подготовить к роли первой дамы империи. Принцессу учили иностранным языкам, знакомили с мировой культурой, давали уроки этикета, танцев и верховой езды. Занято всем прудом обучали и Сисси. Бедняжка умирала от тоски и скуки, оказывается, быть королевой не так уж интересно и весело. Единственный плюс во всех занятиях — верховая езда, которую Сисси обожала. Скакала ловко и бесстрашно — как настоящая амазонка.

«Зачем, зачем он император?»

Пять лет пролетели быстро. Елена в присутствии будущего супруга Франца-Иосифа бледнела, робела. Он казался ей чужим, непохожим. Да и Франц от невесты был не в восторге — чопорная и холодная девушка ему ничуть не нравилась. Но долг есть долг, и он был готов жениться на

той, кого выбрала ему мать. О долге было забыто, когда Франц увидел Сисси. У той по-прежнему были прелестные пухлые щёчки, но от её красоты захватывало дух. Карл, который «сох» по Елизавете не первый год, заметил влюбленность Франца и отчаянно ревновал. Эрцгерцогиня также находилась в полном смущении, когда Франц-Иосиф объявил, что котильон будет танцевать не с Еленой, как это положено по протоколу, а с Сисси. Как её мальчик, прежде такой послушный, мог перечить её воле? Между тем молодой император протанцевал с Сисси два танца подряд, что при дворцовых порядках означало практически преданные руки и сердца. Мать упорствовала: она критиковала племянницу, находила в ней массу изъянов и недостатков. «Или она, или никто», — заявил он матушке. И той нехотя пришлось смириться.

Сисси была счастлива, её мучило только одно: «Я люблю его! Только зачем, зачем он император?» Она хотела выйти замуж за доброго обходительного Франца-Иосифа, но совершенно не хотела становиться императрицей. А Франц-Иосиф от счастья летал на крыльях. Он едва дождался прибытия своей юной невесты. На глазах многочисленной толпы Франц ловко перепрыгнул с пристани на лалубу и так крепко обнял Сисси, что зевачки восторженно и одобритительно загудели. «Я влюблен, как лейтенант, и счастлив, как Бог», — от-

кровенничал он в письме к приятелю. Como нельзя было сказать о Сисси. Она страшно устала и от бесконечной брачной церемонии, и от многочисленных поздравлений. Молодых отпустили в их покои только глубокой ночью, когда Сисси падала от усталости. Наутро бледная измученная Сисси хотела быть чуть дольше оставаться в постели, но София потребовала от новоселенной невестки непременно присутствовать на семейном завтраке. Он закончился обмороком Сисси. Так началась ее семейная жизнь.

Детки в клетке

«Ах, Хелен, радуйся — я спасла тебя от очень несвободной участи и отдала бы всё, чтобы поменяться с тобой местами», — писала сестре новоселенная императрица. Да, Сисси любила и была любима, но ей принадлежали только ночи. Остальное время она либо сидела в полном одиночестве, либо выполняла обязанности императрицы. Строгий распорядок дня лишил Сисси всякой свободы. Франц-Иосиф подарил молодой жёнушке попугая, с ним она корчала одинокие дни, разговаривала и даже читала свои стихи. Когда Сисси забеременела, свекровь приказала убрать из ее покоев птицу. В письме к сыну она написала: «Пусть лучше чаще смотрит на тебя и на свое отражение в зеркале, а то говорят, дети рождаются похожими на любимых животных своих матерей».

К разочарованию свекрови и всего двора, родилась девочка. Роды прошли на удивление легко. Но Елизавета запретила покидать постель, мол, «надо отлежаться». А колыбель с новорожденной тем временем отнесли в покои к свекрови. Она же и дала имя внучке — София. Мнение матери спросить забыли. Видеться с собственной дочерью Елизавета могла только с личного разрешения свекрови и всегда в присутствии нянек, которые бабушка приставила к своей внучке. Через два года на свет появилась ещё одна девочка, и история повторилась. Наконец муж, который старался не вмешиваться в конфликт между двумя женщинами, внял уговорам жены, и детей переселили в детские рядом с комнатой их матери. «Относитесь к Сисси снисходительно и не забывайте о том, что она, кроме всего прочего, преданная супруга и прекрасная мать». Франц-Иосиф всё так же любил свою супругу, тем более после вторых родов Сисси расцвела, из прелестной девочки она превратилась в роскошную женщину. «В ней есть что-то от лебедя и что-то от лилии, а временами она чем-то напоминает то эрцгерцогиню газель, то ободрительную русалку. Она одновременно — и королева и фея, она — воплощение женственности», — восхищался Сисси её фрейлинга. Один из современников признавался: «На неё невозможно смотреть слишком долго, сердце начинает испытывать странное томление». В юности она свою красоту не осознавала, с годами научилась ценить и беречь. Ежедневные холодные минеральные ванны, гимнастика,

многочасовые пешие прогулки и верком, строгая диета. Едва объём её фантастически осинной талии (51 см) отклонялся в «плюс», Сисси ограничивала себя в еде и пилась только апельсинами.

Странствующая императрица

Влюблённая пара переживала второй медовый месяц. Вместе с детьми Франц и Сисси отправились в поездку по Венгрии, где обе девочки подхватили простуду, и болезненная двухлетняя София умерла на руках у матери. Сисси была убита горем, винила в случившемся себя: полагается, свекровь права, что не доверяла ей детей, она свекривая мать. Может, поэтому, когда родился долгожданный наследник, Рудольф, она не стала сражаться со свекровью и доверила воспитание ей.

Дела государственные и политические звали Франца в дорогу, да ведь же каждый отъезд мужа был «как маленькая смерть». Она впадала в тяжелейшую депрессию, часами плакала в своей комнате и писала мужу отчаянные письма, упрекая его в том, что он её бросил. Как-то, возвратившись из очередного похода, Франц обнаружил Сисси страшно исхудавшей, подурневшей. Елизавета молила об отдыхе, причём чем дальше от Австрии, тем лучше. Испуганный состоянием жены Франц-Иосиф позволил жене уехать. С этого момента начались бесконечные путешествия Сисси, за которые её позже назовут «странствующей императрицей». Ей ставили в упрек нелюбовь к мужу и к детям. Но письма, которые она писала ежедневно, говорят об обратном: «Не забыл ли ты обо мне? Любишь ли ты меня ещё? Если забыл и больше не любишь — тогда всё остальное не имеет значения». Франц тосковал без неё безумно. «Моя дорогая, ты же знаешь, как я скучаю по тебе и как люблю тебя, даже несмотря на сомнения, которые ты иногда высказываешь в своих письмах. Я с огромным нетерпением жду того момента, когда снова смогу обнять тебя, мой бесконечно любимый ангел». Разлука была не в состоянии разрушить искренность и глубину их чувств.

«Я хотела бы умереть от небольшой раны в сердце»...

После смерти свекрови Елизавета надеялась, что наконец сможет обрести долгожданный покой и радость быть рядом с мужем и детьми, но у судьбы были другие планы. Неожиданно для всех её сын, которому к тому времени исполнилось 30 лет, покинул её с собой. Вместе с сыном душой умерла и Елизавета. Но Бог не лишил несчастную женщину разума. В горе она продолжала думать о муже. Одна из её дочерей писала:

«Она опасается, что её постоянно растущая боль будет вступать в тайность и приведёт к недоразумениям в их семейной жизни». Порой она просила свою приятельницу Катарину Шратт — актрису и любимую Вены — хоть как-то отвечать мужа от невнимательного для него одиночества: «Мои крылья горели. Я хочу лишь покоя, — отвечала Елизавета недовольной этой ситуацией дочери. — Знаешь, дитя мое, слово «счастье» давно не имеет для меня никакого смысла. Но отец твой не виноват в этом. Если бы Господь призвал меня к себе, он был бы свободен...»

Утром 10 сентября 1898 года к высокой стройной даме, одетой во всё чёрное, прогуливавшейся по набережной Женевы, подошёл неизвестный мужчина и с силой толкнул её в грудь. Дама упала и почти сразу поднялась. Уже на корабле доктор, разорвав на Сисси платье (а это была она), увидел под левой грудью крохотное отверстие. Срудием смерти стал напильник, который вошёл в сердце на несколько сантиметров. Спустя час Сисси не стало. Она умерла именно так, как хотела. Убийца — итальянский анархист Луиджи Лукеши и сам не понял, что только что лишил жизни самую прекрасную женщину Европы, императрицу Елизавету. Он признался, что просто хотел убить кого-то, «кто ничего не делает». Сисси по сути стала случайной жертвой.

Гибель жены Франц-Иосиф переживал тяжело. После похорон замирился в себе, практически ни с кем не общался. В его кабинете над рабочим столом висел портрет красавицы Сисси — один из его любимых, где она изображена в облаке распущенных волос. Он подолгу закрывал



Императрица Елизавета. 1890 г.

ся там, что-то писал. Может быть, разговаривал со своим «драгоценным ангелом» и сокрушался о том, что слишком много времени и сил отдавал политике, тогда как мог бы просто сделать счастливым ту, кого любил больше жизни.

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

«Возлюби ближнего своего, как самого себя», – говорится в одной очень мудрой книге. Там, кстати, подробно изложено, как должно вести себя приличному человеку. К чему это я? Да так, для поддержания беседы. Потому что и так всё понятно. К себе надо относиться хорошо: любить, ценить, беречь, благодарить. Вот о благодарности к себе, пожалуй, и поговорим

Как я ни билась, ни старалась, но поводов поблагодарить себя никак не находилось. За то, что блондинка с голубыми глазами? Так это не мне спасибо, а маме с папой и одной известной краске (называть не буду, а то обвинят в скрытой рекламе). Пишу без ошибок? Тоже заслуга не моя, а уважаемой Валентины Николаевны (моей классной дамы) и умищ-преподавателей с филфака. М-да... В общем, статья о «спасибо себе большом» грозила накрыться медным изделием, а возмущённый мозг кипел и отказывался что-либо придумывать на заданную тему. И решила я пойти проторенной дорожкой – опросить «электорат» в лице моих ближайших подруг Кати и Наташи. Глядишь, среди их «лпелвил» и мне «зёрна» отыщутся. Начала с Катерины, что логично. Эта «рыжая бестия» свой день начинает с собственноручно отосланной самой себе sms-ки «Спасибо мне, что есть я у себя».

**История Кати
Благодаря мне...
подруга нашла хо-
рошего мужа,
с которым живёт
в любви и согласии
17 лет**

«Мне было 19, и я была ветрена, непостоянна и невыносимо прекрасна, как майский день. Юноши бледные укладывались штабелями на добровольных началах и отчаянно молили о свидании.

Как-то, сидя в кафе-мороженом и поглощая своё любимое с клубничным сиропом, не могла не обратить внимания на молодого человека напротив, поскольку

За всё себя благодарю

тог нагло сверлил меня взглядом, что отнюдь не способствовало спокойному пищеварению. Но незнакомец был брутальнее, кареглаз, высок да к тому же ещё и лейтенант (а я, знаете ли, с детства неровно дышу к «военным, красивым, здоровым»). Акции моего визави росли на глазах, и я послала товарищу благосклонную улыбку. Володя, так звали свежеспечённого молоденького старлея, в нашем городе оказался по долгу службы. Через минут примерно пятнадцать я пожалела и об улыбке, и о том, что в принципе люблю мороженое. Володя, уж простите меня, совершенно оправдывал суровую армейскую шутку: «Чем больше в армии дубов, тем крепче наша оборона». Быстренько свернула разговор о БТР-ах и самоходных орудиях пехоты, я умчалась в прекрасную даль, пообещав непременно встретиться с воякой. В голове у меня уже созрел план пригласить на следующую randevу с собой Ленчика – её весёлый нрав может скрасить даже такой «тяжёлый случай».

«Хоть посмеёмся – подумала я и на прощание нацарапала свой телефон на салфетке.

Следующая встреча оказалась судьбоносной не для меня, правда, а для подружки. Володя пришёл с симпатичным приятелем-сослуживцем. Алексей лишь взглянул на мою Елену Прекрасную, как я поняла – быть свадьбе. И оказалась права: через полгода зажгала на вечеринке в почётном статусе свидетельницы.

Эти голуби скоро отметят ситцевую, или какую там, свадьбу, двое чудесных детишек подрастают, домик миленький отстроили. А спасибо кому надо сказать за всё это внезапно свалившееся на их головы счастье? Мне!»

P.S. А Володька, кстати, женился на двоюродной сестрице Алёны. «Послушай, – тут внезапно «прозревшая» подруга замерла в «охотничьей стойке», – получается, она мне тоже дожна...» Я тактично промолчала...



История Натальи

Благодаря мне... сестра устроилась на хорошую работу и вышла из затяжной депрессии

«В нашей семье я всегда была за старшую. И не только по праву рождения. Просто характер мне достался от деда, тот рулил нашим большим семейством, как великий кормчий. Я в него: «характер нордический, выдержанный», местами жёсткий, от девичьего «белого и пушистого» далёкий. Сюси-пуси, ути-пути – не моя «тема». Муж ласково называет «Маргрошей», намекая на британскую железную леди. А я не против. Если бы не мой характер, вряд ли бы добилась в жизни того, что сейчас имею.

Скоро себя помню, всегда всюду успевала. И в школе хорошо учиться, и на дополнительный английский ходить, даже на народные танцы и в музыкальную школу умудрилась записаться. А когда Лёлька родилась (наша младшая), стала маминим замом. Гуляла, из сада забирала, только что кашу не варила и из ложки не кормила. Лёлька наша выросла избалованной до безобразия. Чуть что – в плач да в слёзы, «хочу пулса, как у Тани», «хочу платье, как у Оли», «хочу рюкзак розовый с Барби, а не жёлтый с Бэмби»... С годами менялись Лёлькины требования, но не её невозможный характер. В 18 пришла и огоршила: «Хочу замуж». Мы, конечно, с родителями для порядка повозмущались, ногами потоптали, а потом согласились. А куда, скажете, деваться, если у нашего ребёнка свой намечается? Конечно, скороспелый брак редко бывает прочным. Через полгода молодой папаша умчался на белом внедорожнике, а наша Лёлька впала в депрессию, худела, плакала и таяла на глазах. Смотреть молча на то, как жизнерадостная хохотушка-сестрица превращается в собственную тень, не по мне. На тот момент я уже «доросла» до должности начальника отдела в банке. Как только у нас образовалась вакансия (так, ничего особенного – подай, принеси, отвези, завизируй, на звонок ответь – сейчас это зовётся модным словечком «офис-менеджер»), схватила сестрицу за руку и притащила на собеседование. Перед этим заставила одеться приличней, подкрасить, а то ведь тоску зелёную скоро сможет без грима играть. Справедливости ради, скажу, Лёлька хоть и вредный человек, но добрый, и с людьми сходится легко. Молодой коллектив в лице начинающих юристов и менеджеров принял «новобранца» тепло. Через неделю сестрицу было не узнать.

Летаёт, порхаёт, в офисе порядок, бумага в самый неподходящий момент не заканчивается, кофе-машина исправно функционирует, вместо старого потёкшего кулера новенький стоит, казённые чашки и блюдца сверкают, ахи горный хрусталь. Лёлька даже закашлый папоротник, который мы, супостаты, всем коллективом дружно попиливали недопиленным чаем, реанимировала. Тот расцвёл, что тебе в тропиках.

В общем, сестрица сейчас заканчивает юридический, и наше руководство признаёт её местечко. И не потому, что она моя сестра. Просто расстаться с таким толковым и расторопным сотрудником не хочет.

И, наконец, моя история

Благодаря мне...

...И тут я снова «зависла», как «опера» в компьютер. Ведь в отличие от моих дорогих подруг благодаря мне никто не нашёл приличных jobs и работу. Я никого ниоткуда не спасала. Ну там в горящую избу не входила, коня на скаку не останавливала. Да я даже искусственное дыхание не смогу сделать если что. Вопрос «Мамаех, чё в желудок забросить?» вывел меня из состояния глубокой задумчивости. Это мой старшенький собственной персоной пожаловал. «Вот скажи мне, сын, – обратился я с философским вопросом к оголодавшему «троглодиту», – за что мне самой себе сказать спасибо?» «Троглодит» поперхнулся и на всякий случай отступил к холодильнику. Логично, спрятаться можно и еды полно
«За то, что меня родила, – прискакал на запах разогреваемых котлет младшенький. – А ещё ты у нас красивая и выглядишь хорошо. Ирка мне вчера такой

скандал закатила, сказала, что видела меня в супермаркете с какой-то фифой-блондинкой. Еле отбилась. Говорю: «Да мама это моя», – внёс, наконец, и свою лепту старший. И тут «белые шары» в мою корзину посыпались как из рога изобилия: «Добрая, за носки разобранные не пилишь», «Сериалы не смотришь и картошку с корочкой жарить», «Окна мыть не заставляешь и цветы на даче сажать», «В телефоне sms-ки не читаешь», «Когда болею, ва-а-че не ругаешь». Но алгод настал, когда явился благоверный. «Сколько бы мы ни соорили с тобой, дорогая, – проникновенно глядя мне в глаза сказал муж, – мне никогда в голову не приходило развестись с тобой или придушить, а тело спрятать на балконе». И на том спасибо.

Какой из вышеизложенного можно сделать вывод? Мои близкие, мои самые родные и любимые вполне счастливы и довольны жизнью. И всё это благодаря... MNE!

По-моему, это в жизни главное.

P.S. Я тут на досуге поразмыслила и нашла массу поводов сказать самим себе БОЛЬШОЕ СПАСИБО

- ✓ за то, что, как у тяжёлых хозяйственных сумками наперевес, но в офигительных туфельках на каблуках
- ✓ за то, что, в 50 с хеостиком, а форсу не теряю
- ✓ за то, что ласковые бабушки и внимательные дочери
- ✓ за то, что строим детей, мужа и дачу на пяти сотках
- ✓ за то, что все успеваем: и работаем, и любим, и быть любимыми.

И СПАСИБО НАМ ВСЕМ ЗА ЭТО БОЛЬШОЕ!

Материал подготовила Людмила КОСОРУКОВА

А знаете ли вы, что

Рутиня – это не только плохо, но и хорошо. То, что мы вынуждены делать изо дня в день, изо года в год, даёт ощущение стабильности. Именно за счёт своей способности концентрироваться на бытовых вещах мы, женщины, лучше переносим кризисы – глобальные и персональные. Что бы ни случилось, мы всё равно будем поливать цветы, мыть тарелки. Хотите поднять настроение? Принимайтесь за уборку. Даже «принудительная» форма физической нагрузки повышает тонус и способствует выработке серотонина (гормона счастья). А уж «упражнения» в домашней работе на любой вкус. К примеру, нужно сосредоточиться и успокоиться? Займитесь уборкой в ящиках. Перебирая мелкие предметы, достигните состояния нирваны легко. Если хочется козо-то «прилибить» (и так же бывает) – самое время помахать шваброй или выбить ковёр. Ну а результат – сияющая чистотой квартира – сам по себе повод для удовольствия. Если вам начинает казаться, что всё плохо и появляется насущная необходимость высказаться, пожаловаться, психологи рекомендуют начать именно с бытовых проблем. Обсуждайте их в духе сатирического рассказа. Критично, но весело. А там, глядишь, жизнь-то налаживается!



Знание родословной, составление генеалогического древа своей семьи сегодня не просто дань моде. Это дань памяти предкам, возможность дать своим детям наглядное представление о том, что такое семья, а для некоторых – и переосмыслить свою жизнь. Ведь когда ты ощущаешь себя частью рода, осознаёшь, что твоё имя и биография будут также вписаны в историю, взгляд на некоторые вещи меняется...

Шаг 1 СОБИРАЕМ ДАННЫЕ

Чтобы было, как говорится, «от чего плясать», составьте список ближайших родственников – родителей, бабушек, дедушек, прабабушек, прадедушек, тётю, дядю и т.д. Запишите все, что знаете о них: даты и места рождения, учебы, работы, службы в армии, вступления в брак. Сделайте отметки о том, что вам интересно и представляется важным (возможно, какие-то семейные истории, легенды, необычные факты из жизни родственников). Проведите дома ревизию документов и скопируйте их. Пригодятся: свидетельства о рождении, заключении брака, свидетельства о смерти, некрологи, семейные летописи, аттестаты, дипломы, грамоты, воинские билеты, орденские книжки, деловые бумаги, иммиграционные документы. Могут пригодиться и старые записные книжки.

В них, к примеру, можно найти адреса родственников, с которыми был потерян контакт или другие исторически важные факты. Особое внимание уделите фотографиям. Если они подписаны, то могут служить ещё одним прекрасным источником информации. Неподписанные фотографии обязательно подпишите, если обладаете соответствующей информацией (кто на фото, дата и место съёмки).

Теперь, имея более-менее систематизированную информацию, можно идти в люди.

Шаг 2 ПРОВОДИМ ОПРОС РОДСТВЕННИКОВ

Уточнить имеющуюся у вас информацию и дополнить её помогут родственники. Расспросите родителей, бабушек и дедушек, тётю и дядю обо всём, что они помнят о ваших родных, которых уже нет в живых. Родственников, живущих в вашем городе

или поблизости лучше навестить лично (или же пригласить в гости). А тем, кто живёт далеко, написать письмо – обычное или электронное. Беседы по телефону будут куда менее продуктивными. Ещё лучше собрать всю семью по случаю какого-нибудь события (свадьба, юбилей, день рождения), хотя бы на пару дней, и устроить вечер воспоминаний. Как правило, в такой обстановке всплывает куда больше интересных историй и фактов.

Желательно заранее подготовить ряд наводящих вопросов. Они могут быть такого плана:

- Кто изображён на старых фотографиях, в каком возрасте (возьмите фотографии с собой из дома, если у вас по ним есть вопросы)? Кто, когда и по какому поводу делал эти снимки? Есть ли ещё какие-либо старинные документы или фотографии?

- Переселялась ли семья с места на место, сколько лет живёт на одном месте?

- Были ли в семье какие-то традиции, которые со временем утратили или изменились?

- Как в семье традиционно отмечали праздники?

- Известны ли какие-то яркие случаи из жизни родственников? Быть может, есть легенды о связях с какими-либо знаменитостями?

● Как ваши предки встретились и полюбились?

● Как на семью повлияли различные исторические события? Кто в семье пострадал или совершил героический поступок?

● Были ли какие-то традиционные семейные блюда? Передавались ли какие-то рецепты из поколения в поколение?

● Интересной может быть абсолютно любая информация. Даже устное описание внешности, привычек ваших родственников, их хобби, различные смешные истории из их жизни...

Надеяться на свою память не стоит, все факты записывайте в блокнот, а в идеале — на диктофон (наверняка такая функция есть в вашем мобильном телефоне). Так и беседа будет проходить более непринуждённо, и ничего важного не упустите. Кстати, если в гости идёте вы, захватите с собой фотоаппарат — возможно, вам представится случай сфотографировать какие-то семейные реликвии, фотографии, документы.

Шаг 3 РАБОТАЕМ С АРХИВАМИ

Выполнение пробов в истории вашей семьи — это, пожалуй, самая трудоёмкая часть всей работы. За уточнением дат рождения и смерти, смены места жительства, смены фамилии, поиска потерянных людей и выяснения прочих жизненных обстоятельств придётся обратиться в различные инстанции.

Архивы ЗАГС — там содержатся данные о рождении, смерти и браках после 1919 года.

Государственные архивы какой-либо области или республики РФ — хранится метрическая информация периода 1790 — 1919 гг.

Российский государственный архив в Москве — можно найти информацию о людях до 1790 года.

В сами архивы вас не пустят, если вы не имеете отношения к исследователю-исследователю институту или не учитесь на факультете истории. Однако вы можете заказать там справку или выписку из интересующих вас документов. Ряд архивов оказывают платную помощь тем, кто занимается восстановлением своей родословной, напри-

мер, консультациями, к каким документам лучше обращаться. И наберитесь терпения на ожидание ответа иногда уходит много времени.

Архивы центральных библиотек интересны подшивками старых газет (в них можно почерпнуть много информации, восстановить цепочку событий...) Также в архивах бывают старые справочки — переписы жителей (адреса, имена, фамилии).

Очень много исторических документов на сегодняшний день оцифрованы и выложены в Интернете. Это, например, **Книга памяти погибших в ВОВ**. Существуют списки людей разных сословий. Лучшее всего представлено дворянство, но встречаются даже списки крестьян различных губерний, мецан, купцов и так далее.

Шаг 4 ОФОРМЛЯЕМ ИНФОРМАЦИЮ

Существует множество способов оформления собранной информации.

Можно использовать специальную программу для построения генеалогического древа (её можно скачать в Интернете). Схему, созданную в программе, можно распечатать с фотографиями или без.

Рисование традиционного древа на ватмане — тоже неплохой вариант. Чтобы не запутаться, рисуйте восходящее родословие (его начинают с определённого человека, затем идут по восходящим коленам к отцу, деду, прадеду и т.д. от известного к неизвестному). Оформите каждую персону можно в виде плода или листика, использовать копии фотографий.

Если же вы собрали большой объём интересной информации, то лучше оформить дерево в виде книги. На первой её странице разместите саму схему древа, где надпишите имена или (при очень «богатом» древе) кружочки с цифрами. Далее приведите пронумерованный список с расшифровкой — фамилия, имя, отчество, даты рождения. Остальные страницы книги посвятите всем родственникам. Разместите фото, краткую биографию и всё, что сочтёте нужным. На этой же странице можно продублировать и указать для большей наглядности место персоны на общей схеме.

Проба пера

Добрый день, дорогая редакция! Живёт на нашей станции Клявлюно удивительная женщина Куркина Любовь Михайловна — жизнерадостная, с озорной улыбкой. Ко мне в руки попали её стихи, и я была удивлена, сколько в них жизни. Очень хотелось бы увидеть их на страницах вашего журнала.

МОЛИТВА

Чувства умирают,
Думать перестану,
Перед образами
На колени встану:
«Господи, Спаситель!
Ты прости мя, Боже,
Знаю я, что жить так
Грешно и негоже.
Суета, сомненья, страхи и гордыня
Сердце в клетке держат.
Всё в душе...
Без уломя я знаю,
Объяснить умею,
Только больно, горько,
Чувства леденеют.
Господи, Спаситель!
Дай мне сил и веры,
Ты открой мне сердца
Потайные двери,
Чтоб Любовь святая
Хлынула потоком,
Разлилась, как море,
Унесла к истокам,
Господи, Спаситель!
Это ль не награда?
Господи, помилуй —
Большего не надо».

СТРАНИЧКУ

Ты в плену у себя
И к свободе дороги не знаешь,
Копылишься во тьме
Предрассудков своих, неудач.
Ты пойми, дорогой,
Ты вот так только время теряешь,
Копишь груз — миллион, миллиард
Нерешённых проблем и задач.
Всё, что было, прошло,
Не цепляйся за прошлые беды.
Посмотри на себя —
Ведь ты молод, красив и силён,
Сможешь всё одолеть,
Стать свободным, добиться победы
И найти путь к себе.
И поверь мне, что это не сон.
Путь к себе, он подчас
Очень долг, опасен и труден.
Можно лихо свернуть
И уйти навсегда, в никуда.
Можно смело идти,
Не сгибаясь под тяжестью буден
Через жизни уроки,
Познавать саму суть Бытия.
Этот путь — он суров,
Он не терпит ни лжи, ни фальши —
Лишь открытое сердце,
Где бьётся горячая кровь,
Лишь потребность творить
На земле этой светлой, прекрасной
Этот путь, где царит всемогущая сила —
Любовь.

**И. Ю.КИМ, ЛПДС Елизаветинка
4-1, Самарская область**

ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Сайты, которые помогут вам в поиске близких

<http://www.pobeditell.ru/> — поиск ветеранов

<http://www.warheroes.ru/main.asp> — список Героев Советского Союза

<http://www.obd-memorial.ru> — электронный архив по воинам ВОВ

<http://lists.memo.ru/index.htm> — жертвы политических репрессий

<http://www.statearchive.ru/sendmail.html> — сайт Государственного архива РФ

<http://www.petergen.com/bovkaloduhov.html> — списки выпускников духовных учебных заведений начала 20 века

<http://www.vgd.ru/> — сайт «Всероссийское генеалогическое древо».

По настоянию 15-летней дочери мы смотрели фильм «Три метра над уровнем неба»: я – пряча иронию, наследница – не просыхая от слёз и затаив дыхание. Накануне из её комнаты раз сто прозвучала заунывная песня Бритни Спирс: «Мама, я люблю бандита, не плачь»... Кажется, всё к одному: отличница настроена влюбиться в хулигана



Мальчиши-плохиши

Пока на экране мотоциклетный испанец носился над уровнем неба, я размышляла, что любовь к плохим парням – обязательный этап в жизни правильных девочек. В жизни неправильных, впрочем, тоже, но это, скорее, предопределённость.

Она – нежный воспитанный «плюсик», он – дикий взъерошенный «минус»

Что девы с распахнутым взором и глэдями причёсками находят в этих возмутителях спокойствия?

ПЕРЕВОСПИТАТЬ ДВОЕЧНИКА

«Со мной он станет другим, исцелю любовью!» – заклинание всех барышень, отдавших своё сердце в плохие руки. В каждой из нас живёт мать Тереза, целеустремлённая Герда, святая дева: спасти, изменить, наставить на путь истинный – наше всё. Чем объёмнее фронт работ, тем милее избранник.

ВЫШЕ РАДУГИ

За изгоями по пятам идёт дурная слава. В юности они дерутся и грубят директору школы, повзрослев, хулиганят на фондовых рынках, играют в опасные игры, приобретают славу дерзких плейбоев. Они так или иначе притягивают внимание. Как известно, молния

бьёт в самую высокую точку. Хулиган и есть тот самый холмик, молния – женские чувства, в итоге получите свежую влюблённость. Удивляться нечему: плохиша «прорекламовали» на все лады, а что репутация ужасная, так лучше по грозе окраин сходить с ума, нежели по скучному незаметному очкарику.

ДЕРЖАТЬ В РУКАХ

Влюбить в себя плохиша – приятная штука для женского самолюбия. «Другие его боятся, он раздаёт тумки, пускает по миру, а со мной – котёнок ласковый!» – вертится перед зеркалом обольстительница. – Лишь в моей власти прогнать его или приласкать, такая уж я ко-ро-ле-ва!» Чем обернется первоначальная покорность плохиша, прогнозировать сложно. Оптимистки вправо настаивают на варианте перевоспитания, пессимистки – цитировать народную мудрость про исправление горбатого и безрезультатно кормёжку волка.

ПРЫГНИ СО СЛАВЫ

Плохиши способны на безрассудный поступок во имя женщины. Оборвать тюльпаны на клумбе, не боясь штрафа, дернуть стоп-кран поезда ради финального поцелуя, украсть любимую из отчего дома, увести от жениха или от мужа – легко! Пожалуй, именно это качество больше всего «щеплет» прекрасный пол...

Не только в розовощёкой юности пленяет готовность мужчины к подвигу,

в более зрелом возрасте тоже до мурашек приятно слышать: «Да пусть меня увяло, но все брошу, не отпущу тебя одну в отпуск!»

ОДИН В ПОЛЕ ВОИН

Рядом с хулиганом чувствуешь себя защищённой – ещё один плюс. Случись опасность, он не побойлся вступить в бой, заработать синяки и будет носить «заслуженное» с гордостью – ему привычно. А вот когда вы в компании хорошего мальчишка возвращаетесь из кино и из подворотни вдруг вырастает зловещая фигура, такой уверенности нет. Хрупкий принц запросто может отойти в сторону со словами: «У меня пальцы музыкальные, надо бегать, скоро концерт».

МИЛЛИОН ТЕРЗАНИЙ

Люди ценят лишь то, что достаётся с трудом. За отношения с плохим парнем придется выложить огромную цену, пойти ва-банк. Он пригласит на свидание и забудет, и даже не перезвонит с извинениями. Без задней мысли скажет, что в этом платье вы, как сестра Леди Гага – и не подумает оправдываться. Не будет просить прощения за действительные грехи и мнимые – авансом на годы вперед. Игры в одни ворота, как бывает с хорошими мальчишками, не случится, и не мечтайте. Но именно эти мучения, щепчи по самолюбию заставят сначала его возненавидеть, а потом полюбить – куда деваться, цена ведь аховская.

Тест на эгоизм

«Какая ты эгоистка!» – кидает тебе вслед подруга, мама или любимый. Не горюйте: взвалийте на свой плеч гору вины. Проводите наш мини – тест, который определит насколько «здоров» ваш эгоизм. Ответьте, согласны вы или нет с данными утверждениями:

- Я имею право отказаться от чего-либо, если мне это не нужно, не мучаясь при этом чувством вины
- Я имею своё мнение, отличное от других, и не боюсь его высказать
- Я люблю и уважаю себя, но не требую, чтобы меня обожали окружающие
- Добиваясь своего, я стараюсь не навредить другим
- Я осознаю, что мои цели приоритетны, но и другие имеют право на свой интерес

Если по всем пунктам вы ответили утвердительно, будьте спокойны, эгоизм в вас присутствует, насколько это необходимо для успешной и счастливой жизни. «Опасность» для окружающих вы представляете лишь в том случае, если отрицательно ответили на три последних утверждения. Неспособность к эмпатии – соперничанию и пониманию эмоций других, выдаёт в вас эгоцентрика. С такими людьми сложно дружить и создать семью.

Вместе и навсегда

Вы давно знакомы, вполне довольны друг другом и, наконец, решили жить вместе. Чтобы совместное проживание не разрушило идеальные до того момента отношения, необходимо обсудить с партнёром три важных вопроса.

ФИНАНСЫ. Проясните, как каждый видит свой вклад в семейный бюджет и что он ждёт от другого партнёра.

БЫТ. Определите, кто будет закупать и готовить еду, убирать квартиру, как отдыхать. Первый совместный отпуск. Необходимо прояснить, что каждый из вас вкладывает в это понятие. Об эти коварные мелочи многие начинающие пары сломали своё светлое будущее. Конечно, выяснить всё не удастся, просто договоритесь, что возникающие проблемы будут решаться путём диалога.

РОДСТВЕННИКИ. Обсудите, как часто вы должны проводить с ними время, нужно ли давать родителям ключи от вашей квартиры... Проблемы, которые возникают у зятя с тещей или невестки со свекровью, стали уже притчей во языцех. И непонимание друг друга в этих вопросах может привести к серьёзным обидам, несовместимым с семейной жизнью.

вулкан», он джентльмен всегда и со всеми. Но, во-первых, вы застрахованы от публичных и порой болезненных выяснений отношений. Во-вторых, любовь достойного человека возвышает. Мама и подруги лишатся повода недоумённо восклицать: «Почему к моему берегу только «мурсор» прибывает?» Если благовоспитанный кавалер преклоняется, вы, стало быть, ко-ро-ле-ва.

ПРЫЖКИ СО СКАЛЫ ОТСТАВИТЬ

Жизнь плохиша – череда сомнительных «подвохов», иногда во славу дамы сердца. В принципе, нарушать запреты и подвывать устои – дело нехитрое, ума не требует. Жизнь хорошего парня – один большой ежедневный подвиг. Не позволяйте себе наорать в ответ на шефа, потому что «иногда терять работу, надо семью кормить». Не пойти на футбол, потому что она позвонила и попросила быть рядом, «а то грустно». Вместо рыбалки поехать к теще на дачу. Ухнуть все накопления жене на шубу... Задумайтесь, чего стоит, ведь себя «не так, как я хочу», но как взрослый ответственный человек. А ведь мог бы ограничиться стрижкой клумбы на букет.

МИЛЛИОН ТЕРЗАНИЙ. В ПЕРСПЕКТИВЕ

Надёжные мужчины с представлениями о долге – сущее наказание для женщин, которые обожают испытывать материалы на прочность. Когда рядом всепронзающий кавалер, темпераментные дамы закатывают истерики, назло кокетничают и провоцируют на ревность – чтоб жиловь веселее. Плохиш немедленно сделал бы внушение и показал заветную черту, за которой – её полная свобода и самостоятельная забота о себе любимой. Хорошие парни внушений не делают: они терпят до последнего, порой до инфаркта, а потом уходят Навсегда. Так что «милльон терзаний» обязательно наступит, если того возжелает женщина. И вот парадокс, обычно с его наступлением дамы понимают, какого золотого человека потеряли... В общем, если невмочь без смуты, бередите душу мыслями, что достался золотник, на него куча желающих и как его удержать...

P.S. «Три метра над уровнем неба» закончились ужасно: любовь хулигана и пайдочки вдребезги, моя принцесса – в рыдания. Когда успокоится, я не буду говорить, что жестокий финал неизбежен, ибо у барышни были высокие принципы, а кавалера одолевали низменные страсти: замучены речи дочь не услышит. Я просто разрешу ей сделать пирсинг и дуэтом с Бритни сплю «Мама, я люблю бандита». Ведь любовь к плохишу – это ответ на запреты и ограничения, влечение к противоположности. И чтобы не вздыхать по мерзавцу Союера, нужно время от времени разрешать своему бриллиантовому совершенству маленькие изъязны.

Наталья ГРЕБНЕВА

Хороший парень. И больше ничего?

Если бы меня пригласили на свидание негодяй Сойер из сериала «Lost» и умница Марк Дарси из «Дневника Бриджит Джонс», то, как женщина, я бы предпочла мерзавца Сойера. А как мама, должна убедить наследницу: только Марк Дарси и уже с ним! Ведь хорошие парни – они такие же, как плохие, только лучше.

КУРС НА РАДУГУ

Чтo два раза не вставать, возьмем киношного адвоката Марка Дарси. Хорошие парни вслед за плохишами тоже популярны, но в определенной сфере. Они способны долго, кропотливо работать на результат, в итоге добиваются серьёзных карьерных успехов и материального достатка. Может, не столь блестящего, как у «разорителя гнёзд и разбойника», но зато стабильного и честного. Выберешь такого и будешь спокойна за сытность рациона, разнообразие гардероба и будущее детей. Скорее всего, дом не сразу станет полной чашей, но чуть-чуть, с кредитами на холодильник и дачу, но ведь станет! Взрослым женщинам такой сценарий больше нравится, нежели «день в карете, год пешком», к которому тяготеют плохиши.

ПЕРЕВОСПИТАТЬ СЕБЯ

Хорошие парни плохи тем, что у них нет проблем с законом, алкоголем, родителями, бывшими подругами. Вам не придётся заплечивать его душевные раны, вытирать из неприятностей, мирить с опомом. Скорее всего, вы даже не узнаете, что его что-то гнетет: порядочные люди имеют «отвратительное» свойство не беспокоить окружающих, тем паче близких. Оценить прелесть безмятежного существования с хорошим парнем способны лишь вволю настрадавшиеся женщины. Но поскольку до состояния «пожилая-повидала» нужно ещё хлестнуть горя вприкуску с пудом соли, вы можете заскучать. А вот и спасительная работка подопела: начинайте перевоспитывать. Но не его настраивать на скандалы и хулиганские выходы, а себя. На то, что спокойные уравновешенные отношения – норма. И повышенный тон допустим только для крика: «Пожар!» Приучение себя к хорошему – утомительное занятие, но очень приятное.

ДЕРЖАТЬ В РУКЕ. ЕГО РУКУ

О том, как здорово быть подружкой хулигана, лучше узнать из чужого опыта. Переключайте «Ангелику – маркизу ангелов», и довольно. Потому что на практике всё прозаично: прирученный плохиш может разлюбить. Или мстить за то, что его разлюбили. Или «стр-р-рашно ревновать». Так или иначе однажды он покажет небо в алмазах...

С хорошим парнем вы не узнаете, что значит «укротить хищника» или «потушить



Мужчины всегда на него смотрят, хотя клянутся, что гораздо интереснее заглянуть в наши глаза. Они уверены, что размер имеет значение. И вообще провозгласили себя «специалистами» в данном вопросе. Давайте, наконец, разберёмся в мифотворчестве, всё-таки герой сказаний и легенд — наш родной бюст

ОНИ СЧИТАЮТ...

«ГРУДЬ ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЬШОЙ. А ЛУЧШЕ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ»

СВЕТ ИСТИНЫ: неизвестно, кому сказать спасибо за стереотип о пользе исполнинского бюста. Возможно, его придумали невежи, уверенные, что большая грудь незаменима в деле вскармливания прожорливого потомства. А может, спасибо фильмам для взрослых, где грудастые актрисы якобы отличаются непомерными амурными аппетитами. Правда в том, что и уровень лактации, и женская сексуальность не зависят от размера «холодильников». Скорее, наоборот: гиперсексуальность связана с избытком мужских гормонов, андрогены сделают из тебя горячую штучку, но не помогут отравить «арбузные» формы. А у порноактрис и прочих Ирэн Феррари грудь силиконовая, сами признались.

Наконец, мужчины любят разглазговать про «побольше», но на практике оказывается, что им милее размер «чтобы в ладонь помещалась». То есть та самая «единичка — двоечка».

«ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ ТВЁРДОЙ И УПРУГОЙ»

СВЕТ ИСТИНЫ: миф о «пружинящих мячиках» уходит корнями в эпоху, когда

обнажённых женских статуй было понапычено на каждом шагу: спасибо античным статуям. Чтобы походить на мраморных богинь, древние гречанки натирали бюст цинкутой: мастопатия, опухоли — вот вам и каменная твёрдость. Относительно упругости никаких возражений не имеем, это касается кожи, привести её в порядок кремами и массажами не проблема. А вот насчёт твёрдости поспорим: каменную грудь нужно показывать не избраннику, а доктору. Кроме того, опытные мужчины в курсе, что «холодильники» должны быть мягкими, нежными и податливыми, особенно если их обладательница достигла определённого возраста, пережила беременность и кормление. Обнаружив в «чашечках» удивительно пружинящие мячики, бывалые любовники заподозрят «силиконовый тонинг»... Просвети ненаглядного насчёт «здоровой естественности» и «искусственной твёрдости» и радуйся своей нежной отзывчивой груди.

«ГРУДЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ВЫСОКОЙ: КОЛЕСОМ!»

СВЕТ ИСТИНЫ: так и хочется закричать: «Эй, мальчики, определитесь в желаниях! Как грудь может быть одновременно большой и высокой? Вам слово «гравитация» знакомо?» Стереотип основан на самом что ни на есть животном инстинкте: высокая нерастяннутая грудь го-

ворит, что «самка ни разу не выкармливала потомство». И самец может рассчитывать на дебютное выступление...

Они хотят, чтобы мы были «на высоте». Извольте. Следы за осанкой, разверни плечи, сведи лопатки. Не скупись на хорошие бельё — оно обеспечит поддержку. Примеряя лиф, проследи, чтобы лямки не впивались в тело, не было унылых «напльвов», из чашечек выглядывали соблазнительные полусферы. Возникает вопрос, что делать, когда с бельём, по понятным причинам, придётся расстаться. Достаточно лечь на спину и поднять руки вверх: красиво, сексуально и, главное, бюст тоже устремится куда надо. Теперь дай потрогать избраннику эту красоту. Мужчины, на наше счастье, устроены примитивно: едва активизируются тактильные ощущения, визуальные образы побочку... Талантливые барышни умудряются долго-долго держать партнёра в плену возвышенных иллюзий.

«СОСКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КРУПНЫМИ. И ЯРКИМИ!»

СВЕТ ИСТИНЫ: на ум приходит сюжет из «Шоугёрлз»: стриптизёрша Номи перед жарким свиданием накрасила соски алой помадой, эффект был ого-го... Писатели с эротоманским уклоном сравнивают их то со спелой клубникой, то с твёрдыми вишнями... А ты в зеркале ви-

дишь бледные, широкие и плоские «пародии». Без паники: обладательницы «пародий» составляют процентов 90 женского населения. И в спокойном, то есть в неубождённом состоянии всё так и должно выглядеть – плоско и бледно. Желанные метаморфозы происходят, когда женщина испытывает возбуждение: цвет темнеет, твердеет и вытягивается.

Пойти навстречу мужским желаниям легко, прими меры по повышению чувствительности и возбудимости пикантной зоны. Во-первых, по утрам не ленись массировать сосок кубиком льда из травяного отвара – легко, без вреда для ареолы. Поможет и массаж: захватив сосок пальцами, аккуратно вытягивай его. Без фанатизма! И не забывай про массаж контрастными душами. Направляя поочередно тёплые и прохладные струи воды на ареолу. Это улучшает кровоснабжение, чувствительность и цвет «вишенки». В самом крайнем случае задействуй возможности пластической хирургии.

Не вздумай изменять цвет с помощью загара, тут и предостережения онкологов, и факт, что под действием солнечных лучей нежная кожа груди скоротечно теряет упругость. И ещё: когда он рядом, забудь о том, как выглядишь, думай о своих ощущениях, доверяй телу, оно не подведёт.

«ГРУДЬ ДОЛЖНА БЫТЬ КРУГЛОЙ, КАК МЯЧИК ИЛИ ДЫНЬКА!»

СВЕТ ИСТИНЫ: шар (или сфера) – геометрически наиболее близкая к идеалу форма и нравится всем, если речь не о женской фигуре. Увы, приятные округлости утрачиваются после кормления ребёнка: сказывается резкое увеличение или уменьшение объёма, за которым не поспевает кожа. В итоге имеем пресловутые «ушки спаниеля». Если ты настроена решить проблему радикально, копи деньги на пластическую операцию, идеальную округлость вернёт только она. Но прежде чем гнаться за шарообразностью, внимательно оцени партнера. Почему-то исторически сложилось, что самые опытные, нежные, сексуально просвещённые мужчины не требуют от избранницы идеального соответствия стандартам. Они выбирают не «чемпиона породы», а отзывчивую, ласковую, чувственную спутницу. Эти святые люди спокойно принимают изменения, которым подвергается тело любимой: главное не «дыньки», а трелет, с которым женская грудь реагирует на прикосновение. Если уверена, что нравишься избраннику в целом – с головы до ног, – отбрасывай в сторону сомнения и кружевной бельё!

Наталья КРОЛЕВЦ

Тонкий вопрос

Во время близости громко выражаю эмоции криком и стоном, партнеру нравятся, а мне стыдно перед соседями. Пробовала контролировать себя, но удовольствия насмарку. Что посоветуете?

Посоветуем подумать о звукоизоляции комнаты, а в себе ничего не менять. Вам достался бурный темперамент и, скорее всего, партнеру это по душе. Действительно, если будете во время интима держать эмоции под контролем, не удастся расслабиться и насладиться сполна. Попробуйте изменить «график» удовольствия: сместите время близости к 8-9 часам вечера, когда соседи заняты делами, ужинают, общаются, в квартирах работают телевизоры и бытовая техника. Это создаст «спасительный» шум.

Поставие на учёте по беременности, врач предупредила меня: «Соблюдайте половой покой». Это означает полное воздержание до родов?

Табу на секс во время беременности гинекологи налагают не всегда. Половые отношения нежелательны в первом триместре, если сохраняется повышенный тонус матки. На более поздних сроках прямыми противопоказаниями являются угроза выкидыша, неправильное расположение плаценты, ЭКО, подтекание околоплодных вод и др. За два месяца до предполагаемых родов половая жизнь нежелательна из-за опасности преждевременных родов и опасности инфицирования плода, но это не означает полного отказа. О любых отклонениях и связанных с ними ограничениях предупредит врач.

Если беременность протекает без осложнений, ничто не мешает будущим родителям наслаждаться ласками, так что не будьте строги к мужу. Надеясь, вы критически отнесётесь к распространённой экстравагантной фантазии, как «якобы малыш в животе чувствует, чем занимаются мама с папой». На самом деле на эмоциональное состояние плода это не влияет. При благополучном течении всё же не забывайте о чувстве меры: слишком частые контакты (более трёх раз в неделю) рискованны.

Мне 35 лет, после развода полтора года не было интимных отношений. Встречаюсь с молодым человеком, предсказуема близость. Очень волнуюсь, как всё произойдёт после воздержания. Я должна каким-то образом подготовиться, настроиться?

Длительное воздержание (более полугода) и дальнейшее «возвращение» могут волновать лишь зрелых мужчин старше 45 лет: для них отсутствие регулярного секса может закончиться плачевно – вплоть до полной утраты потенции. Всем остальным переживать не о чем, особенно это касается молодых здоровых женщин. Сексуальные отношения прекрасны естественностью: разучиться этому просто невозможно. Специальная моральная подготовка не нужна, напротив, постарайтесь не «накручивать» себя. Отриньте заготовленные сценарии, фразы и позы, доверьтесь избраннику и своим желаниям. На всякий случай можно иметь при себе лубрикант (средство для устранения сухости во влагалище), но это на ваше усмотрение.

Муж впервые потерпел фиаско в постели, желание и возможность не совпали. Я воздержалась от обсуждения, но тревожусь. У него есть другая? Разлюбит? Болит? Что делать?

Половина мужчин в возрасте от 40 до 70 лет периодически испытывают проблему с эрекцией, это не редкость и в более раннем возрасте – по совершенно различным причинам. Усталость, недомогание, тяжёлый период на работе вполне способны «отлечь» избранника от секса, в наши дни стресс стал самой серьёзной «соперницей» в постели. Если эрекция подвела впервые, никакие паники, делать выводы можно, если ситуация повторяется в течение трёх месяцев. Всё, что от вас в таком случае требуется, морально поддержать мужчину и мягко настоять на посещении врача. Помните, для мужчины катастрофично ощущение своей неполноценности. Обвинять, насмехаться, шутить и просто слишком часто предлагать это обсудить – путь в никуда. 90 % случаев этих трудностей преодолимы, если есть поддержка близкого и родного человека.

На вопросы отвечала врач-сексолог Елена ГРИШАЕВА

По наследству

... Сколько помню, разноцветные пятна плесени всегда украшали стены в тёткиной ванной комнате. И как эта напасть умудряется одолеть «специальное защитное покрытие»? Теперь хозяйка решила убраться всё под кафель, поэтому пятый час я скребу стену...

— Вот там, в углу! Лучше, лучше скреби! — раздаёт команды тётка. — Эх, ну что ж ты безрукая такая! Дал же Бог племянницу! Это тебя Зинаида так научила?

Зинаида — моя мама. А Алевтина — её младшая сестра, невыносимая вредина и кровопийца. У тётки Али, по её личному определению, «несложившаяся личная жизнь и обстоятельства», поэтому её принято понимать, жалеть и терпеть. Как я сейчас. Тётя Аля — живое наследство, доставшееся от мамы. Как выросшие дети, покидая отчий дом, оставляют щенка беспомощному родителю, так и тётка Аля — моё беспокойное хозяйство. Оно тоже кулит, кусается, досаждает в силу характера «не приведи Господь» и от тоски по покинувшему хозяйку.

— А Зинаида меня не поздравила с майскими праздниками, — ябедничает тётка.

— Ну, тётя Аля, ты её тоже не поздравила, — я говорю спокойно, тем временем отдираю плесневое пятно с усиленным ожесточением. Она срывается справедливостью контрагумента, поэтому сворачивает в иное русло:

— А какие кафли мы будем класть? Я хочу в «цветочек».

— Хочешь в цветочек, будет в цветочек, — удивляюсь, как под моим напором стена не даёт трещину. Батюшки, когда тётка забудет дурацкое слово «кафли»? Есть же нормальное человеческое «кафель».

ФАРФОРОВАЯ МЗДА

Мама смеялась, когда речь заходила о тётушке, а я изумлялась её терпению.

— Доча, за что ты так Алю не любишь? Она же хорошая, только надо это увидеть...

Увидеть в тётке Але хорошее не удавалось не только мне: отец уходил из дома, едва та являлась в гости.

— Зина, чашка у тебя хорошая. Мне бы чашку такую... — Тётка битый час вертела в руках вещь из белого фарфора. Я замирала: неужели мама отдала? Ведь это подарок, ученики ей на выпускной дарили!

— Нравится, Алевка?! Да бери на здоровье, прямо с блюдцем забирай! — ловкие, щедрые материнские руки уже упаковывали чайную пару в серую бумагу, а я беззвучно выла.

Тётка принимала дежурную мзду и поспешно собиралась домой. Больше одного предмета за визит не брала, собила личный «кодекс чести». А получить «безвозмездно» ей было неприятно: что толку, если больше ничего не перепадёт? Как только за ней захлопывалась дверь, на пороге возникал хмурый отец:

— Ну что на этот раз?

Я докладывала: «Чашка». Или ваза. Или рулон обоев, оставшийся после ремонта в прихожей.

Ума не приложу, зачем он тётке понадобился, но буквально выклянчила.

Отец мрачнел, курил на кухне, пытался образумить маму:

— Зина, ну сколько можно, она паучиха ненасытная, мне не жалко, но она же твоей добротой пользуется...

— Тю, Петя, да пусть берёт! Мы не обеднеем, а ей всё радость. Сам подумай, Алевке деток Бог не дал, мужа нет — не жизнь, а тоска. А так хоть вазочке или чашечке порадуются.

— Ага, ровно неделю, — ворчал отец, — в выходные опять придет за оброком. Ни разу не пропустила!

Однажды, правда, всё-таки пропустила.



тила: мама лежала с гриппом, и тётка не стала рисковать своим драгоценным здоровьем.

БЕСПРИСТРАСТНЫЙ АРБИТР

— Ну как ты там, — воркует телефонная трубка, — Алька жилы из тебя тянет?

Я захлопываю дверь, оставляю плесневые разводки и отвожу душу в беседе с другой родственницей. Двоюродная сестра мамы, тётя Маша, — счастье, золото, а не тётка. Большая, белокожая, умеющая и любить взахлеб, и ненавидеть до смерти. Придѣшь к ней в гости и уже через полчаса рискуешь погибнуть: или задушишь в обожающих объятиях, или закормит до отвала. Тётку Алю она откровенно не любит, при встрече спуску не даёт. Алеватина её побаивается, но страх капитулирует, если душа просит праздника.

— А, Машенька, здравствуй, — медово течёт приветствие, случись враждующим сторонам сойтись на общесемейном торжестве.

— И тебе, Алеватина, не хворать, — набирает обороты тётя Маша.

— Ты, Машенька, никак поправились? Раздобрела, раздалась! — Алеватина лупит по большому, хотя прекрасно знает, что тётю Машу не от хорошей жизни вибрирует, который год диабетом мучается.

— Ну, Аля, ты опять за своё. Прямо программа «Минимум»: хоть одну гадость, но сказать надо! Да, поправилась, моё депо! Кушаю хорошо, сама зарабатываю на кусок хлеба, ни у кого не кланчю!

Далее тётку лучше разводить в стороны, поэтому шустрые племянники отнесают тётю Машу: её все любят, и она любит всех. Алеватина остаётся за столом, но не огорчается, дегустирует угощения и скупко хвалит хозяйку...

Именно ненаглядная тётя Маша однажды рассказала историю, после которой мамин добродушие стало ещё непонятнее.

НЕ ВЕДАЯ СОМНЕНИЙ

— Мамка твоя всегда была хороша, а по молодости — у-у, что ты! Всем парням в округе житья не давала. Певунья, хохотушка, коса до пояса, глазички синие. Хороводились за ней табуном, а она никого всерьѣз не принимала, со всеми ровная, приветливая. Один был сильно настойчивый, Андрейка. Зина и вовсе его за ухаѣра не считала: младше годочка эдак на три, и ростом низенький. Обижать его не хотела, лишь раз старалась на глаза не попадаться: зачем парню сердце бередить?..

Тётка Маша вздохнула, помотала головой, осуждая бесплотных призраков прошлого, и снова заворковала:

— А к тому времени и Алька подросла. Завидушка была — ужас крошечный! Хлеще чем теперь. Видела, что Андрейка часами у дома простаивал, Зину поджидая, да и втрескался по уши. Может, сам по себе не нужен был, да покоя не давало, что в Зину влюблѣн. А ей до сестрино добра всегда дело было... В армию его забрали, так Алька письма ему каждый день строчила. Строчку про себя, мол, «я вся из себя царевна Лебедь», и лять про Зину — нараспашки. Дескать, забыла девичью честь, гуляет под ручку сегодня с одним, завтра — с другим... Говоришь, откуда знаю? Так Андрейка и ребатам писал, спрашивал про Зину. Те отвечали как есть: «На танцы ходит, скромная»... Вернулся Андрейка и решил твою мамку сватать, всё ждал, когда с тобой вернѣтся. Тут-то Алька его и подстергла... Не больно-то о чести заботилась, сказала, что ребёночек скоро будет, прикрыть грех надо...

Тётка Маша умолкла, нахмурилась, осуждая юную и прозрачную, видимую только ей Альку.

— Так у неё ж нет детей, — опешив, брякнула я.

— То-то и оно, что нет, — недобро усмехнулась тётя Маша, — но у них с Андреем случилось то, от чего бывають детки. Вот Алька и подтолкнула Андрея, сказала, что на сносях. А он запил на неделю, ходил чернее ночи... Мамка твоя учёбу окончила, приехала akurat на свадьбу. Она и не знала, что Андрейка свататься к ней хотел, обрадовалась за Альку... Отыграли-отпуляли, жить стали, а молодой муж на жену не смотрит. Ждѣт, когда живот на нос полезет, а всё никак!.. Тут-то Алькин обман и вскрылся, Андрей её разводится тянет, а она на всю округу воеет, Зину проклинает. Мамка твоя, как поняла, что ненароком счастье сестры порушила, села с Андреем беседовать. Мол, она тебя любит, живи с ней, детки пойдут, а у меня судьба другая, уеду, чтоб вам на глаза не попадаться... Надеялась, что одумается он, а вышло вон как: собрал в тот же день чемодан и уехал кто знает куда. Писал ей потом, звал к себе на Кубань, а она за Альку сердцем зашла. Говорит, пока сестру замуж не отдам, сама не пойду, вина на мне. И ведь не пошла, упѣртая же! Слава Богу, Петя ей повстречался, терпеть не стал, в мешок — и к загсу, поздно тебя родили, почитай, в 30 годков...

— Я тебя тоже целую, в субботу забегу, — прощаюсь с тётей Машей и возвращаюсь к бурным разводам...

БРЕМЯ ОПЕКИ

«... Есть люди как плесень, — мизантропически рассуждаю я, отбивая тѣтчину ванную. — Они поглотят всё на своём пути, всё и всех. А если на чём-то нельзя разжиться и пустить корни, они посторонятся и дальше себе пойдут...»

— А Зина где? — насупилась тётка Аля.

— В санатории, здоровье поправляет, — выдаю «заготовку».

— Ты ей передай, что если и с днём рождения не поздравит, пусть на похороны мои не приходит!

Мне отчаянно хотелось схватить за плечи жалобицу и встряхнуть. Жалкая, убогая человечка! Так нравиться тебе возвращать вину, пожинать плоды в виде чашек, обоев, чужих кавалеров, что даже собственных похороны готова превратить в отмщение! Эх, мама моя родная, мама-мамочка...

— Доктор приходил? — спрашиваю с порога, едва зайдя в дом.

— Был, был, — шепелит папа, — сказал, стабильно, но улучшений нет.

По коридору удаляется скорбная согбенная спина. Ему трудно даѣтся осознание, что на этот раз с мешком и загсом не получится, больно серьёзная соперница.

Мама, прозрачная, словно обветшавшая, лежит на высоких подушках, на тумбочке гора лекарств, даже пипетку пристроить некуда.

— Ну что тут у нас? Давление давно мерила? — бодрюсь я.

— Доча, как Алечка? — спрашивает мама и отчего-то светится ясным тёплым светом.

— Нормально твоя Аля, помереть всем назло угрожает.

— Пусть не придумывает вперед меня, я ж старшая... Доченька, когда всё случится, ты ей не говори, скажи, лечусь я... — мама говорит в спину, в мою, тоже согнувшуюся от горя.

— Почему? — выдавливаю сквозь слѣзы.

— Ну чтоб за мной не увязалась, ты ж знаешь её. Хоть куда от неё сбеги, — мелко смеѣтся мама.

Я плачу. Она и сейчас, на пределе, жалеет ту, которая ни разу не пощадит её. В этой любви, которая всем нам кажется слабостью, мама сильна, она непобедима.

— Трудное у тебе наследство оставила, но ты не ропщи, не злись на Алю. Она и так ведь наказана...

...Завтра я поеду выбирать «кафли» в цветочек.

ПОЛОСАТЫЙ КОМПЛЕКТ

*Полоса чёрная, полоса белая – разве это жизнь?
Гораздо веселее, если полосы разноцветные, как на топики,
сумке и даже ремне в этом сезоне*

ТОП

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

Материал: около 200 г розово-лиловой полосатой пряжи (100% хлопок, 70 м/50 г). Крючок № 4.

Основной узор: вязать согласно схеме, при этом левую половину вязать от середины в противоположном направлении. Каждый р. начинать с 3 возд. п. в качестве замены для 1-го ст. с накидом. Стрелки указывают направление вязания.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Для нижней кромки с лентами для завязок набрать 303 возд. п. и обрезать нить. На 79 возд. п. присоединиться с помощью 1-й соед. п. и вязать согласно узору на средние 147 возд. п. После 20 р. работу разделить и затем закончить правую половину. После 29 р. для лямки набрать 80 возд. п. + 1 п. для подъема и обвязать ст. б/н. Оставить нить необрезанной, затем левую половину закончить в проти-

воположном направлении,
 * = возд. п.
 ◐ = 1 соед. п.

↓ = 1 ст. б/н в заднюю группу п.

↑ = 1 ст. с накидом.



однако после лямки левую боковую кромку сразу обвязать ракушками (как на правой стороне схемы вязания) и последние свободные возд. п. обвязать ст. б/н для создания ленты-завязки. Теперь снова продолжить работу на правой половине и обвязать эту часть ракушками в соответствии с рисунком. Наконец, свободные пока возд. п. начала обвязать столбиком без накида и правую кромку топики обвязать ракушками.

РЕМЕНЬ

Размер: около 5 см шириной.

Длина 100 см или по желанию.

Материал: около 100 г розово-лиловой полосатой пряжи (100% хлопок, 70 м/50 г). Крючок № 4. Пряжка для ремня. Основной узор: вязать ряды полуст. с накидом, при этом каждый р. начинать 2 возд. п. в качестве замены для 1-го полуст. с накидом.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Набрать цепочку из возд. п. длиной около 100 см и вязать 8 р. по основному узору. Затем всю работу обвязать 1 круговым р. соед. ст. В завершение прикрепить пряжку.

СУМКА

Размер: около 22 x 24 см.

Материал: около 200 г розово-лиловой полосатой пряжи и 50 г желтой полевой пряжи (100% хлопок, 70 м/50 г). Крючок № 4.

Основной узор: вязать круг. р. полуст. с накидом, при этом каждый круг. р. начинать 2 возд. п. и заканчивать одним соед. ст. во 2-ю возд. п. начала.

Лепесток цветка: сделать петлю из

нити и в неё вязать 6 ст. б/н. В следующем круг. р. каждую п. удваивать = 12 ст. б/н и провязать ещё 3 круг. р. ст. б/н без прибавления петель. Каждый круг. р. закрывать 1 соед. ст.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Для нижней кромки набрать 48 возд. п. из розово-лиловой пряжи и привязать 1-й круг. р. следующим образом: 2 возд. п. (= 1-й полуст. с накидом), 46 полуст. с накидом, в последнюю возд. п. 2 полуст. с накидом, затем с другой стороны начала ещё раз 47 полуст. с накидом и закончить с помощью 1 соед. ст. во 2-ю возд. п. начала. Продолжать вязание круговыми р. на эти 96 п. по ос-



новому узору. Через 24 см высоты работу закончить. Для ручек набрать по 68 возд. п. + 1 п. для подъема и провязать 3 р. ст. б/н. Сложить полосы вмес-

те по длине и открытые кромки соединить соед. столбиком. Пришить ручки к верхней кромке сумки.

Связать шесть лепестков разной

расцветки и 1 серединку цветка, пришить их на сумку в соответствии с рисунком.

АЖУРНАЯ ТУНИКА

В этой тунике, связанной модным узором «сетка», вы будете чувствовать себя как рыба в воде и на пляже, надев поверх любимого купальника, и в городе – с платьем-чехлом или узкими джинсами!

РАЗМЕР: 34-36/38-40/42-44/46-48/50-52. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (100% нейлон, 50 г/100 м): 16/16/18/18/20 мотков. Спицы № 7.

УЗОРЫ: Платочная вязка.

Фантазийный узор:

1 р.: краевая п., *2 п., вместе, 1 накид*, краевая п.

2 р. и 4 р.: как при изн. вязании.

3 р.: краевая п., *1 накид, 2 п. вместе*, краевая п. Повторять эти 4 р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: фантазийным узором двойной нитью спицами №7: 11 п. и 19 р. = 10x10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Модель вяжется двойной нитью.

СПИНКА: набрать 50/54/58/62/68 п. и вязать 4 р. платочной вязкой, продолжить фантазийным узором. Через 51 см от НР закрывать с каждой стороны для пройм в каждом 2 р. 2x2 п., 1x1 п./1x3 п., 1x2 п., 1x1 п./1x3 п., 1x2 п., 2x1 п./1x3 п., 2x2 п., 1x1 п./1x3 п., 3x2 п., 1x1 п. Останется 40/42/44/46/48 п. Через 67/67/68/68/69 см от НР закрыть для горловины в середине 10 п., продолжить стороны раздельно, закрыв со стороны горловины через 2р. 1x5 п. Через 70/70/71/71/72 см от НР для скоса плеча закрывать в каждом 2 р. 2x5 п./1x6 п./2x6 п./1x7 п., 1x6п./2x7п.

ПЕРЕД: выполнить ту же работу, что и для спинки, кроме горловины.

Через 57/57/58/58/59 см от НР закрыть для горловины в середине 8 п., продолжить стороны раздельно, убавляя со стороны горловины в каждом 2 р. 1x1 п., в каждом 4 р. 5x1 п. Через 70/70/71/71/72/72 см от НР выполнить скос плеча, как для спинки.

РУКАВ: набрать 20/20/22/24/26 п. и вязать 4 р. платочной вязкой. Продолжить фантазийным узором, прибавляя с каждой стороны:



P1-P4: в каждом 16р.: 2x1 п., в каждом 14 р.: 3x1 п.

P5.: в каждом 14 р. 2x1 п., в каждом 12 р. 4x1 п. Получится 30/30/32/34/38 п.

Через 48 см от НР закрывать с каждой стороны для оката РУКАВА:

P1, P2: в каждом 2 р. 1x2 п., 1x1 п., в каждом 4 р. 2x1 п., в каждом 2 р. 4x1 п., 1x2 п.,

P3: в каждом 2 р. 1x2 п., 3x1 п., в каждом 4 р. 1x1 п., в каждом 2 р. 4x1 п., 1x2 п.,

P4: в каждом 2 р.: 1x2 п., 9x1 п., 1x2 п.,

P5: в каждом 2 р. 1x2 п., 7x1 п.

Закрыть оставшиеся 8 п. одновременно.

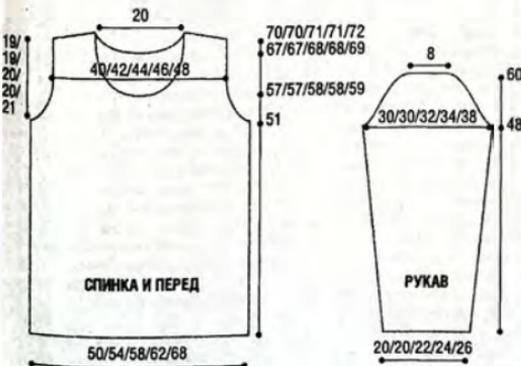
СБОРКА

Сшить 1-е плечо.

Воротник-капюшон: набрать вокруг горловины 110 п. (70 п. на спинке, 40 п. на передней части), вязать 1 р. лиц. п. над изн. п., 30 см фантазийным узором, продолжить платочной вязкой и в 4 р. закрыть все п.

Сшить 2-е плечо и воротник-капюшон. Выполнить боковые швы. Выполнить швы рукавов, шить рукава в проймы.

По материалам журнала «Золушка вяжет», №4 (296)11, №5-6 (283)09.





Как почистить золотые украшения?

Отвечает ювелир Фёдор УВАРОВ

Стоит знать, что изделий из чистого золота не существует, как правило, в него добавляют сплавы разных металлов. Они и дают окисление, которое проявляется в виде пятен на поверхности украшений. Освободить золото от окиси и наслоений грязи в домашних условиях можно следующим образом: сделайте мыльный раствор, оставьте в нём украшение на пару часов, а затем с помощью зубной щётки удалите загрязнения, просушите. Или в стакане тёплой воды растворите 1 ч. ложку нашатырного спирта, 1 ч. ложку жидкого мыла. Подержите в растворе пять минут, ополосните чистой водой и высушите с помощью кусочка суха или мягкой тряпочки. Справиться с пятнами помогут и специальные средства, которые можно приобрести в ювелирном магазине.

Если новая обувь натирает ноги, воспользуйтесь специальным растяжителем. Он эффективно размягчает все виды кожи и придаёт эластичность, не оставляя при этом контуров и разводов. Это средство наносится непосредственно на места, требующие растяжки, с внешней стороны – для кожаной обуви и с внутренней – для лаковой и замшевой. После этого сразу наденьте обувь и походите в ней 7-10 минут.



Как пришить пуговицу

Отвечает мастер по пошиву верхней одежды Виктория ХОХЛОВА

Казалось бы, что проще: пришить пуговицу. Для некоторых – это целая наука! Давайте её освоим.

- Наметьте место для пришивания пуговицы, прикрепите нитку парой стежков (они будут скрыты под пуговицей), и вам не придётся делать некрасивый узел на нитке



Рис. 1

- Чтобы пуговица долго «прослужила», сделайте, так называемую, «ножку», облегчающую одевание в петлю. Для этого не натягивайте слишком сильно нитку или же вставьте зубочистку (рис. 1)



Рис. 2

- В конце работы закрутите под пуговицей нитку и закрепите стежками (рис. 2)

- Если в пуговице четыре отверстия, для прочности прошейте сначала два из них, закрепите нитку, а затем оставшиеся.

Такие пуговицы позволяют использовать декоративные швы: параллельные линии, крест, стрелку, ромб и др. (рис. 3)

● В толстых тканях для прочности используйте подпуговицу или прокладку, которые подкладываются с изнанки, тогда материал под пуговицами не будет рваться. В качестве прокладок пригодятся кружочки, вырезанные из старых кожаных перчаток

● Иногда, особенно в элегантных вещах, требуется деликатно пришить пуговицу, чтобы не было видно с изнанки стежков. Для этого, пропуская иголку под пуговицей, нужно не протыкать ткань насквозь

● Пришивая пуговицу к шубе или дублёнке, положите под неё бумагу, чтобы не пришить ворс.



Рис. 3

Как правильно хранить меховые изделия?

Отвечает скорняжница Нона ПЕРЕВАЛОВА

При правильном обращении меховые изделия служат своим хозяевам десятилетиями.

- Вешать меховые изделия нужно на широкие мягкие плечики

● Хранить в чехлах из натуральной ткани не слишком плотного переплетения в свободном тёмном пространстве. Головные уборы лучше размещать по отдельности на рожах-кольцах, чтобы ворс не замялся

- В шкафу, где хранится мех, положите антимолевого средства так, чтобы препарат не касался ворса. Можно использовать не только синтетические, но и полынь, герань, табак, лаванду
- Мех непременно должен проходить специальную чистку один раз в год.

Кстати, любителей «выгуливать» мех в летнее время хочу предостеречь: прямые солнечные лучи и жара укорачивают жизнь меховым изделиям.

Как устранить неприятный запах от обуви

Отвечает продавец-консультант обувного магазина Марина ШУСТРИКОВА

Причиной неприятного запаха может быть сильная потливость ног. В этом случае помните о правилах личной гигиены: каждый день меняйте носки, колготки и ухаживайте за стопами ног. Для борьбы с потливостью поможет масло лаванды: оно обладает подсушивающим и антибактериальными свойствами. Нанесите его перед сном на чистую кожу. Выбирайте обувь только из натурального материала, который «дышит».



Но в любом случае придерживайтесь следующих правил: всякий раз, снимая обувь, оставляйте её в проветриваемом месте. Для удаления излишней влаги вкладывайте пакетики с сепиголем (они идут в комплекте с обувью). Аналогичными свойствами обладает природный материал цеолит. Помимо влаги, он прекрасно поглощает и запахи. Приобрести его можно в обувных магазинах. Кстати, обычный рис спасёт вашу обувь, если она промокла: насыпьте в тканевый мешочек и оставьте в обуви на ночь.

Источником неприятного запаха могут быть и стельки. Не забывайте их стирать и раз в полгода менять. Если они приклеены, регулярно протирайте их перекисью водорода. Сейчас можно купить стельки, которые поглощают запахи.

Известковый налёт на утгоге

Если отверстия для пара забиты известью, залейте в резервуар воду, смешав её пополам с уксусом, и несколько раз нажмите на кнопку выброса пара. После этого промойте ёмкость чистой водой. В дальнейшем заливайте в утгог кипячёную воду.

Ольга ТАРАСЕНКО, Московская обл.

Быстрые малосольные огурчики

Если хотите иметь малосольные огурцы на следующий день, залейте их кипящим рассолом. Однако для того чтобы огурцы остались крепкими, на дно банки и сверху нужно положить 2-3 горсти дубовых листьев. Огурцы соответствующим образом подготовьте: обрежьте кожу на носке и у плодоножки, проткните огурец ножом посредине, Раствор сделайте крепкий: на каждые 2,5 литра воды – 9 столовых ложек соли. Этого количества рассола хватит для засолки 3 кг огурцов.

Екатерина ПОНЫРЁВА, г. Валуyki

Время разбрасывать камни

Бельё и одежда после стирки приятно пахнут. К сожалению, в закрытых шкафах или ящиках уже через пару дней свежий запах пропадает. Но это легко исправить. Возьмите несколько небольших тоненьких мешочков с завязками, которые можно шить самим из куса ненужной толи. Наполните каждый из них керамзитом (можно купить в цветочном магазине) и обрызгните камушки любимой туалетной водой. Керамзит пористый, очень хорошо поглощает запах и долго его сохраняет. Мешочки разложите на полках – одежда и бельё будут впитывать приятный запах.

Спасаем блюдо

ПОДГОРЕЛО? Срежьте подгоревшую корочку с мяса, тщательно вымойте посуду и продолжайте готовить. При подаче промажи «замаскируйте» соусом или зеленью. Выпечку можно украсить кремом или растопленным шоколадом, предварительно поскоблив споровую часть мелкой тёркой или срезав её.

ПЕРЕСОЛИЛИ? В суп добавьте чуть больше овощей, лапши, картофеля или немного сахара. К мясу подайте несолёный соус или гарнир. Овощи потушите в сметане.

ПЕРЕВАРИЛИ? Добавьте к разваренным овощам пряности, и они подойдут для начинки пирожков. Соедините с мясным фаршем и бульоном – получится отличный соус. А макароны промойте и пустите на запеканку.

ПЕРЕПЕРЧИЛИ? Добавьте в блюдо измельчённые свежие томаты. Они не только впитывают излишнюю остроту, но и придадут насыщенный вкус и красивый цвет. Или же можно добавить несколько ложек сахара.

5 рецептов с клубникой



ДЕСЕРТ

600 г клубники, 1 ст. молока, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, ванилин.

Отобрать 15 красивых ягод для украшения, остальные ягоды крупно нарезать, засыпать сахаром (2 ст. ложки) и поставить в холодное место. Вскипятить молоко с сахаром (1 ст. ложка) и ванилином и остудить. Развести крахмал в небольшом количестве холодного молока, добавить 3 сырых желтка и кипячёное молоко, хорошо всё перемешать и поставить кастрюлю на водяную баню. Непрерывно мешать крем, пока он не закипит, снять с огня и размешать. В отдельной посуде взбить 3 белка с сахаром (1 ст. ложка), смешать с засыпанной сахаром клубникой, добавить остывший крем и осторожно перемешать. Разлить клубничный крем в стаканы и поставить в холодильник. Подавать, украсив целыми ягодами клубники.

ШОКОЛАДНОЕ ФОНДЮ

150 г шоколада, 3 ст. ложки сливок, клубника.

Разломать шоколад на кусочки, выложить в кастрюлю, добавить сливки, растопить на водяной бане. Насаживать ягоды на вилку и окунать в растопленный горячий шоколад. Выложить на тарелку.

ПИРОЖНОЕ

Упаковка слоёного бездрожжевого теста, 200 г ягод клубники, 250 мл сливок 33%-ной жирности, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Тесто раскатать на четыре пласта и испечь. Сливки взбить в пену, подсыпая сахарную пудру. Крупные ягоды разрезать пополам. Коржи промазать сливками и переложить ягодами. Оставить пропитаться на несколько часов, а лучше на ночь в холодильнике. Нарезать на кусочки, посыпать сахарной пудрой.

ЩЕРБЕТ

600 г клубники, 0,5 стакана яблочного сока, 2 ст. ложки лимонного сока.

Все ингредиенты сложить в чашу блендера и перемешать. Перелить смесь в формочки (например, стаканчики из-под йогурта) и заморозить.

ЗЕФИР

450 г клубники, 1 стакан сливок, 1 стакан сахара, 1 яичный белок, 2 ч. ложки желатина.

Клубнику протереть через сито. Добавить сахар и, непрерывно помешивая, проварить до загустения. Сливки и белки, охладив, по отдельности тщательно взбить, после чего всё соединить, ввести растворённый в воде желатин. Образовавшуюся массу размешать, разложить в креманы или вазочки и охладить.

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

Любимые рецепты



Фаршированные огурцы

4 огурца, 2 помидора, стакан рубленой молодой капусты, 1 варёное яйцо, сметана, зелень укропа.

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам и, удалив зёрна, придать им вид лодочки; помидоры, сердцевину огурца, капусту и яйцо мелко нашинковать, всё смешать со сметаной, заполнить полученной массой огурцы и посыпать рубленым укропом.

Ирина, г. Самара

Салат «Макаронный»

Остались после обеда макароны? Предлагаю приготовить с ними тёплый салат.

Отварные макароны, 1 крупный цуккини, 6 крупных помидоров, 6-8 редисок, пучок базилика, сок 1/2 лимона, растительное масло, соль и чёрный перец.

Цуккини и помидоры нарезать кубиками, редиску – кружочками. Нагреть масло в сковороде, добавить цуккини и готовить 2-3 минуты до готовности. Снять с огня и перемешать с макаронами, помидорами, редиской, мелко нарезанным базиликом и лимонным соком. Перемешать и подавать, сбрызнув растительным маслом. Кстати, чем оригинальнее макароны, например, спиральками или бантиками, тем наряднее получается блюдо.

Светлана АФОНИНА,
г. Тамбов

Закуска «Башенки из кабачков»

1-2 кабачка, 3-4 помидора, 2-3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, укроп, петрушка, соль, перец по вкусу, растительное масло, листья салата.

Кабачки нарезать кружками толщиной около 1 см, посолить. Обжарить с двух сторон на растительном масле. Помидоры тоже нарезать толстыми кружками. Чеснок измельчить, смешать с рубленой зеленью и майонезом. На блюдо красиво выложить листья салата. На салат – кабачки. Смазать их смесью майонеза и зелени. Сверху положить кружок помидора, тоже смазать майонезом, накрыть кружком кабачка. Украсить каждую башенку майонезом и зеленью.

Галина, г. Пенза

Салат «Воздушный поцелуй»

В качестве начинки для блинов, с поджаренным хлебом он просто незаменим. Заверните его в зелёные листья салата, положите в вафельные корзиночки, у вас готово праздничное блюдо.

200 г нежирного творога взбить в блендере, чтобы получилась воздушная масса, добавить к ней 2-3 тёртых свежих огурца, пучок укропа и петрушки, немного соли.

Наталья КОВАЛЕНКО, Курская обл.

Грибная крошка

1,5 л хлебного кваса, 400 г солёных грибов, 3 отварные картофелины, 1 морков, 3 свежих огурца, 200 г сметаны, 2 отварных яйца, 1 ст. ложка горчицы, сахар, соль по вкусу, зелень лука и укропа.

Грибы промыть холодной водой, дать воде стечь. Грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить лук. Морковь и картофель нарезать кубиками. Желтки яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белок порубить. В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Перед подачей положить сметану и измельчённую зелень укропа.

Варвара ЦЫРБИНА, г. Белгород

Картошка-гармошка

Фаршированная запечённая картошка – отличный гарнир к любому блюду!

Грибы мелко порезать, добавить рубленую зелень, слегка присолить и поперчить. Если картофель молодой, хорошо промыть и не очищать. В каждой картошке сделать глубокие надрезы, но не прорезая до конца. Раздвинув пласти, вложить грибную начинку. Работа кропотливая, но результат того стоит. Подготовленную картошку выложить на противень (я застилаю его фольгой), слегка сбрызнуть растительным маслом, в рецепте давалось сливочное, но я предпочитаю оливковое. Запекать в духовке 30 минут, накрыв фольгой. После снять фольгу и дать немного подрумянится.

Екатерина, г. Тверь

Карп «Вкуснейший»

1,5 кг карпа, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, две веточки тархуна, 0,5 л кефира, соль и перец чёрный молотый по вкусу.

Карпа очистить от чешуи, удалить внутренности, промыть брюхо и нарезать крупными кусками – по двести граммов каждый. Куски карпа посолить, поперчить и обвалять в муке. Разогреть в сковороде масло и обжарить с двух сторон до золотистой корочки, уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и томить рыбу под крышкой 15-20 минут. Обобрать листья с веточек тархуна, мелко их нарубить и смешать с кефиром. Залить этим соусом куски карпа, тут же снять сковороду с огня и дать постоять десять минут.

Оксана КРЕКОВА, г. Старый Оскол

Люля-кебаб

Кто не знает, скажу, что люля-кебабы – это котлетки, сформированные в виде сосисок, нанизанные на шам-

пуры и обжаренные на углях. В нашей семье это одно из любимых блюд в летнее время, потому что живём в частном доме и обжаем готовить «с дымком». Главное в приготовлении этого блюда – длительное вымешивание фарша для того, чтобы он «схватился», стал вязким и плотным. В таком виде он крепко сидит на шампурах и не разваливается. В фарш для люля-кебабов не кладутся ни яйца, ни хлеб. Это, пожалуй, единственное, что их отличает от котлет.

500 г мяса (жирной баранины, свиные, говядину), 2 головки репчатого лука, немного жира, соль, базилик и чёрный перец по вкусу.

Мясо вместе с луком и жиром пропустить через мясорубку два или три раза. Фарш посолить и заправить специями, перемешать или отбить (поднимать и бросать в миску) до тех пор, пока он не перестанет трескаться и не станет вязким. Перемешивать нужно не ложкой, а руками. Вымешанный фарш разделить на кусочки и сформировать сосиски толщиной около 3 см и длиной 15-20 см. Формовку нужно производить руками, смоченными в холодной воде. Полученные сосиски нанизать на плоские шампуры. На длинные шампуры нанизываются по 2-3 «сосиски». Нанизанные кебабы можно дополнительно обжарить, чтобы они лучше закрепились на шампурах. Жарить люля-кебабы в мангале над раскалёнными углями (без пламени), периодически поворачивая шампуры.

При подаче люля-кебабы снимаются с шампуров и заворачиваются в порезанный полсксами армянский лаваш. К люля-кебабам подают много зелени

(зелёный лук, петрушка, кинза) и поджаренные помидоры.

Руслан ГАЛКА, Краснодарский край

Ягодно-шоколадный торт

Вишня и шоколад – что может быть лучше? Только то, что этот торт не нужно выпекать!

150 г сливочного печенья, 130 г сливочного масла, 2 ст. ложки порошка какао, 0,5 кг вишни, 2 пакетика (по 25 г) желатина, 4 ст. ложки сахара, 0,5 кг творога, 300 г натурального йогурта или нежирной сметаны, соль, 100 г шоколада.

Сливочное масло растопить. Печенье раскрошить, смешать с маслом, какао и выложить на дно разёмной формы, выстланной бумагой для выпекания. Поставить в холодильник на час. У вишни удалить косточки, добавить сахар и стакан воды, сварить компот. Желатин замочить в холодной воде и дать ему набухнуть. Затем отжать и нагреть на слабом огне, пока он не растворится. Половину желатина добавить в остывший компот. Когда начнёт застывать, выложить на корж, остудить в холодильнике. Шоколад распустить на водяной бане. Творог смешать с йогуртом, щепоткой соли. Смешать оставшийся желатин с шоколадом, соединить с творожной массой и выложить на корж поверх желе с вишнями. Поставить в холодильник на три часа. Перед подачей украсить вишнями и посыпать шоколадной стружкой.

Лариса КАЛИКИНА, Ленинградский обл.

Рецепт от шеф-повара КУГЕЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ



Рецепт от шеф-повара ресторана «Арлекин» Евгения ДОРЕНКО: «Кугель – блюдо еврейской кухни, нечто среднее между пудингом и запеканкой. Традиционно его готовят из лаши, фруктов, но это не принципиально. Можно использовать рис, картофель, овощи. Отличительной особенностью является то, что заливку для кугеля делают только из яиц, без добавления молока. Готовится блюдо достаточно быстро, что очень удобно, когда нет времени».

1 кабачок, 2 картофелины, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки муки, 3 яйца, 1 ч. ложка куркумы, зелень укропа.

Кабачок, картошку и морковь натереть на крупной тёрке. Укроп и чеснок измельчить, добавить к овощам. Приправить куркумой, солью и перцем. Добавить муку и яйца. Перемешать. Смезанную растительным маслом круглую форму (можно использовать чугунную сковороду) предварительно нагреть в духовке. Достать, выложить овощную массу. Запекать до готовности (зависит от высоты слоя). Подавать сразу, разрезав на куски.

Маленький сад с большой буквой

Когда ваш участок измеряется не в сотках, а в квадратных метрах, дорожка каждый сантиметр! Хочется «выкроить» место и для любимых цветов, и овощных грядок, и чтобы отдохнуть было где... Задача не из простых, но вполне реальна

Умело используем площадь

Идея: деревья высаживаем по периметру забора. Это поможет сохранить пространство, которое можно использовать под цветник или маленький огород.

Идея: контейнерное озеленение. Не хватает на участке места для любимых растений? Вооружаемся подвесными и напольными горшками, всевозможными контейнерами и емкостями (старые кастрюли, лейки, чугуны, тачки) и расставляем их по всему участку: в тенистом уголке под навесом или деревом, на откосе дома, по краям ступенек, на мощёной площадке... Кстати, хорошо себя чувствуют в горшках пряные травы (петрушка, ук-



роп, тимьян, розмарин, мята, Melissa и пр.), шнитт-лук, салаты, помидорчики черри, декоративные перчики, земляни-

вяный настил, поставьте ширму из вьющихся растений, пару шезлонгов или скамейку со столиком — и можно смело предаваться мечтам!



Интересный приём

Особый шарм придадут вашему саду садовые украшения. Выигрышно будут смотреться небольшие декоративные фигурки. При их выборе следует учитывать материал отделки дома. К дикому камню подойдут вещицы, выполненные из терракоты или шамотной глины. Для кирпичного дома или дома, обшитого сайдингом, можно приобрести пластмассовые фигурки. Деревянному дому в качестве украшения подойдут, например, тележка или декоративное колесо, выполненные из дерева. Вообще необязательно покупать украшения для сада. Осмотритесь вокруг внимательно, может, у вас есть ненужные предметы, которые можно превратить в произведения искусства. Самые простые, отслужившие свой век вещи, при творческом подходе станут удивительными и милыми украшениями сада.

ка. Добавьте туда для пущей декоративности «огородные» полезные цветочки.

Идея: обустроиваем зону отдыха. Если на вашем участке есть «аппендикс», который в силу небольшого размера не подходит для строительства хозблока, то такое заброшенное место подойдёт как нельзя лучше для обустройства зоны отдыха. Разместите здесь надувной бассейн и окружите его подиумом-помостком. Если же вы давно мечтали об уютном уголке, установите здесь дере-



Растворяем границы

Хорошо обозримый участок никаких иллюзий по поводу его размеров не вызывает. Поэтому воспользуемся приёмами, позволяющими зри-

тельно раздвинуть пространство сада.

Идея: разделим сад на зоны с помощью пергол, ширм, арок и шпалер, увитых растениями, создавая таким образом эффект объёмности. С этой же целью можно использовать и альпийскую горку, и небольшой мостик. «Размываем» границы забора с помощью живой изгороди или выходящих растений.

Идея: используем в оформлении сада круглые формы. Придаём цветникам, лужайкам, площадке плавные волнистые очертания. Соответственно и дорожки должны быть извилистыми, словно убегающие от взгляда наблюдателя, создающие иллюзию, что сад имеет продолжение (разной ширины, а материал для их мощения – неоднородным).

Идея: отзеркаливаем пространство. Для этого на одной из сторон сада размещаем зеркало. Это создаёт впечатление, что сад не имеет границ. Не стоит забывать и о «живом зеркале» – небольшом озёрце или декоративном прудике.

Идея: устанавливаем освещение по всему участку. Рассеянный свет, который дают в вечернее время фонари на солнечных батареях, и даже обыкновенные свечи, поставленные в стеклянные банки, не только увеличивают пространство, но и создают уютную атмосферу.

Интересный приём

Попробуйте приклеить к каменным плитам дорожек ненужные компьютерные диски. В вечернее время, отражая падающий от садового фонаря свет, они превратятся в своеобразные «святильники», и дорожка приобретёт фантастический вид.



Читатели советуют

Ловись, большая и маленькая!

Хочу поделиться с читателями «Будуара», как можно избавиться от капустой бабочки без помощи химических средств. Однажды мне надоело гоняться по огороду за этими надоедливыми бабочками, и я накрыла рядки рыболовной сетью. Правда, она оказалась редковатой, и бабочки свободно садилась на листья. Поэтому решила заменить на сеть с мелкой ячейкой (москитную) – и капуста была спасена. А на следующий год специально приобрела 50 м сетки, которая служит мне уже несколько лет.

Капусту, правда, приходится высаживать в один ряд на узкой грядке. К концу июня, перед тем как начнётся лёт бабочек, заканчиваю окучивание и прополку растений. Мульчирую почву вокруг них соломённой резкой или сухой травой, чтобы меньше вредили слизни, и натягиваю сетку. Края её прикрываю к земле кольшками. Дальнейшему уходу – поливу и подкормкам – сетка не мешает и воздух свободно гуляет между растениями, так что болезней нет.

Маргарита УФИМЦЕВА, Курская обл.

Читатели спрашивают

В этом году на цветочном «развале» приобрела рассаду люфы. Женична уверяла, что из этого растения получают прекрасные природные мочалки. Расскажите, пожалуйста, об особенностях ухода за люфой.

Ксения, г. Мценск, Орловская обл.

Уход за мочалочной тыквой (люфой) несложный. Но у неё достаточно длинный вегетационный период, потому в наших широтах лучше выращивать люфу рассадным методом, иначе плоды не успеют достичь «мочалочной» зрелости.

В марте – начале апреля высейте семена на рассаду. Растение люфа – близкий родственник огурцу, кабачку и обычной тыкве, поэтому и уход за ней будет схожим. Поскольку, как и огурец, люфа не любит перепады, необходимо выбирать наименее травматичный способ выращивания рассады: например, торфяной горшочкой. В середине мая, после того как пройдёт угроза заморозков, высадите растения в грунт. Располагайте рассаду на грядке с дождём большим промежуток – около метра. Место выберите солнечное и безветренное: люфа растение свето- и теплолюбивое. Сразу в процессе высадки обязательно позаботьтесь об опоре для растения, чтобы впоследствии не травмировать корневую систему. Перед посадкой лунки желательно удобрить компостом или навозом, перемешав его с грунтом. Два раза в месяц не забывайте подкармливать растения питательным раствором: по одному стакану коровяка и зольи на ведро воды.

Чтобы плоды люфы превратились в мочалку, нужно сушить их в проветриваемом месте несколько недель. Если при встряхивании внутри «шуршат» семена, значит, плод уже достаточно высох и из него можно делать мочалку. Плоды вымачивают в воде несколько часов либо опускают в кипящую воду на 10 минут. Благодаря этой процедуре впоследствии с них легко снимается кожура. Очищают от кожуры, с торцов обрезают кончики и с помощью жесткой щётки выскабливают изнутри семечки и остатки волокон. Заготовки мочалок пару раз промывают в тёплом мыльном растворе, выкладывают и сушат в открытом солнечном и хорошо проветриваемом месте. Готовые мочалки из люфы нарезают кусками нужного размера и для удобства привязывают тесёмки.

Очень хочется посадить сирень на своём участке, но её кусты занимают много места, а участок у меня маленький. Слышала, есть сорт сирени, который растёт небольшим деревцем. Подскажите, что это за сорт?

Валентина, Московская обл.

На самом деле «древовидных» сортов сирени не существует. Но можно самому сформировать сирень в виде деревца (на штамбе). Для этого нужно приобрести любую сортовую (она даёт меньше корневой поросли, что облегчает уход) сирень. И при посадке вырезать на кольцо нижние ветви. Если саженец небольшой, то при первой обрезке нужной высоты штамба не получить. И в следующие годы придётся постепенно «поднимать» крону, оголяя обрезкой ствол. Потом только останется ошмыгивать пробуждающиеся на стволе почки (в конце весны – начале лета) и вырезать корневую поросль (под землей, не оставляя пенёка). Крона, конечно, тоже требует обрезки, чтобы придать ей компактность, укоротить голые ветви, убрать загущающие и слабые веточки.

ИЮНЬ

- Новолуние 18-20 июня.
- Растущая Луна 1, 2, 21-30 июня.
- Полнолуние 3-5 июня.
- Убывающая Луна 6-17 июня.

МОЛОДИЛЬНЫЕ ТРАВЫ



Каждый человек мечтает как можно дольше оставаться бодрым и полным сил. Но при этом многие придерживаются мнения: сохранить здоровье под силу только финансово обеспеченным людям. На самом деле способы, которые помогают продлить молодость, практически бесплатны. Это и утренняя гимнастика, и прогулки пешком, и достаточное количество сна, и, конечно же, целебные растения, которые растут рядом. О них и пойдёт речь...

СМОРОДИНОВЫЙ ДУХ

Учёным, да и простому обывателю, давно известно, что сохранить молодость и избежать возрастных изменений нам помогают антиоксиданты. Под словом «антиоксиданты» подразумевается большая группа веществ. Это и микроэлементы, например, селен, и витамины С и Е. Если говорить о лекарственных травах, то к антиоксидантам относятся ещё и содержащиеся в них флавоноидные гликозиды. Они нормализуют жировой и белковый обмен в клетках, улучшают тонус и эластичность капилляров, вен, сосудов, улучшают микроциркуляцию и кислородный обмен в клетках кожи. Такими гликозидами (причём в комплексе с витаминами) богаты всем известные боярышник и шиповник, рябина и пустырник, смородина. Поэтому, чтобы чувствовать себя хорошо, не стоит изобретать велосипед. Летом ешьте ягоды смородины прямо с ветки, зимой и осенью заваривайте шиповник или боярышник. Найдите время заготовить листья **ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ**, в которых витаминов больше, чем в ягодах. А польза чая (1 ст. ложка измельченных листьев на стакан кипятка)



неоценима, он защитит от гипертонической болезни и атеросклероза, послужит хорошей профилактикой близорукости. Укрепит защитные силы организма в период эпидемии гриппа и ОРВИ. Кроме того, ароматный смородиновый чай усилит слабое периферическое кровообращение при менопаузе, очистит кровь от токсинов и холестерина.

Если любите ароматные пряности, обратите внимание на чабер. В Московском институте биохимической физики недавно было обнаружено, что это растение благодаря антиоксидантам способно не только замедлять процессы старения, но и снижать риск развития онкологических заболеваний. Его достаточно просто cepтоткой добавлять в пищу или в чай. Главное, делать это регулярно.

ЖЕНСКАЯ ТРАВКА

Говоря о молодости и здоровье, нельзя не упомянуть о растениях, содержащих фитогормоны, близкие по своему составу к гормонам женских половых органов. Одно из таких растений – ароматная **ЛИПА**, запаха которой летом не может не очаровывать. Обычно липу используют в качестве средства от простуды. Но любой женщине липовый чай полезен круглый год. Золотистого цвета, душистый и вяжущий на вкус (3–4 чайные ложки на стакан) – он практически не имеет противопоказаний, позитивно влияет на женское здоровье в целом. Липовый чай ускоряет продвижение крови по сосудам (хорошо «гоняет» кровь), ликвидирует застойные явления в организме. Поэтому липовый чай применяют в комп-



лексном лечении при отёках ног. Поддержит липа и нервную систему, здоровье которой тоже является источником долголетия. Ведь недаром говорят, все болезни от нервов. Цветки липы используются для ароматических ванн при нервных заболеваниях: бессоннице, нервном напряжении, при нервном истощении. 100 г цветков липы залейте 2 л холодной воды, дайте настояться 5–10 минут, после этого поставьте на огонь, проварите 5 минут. Сняв с огня, настаивайте ещё 10 минут, потом процедите отвар и добавьте в ванну. Принимайте ванну с липовым отваром продолжительностью 20 минут (температура воды в ванне не выше 37°C) 2 раза в неделю. Заметите, успокоительные больше не понадобятся.

Ещё одно растение с эстрогенной активностью – **ШАЛФЕЙ**. Женским лекарством его считают с древности. В Древнем Египте жрецы, чтобы увеличить рождаемость, специально раздавали молодым женщинам шалфей и учили готовить из него чай, который следовало пить ежедневно до наступления беременности. Современные медики подтвердили полезность шалфея как для женщин, желающих испытать радость материнства, так и для тех, кто подошёл к периоду менопаузы. Женщинам после 35 лет полезно три раза в год по месяцу регулярно пить по утрам стакан настоя: 1 ч. ложка шалфея на стакан кипятка. Настаивать до охлаждения. Пить медленно, за 30–40 минут до еды. Для вкуса можно добавлять мёд или лимон. Помимо этого, шалфей способствует улучшению памяти, укреплению нервной системы, уменьшению старческого дрожания рук. Однако при всех своих полезных свойствах шалфей имеет противопоказания. Он не используется при заболеваниях почек (нефрите, липонефрите). Плохо переносится шалфеем при гипотонии, не ис-

пользуется при пониженной функции щитовидной железы. Нежелательно пользоваться им свыше трёх месяцев подряд (необходимы перерывы). Стоит учесть, что препараты из шалфея нельзя принимать в период кормления грудью, так как они способствуют уменьшению лактации. Зато когда подойдет время отнимать ребёнка от груди, они будут в самый раз.

СИМВОЛ ЖИЗНИ

МОЖЖЕВЕЛЬНИК многие народы называют символом жизни. И недаром! Дело здесь не только в том, что данный кустарник долгожитель сам по себе. Дело в его лечебных свойствах. Дубильные вещества, которыми он богат, принимают активное участие в окислительно-восстановительных процессах, выводят из организма радионуклиды и тяжёлые металлы, а значит, помогают отсрочить старость. Если есть возможность, то ягоды можжевельника хорошо добавлять как приправу в блюда. Я же обычно использую в своей практике эфирное масло можжевельника. Для улучшения общего тонуса организма можно принимать ванны два раза в неделю: пять-шесть капель масла предварительно развести в столовой ложке можжевелового масла. Кстати, такая «можжевеловая профилактика» — прекрасная поддержка при заболеваниях спины, так как обладает противовоспалительным эффектом, что позволяет использовать его в случае острых болей при остеохондрозе, радикулите, ревматизме. А здоровая спина всегда позволяет чувствовать себя моложе. Разумеется, как и любое лекарственное средство, можжевельник тоже требует внимательного обращения и противопоказан при острых заболеваниях почек.

Богаты дубильными веществами также китайский лимонник — мощ-



ный адаптоген и защитник от стресса, рябина, черника, хвойные (сосна, ель, кедр). Из веточек сосны или ели (собранных вдалеке от дорог) можно приготовить такой очищающий отвар, который хорошо пить курсом раз в год.

5 ч. ложек измельчённых иголок сосны или ели (собрать их следует вдали от дорог) залейте 500 мл кипятка. Варите 10 минут на слабом огне. Затем оставьте настаиваться на всю ночь в термосе, после чего процедите (отвар хранить в термосе). Принимайте в тёплом виде по полстакана 5–6 раз в день. Каждый день готовьте свежий отвар. В этот период моча будет приобретать мутноватый оттенок, продолжайте курс, пока она не приобретёт свой обычный прозрачный цвет.

И напоследок. Все описанные выше растения обладают мощным комплексным воздействием, любое может стать вашим личным эликсиром молодости, поэтому ищите своё средство, оставайтесь как можно дольше молодыми и здоровыми.

*Врач-фитотерапевт
Леонид КОСТОМАРОВ*

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

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЛОПУХ

С диагнозом ревматоидный артрит живу уже десять лет. Но в последние пять лет обострений не было. И помогла мне в этом народная медицина. Поэтому хотела бы поделиться своей историей. Однажды узнала, что в деревне неподалёку от меня живёт бабушка-травница. Приехала к ней в апреле, но она отправила меня домой, сказав, что помочь сможет лишь в июне. Оказалось, артрит она лечит с помощью лопухов, так как именно в этом месяце растение имеет особую силу. Взяв месяц отпуска (именно столько длится лечение), приехала в назначенный срок. Остановилась прямо у бабы Маши. Не откладывая в долгий ящик, она в тот же день приступила к моему лечению. Оно состояло в следующем.

Листья лопуха баба Маша измельчала на мелкие кусочки. Требовался большой эмалированный таз лечебного сырья. Затем часть травы рассыпала на простыню, а оставшейся присыпала мне руки и ноги, укрывала пододеяльником и оставляла так лежать два часа. Лопухи прогревали так, будто я лежала на пекле. На другой день она растирала больные суставы липовым мёдом со спиртом (пропорции 1/1), укрывала тёплым одеялом, и я отдыхала 4 часа. Эти процедуры она чередовала, не пропускав ни одного дня. К концу месяца я почувствовала себя здоровым человеком. Надеюсь, мой опыт кому-то пригодится.

Мария ВОЛКОВА, г. Самара

ПШЁНКА ОТ ЦИСТИТА

Однажды прихватил меня цистит. Дело было на даче, поэтому к врачу я могла попасть только утром. Соседка подсказала рецепт. Взять 0,5 стакана пшена. Промыть, поместить в литровую банку и залить 1 стаканом кипячёной воды комнатной температуры. Энергично взбить пшено рукой, как бы помять его, как тесто. Вода станет белёсого цвета. Её и надо выпить. В первый день можно выпить несколько стаканов. Я за ночь выпила четыре. К утру боль отступила. Я отложила визит к врачу, но лечилась так ещё неделю, выпивая по два стакана в день. Рецепт выручил не только меня, но и пригрозил впоследствии моим близким.

Анна ПОТЕХИНА, г. Рязань

Общезвестно, что в зелени содержится очень много полезных веществ: витамины и другие биологически активные вещества, эфирные масла, клетчатка. Но мало кто знает, что основная сила зелени в особых белках, которые образуются в листьях растений на ярком солнце. Эти белки резко повышают устойчивость организма к любым воздействиям и увеличивают продолжительность жизни, причём эффективны как для самого растения, так и для любого, кто это растение съест. Поэтому летом, когда есть такая возможность, ешьте как можно больше зелени. Если вам не нравится излишек пряных ароматов, берите зелень без запаха: салат, шпинат, амарант, садовую капусту. Важно лишь, чтобы всё это выращивалось не в теплице, а под жарким солнцем. И Будьте здоровы!



Вопросы священнику



ЗАМЕЧАНИЯ В ХРАМЕ

Есть в нашем храме бабушки-активистки, которые делают замечания прихожанам: «Не так оделся, не там стоите...» и т. п. Кто-то не обращает внимания, кто-то вступает в словесную перепалку, некоторые (чаще молодёжь) покидают храм. И, может быть, навсегда... Как правильно вести себя, если посторонние люди сделали замечание в храме?

Елена ПЕТРОВА, г. Курск

Отвечает отец Сергей

Церковь – это дом Божий. Хозяев там нет, кроме самого Бога. И делать замечания кому-то, если по незнанию что-то

сделано не так, никто не имеет права, даже служители Церкви. Нельзя людей отталкивать от Церкви. Любостью надо встречать каждого приходящего. Но и любовью радоваться каждое замечание! Слова, поступки таких сердобольных бабушек – это их дело. Как говорится, каждый барашек будет подвешен за свою ногу... Воспринимайте все подобные неприятные моменты как искушение, испытание, которые вы должны с честью пройти. Занимайтесь спасением собственной души, и простите всех обидчиков. Если же вам попадётся особо навязчивая «советчица», которая будет мешать сосредоточиться на молитве, скажите ей с улыбкой и от всего сердца: «Простите, я просто не знала об этом, спасибо, что подсказали». Конечно, «на сдачу» вы можете получить ещё пару советов, но уже совсем в другом тоне... и окажется, что бабушка не

такая уж и плохая.

Я работаю парикмахером и недавно возникла необходимость сделать визитки. Есть ли какие-то правила в их оформлении? Оксана, Ростовская обл.

Визитная карточка – это своего рода ваш представитель, поэтому к её оформлению стоит отнестись с должным вниманием. Важно помнить, что наиболее важные характеристики любой визитной карты – это её информативность и функциональность. Поэтому старайтесь, чтобы на визитке были только логотип вашей организации (если такой есть) и основная контактная информация (фамилия, имя, отчество, название фирмы, полное название должности, адрес, служебный и личный телефоны, электронная почта или адрес сайта). Не пытайтесь вписать туда описание всех ваших услуг, иначе она будет неоправданно перегружена. Если вам необходимо подробно рассказать обо всех предоставляемых услугах, лучше добавьте к визитке листовку.

Визитка с текстом на обеих сторонах – признак дурного тона. Обратная сторона визитки предназначена для пометок от руки.



ЧТО ТЕБЕ ПОДАРИТЬ?

Ломя голову над тем, что бы такое подарить своим близким, мы часто мечтаем о списке самых лучших подарков, из которого можно было бы просто выбрать подходящий вариант.

Женщине: украшения, билеты на концерт любимого исполнителя (или в театр), банный пушистый халат, набор для маникюра, сумочку, подарочный сертификат в магазине косметики и парфюмерии, красивое карманное зеркальце, палантин.

Мужчине: набор для пикника, стильный ежедневник, ящик для хранения инструментов, банный халат, подарочный сертификат в магазине цифровой техники, дорогой алкоголь в красивой бутылке, переносную сумку-холодильник, хороший ремень.

Ребёнку (до 14 лет): забавные тапочки, пижаму, развивающую настольную игру, сертификат или билет в детский развлекательный центр или аквапарк, пазлы, красочную энциклопедию, копилку.

Бабушке: тёплый плед, подписку на газету или журнал, красивое постельное бельё, набор банных полотенец, рамку или целый фотоальбом с фотографиями внуков, красивую посуду, шаль, технику для кухни.

Дедушке: плед, набор для бани, рыболовные снасти, удобные тапочки, шахматы, дорогой чай.

ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ?



Даже если зное количество лет вы не задавались этим вопросом, думаем, наша новая под рубрика с аналогичным названием поможет вам вернуть интерес к чтению. И, в свою очередь, мы обращаемся с призывом к людям читающим поделиться собственными литературными предпочтениями: какого автора открыли для себя, какую книгу считаете увлекательной, необычной и даже гениальной... Это поможет начинающим книголюбам выбрать лучшее в «книжном море» и составить свой список книг «для сердца и ума».

Светлана ПОТАПОВА, г. Благовещенск «Шоколад», Джозан ХЭРРИС

Историю о том, как в тихий городок на юге Франции заносит таинственную красавицу Вианн Роше, как она соблазняет благочестивых горожан своей красотой, духом свободы и невиданным прежде лакомством – шоколадом – знают многие благодаря чудесной экранизации с Жюльетт Бино и Джони Дэллом. Но у книги есть своё неповторимое очарование. Она очень лёгкая, нежная, трогательная и «вкусная»... Прочитала с превеликим удовольствием!

Наталья РОЖКОВА, Орловская обл. «Медя и её дети», Людмила УЛИЦКАЯ

В книге ведётся повествование о нескольких поколениях греческой семьи Синоплы, которые разбрелись по свету, но неизменно проводят лето в крымском доме Медеи, одной из 13 детей Георгия и Матильды... Читала и жила там, на берегу моря, ходила по пляжу, чувствовала запах воздуха, который бывает только на море и только там, где тебе хорошо и спокойно. Рекомендую всем, кто живёт в ожидании чуда!

Уважаме читателю, укажывае авт ора, названне кннги, ваш отзвв должнн составлять не более 100 слов.

Во время отпуска просят уволиться по собственному желанию. Я не согласна! Законно ли увольнение?

Начнём с того, что просьба уволиться по собственному желанию, это всего лишь просьба. Если работник не согласен, независимо от того, в отпуске он или нет, то уволить его по этому основанию нельзя. Тут работник сам должен решить. Если работник не согласен увольняться, а работодатель настаивает на увольнении, то последний обращается к статье 81 ТК РФ, в которой перечислено большинство оснований увольнения работника по инициативе администрации (то есть вопреки желанию работника). Для такого увольнения нужны веские основания — все они перечислены в этой статье. Здесь мы их перечислять не будем, так как вопрос был не об этом. Вопрос о том, могут ли уволить в отпуске. Так вот, уволить в отпуске по ст. 81 однозначно нельзя. Об этом прямо говорится в этой статье: «не допускается увольнение работника по инициативе работодателя (за исключением случая ликвидации организации либо прекращения деятельности индивидуальным предпринимателем) в период его временной нетрудоспособности и в период пребывания в отпуске».

Живём в двухквартирном доме. Соседка продала квартиру, но спросил нашего желания на приобретение этой квартиры. Правомерно ли действия?

Всё зависит от того, является ли квартира в этом доме отдельным объектом недвижимого имущества или это долевая собственность. Ответ на этот вопрос можно получить, заглянув в свидетельство о собственности. Если собственность на дом долевая, то квартиру (по сути, часть дома) можно продать только предварительно предложив её купить собственнику второй части дома по цене, за которую её готов купить посторонний приобретатель. Этот вопрос регулируется ст. 250 Гражданского кодекса (так называемое, преимущественное право покупки). Если квартира зарегистрирована как отдельный объект недвижимости и долевая собственность на дом отсутствует, то оснований применять ст. 250 ГК нет. Это вполне возможно, тем более большинство частных домов имеют все условия для этого (отдельные входы, отсутствие общих помещений и пр.)

Я проживаю с отцом в неприатизированной двухкомнатной квартире, он — ответственный квартиросъёмщик. Я с двумя несовершеннолетними детьми прописаны в этой квартире. Отец ведёт аморальный образ жизни: пьёт, не следит за чистотой комнаты, где живёт, скандалит, пугает ребёнка, не оплачивает ЖКХ. Подскажите, что делать в данной ситуации? Дальнейшее проживание с ним невозможно.

Есть статья 91 Жилищного кодекса РФ, в соответствии с которой нанятеля можно выселить без предоставления иного жилого помещения, если он систематически нарушает права и законные интересы соседей или бесхозяйственно обращается с жильём помещением, допуская его раз-

рушение. Но эта статья применяется крайне редко. Нужны действительно веские основания. Выселение за неуплату регулирует ст. 90 ЖК РФ, но, скорее всего, она не применима, так как, полагаю, фактически оплату производите вы. Если же нет, то выселение может грозить всем членам семьи, которые проживают там. Но опять же, применяется эта норма тоже очень редко, так как здесь выселение идёт с предоставлением другого (меньшего по размеру помещения), а такого фонда жилья, куда можно было бы выселить неплательщиков, у муниципалитета, как правило, нет.

Можно посоветовать договориться о приватизации, приватизировать и разъехаться. Размен можно произвести и не приватизировав, но, как правило, выбор в этом случае гораздо меньше, если он вообще есть.

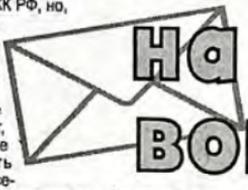
Развожусь с мужем, есть общий ребёнок в месяце. Подают на алименты — на ребёнка. Положены ли алименты на своё содержание, если я выхожу на работу, но на не полную рабочую неделю?

Право бывшего супруга на получение алиментов после расторжения брака регулируется ст. 90 Семейного кодекса. Так, этим правом обладает бывшая жена в период беременности и в течение трёх лет со дня рождения общего ребёнка. Кодекс не ставит в зависимость право на получение от выхода бывшей супруги на работу. В то же время в отличие от алиментов на ребёнка, размер алиментов на супругу кодексом не зафиксирован. Принимается во внимание семейное и материальное положение сторон. Тот факт, что супруга работает, может быть учтён судом при рассмотрении вопроса об установлении размера алиментов.

Я хочу купить дом у собственника, но земля, на которой стоит дом, у него в аренде. Можно ли переоформить аренду или надо выкупать землю?

Приведённая вами ситуация характерна для нежилых помещений. В жилой недвижимости, как правило, и дом, и земля находятся, чаще всего в собственности. Но критического здесь ничего нет. По общему правилу, установленному ч. 3 ст. 552 Гражданского кодекса, продажа недвижимости, находящейся на земельном участке, не принадлежащем продавцу на праве собственности, допускается без согласия собственника этого участка, если это не противоречит условиям пользования таким участком, установленным законом или договором. При продаже такой недвижимости покупатель приобретает право пользования соответствующим земельным участком на тех же условиях, что и продавец недвижимости. То есть по сути вы становитесь арендатором земли. Если речь идёт о муниципальной или государственной земле, то, став собствен-

Отвечаем На ваши вопросы



ником здания на этой земле, вы имеете исключительное право на выкуп этого участка в собственность (ст. 36 Земельного кодекса). При этом это ваше право — заставить вас не могут. Оставляйте арендатором, если пожелаете.

Есть участок перед домом. Помимо меня, на него претендует сосед. Я знаю, что он планирует ставить там машину. Меня это не устраивает. Подскажите, на каких условиях должен происходить выкуп земли по закону, слышала, что проводят аукцион.

Если речь идёт о частном домовладении, то границы участка, как правило, уже определены. Ставить машину на вашем участке без вашего согласия он не может. Также это может быть долевая собственность без выделения долей в натуре — тогда следует определить порядок пользования либо провести разделение этого участка. Но мне кажется, всё же речь идёт о многоквартирном доме и придомовой территории. Если так, то здесь следует понимать, что придомовая территория может являться общей долевой собственностью всех жильцов. Другой вопрос, что права на эту землю не всегда оформлены. Главное здесь — кадастровый учёт. Если земля прошла кадастровый учёт, то она переходит бесплатно в общую долевую собственность собственников помещений в многоквартирном доме (ч. 2 ст. 16 ФЗ «О внесении в действие Жилищного кодекса РФ»). Соответственно, захватывать и пользоваться отдельными участками этой земли не можете ни вы, ни он. Все вопросы использования этой земли должны решаться общим собранием жильцов. Если решат, что газон — значит, газон, если асфальтовое покрытие для стоянки, значит, так и будет. Но вряд ли на собрании решат, что пользоваться отдельным участком имеет право только один гражданин. Ещё раз подчеркну, что границы такого земельного участка определяются кадастровым планом. Если нет, то его необходимо сделать. Если же речь идёт о придомовой территории, а о свободном участке земли, находящемся в муниципальной собственности, то выкуп такого земельного участка по общему правилу действительно осуществляется на торгах.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ



ОВЕН

(21.03-20.04)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТЕРПЕНИЕ

Как знак огненный, вы любите решать проблемы быстро и радикально. Однако в июне требуются осматрительность и неторопливость. Особенно это касается личных отношений, где сейчас вам хочется перемен. Разрыв или развод действительно может быть решением, но далеко не для всех. Проявите терпение, перемены должны созреть. А решительность пригодится в деловой сфере, где ваш напор руководства оценят по достоинству и, вероятно, отметят материально.



ТЕЛЕЦ

(21.04-20.05)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕТИ

Вам повезло! Бури в личной жизни, которые переживают представители большинства знаков Зодиака, обойдут вас стороной. Наоборот, вы будете чувствовать себя спокойно и умиротворенно. Это прекрасное время задуматься о пополнении семейства. Зачатие в ближайшее время (исключая период затмения) предвещает спокойную и гармоничную беременность. Следует иметь в виду, что сейчас нужно проявить свойственный вам консерватизм в сфере финансов и не рисковать деньгами понапрасну.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05-21.06)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПРОШЛОЕ

Вполне вероятно, что именно сейчас в вашей жизни появится человек из прошлого, отношения с которым когда-то причиняли в равной степени и боль, и радость, но остались незавершенными. Сейчас есть возможность взглянуть на эти чувства, что называется, трезвым взглядом, понять, стоит ли строить с этим человеком жизнь дальше или принять как факт: расставание окончательно. Только отпустив ситуацию и освободив сердце от переживаний, можно смело идти в новые отношения. Все серьезные решения вам желательно принимать не ранее 29-30 июня.



РАК

(22.06-22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:

УДИНЕНИЕ

Если вам не удалось отдохнуть в прошлом месяце, а желание побыть



Что нас ждёт в июне

наедине с собой стоит остро, то осуществите его сейчас. Насильственные попытки заставить себя общаться и действовать активно могут привести к проблемам со здоровьем. Тем более что с 21 июня Солнце войдет в ваш знак, и вам потребуются силы для решительных и активных действий. Что касается личной жизни, то разногласий не намечается. Но имейте в виду, что после 25 июня ваши повышенные обидчивость и агрессивность могут стать источником многочисленных конфликтов, поэтому, доказывая свою правоту, сдерживайте себя и слушайте партнера.



ЛЕВ

(23.07-23.08)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПРИЛИВ СИЛ

Начало лета предоставит Львам много возможностей: и в сфере профессиональных достижений, и в личной жизни. Во-первых, звезды предлагают немало перспективных деловых контактов. Во-вторых, Левец будет окружать множество поклонников. Вероятно судьбоносное знакомство, особенно в период, близкий к лунному затмению. Делая выбор, каждый раз «включайте» логику и «отключайте» эмоции. И тогда открывающиеся

возможности принесут желанный успех. Последствия неправильного выбора будут влиять очень долго.



ДЕВА

(24.08-23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ЛЮБОВЬ

С наступлением по-настоящему теплых дней и ночей желание связать жизнь с человеком, который рядом, будет становиться всё сильнее, тем более что предложение руки и сердца вы, скорее всего, уже получили. Несмотря на это, внутри что-то препятствует принятию окончательного решения. Так проявляется влияние ретроградной Венеры. Не торопитесь, продлите время романтических ухаживаний. К началу июля вы точно будете знать, состоится ли этот брак.



ВЕСЫ

(24.09-23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПУТЕШЕСТВИЯ

Звезды настойчиво рекомендуют вам отправиться в дорогу. Именно сейчас путешествие подарит множество положительных эмоций. Если вы оди-

ноки, оно даст вам шанс приятного знакомства. Если имеете пару, то отправьтесь в романтическую поездку вдвоём – это укрепит отношения. Будьте экономны, избыточные траты могут стать яблоком раздора. К тому же в ближайшем будущем вы не раз скажете спасибо за то, что не потратили отложенную сумму.



СКОРПИОН

(24.10–22.11)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
БРАК**

Отношения, которые казались вам неизбежными, сейчас поставлены на грань разрыва. Сложно сказать, что тому виной: ваше депрессивное состояние или поведение партнёра. Однако если хотите сохранить свою любовь, нужно будет побороться. Причём с собственным эгоизмом, нежеланием понимать другого человека. Придётся искать компромиссы. Лишь в этом случае к концу месяца вы почувствуете, что проблемы действительно отступили. К плюсам июня можно отнести тот факт, что финансовые проблемы, которые вас беспокоили довольно долго, остались в прошлом.



СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
НАБЛЮДЕНИЕ**

Вам кажется, что мир настроен против вас, обстоятельства складываются таким образом, будто действия в любой сфере жизни не приносят результата. В этот период очень легко сломаться. Идите от противного: постарайтесь не предпринимать активных шагов, а наблюдать, какие подсказки посылает вам судьба. Возможно, создав на вашем пути завал, она говорит: остановись, подумай, есть другой путь, только оглянься по сторонам. Это время проверки, насколько ваши цели истинны, и только от вас зависит, не добавите ли вы себе проблем.



КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

Вам кажется, что вы испытываете состояние дежавю. Ситуация повторяется и доставляет немало неприятных моментов. Возможно, в прошлом вы не смогли справиться с ней окончательно, поэтому сейчас от вас потребуются ещё большая сосредоточенность, взвешенность, корректность принятых решений. Потребуется много душевных

сил, чтобы «взойти в гору по узкой тропинке» и не сорваться, начать путь сначала.



ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ДРУЖБА**

В целом начало лета для вас благоприятный период: дела складываются так, как вы запланировали, а сил хватает ещё и на новые проекты. Взвесьте хорошо свои силы, чтобы определиться, действительно ли стоит принимать новые приглашения, особенно от друзей. Поскольку невыполненные обещания могут стать поводом для обид, способных разрушить даже давнюю дружбу.



РЫБЫ

(21.02–20.03)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ФИНАНСЫ**

Июнь для вас – месяц серьёзных жизненных испытаний. Обстоятельства поставят перед фактом значительных финансовых расходов. И речь не будет идти о выборе: траты в связи со здоровьем или деловой необходимостью неизбежны. Крайне важно просчитать последствия каждого финансового шага. Если это будет сделано не под влиянием эмоций, то со временем вложенное возвратится. Важно не забывать, что период затмения – не время для принятия решений. Даже если от вас требуют немедленного ответа.

Звёзды советуют

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

Несмотря на то, что от лета мы всегда ждём передышки после долгой зимы, июнь не обещает лёгких решений. Во-первых, Венера до 27 июня будет двигаться ретроградно, что добавляет сложности в сферу чувств и финансов. Во-вторых, 4 июня состоится лунное затмение. Лунные затмения всегда оказывают сильное влияние на эмоциональную сферу. Непосредственно в день затмения, за несколько дней до и после него нельзя принимать никаких важных решений, планировать значимых событий. Следует помнить, они продиктованы сильными эмоциями как негативными, так и позитивными. Причём последние вовсе не гарант того, что принятые решения верны.

★ **ЛЮБОВЬ.** Ретроградная Венера проверяет отношения на прочность. В июне очень мало дней, когда можно что-то конструктивно обсудить с партнёром. Если необходимо сказать о чём-то важном, то выбирать стоит даты, когда в силу положения планет эмоции контролировать легче. Это 6-7 июня, (но при этом нельзя требовать немедленного принятия решения), 15-16 и 26 июня (последнее число подходит для расстановки точек над «i»).

★ **ФИНАНСЫ И ДЕЛА.** Положение Венеры и ещё несколько планетарных конфигураций предостерегают от принятия в первый месяц лета важных финансовых решений. Днями особенно высокого финансового риска являются: 5, 9, 15-16. Так или иначе, независимо от дат, необходимо свести траты к минимуму. Нежелательно покупать дорогую одежду, косметику, украшения, так как покупка впоследствии может разочаровать.

★ **ЗДОРОВЬЕ.** Первая декада июня может выявить проблемы со здоровьем даже у людей, сталкивающихся с болезнями очень редко. Что уж говорить о тех, кто имеет хронические заболевания. Поэтому следите за питанием, режимом дня, будьте внимательны к самочувствию, чтобы отпуск не пропал даром. Последующие две декады сценарий более оптимистичен. Однако если вы планируете отпуск, желательно, чтобы он не был слишком активным, меню должно быть привычным, так как риск пищевых отравлений сохраняется весь июнь.



ЖЕЛАЮ СЕБЕ ...

Как бы мы ни относились к своему дню рождения, невозможно отрицать тот факт, что эта дата является неким рубежом, отделяющим друг от друга этапы нашей жизни. И если прошлое изменить невозможно, то улучшить своё будущее стоит попытаться. Для этого следует наполнить 12 дней после дня рождения определёнными событиями.

1-й день. В этот день стоит подумать, какую мечту вы хотите осуществить в наступающем личном году. Кстати, отсутствие желания шумно отмечать праздник вполне естественно, поэтому смело следуйте своему желанию.

2-й день. Потрудитесь в этот день от души, поделитесь с окружающими чем-то приятным: трудолюбие и щедрость – залог финансовой гармонии. Нежелательно брать или давать деньги в долг.

3-й день. Отправляйтесь в короткую поездку, пообщайтесь с братьями и сёстрами. Если работаете, разделите радость торжества с коллегами. Главное, постарайтесь в этот день не вступать ни в какие споры и прения.

4-й день. Обязательно навестите родителей. Привнесите в ваш дом немного уюта: будь то покупка новой лампы или выпечка любимого пирога.

5-й день. Хорошо проведите этот день с детьми или вспомните своё детство, например, устроив бой на подушках или встав в руки цветные карандаши, нарисуйте свою мечту.

6-й день. Посвятите своему здоровью, например, посетите стоматолога. Этот день также хорош для проявления своих профессиональных качеств. Покажите начальству, как вы на самом деле умеете работать, и повышение по службе гарантировано.

7-й день. Уделите внимание своей второй половинке, ведь именно этот человек является вашим зеркальным отражением, и если вам что-то не нравится, стоит задуматься, а как на самом деле поступаете вы.

8-й день. Если в этот день случаются потери, не переживайте, это хорошая примета. Вспомните, кому из близких вы причинили боль и попросите прощения.

9-й день. Сходите в музей, устройте вечер «по мотивам» итальянской кухни, в общем, сделайте всё, чтобы раздвинуть горизонты своего восприятия этого чудесного мира.

10-й день. Попытайтесь сформулировать и поставить перед собой чёткую цель и распланировать действия для достижения результата.

11-й день. Как нельзя лучше подходит для того, чтобы собрать всех друзей и устроить грандиозный праздник.

12-й день. Быть счастливым нам часто мешают старые обиды. Постарайтесь сегодня простить всех, кто причинил вам боль. Этот день завершает ритуал. Постарайтесь вспомнить всё, что произошло с вами в эти дни, и даже записать, чтобы вновь почувствовать энергию своих желаний.

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

КРЫЛАТЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

АДВОКАТ ДЬЯВОЛА. Со времён Средневековья в католической церкви существует такой обычай. Когда церковь решает канонизировать, то есть признать нового святого, устраивается диспут между двумя монахами. Один всячески восхваляет умершего «мученика» или «угодника» — это «адвокат Божий». Другому же поручается доказывать, что канонизируемый немало грешил и недостойн такого высокого звания. Этот-то спорщик и называется «адвокат дьявола». Потом так стали звать придирчивых, вездливых оппонентов — людей, которые любят душно говорить о других, стараются и в хорошем непременно найти недостатки, плохие стороны.

ПРИТЯНУТЬ ЗА УШИ. По закону Древнего Рима, если какой-нибудь свидетель не являлся в суд для дачи показаний, то заинтересованная в его присутствии сторона имела право привести его за ухо. Есть также мнение, что оборот возник под влиянием французского «заставлять себя упрашивать», который буквально переводится как «заставлять дёргать себя за ухо». Сегодня этот оборот означает использовать какие-то факты без достаточных на то оснований.

Любимые песни

Слова: А. ШУЛЬГИНА,
Музыка: В. ГАВРИЛИНА

ШУТКА

Дождь за окнами, весь день за окнами,
Бежит за окнами опять,
И мы здохали, и мы задохли,
И мы задохали — нельзя гулять!

ПРИПЕВ

Дайте музыку, скорее музыку,
Скорее музыку, музыку, всё кувыром...
Тупфи узкие, сиень тупфи узкие,
Сиень тупфи узкие — и босиком!

А за окнами, гроза за окнами,
Гремит за окнами в саду,
Сирени мокрые, сирени мокрые,
Сирени мокрые кого-то ждут

ПРИПЕВ

Дождь без устали — и мы без устали —
Мы с ним без устали вдвоём.
Как серёжками, качая люстрами,
Качая люстрами, танцует дом.

ПРИПЕВ.

Анекдоты



Дочери мои, уезжаю я в далёкие страны. Что вам привезти?
— Пап, а можно как-то менее пафосно за хлебом сходить? ..



Общаются две одесские дамы:
— Сарочка, таки вы ничего не заметили?
— Нет, а шо?
— Я была в косметическом салоне.
— И шо... было закрыто?!



Турист спрашивает у местного жителя:
— Вы мне не подскажете, как попасть на эту гору?
Местный задумчиво смотрит на туриста, затем на гору и говорит:
— Хотите, я собаку отведу?



— Вот думаю, что бы мне взять с собой на море в отпуск, чтобы я вышла на пляж и все вокруг бы обгадели?
— Лужи возьми.



Муж и жена собираются в отпуск.
— Детей отправим к маме, — говорит жена.
— Собаку и полугая отдадим тётке Фене.
— Кошку возьмёт дворник.
Муж задумчиво смотрит в окно.
— Если в квартире будет так тихо, зачем вообще уезжать?



Две одесситки разговаривают:
— Вы представляете, Софа, вчера в Одессе обвалился балкон — там человека убило!
— Кошмар! Вот, балконов понастроили — человеку негде пройти! А кого убило?
— Да какого-то олигарха.
— Вот, олигархов развелось — негде балкон упасть!

— Ну что ж, милый...
Прощай так прощай!..





ПОДПИСКА

на II полугодие

2012 года

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

«БУДУАР» 57 рублей

«БУДУАР. Здоровье» 42 рубля

«Пресс-Коктейль» 57 рублей

В комплекте дешевле*

Комплект №1

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

Комплект №2

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



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