

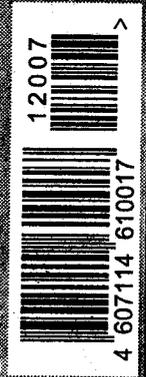
ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ИЮЛЬ 2012



- **Кокетливый июль**
- **Мелодия вашего дома**
- **Сбросьте оковы с души!**



**Ежемесячное издание для женщин**

7 (137)

Июль 2012 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,  
Курский р-н, с. Ключка, 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 ком-  
муникаций, связи и охраны  
культурного наследия.  
Свидетельство о регистра-  
ции ПИ № ФС77-29571  
от 21 сентября 2007 года.

Редакция знакомится  
с письмами читателей,  
но 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  
несет рекламодатель.

Использование материалов  
без письменного разрешения  
редакции запрещено.  
При цитировании ссылка  
на ежемесячник «Будуар»  
обязательна.

Номер подписан в печать 07.06.12.

Время сдачи по графику – 17:00,  
фактически – 17:00.

Заказ № 163.

Газета отпечатана в типографии  
«Пресс-Лайн», г. Курск, ул. Ухтом-  
ского, 43.

По всем случаям полиграфичес-  
кого 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 июле в специальных приложениях

**Будуар  
Здоровье**



## «БУДУАР. Здоровье»

- **БЕРЕМЕННОСТЬ И СПОРТ**  
Отвечаем на ваши вопросы
- **ВАРИКОЗ: болезнь,**  
сшибающая с ног
- **«ПИВО НА ЗАВТРАК,  
ПИВО НА УЖИН...»**  
Вся правда о хмельном  
напитке
- **ТЕСТ: «Как работает  
ваша щитовидка»**

## «Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **ТАРИФ «ЕДИНЫЙ»**  
Вместе до золотой свадьбы
- **ВЕРА ПАВЛОВА**  
Стихи рождаются, как дети
- **ПРАВИЛЬНАЯ  
ЖЕНЩИНА**  
С точки зрения мужчины
- **МОДЕЛЬЯНИ  
И ЕГО МУЗА**  
Смертельная любовь
- **РЕКЛАМНЫЕ ТРЮКИ**  
Не попадитесь на удочку
- **ЛЕТНИЕ БУТЕРБРОДЫ**



ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ИЮЛЬ  
2012



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
И каждой по платью  
На ваши головы  
Уроки стиля

стр. 8  
**КРАСОТА**  
Время anti-age

стр. 10  
**ВОЛОСОК  
К ВОЛОСКУ**  
Лето красное

стр. 11  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Повторение  
пройденного  
Лаковый кусочек

стр. 12  
**90x60x90**  
Без права на ошибку

стр. 14  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
В особом положении

стр. 16  
**ЗДОРОВЬЕ**  
Сбросьте оковы  
с души!

стр. 18  
**МОЙ КРОХА И Я**  
«Когда в родителях  
согласия нет...»

стр. 20  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**  
Разведенные.  
Чему они научат?!

стр. 22  
**ЭТО ИНТЕРЕСНО**  
Мелодия вашего дома

стр. 24  
**ЖЕНЩИНЫ-ЛЕГЕНДЫ**  
Легко ли быть королевой...

стр. 27  
**МОНОЛОГ**  
Как быть (статья)  
хорошей свекровью

стр. 28  
**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**  
Остановка  
по требованию

стр. 29  
**ПРОБА ПЕРА**

стр. 30  
**ЖЕНСКИЕ  
ИСТОРИИ**  
Грани разумного

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
Кокетливый июль

стр. 34  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
Горький вкус  
здоровья

стр. 35  
**НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ**  
Забытая «незабудка»  
Лавровая красота

стр. 36  
**ВАША УСАДЬБА**  
Сказочный сад

стр. 38  
**ПРИГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**  
Закуска из баклажанов  
Мармелад из малины

стр. 40  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
Пять рецептов  
из кабачков  
Королева аксессуаров

стр. 42  
**ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ**  
Погода в доме

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

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

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

# Держи фасон!

Это лето по праву можно назвать самым женственным сезоном последних лет. Бал правят платья. Среди всего великолепия мы выбрали только самые модные фасоны

## Назад в прошлое

Подчёркнутая женственность, нежность и романтичность 50-х нашли отклик во многих летних коллекциях. Раз дизайнеры советуют, значит, пора разбудить в себе принцессу. Осуществить задуманное помогут воздушные платья пастельных оттенков, тонкие ремни, подчёркивающие затянутую талию, пышные юбки, изящная линия плеча (1). И не забудьте об украшениях – бусах под жемчуг, бабушкиных брошах, кокетливых бантах. И тогда принц точно не проскачет мимо.

## Женщина в футляре

Облегающий силуэт и безупречный крой сделали платье-футляр (2) классикой вне времени и моды. Женщина, облачённая в такой наряд, – настоящее украшение любого вечера (не зря драгоценности дарят в футлярах).

Маленькое чёрное платье от Коко Шанель – верх элегантности и вкуса, но в этом сезоне вполне допустимо позволить себе чуточку легкомыслия и выбрать платье-футляр с крупным цветочным или этническим рисунком. Или вовсе в японских иероглифах! Поклонницы светского шика наверняка не пройдут мимо пудровых или светло-бежевых оттенков. Эти цвета традиционно считаются изысканно элегантными, поэтому ценятся в аристократических кругах. Не случайно молодая супруга английского принца выбрала платье кремового цвета для одного из высоких приёмов.

## Ты моя рыбка

Плате «рыбка» (3) – одно из горячих новинок сезона. Ничто не подчеркнёт все прелестные изгибы и очертания женской фигуры столь волнующе и соблазнительно, как этот фасон. Однотонные или с красивым рисунком «рыбки» смотрятся одинаково сногшибательно. Этим летом в фаворитах оранжевый, почему бы не добавить новых красок в свой гардероб?

## Назад в прошлое – 2

«В джазе только девушки» – именно так можно назвать одно из самых модных платьев этого лета (4). Заниженная талия отсылает нас в эпоху 20-х, время чёрно-белого кино, томных дам с ярко подведёнными глазами и тонким мундштуком в уголке рта. Лучше всего рассматривать такое платье как «коктейльный» вариант, поскольку выглядит этот наряд весьма и весьма впечатляюще, даже если вдруг по каким-то причинам вы решили поиграть в скромницу и обойтись без присущего ему декора – бахромы, сверкающих пайеток, бисера и страза.

## Свобода – а – а!

Минимализм и простота по-прежнему актуальны. По платьям этого лета можно легко учить геометрию. В моде «прямоугольники» и «овалы», без малейшего акцента на талии. Под интригующим названием платье-балахон (5) скрывается наряд, похожий на тот, что шили девочки в начальных классах на уроках домоводства – прямоугольник с вырезами для рук и шеи.

Эти просторные платья можно комбинировать с различными ремнями и аксессуарами, а в зависимости от ткани и цвета один и тот же фасон может быть как дневным, так и вечерним. Кстати, платья-балахоны подчёркивают стройность ног даже без присутствия каблук.



## НАЙТИ ПАРУ

Что бы ни говорили, мы, женщины, – народ объективный, знаем все свои достоинства и недостатки, поэтому понимаем, что не все модные платья могут прописаться в нашем гардеробе. Трезво оценим фигуру и выберем то, что нужно



## Тип А

**ВЕС ПРИ ТАКОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИИ МОЖЕТ БЫТЬ НОРМАЛЬНЫМ, НО «ЛИШНЕЕ» ТАК И НОРОВИТ ОТЛОЖИТЬСЯ В ОБЛАСТИ БЁДЕР И ЯГОДИЦ.** Дополнительными признаками, сопутствующими типу А, являются тонкая шея, выраженная талия, небольшой бюст, причём верхняя часть туловища чаще тонкокостная, нижняя часть ширококостная. Часто у представительниц типа А верхняя часть тела длиннее нижней – занижена талия.

*Идеальный вариант 3. Вполне допустимо 5.*



## Тип Н

Буквенный символ очень верно характеризует данный тип фигуры: **РАВНЫЕ ПО ШИРИНЕ БЁДРА И ПЛЕЧИ, ВИЗУАЛЬНО НЕРАЗЛИЧИМАЯ ЛИНИЯ ТАЛИИ.** Также отметим мускулистые стройные ноги, чаще маленькую грудь и отсутствие «отложений» в области живота и бёдер. Кстати, руки и ноги у представительниц этого типа полнеют в последнюю очередь, вес распределяется равномерно по шее, груди, талии, бёдрам. Часто верхняя часть туловища может быть длиннее нижней.

*Идеальный вариант 1. Вполне допустимо 4.*

## Тип Т

Или перевёрнутый треугольник. **ОБЛАДАТЕЛЬНИЦ ТАКОЙ ФИГУРЫ ОТЛИЧАЮТ РАЗВИТЫЕ ПЛЕЧИ, КРУПНАЯ ГРУДЬ, УЗКИЙ ТАЗ И СТРОЙНЫЕ НОГИ,** которые, как правило, длиннее туловища. Бёдра и ягодицы у них остаются худыми и плоскими даже при наличии лишнего веса: он распределяется преимущественно в верхней части, на плечах, спине, груди, реже на животе.

*Идеальный вариант 4. Вполне допустимо 2.*

## Тип Х

Или песочные часы. Этим счастливицам отличают **ИДЕАЛЬНО ВЫРАЖЕННЫЕ ПРОПОРЦИИ: ПРИ РАВНОЙ ШИРИНЕ ПЛЕЧ И БЁДЕР ЧЁТКО ОБОЗНАЧЕНА ТАЛИЯ.** Нижняя и верхняя части пропорциональны и даже симметричны по длине и высоте. Даже лишние килограммы у этих красавиц распределяются равномерно по плечам, талии, бёдрам и ягодицам.

*Идеальный вариант 2. Вполне допустимо 1, 3.*

## Тип О

Отличительные черты: **ПРИ НОРМАЛЬНОЙ ПРОПОРЦИИ МЕЖДУ ПЛЕЧАМИ И БЁДРАМИ ЯВНО ВЫРАЖЕННЫЙ ВЫПИРАЮЩИЙ ЖИВОТ И ОТСУТСТВИЕ ТАЛИИ.** «Лишнее» в первую очередь скапливается под грудью, на животе и на талии – до начала линии бедра. Обхват талии может быть равен обхвату бёдер или превышать их. Лишнее собирается также и на внутренней поверхности бёдер, из-за чего при сомкнутых ногах от колен до бёдер отсутствует внутренний просвет или «окошко».

*Идеальный вариант 5. Вполне допустимо 4.*



Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

**Говорят, женщина из ничего может сделать салатик, скандал и шляпку. Сегодня нас интересует последнее, ведь с помощью модного головного убора так легко создать свой новый образ, при этом не нанося значительный ущерб кошельку**

# На ваши головы

## Дело в шляпе

Шляпы с широкими полями (1) – в фаворе. Для лета хороши из ткани или плетёные. Цветовая гамма не ограничивается традиционным белым. Голубые, как цвет неба, оранжевые, как солнце на закате, или жёлтые, как песок – выбирать вам, и только вам.

**В комплект:** широкие белые брюки, «морские» кители из льна, платья и сарафаны в пол на тонких бретелях.

## Как денди лондонский

Если широкополюе шляпы могут позволить себе почти все, хотя первенство всё-таки за дамами элегантного возраста, то шляпки в мужском стиле, безусловно, для молодых и стильных.

Федоры (2) – очень интересный вариант для лета. В отличие от мужских они,

разумеется, обладают яркими цветами в полном соответствии с модной цветовой палитрой. Не менее броско и эффектно выглядят такие шляпы в классическом сочетании чёрного и белого. Модницы могут использовать в качестве украшения искусственные цветы.

**В комплект:** мини-шорты, длинные льняные пиджаки в «мужском» стиле, джинсы клёш, деревенские блузы и мини-платья.



3



4

## Сказки Шахерезады

Если вы решили отправиться этим летом в круиз (почему бы и нет), обратите внимание на этот потрясающе женственный и элегантный головной убор. Тюрбаны (3) из дорогих тканей (шёлк, атлас) – пре-



1

красное дополнение к вечернему наряду.

**В комплект:** вещи в этническом стиле, прежде всего: прозрачные туники, шёлковые брюки-бананы, а также богатые золотые и серебряные вечерние платья в пол.

## «Кепку сними»

Кепи (4), пожалуй, самый демократичный головной убор, который защищает от солнечных лучей не только голову, но и глаза. Чем длиннее козырёк у кепи, тем она моднее. Кстати, этим летом их, представьте, «плетут»! Из соломки, нитей. Замечательный вариант головного убора для совсем юных барышень.

**В комплект:** футболки с забавными рисунками, цветные майки, бриджи, капри, макси-юбки.



2

## Всё прозрачно

Не знаем, шагнёт ли эта новинка с подиума в народ, но если уж взялись говорить о последних модных тенденциях, обойти молчанием кружева не получится. Стилисты предлагают нам примерить кружевной головной убор, напоминающий капюшон, закрывающий глаза. Ново, необычно, загадочно и, как вариант, вызывает интерес.

У меня в гардеробе преобладают вещи красного цвета, но подружки уверяют, что в них я выгляжу вызывающе. Неужели придётся отказаться от любимого цвета?

**В. АФАНАСЬЕВА,**  
г. Кемерово

Зачем же сразу отказываться от того, что нравится. Красный и все его оттенки весьма востребованы в этом сезоне, многие дизайнеры отдали ему должное. А известный на весь мир итальянский кутюрье Валентино и вовсе сделал красный своей визитной карточкой. В том, что вы выглядите вызывающе, скорее, «виноваты» переизбыток красного и откровенность наряда. Безусловно, алое мини с глубоким декольте, лаковые шпильки и сумочка в цвет – не самый удачный вариант для элегантной женщины. Разбавьте красный пастелью. Аксессуары к нему выбирайте спокойные, лаконичный сдержанный крой и простые чистые линии, и ваши подружки изменят своё мнение. Например, красное платье-футляр может стать главной и яркой нотой в ансамбле с жакетом цвета кофе с молоком и туфельками в тон. Добавьте сюда нить жемчуга – и образ первой леди готов.

Второе лето смотрю на брюки-алладины, наконец «созрела» купить, но моя мама и молодой человек весьма критично к ним относятся. Подскажите, пожалуйста, как и с чем носить такие брюки, чтобы образ получился гармоничным?

*Надеюсь, в этом случае моя обновка понравится и моим близким.*

**Ирина, г. Белгород**

Действительно, в моду вошли скрывающие ноги и бедра, но прекрасно демонстрирующие изящество форм и совершенство линий, восточные женские брюки. Они чуть отличаются друг от друга, подразделяясь на зуавы, афгани, шаровары и алладины. Но принцип один – это широкие восточные брюки с заниженным проёмом и зауженные книзу.

Чем же они хороши? Совершенно не стесняют движений, поэтому очень удобны для занятий спортом, танцами, прогулок и в качестве домашней одежды. А выполненные из дорогих однотонных тканей такие брюки – изумительный вариант для вечернего выхода в свет. Важно только правильно их сочетать с другими вещами из гардероба. В комплекте с восточными брюками хорошо смотрятся короткие топы и майки, маленькие спортивные пиджачки и жакеты.

Под дневные алладины подходят сандалии, балетки, кеды. Под вечерние – элегантные босоножки на шпильке, летние ботильоны (с открытыми носком и пяткой).

Аксессуары выбирайте •

# УРОКИ СТИЛЯ

яркие, особенно хороши в этническом стиле. Что касается сумок, под дневные выбирайте спортивные, сумки-торбы из ткани, рюкзаки.

Под вечерние – небольшие по размеру, любая этника, кожаные, замшевые, обязательно мягкой формы. И ещё, надевая алладины, будет нелишним подчеркнуть линию бёдер ремнём, поясом.

Совсем неподходящая компания для таких шаровар – длинные туники, топы, тяжёлые джемперы, вычурная обувь, классические сумки и клатчи, традиционные украшения. Помните об этом, и тогда все останутся довольны.

Хочу казаться выше ростом, можно ли этого добиться с помощью одежды? С каблуками понятно, но у меня отекают ноги, поэтому носить их постоянно не могу.

**С. АНДРЕЕВА, Псковская обл.**

Прекрасная тема для долгого обсуждения, но мы постараемся остановиться на самом важном. Итак, если хотим визуально «подрасти», выбираем в одежде матовые ткани, частую мелкую контрастную вертикальную полоску, облегчающие или полуприлегающие силуэты платьев, прямые юбки чуть за колесо с разрезом сбоку или сзади, длинные украшения (но немного), небольшие по размеру сумки. Что же касается каблуков, всё же не стоит их совсем сбрасывать со счетов. Если постараться, можно найти пару, в которой вам будет комфортно. К примеру, модели на скрытой платформе или танкетке.

Услышала недавно, что трикотаж называют «Золушкой высокой моды». Что это значит?

**Анна, г. Липецк**

История трикотажа заслуживает отдельной статьи. Но если коротко, то трикотаж пришёл в моду с улиц, из самого, можно сказать, народа. Впервые на модную орбиту он попал в 70-е, наверняка наши мамы и бабушки помнят костюмы джерси из плотного вязаного трикотажа. Но поначалу новинка не прижилась. И лишь Коко Шанель придала джерси статус супермодного материала, а костюмы «шанель», платья-футляры завоевали сердца модниц раз и навсегда. Сегодня ни один модный сезон не обходится без «выхода» на подиум трикотажных вещей. Они востребованы в любое время года. Этим летом стоит обратить внимание на тонкие трикотажные кардиганы и летние пальто в светлой пастельной гамме, которые замечательно смотрятся с шортами, майками, топами и джинсами.



На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО



# Время anti-age

Сегодня с этим косметологическим термином знакомы, пожалуй, даже школьницы. По-английски anti-age означает «уменьшение морщин», но гораздо точнее его можно расшифровать как «поддержание кожи красивой и ухоженной в любом возрасте». Все мы согласимся с тем, что остановить время нельзя, наше лицо и тело будут меняться с возрастом... Но каждой из нас под силу замедлить этот процесс и стареть красиво! Предлагаем вам обзор самых животрепещущих вопросов

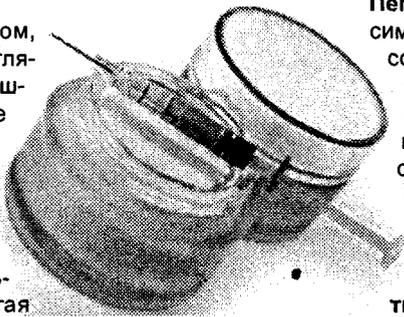


## Когда начинать?

Исходить всегда необходимо не из возраста, а из состояния кожи. Кому-то до 40 лет достаточно увлажняющего крема, а другим и в 25 уже требуется достаточно интенсивная коррекция. Заметить признаки старения (образование морщин, потеря упругости кожи, изменение овала лица) у себя способна каждая женщина. В этот момент и нужно начинать интенсивную комплексную программу антивозрастного ухода, в составлении которой может участвовать не только косметолог, но и гинеколог, эндокринолог, диетолог. Если же вы не замечаете никаких «тревожных звоночков», то лучше не спешите прибегать к помощи антивозрастных средств лет до 35. А пока ваша основная задача – правильно питаться и защищать кожу от солнца – ведь все эти факторы незамедлительно сказываются на состоянии кожи. К слову, солнечная активность способствует появлению более 80 % преждевременных признаков возрастных изменений.

## Есть ли толк от косметики?

Косметологи говорят о том, что наши мамы в 40 лет выглядят лучше, чем наши бабушки, и заслуга в этом прежде всего косметических средств. А ведь косметология не стоит на месте! Поэтому не стоит недооценивать современные «эликсиры молодости». При правильном подборе даже недорогая



косметика может быть эффективной. Конечно, в идеале для подбора линии средств лучше обратиться к косметологу. Ведь недостаточно при этом опираться лишь на паспортный возраст («после 35» или «после 50»). Косметика должна решать существующие на данный момент проблемы кожи и удовлетворять её потребности. Если у вас нет поблизости такого специалиста, попробуйте определиться с выбором сами, ориентируясь на свойства используемых в креме активных веществ. На сегодняшний день самыми эффективными из них считаются:

**Гиалуроновая кислота** – мощный современный увлажняющий компонент.

**Антиоксиданты (флавоноиды, изофлавоноиды, рутины)** – борются с окислением клеток кожи и негативным воздействием окружающей среды.

**Коллаген и эластин** – придают коже упругость и эластичность.

**Фитоэстрогены** – растительные экстракты, родственные коже по составу. Помогают замедлить старение кожи во время менопаузы, когда снижается выработка собственных эстрогенов.

**Пептиды** – в зависимости от своего состава способны как расслаблять мышцы подобно ботоксу, так и укреплять волокна коллагена.

**Фруктовые кислоты** – разглажи-

вают кожу и превосходно выравнивают её тон.

## АМНИСТИЯ СЫВОРОТКЕ

Многие женщины считают, что сыворотка – это хорошее дополнение к уходу, средство, так сказать, «для особых случаев». На самом деле при совместном использовании сыворотки и крема можно добиться максимальных результатов. При этом лучше выбрать продукты одной марки и линии, чтобы исключить «конфликт» компонентов и усилить их взаимодействие. Ведь сыворотка содержит максимальную дозу активных компонентов (их концентрация может быть в 2-3 раза выше, чем в обычном креме) в наиболее усвояемой форме. И, как правило, это узко направленные компоненты, охватывающие 1-2 проблемы (например, успокаивающие, лифтинговые, увлажняющие, питательные и т. п.) А вот всё остальное, в том числе и необходимую каждый день защиту от факторов окружающей среды, можно получить от крема. Если же вам кажется, что лицо перегружено косметикой – исполь-

зуйте максимально лёгкую текстуру крема, например, в виде флюида.

## Антивозрастные средства с мгновенным эффектом – реальность?

Сегодня такие средства весьма популярны, и они действительно «работают». Но, конечно, наивно полагать, что в один момент вы можете взять и вдруг помолодеть. А вот создать визуальный эффект – запросто! Косметические средства с моментальным действием содержат светоотражающие полимеры. Заполняя морщины, они отражают свет и создают ощущение более ровной поверхности кожи. Этот эффект чисто оптический, иллюзорный, и спустя пару часов всё вернётся «на круги своя». Но, согласитесь, бывают ситуации, когда такое чудо-средство может стать настоящей палочкой-выручалочкой.

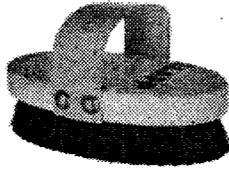
## БЕЗОПАСНОСТЬ РЕВОЛЮЦИОННЫХ МЕТОДОВ

Аппаратная косметология и инъекции у многих женщин и по сей день воспринимаются как крайняя и весьма рискованная мера. Действительно, у каждой из процедур есть свои показания и противопоказания, поэтому важно взвесить все «за» и «против», прежде чем решиться на вмешательство. И, конечно, выбрать клинику и врача, которые заслуживают доверие – это половина успеха. Самыми эффективными на сегодняшний день считаются:

**Термаж** (радиочастотное воздействие на глубинные слои кожи при температуре около 60° С, благодаря чему резко усиливается лимфо- и кровообращение, синтез коллагена и эластина) несколько лет назад считали революцией. За одну процедуру он позволяет получить результат подтяжки, как после пластической операции, а в течение полугода после воздействия в коже происходит интенсивное образование нового коллагена. Однако есть процент женщин, на которых эта процедура не оказывает никакого эффекта.

**Инъекции ботокса** уверенно лидируют в списке процедур, позволяющих приостановить старение. В области инъекции происходит расслабление мимических мышц, что приводит к разглаживанию морщин.

**Биоревитализация** – инъекционная методика введения активных веществ (чаще всего гиалуроновой кислоты), позволяет в кратчайшие сроки добиться омоложения кожи лица, шеи, декольте и тела.



## УПРЯМЫЙ ЦЕЛЛЮЛИТ

*Уже две недели ежедневно использую антицеллюлитный крем, но эффекта не вижу. Может, я неправильно его наношу?*

*Марина Г., по эл. почте*

От способа нанесения антицеллюлитных средств действительно во многом зависит их эффективность. Перед процедурой желательно сделать лёгкий массаж в душе с помощью щётки, чтобы разогреть кожу. Затем сам крем надо наносить круговыми массажными движениями (два раза в день – утром и вечером) снизу вверх, тщательно прорабатывая каждый проблемный участок. Но не стоит забывать, что целлюлит не поддаётся ни одному чудо-средству, если вы не подключите «тяжёлую артиллерию» – физическую нагрузку и правильное питание.

## ДЕЛИКАТНАЯ ЗОНА

*Мне 23 года, антивозрастной косметикой пока не пользуюсь. Надо ли при этом как-то специально ухаживать за кожей вокруг глаз?*

*Ирина К., Курская обл.*

Кожа контура глаз в несколько раз тоньше, чем на других участках лица. Она постоянно подвергается большим нагрузкам (когда мы моргаем, улыбаемся, щуримся на солнце). В этой области практически нет сальных желёз. Всё это приводит к тому, что первые признаки старения появляются именно здесь. Поэтому, безусловно, за ней надо ухаживать. В вашем возрасте кожу вокруг глаз в первую очередь следует увлажнять. Использовать для этого необходимо только специальные средства, разработанные с учётом физиологических и анатомических особенностей этой зоны.

## В ПОТЕ ЛИЦА

*Летом у меня при малейшей физической нагрузке потеет лицо. Можно ли как-то скорректировать эту проблему? Припудривания хватает ненадолго.*

*Людмила, г. Воронеж*

От пудры в такой ситуации лучше вообще отказаться – от проблемы она не избавит, а вот забить поры и всё усугубить может. Попробуйте использовать успокаивающие маски (например, на основе морских водорослей или с добавлением мяты, зелёного чая) и мягкие матирующие средства с абсорбирующими частицами. При необходимости в течение дня промокайте лицо салфетками с матирующим эффектом.



## ЩАДЯЩИЙ МАНИКЮР

*Всегда делала обрезной маникюр, но сейчас слышу, что это вредно. Так ли это?*

*Татьяна, по эл. почте*

Классический маникюр, если он выполнен правильно, не наносит вреда. Но необрезной на самом деле имеет ряд преимуществ. Главное из них – его проще выполнить в домашних условиях. Нанести специальную жидкость или масло (ремувер «remover»). Обращаем внимание, что существуют бытовые и профессиональные ремуверы, последние недопустимо держать более 2 минут, поэтому их не наносят сразу на всю обрабатываемую поверхность рук. Далее с помощью деревянной палочки отодвиньте аккуратно кутикулу, полотенцем помассируйте ноготь, удаляя остатки средства и кутикулы. Ополосните руки водой. Нанесите крем для рук и ногтей.

Если вы решили перейти к необрезному маникюру, имейте в виду, это займёт некоторое время.

# Лето красное

Создать модную летнюю причёску способен не только стилист, но и вы сами. Вот вам несколько эффектных и в то же время простых укладок, которые позволят выглядеть восхитительно и на пляже, и на романтическом свидании

## Вы ОБРУЧены

Думаете, для коротких волос ничего не придумали? Ошибаетесь, имеются даже варианты.

### Вариант а)

Чуть влажные волосы сбрызните гелем или спреем, гладко зачешите наверх и украсьте при помощи тоненького золотого обруча. Золотые аксессуары сейчас на пике своей популярности.

### Вариант б)

Хорошо взбейте волосы руками, чтобы получился «творческий беспорядок», сбрызните их фиксирующим средством только у корней, обруч для этой причёски выбирайте такой же озорной, украшенный бабочкой или кокетливым бантиком.



А



Б

## Хитросплетения

Обладательницы длинных и полудлинных волос этим летом выглядят настоящими русскими красавицами. Причёски из кос будут замечательно смотреться в любой ситуации, с любым нарядом, а уж по части «выносливости» им равных нет.

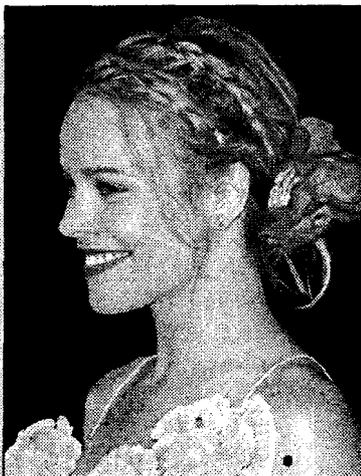


Сделайте над ушами два хвоста и сплетите из каждого косу. Закрепите их резинкой, оберните вокруг головы и зафиксируйте шпильками, подвернув кончиками вовнутрь. Причёска будет выглядеть более соблазнительной, если у лица оставить несколько «небрежно» вывихшихся прядок.

## Закрутили-завертели

Эта вариация на тему кос выглядит весьма оригинально, поскольку к ним присоединился элегантный низкий пучок.

Разделите волосы низким боковым пробором, в теменной зоне заплетите две французские косы, соедините их в низкий пучок и закрепите шпильками.



## Узелок завяжется

В жару таким образом удобно закрутить волосы в узел. И их обладательнице будет легко и прохладно, и ветер такой причёске не помеха. Бойтесь, что будете выглядеть, как «училка»? Воспользуйтесь нашей хитростью: чем менее аккуратным будет ваш узел, тем интереснее ваша причёска. Соберите волосы в низкий хвост, закрутите его в пучок, произвольно вытащите несколько прядей (можно накрутить их в разных направлениях). Чуть сбрызните лаком и для нарядности украсьте красивой заколкой или брошью.



**Важно:** если причёска требует большого количества укладочных средств и вашего времени, то это всё что угодно, но только не ЛЕТНЯЯ причёска.

## Повторение пройденного

Повторение – мать учения. Когда речь идёт о красоте, это верно вдвойне. Поэтому, если темы, поднятые в одноимённой рубрике, вас заинтересовали, задавайте вопросы, мы с удовольствием на них ответим

### ВЫ ПИСАЛИ, ЧТО...

*...в этом сезоне актуален золотой макияж. Мне 50 лет, могу ли я позволить себе такой?*

*Без подписи, по электронной почте*

Блестящие текстуры теней подчёркивают морщинки, о чём мы не раз писали. Но как в любом правиле есть исключения, так и в случае с золотым макияжем существует приём, который вполне могут взять на вооружение дамы элегантного возраста. Если знать меру и использовать золото дозировано, а именно: нанести его только во внутренние уголки глаз, можно добиться и сияющего взгляда, и остаться в «теме» самых горячих модных тенденций. Помада при таком макияже должна быть телесная.

### ВЫ ПИСАЛИ, ЧТО...

*...солнечные лучи – один из главных факторов старения кожи. Чтобы не подвергать её вредному воздействию, я решила купить бронзирующую пудру, которая создаёт на коже иллюзию загара. Но как-то с ней не «подружилась». Пользуюсь, но эффект не нравится. Может быть, я неправильно её наношу?*

*Ирина, г. Балаково*

Во-первых, запомните, бронзирующая пудра идёт как дополнение к основной пудре, поэтому на всё лицо её наносить не рекомендуется. «Бронзу» наносят только на выступающие части. Начните с лёгких мазков (лоб, скулы, подбородок, нос) и тщательно их растушуйте. Во-вторых, пудру не наносят спонжем или пуховкой, только большой пушистой кистью. Кстати, бронзирующая пудра годится не только для лица, её наносят на область декольте, плечи и даже колени, поскольку она обладает прекрасным корректирующим эффектом. Колени кажутся стройнее, декольте пышнее, а плечи изящнее. Со временем к вам придёт мастерство, и вы оцените это декоративное средство по достоинству.

### ВЫ ПИСАЛИ, ЧТО...

*...красная помада всегда была и будет в моде. Я бы хотела её купить, но мне совершенно не идёт яркий цвет. А муж вообще уверяет, что с красными губами я похожа на «даму лёгкого поведения».*

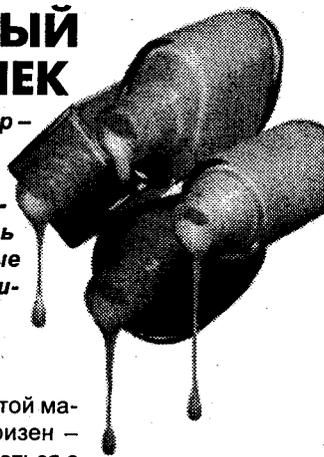
*Инна, г. Иркутск.*

Что бы там ни говорили, а красная помада идёт всем, важно просто подобрать нужный оттенок. Принцип подхода заключается в следующем: для блондинок – холодные тона, для брюнеток и шатенок – тёплые, для рыжих – тона, в которых присутствует золотой или рыжий пигмент. Помаду наносите плотным слоем, предварительно сделав контур.



## ЛАКОВЫЙ КУСОЧЕК

*Безупречный маникюр – один из главных атрибутов современной женщины. В наступившем сезоне у нас есть шанс попробовать самые разные цвета лаков – никаких ограничений нет*



### Золотой

Вошедший в моду золотой маникюр абсолютно не капризен – будет замечательно смотреться с любой одеждой и макияжем.

### Зелёный

По популярности зелёные оттенки лаков – от изумрудного до фисташкового – могут затмить все остальные цвета. Кроме убеждённых вегетарианок, такой маникюр подойдёт особам энергичным и деятельным. Особый шик, когда ваши ногти будут резко контрастировать с оттенком помады на губах.

### Бордо лиловый шоколад

Шоколадные, бордовые, фиолетовые оттенки лаков будут доминировать в летнем маникюре. Эти цвета призваны для того, чтобы создать изысканный маникюр, уместный в любой ситуации. Так что не упустите возможность проявить вкус и чувство стиля.

### Оранжевый

Дерзкие шокирующие яркие оттенки – оранжевый, фуксии, васильковый, жёлтый – представляют полную свободу для всех ваших фантазий. Яркие цвета сочетаем с контрастными аксессуарами и украшениями с цветными камнями. Немедленно за покупкой коктейльного кольца с крупным ярким камнем, а то и с несколькими.

### Натюрель

Самая горячая тенденция сезона для модного маникюра – все естественные оттенки: кремовый, нежно-розовый, сливочный, белый, слоновая кость. Всё золото мира у ваших ног, то есть мы хотели сказать у ваших рук. Массивные золотые кольца, браслеты-цепочки – лучшее «обрамление» для таких ноготков.

### Небесная бирюза

На аккуратных коротких ногтях весьма интересно будет смотреться бледно-голубой лак, который для лучшего шика нам советуют сочетать с леденечно-розовыми помадами и блесками для губ.

### Красный

В нынешнем сезоне дизайнеры провозгласили проверенный временем и капризами моды тандем «алая помада – алые губы» вечным. Этот маникюр подойдёт для страстного свидания или зажигательной вечеринки.

# Без права на ошибку



**Не верите в домашние тренировки? Готовы убедить вас в обратном. Слово мастера спорта международно-го класса, тренеру по бодибилдингу Игорю КРАСЕВУ**

«Упражнения часто оказываются неэффективными по простой причине. Погоня за количеством повторений, как правило, идёт в ущерб технике. Но только правильное выполнение упражнений даёт необходимую нагрузку, а значит, и желаемый результат. Предлагаю на примере комплекса упражнений для ягодиц и бёдер рассмотреть ошибки, которые чаще всего допускают начинающие. При правильном выполнении упражнений результаты будут заметны уже через 2 недели. Готовы? Тогда начинаем!

Для выполнения упражнений вам понадобятся гантели 1,5-2,5 кг. Ориентиром для правильного подбора веса является собственное ощущение. Вы должны выполнять последние упражнения с усилием, это говорит о том, что вес подобран правильно. В противном случае пришло время увеличить количество повторов, подходов и вес гантелей. Для упражнений с отведением ноги впоследствии удобно использовать утяжелители – их надевают на ноги (начинать следует с небольшого веса, например, 900 г, и постепенно увеличивать при необходимости). Не забывайте отдыхать между подходами в течение трёх минут. Другой вариант: выполнить все предлагаемые упражнения друг за другом без перерыва, отдохнуть пять минут и выполнять упражнения по новому кругу. Такая тренировка называется круговой. Занимайтесь пять раз в неделю. Обязательно делайте дни отдыха, чтобы иметь психологические и физические силы двигаться дальше».



## ПРИСЕД

**И. п.** Ноги на ширине плеч, спина ровная. На вдохе садимся медленно, отводя таз назад до параллели с полом. На выдохе выпрямляемся.

**Выполните 15-30 повторов, от 3 до 5 подходов.**

**Ошибки:** сильно наклоняете спину вперёд, округляете её, делаете очень глубокий присед, колени «играют»: уходят влево, вправо, внутрь. Это нагружает позвоночник, особенно поясничный отдел, перерастягиваются суставы.

**Правильно:** колени должны «смотреть» ровно вперёд. Спина должна быть ровной, плечи слегка отведены назад.

## РАЗНОЖКА

**И. п.** Возьмите в руки гантели, встаньте прямо.

Руки с гантелями опустите вниз. Держа туловище в вертикальном положении, на вдохе делаем правой ногой шаг вперёд, как можно дальше, чтобы лучше грузилась большая ягодичная мышца. Глубина приседа должна быть такой, что-

бы шагающая нога образовала прямой угол в коленном суставе. Колени левой ноги не должно касаться пола. Отталкиваясь пяткой, на выдохе, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги.

**Выполните от 15 до 30 повторов для каждой ноги, 3 – 5 подходов.**

**Ошибка:** неширокий шаг, наклон корпуса вперёд, колени «играют». Нагрузка в итоге уходит на другие мышцы.

**Правильно:** спина прямая, шаг как можно шире, колено шаговой ноги не должно выходить за носок стопы и «смотрит» вперёд.



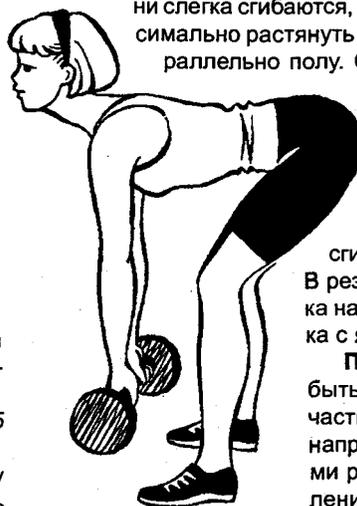
## НАКЛОНЫ С ГАНТЕЛЯМИ ВПЕРЁД

**И. п.** Руки с гантелями держим внизу перед собой на ширине плеч ладонями к себе. Ноги на ширине плеч, пятки слегка развёрнуты наружу в стороны. Спина прямая. На вдохе медленно наклоняемся вперёд. При этом колени слегка сгибаются, таз уводится назад, чтобы максимально растянуть ягодичные мышцы. Корпус параллельно полу. Спина прямая, слегка прогнутая в пояснице. На выдохе медленно поднимаемся.

**Выполните 15-30 повторов, от 3 до 5 подходов.**

**Ошибки:** отводите корпус и утяжелители вперёд, сильно сгибаете ноги, округляете спину. В результате идёт большая нагрузка на мышцы спины, уходит нагрузка с ягодиц.

**Правильно:** спина должна быть слегка выгнута в поясничной части, плечи держим ровно, взгляд направлен вперёд, руки с гантелями располагаются недалеко от голени.



## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ БЕДРА (ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА)

**И. п.** Лёжа на левом боку с упором на левый локоть, левая нога выпрямлена, правая согнута и выставлена вперёд. На выпрям-

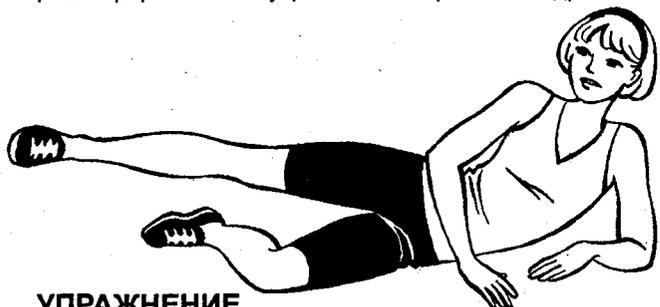


ленную ногу желателно надеть утяжелитель для увеличения нагрузки. Медленно поднимайте левую ногу на вдохе, медленно опускайте на выдохе, не касаясь пола.

*Выполните 20-50-100 повторений, 3 – 5 подходов.*

**Ошибки:** сгибаете выпрямленную ногу, касаетесь ногой пола. В результате мышцы не получают нагрузку.

**Правильно:** нога не должна касаться пола, чтобы хорошо проработать внутреннюю поверхность бедра.



**УПРАЖНЕНИЕ  
ДЛЯ ОТВОДЯЩИХ  
МЫШЦ БЕДРА (ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ  
ВНЕШНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА,  
ПРИ «ГАЛИФЕ»)**

**И. п.** Лёжа на левом боку с упором на левый локоть, левая нога согнута, правая лежит поверх выпрямленная. На выпрямленную ногу желателно надеть утяжелитель. Медленно на вдохе поднимаем правую ногу, слегка согнув её в колене, медленно опускаем на выдохе, не касаясь пола.

*Выполнить 20-50-100 повторений, 3 – 5 подходов.*

**Ошибки:** поднимаете прямую ногу, касаетесь стопой пола, высоко поднимаете ногу. В результате мышцы не получают необходимую нагрузку.

**Правильно:** слегка согнуть ногу в колене, стопу на себя, упражнение выполнять медленно, делать короткие движения, не касаться стопой пола.

**ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД**

**И. п.** Примите колено-кистевую позу. Руки под плечами. На вдохе медленно отведите согнутую ногу назад. Носок на себя. На выдохе опустите бедро вниз, не касаясь коленом пола.



*Выполните 20-50 повторений, 3-5 подходов.*

**Ошибки:** подтягивание бедра к груди, выпрямление ноги назад. Округление спины, сильный прогиб в поясничном отделе. В результате нагрузка уходит с ягодичной мышцы.

**Правильно:** спина ровная, колено не касается земли, стопа на себя.

**«Поводов наесться у нас примерно в 4 раза больше, чем поводов себя ограничивать»**

Эту фразу одна из ведущих популярной программы «Давай поженимся» астролог Василиса ВОЛОДИНА произнесла в одном из своих интервью Первому каналу, где она рассказала, что проблеме с лишним весом мы обязаны ещё и звёздам. Впрочем, Василиса даёт совет, как с ними «договориться».



«На склонность к полноте в гороскопе указывают сразу несколько планет: Юпитер – планета изобилия, Венера – планета удовольствия, Луна, отвечающая за эмоции, и Нептун, вызывающий беспокойство. Ограничивать же себя побуждает только одна-единственная планета – Сатурн. Это значит, что поводов наесться у нас гораздо больше, чем поводов себя ограничивать. Детальный анализ и рекомендации, конечно, возможны только при индивидуальной консультации, но есть и общие правила.

С чего начать? Прежде выделите тот мотив, по которому вы наедаетесь. Этих мотивов всего четыре, собственно, по количеству планет, о которых я говорила выше.

Если вы наедаетесь, когда испытываете тревогу и чувство неопределённости в жизни, значит, включён Нептун. Обычно в ход идут углеводистые продукты, сладкое, крупы и алкоголь. Ваша основная задача минимизировать, а то и вовсе исключить эти продукты из рациона. Чтобы удовлетворить запросы планеты, начните плавать: ходите в бассейн, если есть возможность, проводите отпуск на море. Снять напряжение помогут занятия творчеством, просмотр любимых фильмов, прослушивание музыки. Важно привести в порядок сферу работы, чтобы не чувствовать жизненную неопределённость.

Есть люди, которые приём пищи связывают с домом, они хотят чувствовать себя уютно, защищённо. Это как раз те, кто прибавляет вес под влиянием Луны. Прежде всего проанализируйте свои отношения с мамой и по возможности постарайтесь наладить их, поскольку часто именно эти проблемы вызывают появление лишнего веса. Постарайтесь создать в доме место, где вам будет уютно, какой-то свой маленький уголок, где будете только вы, и никто вам не будет мешать. Внимательно выбирайте молочные и кисломолочные продукты, они тоже бывают достаточно калорийными.

Часто человек, который недостаточно зарабатывает, испытывает острое желание чувствовать себя в жизни состоявшимся – это ещё один мотив переедания. Здесь за всё в ответе Юпитер. Если вы понимаете, что денег вам не хватает, а хочется утвердиться в этой жизни, почувствовать себя увереннее, как бы ни показалось вам это удивительным, но мой совет таков: выбирайте в магазине только самые дорогие продукты. И следуйте этому правилу даже в гостях! А чтобы прекратить есть много, переходите на дробное питание, то бишь, ешьте часто, но по чуть-чуть. Из рациона исключите всё жирное.

Есть ещё весьма распространённый мотив – гедонистический, наесться для удовольствия. В этом случае работает Венера. Выход один: одно удовольствие заменить другим. Обязательно занимайтесь своей внешностью, делайте себе подарки и научитесь ограничивать себя в спадком».

# В особом положении

**В идеале беременной женщине лучше бы вовсе не болеть, но избежать проблем (как минимум, простуды) в течение девяти месяцев редко кому удаётся, поскольку защитная система женского организма в силу физиологических причин находится в состоянии вынужденного угнетения — иммуносупрессии. Это гарантия, что механизм охраны внутренней среды от всего чужеродного не сработает против зародившейся жизни. Однако та же самая иммуносупрессия делает женщину крайне восприимчивой к инфекциям. Что же делать, как вести себя во время беременности, если вы заболели? Об этом расскажут наши специалисты**

**Врач-терапевт  
Марина СОТНИКОВА**

В первую очередь вы должны следовать двум правилам:

*Не принимать никаких лекарств без консультации с врачом, даже тех, которые вам кажутся самыми безобидными и привычными, так как список лекарств, приводящих к проблемам, достаточно обширен!*

Например, котримоксазол (бисептол) оказывает негативное влияние на зубы и кости плода. Хлорамфеникол (левомицетин) действует токсично на костный мозг. Стрептомицин вызывает поражение слуховых нервов. Сульфаниламиды — пороки нервной и сердечно-сосудистой систем. Метронидазол — пороки почек и нервной системы. В этом плане особенно опасен первый триместр беременности, когда происходит закладка важных органов и систем у плода. Независимо от допустимости применения конкретного лекарства при беременности приём лекарственных препаратов в это время должен быть максимально ограничен.

Период наибольшей чувствительности конкретных органов к тератогену (фактору, вызывающему врождённые аномалии):

Щитовидная железа — 16-18-й день после оплодотворения.

Нервная ткань — 18-38-й день после оплодотворения.

Система кровообращения — 18-40-й день после оплодотворения.

Глаза — 24-40-й день после оплодотворения.

Конечности — 24-46-й день после оплодотворения.

Половые железы — 37-46-й день после оплодотворения.

Даже если вы не уверены, что беременность наступила, всё равно придерживайтесь всех правил, которые соблюдаются во время беременности! Дело в

том, что задержка как раз и приходится на самые опасные сроки. Не постесняйтесь сообщить об этом врачу в поликлинике, не пейте бездумно таблетки. При этом сразу хочу предостеречь от страхов, если лекарства вы принимали в первые две недели после зачатия. Беременность развивается, значит, их приём не оказал негативных последствий.

Обратите внимание и на тот факт, что существуют лекарства, которые причиняют наибольший вред на поздних сроках, когда, казалось бы, опасность не так велика. Так, сосудосуживающие капли, используемые при насморке, могут оказать влияние на плацентарный кровоток, нарушив кровоснабжение плода, если вы капаете лекарство слишком часто, долго или много. В силу таких моментов и важен совет специалиста.

*Не отказывайтесь от посещения врача и приёма лекарств из страха навредить крохе!*

На данный момент в арсенале медиков немало проверенных средств, которые можно без опасности для будущего ребёнка применять во время беременности. Сейчас я намеренно не называю их, поскольку при назначении важно учитывать все факторы: и срок беременности, и здоровье мамы, и длительность приёма.

Помимо этого, важно понимать, если вы заболели и не лечитесь, то это негативно влияет и на вас, и на малыша. Во-первых, за начинающейся болью в горле может скрываться ангина, опасная для будущего ребёнка: в организме находится источник инфекции (что повышает риск внутриутробного инфицирования), высокая температура, которая на ранних этапах беременности чревата появлением пороков в развитии плода и может привести к выкидышу. И, разумеется, ангина может обернуться осложнениями (заболеваниями почек, сердца и другими) для самой мамы.

За головной болью, которую вы привыкли снимать болеутоляющими, может скры-

ваться проявление опасного состояния беременности — гестоза...

Поэтому с какой бы самой незначительной проблемой, на первый взгляд, вы ни столкнулись, обязательно сообщите о ней врачу-гинекологу или вызовите участкового терапевта, который даст грамотный совет или подскажет, к какому специалисту следует обратиться. В случае беременности лучше перестраховаться, чтобы потом не корить себя в несвоевременных действиях. Не занимайтесь самолечением. Средство, которое прописали беременной подруге, может совершенно не подойти вам в силу особенностей вашей беременности. Период ожидания малыша именно тот случай, когда какие-то усреднённые рекомендации дать невозможно.

**Обратите внимание!** Общеизвестная процедура при простуде «попарить ноги с горчицей» неприменима в вашем случае, так как может привести к выкидышу.

**Врач-фитотерапевт  
Леонид КОСТОМАРОВ**

Многие женщины полагают, что потенциальную опасность для будущего малыша представляют только искусственно синтезированные лекарства. Однако это не так! К лечению травами зачастую надо подходить ещё более внимательно, чем к лекарственным средствам, потому что последние перед выходом на рынок многократно тестируются, и в аннотации обязательно будет информация об их приёме во время беременности. Что касается трав, то такие данные указываются не всегда. При этом опасными могут оказаться самые безобидные, на первый взгляд, растения. Так, например, часто рекомендуемую при цистите траву «медвежьих ушки» (толокнянку) применять во время беременности не стоит. Она раздражает гладкую мускулатуру матки, вызывает её гипертонус и, как следствие, способна спровоцировать выкидыш, а кроме того, она обладает свойством понижать артериальное давление, что может привести к ухудшению самочувствия, если у женщины гипотония.

Или привычные всем листья малины. Их отвар хорошо использовать в последние недели перед родами. При его приёме размягчаются связки вокруг родового канала, что способствует маточным схваткам и ускоряет процесс родов. Но в другой период они могут вызвать преждевременные роды. Подобным же эффектом обладают: лаванда, можжевельник, тысячелистник, укроп, сenna, первоцвет, алоэ, крапива... И это далеко не полный перечень опасных во время беременности трав.

Зверобой, шалфей, иссоп лекарственный используются в разных ситуациях. Но во время беременности употреблять эти растения (и сборы с ними) нельзя, поскольку доказано: они нарушают плацентарное кровообращение и, как следствие, затрудняют доступ кислорода и питательных веществ к малышу.

Под запретом настойки иммуностиму-

ляторов – солодки, эхинацеи, лимонника, заманихи, левзеи, женьшеня, родиолы розовой... Они повышают артериальное давление и учащают пульс, увеличивая нагрузку на напряжённо работающее сердце будущей мамочки, а также сосудистую систему малыша.

Иногда беременной могут назначить витаминный чай, в состав которого входят, помимо прочего, и листья малины. Не стоит паниковать, увидев слово «малина». Если врач прописал и чётко указал дозировку, он знает, что в вашем случае это не навредит. Однако даже витаминные напитки стоит принимать строго в соответствии с назначениями. А если вы до беременности использовали какую-то лекарственную траву, уточните у терапевта в женской консультации о возможности продолжить её приём сейчас. Врач подскажет, можно ли применять растение в вашем положении или лучше заменить его лекарственным препаратом.

**Врач-стоматолог  
Игорь БРОННИКОВ**

По статистике, во время беременности в кресле стоматолога оказывается почти каждая женщина. И связано это с несколькими факторами. Во-первых, запасы кальция уходят на формирование костной ткани ребёнка. Во-вторых, у беременных женщин изменяется состав слюны, снижаются её защитные свойства, поэтому и атакует кариес.

Если во время беременности возникла необходимость залечить зуб, не стоит бояться, что эта процедура навредит здоровью крохи. Современные стоматологические клиники имеют в своём арсенале обезболивающие средства, которые практически не проникают через плацентарный барьер и не содержат сосудосуживающих веществ.

Не стоит опасаться и рентгена, без которого не обойтись при лечении зубных каналов. Дело в том, что во время процедуры вас защищает «свинцовый» фартук, а рентгеновские лучи направлены строго в костную ткань зуба.

**Знайте:** больной зуб – это очаг скрытой инфекции! И если вовремя не устранить его, то может произойти инфицирование будущего ребёнка, что влечёт за собой его маловесность при рождении, сниженный иммунитет, нарушение работы органов ЖКТ, и это далеко не полный список проблем, которые могут возникнуть у малыша.

Поэтому будьте особенно внимательны к себе во время беременности.

**Уважаемые, читатели!**

Принимаем извинения за допущенную неточность в заметке «Родная кровь», опубликованной в майском номере газеты «Будуар». Строку III + IV → I (25%), III (50%), IV (25%) следует читать: III + IV → II (25%), III (50%), IV (25%).

**В** о время полового акта у меня появляется кровотечение. Подскажите, пожалуйста, с чем это связано?

В вашем случае речь идёт о «синдроме контактных кровотечений», что, как правило, бывает при патологии шейки матки. Вам обязательно надо проконсультироваться в кабинете по патологии шейки матки.

**П** осле полового акта с новым партнёром сдала мазок. Результат хороший. Значит ли это, что мой партнёр здоров и я не заразилась инфекцией.

Чтобы ответить на ваш вопрос, необходимо не просто сдать банальный мазок, а обследоваться на группу инфекций, передающихся половым путём. Половые инфекции чрезвычайно коварны – зачастую симптомы заражения проявляются через несколько дней или недель после полового контакта, они могут быть слабо выражены или незаметны вообще. При этом ваш партнёр может и не догадываться, что является носителем инфекции.

**М** не 18 лет, год назад перенесла выкидыш на сроке шести недель и воспаление придатков. Диагноз: «Подострый двухсторонний сальпингоофорит». Год живу активной половой жизнью с мужем без контрацепции, анализы на инфекции у меня все отрицательные, но беременность не наступает. Подскажите, с чего начать обследование?

Если беременность не наступает в течение шести месяцев регулярной половой жизни без контрацепции – это бесплодие. В вашем случае речь идёт о вторичном бесплодии. Вам необходимо встать на учёт в кабинет по бесплодию.

**У** меня «хронический тонзиллит» и «хронический аднексит». ЛОР посоветовал удалить миндалины, мотивируя тем, что хроническое воспаление может быть причиной гинекологических заболеваний. Я и сама заметила, как только заболевает горло, появляются выделения, и почти в 80% случаев начинается молочница. Стоит ли действительно удалять миндалины?

Для удаления миндалин есть определённые показания. Молочница, как правило, может возникать при снижении иммунитета на фоне хронических заболеваний, к которым и относится хронический тонзиллит. Вам необходимо проконсульти-

# Отвечает врач- гинеколог

роваться с врачом-иммунологом и, возможно, провести процедуры, укрепляющие ваш иммунитет.

**З** адумавшись о ребёнке, решила пройти полное обследование организма. Выяснилось, что у меня железодефицитная анемия, поликистоз яичников. Мяса я ем достаточно, не нервничаю и месячные тоже в норме. Подскажите, чем вызвана анемия и что таит в себе поликистоз?

Вы всё правильно делаете. Перед планируемой беременностью необходимо пройти полное обследование. Поликистоз яичников (ПКЯ) – это серьёзное гинекологическое заболевание, которое требует обязательного лечения для того, чтобы наступила беременность, так как при ПКЯ блокируется процесс овуляции, и беременность не наступает. Надо выявить причину образования ПКЯ и устранить её. Анемия не является следствием ПКЯ, она может быть как один из вариантов – результатом обильных и длительных месячных. По поводу анемии я рекомендую вам проконсультироваться с врачом-гематологом.

**М** не 37 лет. Обычно месячный цикл длится шесть дней, причём первые три дня выделения обильные, в остальные – скудные. В последние два цикла картина поменялась: цикл сократился, изменилось количество выделений, они стали обильнее. Является ли это причиной болезни?

Длительность менструального цикла действительно может чуть сокращаться с возрастом. Если месячные обильные, необходимо провести общеклиническое и специальное обследование (УЗИ) для исключения внутриматочной патологии (полипа и гиперплазии эндометрия, внутреннего эндометриоза, наличия субмукозного узла и т. д.) и обязательно проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

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

**«Не человек, броня!» – восхищаемся мы теми, кто в критической ситуации не даёт волю чувствам. Но как на самом деле подавленные эмоции влияют на наше здоровье? Об этом мы решили спросить специалиста по телесно-ориентированной психотерапии Ольгу БОГДАНОВУ**



# Сбросьте оковы с души!

**– Ольга Леонидовна, что лежит в основе телесно-ориентированной психотерапии? Почему возникла необходимость в появлении ещё одного направления в психологии?**

– Ещё ученик Фрейда Вильгельм Райх заметил, что если человек открыто не выражает базовые эмоции – радость, печаль, гнев, страх, тревогу, то это рано или поздно доведёт его до больничной койки. Термин, им предложенный, «мышечный панцирь», в наши дни получил научное обоснование. Физики доказали: наше тело помнит всё, эмоции не исчезают без следа! Если не выплеснуть их наружу, то в виде конденсированных частиц энергии они будут «складироваться» между молекулами тканей организма, приводя к мышечным блокам и, как следствие, к хроническим заболеваниям. Всемирная организация здравоохранения уже официально признала, что бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца, тахикардия, ревматический артрит, мигрень, головные боли и даже инфаркт миокарда – результат глубоко запрятанных, невысказанных эмоций. Вот почему вы можете пройти всестороннее обследование, сдать все анализы, пройти курс медикаментозного лечения и не получить желанного облегчения своего состояния. Цель телесно-ориентированной психотерапии – выявить подавленную эмоцию, снять мышечный зажим и вернуть человека к полноценной жизни.

**– Вероятно, мы, женщины, как более эмоциональные существа, находимся в группе риска?**

– Так может показаться, ведь доказано, что у женщин более развито правое полушарие, отвечающее за эмоции, в отличие от мужчин, которыми «управляет» левое (логика, аналитика). Именно поэтому мы сильнее переживаем в любой ситуации. Но также природой нам подарена прекрасная возможность «разряжаться» – через всплески эмоций, слёзы, долгие разговоры по душам с подругами, даже битьё посуды. Для мужчин в силу воспитания такие жесты в основном неприемлемы: «Мальчики не плачут, не капризничают, не жалуются!» С младых ногтей маленьких мужчин учат скрывать свои эмоции. И это одна из причин, по которым они в среднем живут меньше прекрасной половины человечества.

**– Я читала, что тело человека говорит о его душевном состоянии больше, чем он сам о себе знает. Это действительно так?**

– Да, это правда, например, человек уверен, что в этой жизни всё даётся легко. С изрядной долей уверенности можно предположить, что голова у него вжата в плечи, а плечи, в свою очередь, приподняты — он как бы готов к очередному столкновению со стеной. Но результаты его ждут прямо противоположные. Постоянное напряжение в мышцах шеи, поднятые плечи приводят к непра-

вильному дыханию, нарушению обмена веществ. Всё это способно привести к остеохондрозу, болезням лёгких, а также нарушению функций органов зрения и слуха. Или другой пример, улыбка одной половиной рта, которая воспринимается многими как ухмылка, это желание не обнаруживать свои переживания. И когда подобное самоограничение повторяется не раз и не два, возникает стойкое мышечное напряжение с одной стороны лица. И лицо становится «перекошенным». Вообще мышечное напряжение требует определённого расхода энергии, и немало. И человек бессознательно стремится к экономии. Это выражается в том, что мы принимаем определённую позу, например, во время сна или чтения книги, в желании сократить общение и отгородиться от внешнего мира. Всё это может быть следствием мышечного зажима, и на это стоит обратить внимание.

**– Предположим, я поняла, что у меня есть мышечный зажим. Существует ли методика, которая позволяет самостоятельно определить, где находится мышечный зажим?**

– Да, это возможно. Достаточно лёжа на полу (ноги и руки свободно вытянуты), поочередно напрячь и расслабить все части тела. Проверьте нахмурен ли лоб, сведены ли брови, сцеплены ли челюсти и так далее, вплоть до стоп и пальцев ног. Упражнение помогает отследить места зажимов, где изолированное рас-

слабленное движение затруднено. Вы обязательно почувствуете проблемные зоны, ведь тело не умеет обманывать.

**– Допустим, я определила зону, где находится зажим, как мне его снять?**

– С помощью упражнений, разработанных специально для каждого вида мышечных блоков (прим. ред.: таблица с упражнениями приведена ниже). Возьмите себе за правило делать их ежедневно и посвящайте им по крайней мере полчаса. Приготовьтесь к тому, что

выздоровление наступит не сразу, ведь и «заработали» вы свою броню не за один день. Постепенно заметите, что всё реже сдерживаете эмоции усилием воли, а сохраняете душевное равновесие без помощи защитного «панциря». Поскольку с напряжённых мышц, которые пережимали кровеносные сосуды и не пропускали кислород в ткани органов, «зажимы» будут сняты, то вы непременно почувствуете прилив сил и энергии.

**– В завершение нашей беседы дайте практичный совет, как сохра-**

**нить психологическое и физическое здоровье?**

– Проговаривайте вслух свои проблемы, называйте эмоции, которые нарушают ваше гармоничное состояние. Необязательно кому-то, важен сам факт. Как только проблема проговорена, возникающее мышечное напряжение начинает ослабевать и постепенно совсем исчезает, не нанося ущерб здоровью.

**Беседовала  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО**

ЗОНА ЗАЖИМА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	БОЛЕЗНЬ	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЗАЖИМА
Мышцы лица, челюстей, гортань, голосовые связки.	Подавление эмоций. Невысказанные обиды, гнев, раздражение. Заплет на плеч.	Асимметрия лица, нервные тики, слезы, заболевания гортани, потеря голоса.	Сразу после просыпания широко и вслух позевать. Кусание маленького мячика или скрученного полотенца. Кусайте со всей силой, вложите в процесс всю накопившуюся ярость. Вырывайте предмет из собственных зубов, но укус не ослабляйте. Когда устанете, расслабьте нижнюю челюсть, безвольно приоткрыв рот. Лягте на бок, подтяните колени к животу, скрестите руки на груди (поза «эмбриона»). Совершайте сосательные движения губами. Выполняйте упражнение, пока не устанете. Затем расслабьте губы и ещё полежите просто так. Громкий и долгий крик без слов.
Грудная клетка. Грудной отдел позвоночника.	Гиперответственность.	Сколиоз. Остеохондроз. Хронические заболевания бронхов, лёгких. Нарушения слуха и зрения.	Лягте поперёк дивана так, чтобы стопы (без обуви) стояли на полу, а ягодицы слегка свешивались. Под поясницу положите валик (например, из одеяла) так, чтобы спина и голова лежали ниже поясницы. Руки положите над головой ладонями вверх. Дышите глубоко и нечасто в течение получаса.
Поясничный отдел позвоночника.	Отсутствие взаимопонимания с близкими или сослуживцами.	Радикулит.	Лягте на пол на спину, руки в стороны ладонями вверх, ноги вместе. Согните ноги в коленях под углом 90°. Поворачивайте обе ноги сначала влево так, чтобы нижняя (левая) нога полностью легла на пол, а правая лежала на ней; ноги сохраняйте согнутыми в коленях. Затем таким же образом поверните ноги вправо. При этом поясница должна быть прижатой к полу. Повторите упражнение до десяти раз в каждую сторону. Усложните упражнение – при повороте ног поворачивайте голову в противоположную сторону. Выполняйте тоже до десяти раз. Дышите глубоко и равномерно.
Область брюшного пресса.	Хроническая усталость. Страх за своё будущее.	Мышечные спазмы. Проблемы с пищеварением.	Встаньте на четвереньки, руки держите прямыми. Прогните поясницу вниз насколько сможете, а затем максимально выгните спину вверх. До десяти раз. Стоя на четвереньках, медленно вытягивайте выпрямленные руки и корпус вперёд, скользя по полу до тех пор, пока почти целиком не ляжете на пол. Ваша поза будет напоминать позу потягивающейся кошки. Побудьте некоторое время в таком положении и медленно подтяните руки в исходную позицию. Выполняйте столько раз, сколько осилите.
Область таза и ягодиц.	Постоянное чувство вины. Страх наказания.	Запоры. Кишечные колики.	Круговые движения бёдрами – справа налево и наоборот. Стойте прямо, руки на поясе. Расслабьтесь. Амплитуда вращений должна быть небольшой, а движения – плавными.
Половые органы.	Отрицание собственной сексуальности.	Гинекологические проблемы.	Упражнение Кегеля. Напрягите мышцы влагалища, как если бы вы остановили мочеиспускание. Медленно досчитайте до трёх. Максимально расслабьте. Повторите 10 раз. Как можно быстрее сожмите и разожмите мышцы 10 раз. Сделайте три захода.



# «Когда в родителях | согласья нет»

**К**онфликты по поводу воспитания детей в той или иной степени возникают в каждой семье. Связаны они с разными причинами. Чаще всего за ними скрывается копирование каждым из родителей модели поведения, принятой в его семье. Да и сами женский и мужской подходы в воспитании детей, как правило, существенно отличаются друг от друга. Сам по себе конфликт не является показателем проблем и может быть даже полезен, ведь недаром говорят: в спорах рождается истина. Однако, отстаивая свою точку зрения, родители не задумываются о том, что открытый конфликт, который разворачивается в присутствии ребёнка, может привести к проблемам большим, чем та, из-за которой, собственно, и возник спор. На что обратить внимание и как избежать возможных проблем в будущем рассказывает детский психолог Юлия САМОЙЛОВА

## Проблемы со здоровьем

Любая ссора дома, даже не связанная непосредственно с ребёнком, вызывает у него чувство тревоги. Так или иначе, она неуловимо, а порой и ощутимо меняет привычный распорядок дня. Дети такие вещи чувствуют особенно и воспринимают как угрозу своему благополучию. А уж если причина ссоры он сам и это хорошо понимает (а как не понять, если родители спорят из-за него), то добавляется ещё и чувство вины. Ребёнку кажется, что он плохой и не знает, как поступить. Стоит ли

говорить, что по нервной системе малыша, да и школьника, такие переживания сильно бьют.

После любой ссоры родителей ребёнок может капризничать, плохо засыпать, не в меру есть, проявлять немотивированную агрессию. В конце концов нервный стресс может привести к болезни. Естественно, родители переключаются с воспитательных проблем на здоровье крохи. И здесь таится ещё одна опасность: у ребёнка может подсознательно закрепиться стереотип: «Когда я болею, родители не ссорятся». Так возникают хронические заболевания, связанные с психосоматикой.

## Проблемы в социуме

Если родители при ребёнке пытаются настаивать каждый на своём принципе, в итоге чаду достаётся самая неприглядная роль: он вынужден выбирать, как ему себя вести в изначально противоречивой ситуации, причём выбирать между матерью и отцом, которых он одинаково любит. Одна из важнейших потребностей ребёнка — быть любимым и хорошим в глазах близких ему людей. Что же делать ребёнку, который хочет быть хорошим и для мамы, и для папы? Сначала он пытается примирить родителей, стараясь обойти острые углы. Но если конфликт явный, родители, сами того не осознавая, будут пытаться перетянуть ребёнка каждый на свою сторону. Тут он и понимает, что ему остаётся только хитрить и подстраиваться под каждого в зависимости от их ожиданий. Как следствие, дети, в чьём присутствии часто ведутся споры о воспитании, со временем учатся манипулировать людьми в своих интересах. И родителями в первую очередь. Потом «отработанную» схему они переносят во взрослую жизнь, в отношения с друзьями, коллегами.

## Проблемы с самоопределением

Зачастую родители считают, что лучше всех знают своих детей. На деле же переносят на них свои стереотипы, страхи и ощущения. Например, стандартная ситуация: ребёнок принёс из школы плохую отметку. Один из родителей, который имел в школе проблему с учительницей и переживал по этому поводу, говорит второму: «Не ругай его за двойку, это учительница придирается. Видишь, он и так переживает». Второй аргументирует: «Да он просто лентяй, если бы учил, никаких проблем и не возникло бы». В этой ситуации родители на основе собственного опыта сделали выводы, а ребёнок их услышал и примерил на себя. Чем чаще родители спорят на темы воспитания, тем больше ребёнок слышит те или иные оценки своих действий, таланта, качества характера.

И неважно, что спор может касаться позитивных качеств чада. Например, мама считает, что у сына великолепный слух. А папа не согласен, чтобы парень посещал музыкалку. Мол, не мужское это дело. В подобной ситуации ребёнок не знает, что ему делать? Ведь у него самого ещё нет жизненного опыта, он ориентируется на мнение родителей, а оно диаметрально противоположно. И это мешает составить ребёнку представление о себе, каким он является на самом деле. В дальнейшем это может привести к серьёзным проблемам при выборе сферы деятельности, круга общения. Может появиться такая черта характера, как неуверенность в себе. А разве этого вы хотите для своего ребёнка?

## Табу воспитательных конфликтов

Если конфликты по поводу воспитания в вашей семье явление достаточно частое, стоит серьёзно задуматься, что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию. Возможно, в этом вам помогут следующие советы:

- Как вы уже, наверное, поняли, основное и самое главное правило — *никогда не обсуждать методы воспитания и проблемы ребёнка в его присутствии*. Казалось бы, это очень простой совет, однако выполнять его в семье сложно. То и дело возникают такие ситуации, которые, по мнению каждого из родителей, требуют немедленного вмешательства. А где два мнения, там и несогласие, там недалеко и до открытого конфликта. В данном случае попытка

каждого из родителей настоять на своём, неумение промолчать и отложить разговор, приводят к ещё большим проблемам. Это как с лекарством, когда вред от побочных эффектов превышает пользу. Представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы при вас два врача, споря и ругаясь, обсуждали ваш диагноз и как вас лечить. Мягко говоря, неуютно, правда?

- *Не ссорьтесь постфактум*. Практически нет шансов изменить поведение другого человека, особенно на расстоянии. Папа в ваше отсутствие дал ребёнку поиграть с компьютерными дисками или накормил шоколадом? Будьте мудрой, сделанное не воротишь. А малыш — посмотрите! — жив и здоров... Но как промолчать, спросите вы, если, предположим, считаете, что ребёнок не должен смотреть мультфильмы вечером, а второй родитель это разрешил в обход ваших запретов. Чтобы не травмировать малыша, возьмите за правило: в силе первый запрет или разрешение. Папа разрешил смотреть телевизор? Мама вмешается позже. Первой мама отказала ребёнку? Непедагогично тут же отменять её веское для малыша «нет». А обсудить возникшую ситуацию вы сможете позже, когда ребёнок отправится спать

- *Воздержитесь от фраз, обесценивающих авторитет одного из родителей*. «Ну какой из тебя отец!» — говорит мама... Ребёнок слышит: «Папа плохой. Не буду его слушать». «Это всё твоё воспитание!» — негодует отец в то время как малыш капризничает. А кроха думает: как мама может быть плохой, она же любимая, почему папа её не любит? И это создаёт серьёзные психологические проблемы. Поэтому учитесь сдерживать эмоции: Иначе ребёнок впитает: «Выражать чувства — опасно». В будущем это может спровоцировать склонность к депрессиям

- *Никогда не привлекайте ребёнка на роль арбитра*: «Ты согласен с папой? Вот скажи, неужели тебе нравится то, что он не разрешает бегать по квартире? А кого ты больше любишь?» Такой выбор слишком тяжёл для малыша, вы вынуждаете принимать соломоновы решения.

*P. S. И в завершение хочется сказать о следующем: разногласия по поводу воспитания ребёнка — нормальное явление, ведь все мы разные. Главное, не превращать эту тему в семейную проблему и плацдарм для битвы. Учитесь разговаривать друг с другом, ищите общие пути решения проблемы.*

## Маммина школа

### Кровь из носа

Носовые кровотечения у ребёнка могут возникать внезапно — во время подвижной игры или даже в состоянии покоя. Связано это с анатомо-физиологическими особенностями полости носа детей: носовые ходы у них узкие, а слизистая оболочка очень нежная и вследствие этого легко травмируется. Это не столь опасно. Важно правильно помочь малышу.

В первую очередь необходимо его успокоить, так как при виде крови ребёнок пугается, поэтому увеличивается сердцебиение, повышается артериальное давление, что приводит к большей кровопотери.

Посадите малыша, слегка наклонив голову вперёд (нельзя запрокидывать назад, поскольку может произойти попадание крови в дыхательные пути). И воспользуйтесь одним из следующих способов, чтобы остановить кровотечение:

- приложите на область переносицы мешочек со льдом
- медленно и осторожно сжимайте и разжимайте ноздри в течение 10 минут. Это приводит к сдавливанию сосудов слизистой, и кровотечение останавливается
- поместите в ноздрю жгутик из ватки, смоченной в 3%-ном растворе перекиси водорода. Или закапайте детские сосудосуживающие капли.

В случае, когда кровотечение обильное и не останавливается в течение 30 минут, а все названные выше меры не приносят результата, нужно обратиться к врачу.

**Важно:** если кровь из носа у ребёнка идёт часто и без видимых причин, его должен осмотреть врач. Обратите внимание, что кровотечения из носа нехарактерны для младенцев. При данных обстоятельствах врачу надо сообщать даже о единичном случае.

## Умный совет

### Накормить малоежку

Когда перевела дочку с грудного вскармливания на общий стол, обнаружила, что накормить её очень сложно. Выход нашёлся случайно. В три года с дочкой поехали на всё лето в гости к свекрови. Та, заядлая кулинарка, привлекла малышку к приготовлению блюд, а мне по молодости и в голову не пришло. Приготовленные самостоятельно котлетки (вымесить фарш и слепить шарики под силу любому ребёнку) дочка ела с огромным аппетитом. Сейчас моей дочке уже 12, мы не только забыли про то, что она малоежка, но и вырастили замечательную хозяйку.

Анна,  
Нижний Новгород

Я — преступница. Находясь в законном стабильном браке, дерзнула завидовать разведённым друзьям. Пусть иногда, чуть-чуть, по отдельным поводам, но искренне, от души, белой созидательной завистью. А что прикажете делать, если эти смутьяны доказали на деле: после развода жизнь не просто есть. Она «только начинается», причём ого-го как романтично и изобильно



# РАЗВЕДЁННЫЕ.

## ЧЕМУ ОНИ НАУЧАТ?!

Пары, участвующие в «исследовании», были уверены, что от взаимного смертоубийства их спасёт только расселение по разным сторонам глобуса, с предварительным изменением внешности по программе защиты свидетелей. В общем, развод был спасением и, как уверяли обе стороны, финальной точкой. А сейчас, вот тебе на, близкие, родные и прочие заинтересованные лица наблюдают иную картину: экс-супруги научились по-человечески говорить, сообща решать проблемы и, похоже, развод для них — не финальная точка, а стартовая. А я смотрю и думаю, каким образом «очевидное-вероятное» претворить в семье, не доводя до похода в загс за мрачным штампом «брак расторгнут».

**«Я живу на одном, а ты на другом...»**

— «на высоком берегу на крутом», — певич Юрий Антонов прямо-таки обрёл семью Журавлёвых на «разнобереж-

ный» сценарий. Антонова весьма уважал глава семейства Григорий, включал записи кумира часто и громко. Чем доводил до иступления жену Татьяну. И не только песнями прошлых лет, но и страстью к футболу, чтением вслух страшных Интернет-новостей и просмотром политических дебатов — аккуратно в то время, когда Татьяна мечтала отдохнуть душой за сериалом «Несчастны порознь». Полтора года женщина крепилась, ввела в рацион пустырник и валериану, а потом клапан всё-таки рванул. Едва Григорий завёл шарманку на пару с Антоновым, как Татьяна собрала вещи супруга и намекнула, что его заждались у родителей... Короче, людей настиг развод.

Как теперь живут Журавлёвы? Преимущественно порознь и иногда счастливы вместе. Татьяна получила «увольнительную» от стирки, готовки и обязательного прослушивания новостей. Посещает курсы йоги и тратит четыре часа в неделю на маникюр — раньше времени не хватало. Григорий тоже будь здоров, купил гитару, чтобы наигрывать Антонова, и пересказывает страшные теленовости глухому дедушке. Иногда они

встречаются, Григорий ведёт экс-жену в суши-бар, целый вечер Журавлёвы — идеальная семья. Они хотят снова быть вместе, осталось решить, как преодолеть эстетические разногласия.

**БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ:** о том, что «лодки любви» подозрительно часто садятся на бытовые отмели, предупредили и поэт, и толпы семейных психологов. Загубить ячейку общества под силу не только штормам вроде «ты меня не ценишь», вполне достаточно бриза «не хочу смотреть твой боевик, подавай мне мелодраму». Люди бывалые утверждают, что проблема разрешима даже в стеснённых условиях однокомнатной квартиры. Достаточно купить два телевизора, два пульта и два комплекта наушников. Технику нужно разместить дистанционно, по разным углам или сторонам дивана. И будет всем счастье.

### Делим детей

Башмаковы после женитьбы стремительно обзавелись энергичными близнецами. Крикливые отпрыски не

давали выпастись папе-кормильцу, и вскоре тот переехал в другую комнату. Днём Башмаков-папа зарабатывал деньги, вечером не очень-то торопился к семейному очагу: а что он там не видел, орущих сыновей? Башмакова-мама уставала, как раб на галерах, и вскоре была не рада ни мужу, ни детям, ни свету в оконце. Она швыряла об пол посуду, кричала на близнецов и топала ногами на мужа. Пара развелась так же стремительно, как когда-то стала родителями...

Семь дней подряд Башмакова – полноценная мать семейства, бойкие сыновья целиком на ней. Садик, вечерние игры, кормёжка, прогулки, развлекательные программы – и так неделю. Потом точно по такому же сценарию живёт Башмаков-папа, дети находятся у него. Когда мама приезжает за чадами, папа стонет от счастья: во-первых, «отмучился»; во-вторых, видеть свежую, отдохнувшую, ухоженную жену действительно радостно. Теперь Башмаковым кажется, что они осознали ошибки, научились делить обязанности и готовы снова попробовать. Можно даже родить кого-нибудь, например, девочку: говорят, от них меньше шума.

**БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ:** статистика, говорящая, что 70% пар разводятся в первые два года после появления ребёнка, не врёт. Малыш не только плод любви, это тяжкий труд и обязанности, которые всё-таки нужно делить. Клич: «Займись ребёнком, ты же мать», обычно исходящий от отцов, справедливо можно адресовать им же. Поэтому есть смысл честно договориться с папой: днём мама-декретница целиком посвящает себя малышу, а вечер и первая половина ночи – на папе. Или хотя бы выходные пусть освободит для общения с маленьким деспотом. Во-первых, общение развивает душевную близость с отцом, это безусловное благо для растущей личности. Во-вторых, мама тоже человек, и ничто человеческое, вроде походки по магазинам и фитнес-клубам, ей не чуждо. Разводиться необязательно, нужно просто грамотно пережить этот период.

## Свой – чужой

Однажды замужняя Синецина пришла к дамскому доктору, тот выбил почву из-под ног вопросом: «Когда в последний раз были интимные отношения?» Синецина задумалась. В этом месяце (на календаре 30-е число) не было, в прошлом тоже: кажется, «это» случилось полгода назад. Женщина рас-

свирепела: ладно, она! Ей некогда думать о глупостях, на ней дом, работа и дети. Но муж-то хорош! Если не предъявлял претензий на её «комиссарское тело», значит, благополучно решал проблему на стороне. Изменщик! А тут ещё на глаза попался психолог в телевизоре: «Если в паре нет гармоничных интимных отношений, вопрос о доверии можно не ставить, брак обречён».

Разразился скандал. Супруг Синецины отрицал обвинения и успел вымолвить в свою защиту: «Люсь, ну чего ты. Мы ж столько лет женаты, ты же мне родная... В общем, не хочется чего-то. Привычка, наверное...» Синецина не поверила и подала на развод. Даже если муж не изменял, всё равно охладел и не видит в ней женщину. Пока заявление готовилось к рассмотрению, встревоженный супруг купил путёвки в Дом отдыха, договорился с бабушками насчёт перебазирования к ним детей, подарил жене сертификат в магазин дамского белья. За покупкой отправились вместе, заговорчески хихикая... Может, обойдутся без развода?

**БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ:** когда 200-процентная женщина Моника Белуччи говорит, что не живёт под одной крышей с супругом и отцом своих детей из-за несовпадения рабочих графиков, думаю, она лукавит. Моника наверняка знает, что совместное проживание, привычка и, pardon, доступность интима сводит этот самый интим на нет. Вот и мотается актриса по свету, зато как радостны встречи с благоверным Венсаном!.. Как ни странно, сохранить близость в супружестве помогает периодическое отдаление, которое сменяется временем «сугубо для двоих». И ещё: комфорт в доме, выглаженное бельё, укомплектованный холодильник – это всё, конечно, похвально. Но иногда бытовые подвиги нужно променять на бразильскую эпиляцию, ярко-алый педикюр и новый халатик. Фанатичную хозяйку «возжелать» сложно, а вот ухоженную женщину – элементарно, Ватсон.

## Респект на расстоянии

О том, что люди не только хомо сапиенсы, но также и «хомо свинтусы», наша приятельница Кротова поняла на третьем году семейной жизни. Когда розовые очки треснули, страсть и нежность сменились скукой и раздражительностью. Кротова прозрела: её вторая половинка крайне фривольно обращается с сиденьем унитаза, ест в посте-

ли и оставляет крошки – хрестоматийный «хомо свинтус». Если какие-то три года назад она не могла надышаться своим Кротовым, то теперь в его присутствии задыхалась... Грянула война. Кротова, садистски улыбаясь, ловила мужа с поличным: «Опять сиденье унитаза не поднял!» Или: «Опять мокрое полотенце бросил скомканным!» Когда оттремело классическое: «На кого потратила лучшие годы, как жестоко я ошибалась», пара, от греха подальше, расторгла опостылевшие отношения.

В свободном от «хомо свинтуса» быту царила идиллия: чистый санузел, сухие полотенца, никаких крошек в постели. Первый месяц Кротова наслаждалась, на втором затосковала и отправилась на свидание с симпатичным приятелем. А тот при ближайшем рассмотрении оказался не таким уж милым: ел неряшливо, шутил глупо, выпил много, приставал к официантке. И Кротова смекнула: понятие «хомо свинтусы» гораздо обширнее, оно включает не только манеры и пристрастие к гигиене. И экс-законный Кротов показался бесконечно милым... Сейчас у бывших супругов серьёзные взгляды на будущее. Кротов обещает работать над собой, принимать пищу сугубо на кухне и быть аккуратнее с полотенцами. Кротова дала себе зарок стать терпимее: есть вещи страшнее крошек в кровати.

**БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ:** в браке со стажем порой кажется, что другим дамам с мужем повезло больше. Чужой супруг якобы веселее, рукастее, остроумнее, романтичнее – нужно подчеркнуть. Это иллюзия. И чтобы не попасть в её плен, не стесняйтесь сравнивать, выслушивать подробности посторонней семейной жизни, читайте на Интернет-форумах откровения «однопольчанок». Не из любви к исследованию чужого белья, а чтобы понять банальную очевидность: идеальных людей не бывает. И мы – о, ужас! – тоже не святые, со своими пунктиками и заморочками. Но вторые половинки прощают наших «тараканов» и вправду рассчитывают на взаимность. А если всё-таки пребивание под одной крышей осточертело, сначала есть смысл съездить в отпуск. Порознь. Может, это смело и дорого, но разводы, размены квартир и строительство новой жизни (не факт, что успешное) куда более хлопотное и дорогостоящее мероприятие.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

**В Древнем Китае считалось, что бы в жизни всё складывалось счастливо, мелодии дома и человека, проживающего в нём, должны находиться в состоянии гармонии. Хотите узнать, как звучит ваш дом?**

## НАЙДИ СВОЮ МЕЛОДИЮ

С помощью таблицы (см. стр. 23) определите свою ноту по году вашего рождения, и ноту дома (квартиры) по дате его приёма в эксплуатацию.

Далее смотрите в описаниях ноту дома в сочетании с вашей личной нотой.

### НОТА ДОМА ЛЯ (элемент Вода)

#### Ваша нота – Ля

В этом доме вы будете чувствовать себя счастливой и умиротворённой. Его стены «принесут» вам много друзей, возможность путешествовать. Хорошее проживание в нём обеспечено людям, чья работа связана с общением, туристическим или издательским бизнесом, сферой продаж.

#### Ваша нота – До

Вы хотите надёжности и стабильности. Но, проживая в этом доме, чувствуете себя так, будто почва уходит из-под ног. В семье ссоры и скандалы, не бурные, но продолжительные и изматывающие. Эти стены ослабляют ваше самочувствие, могут появиться проблемы с желудком.

#### Ваша нота – Ре

Этот дом непременно принесёт удачу тем людям, которые нацелены добиться больших успехов на работе, построить карьеру и уделяют этому много времени. Или для тех, у кого много детей. Если же вы будете сидеть дома, ничем не занимаясь, то почувствуете внутренний дискомфорт.

#### Ваша нота Ми

Эти стены «позаботятся» о том, чтобы у вас родилось много детей. Отношения между ними и вами будут очень дружные, в старости вы обязательно получите от них поддержку. Однако, помимо этого, будете склонны к романтическим настроениям. И вполне вероятно вступите в брак не один раз.

#### Ваша нота – Соль

Чтобы жить в этом доме, потребуется немало терпения. Так как вокруг вас будут бушевать нешуточные страсти. Посто-

янные стрессы и напряжение могут привести к болезням сердца и сосудов. Существует также опасность несчастных случаев, пожаров и краж. Позаботьтесь о безопасности дома.

### НОТА ДОМА ДО (элемент Земля)

#### Ваша нота Ля

В таком доме вы можете остро чувствовать недостаток необходимого вам общения, а зачастую мучиться от самых разных страхов (особенно это справедливо для детей). Страдает и здоровье: под ударом репродуктивная система, почки, уши, могут быть проблемы с зубами. Высока вероятность пищевых отравлений.

#### Ваша нота До

Вероятно, окружающим ваша жизнь будет казаться излишне консервативной и спокойной. Но именно эта стабильность подарит вам чувство глубокого внутреннего удовлетворения. Проживая в этом доме, вы не совсем быстро, но планомерно достигнете всех целей, сумеете решить жилищные вопросы, значительно преумножить благосостояние.

#### Ваша нота Ре

Дома и стены помогают, сказано именно про этот дом. Такое сочетание нот подарит вам успех в работе и будет подталкивать двигаться вперёд. Особенно хорошо, если сфера деятельности бу-

дет связана с техникой (компьютерами, автомобилями и др.)

#### Ваша нота Ми

Такой дом истощает ваши силы, порождает чувство неуверенности. Многие важные проблемы остаются нерешёнными. Ваши планы не получают поддержки. А постоянные помехи вызывают раздражение. Могут быть проблемы с жёлчным пузырём.

#### Ваша нота Соль

Вы проживёте в этом доме счастливую жизнь, и всегда сможете рассчитывать на поддержку и уважение друзей и близких. Ведь вы и сами, пребывая в гармонии, будете щедро делиться с окружающими мелодией вашего счастья.

### НОТА ДОМА РЕ (элемент Металл)

#### Ваша нота Ля

Эта мелодия подходит для людей, которых манят дальние страны. Хороша она для тех, чья работа связана с частыми командировками, тогда они будут приносить высокий доход. Вероятность того, что обительница этого дома уедет жить за границу, очень высока.

#### Ваша нота До

Если вы мечтаете создать дело, заниматься которым можно не выходя за пределы родных стен, то этот дом станет вам идеальным помощником. Поми-



МЕЛОДИЯ ВОШЕГО ДОМА

мо этого, он поможет вам сохранить семейные отношения стабильными, поддерживать традиции.

**Ваша нота Ре**

Такая мелодия принесёт финансовую удачу. Сочетание особенно благоприятно для мужчин с амбициями. Женщины преуспеют в бизнесе. Однако им стоит помнить, что твёрдость и некоторая жёсткость в характере могут помешать построить семейные отношения.

**Ваша нота Ми**

Мелодия дома нарушает вашу личную мелодию. Вы можете чувствовать себя подавленно, испытывать постоянную нехватку сил, будто никак не можете выбраться из рутинных дел. Сочетание очень неблагоприятно для здоровья. Возможны проблемы со зрением, печенью, позвоночником. Вероятны частые травмы.

**Ваша нота Соль**

В этом доме вам будет трудно поддерживать финансовую стабильность. Деньги исчезают так же быстро, как и появляются. В доме нередко возникают конфликты. Вероятны частые простудные или аллергические заболевания.

**НОТА ДОМА МИ  
(элемент Дерево)**

**Ваша нота Ля**

Это счастливое созвучие. В этом доме человек будет чувствовать себя по-настоящему дома, ему будет сопутствовать удача, вероятнее всего, у него не будет желания переезжать. И это правильно, если жильё своё, в этом нет необходимости.

**Ваша нота До**

В этих стенах вы можете чувствовать, что обстоятельства жизни так или иначе ограничивают вас, от этого вы чувствуете подспудное недовольство. Переехав, вы могли бы почувствовать себя намного спокойнее, однако для этого вам может не хватить решительности.

**Таблица**

1900-01	1930-31	1960-61	1990-91 (до)
1902-03	1932-33	1962-63	1992-93 (ре)
1904-05	1934-35	1964-65	1994-95 (соль)
1906-07	1936-37	1966-67	1996-97 (ля)
1908-09	1938-39	1968-69	1998-99 (до)
1910-11	1940-41	1970-71	2000-01 (ре)
1912-13	1942-43	1972-73	2002-03 (ми)
1914-15	1944-45	1974-75	2004-05 (ля)
1916-17	1946-47	1976-77	2006-07 (до)
1918-19	1948-49	1978-79	2008-09 (соль)
1920-21	1950-51	1980-81	2010-11 (ми)
1922-23	1952-53	1982-83	2012-13 (ля)
1924-25	1954-55	1984-85	2014-15 (ре)
1926-27	1956-57	1986-87	2016-17 (соль)
1928-29	1958-59	1988-89	2018-19 (ми)

**Ваша нота Ре**

Вы не получите поддержки и стабильности от этого дома и всё чаще будете грустить, чувствовать себя неуверенно. Вследствие ослабления сил вероятны проблемы с лёгкими и толстым кишечником.

**Ваша нота Ми**

В этом доме будет звучать мелодия, поддерживающая семейные отношения, романтику в браке, чувство внутренней гармонии у женщин. Дом подарит крепкое здоровье, долголетие и процветание. Особенно хорошее сочетание для творческих людей.

**Ваша нота Соль**

Музыка вашего дома обеспечивает безопасность, вы защищены от крупных потрясений, а обстановка вдохновляет и позволяет усердно и упорно работать. Это всегда приводит к новым открытиям и высоким достижениям.

**НОТА ДОМА СОЛЬ  
(элемент Огонь)**

**Ваша нота Ля**

Это место проживания не принесёт вам ничего хорошего. Будете чувствовать, что ваши усилия пропадают впустую. В доме вероятны постоянные конфликты. Вы можете страдать от повышенного давления, связанного с тем, что почки не справляются с нагрузкой.

**Ваша нота До**

Такая недвижимость станет не только вашей поддержкой и опорой, приносит стабильность и здоровье, но и достойным вложением капитала, так как со временем она обязательно поднимется в цене, тем более что вы с радостью будете обустроить этот дом.

**Ваша нота Ре**

Хозяин такого дома должен хорошо позаботиться о безопасности. При проживании в этом доме высок риск несчастных случаев, травм. Вероятны частые простуды или аллергические заболевания.

**Ваша нота Ми**

Такая мелодия хороша для тех людей, которые в силу обстоятельств вынуждены постоянно находиться дома: домохозяйек, людей, имеющих хронические заболевания (им он обеспечит существенную поддержку). Дети этой ноты будут хорошо учиться.

**Ваша нота Соль**

Ваш дом создаёт энергию, которая поддерживает ощущение праздника. Вероятнее всего, он будет полон гостей. А вы будете не только счастливы, но и достигнете популярности и известности.

**Когда созвучия нет**

Хорошо, когда человек интуитивно выбирает дом или квартиру, которая принесёт ему успех и процветание. Но как быть, если, прочитав эту статью, вы поняли, что нота вашего дома и ваша не образуют стройную мелодию, а, наоборот, их комбинация предвещает проблемы. В этом случае нужно ввести в звучание дома ноту, которая создаст гармоничный переход между двумя несозвучными. И тогда звучание будет плавным, появится гармония.

Обратите внимание: по традиционным китайским представлениям, все явления во Вселенной соответствуют природе пяти элементов: Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды. И каждому элементу соответствует своя нота. Согласно кругу порождения элементов: Земля рождает Металл, Металл – Воду, Вода – Дерево, Дерево – Огонь, Огонь – Землю. Для того чтобы понять, какого элемента и какой ноты не хватает, обратите внимание на схему.



Например, вы выяснили, что нота вашего дома Ре, соответственно, его энергия и мелодия относятся к стихии металла. А ваша личная нота Ми принадлежит к стихии дерева. В этом случае, чтобы внести гармонию, нужно добавить элемент воды, который согласно схеме находится между ними. Это можно сделать, повесив колокольчик со звучанием ноты Ля или добавив в интерьер цвета, которые относятся к элементу воды. То есть отделать квартиру в морских тонах, добавить тёмно-синие оттенки, можно более активно использовать в интерьере чёрный цвет.

Соответственно, если гармонизирующий элемент Огонь, цвета, которые можно добавить: красный, оранжевый, все оттенки розового;

Дерево – все оттенки зелёного;

Земля – жёлтый, желтовато-коричневые, коричневый;

Металл: белый, золотой, серебристый, серый.

Бывает и так, что мелодия дома подходит нескольким членам семьи, но не подходит кому-то одному. В этом случае недостающие цвета или звук следует добавить только в его комнату. В китайских традициях считается важным обратить внимание на то, кого в первую очередь дом должен поддерживать – главу семьи или того человека, от удачи которого зависит процветание остальных домочадцев.

**Всё, что связано с жизнью венценосных особ, вызывает горячее любопытство у обычного обывателя. Интересно же узнать, ворчит ли муж на королеву-жену за не вовремя поданный завтрак? Или умеет ли королева гладить брюки? И вообще, каково это, когда детские мечты о прекрасных принцах, мрачных средневековых замках и не мечты вовсе, а твоя настоящая жизнь**



LIVENTRETRU

# Легко ли быть королевой...

## «Хорошая девушка Лиза»

Если бы у королевы Англии Елизаветы II имелась трудовая книжка, то в графе «место работы» красовалась бы единственная запись – Букингемский дворец, а за безупречную службу на протяжении шестидесяти лет на одном месте ей полагалась бы медаль «ветеран королевского труда». В этом году вся Англия будет «гулять» по поводу такого знаменательного события четыре дня подряд, и только Её высочество будет, как всегда, при «исполнении».

А если без шуток, королевой Елизавета стала почти случайно. Ну или благодаря сложившимся обстоятельствам. Тогда царствовал её дед – Георг V, а впоследствии бразды правления должен был принять её дядя Эдуард. Отец Лилибет (так она сама в детстве выговаривала своё имя и так до сих пор зовут её близкие и муж) принц Альберт был вторым сыном и на корону не претендовал

(предполагалось, что старший брат женится и обзаведётся наследниками). Но Эдуард совершенно потерял голову от этой выскочки и «разведки» из Америки Уоллис Симпсон и добровольно отказался от трона. Таким образом, корона досталась отцу Елизавет, а она сама стала прямой наследницей.

Когда началась Вторая мировая война, Елизавет было 13. Какой посильный вклад могла внести девочка, почти ребёнок, чтобы помочь своей стране и соотечественникам? Лилибет писала обращения к детям, пострадавшим от бомбардировок, и зачитывала их по радио. В 18 лет освоила профессию механика-водителя санитарной машины и крутила баранку до конца войны. Но именно то тяжёлое время для неё оказалось и счастливым тоже – ведь именно тогда она встретила свою единственную на всю жизнь любовь.

## Филипп Великолепный

Накануне войны Елизавета с родителями и младшей сестрой Маргарет отпра-

вилась в Дартмут инспектировать Королевское военно-морское училище. И, представьте себе, монаршее семейство приехало, а там – карантин, все курсанты болеют ветрянкой, кроме одного. Единственным «выжившим» оказался их дальний родственник 18-летний греческий принц Филипп. Он немного поиграл с кузинами в крикет, развлёк байками о военной службе и вернулся в казармы. Этого хватило, чтобы Елизавет полюбила высокого стройного красавца с синими, как море, глазами. Полюбила серьёзно, на всю жизнь. Нельзя сказать, что родители пришли в восторг от выбора дочери. Филипп, конечно, был самым что ни на есть голубых кровей, но, как говорится, за душой ни гроша, ни кола и ни двора.

Внук греческого короля, правнук датского, праправнук русского императора Николая (кстати, когда нужно было идентифицировать останки расстрелянной царской семьи Романовых, именно у Филиппа брали пробу ДНК) был вывезен из Греции в младенчестве в ящике изпод апельсинов, поскольку случившаяся

ся там греческая революция заочно приговорила всю семью к расстрелу. Какое-то время они кочевали по европейским королевским домам, пока родители не развелись. В итоге мать Филиппа попала в клинику, так там и осталась, а отец перебрался в Монте-Карло и стал профессиональным игроком. Родственники пристроили горемычного принца в английское королевское училище, где, собственно, и произошла та случайная встреча. Элизабет пошла наперекор родительской воле, шесть лет ждала жениха из армии, писала письма (как только началась война, он ушёл служить на эсминце), а когда 25-летний красавец вернулся, тут же с ним обручилась. Говорят, она сама сделала Филиппу предложение, и принц вроде бы обещал подумать. Что бы там ни говорили досужие языки, а 20 ноября 1947 года свадьба состоялась. По королевским меркам очень скромная – время было трудное, послевоенное. Принцессе даже пришлось продать свои продуктовые карточки, чтобы купить ткань на подвенечное платье. Зато торт получился по-настоящему королевский (продукты на него прислали из Австралии) – трёхметровый, с розочками, его рубили саблей. Правда, молодожёнам и гостям досталось по маленькому кусочку, остальное Элизавета распорядилась разослать по госпиталю и школам.

## Тяжела ты, доля царская

Вообще жизнь Элизаветы полна сопадений, порой случайных, порой пе-



Из Элизаветы получился очаровательный механик-водитель

чальных. Не успела супружеская чета отправиться на отдых в Кению, как их догнала весть о том, что король умер, да здравствует королева. Принц Филипп, как и было оговорено заранее, коронован не был и первым дал ей клятву верности. «Я, Филипп, герцог Эдинбургский, становлюсь вашим пожизненным вассалом, опорой и низжайшим почитателем. И да поможет мне Бог». Только одна Элизавета знала, чего стоит её муж, независимому и своенравному, произнести эти слова, как тяжело ему быть тенью венценосной супруги. Филипп не мог даже продолжить службу во флоте, поскольку обязан был присутствовать на официальных мероприятиях рядом с Её королевским высочеством.

Неудивительно, что Филипп позволял себе всякого рода «взбрыки». Сколько

не притормаживая на поворотах, явно превышая скорость. Элизавета молчала, но было видно, как ей страшно. На очередном крутом витке королева учащённо дышала, но ни слова не говорила мужу. В конце концов Филипп резко затормозил и закричал: «Или перестань пыхтеть или выметайся отсюда!» Элизавета, к изумлению герцога, опять смолчала и всю дальнейшую дорогу старалась вести себя как можно тише. Подобные истории нет-нет да и всплывают, но королева, как и шестьдесят пять лет тому назад, продолжает смотреть на мужа с восхищением и на любой вопрос, не касающийся её работы, «отсылает» к Филиппу: «Обратитесь к Его высочеству, он в этом разбирается намного лучше меня». Всё, что связано с воспитанием их четве-



Редкий кадр, когда вся семья в сборе. Слева направо: дети – Анна, Чарльз, Эдвард, Эндрю

раз Элизавете приходилось краснеть за его своеобразный казарменный юмор. То в Папуа Новой Гвинее поинтересуется у прохожего: «Как, вас ещё не съели?» То в Китае обратится с предостережением к туристу: «Смотрите, не застревайте тут надолго, а то ваши глаза сузятся». В молодости, опять же по слухам, Филипп был ходок, в том смысле, что доставлял супруге неприятности иного рода. Ему приписывали внебрачных детей и связь с двоюродной кузиной королевы. Если «дым» и был, Элизавета сделала всё, чтобы «пламя» не вырвалось наружу. Во всём, что касается личной жизни и отношений, Филипп – непрекаемый авторитет. Таким образом, Элизавета компенсирует ему его «игру в массовке». В семье же Филипп «и царь, и бог, и воинский начальник», а отнюдь не королева. Иногда его абсолютная власть принимает форму настоящей тирании. Однажды герцог Маунтбатен стал очевидцем неприятной сцены. Они втроем ехали в машине, за рулём Филипп. Авто вёл резко,

рых детей Чарльза, Анны, Эндрю и Эдуарда, королева отдала «на откуп» супругу. Возможно, это сыграло определённую роль в том, как сложилась их жизнь.

## «Не всё спокойно в датском королевстве»

Больше всего забот и печалей доставил Элизавете Чарльз. Он рос болезненным, слабым, мучительно неуверенным в себе. Жёсткое, если не сказать жестокое, воспитание отца только «подливало масла в огонь». У Филиппа была своя метода, как сделать из сына настоящего мужчину. Критиковал безжалостно, унижал прилюдно, доводя Чарльза до слёз. Однажды, уже будучи взрослым, Чарльз рассуждал об архитектуре, которой серьёзно увлекался. «Всё, что ты го-

воришь, — полная чушь», — прервал его отец, и принц Уэльский заплакал.

Об учёбе в шотландском колледже куда его, разумеется, определил отец, Чарльз не хотел даже вспоминать. Там процветала дедовщина, и разницы над кем издеваться не существовало. Словом, детство и юность у принца были так себе, пока в его жизнь не вошла Любовь.

Вернее, её звали Камилла. Она была из аристократок, собственно, высокородным происхождением всё и ограничивалось, никаких тебе реверансов, кружев и грациозных обмороков. Камилла бранилась, как сапожник, смолила одну сигарету за другой и меняла любовников как перчатки. Внешность у неё было самая заурядная, улучшить её Камилла даже не пыталась, игнорировала макияж, маникюр и всякие финтифлюшки из волос. Зато была чудо как остроумна, решительна и ловка, отлично держалась в седле, плавала, играла в хоккей. А с принцем вела себя так, словно была старше его на целую вечность (хотя на тот момент ей было 23, ему 22). Робкого и зажатого Чарльза этот «убойный коктейль» сразил наповал и навсегда. Говоря откровенно, у прелестной Дианы не было никаких шансов вытеснить эту любовь из сердца Чарльза. Кстати, именно Камилла сосватала ему невесту. Это она выбрала принцу жену, которая не выдерживала никакого сравнения с ней и абсолютно ему не подходила. Нежная ранимая Диана могла пленить кого угодно, но только не Чарльза, скорее, нуждавшегося в опоре, чем готового служить опорой кому-то другому. В первый же день свадебного путешествия открылась правда — Чарльз, запершись в ванной, клялся в вечной любви Камилле.

С этого момента английская монархия потеряла покой и сон. Диана боролась за мужа, невзирая на условности и королевский престиж. В прессу то и дело просачивались новости, одна скандальней другой. То беременная принцесса сбросится с лестницы, то станет звонить сопернице с угрозами, то на нервной почве заболит булимией, то сама примется в отместку изменять. Когда же в свет вышла книга «Правдивая история Дианы», где та с пронзительной откровенностью делилась сво-



Счастье сына делает счастливой его мать

ими чувствами и переживаниями, англичане как один стали на её сторону. Они и до этого любили принцессу за её открытость, обаяние, теперь же просто обожали. А вот Чарльза, Камиллу, а заодно и весь королевский дом подвергли критике, вплоть до того, нужна ли им вообще такая монархия? Сестра Чарльза, принцесса Анна, выразила общее мнение: «Пока ты не вошла в наш дом, нигде ничего не протекало. Но сейчас корабль получил столько трещин, что неудивительно, если он пойдёт ко дну». Свёкор писал невестке обидные письма, в которых разве что не переходил на язык портовых грузчиков. Елизавета очень хотела помочь невестке. С одной стороны, она прекрасно понимала её как женщина (Филипп тоже был не без греха), с другой — «королевы не плачут». Они нередко встречались наедине, но они были такими разными. С одной стороны сдержанная, сотканная из чувства долга и выдержки Елизавета, с другой искренняя страдающая Диана, которая хочет обычного женского счастья. Потом случился развод, трагическая гибель Дианы, вину за которую возложили на них... На фоне этих грандиозных событий развалившиеся браки двух других её детей — Анны и Эндрю — прошли почти незамеченными, те сумели расстаться со своими супругами довольно тихо и мирно. «Какой ужасный был год!» — сказала Елизавета о 1992-м. И это скупое признание можно считать высшей степенью её откровенности.

## На кругу своя

С тех пор минуло 20 лет. Чарльз наконец-то женился на своей Камилле. Елизавета настояла на гражданской церемонии, очень скромной, и сама на ней не присутствовала. Любимый внук королевы принц Уильям (он так похож на свою мать)

тоже женился, и его выбор Елизавете явно пришёлся по душе. Она лично даёт красавице Кейт уроки правил поведения королевских особ, которые та схватывает на лету.

Что же касается подданных, которые не раз говорили о том, что королева им дорого обходится, то Елизавета пошла им навстречу и согласилась урезать монаршие расходы. Теперь, отдыхая в своём личном замке в Балморале, за который она платит не из казны, как было раньше, а из своего кармана, Елизавета сама гасит всюду за собой свет и не включает отопление даже в самые холодные ночи. Если вдруг завтрак или обед остались недоеденными, королева отдаёт распоряжение использовать остатки в завтрашней готовке для запеканки или деревенского пирога.

Но всё это ерунда по сравнению с тем, что монархию удалось сохранить. Со временем англичане перестали сердиться на свою королеву и любят её точно так же, как и шесть десятков лет назад, когда стройной грациозной красавицей она взошла на трон.



Кейт и Елизавета — подруги, почему бы и нет?..

вицей она взошла на трон.

Королева платит им той же монетой. Она совсем не сердится, что какие-то шутники по случаю юбилея установили рядом с Тауэрским мостом её скульптуру, собранную (видимо, намекая на её хозяйственность) из бытового хлама: старых электрических чайников, тостеров, кухонных комбайнов и соковыжималок. Если шутят, значит, в королевстве всё спокойно.

Людмила КОСОПУКОВА

# Как быть (стать) хорошей свекровью

Я – свежеиспечённая свекровь, можно сказать, совсем юная – мне чуть за сорок. Когда мой ребёнок двадцати лет от роду привёл домой такое же дитя (на год помладше, хрупкую симпатичную девчужку с рыжими косичками) и огорошил «радостным» известием: «Мам, пап, мы с Инкой решили жить вместе», поначалу я намеревалась хлопнуться в обморок. И только мысли, одна другой страшнее, помешали мне это сделать. «Что теперь будет с Димкиной учёбой? Она беременна? Она точно беременна! Я – бабушка?!» Но молодые постыжили успокоить. «Детей планируем, но позже, – басил двухметровый «молодожён». – Сперва универ надо окончить, на ноги встать...» Худенькое золотоволосое чудо с конопушками кивало в такт Димкиным разумным словам и преданно смотрело оратору в глаза. Так, диагноз ясен – любовь. А против чувств нет приёма. Поэтому «выпиши» пузырёк валерьянки я выдохнула: «Добро пожаловать в семью».

Поначалу всё складывалось более-менее благополучно. Меня даже перестали смущать её накладные ногти, любовь к лаку цвета недозревшего горошка и привычка называть Димке по поводу и без раз по двадцать на дню: «Как ты, мой котя, твоя зая соскучилась».

Как оказалось, это было лишь затишьем перед началом войны Алой и Белой Роз. В том смысле, что двум женщинам очень трудно удержаться от соперничества, когда на кону такой ценный приз – горячо обожаемый и той и другой стороной мужчина. Признаюсь, я играла, нарушая все правила. Ведь дело ясное – фора была за мной. Кто как не мама знает своего любимого мальчика (кот и до) – его привычки, слабости, что он любит, а чего на дух не переносит. «Опять у Инны блины подгорели? Иди сюда, мой сладкий, мама как раз котлетки пожарила, твои любимые – куриные». «Сынок, может быть, ей действительно трудно запомнить, что не надо тебе звонить,

когда ты за рулём?» – «невинно» интересовалась я у недовольно пыхтевшего Димки. И таких вот «мелочей» собиралось великое множество, а из них складывалось цельное полотно под названием «Лучше мамы женщин нет» и «Никто тебя не любит, так как я». Я гордо вскидывала подбородок, когда слышала, как Димка отчитывает несчастную Инку: «Вот у моей мамы в доме порядок, а ты с одной комнатой справиться не в состоянии», «могла бы чуть раньше встать, завтрак приготовить, мама всегда так делает», пока до меня однажды не дошло: батюшки мои, я ж превращаюсь в точную копию своей собственной экс-свекрови.

Тамару Филипповну я боялась до жути и тихонько ненавидела. На фоне вылизанной до блеска квартиры и кулинарных шедевров великолепной во всех смыслах «царицы Тамары» я выглядела жалкой неумёхой и отвратительной хозяйкой. Нет, в открытую она меня никогда не критиковала, поскольку была достаточно умна. Но случая показать сыну, «кто у нас тут в лидерах», не упустила. «Что ты Андрюшенька, как клоун, в брюках с двойными стрелками ходишь? Папе твоему гладила, и тебе, так уж и быть, поглажу», – и укоризненный взгляд в мою сторону. «Лика не добавляет в зелёные щи свёклу? Разве она не знает, что ты так любишь? (к слову, Лика – это я.) Каждый визит в наше съёмное гнёздышко превращался для меня в пытку. Ей бы на таможне работать, цены бы такому сотруднику не было. Она успевала проверить всё, нет ли пыли на шкафах и беспорядка на полках, сверкают ли стёкла на окнах. Разумеется, я не дотягивала до поставленной планки. (Ах, да, забыла упомянуть, муж моей экс-свекрови человек военный. Уж не знаю, как он там управлялся с вверённым ему личным составом, но Тамара Филипповна отлично умела строить всех: мужа, сына, невестку). Одним словом, как бы я ни старалась, что бы ни делала, из аутсайдеров вырваться мне не удавалось. Не прожив и

двух лет, мы с Андрюшкой разбежались. Осталась ли довольна Тамара Филипповна таким решением сына? Бог весть. До меня доходили слухи о попытках «бывшего» устроить личную жизнь, но как-то всё мимо цели. «Лика была лучшей», – под парами признался экс нашему общему приятелю.

Нет уж, дудки, не желаю я превращаться в персонаж народного фольклора, которого несчастная невестка хочет извести чем-нибудь эдаким несъедобным. Если уж дети хотят набивать шишки, то пусть это будут их собственные. Моё дело – поддерживать и любить. Для себя я вывела некий кодекс чести или правила свекрови, которых стараюсь придерживаться.

Не спешите со всех ног кидаться и подставлять сынулке своё плечо (котлеты или свежесваренный супчик), если невестка совершила промах. Тем более бравировать своим мастерством и умением. Дайте девушке шанс. Я между прочим научилась сносно готовить годам к тридцати, если честно.

Не скупитесь на похвалу и делайте это в присутствии сына. От вас не убудет.

Делайте маленькие приятные подарки, необязательно по поводу, можно и без него. «Пробежалась по магазинам, смотрю – кофточка, ну прямо к твоим глазам, не удержалась и купила». Вы не представляете, как это сближает двух хороших женщин. Как, кстати, и совместный шоппинг.

Запомните раз и навсегда: вы и она – разные женщины по определению, поэтому между вами в принципе не может быть соперничества. Что бы у молодых ни произошло, вы были, есть и останетесь Его мамой.

Следуйте совету Эстэ Лаудер, у которой сложились настолько великолепные отношения с невестками, что те вкалывали на её империю красоты не покладая сил. На вопрос журналистов, как ей это удаётся, Эстэ отвечала: «Я держу своё сердце и кошелек открытыми, а рот закрытым». Лучше и не скажешь, вы тоже так считаете?

*P.S. Недавно прихожу с работы домой, усталая, голодная, злая, а меня встречает аромат жареной картошки. «Я вам тут картошечки поджарила, только не знаю, вы с корочкой любите?» – «Конечно, люблю, детка. Я её просто обожаю...»*

Ангелика, г. Кемерово

**Как говорит народная мудрость: тяжелее всего ждать и догонять. Мы хотим всё получить как можно быстрее, считаем периоды ожидания невыносимыми и не видим в ситуациях, которые требуют проявить терпение, никаких плюсов. Поэтому далеко не сразу осознаём, что необходимость ждать всегда открывает нам новые возможности. Но чтобы понять это, нужно время...**

# Остановка по требованию

## Оглянуться по сторонам

Современная жизнь устроена так, что мы нацеливаем себя на непременно получение задуманных результатов, достижение цели — пусть и поэтапное. Мы не хотим стоять на одном месте и размышлять. «Ведь так ничего не добьёшься!» — «справедливо» рассуждаем мы. Так считала и моя подруга Юля, которая пыталась поступить в престижный медицинский вуз города. Но в первый год после школы поступить не удалось, во второй тоже... Сначала Юля впала в депрессию, потом упорно грызла гранит науки, не желая отвлекаться на что-либо иное. А спустя ещё два года, чтобы не сидеть без денег на шее у родителей, устроилась менеджером в один из крупных магазинов города. И неожиданно поняла: это именно её сфера деятельности! К тому времени, когда я окончила свой «Иняз», Юля уже имела хорошую должность и неплохую зарплату. А параллельно без труда поступила на факультет менеджмента одного из лучших вузов нашего города.

— Помнишь, как я переживала, что не смогла поступить, когда это удалось почти всем из нашего класса, — сказала она мне однажды, — сейчас я рада, что вышло именно так. А главное, понимаю, что если на пути препятствие, то, вероятно, оно создано там не случайно, потому стоит оглянуться по сторонам, подождать хоть «пять минут», чтобы понять, а в верном

ли направлении ты движешься? Это как будто на автобусной остановке пытаешься догнать отъезжающий автобус, а потом успокаиваешься, и через некоторое время видишь, вот же подъезжает другой, с более удобным маршрутом. И теперь, дождавшись его, ты приедешь в пункт назначения значительно быстрее...

## Научиться любить

Ещё одна моя добрая подруга Оля загодрилась мужа в измене. И в самом деле, на работе стал задерживаться, интим фактически сошёл на нет. Как говорится, все признаки налицо! Кто же поверит в «сказку» о множестве неотложных дел и суровом начальнике. Подружки советовали отомстить коварному изменщику той же монетой. Хорошо что вмешалась бабушка Ольги.

— Любить — это значит верить близкому и дорогому человеку даже вопреки фактам, которые, казалось бы, налицо. Любить — это пытаться сохранить, ведь разбить всегда проще, чем склеить, — сказала она. — Подожди, время всё расставит по местам.

Оказалось, она была права, так как «коварный тип», зная, как жена любит путешествовать, к очередной годовщине их свадьбы решил сделать сюрприз: поездку к морю и действительно взял подработку. Конечно, можно возразить, что ситуации бывают разные. И мужа далеко не все ангелы с крыльшками. Но как бы ни складывалась ваша жизнь, если любишь, никогда не будет лишним вспомнить мудрость: «Любовь долго

терпит». А ситуация, которая предполагает ожидание, даёт возможность оценить меру наших чувств. Если же терпеть совсем невмоготу, перечитайте детскую сказку, в которой Иван Царевич не дождался, пока Василиса Прекрасная сбросит лягушачью шкуру, сжёг её прежде времени. И, как результат, долго пришлось ему потом искать свою любовь в царстве Кощеевом...

## Найти радость в малом

*«Мой дядя самых честных правил,  
Когда не в шутку занемог,  
Он уважать себя заставил  
И лучше выдумать не мог.  
Его пример другим наука;  
Но, Боже мой, какая скука  
С большим сидеть и день, и ночь,  
Не отходя ни шагу прочь!»*

Читая в школе эти строки, Инне и в голову не могло прийти, что всего 10 лет спустя, ей, молодой девушке, только-только окончившей институт, придётся уехать в глухую деревню, чтобы помогать по хозяйству сестре матери. Отказаться не позволяла совесть, и те детские воспоминания о тётушке, которая всегда тепло относилась к ней.

В первое время житьё-бытьё в деревне приводило Инну в состояние невыносимой тоски.

— Я считала, что теряю то время, когда у девушки больше всего возможностей вый-

ти замуж, найти хорошую работу, в общем, трачу свои самые лучшие годы впустую, — рассказывала она мне под плавный перестук колёс поезда. — Та зима в деревне, казавшаяся сначала безмерно унылой, прошла за долгими вечерними беседами. Оказалось, моя тётушка знает очень многое о нашей семье. От неё я узнала о бабушке с дедушкой, которых уже не застала в живых, так как они погибли в войну. Постепенно передо мной оживала история нашей семьи. Я поняла, что всего этого никогда бы не узнала, не окажись в деревне. А когда листаю старые письма, вдруг загорелась создать генеалогический альбом нашей семьи... Это занятие по-настоящему увлекло. Сейчас в круговерти будней у меня самой не всегда хватает времени рассказать детям о родственниках, а вот этот альбом они очень полюбили. А ещё в те два года в деревне я научилась ценить красивые рассветы и закаты, наблюдать, как распускаются вишни и яблони... И знаю, это было очень счастливое время.

## Принять ситуацию

Трудно ждать какого-то положительно-го события, но втройне невыносимо, когда ожидаемое событие неприятно.

Когда я была беременна в первый раз, один из анализов показал результаты, которые могли свидетельствовать о серьёзной патологии у ребёнка. Разумеется, анализы пришлось пересдавать. Впереди были две недели мучительного ожидания. Успокоить меня пытались все: и муж, и свекровь, и подруги. Было сказано много слов о том, что врачи ошибаются. Но все эти увещевания приводили к тому, что я ещё больше впадала в панику. Конечно, мне, как и любой маме, хотелось верить в самое лучшее. Но именно эта вера, к страху за здоровье ребёнка, прибавляла гигантский страх «не оправдать ожиданий». Создавала ощущение того, что никто не понимает серьёзности ситуации.

Правильные слова нашла мама:

— Даже если ребёнок болен, сейчас, на сроке больше семи месяцев, уже изменить ничего нельзя. Будем растить такого, какой родится...

Над словами мамы я долго думала, и в какой-то момент, уже перед получением результатов анализов, поняла, что если всё будет развиваться по самому негативному сценарию, смогу с этим справиться. Приняла ситуацию такой, как она есть, без прикрас. К счастью, опасения врачей оказались неоправданными. А я для себя осознала, даже неприятное ожидание, это, как ни странно, благо, поскольку оно даёт время внутренне принять ситуацию, смириться с ней, подготовиться к самому плохому развитию событий и найти выход.

*P.S. Ситуации, в которых приходится ждать, бесконечны, как сама жизнь. И каждая приносит свой неповторимый опыт. Поэтому не спешите, жизнь итак проходит слишком быстро. Цените редкие моменты, когда она даёт возможность подождать.*

Людмила КОССОВИЧ

### СКУПОЙ

В твоих глазах читаю я любовь,  
Но слов не слышу, сколько ни прошу.  
Надеюсь, жду и замираю вновь,  
И только от отчаянья дрожу.

Быть может, не нужны слова? К чему?  
Так проще жить, любви не обещая.  
И знать, что ты свободен посему,  
Что душу никому не открываешь.

От этого и горько, и смешно,  
Что ты, молчанием пытаешься защититься,  
Скрываешь чувство, всё равно оно  
В твоих глазах отчаянно таится.

### ЕСЛИ...

Если любовь уходит,  
Нужно выпрямить спину,  
Голову гордо вскинуть,  
Быстро смахнуть слезу.

Если любовь уходит,  
В себе ищите причину,  
А не вините мужчину,  
Что с неба не дал звезду.

Если любовь уходит,  
Руки не опускайте,  
К строю не примыкайте  
Разбитых навеки сердец.

Если любовь уходит,  
Дело найти пытайтесь,  
Чаще себе улыбайтесь,  
Уход не значит конец.

Если любовь уходит,  
Кто знает, что будет завтра,  
Может, совсем внезапно,  
Взгляды встретятся вновь.

Если любовь уходит,  
Кто может ответить точно,  
Какой поступится ночью  
Другая твоя любовь.

### А ПРОЙДЕМСЯ НОЧЬЮ?

А пройдемся ночью под дождём  
По московским улицам пустым?  
Что не разрешимо было днём,  
В темноте покажется простым.

Зонт возьмём один мы на двоих,  
Чтоб рука в руке, плечо к плечу.  
И дождя уютный шёпот тихо  
Спросит то, о чём давно молчу.

За тебя ответит перестук  
Тёплых летних капель по зонту.  
Подтверждение в пожатии рук  
И силныи глаз твоих прочту.

Елена ХИСАМОВА,  
по эл. почте

Не хочу я жить во лжи,  
Не хочу, да и не надо,  
Чтоб летели в ход ножи  
Над словесным водопадом.

Чтобы ночи напролёт  
На растерзанной подушке,  
Чтоб рыдания взахлёб...  
Этот мир худой — не нужен.

Клялся: «Больше никогда...»  
Только сам себе не верил.  
Возле дома провода  
Стонут, словно над потерей.

Бьёт наотмашь старый клён  
По разошедшей калитке,  
Ты признался, что «...люблен...»  
Жизнь совместной будет пыткой.

Отпусти... хочу понять,  
Кто она — моя ошибка...  
Если можешь, не мешай! —  
Я — мешать? Ну это слишком...

Сколько это? Как давно?  
Жизнь двойная — это полно!  
До истерики смешно —  
Наша жизнь с тобой в прошлом...

Ветер стих, а капли с неба  
Всё стучат по старым окнам...  
— Я прошу, ответ не требуй,  
...Всё сильнее по водосточкам

Шум дождя. Он бьёт по нервам,  
Заглушая этот шёпот.  
— Значит, там ты будешь верным  
И надёжным для кого-то...

Быть свободным? Ради бога,  
Ты и так всегда свободен.  
Вот порог, за ним дорога...  
Путь совместный нами пройден.

Провожать тебя не стану,  
Ночь-подруга пусть проводит!...  
Над калиткой месяц рваный  
Безразлично молча бродит.

За спиной шаги считаю,  
Каждый шаг твой чётко слышен.  
Вот и утро. Рассветает.  
Солнце... Пасмурное вышло.

Нервы... Нервы успокою,  
Надломив у клёна ветку.  
Может, он того не стоит?  
Клён остался безответным...

Любовь СТАРИКОВА,  
Челябинская обл.



... Наверное, я бы давно была замужем и счастливо страдала от бессонницы, нянча щекасто-го отпрыска, если бы на первом свидании не взялась читать Игорю стихи Пастернака: «Мы сядем в час и в третьем встанем, я с книгою, ты с вышиванием, и на рассвете не заметим, как целоваться перестанем». Если бы Игорь всего лишь солидно кивнул, просто из уважения к моим способностям запоминать более четырёх слов подряд! Но он романтично затуманил взор: «Ага, люблю эту вещь у Ахматовой». Я была уязвлена, поражена в самое сердце, поэзия Пастернака корчилась от боли. Пришлось возвыситься над ресторанным столиком, окатить поклонника презрением и констатировать, что между нами пропасть. Он облегчённо вздохнул: сигануть в пропасть легче, чем провожать домой даму, чей мозг вмещает гигабайты рифмованных строчек...

Знаю, все нелады на личном фронте оттого, что я умная. Вот скажите на милость, зачем женщине «тяжёлое прошлое» в виде золотой медали, красного диплома и целой кучи прочитанных книг? Женским журналам я предпочитаю «Geo», при виде «божественного» Стаса Михайлова сохраняю рассудок, знаю в лицо Анатолия Вассермана.

Так, надо стать нормальной женщиной. Глупенькой, любящей мини и пирожные, верящей мужчинам. Например, как Бриджит Джонс. А что? Кандидатура подходящая, оттяпала вон себе адвоката Марка Дарси. Я бы тоже не отказалась от юриста с внешностью Колина Ферта до того как он оброс двойными подбородками. И что мне мешает преобразиться? Так, где эта книга, перечитаю быстренько и — за дело!

\* \* \*

Сидя перед зеркалом в шапочке из фольги, думала, что теперь защищена от космического излучения, и пришельцы не смогут внушить мне, например, способности к мёртвым языкам. Входящие в салон мужчины улыбались: женщины с фольгой на голове, видимо, выглядят смешно и беззащитно. А мастер, взбивая мои преобразённые локоны, благословил к новой жизни:

— Теперь, матушка, ты на человека похожа!

И назвал цену, как за операцию по перемене пола.

# Грани разумного

По пути домой зашла за кефиром и сухариками, на большее денег не осталось. Быть глупенькой красиво, но накладно... Блондинистые завитки делали своё дело. В очереди к кассе мне один раз подмигнул смуглый гражданин с шерстью на груди (видна в вороте рубашки), три раза улыбнулся дедушка в кепке. Когда приветливо посмотрела в ответ, дедушка сделал неприличный жест, выражающий крайнюю симпатию ко мне. От испуга вытаращилась на охранника. Тот принял внимание блондинки радушно и у кассы попросил показать покупки, наверное, подумал, что у меня первая кража, вот и волнуясь... Ужасный, ужасный день. По количеству глупых поступков догнала Бриджит Джонс, по истраченной сумме превзошла.

\* \* \*

— А я говорю, что Кинг Конг сильнее Годзиллы!

— Зато Годзилла выше ростом и динозавр! А они агрессивнее обезьян! Ничего ты не понимаешь! — менеджер Вадик обиженно насупил. Третий месяц у нас идут споры на кинотемы, обычно побеждаю я. Вот и сегодня Вадик продул всухую. Ну как динозавр может победить обезьяньего короля? Они же вымерли давно!..

— А тебе идёт новая причёска, — вдруг отомстил за Годзиллу Вадик.

— Спасибо, Вадик. Знаешь, я подумала, что Годзилла по-своему очень хороший. Хоть и придуманный...

— А Кинг Конг не придуманный? — взорвался, было, Вадик, но я случайно сделала жалобные глаза, как у соседского сенбернара, и тряхнула волосами. — Ладно, — он раздумал добивать меня драконом, — пошли пообедать? Угощаю в честь перемирия!

Вадик хрустел картошкой фри, я неподтишка наблюдала и думала, что маме он бы понравился. Главное, не сажать его напротив окна, как сейчас, чтобы уши на свету не отливали мали-

новым цветом, а то вид глуповатый. А что если...

— Может, в боулинг в выходные сходить, — я будто размышляла вслух.

— Можно! — обрадовался Вадик. — А ты с кем пойдёшь? Можно к вам присоединиться? А то нам с моей девушкой дорого дорожку на двоих заказывать, лучше компанией.

Я долго смотрела на пунцовые уши менеджера. Можно ли быть глупее мужчины, который не понимает очевидного? И нанесла решающий удар:

— Не получится. В нашу компанию вход с Годзиллами запрещён.

Вадик резко поумнел:

— А вы Кинг Конгам своим намордники наденьте. Можно, я твоё пирожное доем?

...Права мама: замуж надо выходить в 17 лет, когда даже храп избранника кажется исполненным смысла.

Вечером перечитывала «Дневник Бриджит Джонс». Может, мне похудеть и начать носить мини?

\* \* \*

После обеда вела учёт съеденного, считать калории — наше всё. Быть глупенькой и милой утомительно: откуда я знаю, сколько энергии придадут порция риса с подливой и капуста-салат? Вряд ли еда из кафе насыщена питательными силами, так что обнулим счёт. Были ещё пирожок и стакан яблочного сока... Ничего себе, чем угрожает выпечка. Духовная пища в виде книг гораздо полезнее, но от неё умнеешь, а это страшнее, чем потолстеть.

Встретилась Игоря, с которым нас вероломно разлучил Пастернак.

— Ты изменилась, — промямлил Игорь и уважительно потрогал мой серый в розовую крапинку шарфик.

— Угу, — я улыбнулась, как Бриджит Джонс, когда напилась на корпоративе, то есть от души.

— Шарфик хороший, а вот к цветку волос надо привыкнуть, — поморщил-

ся непоэтичный мужчина. — И короткая юбка немного смущает...

— Ну к хорошему привыкаешь быстро, — я попыталась незаметно присесть. Наверное, чтобы юбка казалась длиннее.

— А я нашёл автора тех строчек, — зачем-то всади в моё сердце нож Игорь. — Это Пастернак, я перепутал с Ахматовой. Там финал хороший: «А корень красоты — отвага, и это тянет нас друг к другу...»

Это катастрофа. Корень красоты — не отвага, а светлые волосы, женская глупость, короткая юбка... Я дала зарок в ночь гибели комаров, что стану, как Бриджит Джонс. Должен же где-то бродить мой личный Марк Дарси!.. Игорь не похож на адвоката, он носит джинсы и футболки, он говорит «ложу» вместо «кладу»...

\* \* \*

Сегодня второе свидание. Мой приятель, вот удача-то, адвокат. По имени Женя, высокий, толстый и с блестящими, как у гангстера волосами. Уверенный в себе и говорливый. Слишком говорливый...

— Ты ешь, ешь осетрину, уплочено, — шутит Женя, и я не притрагиваюсь ни к одному угощению.

— А какие кина тебе нравятся, — то ли издевается, то ли опять шутит он. — Я перестал смотреть серьёзные, на работе головомки хватает, подсел на комедии. Смотрела новый «Американский пирог»? Улётно! А ещё смешная «Вечеринка по вызову» и «Мальчики — налётчики».

Мне не смешно уже на этапе названий. Первое свидание прошло ровно, Женя молчал, соблюдал дистанцию и даже смахивал на Марка Дарси: со спины и в темноте. А сейчас спасительная мгла рассеялась...

— А ты красивая, только молчишь чего-то. Будь проще! И платье у тебя классное, мне нравится, когда грудь наружу. Можно даже увеличить немного, — Женя подцепил кусок рыбины, азартно жуёт и не желает в процессе приёма пищи молчать.

Я протягиваю руку с мобильным под стол и незаметно нажимаю «прослушать мелодию». Едва звучит музыка, кричу: «Алло» и выбе-

гаю якобы для разговора. Возвращаюсь, приношу извинения и срочно ухожу...

\* \* \*

А может, завести маленькую собачку? Считается красивым, когда подмышкой зажат остроносый мальтийс-



кий шпиц... С этими мыслями бреду на прогулку к городскому пруду. Навстречу шагают сдобные девы, с длинными распущенными волосами и фосфоресцирующими тенями вплоть до век. Для контраста с телесностью они несут в руках истеричных чихуахуа — апофеоз женственности...

Я нарезаю круги вокруг пруда, под ноги из куста выныривает дивный щенок, толстые лапы, чёрный загривок. Присаживаюсь, протягиваю руки, он смотрит светло-голубыми, почти прозрачными глазами. Малыш-малыш, что ты за зверь такой?

— Это хаски, северный пёс, — голос подозрительно знакомый. Поднимаю глаза, вижу Игоря и едва не умираю. Потому что радостно, пусть он и говорит «ложу» вместо «кладу».

— Я знаю эту породу, — улыбаюсь, — хаски, значит, «хриплый». Изза голоса, но они редко лают. Сказываются предки-волки. Породы отличная, помощники и защитники.

— Слава Богу, ты вернулась, — улыбается Игорь и протягивает руку, — поднимайся, на корточках сидеть неудобно, а Федя может час продержаться, игривый. Давай ещё круг вокруг пруда, а потом кормить его пойдём.

— Ты вдруг обиделась, что я стихи перепутал, — говорит Игорь, в такт кивает хаски Федя. — Точнее, я их не знал, но это же не страшно. Ради тебя выучу, мне нравится, когда девушка умная.

Мне мучительно стыдно. Алеют щёки, позор оттеняют белые локоны.

— А волосы мы перекрасим, если хочешь, — угадывает мои мысли Игорь. — И мини можно иногда надевать — дома или с друзьями. Просто когда ты изменилась, я расстроился, потому что ты стала, как все. А ты другая, умная и решительная. И хорошая... Становись собой, а то ты, как кошка, которая думает, что она собака...

При слове «кошка» Федя опасливо останавливается и озирается по кустам. Я уже в курсе, что недавно он пережил конфликт с соседской муркой. Беру Федю на руки и вдруг спрашиваю:

— А можно, я буду звать его Марк Дарси?.. Ну хотя бы иногда?..

Наталья ГРЕБНЕВА

# КОКЕТЛИВЫЙ ИЮЛЬ

**Вязаные платья не выйдут из моды никогда, ведь именно этот предмет гардероба обладает самым сильным зарядом женственности и сексуальности**

**Размеры:** 38/40/42.

Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** пряжа белого цвета (97 % акрил, 3 % п/а, 50 г/200 м): 22/ 23/ 24/ 27/ 29 мотков; по 1 мотку пряжи розового, бежевого, тёмно-бордового, цвета травы (100 % хлопок, 50 г/140 м); 1 моток льняной пряжи (50 г).  
Спицы № 3, № 4,5, крючок № 3.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ** фантазийным узором спицами №3: 35 п. и 35 р. = 10 x 10 см; ажурным узором спицами №4,5: 18 п. и 22 р. = 10 x 10 см.

## УЗОРЫ

Платочная вязка, лиц. гл., соед. ст., ст. б/н, полуст. с/н, ст. с/н, рачий шаг.

Резинка 1/1.

**Фантазийный узор:** вяжется на количестве п., кратном 8.

1 р.: \*2 изн. п., 4 лиц. п., накручивая рабочую нить на правую спицу 3 раза для каждой п., 2 изн. п.\* повторять от \* до \*.

○ = возд. п.

+ = ст. б/н.

● = соед. ст.

┌ = полуст. с/н.

└ = ст. с/н.

→ = направление вязания

2 р.: \*2 лиц. п., нить перед работой, снять 4 п. на правую спицу, как при изн. вязании, не провя-

зывая и спуская 2 на-  
кида, нить переместить  
за работу, 2 лиц. п.\*, по-  
вторять от \* до \*.

3 р.: \*2 изн. п., нить за  
работой, снять 4 п., как  
при изн. вязании, не  
провязывая, нить пер-  
ед работой, 2 изн. п.\*,  
повторять от \* до \*.

4 р.: \*2 лиц. п., нить пе-  
ред работой, снять 4 п.  
на правую спицу, как  
при изн. вязании, не  
провязывая, нить пере-  
местить за работу, 2  
лиц. п.\*, повторять от \*  
до \*.

Постоянно повторять  
эти 4 р.

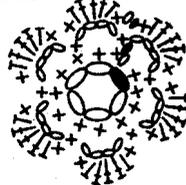
**Ажурный узор:** вяжет-  
ся на количестве п.,  
кратном 17 (см. схему).

## ВЫПОЛНЕНИЕ

**ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИН-  
КИ:** набрать 94/102/112/  
122/138 п. нитью бело-  
го цвета спицами №3 и



ЦВЕТОК



1-ая часть



2-ая часть

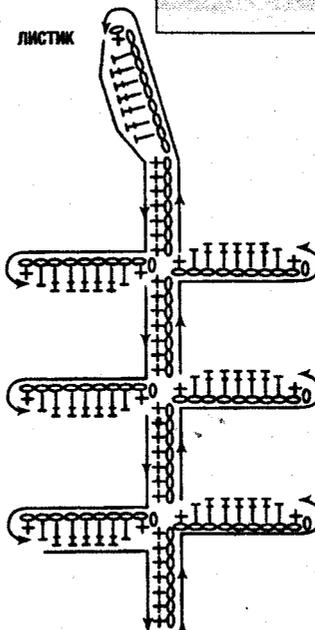


3-я часть



4-ая часть

ЛИСТЫК



вязать платочной вязкой 6 р. Продол-  
жить 3,5 см резинкой 1/1, потом снова  
платочной вязкой 6 р.

### ВНИМАНИЕ!

В посл. р. равномерно распределить 30/  
32/36/40/46 прибавл.

Получится 124/134/148/162/184 п. Про-  
должить фантазийным узором начиная  
с 7/6/7/8/1-й п. схемы.

Прибавлять с каждой стороны в каж-  
дом 4 р. 10x1 п. и в каждом 6 р. 4x1 п.  
Получится 152/162/176/190/212 п. Через  
24 см от НР выполнить проймы, закрыв-  
ая с каждой стороны в каждом 2 р.  
1x5 п., 1x4 п., 2x3 п., 3x2 п., 7x1 п./1x6 п.,  
1x5 п., 1x4 п., 3x3 п., 3x2 п., 6x1 п./2x6 п.,  
1x5 п., 1x4 п., 3x3 п., 3x2 п., 6x1п./1x7п.,  
2x6 п., 1x5 п., 1x4 п., 3x3 п., 3x2 п., 6x1 п.  
Через 30/31/32/33/34 см от НР выпол-  
нить горловину, закрыв 20 центр. п., за-

тем закончить стороны отдельно, закрывая со стороны горловины в каждом 2р. 1х5 п., 1х4 п., 2х2 п., 1х1 п., затем в каждом 4 р. 6х1 п.

Через 41/42/44/45/45 см от НР выполнить скос плеча, закрывая с внешней стороны в каждом 2р. 2х9п./2х10п./2х11 п./1х11 п., 1х12 п./1х13 п., 1х14 п.

**ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ПЕРЕДА:** выполнить ту же работу, что и для спинки, кроме горловины.

Через 26/27/28/29/30 см от НР выполнить горловину, закрыв 28 центр. п., затем закончить стороны отдельно, закрывая со стороны горловины в каждом 2 р. 1х6 п., 2х3 п., 4х1 п.

**ЮБКА СПИНКИ:** набрать 83 п. спицами № 4 и вязать след. образом: 6 п. лиц. гл., 1 п. изн. гл. и 24 п. лиц. гл. вязать укороченными рядами, \*не довязывать с левой стороны в каждом 2 р. 3х6 п., вязать 4 р. все п., не довязывать с левой стороны в каждом 2 р. 3х6 п., вязать 4 р. все п., не довязывать с левой стороны в каждом 2 р. 3х6 п., вязать 6 р. все п.\*, повторять от \* до \* по всей длине изделия.

Через 87/90/94/98/104 см от НР (для ажурного узора) закрыть все п. Выполнить ту же работу для юбки переда.

Для цветов и листиков см. схему.

**ЦВЕТОК №1:** нитью розового цвета вязать крючком 1-ую и 2-ую части. Выполнить 7 цветков.

**ЦВЕТОК №2:** вязать 1-ую часть нитью цвета травы, 2-ую часть нитью льняной и закончить 1 р. ст. б/н нитью тёмно-бордового цвета. Выполнить 5 цветков.

**ЦВЕТОК №3:** выполнить 1-ую часть нитью тёмно-бордового цвета, 2-ую часть нитью розового цвета, 3-ю часть нитью бежевого цвета, а 4-ую – цвета травы. Выполнить 2 цветка.

**ЛИСТ:** выполнить нитью тёмно-бордового цвета 2 листа.

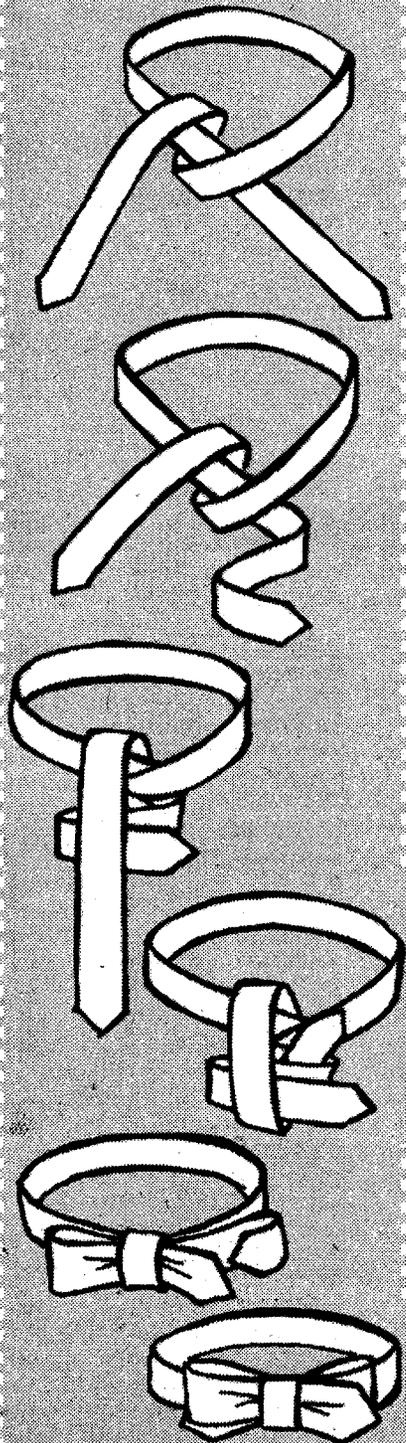
**СБОРКА**

Сшить плечевые и боковые швы верхней части. По проймам и горловине выполнить 1 р. соед. ст., 1 р. ст. б/н и 1 р. рачьего шага. Между р. ст. б/н и рачьим шагом выполнить 1 р. соед. ст. Выполнить боковые швы юбки. По низу выполнить крючком 2 р. ст. б/н, 1 р. ст. с/н, 1 р. ст. б/н и 1 р. ст. с/н ниткой розового цвета. Пришить юбку к лифу. Пришить цветы и листики по вашему вкусу или в соответствии с фотографией.

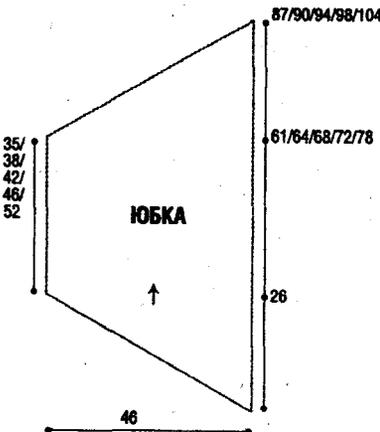
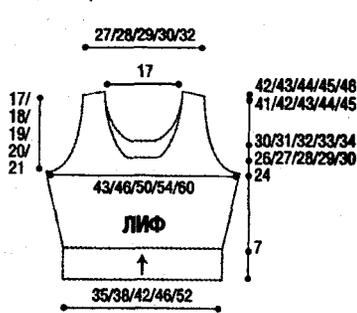
«Золушка вяжет» (№ 5 (297) 11.

**Совет дизайнера**

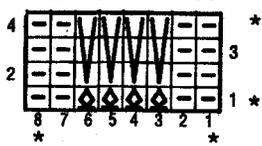
Чтобы придать образу изюминку, завяжите на талии кокетливый пояс с бантом-бабочкой – незаменимый атрибут этого сезона. Его можно сшить из любой ткани (бархат, хлопчатобумажная, вискоза) контрастного с платьем цвета или в тон цветов, которыми вы украшали юбку.



↑ направление вязания



**ФАНТАЗИЙНЫЙ УЗОР**



□ = лиц п. над лиц. п. или изн. п. над изн. п.

— = изн п. над лиц. п. или лиц. п. над изн. п.

○ = 1 накид

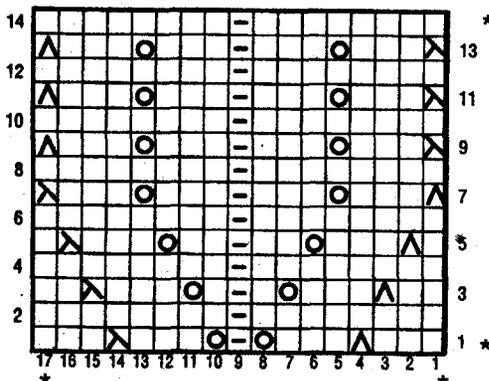
△ = 2 п. вместе лиц.

∧ = простое убавл.

⬢ = длинная п. как при лиц. вязании над лиц.

∇ = спущ. п., как при изн. вязании над лиц. (нить за работой).

**АЖУРНЫЙ УЗОР**



повторять от \* до \*

кового масла, немного базилика, немного перца чили (если любите острое). Помидоры черри вымойте и разрежьте на четвертинки, рукколу нарежьте руками, креветки сварите и очистите от панциря. Приготовьте заправку: перец чили мелко порежьте и смешайте с базиликом и оливковым маслом, положите в заправку креветки, помаринуйте примерно полчаса. Смешайте всё с рукколой и помидорами.

Иногда, несмотря на то, что летом полезны охлаждающие продукты, к которым и относятся салаты, хочется приготовить зелень иначе. Последуйте этому желанию, пользы от зелени будет не меньше. Количество витаминов в ней немного сокращается, но вкусовой принцип продолжает работать! Например, сделайте пресное тесто (2 стакана муки, 0,5 стакана воды, соль), положите его на 15-20 минут в холодильник. За это время мелко нарубите зелень, добавьте немного оливкового или другого растительного масла и смешайте её с сыром (адыгейским или сулугуни). Тесто раскатайте, разложите на нём начинку, сверните рулетом, запекайте в разогретой духовке при температуре 180°C. Если возиться с тестом не хочется, то вполне можно заменить его на тонкий армянский лаваш.

Важно также и время, когда вы употребляете зелень. Её не рекомендуется есть после шести часов вечера, так как в это время снижается активность солнца и начинают размножаться некоторые микроорганизмы, поэтому могут произойти процессы брожения.

Завершая свой рассказ, скажу, что никогда не чувствовала себя так хорошо, как прошлым летом, когда следовала совету – каждый день есть зелёные салаты. А ведь для этого не потребовалось ни особых финансовых затрат, ни больших усилий, а всего лишь немного внимания к своему организму. Поэтому задумайтесь, возможно, ваш организм тоже посылает вам подсказки. А я теперь точно знаю, как поддержать организм и запастись здоровьем на зиму.

**Полезный совет.** Есть оригинальный способ, который позволяет до пяти дней сохранить свежесть срезанной зелени. Промытую и тщательно высушенную зелень поставьте вертикально в литровые стеклянные банки и закройте крышкой, в которой предварительно пробейте несколько дырочек для вентиляции. Храните в холодильнике.

**Марина ВЛАДИМИРОВА,**  
г. Реутов

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

## ЗАБЫТАЯ «НЕЗАБУДКА»

Читаю «Будуар» уже больше пяти лет, особенно люблю странички «Народной мудрости». Хочу поделиться рассказом о целебных свойствах вероники дубравной, травы с лазурно-голубыми цветами, которую мы обычно называем незабудкой. Запомнилась мне эта травка потому, что в детстве я часто болела простудными заболеваниями-



ми, вот тут и приходила на помощь моя «незабудка». Бабушка готовила такой отвар. Измельчала столовую ложку вероники дубравной с горкой, заливала её 2 стаканами кипятка. Настаивала, укутав, примерно полчаса. Потом давала мне пить по несколько глотков. В течение дня я выпивала весь отвар. Этот отвар обладает высокими отхаркивающими свойствами, выводит даже тяжело отходящую мокроту. Помимо этого, им хорошо протирать кожу при экземе, различных видах аллергии. Уходит зуд, и кожа быстро становится чистой.

**ВАЖНО:** отвар обладает мочегонными свойствами, выводит песок из почек. Но его нежелательно использовать, если у вас камни в почках.

**Светлана СВирская,**  
г. Орёл

## ДОКТОР – РЕПЕШОК

Мочекаменной болезнью страдаю давно и не понаслышке знаю, что такое почечная колика. Поэтому в прошлом году решила на дробление камней. Благодарна врачу, который помог очень грамотно выстроить моё лечение в постоперационный период. Каждый знает – операция только пол-

дела, не менее важно вывести из почек песок, который образуется после разрушения камней. С этой целью, помимо обычного медикаментозного лечения, врач прописал мне в обязательном порядке пить отвар репешка. Рецепт оказался очень простым:

1 ст. ложку травы репешка залить 1 ст. кипятка, настаивать 15-20 минут, принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Я перелала два месячных курса лечения с перерывом в 10 дней. Результаты УЗИ – почки чистые. Через полгода я повторила курс. И сейчас не вспоминаю о мучительных почечных коликах.

**Вера ДУБИНИНА,**  
г. Курчатов

## АРОМАТНОЕ ЛЕКАРСТВО

Народные рецепты собираю давно, уже целая толстая тетрадь. Я ею очень дорожу. Ценность в том, что почти каждый из рецептов опробован на практике. Иногда действенными оказываются самые простые. Как-то одолели меня фурункулы. В одном из лечебников прочитала, что справиться с ними можно, если три раза в день жевать по три гвоздички. Решила попробовать. На следующий день с удивлением отметила, что фурункулы уменьшились в размерах, а через два дня совсем исчезли. Теперь стоит появиться болезненному уплотнению, жую гвоздику, и фурункулы не беспокоят.

**Алла МАРКИНА,**  
г. Омск

## ЛАВРОВАЯ КРАСОТА

Перхоть – проблема, на первый взгляд, несерьёзная на фоне других болезней. Однако те, кто столкнулся с подобной напастью, знают, насколько это неприятно. Не говоря уже о том, что любой женщине важно быть красивой. Рецепт мне подсказала подруга, которая увлекается народной медициной. И он помог мне быстрее разрекламированных шампуней. А помимо того, что исчезла перхоть, волосы стали более плотными и блестящими. Нужно взять 25 лавровых листочков, заварить в 1 литре кипятка. Потомить 3-5 минут. Дать отвару настояться до остывания и ополоснуть волосы после мытья, втирая отвар в кожу головы. Не сушите после этого волосы феном, лучше если постепенно высохнут сами.

**Елена МАСЛОВА,**  
г. Магнитогорск

# Сказочный сад, или История одного превращения

**В** одном городе, в доме № N жила-была маленькая девочка Варвара. Мама читала ей сказки про фей и волшебную страну. Но девочка сама ещё ни разу не видела ни одной феи...

– А как живёт настоящая фея? – спросила как-то девочка у мамы.

*«У феи – домик на лужайке,  
Там – гномик в трусиках и в майке,  
И гном в очках и в бороде  
Играет всем на балалайке...»* (Юнна Мориц)

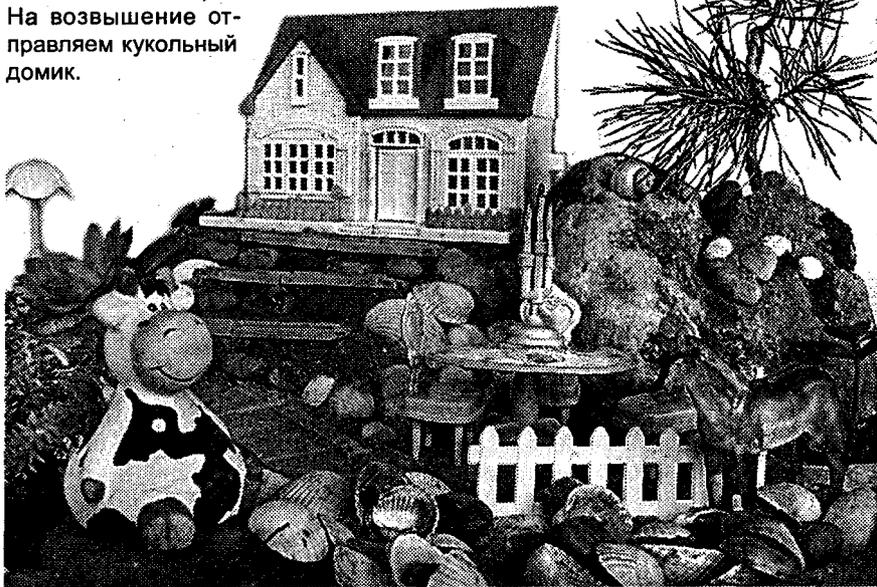
– Мамачка, давай построим этот волшебный домик с садом, чтобы феи к нам приходили каждую ночь!

– Давай, – согласилась мама.

На следующий день они уже вместе занимались отбором подходящего материала. Варвара перебирала игрушки, тщательно отыскивая всё необходимое для фей: кукольный домик, различные предметы мебели, в друзья зверушек и маленьких принцесс. А мама тем временем доставала с чердака большой широкий пластмассовый горшок, ракушки, камешки и ещё много полезных вещей. И пошла у них работа...

Чтобы феи приходили в наш домик, сад должен быть настоящим, с живыми растениями. Поэтому наполняем горшок цветочным грунтом, делаем небольшую горку ближе к заднему краю. Всю площадь горшка покрываем слоем песка.

Первым «поселенцем» оказывается бонсай (маленькая сосенка в камне), который вот уже пять лет растёт на альпийской горке. На возвышение отправляем кукольный домик.



– А как же к нему подойти? Нужны ступеньки, – заметила дочка.

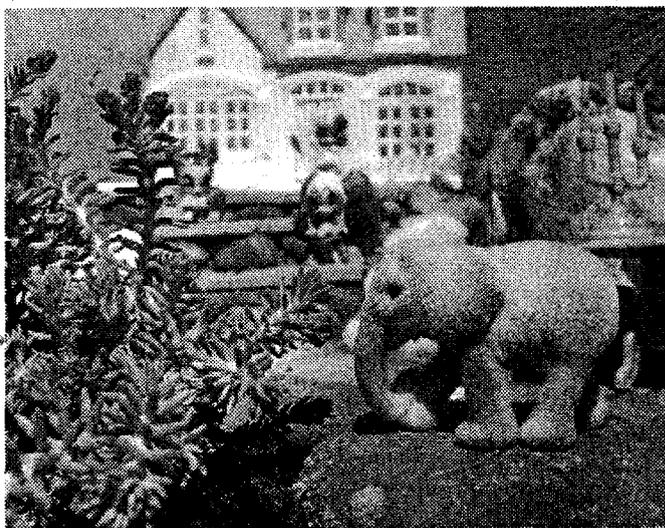
Так появились ступеньки из пластмассовых квадратов. И них же выложили дворик, ведь феи любят танцевать и пить чай с вареньем из чайной розы и сирени на свежем воздухе.

Всё возвышение укрепили с помощью камней и ракушек, дворик огородили небольшим забором. Расставили стол, стулья. Одно живое дерево пока казалось недостаточно, решили у альпийской горки ещё позаимствовать несколько растений: очиток, «каменную розу» и др. (Превосходно будут чувствовать себя кактусы, краассула, гастерия, хавортия, пахифитум, молодило, в качестве высоких растений – молочай). Рассадили их по всему периметру горшка.

Большая ракушка превратилась в мини-бассейн – любимое место пингвинёнка Лоло. Нашлось в нашем саду место и другим животным – лошадкам, слоникам, обезьянкам.

Разместили нашу миниатюру на столе возле дома на открытом воздухе, обеспечив ему укрытие от дождя и прямых солнечных лучей.

Вот и всё, осталось только подождать, когда же сказочные феи прилетят в наш



уютный садик! Но это произойдет поздно ночью, когда всё вокруг уснёт...

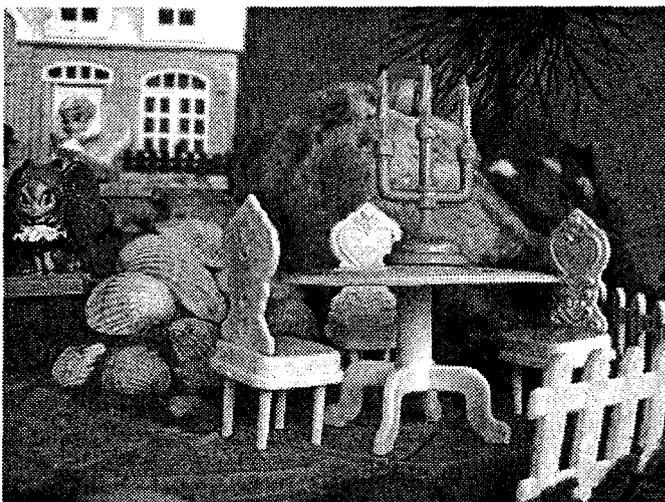
**P.S.** Теперь каждое утро у Варвары начинается с выхода на веранду и поливки своего крошечного садика. А вечером, когда возвращается из детского сада, играет в нём, придумывая сказочные истории. За своевременную обрезку быстрорастущих растений отвечает мама, некоторые выкапывает, разделяет и высаживает вновь. А также не устаёт принимать комплименты друзей и просто случайных прохожих, взгляды которых так и приковывает миниатюрный садик.

Ведущая рубрики **Ирина СУХОВА**.  
Фото автора

## Информация к теме

Ещё несколько веков назад в английских садах хозяйки устраивали миниатюрный садик для феи. Если маленькой лесной жительнице понравится садик, она станет добрым духом дома, его хранителем и заступником.

Эта традиция сохранилась и в наши дни. А сама идея миниатюрного озеленения распространилась далеко за пределы Англии. И немудрено, ведь не каждый поклонник ландшафтного дизайна имеет настоящий большой сад, а тем более время, чтобы за ним ухаживать. Миниатюрное садоводство не требует больших площадей и ежедневного многочасового ухода для поддержания красоты и порядка, а возможности воплощения творческих идей просто безграничны.



## Читатели спрашивают

### ЗАМУЧИЛА ФИТОФТОРА

В прошлом году из-за фитофторы не удалось спасти урожай помидоров, хотя бордоской смесью опрыскивала. Подскажите, как бороться с этой напастью?

Любовь, Курская обл.

Часто огородники делают ставку на обработку растений химикатами, при этом абсолютно забывая о простых, но очень важных моментах при выращивании помидоров:

- Поливайте помидоры только под корень, чтобы листья оставались сухими. Лучше это делать днём, тогда политый грунт быстрее высыхает, и воздух в прикорневой зоне будет суше
- Вовремя удаляйте сорняки – даже самые мелкие
- Подвязывайте растения и обрывайте нижние листья, чтобы исключить застой воздуха в прикорневой зоне
- Подкармливайте калийными удобрениями (особенно если они растут на бедных песчаных почвах): они повышают стойкость помидоров к фитофторе.

**Совет:** в случае холодных ночей и продолжительной дождливой погоды можно укрыть грядки агроволокном.

### «НАШИХ ВСТРЕЧ С ТОБОЙ СИНИЕ ЦВЕТЫ...»

В этом году приобрела саженец лаванды, высадила на даче. Хотелось бы узнать об особенностях ухода и нужно ли укрывать растение на зиму?

Галина БАРДИНА, Московская обл.

Если вы решили выращивать лаванду в открытом грунте, то для этого подойдёт лаванда узколистная. Другие виды более теплолюбивы, поэтому их необходимо выкапывать на зиму и выращивать в комнате или же применять как однолетники.

Для посадки выбирайте солнечное и хорошо прогреваемое место (годятся даже жаркие южные склоны). Почва должна быть гравийной или песчано-глинистой, умеренно питательной, главное – хорошо пропускающей воду. Лаванда может расти на неплодородных грунтах, однако лучше развивается на богатых. На кислых почвах обязательно следует внести известь. Лаванда не может расти на тяжёлых глинистых почвах с повышенной кислотностью и высоким стоянием грунтовых вод.

В саду размещайте лаванду по схеме 30x40 см. Уход заключается в регулярной весенней обрезке, а также поливе в засуху. Несмотря на засухоустойчивость лаванды, недостаток воды в начале цветения приводит к уменьшению числа соцветий. Лаванда хорошо отзывается на органические и минеральные удобрения. На зиму лаванду следует укрывать лапником или мульчировать сухими листьями, опилками и торфом. Если надземная часть обмерзла, её обрезают. Обрезка применяется и для омолаживания кустов (однако нельзя обрезать слишком сильно, до одревесневших стеблей, так как растение может погибнуть).

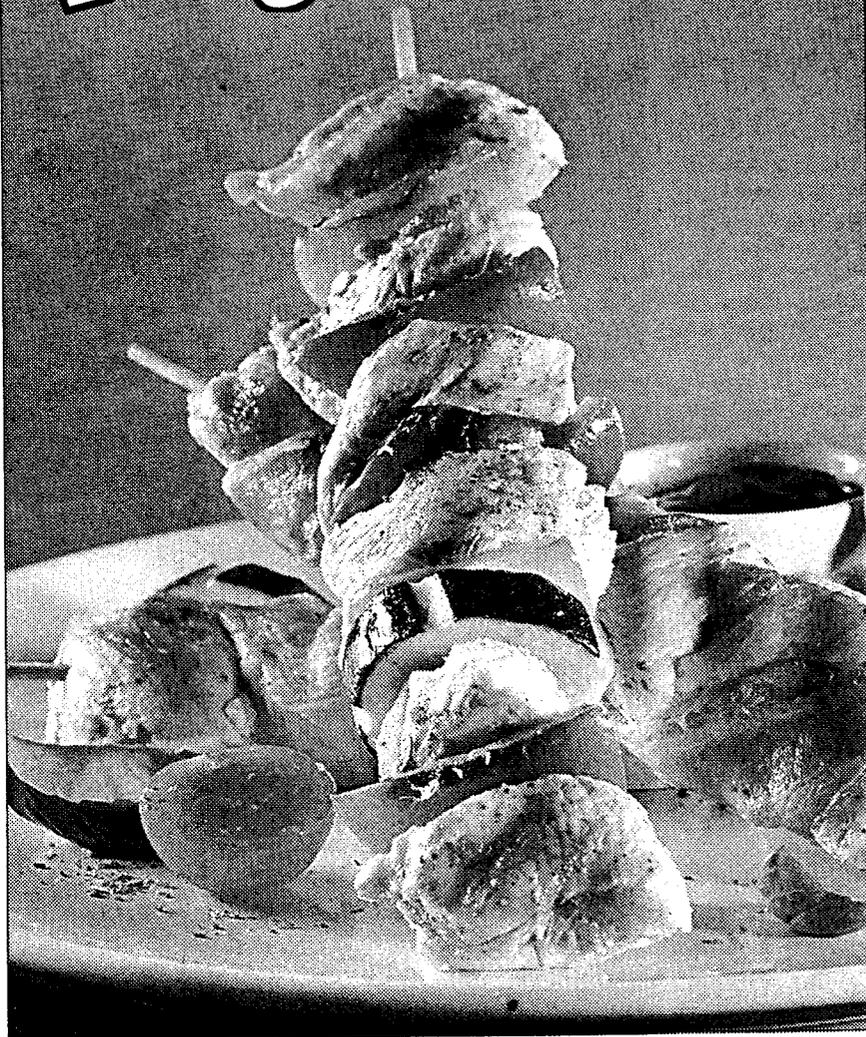
Размножать лаванду можно черенками, семенами, делением куста и отводками. Начинающим садоводам можно порекомендовать самый простой способ – отводками. Для этого весной осторожно отгибают 2-3 побега и укладывают их в неглубокую (3-5 см) канавку, прищипывают, засыпают почвой и поливают. В течение лета земля здесь должна быть слегка влажной, чтобы успешно произошло образование боковых корней. Следующей весной побег уже достаточно укоренён, и его отделяют от материнского куста.

## ИЮЛЬ

- Новолуние 18-20 июля.
- Растущая Луна 1, 2, 21-31 июля.
- Полнолуние 3-4 июля.
- Убывающая Луна 5-17 июля.

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



## Ароматные помидоры с зеленью

В нашей семье блюда с помидорами всегда на почётном месте. Хочу предложить простой и вкусный рецепт, который подойдёт на каждый день, да и на праздничном столе с достоинством выступит.

8 помидоров, большой пучок петрушки, небольшие пучки зелёного лука, укропа и синего базилика, 4-5 перьев чеснока, 1/3 лимона, растительное масло, соль, перец.

Каждый помидор не до конца разрезать на 6-8 частей (чтобы дольки не отделились друг от друга, а помидор был раскрыт в форме цветка), посолить. Мелко порубить базилик и разложить сверху на помидоры. Порубить лук, посыпать солью и потолочь (он даст сок и раскроется его аромат). Мелко порубить всю зелень и смешать с луком. Всё ещё раз посолить, поперчить, добавить пару столовых ложек растительного масла и перемешать. Выжать столовую ложку лимонного сока и снова перемешать. Смесь зелени разложить сверху на помидоры и между долек. Помидоры собрать в первоначальную форму, плотно прижав дольки друг к другу. Готовые начинённые помидоры плотно сложить в баночку или лоток. Для аромата в каждый помидор положить четвертинку кружочка лимона. Сверху можно ещё раз чуть-чуть полить растительным маслом. Всё плотно закрыть и поставить в холодильник. Подавать минимум через 2-2,5 часа, максимум – утром сделали, вечером на ужин едим. Нужно чтобы помидоры пропитались солью и всеми ароматами трав. Обещаю, язык проглотите!

Лариса ПЛОТНИКОВА,  
г. Астрахань

## Закуска из баклажанов

В прошлом году мы компанией отдыхали в Крыму. Хозяйка, у которой остановились, угостила нас вкуснейшей закуской из баклажанов. Блюдо так понравилось всем, что я попросила рецепт.

3 средних баклажана; для соуса: 1/2 стакана острого соуса (чили), 1/2 стакана мёда, 1/3 стакана растительного масла, 3 ст. ложки воды, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка паприки, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки чёрного перца, 6-8 зубчиков чеснока.

В большую миску кладем все ингредиенты для соуса, режем пластинками чеснок, перемешиваем. Баклажаны режем крупными кубиками, выкладываем в миску с соусом и перемешиваем руками. Перекладываем содержимое миски в форму для выпечки, разравниваем и утрамбовываем. Закрываем форму фольгой и ставим в заранее ра-

зогретую до 175° С духовку на час. Затем аккуратно открываем фольгу и проверяем баклажаны, если мягкие – готовы (у меня на это ушло 1 час 20 минут). Остужаем и подаём холодными.

**Зинаида ШЕПОВАЛОВА,**  
Московская обл.

### Холодник

**Жарким летним днём ничего, кроме лёгкого и холодного, не хочется. Мою семью в такие дни спасает этот суп – прекрасная альтернатива окрошке. Попробуйте сделать, уверена, приготовите ещё, и не один раз.**

2 запечённые свёклы, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 огурца, зелень лука, укропа, кефир, соль, перец чёрный молотый.

Свёклу натереть на тёрке, огурцы, яйца нарезать кубиками, зелень мелко порубить (чем больше, тем лучше). Сложить всё в кастрюлю, посолить, поперчить, залить кефиром, размешать и... наслаждаться! По желанию кефир можно разбавить водой.

**Людмила ЦУКАНОВА,**  
г. Белгород

### Паста с кабачками и ветчиной

**Я обожаю кабачки, а вот мои домочадцы их не жалуют. Но лишь благодаря им не жалуют. Но лишь благодаря моим кулинарным экспериментам ни «родилось» блюдо, которое удовлетворяет вкусы всей нашей семьи. Теперь дети и муж уплетают за обе щеки кабачки, которые в других вариантах отказывались есть. Попробуйте, вам понравится!**

Отварные макароны, 1 средний кабачок, 100 г ветчины, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана 10%-ных сливок, 200 г плавленого сыра, 100 г твёрдого сыра (я использую Российский), 2 ст. ложки растительного масла, мускатный орех, чёрный молотый перец, соль, 1-2 ст. ложки лимонного сока.

Кабачки нарезать тонкими полосками. Обжарить на растительном масле пять минут. Ветчину нарезаем тоже тонкими полосками. Разогреваем молоко со сливками и добавляем плавленый сыр. Доводим до кипения, но не кипятим. Размешиваем сыр до полного его растворения. Добавляем натёртый на тёрке твёрдый сыр. И ещё раз подогреваем, чтобы и он растворился. Заправляем мускатным орехом, перцем, солью, лимонным соком, по желанию зеленью. Выливаем получившийся соус в кабачки с ветчиной, доводим до кипения. Подаём макароны, залив их сырным соусом с кабачками и ветчиной.

**Екатерина ЛУКЪЯНОВА,**  
г. Тверь

### Морковь «Супер»

**Каждый сезон у нас в семье есть свой кулинарный хит – совершенно простое блюдо, которое всегда «расходится» за считанные минуты. Летом – это обязательно маринованная морковь. Сажаем её много, а когда приходит время прорезивать грядки, маленькие морковины пускаем в дело.**

2 кг мелкой очищенной моркови, 5-6 шт. чёрного перца горошком, 8-10 шт. гвоздики, 1 ст. ложка зёрен горчицы, 3-4 лавровых листка, 2-3 зубчика чеснока. Для маринада: 1 стакан 9%-ного уксуса, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки соли, 0,5 стакана растительного масла.

Морковь сложите в ёмкость, в которой она будет храниться. Добавьте зубчики чеснока, лавровый лист, горошины перца, горчицу и гвоздику. В кастрюлю налейте 1,5 литра воды, доведите до кипения, всыпьте сахар, соль, прокипятите одну минуту. Горячим маринадом залейте морковь, сразу добавьте уксус и растительное масло. Остудите при комнатной температуре и поставьте на сутки в холодильник.

**Анна ПЕТРУХИНА,**  
г. Тула

### Помидоры, запечённые в булочках

**Хочу предложить вам рецепт вкусных фаршированных булочек, которые обычно готовлю на завтрак своим мужчинам. (У меня их трое). Начинку делаю разную. Летний вариант – помидоры. Такая булочка может заменить целый обед, если добавить немного бекона или сыра.**

На 4 булочки: 2 средних помидора, 1 луковичка, растительное масло, соль по вкусу.

Булочки разрезать так, чтобы верхняя часть была меньше нижней, из нижней части вынуть мякиш. Приготовить начинку: измельчённый лук спассеровать в растительном масле, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, посолить и потушить пять минут, смешать с мякишем. Наполнить булочки начинкой, накрыть их верхушкой, смазать растительным маслом, поместить на противень и запекать в духовке в течение 10-15 минут.

**Нинель КОРОЛЁВА,**  
г. Орёл

### Караси в сметане

**Если к вам «приплыли» крупные караси, попробуйте их запечь в сметане с сыром. Времени понадобится чуть больше, если их просто пожарить. Зато какой результат!**

На два крупных карася: мука, соль, перец, 2-3 ст. ложки сметаны, тёртый сыр, по желанию – свежие шампиньоны, отварной картофель, овощи к

рыбе, любимые специи, подсолнечное масло для жарки.

Караси натираем солью изнутри и со всех сторон, оставляем минут на 10. При таком способе посола рыба в готовом блюде не будет недосоленной или пересоленной. Через 10 минут соль смываем, рыбу обваливаем в муке и жарим на сковороде, как обычно. Форму для запекания застилаем пергаментом для выпечки или фольгой, укладываем рыбку. Обмазываем сметаной, посылаем тёртым сыром. Ставим в духовку, запекаем при температуре 180° С, пока не подрумянится сыр – минут 15-20. Получается нежная ароматная рыба, можно подавать и без гарнира, можно перед запеканием добавить грибы или отварной картофель – вот и гарнир!

**Ольга КАЛИНИНА,**  
г. Новомосковск, Тульская обл.

### Мармелад из малины

**Мои дети очень любят этот мармелад! Сладкий нежный ягодный мармелад и взрослых не оставляет равнодушными.**

0,5 кг малины, 1 стакан сахара, немного лимонной кислоты, 1 пакетик пектина (если не найдёте, воспользуйтесь обычным желатином (1 пакетик)).

Малину залить водой так, чтобы она покрывала ягоды. Проварить 2-3 минуты, снять и протереть через сито. Густой сок, который у вас получился, перелить в кастрюлю, добавить сахар, пектин и варить ещё 10 минут. Масса должна загустеть. Если масса слишком жидкая, то оставьте на огне ещё несколько минут. После перелить массу на противень, предварительно смазанный растительным маслом. Оставить при комнатной температуре застывать. После того как масса застынет, нарезать её формочкой в виде небольших кружочков, либо квадратиками. Обвалить в сахаре.

**Вера ПЕТРОВА,** г. Сестрорецк,  
Ленинградская обл.

### Пончики с абрикосами

1 кг абрикосов, 6 ст. ложек водки, 2 бутона гвоздики, 2/3 стакана муки, 1 стакан сахара, 5 яиц, 1 ч. ложка ванильного сахара, сахарная пудра и растительное масло для жарки.

Половинки абрикосов полить водкой, добавить 0,5 стакана сахара, гвоздику и оставить для пропитки, время от времени помешивая (если готовите для детей, то водку можно не добавлять). Яйца взбить с сахаром, добавить муку и ванильный сахар, размешать до получения однородного теста. Разогреть в глубокой сковороде или сотейнике масло. Половинки абрикосов бросать в тесто и обжаривать в горячем масле до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, затем на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

**Светлана ПРОСКУРЯК,**  
г. Пущено, Московская обл.

**Выручит крахмал**

Перед тем как полить торт глазурью, посыпая его крахмалом, тогда она не будет растекаться.

*Галина РЫЖИК, г. Минусинск*

**Завяжите ленточку**

Вы ждёте гостей. Стол уже накрыт, но остаётся ощущение, будто чего-то не хватает? Возьмите атласную ленту шириной 1,5-2 см, нарежьте полосками по 25-30 см и завяжите их на столовых приборах бантиками. Это недорогое и простое украшение придаст торжественность вашему столу и добавит в атмосферу романтики.

*Татьяна ХОХЛОВА, г. Котлас, Архангельская обл.*

**Пекарский порошок по-домашнему**

Иногда в рецептах в качестве разрыхлителя рекомендуют пекарский порошок. Но его в магазинах не всегда отыщешь. Предлагаю сделать самостоятельно: соедините 0,5 ч. ложки питьевой соды, 1/3 ч. ложки лимонной кислоты и щепотку муки, перемешайте. Получится неполная столовая ложка (25 г) разрыхлителя, который не хуже магазинного придаст тесту мягкость и пористость.

*Ольга АРИСТОВА, г. Ухта*

**Домик для клубка**

Обожаю жаккардовые узоры, да одна беда: часто приходится распутывать клубки в процессе вязки. Я нашла выход: взяла небольшие коробки из-под обуви, поместила в каждую по клубку, сделала в них отверстия с боку (в некоторых уже были готовые) и пропустила через них концы ниток, закрыла крышки. Теперь нет необходимости ломать голову над «хитросплетениями».

*Василиса ПЛОТНИКОВА, г. Надым*

**Коробки из-под конфет пригодятся**

Навести порядок в рабочем столе довольно сложно. Там лежат только супер-нужные вещи: скрепки, стикеры, ручки, помада, зеркальце... Но в таком беспорядке! Положите внутрь стола маленькие коробочки из-под конфет или печенья. В одну поместите канцелярские принадлежности, в другую, например, косметику и т. д.

*Инна КУДРИНА, г. Тамбов*

**5 рецептов из кабачков****САЛАТ**

*1 небольшой кабачок, 1 яблоко, 2 огурца, по пучку зелени укропа и лука, сметана (по желанию можно заменить растительным маслом или майонезом).*

Очистить кабачок, яблоко и огурцы (если кожица жёсткая) от кожуры и нарезать мелкой соломкой. Кабачки отдельно выложить в миску и немного посолить, дать постоять в течение 10-15 минут. Слить образовавшийся сок с кабачков, добавить лук, укроп, огурцы, яблоко и сметану, посолить и перемешать.

**ЖАРЕННЫЕ**

*2 молодых кабачка, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка измельчённого грецкого ореха, растительное масло, зелень (кинза, укроп, петрушка, сельдерей, лук) и соль по вкусу.*

Кабачки порезать кружочками. В тарелке перемешать муку с солью. Каждый кусочек кабачка обвалять в муке с солью и обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Выложить всё в салатник, добавить орехи, рубленую зелень и сметану, перемешать.

**ФАРШИРОВАННЫЕ**

*Кабачки, филе горбуши, отваренный рис, репчатый лук, 1 яйцо, соль, перец – по вкусу, сыр, майонез.*

Кабачок очистить от кожуры, нарезать кружками высотой 2-3 сантиметра, удалить сердцевину тонким ножом. Филе нарезать мелкими кусочками. Одну луковицу мелко порубить. Добавить 2 ст. ложки с верхом риса, яйцо, посолить, поперчить и перемешать с рыбой и луком. Сыр нарезать тонкими пластинами. Противень смазать растительным маслом и посыпать сухарями, уложить колечки из кабачков, нафаршировать, плотно придавливая, смазать майонезом. Сверху уложить тонкие полоски сыра (можно посыпать тёртым сыром). Запекать 45 минут при 180° С в духовке.

**ИКРА**

*3 кг кабачков, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1,5-2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 3-4 ст. ложки томатной пасты, 6-7 зубчиков чеснока, растительное масло, молотый душистый перец, зелень укропа, петрушки.*

Кабачки, лук, морковь измельчить и обжарить по очереди на растительном масле. Затем всё пропустить через мясорубку (либо измельчить в блендере), сложить в кастрюлю и тушить в течение часа. За 10 минут до готовности к овощной массе добавить соль, сахар, перец, томатную пасту, измельчённый чеснок и зелень.

**НА ШАМПУРАХ**

*0,5 кг говяжьего фарша (можно любой другой), 1 яйцо, 1 луковица, 1 ст. ложка аджики (томатной пасты), 4 кабачка, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра (Голландский, Российский), соевый соус, чёрный перец по вкусу.*

Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, аджику, измельчённые луковицу и чеснок. Хорошо вымесить. Кабачки порезать кружочками, чуть присолить, посыпать перцем, добавить немного соевого соуса. Взять деревянные шпажки и поочередно, плотно друг к другу, нанизывать: кабачок – фарш – кабачок – фарш... В начале шпажки и в конце должен быть кабачок. На кусочки фольги положить шампюрок, свернуть конфеткой. Запекать 30 минут, затем развернуть и посыпать тёртым сыром и снова поставить на 5 минут в духовку.

# Королева аксессуаров

На пляже – как защита от солнца, на даче – чтобы усмирить непослушные локоны, в городе – как супермодный аксессуар. Косынка этим летом правит бал!

Мы предлагаем сшить косынку на резинке: легко надевается и даёт оптимальное облегание головы.

## ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

Отрез лёгкой натуральной ткани, лучше хлопковой (51x51 см), 6 см бельевой резинки шириной 2,5 см, нитки в тон ткани, нитки для обвязки края косынки (100% хлопок), крючок № 1, портняжный мелок, булавки, ножницы.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ

1. Рисуем шаблон косынки (см. рис.) Для этого расчерчиваем лист бумаги на 12 клеток в ширину и 12 клеток в длину (длина 1 клетки = 3 см). Переносим рисунок на бумагу, вырезаем.

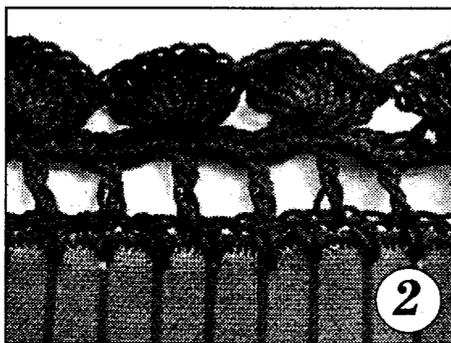
2. Складываем ткань по диагонали пополам, разрезаем. Один из полученных треугольников и будет непосредственно косынкой, а из другого выкраиваем вторую деталь.

Косынку складываем ещё раз пополам лицевой стороной внутрь, проутюживаем.

3. Прикладываем шаблон к ткани, совмещая линию сгиба, скалываем булавками, вырезаем.

4. Обрабатываем край косынки с помощью шва «зигзаг».

5. Подворачиваем на 1 см внутрь боковые стороны,



2

предназначенные для пришивания резинки. Затем подворачиваем верхнюю часть косынки на 5 см и прострачиваем швом вподгибку с закрытым срезом.

6. Шьём кулиску. Для этого выкраиваем по диагонали четырёхугольник со сторонами 9 и 7 см, складываем пополам по большей стороне «лицом» внутрь, прострачиваем нижний край (равный 7 см), отступив 0,5 см. Швы разутюживаем, выворачиваем налицо, разглаживаем. Получается деталь 7x4 см. Вставляем в кулиску

резинку и закрепляем с помощью шва «зигзаг» сначала один край, затем резинку хорошо натягиваем, смётываем и закрепляем другой край.

7. Полученную заготовку вставляем в свободные концы косынки и пришиваем (фото 1).

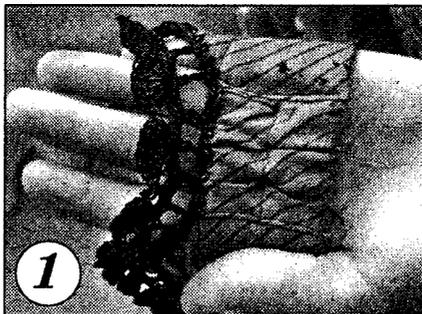
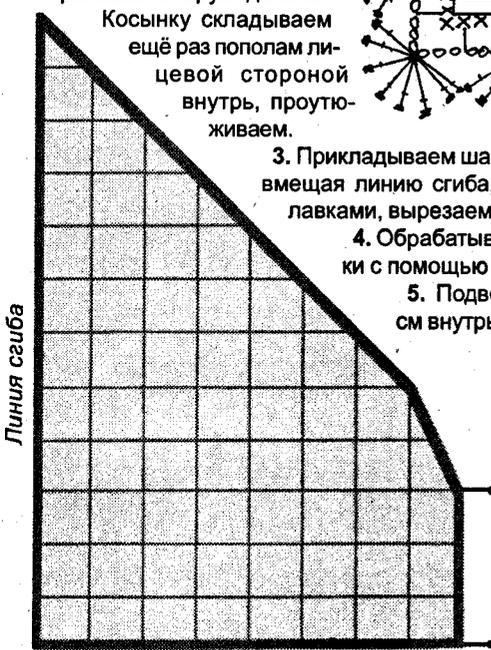
8. С помощью крючка обвязываем край косынки столбиками без накида или любым узором (фото 2).

## СОВЕТ ДИЗАЙНЕРА

Можно сложить платок полосой и повязать на голову в виде ободка.

В этом случае замечательно будут смотреться серьги-кольца или серьги в этностиле. Крупные браслеты и длинный яркий сарафан из лёгкой ткани завершат образ.

Дизайнер  
Ирина КОЛЯДИНА.  
Фото  
Паела ВОЛОБУЕВА

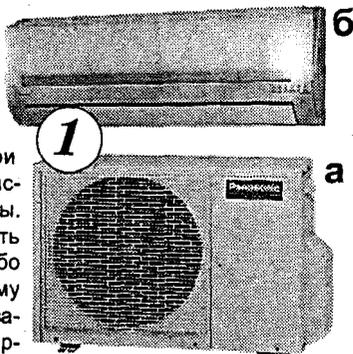


1

## ПОГОДА В ДОМЕ

Когда от жары нет спасения даже дома, единственным выходом становится покупка и установка кондиционера. О чём нужно знать, чтобы не ошибиться с его выбором?

**ТИП КОНДИЦИОНЕРА.** Сегодня, как правило, покупатели выбирают между сплит-системой (1) (кондиционер с уличным (а) и внутренним (б) блоками) и напольным мобильным кондиционером (2). И тот и другой имеют свои преимущества и недостатки. Сплит-система рассчитана на охлаждение только одной комнаты. Если вам этого недостаточно, можно установить автономную сплит-систему в каждую комнату либо мультисистему – один уличный блок, к которому подключено несколько внутренних. Последний вариант удобен только на первый взгляд. На практике его



цена оказывается не меньше за счёт более сложной системы подключения внутренних блоков. К тому же если выйдет из строя уличный блок, перестанет работать вся система. Поэтому мультисплит-системы обычно используют только при невозможности размещения нескольких внешних блоков на наружной стене здания. Напольный кондиционер на колёсиках можно передвигать из комнаты в комнату, он не требует монтажа, однако всё же придётся позаботиться о выходном отверстии для гибкого воздуховода, через который будет удаляться горячий воздух. По-хорошему необходимо делать специальные отверстия в стене. Но поскольку их придётся делать в каждой комнате из-за небольшой длины воздуховода, большинство приспособляются выводить его в приоткрытое окно или форточку. Также при выборе данного типа кондиционера следует учесть, что он довольно шумный по сравнению со сплит-системой, у которой источник основного шума остаётся за окном.

**МОЩНОСТЬ.** Главным образом именно от мощности охлаждения кондиционера (не путайте с потребляемой мощностью) зависит эффективность его работы, поэтому её очень важно правильно рассчитать. Маломощная модель не будет справляться со своей задачей, даже работая на износ, а слишком мощная будет часто включаться и выключаться, что скажется на сроке её службы. Главная формула для расчётов – на каждые 10 кв. м площади помещения при высоте потолков около 3 м необходимо примерно 1 кВт холодопроизводительности. Однако также важно учитывать, насколько сильно квартира прогревается солнцем, сколько человек будет находиться в комнате, где работает кондиционер, как часто там включён компьютер, телевизор и т. п. Чем больше наберётся подобных факторов, тем выше должна быть производительность системы.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ.** Современные кондиционеры оснащены целым набором дополнительных функций, которые, соответственно, увеличивают их стоимость. Какие из них необходимы вам? И стоит ли переплачивать?

Режим обогрева, на первый взгляд, очень удобен – отпадает необходимость в обогревателе. Но на самом деле технические особенности кондиционера таковы, что использовать этот режим можно будет только в межсезонье, при положительной температуре воздуха на улице.

Очистка воздуха осуществляется в любом кондиционере с помощью одного или нескольких фильтров. Производители могут комплектовать свои системы дополнительными фильтрами тонкой очистки – угольными (устраняют неприятные запахи), электростатическими (задерживают мелкие частицы пыли) и т. п.

Таймер позволяет установить время автоматического включения и выключения кондиционера. Например, можно включать кондиционер за час до возвращения с работы.

Ночной режим устанавливает минимальную скорость вентилятора (для уменьшения шума) и плавно регулирует температуру на 2-3 градуса в течение нескольких часов. Считается, что такие температурные условия оптимальны для сна. Через 7 часов после включения этого режима кондиционер выключается.

## Кофеманам

Вкус кофе определяется не только его сортом и качеством обжарки, но и датой обжарки. Чем меньше времени прошло после неё, тем лучше (до 1 месяца – хорошо, до двух – удовлетворительно). Поэтому на упаковке действительно качественного кофе, помимо срока годности, должна быть и эта информация.

## Возврат без коробки

Многие продавцы уверяют, что возврат товара может быть осуществлён только при наличии заводской упаковки. Однако это заблуждение. К примеру, если вы купили телевизор, гарантийный срок которого 1 год, обязательно всё это время хранить огромную коробку. В случае поломки не по вашей вине его обязаны принять в ремонт или вернуть деньги по вашему желанию и без упаковки. Ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» не предполагает наличия коробки в случае возврата товара надлежащего качества.

## О предоплате

*Приобрела стенку с предоплатой, но продавец в назначенный договором срок мебель мне не доставил. Каковы мои права в данной ситуации?*

Потребитель по своему выбору вправе потребовать передачи оплаченного товара в установленный им срок или возврата суммы предварительной оплаты товара, не переданного продавцом. Также потребитель может потребовать от продавца уплаты неустойки в размере 0,5% от суммы предварительной оплаты товара за каждый день просрочки доставки. Требования к продавцу должны быть чётко изложены в виде письменной претензии. Её составляют в двух экземплярах, на одном из которых представитель продавца ставит отметку о принятии к рассмотрению. Статья 23.1 Закона РФ № 2300-1 «О защите прав потребителей» обязывает продавца дать ответ на претензию в десятидневный срок. По истечении этого срока за защитой нарушенных прав можно обратиться в суд.

**Я живу в Санкт-Петербурге у мужа, но прописана в другом городе. Кроме меня, в 2-комнатной приватизированной квартире прописаны ещё три человека. Все являются участниками приватизации. Хозяйка квартиры – моя мама. Могу ли я не платить за квартиру, если не живу в ней пять лет? И ещё один вопрос: мама просит меня отказаться от приватизации. Но я боюсь. Вдруг сложится так, что мне придётся вернуться, а я не смогу вселиться в квартиру, поскольку не буду являться собственницей жилья.**

Отказаться от приватизации нельзя, так как квартира уже приватизирована. Можно продать или подарить свою долю. Конечно же, в этом случае вы потеряете юридические права на квартиру. Если же за вами останется доля, то, даже выпившись из квартиры, вы всегда сможете туда вернуться. Теперь по оплате. Есть платежи за квартиру, которые зависят от количества проживающих, есть которые не зависят. Так, например, если в квартире нет счётчиков на воду, то квартплата рассчитывается по нормативам исходя из количества прописанных в ней человек. Можно совсем выписаться из квартиры или, не выписываясь, оформить временную прописку по другому месту жительства. Квартплата может немного снизиться. Но так как вы являетесь собственником доли в квартире, то обязаны пропорционально нести расходы на её содержание независимо от прописки (как минимум, в части платежей на ремонт, содержание жилья, отопление). Праву собственности всегда сопутствует бремя содержания своей вещи, и об этом надо помнить.

**В связи с болезнью родителей, продаю дом, переехали ко мне. Недавно был на малой родине и узнал, что хозяева нашего бывшего дома умерли, наследников нет, и в доме никто не живёт. Можно ли этот дом выкупить в собственность? Куда необходимо обратиться по этому поводу? Как будет определяться стоимость этого дома?**

В случае, если наследников нет или они не приняли наследство в установленный срок, имущество считается выморочным. В соответствии с ч. 2 ст. 1151 ГК РФ выморочное иму-

щество в виде расположенного на территории РФ жилого помещения переходит в порядке наследования по закону в собственность муниципального образования, в котором данное жилое помещение расположено. Но обращаться

туда особого смысла не имеет. В соответствии с этой же нормой ГК это имущество включается в соответствующий жилищный фонд социального использования. Это значит, что муниципальное образование вправе заселять туда только нуждающихся в улучшении жилищных условий граждан по договорам социального найма. Выкупить это имущество вряд ли получится.

**Я в данный момент с женой проживаю в 3-комнатной квартире, собственником которой и являюсь. В нашей квартире прописана дочь, которая проживает на Украине, имеет вид на жительство. Все мы имеем российское гражданство. Я хочу передать нашу квартиру в собственность жены. Полагаю, единственный способ – подарить. Обязательно ли при оформлении дарения присутствие одаряемого? Нужно ли для этого согласие дочери? Как лучше поступить?**

Дарение не единственный способ – возможна и купля-продажа, и пожизненное содержание с иждивением. Но если сделка совершается между супругами, то дарение вполне подходит. В этом случае одаряемый не должен уплачивать подоходный налог со сделки в отличие от постороннего лица. При этом присутствие супруги необходимо (либо кого-то от её имени по нотариальной доверенности), так как дарение – это двухсторонняя сделка. Одаряемый должен выразить своё согласие на принятие дара, подписать договор и акт приёма-передачи. А вот согласие дочери брать необязательно, так как она не обладает правом собственности.

**Кто имеет право вселиться в неприватизированные комнаты, если из них выселили соседей за неплату? Имею ли я право на эти**

## ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ВОПРОСЫ



**комнаты (или право выкупа), если моя комната приватизирована?**

На ваш вопрос отвечает ст. 59 Жилищного кодекса РФ. Если кратко, то вы можете получить эти комнаты бесплатно (по договору социального найма), если вы и члены вашей семьи, проживающие с вами, обеспечены жилой площадью менее нормы предоставления (как правило, 18 кв. м, хотя на местном уровне могут быть и иные нормы). Либо, если вы обеспечены жильём выше нормы предоставления, то имеете право выкупить соответствующие комнаты.

**Бабушка умерла, не оставив завещания. Она была владелицей дома. Наследником 1-й очереди стала моя тётя, 2-й – мы с братом (наш отец умер). Тётя оформила наследство на себя и распоряжается домом единолично. Нарушены ли наши права? С момента смерти бабушки прошло 5 лет.**

Мне кажется, вы ошибаетесь с очередностью. Если и ваш отец, и ваша тётя являлись детьми бабушки, то они оба должны были быть наследниками первой очереди. Так как отец умер до открытия наследства, то наследуете вы вместо него (так называемое, наследование по праву представления – ст. 1146 ГК РФ). То есть вы должны были заступить на его место, а значит, являлись наследниками первой очереди и могли наследовать. Если же ваш отец не являлся родным братом вашей тётки, то ваши права не нарушены – наследники второй очереди вообще не призываются к наследованию при наличии первой очереди. Для восстановления нарушенных прав и сроков на принятие наследства необходимо обращаться в суд.

**Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ**

**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ**

Этим летом вы почувствуете себя, как минимум, героиней бразильского телесериала. Накал страстей будет впечатлять. Всего за пару недель вы можете познакомиться с несколькими претендентами на руку и сердце, разорвать отношения, которые причинили вам немало страданий, и почувствовать при этом искреннее облегчение вкупе с недоумением: почему же вы так долго не решались этого сделать? Как бы то ни было, июль будет незабываемым. Но хочется предостеречь от излишней откровенности с новыми кавалерами. Оставайтесь для них загадкой как можно дольше. Это подарит отношениям особое очарование.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НАПРЯЖЕНИЕ**

На фоне в целом благополучного года июль будет выделяться множеством мелких дел, решить которые будет затруднительно. И вовсе не потому, что вы не хотите действовать, а потому что нередко задержки будут зависеть от других людей. Отнеситесь к этому со свойственным вашему знаку спокойствием. А лучше всего спланируйте на это время отпуск, убьёте двух зайцев одним ударом. И отдохнёте, и не будете переживать из-за впустую потраченного времени.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НОВЫЕ ПЛАНЫ**

Помимо того, что звёзды дарят вам удачу в личной жизни, июль преподнесёт немало сюрпризов, связанных с работой. Заманчивые предложения поступают к вам со всех сторон, неудивительно, что вы захотите сменить сферу деятельности. И это своевременно, потому что новая работа непременно принесёт удачу, а если вы одиноки, то, вероятно, и новые чувства. Чтобы выбрать из нескольких вариантов лучшее, прислушайтесь к советам друзей.

**РАК**

(22.06–22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ**

В отличие от остальных представителей знаков Зодиака, которые в июле могут не особенно задумываться о под-



держании здоровья, Ракам стоит относиться к себе внимательно. Поскольку запас сил по мере приближения дня рождения будет снижаться, постарайтесь спланировать свой режим так, чтобы как можно больше было отдыха. Не переусажайте. Отдайте предпочтение вегетарианской диете. Тем более что лето само по себе располагает к лёгкому рациону. Стоит воздержаться и от возлияний за праздничным столом: пары бокалов шампанского или вина более чем достаточно для хорошего настроения.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА**

Звёзды настоятельно рекомендуют собраться с силами и настроиться на результат, как бы ни хотелось слегка расслабиться и отдохнуть. Сейчас всё зависит от количества приложенных усилий. Поэтому в начале месяца поставьте себе чёткую цель и планомерно двигайтесь к её осуществлению. Вы удивитесь, но иногда то, на что вы отводили для себя неделю, успеете сделать за пару дней. Обратите внимание, если даже вы не будете выбиваться из сил, на работе в любом случае будет всё гладко, а доходы чуть выше, чем предполагались. Но стоит ли тратить такой

благоприятный период на царственную лень?

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: МОЛЧАНИЕ**

В июле вы можете столкнуться со скрытой или явной завистью. Ситуация усугубится тем, что ваши слова или действия будут в большинстве случаев пониматься превратно. При этом завистники постараются непременно рассказать о вас всем близким и дальним знакомым. Нелицеприятная «правда» может быть озвучена даже не из желания навредить, а просто придётся к слову. Поэтому будьте внимательны к своим словам, сократите по возможности круг общения до проверенных людей.

**ВЕСЫ**

(24.09–23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ**

Июль обещает быть успешным месяцем, но весьма утомительным. Марс, который перешёл в ваш знак, принесёт с собой не только новые возможности, но и множество неотложных дел. Всем будет нужна ваша помощь: и кол-

легам, и друзьям, и семье. Чтобы не спровоцировать конфликт, постарайтесь сразу расставить приоритеты, поставив на первое место семью. Поверьте, именно дома ваша поддержка нужнее всего, даже если иногда кажется, что это не так. Поэтому постарайтесь не давать друзьям и коллегам невыполнимых обещаний, тем более что они всё поймут правильно, если обошнуете причину отказа.



**СКОРПИОН**  
(24.10–22.11)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
СПОКОЙСТВИЕ**

Наступило долгожданное затишье. И это не затишье перед бурей, а именно то спокойствие и умиротворение, когда есть осознание, что все тревоги остались далеко позади. Июль даёт вам возможность набраться сил, отвлечься от всех неотложных дел. И, поверьте, такая передышка выпадает нечасто, поэтому используйте её максимально эффективно. Посвятите время тем делам «для души», которые вы в последнее время откладывали в долгий ящик. И, возможно, именно одно из таких дел окажется ключиком к новым целям.



**СТРЕЛЕЦ**  
(23.11–21.12)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ**

Вы чувствуете, что ваша жизнь неуловимо изменилась. И цели, которые ещё вчера казались очень важными, неожиданно отошли на задний план, а новые пока не определены. Не переживайте по этому поводу. Настал момент какое-то время побыть наедине с собой, чтобы мысли обрели былую ясность. По возможности отдохните хотя бы неделю. Вероятнее всего, этого будет достаточно, чтобы понять в верном направлении вы двигаетесь или стоит повернуть в другую сторону.



**КОЗЕРОГ**  
(22.12–20.01)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПРЕПЯТСТВИЯ**

Уже в самом начале месяца вы почувствуете, что дела, которые раньше катились по накатанным рельсам, сейчас словно застопорились. Возможно, виной всему то, что внутри вы сами не до конца чувствуете уверенность в необходимости тех или иных действий. И эта неуверенность коснётся как работы, так и личной жизни. Ситуация не может радовать, но отнеситесь к ней философски. Иногда нелишним будет взвесить то или иное

действие несколько раз, чтобы понять: отпала ли в нём необходимость. А значит, освободились время и силы для чего-то другого.



**ВОДОЛЕЙ**  
(21.01–19.02)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
БЕСПОКОЙСТВО**

Несмотря на то, что перспективы, которые открываются перед вами, выглядят очень заманчивыми, вы почему-то медлите и никак не решаетесь сделать самый важный шаг, будто что-то забыли или упустили. Тревогу, вероятнее всего, вызывает ощущение невозможности решить все проблемы в одиночку. Стоит прислушаться к своему внутреннему голосу. И, отставив гордость, обратиться за советом к окружающим, принять помощь там, где она действительно нуж-

на, а вы в полной мере не обладаете знаниями.



**РЫБЫ**  
(20.02–20.03)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ИНТУИЦИЯ**

Если вы с нетерпением ожидаете дальнейшего развития событий и уже готовы поторопить ситуацию, вспомните поговорку: «Отсутствие плохих новостей – уже хорошая новость». Не торопитесь, совсем скоро ситуация будет развиваться так, как вы того желаете. Плывайте по течению, вы уже движетесь в нужном направлении и дополнительно делать ничего не нужно. А стоит прислушаться к своей интуиции, которая наверняка подсказывает – всё будет хорошо, даже если многие вокруг утверждают обратное.

## 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

Звёздная ситуация в июле очень гармонична. Планеты расположились таким образом, что позволят желающим и работать в полную силу, и отдыхать. Этот месяц как никакой другой подходит для того, чтобы наконец-то сбросить с плеч груз забот и отправиться в отпуск. Тем более что Марс, долгое время находившийся в практичном знаке Девы, 3 июля переместится в знак Весы, добавив умиротворённости. Причём многие захотят провести отпуск активно, даже если раньше им это было несвойственно. И убедятся в своей верности подхода, поскольку экскурсии принесут множество незабываемых впечатлений. А помимо этого, подарят неожиданные и приятные знакомства.

★ **ЛЮБОВЬ.** Самый жаркий месяц лета добавит огонька в отношения. Соединение Юпитера с Венерой приведёт к тому, что чувства захватят целиком и полностью даже закоренелых прагматиков и будут подобны морским волнам. А Уран, образовавший благоприятную конфигурацию, подарит любовным отношениям элемент неожиданности. Одна единственная встреча может привести к желанию завтра же отправиться в загс. Правда, к проделкам Урана отнеситесь внимательно и попытайтесь оценить ситуацию трезво, дав себе время на то, чтобы взвесить своё решение и присмотреться к избраннику.

★ **ФИНАНСЫ И ДЕЛА.** В июле удача ожидает тех предпринимателей, чья работа так или иначе связана с издательской деятельностью, сферой туризма и транспорта, образованием. Чем больше в это время будет организовано встреч, тем выше результат долгосрочной перспективы. У людей, не связанных с бизнесом, появятся новые идеи по организации своего дела или по рабочим проектам. Не бойтесь рискнуть и озвучить их руководству. Увидите, предложения будут оценены по достоинству и, самое главное, принесут вам существенную прибавку к зарплате.

★ **ЗДОРОВЬЕ.** Гармоничное расположение планет хорошо скажется и на самочувствии. Единственное, на что стоит обратить внимание, – диета. Для того чтобы чувствовать себя хорошо, не нужно изобретать что-то особенное. Отдайте предпочтение сезонным овощам и фруктам, балуйте себя ягодами. Откажитесь от жирного и жареного, старайтесь внимательно относиться к питанию в дороге. Вероятность пищевых отравлений высока 10, 17, 24 июля.



## ДЕВИЗ ГОДА

Мир вокруг нас развивается циклично, день сменяется ночью, зима – летом. Мы являемся частью природы, а значит, логично предположить, что и наша жизнь тоже состоит из определённых повторяющихся периодов. С точки зрения нумерологии, этот цикл равен числу девять. Каждый год, проживаемый в этом цикле, имеет свой лейтмотив. Отнеситесь внимательно к этой информации, и вы сможете достичь успеха при минимуме затраченных усилий. Чтобы вычислить число своего персонального года, сложите число дня вашего рождения, число месяца, число текущего года. Итог должен быть однозначным числом от 1 до 9. Например, для человека, родившегося 13 июля, надо сложить: 1+3+7+2+0+1+2=16. 1+6=7. Личное число года «7».

### РАСШИФРОВКА:

**1 – год новых начинаний.** По плечу самые дерзкие проекты – все затраченные на это усилия окупятся с лихвой. Первый год цикла заставляет нас действовать в одиночку.

**2 – установление отношений, сотрудничество.** Ваш успех в значительной мере зависит от умения сотрудничать, тактичности и дипломатичности, которые вы проявляете во взаимоотношениях с другими, в особенности когда не всё идёт гладко.

**3 – год самовыражения.** Время удачно для учёбы, новых проектов, головокружительных романов, развлечений. Будьте смелы в своём самовыражении.

**4 – прекрасное время для облачения ваших идей в конкретную форму.** Но вам придётся быть бережливыми, осторожными, запастись знаниями, ибо, полагаясь на одну лишь удачу, многого не достигнешь.

**5 – год перемен.** Перед вами открываются новые дороги и новые возможности, не держитесь за старое, не упускайте свой шанс. Очень удачный год для любого путешествия и смены обстановки.

**6 – год семьи и дома.** Удачным станет любое дело, которое так или иначе затрагивает семью и дом. Даже если у вас нет собственной семьи, есть все шансы на то, что именно в этот год она появится.

**7 – год отдыха и размышлений.** Повседневная жизнь течёт как бы в замедленном ритме. Не исключено, что многие связи могут оборваться. Старайтесь вести себя сдержанно, сохраняйте равновесие, не суетитесь. Прислушивайтесь к своей интуиции, она вас не подведёт.

**8 – год успеха.** Вы сможете реализовать даже самые амбициозные планы. Если действовать эффективно, то он завершится улучшением материального и социального положения.

**9 – время трансформации.** Вам требуется принимать важные решения и следовать им. Ни одно дело не должно остаться незавершённым, иначе в следующем цикле оно будет постоянно вас преследовать.

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.

## В ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ

О тайнах сокровенных невеждам не кричи. И бисер знаний ценных пред глупым не мечи! Будь скуп в речах и прежде взгляни, с кем говоришь. Лелей свои надежды, но прячь от них ключи!

\*\*\*

За мгновеньем мгновение – и жизнь промелькнёт... Пусть веселим это мгновенье блеснёт! Берегись, ибо жизнь – это сущность творенья, Как её проведёшь, так она и пройдёт.

\*\*\*

Я думаю, что лучше одиноким быть, Чем жар души «кому-нибудь» дарить. Бесценный дар, отдав кому попало, Родного встретив, не сумеешь полюбить. **Омар ХАЙЯМ**

## Любимые песни

Слова и музыка Ю. АНТОНОВА

### БЕЛЫЙ ТЕПЛОХОД

Am E7  
Я засмотрелся на тебя, ты шла по палубе в молчаньи,  
Am  
И тихо белый теплоход от шумной пристани отчалил.  
A A7 Dm  
И закурил меня он вдруг, меня он закачал,  
Am H E7  
А за кормой уплывал весёлый мой вокзал.

#### ПРИПЕВ:

Am E7 Am E7 Am  
Ах белый теплоход, гудка тревожный бас  
A Dm  
Печалит за кормой сиянье синих глаз.  
G C E7 Am  
Ах белый теплоход, бегущая вода  
Dm E7 Am  
Уносишь ты меня, скажи, куда?

A теплоход по морю глыл, бежали волны за кормой,  
И ветер ласковый морской, развеселясь, играл с тобою.  
И, засмотревшись на тебя, не знаю почему,  
Я в этот миг, как никогда, завидовал ему.

#### ПРИПЕВ

## Анекдоты



Встречаются двое мужчин. Один другому:

- Вчера на свою наорал!
- Да ладно! Как это?
- Да представь, подходит и говорит: «Иди выкинь мусор».
- А ты?
- А ей: «Ты вообще обнаглела! Я ещё не достирал!»



- Ты самая красивая была на своём дне рождения.
- Спасибо! Я старалась!
- Специально гостей подбирала?!



– Давайте, подумаем, что будем Наташе дарить на день рождения? Айфон? Айпад?

- Наташ, может, ты выйдешь, мы без тебя подумаем...



Встречаются две подруги, одна другую спрашивает:

- Маш, ты что, беременная опять?
- Да.
- От кого?
- Да бывший муж приходил извиняться, что бросил меня одну с двумя детьми.



Две подруги:

- Ах, Света, ты бы знала, какие слова он говорит, какие цветы дарит, какие подарки преподносит и как за мной ухаживает... Хоть замуж за него никогда не выходи!

