

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Июль 2013

- *Код старения взломан!*
- *Поверь в своего мужа!*
- *Первый класс – он трудный самый*



**Ежемесячное
издание
для женщин**

7 (147)

Июль 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Ключа, 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,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 31.05.13.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Заказ №207.

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

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

Телефон производственного от-
дела (4712) 34-25-31.

Тираж 600 000 экз.
Цена свободная.

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty



8 ИЮЛЯ – День семьи, любви и верности

«Что для меня в жизни главное?» Этот вопрос хоть единожды, но наверняка задал себе каждый. Потому что у человека непременно должно быть то, что держит его на плаву, даёт веру, силы, дарит любовь, счастье, наполняет жизнь смыслом, наконец. Может быть, это головокружительная карьера? Или солидный банковский счёт со многими нулями? А быть может, это слава, успех?

Вы сейчас улыбнулись... Правильно. Потому что всё это второстепенно и к главному не имеет ни малейшего отношения. Семья! Вот что самое важное для человека. Сначала – родители. Мама, склонившаяся над колыбелью, – это и есть Любовь, папа, который держит тебя на руках, крепко, надёжно, – это и есть Сила, бабушка, дедушка – и это есть Вера. А потом вырастем мы, и у нас появятся свои дети – это и есть Счастье.

Семья – самое прекрасное и замечательное, что придумало человечество. И не только для того, чтобы выжить. Но и для того, чтобы в полной мере понять, что такое забота, нежность, преданность, самоотдача, жертвенность. Берегите, цените, любите и храните ваш очаг!

Всегда ваш «Будуар»

ежемесячное издание для женщин

Будуар

ИЮЛЬ
2013



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Королева пляжа
Уроки стиля

стр. 7
**ВОЛОСОК
К ВОЛОСКУ**
Пышный прием

стр. 8
**ПЕРЕД
ЗЕРКАЛОМ**
Код старения
взломан!

стр. 10
КРАСОТА
Результат налицо

стр. 12
90X60X90
Прощай, жир!

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Поза женского
здоровья

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Помощь идет!
Жажда – все!

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я
Нелегкий выбор

стр. 20
ШКОЛА ЖИЗНИ
У соседа трава
зеленее...

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЁЗД
Екатерина и Александр
Стриженовы

стр. 24
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Звезды – помощники
судьбы

стр. 26
**САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ**
Без жертв

стр. 28
И ЭТО ВСЁ О НЁМ
Рядом!.. Рядом,
я сказала!..

стр. 30
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
День независимости

стр. 32
КУДЕСНИЦА
Связанные крючком
топ и юбка

стр. 34
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Детский праздник:
ответы для взрослых

стр. 36
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**
Любимые рецепты

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Искусство
аранжировки

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Увеличить урожай!

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Вернуть иммунитет

стр. 42
ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ
Плавсредство
для малыша

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

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в июле

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

Королева пляжа

Ура! Собираемся в отпуск! «Куда столько?!» – уже слышали? Отныне считаем вопрос провокационным и обидным. Настоящая женщина и на отдыхе хочет выглядеть... Поэтому купальником и «вьетнамками» не ограничиваемся

ТУНИКИ

Изумительная вещь. Лёгкая, невесомая, провокационная, соблазнительная, на пике популярности. В чём секрет? Во-первых, в тунике хоть куда: утром на пляж, днём в кафе, вечером в прибрежный ресторанчик – и везде хороша! И туника, и её «носительница»! Во-вторых, благодаря богатству и разнообразию моделей каждая из нас найдёт себе тунуку по душе и «по телу».

Дамы стройные отдадут предпочтение укороченным моделям (до колена и выше) из ярких невесомо-прозрачных тканей, которые не скрывают и длинные ноги, и точёные плечи, и идеальную грудь.

Длинные туники из шёлка – незаменимый и эффектный пляжный наряд для тех, у кого есть чуть «лишнего», но об этом никто не должен даже догадываться.

УХОДИМ В ЦВЕТ

Самый броский тренд этого сезона – неоновые расцветки. Лазурный, коралловый, бордо, морская волна, бирюза – модная палитра лета. Шёлковые ткани хороши с рисунком этническим, абстрактным, «хищным», растительным.

«ХАЛАТЫ»

Несмотря на явное превосходство мини, аристократичные платья в пол не собираются сдавать своих позиций. Собираясь к синему морю, загляните в модный магазин в поисках «последнего писка пляжной моды» – платья-халата. Эта вещь пока не снискала всеобщего признания, но, по прогнозам стилистов, непременно добьётся славы в этом сезоне. Платья-халаты совершенно точно составляют свежий «неизбитый» комплект с купальником. Как правило, их отличает единая расцветка, что вполне позволяет пойти на смелые эксперименты и, например, «забыть» надеть верхнюю часть бикини. Не раскрываться платью полностью, а пикантно открывать лишь части тела (кстати, одни из самых соблазнительных – это мы о бёдрах и ногах) при ходьбе помогает тонкий поясик или застёжка с запахом на талии.

ДОБАВИМ В КОМПЛЕКТ

Смелым и стильным, а именно такие особы наверняка обратят внимание на новинку, следует дополнить образ яркой пляжной сумкой. Всё внимание на декор: металлические детали, сверкающие камни, вышивка, затейливые ручки, вставки из золота и серебра... Чем интереснее будет выглядеть ваш аксессуар, тем лучше. Тем паче на отдыхе можно позволить себе не скромничать и «выделиться из толпы».



ВЯЗАНЫЕ ПЛАТЬЯ

Ажурные вязаные платья, над которыми мы ломали голову, как же их приспособить к городским реалиям (уж больно они откровенны), прекрасно себя «чувствуют» на пляже. Идеально обрисовывают фигуру, более чем наглядно демонстрируют, какой на этой «фигуре» роскошный купальник. Позволяют на пляже выглядеть женственно, романтично, загадочно. Но учтите, ажурное платье способно великолепно подчеркнуть как красивый загар, так и его полное отсутствие. Поэтому лучше прибегнуть к «хитросплетениям» к моменту, когда тело приобретёт равномерный золотистый оттенок.

«КРЕМОМ НОЖКИ НАМАЖЕМ»

Ножки, разумеется, нуждаются не только в креме, но и в красивой, удобной, стильной обуви. Да! На пляж, как на подиум! Обратите внимание на изящные греческие сандалии на плоской подошве или на босоножки на высокой платформе. И те и другие в сочетании с любым пляжным нарядом придадут образу утонченности и завершенности. Без внимания вы не останетесь.

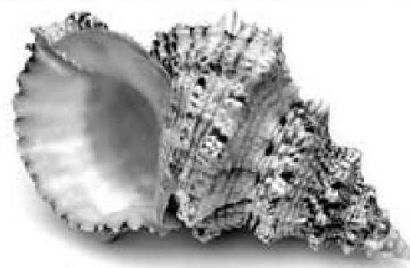


САРАФАНЫ

Пляжный сарафан обязан быть в гардеробе каждой отпускницы. Модель может быть как ультракороткой, так и достигать щиколотки, с симметричным подолом или «рваным», на бретелях и без, прямой или расклешенной. Здесь всё внимание на рисунок: главным нюансом этого лета стали полоски, этнический и цветочный принт.

УКРАСИМ ЖИЗНЬ

Пляжные ожерелья, крупные браслеты – достойная «оправа» сарафану или кимоно. Ожерелья полагается носить гроздьями, браслеты нанизывать парами, тройками. Вы должны сверкать и переливаться, как новогодняя ёлка. То есть пальма. Лето ведь на дворе...



МАЙКИ

Обладательницы безупречных форм могут позволить себе один из сексуальных нарядов «всех времён и народов» – платье-майку. «Вытянутая» майка, облепившая ещё влажное тело, как вторая кожа, заслуженно носит звание самого эротичного предмета курортного гардероба. Даже в незатейливом белом исполнении эта «горячая штучка», надетая поверх купальника, обратит на себя внимание. В паре с классическими «авиаторами», поясом-цепочкой и затейливыми украшениями майка вполне претендует на стильный наряд для вечеринки у бассейна.

НЕ ТЕРЯЕМ ГОЛОВЫ

От палящих лучей солнца и взглядов назойливых поклонников прячемся под полями шляпы. Широкополой, как любят дивы вроде Дженифер Лопес, или под маленькой аккуратной «федорой». Если хотите сразу пляжное общество напавал, вместо шляпы берите шёлковый платок или палантин и «крутите» из него всё, на что способна ваша фантазия: чалму, бандану, повязку...

Это лето поражает обилием красок. Подскажите, пожалуйста, какой рисунок и где (я имею в виду конкретные вещи) будет смотреться наиболее удачно и гармонично?

Ольга, г. Тула

Действительно, нынешний модный сезон отличается богатым разнообразием рисунков. Каждая модница может найти для себя расцветку, подходящую стилю и индивидуальности. Важно найти свой идеальный рисунок, который подчеркнёт достоинства и скроет недостатки. Итак, поговорим о рисунках!

Миниатюрным и хрупким барышням советую выбирать некрупный рисунок спокойной расцветки, дополняя комплект аксессуарами базовых цветов. Например, романтическую блузу в мелкий цветочек дополнить ярким тонким ремешком белого, чёрного или алого цвета. Обладательницы аппетитных форм, без сомнений, могут надевать яркие платья с крупными разноцветными соцветиями.

Этим летом чрезвычайно популярна полоска, но с ней надо обращаться аккуратно. Горизонтальная зрительно укорачивает силуэт, а вертикальная удлиняет и делает стройнее. Полоски на юбках, брюках можно смело сочетать с полосками на блузах, топах, главное, чтобы по масштабу рисунки не спорили между собой (было понятно, что крупное, что мелкое, что главное, а что второстепенное).

К классике жанра относится рисунок в горошек. К нему можно и нужно подбирать яркие аксессуары в тон. Главное – не переборщить. Достаточно браслета, ободка или бус.

Мелкий горошек больше подходит девушкам «в теле». Небольшие и светлые круги визуально уменьшат грудь и широкие бедра. Крупный горох хорошо смотрится на высоких и стройных. Кстати, чем крупнее горох, тем моднее.

И, наконец, один из самых эпатажных рисунков – звериный. С ним важна умеренность! Стильно будет выглядеть платье с чёрно-белой «животной» расцветкой с подчеркнутой линией талии. Облегающий леопардовый топ прекрасно дополнит джинсы или укороченные узкие брючки и не будет при этом казаться чрезмерным. И помните, самый беспроигрышный вариант – не более одной вещи с таким рисунком в комплекте!

Собираюсь на отдых, хочу купить туфли, поскольку знаю, что предстоят выходы «в свет». Посоветуйте, какие выбрать?

Без подписи, г. Брянск



Конечно, трудно давать совет «вслепую», не зная вашего гардероба и не предполагая, в чём именно вы собираетесь блеснуть. Но могу посоветовать для выхода в свет выбрать цветные открытые туфли на каблучке (высота зависит от ваших предпочтений) или босоножки (сегодня в моде различные переплетения из ремешков). Цвета сезона – беж, натуральный розовый, лиловый, зелёный, красный.

Уроки стиля

Какие ремни сейчас в моде? Никак не могу подобрать то, что мне нравится и не будет вызывать никаких сомнений...

Евгения, г. Кемерово

Ремень давно перестал быть лишь средством, подерживающим брюки. Теперь это важный аксессуар! Выбирая ремни, лучше руководствоваться цветом, поскольку его классическое

сочетание с обувью, сумочкой, ремешком для часов и даже оправой для очков остаётся модным. Так, яркий ремень на минималистском платье преобразит его в эффектный и стильный наряд.

Меня пригласили на свадьбу. Очень хочу облегающее платье-бюстье, но у меня достаточно скромный размер груди. Что посоветуете?

Любовь, г. Псков

Платье-бюстье – вещь модная и нарядная. И для торжественных случаев (свадьба, выпускной) очень правильным будет выбрать такой туалет. И скромный объём груди такому платью – не помеха. Во-первых, вы можете воспользоваться особым бельём: бюстгальтер с эффектом «пуш-ап» придаст небольшой груди соблазнительную пышность и объём. Во-вторых, именно «скромная» грудь в платье-бюстье смотрится намного выигрышнее, чем внушительная. Так что долой комплексы. И не забывайте о яркости, поэтому аксессуары обязательны. Вы можете подобрать к бюстте роскошные длинные серьги (в этом случае декольте в украшении нуждаться не будет), заметный браслет или «коктейльное» кольцо с большим ярким камнем.



Задайте вопрос стилисту в группе «Журнал «БУДУАР». Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»



Весь мир «помешался» на объёмах. Не остались в стороне и стилисты – укладки, стрижки, причёски должны радовать размерами



Способ первый ШАМПУНИ

Красота, как известно, «требуется средств», поэтому лучше пользоваться профессиональными продуктами, на которых будет стоять пометка «объём». Они дороже, но эффективнее. Как правило, в них содержатся кератины и протеины – вещества, из которых, собственно, состоит наш волос, и отсутствует силикон. Шампуни не только придают волосам тот самый объём, но и укрепляют от корней до кончиков. Хотите усилить эффект? Пользуйтесь несмываемыми кондиционерами, увеличивающими объём, и спреями для прикорневого объёма.

Способ второй УКЛАДОЧНЫЕ СРЕДСТВА

В процессе создания объёма они решают если не всё, то многое. Муссы, пенки, спреи, лаки – все эти средства обязаны обладать лёгкой текстурой и фиксацией, поскольку их задача не утяжелять волосы, а придавать им воздушность, движение. Простейшая опция – равномерно нанести на чистые волосы по всей длине мусс и высушить феном, голову при этом опустить вниз. Для укладки коротких волос пользуйтесь собственными пальчиками, нанесите пенку или мусс и взъерошьте волосы «по своему хотению».

Пышный причёс

Способ третий «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА»

Пожалуй, место главного помощника в создании объёма волос принадлежит фену. Несколько слов о том, как им правильно пользоваться. Никогда не сушите волосы в горячем режиме. Высокая температура – враг и здоровью волос, и пышной укладке. Только в режиме «тёплый воздух» на расстоянии примерно 15 см. В противном случае вы пересушите волосы, они будут выглядеть плоскими, потеряют блеск, презентабельный вид и категорически откажутся держать объём.

Круглая расчёска брашинг вот уже много лет верой и правдой служит делу объёма.

Брашинги большого диаметра подходят для создания мягких крупных волн, мелкого – для забавных кудряшек. Выбирайте с керамическим покрытием,

советуют профи, они бережно относятся к волосам.

Способ четвёртый ПРАВИЛЬНЫЕ СТРИЖКИ

Примите к сведению, что слишком короткие, впрочем, как и слишком длинные волосы, как правило, зрительно «теряют» в объёме (обладательницы тонких волос, эта информация для вас). Зато стрижки длиной от линии подбородка до мочек ушей кажутся объёмными. Не выходящий из моды боб (всё его многообразие) делает волосы гуще. Что ещё может сделать для вас мастер и его ножницы?

Каскадную стрижку – она хороша для волос любой длины.

Любите «короткие истории»? Попросите подстричь вас «ступеньками» – от чёлки до затылка, такая многослойность зрительно придаст волосам объём.

ВЕРНАЯ УКЛАДКА

КОРОТКО И ЯСНО

В чём «фишка». Удлиненная линия чёлки и макушки, затылок подстрижен коротко. Для объёма волосы укладывают вверх, но при желании можно и выпрямить утюжком, получится чёткая графика.



ГЛАМУР

В чём «фишка». Волосы накрутить на бигуди крупного диаметра, локоны разобрать руками. И чувственный объём, и голливудская волна в «одном флаконе» обеспечены.

ВЕЧЕРИНКА

В чём «фишка». Чёлка для идеальной гладкости выпрямлена утюжком, для боковых прядей используются щипцы и паста, дабы подчеркнуть «неоднородную» структуру.



НА МОДНОЙ ВОЛНЕ

В чём «фишка». Остроумное сочетание идеальной гладкости и нарочитой пышности. У корней волосы разгладить утюжком, ниже накрутить на тонкие щипцы или мелкие бигуди, а потом кудри начесать.



Мы стареем, такова правда жизни. Но об этом даже думать не хочется! И зря. Оказывается, для каждого из нас характерен один из 4-х типов старения. Зная свои слабые стороны, можно «подстелить соломки», а если и стареть, то красиво



ДЕФОРМАЦИОННЫЙ наиболее характерен для славянского типа внешности. В молодости лицо круглое, щёчки пухлые, губы полные, имеется склонность к полноте и отёкам.

Что происходит? Лицо словно стекает вниз: появляются общая вялость и опускание мышц, понижение упругости мягких тканей. Может появиться второй подбородок, обвиснут щёки. Часто сопровождается покраснением щёк из-за купероза. Зато морщин может быть очень мало.

Что делать? Проблема такого типа лица в ослаблении тонуса мышечного каркаса. Мягкие ткани, ослабевающая, опускаются вниз, оттягивая

тяжения, значит, мышцы работают максимально эффективно

● Положите указательные пальцы на место носогубной складки, чтобы не провозгласить её усугубление. Широко улыбнитесь, а затем сведите губы трубочкой. Повторите, как минимум, 10 раз

● Откройте рот и сильно высуньте язык. Направьте его вверх, потом вниз, вправо и влево

● Выдвиньте нижнюю челюсть и губу вниз, как будто произносите звук «Ы». Вы должны почувствовать напряжение мышц шеи и подбородка. Зафиксируйте положение на несколько секунд и повторите 10 раз.

УСТАЛЫЙ.

Обычно это худые и нормального телосложения женщины с овальным вытянутым лицом. Мы привыкли называть такие лица классическими. В молодости имеющие нормальный тип кожи, а в среднем — умеренно сухой.

Что происходит? Углубляются носослезные и носогубные складки, появляются тёмные мешки под глазами, западают глаза и щёки, опускаются уголки губ, лицо кажется усталым, измождённым. Ухудшается цвет лица, оно становится серым, тусклым. Но есть и преимущества: овал лица остаётся чётким.

Что делать? Основная причина такого типа — возрастное нарушение лимфотока и кровоснабжения. Ваше оружие заключается в улучшении микроциркуляции и поддержке мышц лица в тонусе. Среди салонных процедур выберите лимфодренажный массаж или классический ручной массаж лица и шеи.

КОД СТАРЕНИЯ ВЗЛОМАН!

Последнюю процедуру обязательно регулярно выполняйте самостоятельно — результат не заставит себя ждать.

МАССАЖ ЛИЦА

Подготовьтесь. Волосы соберите в хвост или под косынку. Тщательно вымойте руки и очистите лицо.

Нанесите на лицо крем или масло.

Приступите к массажу. Движения должны быть лёгкими, скользящими, по массажным линиям:

- от центра подбородка к мочкам ушей
- от центральной точки под нижней губой к мочкам ушей
- от уголков губ до середины ушей
- от центральной точки над верхней губой до центров висков
- от центра лба над переносицей до центров висков (линии бровей)
- от внешних уголков глаз к внутренним (нижнее веко)
- от внутренних уголков глаз к внешним (верхнее веко).



Проводить процедуры массажа лучше всего курсами, например, 10 дней подряд по 10-15 минут, сделать перерыв, затем возобновить. Кстати, после массажа кожа намного лучше воспринимает активные вещества из косметических

Чтобы понять, какие именно anti-age-процедуры вам понадобятся, нужно взглянуть на свою маму

кожу. Решение можно искать как в салонных процедурах (все виды лифтинга: мезотерапия, фото- и лазерное омоложение), так и в домашних условиях. Показаны маски для моделирования овала лица и зарядка для мышц лица.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОВАЛА ЛИЦА

● Стоя перед зеркалом, сложите губы так, как будто произносите букву «о». Во рту прижмите язык к щеке так плотно, как только сможете. Делайте круговые движения языком, стараясь не отрывать язык от щеки. Повторите движение по 20 раз правой и левой щекой. Если появится ощущение на-

ких препаратов, так что не упустите эту возможность дать своей коже дополнительный уход. В период курса массажа побалуйте её сывороткой. Это специальное косметическое средство с высокой концентрацией активных веществ, которые легко усваиваются клетками кожи.

МЕЛКОМОРЩИНИСТЫЙ

тип старения свойственен женщинам с сухой и тонкой кожей. Обычно у них худощавое телосложение, а черты лица мелкие и резкие.

Что происходит? Овал лица совсем не портится, щёки не обвисают, формы лица с возрастом не меняются. А вот кожа подводит: всё лицо покрывается сеткой мелких морщин: сетка вокруг глаз, складочки на лбу и возле губ.

Что делать? Слабое место женщин с таким типом старения, как вы догадались, — именно кожа: она обезвоживается, коллагеновый каркас разрушается.

Вам необходимо питать и увлажнять кожу с молодости, к тому же как можно раньше начать использовать antiage-средства, ваша кожа действительно нуждается в повышенном питании. Используйте кремы, сыворотки и флюиды, которые имеют лёгкую текстуру и быстро проникают в глубь эпидермиса, маски с коллагеном. Среди салонных процедур вам хорошо подойдут инъекции мезотерапевтических коктейлей и гелей на основе гиалуроновой кислоты. Обеспечьте своей коже защиту и обязательно используйте кремы с солнцезащитным фактором, на улице носите широкополые шляпы (благо это модно). Установите увлажнитель воздуха в квартире.

МУСКУЛЬНЫЙ

тип характерен для азиаток. Лица таких девушек всегда подтянутые из-за хорошего мышечного каркаса, а кожа упругая.

Что происходит? Девушки этого типа очень долго юны. Возрастные изменения происходят поздно, но одновременно. Появляются глубокие морщины, особенно в области глаз, пигментация, немного изменяется овал лица. Лицо начинает напоминать запечённое яблочко.

Что делать? Поскольку признаков увядания женщины, принадлежащие к этому типу, долго не видят, они часто совершают беспечную ошибку — не дают своей коже должного ухода. Не пренебрегайте ежедневным очищением и увлажнением, используйте подтягивающие маски. Такому типу свойственно потемнение кожи в результате фотостарения — вам особенно нужно защищать свою кожу от солнца с помощью шляп и солнцезащитных кремов. Предупреждение и защита — вот ваше оружие.

Чем дальше, тем интереснее

Что нужно делать и как ухаживать за собой сейчас, чтобы потом, лет эдак через десять, ваши ровесники воскликнули: «Тебе время нипочём — всё молодёшь!» Мы собрали «звёздные» советы тех, кто реально выглядит моложе своих лет

Кейт БЕКИНСЕЙЛ, актриса, 40 лет

Не увлекается солнцем и солнечным загаром, за молочную белизну кожи и нежный румянец получила звание «английская роза». Солнечные лучи приводят к преждевременному старению. Они повреждают структуру кожи — разрушают коллаген, приводят к обезвоживанию, отсюда ранние морщины. Стоит ли так рисковать ради загара? И, кстати, сегодня в моде сливочно-белая, сияющая, словно жемчуг, кожа, точно такая, как у Кейт. Круглый год и каждый день следует пользоваться средствами с SPF-защитой (лучше максимальной).

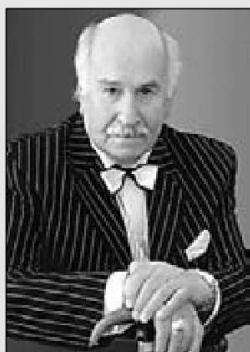
Ума ТУРМАН, актриса, мама троих детей, 43 года

Голосует за правильное питание. Даже если вы сидите на диете, обязательно употребляйте в пищу продукты, богатые натуральными маслами, полинасыщенными жирными кислотами Омега-3 (жирная рыба, льняное масло, орехи, авокадо, яйца). Натуральные жиры благотворно влияют на организм в целом и на состояние кожи в частности. Делают её мягкой, эластичной, упругой и сияющей, что, собственно, и является несомненным признаком её молодости.



Гвинет ПЭЛТРОУ, актриса, 41 год

Много лет назад отказалась от употребления мяса и утверждает, что чувствует себя превосходно. Если вы решите последовать её примеру, позаботьтесь о сбалансированном питании. Следите, чтобы ваш организм получал достаточно железа и белков из других продуктов.



Владимир ЗЕЛЬДИН, актёр, 98 лет

Никогда не курил. Никотин губителен не только для лёгких, он в прямом смысле «крадёт» молодость. Никотин вызывает микровоспаления капиллярной сетки — они получают меньше кислорода, процессы в них замедляются, токсины накапливаются, общее состояние кожи ухудшается. И «в придачу» жёлтые ногти и зубы, тусклые волосы, у женщин — целлюлит. Бр-р-р!.. Вам нужны ещё аргументы?

Софи ЛОРЕН, актриса, 76 лет

«Не стареть душой» — вот девиз этой неувядающей красавицы. Тогда и тело «подтянется». Старайтесь думать и действовать так, как делали это в 20 лет. Ходите на танцы, пойте, бегайте, прыгайте — будьте активнее! Оставайтесь открытыми для всего нового и забудьте фразы: «У меня совсем нет на это времени» и «Это не для моего возраста».



ЭКСПЕРТЫ ЛАБОРАТОРИЙ «ВИШИ» ЗНАЮТ, КАК НИКОГДА ДРУГОЙ, ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ «ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ». ОКАЗЫВАЕТСЯ, ВСЁ ПРОСТО...

- Каждый вечер следует тщательно, но мягко удалять макияж с лица и с глаз, какими бы усталыми вы ни были. Используйте качественные и деликатные ватные диски и палочки, чтобы не травмировать кожу

- Дважды в неделю используйте гоммаж — это удалит мёртвые клетки, поможет обновлению кожи и сделает эффективным действие последующего ухода. Помните, отшелушивание тоже должно быть бережным

- Всегда используйте подтягивающие и антицеллюлитные средства для тела. Даже если целлюлита у вас нет, такой уход послужит хорошей профилактикой на будущее

- Защищайте деликатную зону под глазами — здесь кожа стареет быстрее всего. В косметичке должны быть специальные средства по уходу, а в сумочке солнцезащитные очки. Летом не игнорируйте шляпу с широкими полями

- Увлажняйте кожу изнутри и снаружи: пейте чистую воду, используйте увлажняющие средства утром и вечером, помните о термальных спреях

- Ухаживайте за руками с двойным усердием, иначе они выдадут возраст. Отшелушивайте, увлажняйте и защищайте кожу рук от всех агрессивных факторов (солнца, бытовой химии, жёсткой воды и т. д.) Впрочем, и всё остальное тоже берегите!

Скальпель пластического хирурга – уже давно не единственный инструмент в борьбе за молодость. И мы готовы убедить вас в этом

УКОЛ, ЕЩЁ УКОЛ

Одним из эффективных и относительно недорогих методов является инъекционное омоложение кожи. Осуществляется данная процедура иглой посредством точечного или частого нанесения определённого препарата в средний слой кожи – дерму на глубину от 0,5 до 6 мм.

МЕЗОТЕРАПИЯ

МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГОВ: «От всех инъекционных методик мезотерапия отличается тем, что укол красоты готовит косметолог исходя из проблемы клиента. Так, например, составы для сухой и жирной кожи разные. Благодаря адресному решению проблемы можно не только избавиться от морщин, но и восстановить кожу после угревой сыпи, уменьшить её пигментацию, убрать двойной подбородок. Мезотерапии под силу преобразить не только лицо, но и тело: уменьшить выраженность растяжек, проявления целлюлита, улучшить состояние кожи в области декольте. Этой процедуре по силам остановить выпадение и даже ускорить рост волос».

РЕСТАВРАТОР КОЖИ: гиалуроновая кислота в виде водного раствора, в который врач (в зависимости от состояния кожи) добавляет другие компоненты: специальные витаминные комплексы, жирорастворяющие вещества (липолиптики), вещества растительного происхождения и другие.

ОСОБЕННОСТИ: мезотерапию можно смело начинать делать с 25-летнего возраста. А если у вас проблемная кожа, то и раньше. Для достижения эффекта необходим курс процедур, длительность которого определяется характером проблемы – в среднем 10-15 по определённой схеме. Эффект сохраняется от полугода до года – в зависимости от проблемы. Если речь идёт о втором подбородке, то гораздо дольше.

Цена: 4000 рублей за процедуру*.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГОВ: «Процедура восполняет дефицит собственной гиалуроновой кислоты, которая после 30 лет активно разрушается, а новая образуется в недостаточном количестве».

* Цена зависит от региона. В статье приводятся цены Черноземья.

Результат налицо

Как только «молодильное» средство попадает в дерму, оно восполняет потерянные с возрастом запасы влаги, усиливает синтез коллагена, эластина, улучшает микроциркуляцию и питание кожи, морщины исчезают, кожа выглядит увлажнённой и светится изнутри».

РЕСТАВРАТОР КОЖИ: гиалуроновая кислота в виде геля.

ОСОБЕННОСТИ: биоревитализацию рекомендуется проводить начиная с 30 лет. Но бывают и исключения. При бесконтрольном снижении веса, когда кожа обвисает, при злоупотреблении загаром пройти курс биоревитализации можно и раньше. Для поддержания стойкого эффекта после прохождения курса (4-6 процедур) рекомендуются поддерживающие инъекции – один раз в полгода.

Цена: от 20000 рублей за курс.

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГОВ: «Ботокс избавляет от морщин в максимально короткие сроки. Механизм этого метода сводится к тому, чтобы «отключить» мышцы лица от эмоций: неважно, гнев ли, удивление или радость вы испытываете – лоб, переносица и уголки глаз – в зависимости от того, куда будут колоть, – останутся неподвижны. Не зря первоначально ботулинотерапию использовали в лечении ДЦП – чтобы ослабить мышцы, которые находятся в гипертонусе».

РЕСТАВРАТОР КОЖИ: ботокс или ботулотоксин – органическое вещество – нейротоксин типа А, вырабатываемый микро-

организмом *Clostridium botulinum*, и нетоксичный белок. Сегодня в России зарегистрированы и имеют все права бороться за вашу красоту всего четыре препарата – Ботокс (Botox), Диспорт (Dysport), Ксеомин (Xeomin), Лантокс (Lantox). Отличие – в стране-производителе.

ОСОБЕННОСТИ: результат длится до 9 месяцев, после этого процедуру необходимо осуществить повторно, но уколы ботулотоксина позволяют отучиться хмурить брови за время своего действия, хотя бы на время. Зачастую спрашивают, когда можно начинать колоть ботокс. Скажем так, возраст – это не показатель. Всё зависит от состояния кожи. Появление мимических морщин в области лба, переносицы, глаз (гусиные лапки) является показанием к уколам ботокса.

Цена: коррекция межбровной зоны от 3000 рублей.

ВСЁ ДЕЛО В ОБЪЁМЕ

Почему с возрастом кожа лица теряет привлекательность? Из-за естественного разрушения коллагена соединительная ткань ослабевает, исчезает тот объём, который свойственен молодой коже. Особенно это видно в зоне скул – они заметно худеют, щёки обвисают, губы истончаются.

ФИЛЛЕРЫ

МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГОВ: «Филлеры призваны восстановить объём, утрачен-



ный с возрастом. За счёт этого морщины разглаживаются и кожа выглядит, словно наливное яблоко, а черты лица при этом остаются неизменными. По крайней мере квалифицированный косметолог добьётся того, что вы будете выглядеть максимально естественно».

РЕСТАВРАТОР КОЖИ: филлеры на основе гиалуроновой кислоты, например, «Surgiderm», в среднем через 4-8 месяцев распадаются на воду и углекислый газ и полностью выводятся из организма. Препарат «Радиесс» на основе гидроксиапатита кальция (составляющей костной ткани) действует от 1 года до 2 лет. Голландский препарат «Ellanse» на основе поликапролактона — именно его используют для саморассасывающихся швов в хирургии — обеспечивает результат «налицо» до 2-х лет.

ОСОБЕННОСТИ: процедура малоболезненная, потому как используется обезболивающий крем или в состав филлера входит микродоза лидокаина. Уплотнение ткани в месте укола не редкость — так кожа реагирует на инородное вещество, но фиброз проходит через несколько дней. «Парадно-выходной» вид лицо приобретает, как только вещество равномерно распределится под кожей, — зависит от концентрации, типа кожи и характера проблемы, но не больше трёх дней.

Цена: стоимость процедуры коррекции скул от 15000 — 20000 рублей.

БИОАРМИРОВАНИЕ (БИОНИТИ)

МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГОВ: «Эта процедура в буквальном смысле возвращает «лицо на место», обеспечивая безоперационную подтяжку кожи, но только при этом существенно улучшаются тонус, состояние и текстура кожи, обеспечивается длительная коррекция морщин. Важным достоинством данных компонентов является их биодegradация (рассасывание). После этого под кожей остаётся только «молдой» коллагеновый каркас. Эту процедуру заслуженно называют максимально естественной, эффективной и безопасным способом омоложения».

РЕСТАВРАТОР КОЖИ: основными компонентами этих нитей являются: стабилизированная гиалуроновая кислота, полимолочная кислота, полидиоксан, полигликолевая кислота.

ОСОБЕННОСТИ: оптимальный возраст для проведения биоармирования — 35-50 лет. После 50 запустить процессы восстановления будет уже сложнее. Максимальный видимый эстетический результат достигается через 3-6 месяцев после введения «бионитей». Эффект сохраняется до 2-3 лет, потом процедуру можно повторять. В среднем требуется 2-3 сеанса с перерывами в 2 месяца. Биоармирование сочетается с другими косметологическими процедурами (все виды пилингов, филлеров и инъекции ботулотоксина) и в комплексе даёт превосходные результаты.

Цена: стоимость коррекции овала лица от 40000 рублей.

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Для безоперационного удаления возрастных изменений кожи помимо инъекционных методик широко используются и аппаратные методы омоложения. Принцип их действия заключается в стимуляции клеток для усиленной выработки коллагена. Как известно, именно этот белок отвечает за упругость и эластичность кожи. Воздействие на кожу происходит с помощью лазера, светового излучения или тока. Наиболее популярны лазерная шлифовка, радиополифтинг, термож.

ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА

МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГОВ: «После этой процедуры кожа празднует второе рождение. Женщина молодеет на десять, а то и больше лет. Лазер, проникая в поверхностные слои дермы, буквально испаряет отжившие клетки, кровообращение усиливается, а на месте старой кожи об-

разуется новая. Эффект — молодая кожа без морщин, расширенных пор, кругов под глазами и следов усталости».

РЕСТАВРАТОР КОЖИ: лазерный луч. В зависимости от аппарата, на котором делается процедура, — глубина проникновения лазера разная, в среднем — 1,4 мм. Рекомендовано после 40 лет.

ОСОБЕННОСТИ: с помощью лазерных технологий можно решать многие косметические проблемы — будь то глубокие морщины, ярко выраженное постакне, рубцы или растяжки. Эффект всегда ощутим, очевиден и не заставляет себя ждать. В зависимости от состояния кожи требуется от 1 до 4-5 процедур. Но результат вы увидите, как только закончится восстановительный период (спадут отёк и краснота), примерно через 10-12 дней.

Цена: рассчитывается за кв. см. Зона «гусиных лапок» — 3000 рублей за 1 процедуру.

Екатерина БЫКОВЦЕВА

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Яна ЮЦКОВСКАЯ, д.м.н., профессор, врач высшей категории, зав. кафедрой дерматовенерологии и косметологии ГБОУ ВПО «ТГМУ Минздрава России», член Европейской академии дерматовенерологии.



«Все методики имеют хороший эффект. Главное, чтобы каждая из них была подобрана индивидуально. Косметолог выберет для вас подходящую методику исходя из степени выраженности возрастных изменений вашей кожи, наличия сопутствующих заболеваний и вашей готовности выполнять все рекомендации врача. Что касается курсовых процедур — например, биоармирование и мезотерапия — ждать моментального эффекта после первой же процедуры не стоит. На то она и курсовая, чтобы кожа постепенно получала лечение, постепенно становилась моложе. Если мы говорим о терапии — филлеры, процедуры объёмного омоложения (Радиесс) и лазерные технологии — здесь эффект виден после первой процедуры. Все инъекционные методики могут быть болезненны после процедуры и оставлять синяки. Это не значит, что косметолог не профессионал. Все объясняется тем, что расположение сосудов на лице у каждого человека индивидуально и увидеть их через кожу врач не может. Любая процедура должна проводиться вовремя и по показаниям. Более того — наша кожа обладает клеточной памятью. Если вы ухаживаете за собой и посещаете косметолога, клетки кожи быстрее вспомнят, как вернуться в форму. Ухоженная кожа даже в 60 лет после проведения инъекционных методик намного отзывчивее на введённые препараты, чем кожа, для которой постоянный уход не был нормой».

ЭТО ВАЖНО!

● Ко всем этим процедурам есть противопоказания. Врач должен задать вам вопросы о вашем здоровье и отказать в процедуре, если у вас есть заболевания кожи или аутоиммунные болезни, страдаете хроническими заболеваниями, принимаете ряд лекарств, беременны или кормите грудью

● Нужно быть готовой к тому, что в месте укола может появиться уплотнение — это нормальная реакция организма. Через несколько дней оно исчезнет. То же самое относится к синякам и отёкам. После работы лазера кожа и вовсе бывает отёкшая и красная, это проходит через несколько дней

● Не стоит скрывать, что процедуры красоты имеют свой жизненный цикл. Будьте готовы к тому, что спустя несколько месяцев удивительный эффект пропадает и вам захочется снова повернуть время вспять

● Инъекционные и лазерные процедуры должны быть выполнены только сертифицированными специалистами. На русскоязычных версиях сайтов — производителей препаратов для инъекционных процедур (например, сайт компании-производителя препарата «Радиесс» <http://merz-aesthetics.ru/where/clinics>) указаны салоны красоты в РФ, косметологи которых прошли обучение и получили по его итогам разрешение работать с препаратом.



Прощай, жир!

От чего зависит эффективность программ похудения – от набора продуктов, выбора физической нагрузки? Самой эффективной программой будет та, которая учитывает процессы, ежемесячно происходящие в женском организме, говорят последние исследования в области фитнеса. Запоминаем и худеем!



Наш консультант
Лидия
ЗЕЛЕНЦОВА

1-я фаза Менструальная (1–4 дни)

Эта фаза для многих женщин связана с плохим самочувствием, болями, нервозностью, усталостью. В связи с менструальными кровотечениями уменьшается концентрация гемоглобина в крови, что снижает физические возможности орга-

низма. Но организм именно сейчас легко избавляется от шлаков и накопившейся жидкости, поскольку уровень женского полового гормона эстрогена ещё достаточно низок.

ПИТАНИЕ

Именно в это время будут особенно эффективны 1-2 разгрузочные дни, например, творожный и фруктово-овощной, а в остальное время придерживайтесь сбалансированного трёхразового питания с двумя перекусами. Обязательно выполняйте рекомендованную дневную норму потребления воды, чтобы наладить нормальную циркуляцию жидкости в организме и избавиться от отёков. А вот на алкоголь наложите табу: он имеет обратное действие.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

Завтрак: овсяная каша с ягодами, чашка зелёного чая.

Перекус: яблоко или груша.

Обед: порция фасоли.

Перекус: ягоды, порция натурального йогурта.

Ужин: порция овощей и небольшой кусочек рыбы.

ТРЕНИРОВКИ

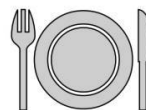
В этот период происходит значительное снижение мышечной силы, но в то же время мышцы становятся эластичными. Поэтому замените силовые тренировки, которые не принесут должного эффекта, на занятия по развитию гибкости, которые не только улучшат работу лимфатической системы, но и помогут избавиться от напряжения и неприятных ощущений. Идеальный выбор: йога или Пилатес. Единственное правило: исключите прогибы назад и перевёрнутые позы (стойка на плечах или «берёзка», например).

2-я фаза Долüteиновая (5–11 дни)

Уровень женских половых гормонов повышается. Эстроген оказывает положительное влияние на нервную и сердечно-сосудистую систему. Вы чувствуете прилив сил и потрясающее настроение, улучшается координация.

ПИТАНИЕ

Метаболизм разгоняется до предела, а аппетит падает, так что это наилучшее время для диеты. Вы можете совершенно безболезненно урезать свой рацион и отменить перекусы.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

Завтрак: цельнозерновые хлопья с молоком, фруктовый салат.

Обед: отварная говядина и порция риса.

Ужин: йогурт или творог с ягодами.

ТРЕНИРОВКИ

В этой фазе любые упражнения окажут положительное действие на фигуру. Но вдвойне эффективной будет силовая нагрузка, а значит, нужно сосредоточиться на построении идеального силуэта. Дело в том, что гармоничность фигуры определяет не отсутствие лишних килограмм, а развитость мышечного корсета. Попробуйте каждый день в этой фазе 15-20 минут заниматься по предложенному комплексу.

СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ К СОВЕРШЕНСТВУ

Отведение ноги в сторону

Встаньте возле стула, возьмитесь за его спинку для поддержания равновесия. Перенесите вес на одну ногу, вторую отведите чётко в сторону, не разворачивая колено наверх. Опустите вниз. Выполните несколько раз до усталости в мышцах боковой поверхности бедра, повторите на другую сторону.

Отведение ноги назад

Встаньте возле стула, возьмитесь за его спинку для поддержания равновесия. Перенесите вес на одну ногу, вторую отведите назад, не наклоняя корпус вперёд. Выполните несколько раз до усталости в ягодичных мышцах, повторите на другую ногу.

Приседания 1

Поставьте ноги чуть шире плеч, стопы параллельны. Начинайте медленно приседать, опуская таз назад, будто садитесь на стул. Поднимитесь, не выпрямляя до конца коленей, повторите. Выполните несколько раз до усталости в мышцах.

Приседания 2

Поставьте ноги ещё шире, разверните стопы и колени по диагонали. Начинайте медленно приседать, уводя колени по диагонали параллельно стопам. Поднимитесь, не выпрямляя до конца коленей, повторите. Выполните несколько раз до усталости в мышцах.

«Перевернутая лодка»

Опуститесь на живот, выведите руки вперёд. Сделайте вдох и одновременно оторвите от пола верхнюю часть тела и ноги. Зафиксируйте положение на несколько секунд и с выдохом опуститесь. Повторите несколько раз.

Скручивание

Повернитесь на спину, уведите руки назад. Сделайте вдох и с выдохом одновременно подтяните к животу руки и ноги. С вдохом вернитесь в исходное положение, с выдохом повторите. Выполняйте до усталости в мышцах.

Планка

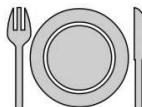
Опуститесь на колени и выйдите в упор на локтях. Тело прямое, прогибов в пояснице нет, ягодичные напряжены. Оставайтесь в этом положении как можно дольше. Опуститесь на колени и отдохните. Повторите несколько раз.

3-я фаза Лютеиновая (12–22 дни)

В это время активно вырабатывается гормон прогестерон, который подготавливает организм женщины к беременности, и это вызывает повышенный аппетит, с другой стороны, уровень эстрогена ещё достаточно высок, что при соответствующих условиях поможет избавиться от лишней жировой прослойки.

ПИТАНИЕ

Любое переедание в этой фазе приведёт к избытку запаса жира. Но не стоит садиться на строгую диету, поскольку ограничение в пище в это время организм воспринимает как стресс и тормозит обмен веществ. А чтобы не набрать лишнего веса, выбирайте белковые продукты – они обеспечивают длительное ощущение сытости. Если вас тянет на сладкое, съешьте немного сухофруктов, запечённых яблок с мёдом



4-я фаза Предменструальная (23–28 дни)

Уровень всех половых гормонов в крови значительно снижается, многие страдают синдромом ПМС, выражающимся в психофизических симптомах: усталости, раздражительности, чувствительности груди, тяге к сладкому.

ПИТАНИЕ

В тканях организма легко скапливаются излишки воды, поэтому вы можете заметить на стрелках весов прибавку в весе. Чтобы помочь организму справиться с отеками, постарайтесь выпить свою дневную норму до 18 часов, а также ограничьте потребление острой и солёной пищи, откажитесь от алкоголя. И какой бы усталой вы ни чувствовали себя в это время, не старайтесь взбодриться с помощью кофе: кофеин усиливает симптомы ПМС, а значит, потребность в сладком только увеличится. Зато употребление бобовых продуктов, особенно сои, льняного масла, орехов и капусты брокколи, которые содержат в себе растительный аналог женского гормона эстрогена, поможет вам справиться с повышенным аппетитом, возникающим как раз из-за его недостатка. Потребность в сладком попо-



или приготовьте десерт из творога и свежих ягод или фруктов.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

Завтрак: порция яичницы с помидорами, зеленью и сыром.

Перекус: зелёный чай и немного сухофруктов.

Обед: куриная грудка и порция отварного картофеля с укропом.

Перекус: порция творога.

Ужин: рыбное филе и порция овощного рагу.

Перекус (при необходимости): стакан кефира.

ТРЕНИРОВКИ

Скорость, сила и координация в это время страдают, поэтому силовые нагрузки и тренировки «на результат» желательно исключить, но зато эта фаза – идеальное время, чтобы избавиться от лишних жировых отложений, и лучше всего вам помогут аэробные нагрузки, плавание в бассейне или море, пробежка в парке или на кардиотренажёре. В этот период физические упражнения принесут двойной эффект, а восстановление организма после нагрузки произойдёт очень быстро.

буйте утолить фруктами и ягодами, богатыми железом: яблоками, грушами, бананами, персиками, абрикосами, смородиной, клубникой, позвольте себе немного горького шоколада.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

Завтрак: порция омлета, кусочек цельнозернового хлеба, чашка зелёного чая.

Перекус: фрукты или ягоды.

Обед: чашка горохового супа, порция куриного филе, салат из свежих овощей и сыра тофу.

Перекус: кусочек чёрного шоколада, ромашковый или малиновый чай (содержат вещества, препятствующие мышечным спазмам матки).

Ужин: рыбное филе, свежие или тушёные овощи.

Перекус (при необходимости): йогурт или творог со свежими ягодами.

ТРЕНИРОВКИ

В этот период нужно сбавить интенсивность или даже устроить выходной. Если же вы всё-таки решили позаниматься, отмените силовые тренировки и упражнения, дающие нагрузку на позвоночник, поскольку в эти дни суставы становятся более хрупкими. В связи с происходящими в это время процессами организму нужно больше кислорода, поэтому самым лучшим фитнесом будет быстрая ходьба или велосипедная прогулка на свежем воздухе.

Поза женского здоровья

Всё больше женщин выбирают йогу для поддержания своего здоровья. И не ошибаются! Ведь асаны не только улучшают общее самочувствие, но и поддерживают репродуктивное здоровье женщины. Мы попросили нашего эксперта, инструктора по йоге Марину АНТОНОВУ рассказать, какие асаны можно использовать при различных женских проблемах

Одни ищут в йоге возможности для духовного роста, другие физическое здоровье. И при этом находят и то и другое. Ведь асаны нормализуют работу нервной системы, защищают тем самым от стресса, а значит, способствуют нашему душевному здоровью. Важен и физиологический аспект. Правильное выполнение асан приводит к улучшению физической формы уже за пару месяцев. Суставы становятся более гибкими, мышцы подтягиваются и укрепляются, развивается выносливость. Женщины, которые практикуют йогу на протяжении многих лет, выглядят значительно моложе и здоровее своих ровесниц, поскольку упражнения оказывают влияние на гормональный фон, нормализуя его, что особенно важно в период климакса. А в целом специальные упражнения укрепляют мышцы тазового дна, которые фиксируют внутренние органы малого таза в правильном положении. Ликвидируется застой крови в органах, как следствие – нормализуется менструальный цикл, уходят боли и раздражительность, пробуждается чувственность и сексуальность. Все эти факторы, безусловно, самым положительным образом влияют на здоровье репродуктивной системы.

Упражнения будут эффективны тогда, когда они выполняются правильно, поэтому будет хорошо, если вы посетите пару занятий с инструктором. Он поможет вам освоить позы и научит правильно дышать во время упражнений. Если это невозможно, приобретите видеокассету с асанами йоги.

Выполняя асаны, вы не должны чувствовать боль и давать себе нагрузку выше, чем предлагается, главное – техника. Тогда даже одна асана, но выполняемая регулярно, будет полезна.

Внимание! Тело должно адаптироваться к максимальным амплитудам. Не спешите прекращать занятия, со временем у вас всё получится.

Для нормализации менструального цикла (при слишком долгом, слишком коротком, неритмичном цикле)

Эти асаны способствуют улучшению кровоснабжения органов малого таза, помогают сбалансировать уровень эстрогена и прогестерона – женских гормонов, как следствие – нормализуют работу репродуктивной системы. Плюс позы растягивают мышцы тазового дна, что важно при подготовке к будущей беременности и родам.

БАНДХА КОНАСАНА (БАБОЧКА)

И. п. Сидя, выпрямив позвоночник. Подошвы соединены, пятки максимально придвинуты к промежности.

Обхватите руками ступни на уровне середины стопы. Старайтесь положить колени на пол, «махая крылышками», – делая движения коленями вверх-вниз. Одновременно на вдохе тянитесь макушкой



вверх, распрямляя спину (для этого используйте руки и ступни как рычаг). Старайтесь положить колени на пол. Зафиксируйте эту позу, переплетая пальцы рук, крепко держите ими стопы.

Положите локти на бедра и прижимайте их вниз. Наклоняйтесь вперед, стараясь наклонить к ногам не столько голову, сколько живот.

Когда на пол опустите подбородок, оставайтесь в этой позиции 30-60 секунд. Плавное возвращение в и. п.

ДЖАНУ ШИРСАСАНА (ГОЛОВА К КОЛЕНУ)

И. п. Сидя прямо, вытянув перед собой ноги.

Согните левое колено и отведите его влево, держа внешнюю часть левого бедра и левой икры на полу. Левую пятку расположите у внутренней части левого бедра около промежности. Большой палец левой стопы должен касаться внутренней стороны правого бедра. Угол между ногами должен быть тупым.

Вытяните руки вперед к правой стопе и захватите её кистями. Сначала ухватите за пальцы правой ноги, затем постепенно захватите подошву и, наконец, пятку. Потом, вытянув руки, обхватите пальцами одной руки запястье

другой



руки за вытянутой стопой. Правую ногу держите всё время вытянутой, напрягая её в колене. Следите, чтобы правое колено не отрывалось от пола. Выдохнув, подвиньте туловище вперед, сгибая и раздвигая локти, и опустите лоб, затем нос, наконец, подбородок за правое колено. Потом голову опустите на пол с одной и с другой стороны правого колена.

Оставайтесь в позе 30-60 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

При ПМС

Эти асаны не только снимают напряжение и боли, которые мучают до начала менструации, но и нормализуют работу нервной системы.

УТТАНАСАНА (РАСТЯНУТАЯ ПОЗА)

И. п. Стоя прямо, ноги вместе.

Наклонитесь вперед и опустите пальцы на пол, потом положите на пол и ладони по бокам от стоп. Ноги в коленях не

сгибайте. Постепенно приближайте туловище к ногам и поместите голову на колени.

Выдерживайте эту позу одну минуту при глубоком и ровном дыхании. Вдохните и поднимите голову от коленей, но ладони от пола не отрывайте. Сделайте два цикла вдох-выдох. Вернитесь в и. п.

ПОЗА ЭМБРИОНА

И. п. Стоя на коленях.

Наклонитесь вперёд, чтобы лоб касался пола. Спина при этом должна быть согнута, руки лежат вдоль туловища локтями вверх. Закройте глаза.



Оставайтесь в таком положении, пока не почувствуете, что дискомфорт прошёл (боль исчезла или стала слабее).

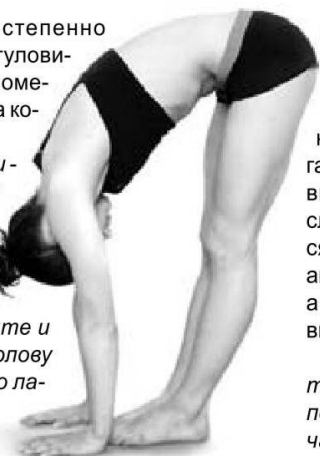
Для устранения смещения внутренних органов

Для того чтобы все процессы в организме проходили правильно, органы должны находиться на своих местах. Например, загибы и смещения зачастую не дают забеременеть. Чтобы поставить органы на место, используются, так называемые, перевёрнутые позы.

САРВАНГАСАНА (БЕРЁЗКА)

И. п. Сидя вплотную к стене, ягодицы и ноги должны быть прижаты к стене, это будет залогом успешного выполнения асаны.

Укладывайтесь на пол (туловище пер-



пендикулярно стене, ягодицы «сидят» на стене), а ноги поднимайте вверх по стене. Заняв симметричное и устойчивое положение, разведите ноги по стене насколько возможно (можете помогать себе руками, слегка надавливая на внутреннюю поверхность бёдер). Расслабьтесь, мышцы ног будут растягиваться под их собственным весом (вначале амплитуда развода ног будет небольшая), а затем медленно и плавно соедините их вместе.

Ритм — пять-семь движений в минуту. Выполняйте асану 5-10 минут (в первые занятия — 2-4 минуты). По окончании выполнения этой асаны нельзя резко вставать, нужно опустить ноги на пол и лежать несколько минут на боку. Только после этого можно садиться и лишь потом постепенно вставать.

ХАЛАСАНА (ПОЗА ПЛУГА)

И. п. Лёжа на спине, головой на север, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями к полу.

Поднимите ноги вверх, заведите их за голову и расположите над головой параллельно полу (кто может — сразу поставить за головой пальцами на пол). Руки остаются лежать на полу и поддерживают туловище в позе (на этапе освоения асаны можно подпереть руками туловище, как в «берёзке»). Побудьте в этом положении в течение 10 вдохов-выдохов.



Не меняя положения рук, опустив ноги за головой пальцами на пол, продвиньте ноги дальше назад за голову; в этом положении необходимо находиться тоже в течение 10 вдохов-выдохов. Переведите руки за голову, ладонями под затылок, левая ладонь соприкасается с затылком. Находитесь в позе от 1 до 5 минут в зависимости от усталости.

Верните руки в исходное положение. Потом медленно, укладывая позвоночник за позвоноком, опустите туловище на пол. Не отрывая поясничного отдела позвоночника от пола, опустите прямые ноги и расслабьтесь.

При болях во время менструации

Стоит задача снять спазмы, при этом йогой в этот период

цикла заниматься нельзя. Однако существует асана, которая позволяет снять боль.

МАРДЖАРИАСАНА (ПОЗА КОШКИ)

И. п. Стоя на четвереньках: кисти строго под плечами, а ноги должны расположиться так, чтобы образовалось 2 прямых угла: первый — между телом и бёдрами и второй — между бёдрами и голенями. Не выворачивайте стопы — пятки смотрят вверх.

На вдохе поднимите копчик и голову, одновременно прогибая спину. Благодаря строе-



нию тела низ спины опускается легко, а верх прогибается в меньшей степени, поэтому сосредоточьте своё внимание на прогибе именно грудного отдела позвоночника. Не ослабляйте плечи и по возможности держите локти прямыми. Прогибая голову назад, представьте, что на шее сзади лежит яйцо — вы должны не раздавить его, потому не напрягайте заднюю поверхность шеи. На выдохе выгибайте спину вверх. Широко разведите лопатки, расслабляя напряжённые мышцы верха спины и шеи. Выполняя эту часть упражнения, старайтесь поднять нижнюю часть позвоночника, хорошо втяните копчик и направьте подбородок к горлу.

Теперь чередуйте прогибы на вдохе и изгибы на выдохе в постоян-



ном ритме. Следите, чтобы каждый прогиб занимал полный вдох и каждое выгибание — полный выдох. Выполнять до облегчения состояния.

Упражнения демонстрировала
Лидия ЗЕЛЕНЦОВА. Фото Павла ВОЛОБУЕВА

Мы с нетерпением ждём лето, ведь наиболее комфортная для человека температура – в пределах 23–27 градусов. Но как только столбик термометра начинает ползти выше, всё меняется: нас преследуют упадок сил, перебои в сердце и другие недомогания. О том, как пережить «большую жару», рассказывают наши специалисты



ВРЕМЯ БОЛЬШОЙ ЖАРЫ

Врач-кардиолог И. Ю. ПОПОВ

Зона риска: сердечно-сосудистая система

Причина, по которой сердечники, да и относительно здоровые люди плохо переносят жару, заключается в том, что обезвоживание организма приводит к сгущению крови, в результате сердцу сложнее прокачивать её по сосудам. Кроме того, такая кровь хуже насыщена кислородом. К симптомам, которые должны вас насторожить, относятся общая слабость в сочетании с усиливающейся болью в области сердца, одышка, ощущение нехватки воздуха, «мошки» перед глазами.

СПАСАТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

- Пейте простую воду в достаточном количестве, около 2–3 литров в день

- В жаркий период меню человека, страдающего сердечно-сосудистыми заболеваниями, должно состоять большей частью из фруктов и овощей. Они наполнят организм влагой, а также необходимыми витаминами и микроэлементами, которые выводятся с потом. Особенно полезны персики, виноград, сливы, абрикосы. Из овощей – огурцы, баклажаны, кабачки. Мясные продукты ешьте не больше 2–3-х раз в неделю. От них кровь сильно «закислается» и становится более вязкой

- Не создавайте парниковый эффект. Если столбик термометра выше 25 градусов, одежда на вас должна быть только из натуральных тканей

- Не выходите на улицу без необходимости с 12 до 17 часов дня

- Нагрузка на вены в жару возрастает многократно с каждым лишним санти-

метром каблук (и это тоже затрудняет работу сердца), перейдите на сандалии с плоской подошвой

- Имейте при себе пузырёк с нашатырным спиртом или аромамасло эвкалипта или лимона, чтобы избежать обморока. А восстановить мозговое кровообращение поможет самомассаж воротниковой зоны.

Врач-уролог И. С. МАЛЫХИН

Зона риска: мочеполовая система

У многих людей из-за неправильного питьевого режима появляются отёки. Они могут быть внешними и внутренними. Внешние – это не только косметический дефект, локализуясь, например, на ногах, они ухудшают кровоснабжение. Отёки внутренние нарушают работу внутренних органов и могут быть опасны для жизни. Не все знают, но отёки могут образовываться не только из-за избытка жидкости, но и её недостатка. Откуда организм берёт воду? Из стратегического запаса организма – клеток. Стоит ли говорить, что это ослабляет организм и увеличивает риск заболеваний? Кстати, аллергические проявления часто возникают как раз из-за нехватки жидкости в организме.

СПАСАТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

- Если вы испытываете чувство жажды, значит, ваш организм уже просто кричит, что ему не хватает влаги. Не доводите до этого. Пейте понемногу (буквально по паре глотков), но часто, даже если не испытываете жажды. Если человек выпивает нормальное количество жидкости, он должен испытывать потребность опорожнить мочевой пузырь 4–6 раз в день. Если вы делаете это реже, стоит

подумать о том, достаточно ли вы пьёте. При этом не стоит терпеть до последнего: при переполненном мочевом пузыре часть жидкости может забрасываться по мочеточникам назад в почки, а это противоестественно и вредно для них

- Всегда держите под рукой чистую воду. Кофе, чай гораздо больше выводят жидкости из организма, чем добавляя

- Исключите из рациона солёное. И сладкое! И то и другое в большом количестве нарушает в организме водно-солевой баланс, способствует отёкам. При этом обратите внимание, что и полный отказ от соли, и её избыток ведут к почечной недостаточности. Поэтому старайтесь слегка недосаливать еду. А сладкое замените полезными фруктами

- Дайте почкам отдых, выполняя зарядку. «Любимая» поза почек – коленно-локтевая (на четвереньках, опираясь на колени и локти). В этой позе почки отдыхают, равномерно снабжаются кровью и кислородом, свободно провисают на дополнительных связках. При почечных болях в спине такую позу хочется занять инстинктивно, однако это не означает, что следует ждать боли в спине, чтобы сделать почкам приятно. Если вы так будете стоять хотя бы пять минут в день, почки скажут вам огромное спасибо!

Очень полезно растягивание мышц спины. Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд. Не сгибая колени и спину, тянитесь руками к пальцам ног, а лицом старайтесь коснуться коленей. Задержитесь в этой позе хотя бы на 5 секунд, отдохните 5 секунд и повторите упражнение вновь. Постепенно доведите время выполнения до 10 минут. Если вы не можете выполнить зарядку, то хотя бы пару раз в день постарайтесь прилечь – почки отдыхают, когда человек находится в горизонтальном положении.

ЖАЖДА – ВСЁ!

В солнечные летние дни количество выпиваемой жидкости увеличивается многократно. Между тем известный учёный Луи Пастер, говоря, что «с водой мы выпиваем 90% наших болезней», был абсолютно прав. Чем же утолить жажду, чтобы не только не навредить, но и поддерживать здоровье?

Если в прохладное время года наш организм теряет ежедневно от 2 до 2,5 л влаги, то с наступлением жары этот расход увеличивается до 4-х литров. Нехватка жидкости в организме может снизить работоспособность и стать причиной головокружения или даже сердечного приступа. Недостаток влаги на 1/3 можно восполнить с помощью фруктов и супов, а на 2/3 с водой и другими напитками. Какие же из них самые полезные?

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Активно двигаясь или занимаясь спортом, вместе с потом мы теряем нужные микроэлементы. Минеральная вода не только утоляет жажду, но и восполняет этот дефицит. Но прежде чем пить минеральную воду, нужно внимательно изучить этикетку. Минеральные воды делятся на столовые, лечебно-столовые и лечебные. Деление это происходит на основании содержащихся в ней минеральных веществ. Столовую воду, содержание минеральных веществ в которой более 1 г на 1 литр, можно пить без ограничений. Вода с содержанием минеральных веществ не более 10 г на литр считается лечебно-столовой, такую воду можно пить не более двух стаканов в день. В лечебной минералке содержание минеральных веществ превышает 10 г на литр, её можно пить только по назначению врача. Дело в том, что она содержит большое количество минеральных веществ и может способствовать образованию камней в почках. Обратите внимание на то, чтобы минералка была природной, а не «искусственной», только в этом случае она будет полезной.

СОВЕТ. Добавьте в стакан с водой ломтик лимона, это сделает воду более освежающей и придаст ей изысканный вкус.

КВАС

Квас для России напиток традиционный. И неудивительно, ведь благодаря своему составу он не только утоляет жажду, но и оздоравливает организм. Врачи считают, что по своему действию на организм квас подобен кефиру и другим кисломолочным продуктам. Во-первых, он нормализует работу ЖКТ, во-вторых, как

доказали медики, полезен для сердечно-сосудистой системы, а в-третьих, снимает симптомы усталости (поэтому его рекомендуют пить спортсменам после тяжёлых тренировок). При этом натуральный квас можно пить практически без ограничений. Приготовить квас самостоятельно совсем несложно. Попробуйте! (рецепт см. на стр. 36)

СОВЕТ. Для того чтобы квас принёс пользу, обращайтесь внимание на его состав. На этикетке должно быть указано, что это продукт брожения. Слово «газированный» должно насторожить, так же, как и указание, что напиток изготовлен из квасного концентрата, — для приготовления «правильного» кваса концентраты не используются. И, разумеется, чем больше в составе кваса различных Е (ароматизаторов, красителей, стабилизаторов и заменителей сахара), тем меньше от такого напитка пользы.

ЧАЙ

Причём не чёрный, а зелёный. Летом организм нуждается в охлаждении, а чёрный чай согревает. Зелёный же, независимо от его сорта, обладает способностью освежать, тонизировать и улучшать самочувствие в сильную жару. Зелёный чай расширяет сосуды и это позволяет избежать главной опасности в летний зной — резкого перепада давления и, как следствие, — нагрузки на сердце. Есть несколько общих правил, которые помогут получить от зелёного чая не только пользу, но и удовольствие: температура заваривания чая должна быть 75-80 градусов, настаивать его долго не нужно, достаточно, чтобы чай слегка остыл, пить его надо без сладостей и без сахара.

Усиливают охлаждающий эффект чая некоторые добавки, например, жасмин, мята. Но важно, чтобы они были натуральными.

СОВЕТ. Наиболее бодрящим действием обладает свежий чай. Свежесть оценивается по дате сбора на упаковке. Чем меньше прошло времени с момента сбора или упаковки, тем лучше. При этом лучший белый и зелёный чай собирают весной. Добавим время на обработку и упаковку и получим идеальный срок упаковки — апрель-май. Летний сбор тоже неплох, но заметно прогоревает во вкусе и тонкости аромата.



East news

КАКАО

Немногие знают, что не хуже всего вышelperечисленного утоляет жажду какао, обладая при этом множеством полезных свойств. Если вы привыкли начинать утро с чашечки кофе, попробуйте заменить его на какао — оно тоже бодрит, снимает усталость и при этом не обладает негативными свойствами кофе. Кроме того, это настоящий эликсир красоты. Во-первых, оно содержит в себе серу — минерал красоты, от которого волосы и ногти становятся крепче. А, во-вторых, недавно учёные обнаружили в какао новое вещество — кокохил, которое способствует сокращению и разглаживанию морщин, помимо этого обладает целебными свойствами, уменьшая риск язвы желудка, инсульта, инфаркта. Кстати, в порошке какао содержится меланин, способный защищать кожу от ультрафиолетового и инфракрасного излучений. Какао хорошо пить по 1-2 чашки в день при физических и умственных нагрузках.

СОВЕТ. Какао может быть как калорийным напитком, так и вполне диетическим. Приготовьте его, разбавив молоко напополам с водой.

P.S. Список полезных летних напитков можно продолжать и дальше: кисель, морс, сок. Так стоит ли портить здоровье, покупая газировку, энергетики, напитки с большим количеством сахара, которые не только вредны, но и абсолютно не утоляют жажду?..

Людмила КОССОВИЧ

Нелёгкий выбор

Когда-то учебники у первоклассников были одни и те же по всей стране. Теперь ситуация изменилась. Дети в трёх классах одной школы могут учиться по разным программам. И родители, отдавая детей в школу, оказываются перед дилеммой: какую программу обучения выбрать

В нашей стране существуют ФГОС (Федеральные государственные образовательные стандарты), которые представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ учреждениями, имеющими государственную аккредитацию. Но, реализуя эти требования, программы отличаются своим подходом, комплектами учебников. На сегодняшний момент существуют следующие программы: «Школа России», «Перспектива», «Школа 2100», «Начальная школа XXI века», «Гармония», «Перспективная начальная школа», «Планета знаний», «Система Занкова Л.В.», «Система Эльконина Д. Б. – Давыдова В.В.», «РИТМ»/«Классическая начальная школа», «Начальная инновационная школа».

Мы попросили оценить эти программы учителей, которые обучают по ним не первый год, и родителей, детки которых учатся в начальной школе.

«ШКОЛА РОССИИ»

МНЕНИЕ УЧИТЕЛЯ

Главным достоинством этой системы я считаю то, что в ней использованы лучшие из традиций нашего образования, учтены возрастные особенности детей. Материал подаётся постепенно – от простого к сложному, поэтому ребёнку его легко усвоить, много времени уделяется повторению пройденного. А родителям легко с ребёнком наверстать упущенное, используя учебник, если он вдруг заболел. Есть родители, которые говорят о малом количестве развивающих элементов в этом УМК (учебно-методическом комплексе), однако, на мой взгляд, дополни-

тельное развитие можно получить в кружках и секциях.

КОМПЛЕКТ УЧЕБНИКОВ

Русская азбука.

Горецкий В. Г., Кирюшкин В. А., Шанько А. Ф.; **Литературное чтение.** Климанова Л. Ф.; **Математика.** Моро М. И. и др.; **Окружающий мир.** Плешаков А. А.

МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Эти учебники похожи на те, по которым учились мы. Материал изложен логично, понятен и для ребёнка, и для родителей. Мой сын легко учится по этой программе. Но жалуется иногда, что ему скучно, слишком простые задачи по математике. Учительница старается учитывать его математические способности, даёт ему дополнительную нагрузку. Мне очень нравится «Окружающий мир», учебники и пособия рассказывают не только о природе, но и ненавязчиво знакомят с историей, географией.

«ШКОЛА 2100»

МНЕНИЕ УЧИТЕЛЯ

Характерной особенностью этой программы является принцип «минимакса»: учебный материал предлагается ученикам по максимуму сообразно их возрасту, а учащийся должен усвоить материал по минимуму стандарта. Таким образом, у каждого ребёнка есть возможность взять столько, сколько он может. И дети, которые могут взять больше, не обделены, а необходимые знания получают все. Программа в большей степени ориентирована на «гуманитариев», в ней доста-

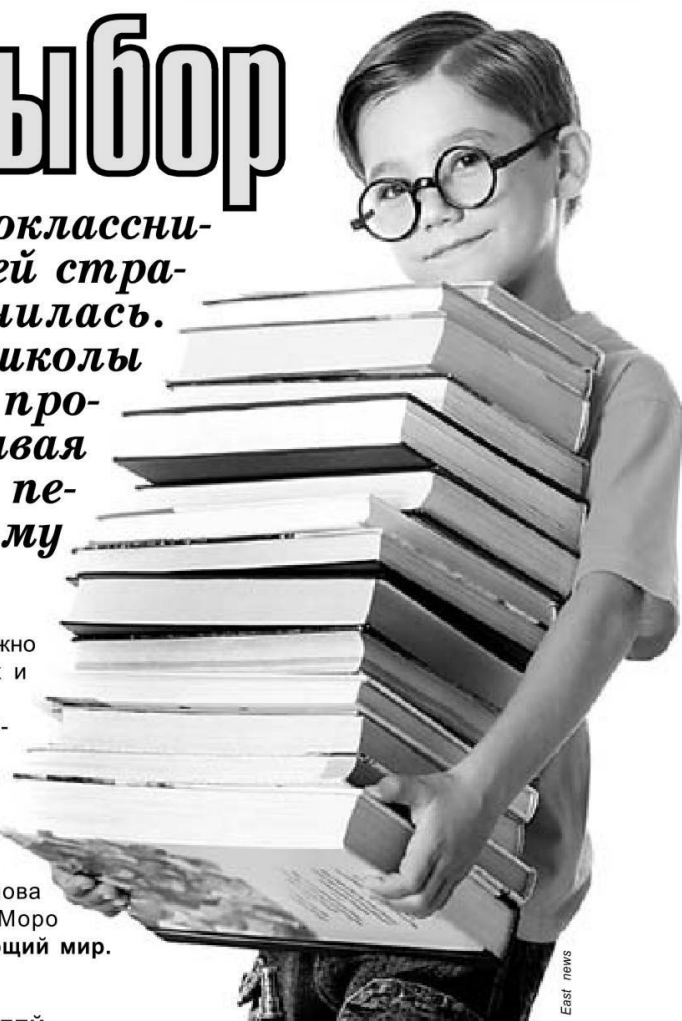
точное внимание уделяется русскому языку и литературе.

КОМПЛЕКТ УЧЕБНИКОВ

Букварь. Бунеев Р. Н., Бунеева Е. В., Пронина О. В.; **Русский язык.** Бунеев Р. Н., Бунеева Е. В., Пронина О. В.; **Литературное чтение.** Бунеев Р. Н., Бунеева Е. В.; **Математика.** Демидова Т. Е., Козлова С. А., Тонких А. П.; **Окружающий мир.** Вахрушев А. А., Бурский О. В., Раутиан А. С.

МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Приходится много заниматься с дочкой дополнительно. Количество материала, представленного в учебниках, недостаточно для ответов на вопросы. Необходимо искать дополнительный материал. На мой взгляд, материал несистематизирован, просто «каша». Ребёнку трудно ориентироваться. Зачем дочке лишние знания, которые усложняют восприятие того, что нужно запомнить? Я недовольна учебником по литературе, в котором упор делается не на традиционную классику, а, напротив, отсутствуют произведения А. С. Пушкина, Н. А. Некрасова и других классиков, при этом зачастую есть произведения, пугающие детей.



East news

«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА XXI ВЕКА»

МНЕНИЕ УЧИТЕЛЯ

Основным в программе я считаю то, что она учит учиться. Развивает любознательность ребёнка, он становится исследователем. Ученик может выдвинуть свою гипотезу (рубрика учебника «Выскажи предположение»), выбрать и обосновать свой путь решения учебной задачи, вступить в дискуссию (задания «Выскажи своё мнение»). Материал не предъявляется учителем в начале познавательной деятельности как не подлежащий обсуждению, изменению и тем более оценке, а рождается в процессе коллективной работы и часто завершает её.

КОМПЛЕКТ УЧЕБНИКОВ

Букварь. Журова Л. Е., Евдокимова О. А.; **Русский язык.** Иванов С. В., Евдокимова О. А., Кузнецова М. И.; **Литературное чтение.** Ефросинина Л. А.; **Математика.** Рудницкая В. Н. и др.; **Окружающий мир.** Виноградова Н. Ф. и др.

МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Учебники «сырые». Правила, которые нужно усвоить ребёнку, не бросаются в глаза — не обведены и не выделены. Всё «скачет» от одной темы к другой. Задания на дом сложные. Учитель говорит, что они развивают логику и мышление у детей и что ребёнок должен их делать сам. Как только ребёнок ненадолго заболевает, как снежный ком накапливаются проблемы. А ты не знаешь, что конкретно на уроке он должен был усвоить. Моё мнение: эта программа требует большого участия родителей в школьной жизни ребёнка. Вовсе не привычные для нас прописи, нас учили писать не так.

«ПЕРСПЕКТИВНАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»

МНЕНИЕ УЧИТЕЛЯ

Главное в программе — она учит целостному восприятию картины мира. Учит мыслить и, что немаловажно, учит работать как с учебником, так и с другими источниками информации, например, со словарём. Это выручает ребёнка в старших классах. Важна и демонстрация не менее двух точек зрения при объяснении нового материала. Программа продумана, всё идёт размеренно, даже слабый ребёнок способен успевать в отличие от некоторых программ, где подача материала быстрая. Детям программа нравится, они любят героев из учебников, учатся с ними, но родители, привыкшие к традиционным учебникам, теряются. Не путайте эту программу с другой со сходным названием —

«Перспектива», в комплект учебников которой входит математика Петерсона, ориентированная на детей с развитыми математическими способностями.

КОМПЛЕКТ УЧЕБНИКОВ

Азбука. Агаркова Н. Г., Агарков Ю. А.; **Русский язык.** Чуракова Н. А., Каленчук М. Л., Малаховская О. В., Байкова Т. А.; **Литературное чтение.** Чуракова Н. А.; **Математика.** Чекин А. Л.; **Окружающий мир.** Федотова О. Н., Трафимова Г. В., Трафимов С. А.

МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

У меня дочь учится по этой программе. В целом программа хорошая, но моему ребёнку маловато математики и тяжело даётся русский язык. Наверное, зависит от способностей. У других родителей в нашем классе возникали сложности при подготовке домашних заданий. Я тоже сначала не могла понять, что требуется, нас учили по-другому. Со временем перестроилась, нашла в программе интересные моменты, поняла, что в «Перспективной начальной школе» дети учатся анализировать, логически мыслить и видеть, как эти знания будут применены в жизни, считаю этот момент важным. На мой взгляд, главное — не отзывать при детях плохо об учёбе и об учебниках.

«ГАРМОНИЯ»

МНЕНИЕ УЧИТЕЛЯ

Эта программа действительно, на мой взгляд, гармонично развивает умения ребёнка. Но я бы отметила, что она выглядит непривычно для взрослых людей. Хорош русский язык, у детей развиваются грамотность, орфографическая зоркость. Методику, которая разработана для этого, дети воспринимают легко, и к третьему классу видны хорошие результаты. В будущем они делают намного меньше ошибок, потому что у них развиваются навыки самопроверки текста. Математика вызывает вопросы в силу того, что используются приборы, которые, по мнению родителей, использовать рано (например, циркуль, транспортир). Пугаться этого не надо. Они используются для лучшего развития мышления ребёнка, а детям нравится их применять. У программы нет продолжения в старших классах школы, это я считаю недостатком. Но его нет у большинства программ, ибо предметники выбирают каждый свою систему.

КОМПЛЕКТ УЧЕБНИКОВ

Азбука. Бетенькова Н. М., Горецкий В. Г., Фонин Д. С.; **Русский язык.** Соловейчик М. С., Кузьменко Н. С.; **Литературное чтение.** Кубасова О. В.; **Математика.** Истомина Н. Б.; **Окружающий мир.** Поглазова О. Т., Шилин В. Д.

МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Сын учится в первом классе по этой программе. Трудностей особых не возникает. Ему нравится, особенно письмо с его звуковым анализом, схемами и чёрточками. Может быть, потому, что склад ума у него математический. Это необычно, но интересно. Например, одной из особенностей обучения являются поиски «опасных мест при письме», которые выделяются самыми разнообразными способами (чёрточки, точки, печатание слов с «окошком» вместо «опасных мест» с последующим заполнением этого «окошка»). Слышала от других родителей мнения, что учебники ужасны, особенно по русскому языку, что потом дети пишут с ошибками, например, «йолка». Не могу подтвердить это. На мой взгляд, многое зависит от нашего восприятия, часто мы не готовы к новому. Кроме того, надо учитывать склонности ребёнка, выбирая программу. Нам эту рекомендацию школьный психолог после тестирования, сейчас учимся с радостью.

Советует психолог

● Пройдите школьное психологическое тестирование, тесты составлены таким образом, что специалист видит и готовность ребёнка к школе, и какая программа будет более подходящей. Если психолога в вашей школе нет, вы можете записаться на приём к психологу в поликлинике

● Сходите в книжный магазин и почитайте учебники по предлагаемым школой программам. Насколько они близки вам, интересны или вызывают много вопросов. Желательно просмотреть учебники за все годы

● Поговорите с педагогами, которые набирают в 1-й класс. По любой программе можно учиться хорошо, но многое зависит от личной заинтересованности учителя, его знаний, умения донести их до детей и объяснить родителям, почему домашние задания нужно выполнять так, а не иначе. Учитывайте и личные качества учителя. Есть дети, кому необходима строгость, а есть — кому нужен «мягкий» педагог. Не гонитесь за большинством, хороший по отзывам учитель может не подходить вашему ребёнку, ориентируйтесь на его потребности

● Учтите, что, хотите вы или нет, но современное образование подразумевает достаточно активное участие в школьной жизни ребёнка. Во всех программах есть задания, в которых требуется ваша помощь ребёнку. Будьте к этому готовы.

Ох уж эта вечная привычка всё сравнивать, причём у женщины в «список» может попасть всё что угодно: от успеваемости отпрысков в школе, квартирных метров и до... мужей! Да, мужей! И всегда или почти всегда «чужой Вася» окажется лучше своего родимого «Пети»: умней, заботливей и денег в дом больше приносит. Но так ли мы объективны? Неужто и вправду чужой брак и личная жизнь лучше наших собственных?..



У соседа трава зеленее...

Картина маслом

Мужчинам надо отдать должное, они редко когда пускаются в сравнения «чья жена лучше?» Мягко говоря, в их среде это считается весьма неприличным, можно и по лицу схлопотать. Мужчина — существо прямое, то бишь никаких тебе отклонений от выбранных линии и цели. К тому же они — страшные собственники. Уж коли выбрали себе жену, однозначно она — кладезь всех мыслимых и немыслимых достоинств. А иначе как? Тогда б не женился. Логично? Логично. Сомневаться в прекрасных качествах своей избранницы мужчина начинает лишь с её собственной подачи, когда она сама принимается конкурировать с соперницами. А происходит это, если женщина теряет уверенность в себе, забывает, что её единственно правильная и верная жизненная позиция звучит следующим образом: «Я — самая обаятельная и привлекательная. Равных мне нет, даже не ищи». Но мы немного отвлеклись...

Зато мы, дамы, любительницы посещать на судьбу и помечтать на тему «если бы да кабы...», «вот выйди я замуж за другого...» и «у всех мужья, как мужья, а мой...»

«Да, дорогая», «нет, дорогая»

У вашей подруги не муж, а чистое золото: смотрит на неё, как на богиню. Чуть та бровью поведёт, мчится исполнять волю супружницы. Слова поперёк не молвит, шаг без неё не ступит. Понятное дело, что с таким не жизнь, а сладкая малина. Не то, что ваш, тиран и деспот. Намедни в модном журнале такие полочки

креативные для книг увидели, а он упёрся и ни в какую: твердит, шкаф лучше, в нём книжки не вываливаются и пыли меньше собирают. Картина, как вы понимаете, примерная, но суть, надеюсь, уловили.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА «МЕДАЛИ» И ВАШЕГО МУЖА, И ЧУЖОГО

Спору нет: муж, который делает всё, что ему скажут, — клад, им управлять легче. Но это отнюдь не означает, что и жить с ним легче. «Подкаблучник», уж простите за «диагноз», тот тип мужчины, к которому сложно чувствовать уважение. Особам энергичным, с богатым внутренним миром, он и вовсе может однажды наскучить, как «горькая редька». Кроме того, рядом с таким женщина просто обречена принимать самостоятельно абсолютно все решения. Не удивляйтесь, если благоверный вернётся из магазина с пустыми руками, ведь он так и не смог решить (а вас рядом не было), какую же пачку сливочного масла купить. Он не подскажет вам, куда поехать отдыхать и где ребёнку лучше учиться, поскольку своего мнения у него нет. «Решай сама», «как ты скажешь» — вот что услышите в ответ. Живя с ним под одной крышей, вы в какой-то момент можете почувствовать себя очень одинокой, несмотря на то, что ночами кто-то и занимает вторую половину постели.

А ваш «тиран» и «деспот» всегда подставит плечо в трудную минуту, поскольку привык к мысли, что вся ответственность за серьёзные решения в семье ложится на сильные мужские, а не хрупкие женские плечи. Радуйтесь, если вам говорят: «Женщина должна воспитывать детей, быть красивой и не мешаться под ногами, когда мужчина жарит мясо». Ибо только с таким можно позволить себе роскошь быть хрупким слабым созданием, нуждающимся в постоянной заботе и любви.

«Работа у нас такая»

«У меня сегодня спросили, замужем ли я,— неистовствует моя приятельница. — И есть ли у моего сына отец?! А ничего удивительного. Мой-то всегда «аки пчела, в трудах и заботах». Если что, машину толкнуть некому. О том, чтобы погулять с ребёнком в парке, вообще молчу. Вон у Тани из соседнего подъезда муж — сокровище, с малышом на площадке день и ночь, в поликлинику ходит, на утренники и праздники в детский сад — пожалуйста. А наш на работе целыми днями пропадает, сын скоро его в лицо узнавать перестанет», — заканчивает гневную тираду «несчастливая».

ОБРАТНАЯ СТОРОНА «МЕДАЛИ» И ВАШЕГО МУЖА, И ЧУЖОГО

При этом моя подружка как-то упустила из виду, что машину, премиленький джип (тот самый, который «некому толкнуть»), ей купил муж-«трудоголик». Опять же по причине его «фанатичной» преданности работе их семья наконец-то решила квартирный вопрос (и неплохо, кстати, решила) и теперь с лёгкой душой может позволить себе и заморские поездки дважды в год, и бассейн, и няню для малыша, и новую шубку для самой хранительницы очага. А Таня из соседнего подъезда успевает работать сразу в двух местах, да ещё на дом «халтурку» берёт — отчитывает и редактирует юридические документы, зато муж — да! Всё время при ребёнке, поскольку работу его можно назвать модным словечком — фрилансер, а по мне так куда уж проще: сегодня — есть, а завтра нет. Да и зачем ему особо напрягаться? Танюшка — она сильная. Это «Боливар двоих не вынесет», а она запросто!

Трудоголизм — не так уж плохо, особенно если вы постараетесь и найдёте

время сказать мужу, что главную ценность для вас представляют не его успехи на работе, а он сам. Показывайте свои чувства, подчёркивайте, что он нужен ребёнку как отец, как пример для подражания. Мужчины – те же дети, они хотят заслужить одобрения, так пусть получают. Тем более что все основания для этого у вас имеются. Разве не так?

«Я в тебя, как будто в зеркало, смотрю»

Вот уж кому повезло с мужем, так это нашей Лилечке. Одевает, как куклолку, денег на салоны красоты и фитнес-клубы не жалеет. По магазинам с ней ходит и не ворчит, не бурчит себе под нос, чем выгодно отличается от большинства представителей сильной половины человечества. Всегда подскажет, что ей к лицу, а что категорически не подходит. Лилечка ухоженная, холёная, кожа – чистый фарфор (ещё бы, супруг ей только люксовую косметику покупает), руки всегда безупречны, маникюр, парафиновые обёртывания, то да сё. Всё потому, что благоверный хочет видеть свою жену красавицей, гордиться ею и не жалеет для этой благой цели ни времени, ни денег. Не то что эти «бруталы». Кажется, подстригись ты налысо – глазом не моргнут, буркнут: «Ты брови, что ли, выщипала?» – вот тебе и все «комплименты». По шкале ужасов словосочетание «совместный шопинг» находится у них где-то между «моя мама поживёт у нас немного» и «милый, я разбила твою машину».

Кстати, и муж Лилечке под стать. Одет с иголочки, цветовые сочетания – умопомрачающие, гладко выбрит, идеально подстрижен и благоухает дорогим парфюмом. Мечта, глянцевая картинка, а не муж. Любители «треников», пузырящихся в районе коленей (и ведь выбросить не смеи), и пива нервно курят в сторонке.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА «МЕДАЛИ» И ВАШЕГО МУЖА, И ЧУЖОГО

Слов нет, с таким принцем приятно выйти в свет – он ухоженный, привлекательный, и подружки завидуют, что такой мужчина рядом с вами. Но... увы, он любит только себя и только собой он занят. Для него важнее всего он сам и его потребности, а люди вокруг лишь должны их удовлетворять. Вот и Лилечка должна соответствовать образу, сложившемуся у него в голове. Она обязана быть безупречной 24 часа в сутки «по умолчанию». Будьте уверены, такой эlegantный ценитель прекрасного непременно заметит и не слишком тщательно прокрашенные корни, и отколовшийся лак и, о Боже, отсутствие эпиляции! К тому же с таким «нарциссом» в быту тоже несладко. Вы «генералите» или на грядках? А он снимет модельную обувь, удобно устроится в мягком кресле и отгородится от всего суетного и мирского газеткой или журналом.

Да, чуть не забыла! Такой красавчик просто обожает быть в центре женского внимания, поэтому лёгкие флирты, необременительные романы – его стихия. Имидж надо поддерживать.

А ваш в «трениках» любит вас всякую. С хлюпающим и красным от простуды носом, с макияжем и без, с эпиляцией и без оной. Некоторые мелочи вроде размазанной помады, отросших корней и пары-тройки лишних килограммов он просто не замечает, хвала настоящему мужчине! С ним вы можете расслабиться и чувствовать себя не конфеткой в красивой обёртке, а живой настоящей женщиной. Да, не всегда идеальной, но от этого ничуть не менее любимой и желанной.

Тест на благополучие семьи

Как только в семейной жизни наметился некий крен, что делает настоящая женщина? Правильно, начинает лихорадочно анализировать чужой опыт. Она ищет и находит массу примеров, которые демонстрируют ей «как плохо у нас» и «как хорошо у них». Вспоминает семьи, где муж носит жену на руках. А после крупной ссоры доказательство чужой любви действуют на психику ох как угнетающе. Чтобы вы взглянули и оценили свою семью объективно, предлагаем вашему вниманию тест. Для «чистоты эксперимента» хорошо бы и мужу принять участие.

1. Ваше материальное положение сейчас не хуже, чем в детстве в родительской семье?
2. Вы можете уделить своим детям столько внимания, сколько хотите?
3. Ссоры с мужем случаются не чаще раза в месяц?
4. Вам нравится смотреть на мужа, когда он занимается будничными делами – разговаривает по телефону, забывает гвоздь, обедает?
5. Вы оба с радостью занимаетесь сексом, когда выпадает возможность?
6. В вашей семье нет алкоголиков, наркоманов, психически больных?
7. Вы строите семейные планы не только на будущий отпуск, но и на несколько лет вперёд?
8. У вас есть хобби или работа, которые вам нравятся?

Если вы ответили «да» на 6-8 вопросов, ваша семья однозначно благополучна, а редкие эмоциональные всплески можно списать на действие гормонов.

Если ваши ответы состоят из «да» и «не знаю», но без «нет», значит, у вас сейчас не самое стабильное эмоциональное состояние, чтобы проходить тесты. Надо подождать пару дней.

Если у вас 5 и больше ответов «нет», семья в «зоне риска». С каждым отрица-

тельным ответом градус неблагополучности растёт.

Оцените мужа

Даже в самых благополучных семьях возникают претензии друг к другу. Они накапливаются, и в один ужасный день в отдельно взятой ячейке общества случается атомный взрыв. Чтобы в вашей семье не случилось ничего подобного, психиатры специально для женщин вывели чёткие признаки «хорошего мужа». Эти качества свидетельствуют о психическом здоровье мужчины. Итак, ставьте галочки.

- Тонкое чувство юмора, что означает хорошую работу лобных долей головного мозга. Вы почти всегда смеётесь над его шутками, а ему нравятся ваши «шпильки»

- Он умеет готовить, и хотя бы однажды блюда ему удаются на «ура». Это, как ни странно, свидетельствует о развитом чувстве ответственности

- У него есть интересное хобби, здоровое конструктивное занятие, которое ему очень нравится. Исключены азартные и компьютерные игры

- Он не ищет виноватых в сложной ситуации, а анализирует её и пробует найти оптимальное решение

- У него связная литературная речь, он редко использует нецензурную лексику

- Он дарит цветы и подарки на все ваши праздники. А иногда и просто так

- Он способен помочь вам по хозяйству, помыть посуду, пропылесосить

- Он зарабатывает основную часть семейного бюджета

- Выходные старается провести с семьёй

- Он вам верен.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ГАЛОЧЕК НАБРАЛОСЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ ВАШ МУЖ.

Все 10 – да он практически идеальный!

От 9 до 5 – совершенно нормальный, как большинство мужчин.

От 4 и меньше – хм, возможно, вам и правда достался не самый лучший супруг. Но, как известно, женская любовь и уважение способны творить чудеса! Если же «колдовать» вы уже устали, а результатов нет, да и любви тоже, тогда решение за вами...

Как видите, меняться мужьями, дабы обрести то самое долгожданное настоящее семейное счастье, – не выход. И это радует. А если без шуток, попытайтесь взглянуть на свою семью объективно. И тогда вы убедитесь, насколько хорош ваш собственный муж и ... ваша клумба. А у соседа-то, смотрите, трава! Пусть и зелёная...

Людмила КОСОРУКОВА

Екатерина и Александр СТРИЖЕНОВЫ: «...По глупости могли остаться друг без друга»

Их история любви похожа на шекспировский сюжет о Ромео и Джульетте. Но без трагической развязки. Детская влюблённость Кати и Саши переросла в настоящее глубокое чувство. Они вместе 25 лет и не устали повторять: «Да, «две половинки одного целого» — это про нас»

Я встретил вас

В городе Сочи полным ходом идут съёмки картины «Лидер». В главной роли «приглашённая звезда» — 14-летний Саша Стриженов. Почему звезда? Ну, во-первых, он сын знаменитой актёрской четы Олега Стриженова и Любви Земляникиной. Во-вторых, с четырёх лет играет на сцене МХАТа и уже успел познать вкус славы и понежиться в её лучах. Наконец, в-третьих, он чудо как хорош собой, что, впрочем, неудивительно. В красавца Олега Стриженова были влюблены все женщины Советского Союза, а сын похож на своего отца как две капли, такой же голубоглазый, светловолосый, с тонкими точёными чертами.

Катя же попала в картину по воле случая, благодаря шутке приятеля. Тот позвонил и сказал, мол, давай приезжай на киностудию, тебя там ждут. Она ни минуты не сомневалась, что так оно и есть. Девочку, ведущую солистку хореографического ансамбля «Калинка», часто приглашали на различные съёмки. Как же Катя удивилась, когда увидела толпу соискательниц на главную роль. Оказывается, приятель услышал о наборе по радио и решил пошутить. «Раз уж приехала, попробую», — не растерялась Катя и

не прогадала: из сотни претенденток режиссёр выбрал именно её.

Любови с первого взгляда с главным героем не получалось, даже совсем наоборот. Правда, не заметить высокого интересного юношу с интеллигентными манерами Катя не могла, на фоне остальных актёров этот ясноглазый блондин выделялся особенно эффектно. И тем не менее девушку раздражало в нём буквально всё. И то, что смотрит куда-то вдаль, мимо людей — «надо же, какой высокомерный» (потом выяснилось, что это из-за плохого зрения). И что деньгами сорит. Всё, что родители оставили ему на месяц (а это 120 рублей), он потратил до копейки в первый же день: пригласил всех в кафе. Может, кто и подумал: «Какой щедрый», но Катя фыркнула: «Боже мой, что за мальчик-мажор»...

Саша от партнёрши тоже был не в восторге, ему всегда нравились блондинки, а эта хрупкая темноглазая брюнетка совсем не в его вкусе. Но съёмки шли, и постепенно лёд между ними таял. К тому же, несмотря на свой юный возраст, Саша

умел ухаживать, как настоящий мужчина и джентльмен. Однажды он завалил Катю тюльпанами, которые ночью все подчистую срезал на клумбе у памятника Ленину. Сердце красавицы дрогнуло. Вернувшись в Москву, влюблённые больше не расставались и твёрдо решили пожениться, как только им исполнится 18.

Брак, заключённый на небесах

Несмотря на юный возраст, эти двое подошли к браку, как зрелые люди. «Мы выросли, — вспоминает Екатерина, — а вместе с нами выросли и наши чувства, становились глубже, ярче». За неделю до свадьбы влюблённые обвенчались. Саша считал штамп в паспорте пустой формальностью, но верил, что церемония венчания по-настоящему скрепит их союз. Сыграло ли таинство венчания свою роль или нет, но тем не менее и спустя двадцать



пять лет супруги всё так же трепетно относятся друг к другу и с каждым годом всё больше дорожат своими отношениями. «Возможно, именно в венчании секрет того, что мы так много лет вместе, — считает глава семьи, — ты же перед алтарём сказал Богу: «Я этого очень хочу». И тебя услышали».

А потом они с Катей захотели ребёнка, и родилась Настя. А спустя 12 лет Сашенька. Сказать, что Стриженов идеальный отец — значит не сказать ничего. «Девочки для него ВСЁ. Их жизнь — его жизнь. Когда Настя была маленькой, папа её купал, пеленал, водил в художественную школу, ходил на родительские собрания. А Александру вообще рожал вместе со мной. Он никогда не пропускает Сашенькиных выступлений по художественной гимнастике, поскольку знает, что для дочки это очень важно. Эту связь дочерей и отца нельзя недооценивать, ведь девочки знают: в их жизни есть человек, который всегда за них постоит. А это очень важно — иметь такую опору». Сама Катя такой «опоры» лишилась рано, ей было шесть, когда умер папа, может, потому она бессознательно искала мужчину, способного заменить отца и наделённого такими качествами как надёжность, верность, преданность. Александр вписался в «картинку» идеально. Он обожает своё «девичье царство», так и говорит: «У меня ничего в этой жизни дороже нет, чем мои девочки — трио из Рио!»

Когда Александра Стриженова спрашивают, кто же всё-таки в их семье больше тянет на «идеальность», отвечает без запинки: «Идеальная Катя — в ней собраны правильные качества. Я, например, ценю в своей женщине верность, потому что это — результат какого-то внутреннего достоинства. Короче, мне повезло, что та, которая по определению достойна жить с олигархом, живёт с артистом. Наша семейная жизнь напоминает реку: были в этой реке извилистые резкие повороты, опасные пороги, и мы могли друг друга потерять. Но победила Любовь. И ещё мудрость жены».

Как не наступить на те же «грабли»

Говорят, браки, заключённые в ранней юности, скоротечны. Эта пара на своём собственном примере ставит подобное житейское утверждение под сомнение. Хотя было бы глупо думать, что за двадцать пять лет у них не случилось ссор и размолвок. «Мы нормальная семья! И у нас бывают сложности. Да что душой кривить, и кризисы бывали. Точнее, один кризис. Психологи говорят: если супружеская пара пережила кризисы на третьем, седьмом и десятом году жизни, потом им любое море по колено».

Их кризис «накрыл» на десятом. Катя возвращалась с гастролей, и впервые в жизни муж её не встретил, прислал води-

теля с машиной. Повод пустячный, подумаете вы. Но для Кати, которая настолько привыкла к ежеминутной, ежечасной заботе и опеке мужа, это было сродни грому среди ясного неба. «Я ведь без Сашки шагу ступить не могла. Без него я даже паспортный контроль пройти не в состоянии». А тут ещё накануне звонила какая-то женщина, утверждала, что у них со Стриженовым роман, они друг без друга жить не могут, а Катя им только мешает. В общем, Екатерина собрала вещи и уехала из их общего дома в городскую квартиру. Возможно, кому-то её поступок может показаться нелепым, даже глупым. Но Катя абсолютно уверена: «Никогда нельзя прощать пренебрежительного отношения к себе. Никому, и уж тем более мужу — человеку, с которым ты решила всю жизнь прожить».

Эти два месяца «врозь» оказались самыми тяжёлыми для обоих. «Без любимого человека цветная картинка превратилась в чёрно-белую. Хотя вроде всё на месте: ребёнок, работа, подруги, друзья, а кислорода не хватает». Оба испугались не на шутку, что «процесс» может затянуться, и помирились. Романтично, по-киношному. Саша после совместных съёмок в программе «Доброе утро!» схватил любимую в охапку и привёз к себе домой. Семья воссоединилась. Тем более что и повод для расставания был бредовый. Никакой женщины, ясное дело, у Саши не было. С тех пор они живут с другой «скоростью» и другой «температурой», ценя каждую минуту, проведенную вместе.

Если они и ссорятся, а в любой семье не без этого, и то по-особенному. Когда страсти доходят до точки кипения и начинается переход на личности, кто-то из супругов, а то и оба в один голос, произносят кодовое слово «грабли». Всё, значит, на этом надо остановиться, чтобы не нагово-

рить друг другу лишнего, не совершить необдуманного. Это здорово разряжает накалённую до предела атмосферу, предупреждает об опасности. «Грабли — грабли», и конфликт завершается под дружный общий хохот.

Так в чём же секрет их счастья? Может быть, в мудрой женской позиции Екатерины? «Я выходила замуж раз и навсегда. Поэтому, когда возникают вопросы, их надо решать, а не собирать чемоданы со словами: «Живите, как хотите, это не мои проблемы».

А может быть, в твёрдой уверенности Саши, что только Катя — женщина номер один в его жизни? «Мне хочется нравиться жене, хочется её удивлять, и всё, что я делаю, направлено на эту цель. Чтобы она имела подтверждение тому, что не зря прожила свою жизнь со мной. И чтобы у неё не было желания попробовать сделать это с кем-нибудь другим».

Кстати, папин пример трепетного отношения к своей любимой женщине и семье всегда был эталоном для их старшей дочери Насти. Поэтому не у всех поклонников был шанс завоевать сердце красавицы, «отбраковывались» почти все. Катя даже начала волноваться, найдёт ли дочь достойного? Но не так давно в светской тусовке прошёл слух, что у Насти появился симпатичный молодой человек, зовут Пётр, и намерения у него самые серьёзные, о чём говорит колечко, поблёскивающее у девушки на пальчике. Как знать, может быть, вскоре мы услышим новость, что на свет появилась новая счастливая семья, не уступающая чете Стриженовых ни в чём.

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА

РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ ОТ СЕМЬИ СТРИЖЕНОВЫХ

Екатерина: «Я стараюсь быть женой, которая в любой момент заменит своему мужу любовницу. Мы с Сашей вместе уже больше 20 лет, и, видимо, мне это удаётся...»

Александр: «Жена — это моя среда обитания. Я не могу жить вне её».

Екатерина: «Мы очень много разговариваем друг с другом и прекрасно друг друга знаем. Саша может только подумать о чём-то, а я уже озвучиваю его мысль. Мне интересно, что происходит с Сашей, а ему — что со мной. И, уезжая, я всякий раз понимаю, что мой муж — это мой магнит».

Александр: «Я встретил Катю, когда мне исполнилось 14 лет. Тогда я с восхищением смотрел на симпатичную девочку. А сейчас смотрю на красивую женщину, мать моих двух дочерей, известную актрису, телеведущую со статусом звезды. Прибавилось, мне кажется, значительно больше, чем убавилось».



Говорят, счастливые тот человек, который с радостью идёт на работу и с радостью возвращается домой. С этим трудно не согласиться. Но что делать, когда в какой-то из этих сфер не ладится? Или же проблемы в обеих. За социальную сферу, реализацию в обществе отвечает Солнце, а за гармоничные отношения в доме Луна. Когда эти планеты поражены, человек сталкивается с определённого рода проблемами. Проведите самодиагностику этих планет в вашем гороскопе. И если увидите, что есть хотя бы один признак «поражения», постарайтесь разобраться в этом. Увидите, ваша жизнь обязательно изменится.

О том, как гармонизировать влияние планет, отвечающих за отношения в социуме и дома, даже не обращаясь за консультацией, читательницам «Будуара» рассказывает астролог Людмила ВАСИЛЬЕВА



«Звёзды» — помощники судьбы

СОЛНЦЕ

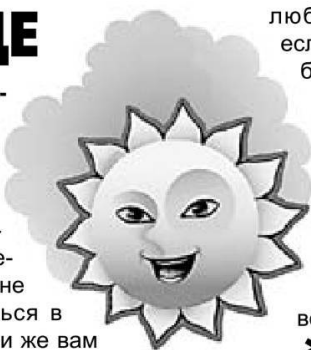
ПЛАНЕТА ПОРАЖЕНА, ЕСЛИ:

- * У вас плохие отношения с отцом или же с руководителем на работе. Вы не уважаете кого-либо из них, не умеете сдерживаться в нужный момент. Или же вам постоянно попадают на начальники-самодуры. Вашей вины тут нет, но если в жизни всё именно так, значит, планету нужно «прорабатывать»

- * Вы постоянно обвиняете во всех своих бедах окружающих, считаете, что ничем не можете им помочь, поскольку у вас своих проблем «выше крыши»

- * Вы сильно зависимы от мнения других и долго переживаете свои поражения, считая, что люди обязательно в случае промаха будут перебивать вам косточки за спиной

- * Вы стремитесь получить власть



любыми способами. Например, если речь идёт о повышении по работе, не постесняйтесь подставить конкурента

- * Чувствуете себя счастливым, оказавшись в центре внимания, не заботясь о том, что это может ранить других людей. Например, оказавшись в компании, болтаете без умолку, не давая остальным вставить слово

- * Не задумываясь, раздаёте обещания, когда вам это выгодно, но не всегда выполняете их

- * У вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой и давлением, головные боли, мигрени

- * У вас всегда проблемный период в районе дня вашего рождения.

ЧТО ДАЁТ

«ПРОРАБОТКА» ПЛАНЕТЫ

- * Уважение и доверие со стороны окружающих, вам легко в социуме

- * Хорошее настроение, бодрость и запас сил, энтузиазм

- * Лёгкое продвижение по карьерной лестнице, достижение руководящей должности

- * Покровительство и помощь «старших» (отца, руководителя)

- * Для замужних – улучшение отношений с мужем.

ПРОГРАММА «ЛЕЧЕНИЯ» СОЛНЦА

Учитесь жить для других. Людей с гармоничным Солнцем в коллективах часто называют «солнышком». Присмотритесь к такому человеку в вашем окружении. Как он действует, сколько времени тратит на себя, а сколько на других? Не закливайте на личных проблемах, учитесь видеть проблемы окружающих и помогать по мере ваших сил. Чем больше вы будете помогать, чем естественнее будет это желание (его можно «воспитать», главное – не лениться), тем счастливее будет ваша жизнь. Вы увидите, что мир на самом деле не без добрых людей. И если вам будет сложно, вы уже не останетесь с ворохом проблем в одиночестве.

Помогайте руководителю. Люди с гармоничным Солнцем, как правило, естественным образом занимают руководящие должности в силу того, что они стремятся организовать работу так, чтобы это всем было на пользу. Но людям со слабым негармоничным Солнцем очень трудно взять на себя ответственность за остальных. Они не любят общественную деятельность и с большей радостью постоят в сторонке. Например, всеми силами будут открещиваться от участия в родительском комитете. Если вы из числа таких людей, то старайтесь выбрать работу, которая будет связана с прямой помощью вашему руководителю, не игнорируйте участие в жизни коллектива. Берите ответственность на себя и прилагайте усилия, чтобы выполнить обещание.

Учитесь радоваться жизни. Люди с гармоничным Солнцем — оптимисты по натуре. Это вовсе не означает, что они не видят реалий жизни, они в каждом дне и в каждом событии умеют находить хорошее. Берите с них пример. Заведите привычку записывать всё доброе и положительное, произошедшее в течение дня. Вы удивитесь, потому что окажется, что хорошего в жизни на порядок больше, просто вы привыкли его не замечать.

Наладьте отношения с отцом. Вы можете постоянно сталкиваться с начальниками, которые создают проблемы, но не связывать это со своим отношением к отцу. Между тем неуважение к отцу очень быстро приводит к тому, что проявления Солнца становятся дисгармоничными, поэтому начинайте налаживать отношения. Больше интересуйтесь его жизнью, планами. Делайте подарки, которые будут приятны. Если живёте далеко, чаще навещайте его или звоните. И ни при каких условиях, если даже, по вашему мнению, отец не заслуживает уважения, не отзывайтесь о нём плохо перед другими. То же самое касается вашего непосредственного руководителя — избавьтесь от привычки ругать его, а в глобальном масштабе не ругайте власть. Вы ничего не меняете, только ослабляете своё Солнце.

Вставайте с рассветом. Энергия Солнца усиливается, когда мы живём по естественным ритмам, заданным природой. Очень важно вставать рано, ежедневно какое-то время проводить на солнце, чтобы получить его энергию, но не в обед. Кстати, если вы типичная «сова», это тоже говорит о том, что Солнце в гороскопе дисгармонично.

ЛУНА

ПЛАНЕТА ПОРАЖЕНА, ЕСЛИ:

✳ У вас плохие отношения с матерью, свекровью, вы не хотите детей (боитесь беременности, не хотите кормить грудью) или же имеете их, но они для вас обуза, вам проще проводить время на работе. Луна олицетворяет материнское начало в человеке, поэтому если есть любой из этих признаков, есть и дисгармония планеты (у мужчин поражённая Луна влияет на отношения с тещей)

✳ У вас бывают истерики, депрессии, необъяснимые страхи. Чем сильнее поражения Луны, тем ярче выражена проблема. Женщина с гармоничной Луной излучает спокойствие. Помните изображения мадонн?

✳ Вы делали аборт, тем самым отказав ребёнку в возможности родиться (независимо от причин). Как правило, после этого происходят тяжёлые перемены в судьбе

✳ Вы излишне эмоциональны и сентиментальны. Можете рыдать над мелочами, которые совершенно не касаются аспектов вашей жизни

✳ Вы боитесь близких отношений, не пускаете посторонних в душу, вам трудно доверять даже любимому человеку

✳ У вас болезни репродуктивной сферы, вы страдаете от анемии, проблем с лёгкими, от запоров.

ЧТО ДАЁТ

«ПРОРАБОТКА» ПЛАНЕТЫ

✳ Радость быть дома, удовольствие от материнских обязанностей, возможности заботиться о ком-то

✳ Хорошую интуицию

✳ Женское здоровье и красоту

✳ Чувство внутреннего спокойствия и уверенности, независимое от внешних обстоятельств.

ПРОГРАММА «ЛЕЧЕНИЯ» ЛУНЫ

Учитесь спокойствию. Главное в гармонизации влияния Луны — достичь спокойствия ума. Неважно, какие методы вы будете применять для этого. Основное правило — регулярность. Одним помогут ежедневные ванны с эфирными маслами, другим — гимнастика цигун, третьим медитация. Можно использовать и первое, и второе, и третье. Хорошо помогают дыхательные техники, которые удобно использовать, когда вас захлёстывают эмоции. Ложитесь спать вовремя, приблизительно в 10 вечера, таким образом вы тоже будете успокаивать нервную систему.



Забойтесь о доме. Когда нам безразлично, что нас окружает дома, это говорит о том, что Луну надо «проработать». Поэтому очень хорошо, если вы постоянно поддерживаете порядок и чистоту, стараетесь, чтобы ваш дом был уютным. «Проработкой» планеты можно назвать и ремонт.

Реализуйте женскую природу.

Многие женщины сейчас не считают необходимость долго находиться в декрете, кормить детей грудью. В обществе подчёркивается культ социальной реализации. Между тем женщина в полной мере счастлива тогда, когда у неё есть возможность реализовать свой материнский инстинкт. Поэтому если вы родили ребёнка или беременны, не надо ложиться грудью на амбразуру ради карьерных достижений. Побудьте просто мамой.

Конечно, не каждой женщине дано родить ребёнка (а женщины с сильным поражением Луны нередко страдают от бесплодия), но каждая женщина подсознательно ищет объект для заботы. Если у вас нет детей, выбирайте профессии, которые подразумевают заботу о ком-то: воспитатель, социальный работник, учитель, медсестра. Вполне вероятно, что это излечит вашу Луну и у вас появится малыш.

Подружитесь с мамой. Часто бывает так, что женщина обижена на самого близкого человека в этом мире — свою маму. Разумеется, дать универсальный совет по налаживанию отношений невозможно. У каждого свои сложности и ситуации. Но однозначно можно сказать: до тех пор, пока вы сами не измените своё отношение к маме, вы не можете рассчитывать на хорошие отношения с ней. Подсознательно любой человек всегда ждёт от мамы заботы и любви. Но если в гороскопе вашей мамы поражена Луна, она не сможет их вам дать. Она не виновата в этом, поэтому начните сами заботиться о маме, как будто бы она ваш ребёнок. Это обязательно принесёт результаты. Если же ничего не получается, то не бойтесь обратиться за помощью к психологу.

ВАЖНО: даже при гармоничном положении светил в натальном гороскопе они время от времени испытывают негативное влияние других планет. Этот период легко заметить: как правило, вы начинаете вести себя необычно, проявляются признаки поражения планеты, указанные ниже. Поддавшись такому влиянию, можно ухудшить судьбу, поэтому будьте терпеливы. В этот период воспользуйтесь «лечебными» советами для поддержки планеты.

— Разве я не стою маленькой жертвы? — ласково притянул к себе любимый человек. — Ну что тебе стоит? Собери вещи, документы. И мы будем вместе! Сделай это для меня, брось всё и поедem со мной!..



БЕЗ ЖЕРТВ

На самом деле мне предстояло не просто упаковать чемоданы и сесть в поезд. Если соглашусь быть с любимым, я уеду за тысячу километров от родных, от друзей, от работы, которая так много значит. Заменить всё это мне должен он. У которого тоже будет новая работа, для него этот переезд — лестное предложение, карьерный скачок на много ступеней вверх.

И пока он ласково смотрел и нежно говорил, я думала, что жертвы — неизбежный спутник близких отношений. Кто-то бросает курить, не общается с друзьями, носит «правильные» джинсы или причёски, слушает музыку на небольшой громкости — лишь бы второй половинке было комфортно, лишь бы она улыбалась. Часто мы не замечаем, как сдаём позиции, они и впрямь несущественны. Но как быть, если то, от чего приходится отказываться, — весьма значимо для нас? Если это и есть наша жизнь, «упакованная» в работу, подруг, родных, детей от предыдущих браков?..

История знала немало хроник огромных чувств, во имя которых на алтарь любви приносились значительные жертвы. Что потом случалось с возлюбленными, с чувствами, не жалели ли отчаянные влюблённые об отказе?

ЛЮБОВЬ, ПОХОЖАЯ НА СМЕРТЬ

В XVI веке в Англии проживал король, деспотичный и своенравный Генрих VIII. Он не знал ни в чём отказа, тем паче в благосклонности придворных дам, и единственное, что беспокоило короля, — отсутствие наследника. Екатерина Арагонская, его зрелая супруга, родила дочь Марию — и всё. К 40 годам она не радовала взор, не выказывала любовного пыла и уж точно не могла подарить вожделенного сына.

А тут пред очи короля предстала Анна Болейн — эффектная, умная, дерзкая, элегантная. И впервые король, оказавший ей знаки куртуазной любви, не получил ответа. Анна повела умную тонкую игру, изматывая темпераментного Генриха VIII целомудрием и недоступностью. Он оторопел и кинулся в омут с головой. Мужчина хотел всего лишь провести ночи страстных ласк, а женщина возжелала трон и статус официальной жены, королевы Англии. Игра растянулась на многие годы, Анна достойно держала осаду и гнула свою линию. Он ей предлагал любовь, она ему — требования законного брака...

Как известно, единственное, чего не

могут короли, это жениться согласно велению сердца. Генрих VIII был мужчиной чрезмерно решительный. Ради своего чувства, во имя благосклонности Анны он прошёл все круги ада. Пошёл на конфликт с папой Римским, требуя развода с бывшей женой, не погнушался разрывом и казнями тех, кого прежде называл друзьями. Жертва, принесённая Генрихом VIII ради брака с желанной женщиной, едва ли может быть измерена...

Этот союз продлился три года. Анна родила девочку, а вот с наследником так и не сложилось. В её чреве зарождалась новая жизнь, но в короткие сроки Анна теряла нерождённых детей...

Генрих, устав ждать сына, осмыслив, что он метнул к ногам Анны, от чего и от кого отрёкся, сопоставив с полученным взамен, возненавидел её. Сфабриковал дело о многочисленных изменах и, не изменяя себе, отправил на плаху. А сам — под венец с Джейн Сеймур, которая не стоила таких усилий и жертв...

О ВРЕДЕ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЙ:

отказываясь от чего- или кого-либо в пользу любимого человека, мы надеемся, что он компенсирует нашу потерю, что всегда будет любить, баловать, наконец просто встречать в хорошем на-

строении. А люди не запрограммированные роботы, они живые. Чувства угасают, баловать надоедает, да и настроение с утра не задалось. И тут в их адрес звучит классическое: «Да я ради тебя!.. А ты!..» Самое интересное, любвеобильные жертвы невозможно объективно оценить, они словно бездонные ямы. Вроде бы давно пора обнулить счёт: «Я ради него не встречаюсь с подружками — он помогает с уборкой, мы квиты», но не получается. Претензии всё время растут, за наши «тяготы и лишения» мы требуем новых и новых благодарностей от тех, на чей алтарь возложили жертвенный дар. И если нам их недостаточно, начинаем ненавидеть тех, из-за кого отказались от чего-то очень важного, ибо чувствуем себя обманутыми.

ЛЮБОВЬ ИЛИ КОРОНА

Другой пример неоценимой жертвы во имя любви случился опять-таки в Британии, но спустя четыре столетия. Английский король Эдуард VIII ради чувств к замужней американке Уоллис Симпсон отрёкся от престола...

Он сызмальства был застенчивым и покорным, она — дерзкая, острая на язык. Эдуард не на шутку увлёкся аристократкой, ей же льстили его чувства и ведажные букеты цветов. Однако отношения имели место, муж миссис Симпсон стоически закрывал глаза на явно не платонический роман, английский двор надеялся, что дело не закончится женитьбой. Как такое можно позволить! Уоллис американка, она вульгарна, к тому же дважды разведена и в настоящий момент не свободна. Но нерешительный мягкий Эдуард в кои-то веки проявил твёрдость духа. В декабре 1936 года, уже будучи королём, подписал 15 документов, сложил королевские полномочия, чтобы стать законным мужем той, кого давно любил...

Говорят, услышав новость, Уоллис расплакалась и назвала Эдуарда «без-

мозглым дураком». Тем не менее эти двое прожили долгую счастливую жизнь, их имена навеки вписаны в летопись самых красивых лав-стори.

Эдуард возился с розами на лужайке, выгуливал сопящих молосов, большего и не надо. А неугомонная Уоллис устраивала встречи с политиками, художниками, втягивала его в гущу событий. Она полагала, что муж многого лишился, пожертвовав властью ради их любви, и взамен британского королевства создавала империю любви. Надо полагать, утомительное занятие. К тому же Англия постаралась поскорее забыть скандал, и оба вихля Эдуарда на родину закончились его душевным смятением: английское гостеприимство и без того не слишком тёплое, а тут ему ещё явно дали почувствовать себя в шкуре «паршивой овцы». Утешала оскорблённого Эдуарда, конечно же, драгоценная Уоллис, гладила по головке и приговаривала, какого короля потеряла Великобритания...

Эдуард до конца дней своих считал женитьбу на Уоллис главным чудом своей биографии, уходя в лучший из миров, сожалел лишь, что расстаётся с ненаглядной... А той досталось сполна: ненависть к чопорной Англии и многолетняя круговерть, оправдывающая жертву Эдуарда, создание условий, в которых бы супруг не чувствовал себя королём в изгнании. Сомнения, злость, обида на родственников мужа — вот её вечные спутники.

О ВРЕДЕ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЙ: бывает, уступка позиций легко даётся любящему. Но беда в том, что не каждая жертва может быть принята, иногда это непосильная ноша, особенно если она предназначена думающему ответственному партнёру. Он боится не оправдать надежд, разочаровать, его жизнь превращается в единственную цель: соответствовать, нести возложенное бремя с честью. Это означает ежеминутное беспокойство, комфортно ли тому, кто отказался от чего-то во имя нас, ради отношений. А постоян-

ная обязанность делать счастливым сильно раздражает. В итоге мы рискуем возненавидеть и бескорыстного партнёра, и отношения, в которых остались только обязанности и высокие цели.

БЕЗ ЖЕРТВ И ЛИШЕНИЙ

Я долго искала исторические примеры, когда один из возлюбленных отказался ради избранника от карьеры, иного варианта жизни, от любимого дела — и не пожалел бы об этом, фраза «я ради тебя» ни разу не прозвучала бы в таком союзе. Интернет-поисковик выдавал угнетающе странные результаты: украинская певица ради спокойствия мужа отказалась от выступлений на корпоративах, актриса во имя любви не участвует в откровенных фотосессиях, актёр прервал съёмки и навестил беременную жену в санатории. Похвально, конечно, но на значительную жертву не тянет. Или времена изменились, измелечал масштаб?..

А потом всё стало на места: таких примеров не найти. Потому что изначально не шла речь о жертве. Если любящая женщина ставила крест на карьере и растворялась в бытовых хлопотах рядом с любимым, то не считала это подвигом — она попросту не рассматривала другой сценарий, её не интересовала возможная карьера, гораздо важнее было ежедневное счастье рядом с ним. И не звучали упрёки, что в ней умер великий специалист по финансам или она растеряла всех друзей, потому что однажды в ней родилась и по сей день живёт счастливка.

Стоит ли любовь жертв? Нет. Их невозможно оценить, трудно принять и сложно забыть. Однако это не значит, что мы должны гордо нести своё «я», не рассматривая интересы избранника. Слово «жертва» имеет печальную репутацию — это нечто гибнущее, отдаваемое безвозвратно. Но есть другое слово — согласие. Оно означает гармонию, единомыслие, общность точек. И, главное, при согласии ничто и никто не гибнет.

— Ну ты едешь со мной? — спросил он, боясь услышать ответ.

— Пока оставим всё как есть, — сказала я, боясь взглянуть на него и принять спонтанное решение, — я буду приезжать. Когда пойму, что больше так не могу, в ту же минуту возьму билет.

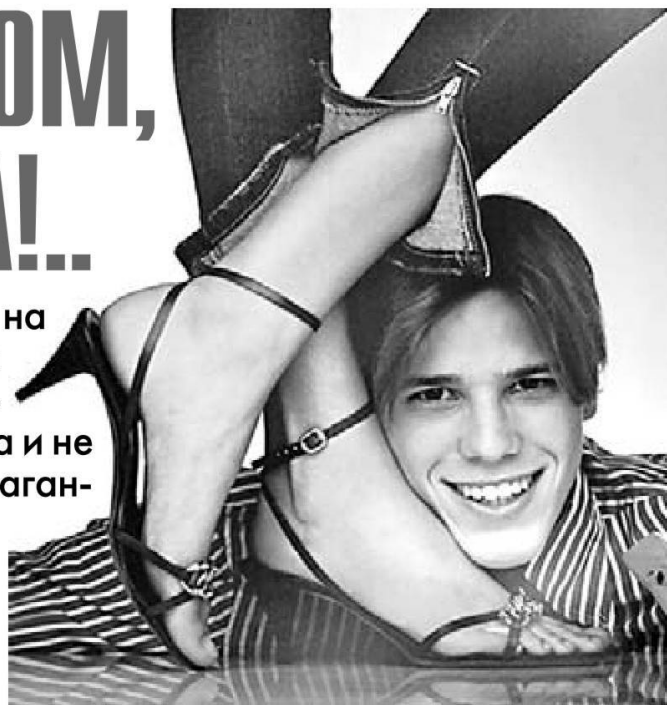
Наталья ГРЕБНЕВА

Почему мы идём на жертвы

- Рассчитываем завоевать симпатию, привязанность, взаимные уступки
- Зависим от общественного мнения. Не хотим слышать: «Он её так любил, а она для него ничего не сделала!»
- Используем как прикрытие своей лени и пассивности, чтобы иметь оправдание: «Мне было не до того, я старалась для тебя»
- Хотим избежать ответственности за свою жизнь, ведь удобно назначить «виновного» в неудачном выборе
- Нам нравится спектакль самоунижения, мы склонны к душевному мазохизму и театральности
- Зависим от избранника, в том числе материально.

РЯДОМ!... РЯДОМ, Я СКАЗАЛА!...

Когда у мужчины звонит телефон и на экране высвечивается имя спутницы жизни, в 99 случаях из 100 она произносит: «Ты где?» Избежать вопроса и не ответить ироничной рифмой про Караганду можно лишь одним способом – быть рядом с женщиной. Всегда



Дважды в месяц по пятницам в нашем мужском клубе проходят заседания. Как обычно: спортбар, напитки, глобальные разговоры типа «начальник – сами знаете кто», судьба отечественного футбола и прочие мальчужковые радости. Встречи проходят чинно-благородно, без последующих потерь состава с внезапным попаданием в другой город – мы же взрослые. Но «заседания» нужны, чтобы время от времени чувствовать: Вадик, Лёха, Саня и я – всё те же, а значит, в мире есть хотя бы подобие стабильности. Наши вторые половинки знают, что сборища компании безопасны для бюджета, мужского организма и семейных устоев – повторяю, мы взрослые. Поэтому звонки от жён поступают один-два раза за вечер: «Когда будешь? Ужин греть или ты сыт?» или «У младшего температура небольшая, заскочи в дежурную аптеку по пути».

Однако благодаря Василию, который опрометчиво женился повторно, встречи превратились в посиделки с оператором колл-центра. Вот схема: общаемся, грызём орешки и глотаем свежее-пенное, тут трезвонит Васин телефон, Вася замолкает, бледнеет, выбегает с трубкой, возвращается спустя пять минут, хватя за орешки и кружку – не тут-то было, на проводе снова ненаглядная – и Вася срывается в точку бара, где связь без помех и музыка потише. Через час-полтора он сдаётся, вызывает такси и мчит к ненаглядной, которая, судя по всему, во время отсутствия мужа претерпевает странную метаморфозу: не может войти в квартиру, забывает, как включать свет, газ и телевизор, пугается женщины, отразившейся в зеркале. Дамочке срочно нужен поводырь, советчик и утешитель печалей. И Вася срывается на помощь... Ближе к Хэллоуину мы подарим ему наряд: голубой эластичный костюм, красные плавки и плащик с буквой S. Если уж ты

Супермен в режиме «24 часа в сутки семь дней в неделю» – будь добр, соответствуй.

Сегодня Вася снова ринулся к ненаглядной, повисло скорбное молчание, которое первым нарушил Андриуха:

– Почему ей надо, чтобы он всегда был рядом?..

И прорвало плотину. Представляю краткий конспект сказанного – пусть под влиянием момента и напитков, но искренне.

«В шумном зале...»

Мужчинам противопоказан шоппинг – запомните, леди. Мы способны самостоятельно купить рубашку, брюки и даже шарф – если размер подходит и цвет не уродует, претензий нет. А вот три часа таскаться по торговому центру и выбирать спутнице нечто от купальника до шубы – это квинтэссенция зла. Когда мужчина окружён вешалками с одеждой и издевательски вежливыми консультантами, у него только два пути – всё купить разом или устроить теракт, но любой ценой нужно избавиться от пытки. Вещи сливаются в пёстрый калейдоскоп, продавец кажется легкомысленной женщиной с неблагородными намерениями, от «комфортного звукового сопровождения» голова идёт кругом, бывает, что и суммы на ценниках порождают вопрос в духе Родиона Раскольникова, – в общем, жуть с ружьём! И среди этого кошмара любимая дезертирует в лагерь врага. Надевает жёлтую шляпу с подсолнухами, облачается в дождевик, выпрыгивает из примерочной: «Как я тебе?» Девочки, зачем вы спрашиваете, если уже всё решили, если не примете демократии в этих вопросах?

Мужчине остаётся лишь зафиксировать своё положение относительно зем-

ной поверхности и, уняв головокружение, радостно выдохнуть: «Берём!» Отмучился, сердечный.

Итак, на мужском заседании было единодушно постановлено: при покупке женской одежды мужчине противопоказано быть рядом. Отдельный ужас – парфюмерный отдел и вопрос: «Как тебе этот аромат?» Девочки, все духи пахнут одинаково: если флакон отставить подальше от носа, то терпимо, если сунуть пробку прямо в ноздрю – убийственно.

Можно вместе с мужчиной покупать еду (много пищи, мясной и сытной), не возбраняется сообща приобретать авторезину. На этом всё. А, вот, Андрей говорит, что в магазинах женского белья вдвоём веселее, – не спорю, в одиночку там точно не справиться.

«И восемь моих лучших друзей»

Я, как добровольный подкаблучник, вместе с женой трижды(!) смотрел фильм «Дневник Бриджит Джонс». После страшного признания добавлю: по-моему, Бриджит – мировая девчонка. По крайней мере она понимала, что лучше не помещать в одну комнату своего мужчину и собственных друзей разного темперамента и умственных способностей. Потому что, скажу уклончиво, не исключены конфликты.

Например, в юности я тесно общался с Маринкой, которая настойчиво требовала, чтобы я присутствовал на шашках под видом девчонки. Утомительное занятие! Барышни, завидев единственного мужчину, переставали быть собой и ставили спектакли: одна умничают, вторая изображает светскость и проницательность. Третья... Третьей хочется оторвать голову за то, что она постоянно утягивает

в дальний угол Маринку, что-то шепчет на ухо и гаденько хихикает. А я-то в курсе, что «третья» знает моих предшественников, небось, сравнивает и высмеивает, настраивает против меня Маринку. Конечно, открутить голову!

А если серьёзно, нам некомфортно в обществе подруженок ненаглядной. Поэтому что, с одной стороны, вроде бы нужно нравиться и завоёвывать симпатии — ради коллективного «одобрения». С другой стороны — мужчина прекрасно видит, что одна подружка глуповата, другая завистлива, третья — ну вы в курсе насчёт этой особы. Ему неприятно, неинтересно, жарко, большой палец в носке чешется, он за вас переживает. К чему ему эти феи, если есть одна, та самая?

«Их бин крапк»

Супруга Эдика — фанатка здорового образа жизни, именно поэтому обитает преимущественно в больницах. Она самолюбиво сдаёт анализы, выскивает какие-то неправильные гормоны, записывается на УЗИ и консультации светил. Всё бы ничего, но сидеть в очередях к специалистам вместе с ней приходится Эдику: не из-за плохого здоровья «пациентки», а из желания, чтобы он был рядом. Обычно она выпархивает из кабинета эскулапа с озадаченным видом: «Эндокринолог сказал, всё в порядке, заболеваний его профиля нет. Я попросила направление к отоларингологу...»

Эдик уже не ропщет. После моральной травмы, пережитой в очереди к гинекологу, его ничем не проймёшь. А дело было так: супруга была на сносях, опаздывала к доктору. Попросила мужа занять очередь — сделал, пришёл первым, за полчаса до начала приёма, опрометчиво сел в кресло перед кабинетом. Доктор оказался юмористом — распахнул дверь, оглядел визитёров и спросил единственного пациента сильного пола: «Мужчина, вы по какому вопросу?» Тот честно ответил: «Рёбёнка ждём...» Эдик говорит, что так за него никто в жизни не радовался.

Поэтому теперь спокойно дожидается приёма у кабинетов офтальмологов и ортопедов — это «семечки».

Девочки, скажите, зачем вы это делаете? Одно дело, когда нужна помощь, мы вскидываемся по первому хныку. Но зачем тратить здоровье мужчины, пытаюсь найти проблемы в своём?

«Я хочу быть с тобой»

Вот просто, без объяснений — хочет, и всё тут. Точнее, с единственным убойным аргументом: «Мы должны как можно больше бывать вместе. Чтобы знать друг друга, чтобы стать одним целым!»

Как-то раз Лёха встречался с девушкой, которая ратовала за единение по всем фронтам. «Милый, я заказала нам суши! Две порции по цене одной —

спекация для влюблённых», — это были ещё цветочки. «Давай вместе выходить на пробежки! Вместе на тренировки!» — щебетала она. Лёха не хотел посещать фитнес-зал за компанию: это отвлекает, мешает настроиться на спортивный лад, да и глупо как-то. Девушка не сдавалась: «А что если нам купить одинаковую спортивную форму? Синюю с красным или голубую с белым? Чтобы все видели, что мы пара! Влюблённые должны не только дышать, но и одеваться в унисон!»

Лёха терпел, честно пытался проникнуться «командным духом». Идея всюду ходить парой неплоха, но не надо всё доводить до абсурда. Лёха только засядет в чисто мужской компании, тут же звонок: «Милый, ты где? Я сейчас буду, не помешаю?!» Или того хуже: «Едешь на рыбалку? Возьми меня с собой!» Вместе принимать ванну, гулять с друзьями, навещать родителей, смотреть фильмы... Здорово? Наверное, да, но строго соблюдая дозировку. Как бы ни старались два разных мира стать одним, это не получается. Пара попугайчиков-неразлучников, которые, кажется, даже мыслят трафаретно-одинаково, выглядит комично. Это не гармония, милые леди, это жестокая уравниловка и глумление над мужской природой. Из гуманности давайте нам хотя бы возможность поскучать без вас.

Куда иголка, туда и нитка

Разумеется, я ёрничаю и сгущаю краски. Желание быть вместе — здоровая штука. Когда ты одной рукой держишься за руль авто, а другой набираешь ответ на её сообщение: «Солнышко, я скучаю, приезжай скорее», — это небезопасно, но ощущения самые приятные, ведь ты нужен, тебя ждут. Хуже, когда в тебе не нуждаются, но удерживают рядом из какого-то звериного упорства, дурацкого принципа «так положено».

Вышеупомянутый Василий часто роняет голову на руки и горестно молвит:

— Зачем ей нужно, чтобы я сидел дома? Если не хожу на встречи мужского клуба, то целый вечер молча сидим дома. Она читает, я смотрю телек. Маюсь часок-другой, говорю: «Может, я к ребятам смогаюсь? Недолго!» Жена мигом отшвыривает журнал, надувает губы: «Ну если тебе со мной плохо и скучно...» Чтобы не обижалась, сижу рядом. Просто сижу, понимаю?

Понимаем. Барышне неважно, хорошо ли Васе с ней. Просто ей плохо, когда ему комфортно и весело без неё, она пытается не допустить его единичного возмутительного счастья. Развлечь сама себя не умеет, его — тем паче, вот и сидят буками, одна с журналом, другой с пультом. Люди рядом, но не вместе. Какой в этом смысл?..

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ

Психологический практикум

«БОГАЧ, БЕДНЯК...»

Так случилось, что вам в жизни повезло больше, чем вашей подруге, — вы богаче. По каким причинам, неважно — удачно вышли замуж, нашли высокооплачиваемую работу, «свалилось» нежданное наследство... Как сделать, чтобы деньги не разрушили вашу дружбу?

НЕ ХВАСТАЙТЕСЬ

Не надо демонстрировать подруге, очередной раз одолевшей у вас денег до зарплаты, новую сумочку из кожи питона. Отправляясь за покупками, выбирайте те магазины, ассортимент в которых вам обеим по карману. А кофе можно попить и в недорогом кафе, ваше общение от этого хуже не станет.

РАСШИРЬТЕ КРУГ ЗНАКОМСТВ

Если вы из тех, кому жизненно необходимо делиться финансовыми победами с другими, найдите приятелей из той же социальной среды. Обзавестись ими проще, чем настоящими друзьями.

СОБЛЮДАЙТЕ ПАРТНЁРСТВО

Чаще интересуйтесь проблемами подруги, делитесь своими. Но см. пункт первый — будьте чуткой. Уровень ваших «невозгод» может существенно разниться: у вас сорвалась поездка на Мальдивы, а подруга в который раз ищет съёмное жильё. Если по какой-то причине перехватили тысячу-другую, не оперируйте снисходительными фразами типа: «Напомни, я верну...» Вы, разумеется, вернёте, но неприятный осадок у друзей останется.

ДЕЛАЙТЕ СТАВКУ НА ДРУГИЕ ИНТЕРЕСЫ

Люди, которые не ставили целью своей жизни финансовый успех, не будут заикливаться на нём и достигнув уровня Била Гейтса. Сам Бил Гейтс, кстати, сохранивший друзей детства, тому яркий пример. Культивируйте общие интересы, которые не требуют серьёзных «денежных вливаний» (здесь тот самый случай, когда вы вполне можете выступить «спонсором»): кино, книги, театры, выставки, велосипедные и пешие прогулки в парке, «дикие» «вылазки» на природу. Развиваясь в этом направлении, вы развиваетесь сами. Ну что интересного в человеке, купившем «..дцатую» шубу? Ничего, кроме этой самой шубы. В дружбе же — целый мир, купить который невозможно и за миллиард.

ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ

... Считаю, что у женщин помимо 8 Марта и материнского капитала должна быть своя декларация независимости. Потому что каждая из нас хочет быть самостоятельной. И может! Несмотря на скептические насмешки некоторых...

Благоверный собирался в командировку, благоверная (то есть я) гладила ему рубашку. Потом для удобства наступила ногой на удлинитель, чтобы вытянуть вилку из розетки за длинный провод. Устройство возмутилось, хлопнуло, сверкнуло вспышкой и устрашающе запахло жжёной пластмассой.

— Ой, — отреагировала я.

— Господи, ну как тебя угораздило?! — запричитал примчавшийся из кухни муж. — Нельзя же так — издали тянуть за шнур, надо по-человечески вытаскивать!

— Я нечаянно, — дежурно сказала привычную фразу я. Но супруга было не остановить. Если ему верить, мне нельзя одной переходить улицу, совершать покупки и разговаривать с незнакомцами. Даже показания счётчиков в нашем доме снимает муж: стоит доверить мне, и я перепутаю газовый прибор учёта с электрическим.

Я покорно кивала и махала полотенцем в воздухе: наверное, это из-за запаха горелой пластмассы Вадик впал в буйство и не может остановиться. Движения воздушных масс пробудили в муже зверя, и он сказал восхитительное.

— Когда у нас случится ребёнок, я даже представить не могу, какой фортель от тебя ожидать! Хоть самому вместо тебя вынашивать и рожай! — продекламировал Вадик моей спине. Потому что я уже топала на кухню плакать...

Глупильда, глупышка, несмышлёныш, букашка неразумная — эти «псевдонимы» надо вписать в паспорт вместо моего родного имени. И в диплом. Странно, как я при таких характеристиках вообще получила документы и образование? Достаточно было бы дать кличку и сделать прививки. Я глотала слёзы на кухне и боялась даже чайник на плиту поставить — а вдруг взрыв бытового газа, с моей-то везучестью... Подошёл Вадик, обнял сзади и пробурчал в мой обиженный затылок:

— Несмышлёныш, ну прости дурака. Просто сильно волнуюсь. Лучше ведь,

что я всё высказал, от испуга за тебя мог бы и шлёпнуть по мягкому месту...

Не врёт — мог бы. Не больно, но внушительно, так что к моральному давлению приплюсуйте ещё и физические расправы — да, я не живу, а мучаюсь.

...И он уехал. С меня взял обещание ждать, перекрывать воду и газ, уходя из дома, быть внимательной в магазине. Раньше Вадик был принц и добрейшей души человек, но, женившись на мне, стал нервным и мнительным. Ещё дважды позвонил с вокзала, спросил, закрыла ли я за ним входную дверь.

А я села за компьютер и набрала огромными буквами: «Стать самостоятельной. ПЛАН».

ОЗАРЕНИЕ

Во-первых, нужно научиться переходить дорогу. Возле нашего дома нет светофора, зато есть «зебра», которую в упор не видят и не уважают водители. Когда иду с Вадиком, он смело шагает по «зебре», не глядя по сторонам, и автоводители смирно ждут. Если я одна, то мечусь вдоль дороги, ожидая попутчиков.

Сегодня повезло, дорога пуста, и я самостоятельно вступаю в новую жизнь. Главное — захотеть!

Пункт второй. Пойти и купить лампочку взамен перегоревшей в прикроватном светильнике. Этим у нас тоже занимается Вадик, но забыл впопыхах, шутил, что теперь мне понадобится шахтёрская каска с фонариком на лбу. Ха-ха, как бы не так! До начала трудового дня есть 15 ми-

нут, по пути хозяйственный магазин — да будет свет!..

Так. Ноги моей больше не будет в этом бытовом раю. Супермаркет наводнён продавцами-инквизиторами, по крайней мере консультант Илья явно специализируется на моральном уничтожении самостоятельных женщин. Когда попросила принести лампочку для светильника, атаковал неприличными вопросами — какой цоколь, сколько Ватт. Я уточнила: для светильника, прибор стоит на прикроватной тумбочке, абажур



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

розовый. Ответил таким взглядом, словно у меня внезапно выросла вторая голова. Ушла в смятении. Надо будет больше узнать о светильниках, путь к самостоятельности тернист.

Третье в списке — научиться говорить «нет» коллеге Изотовой, которая каждое утро изводит меня шоколадными десертами и тирамису. Едва успеваю подумать, Изотова налетает коршунным и зовёт пить кофе. Самостоятельность откладывается.

...Честное слово, дурдом какой-то. Пишу ответ на сообщение Вадика и сама себе удивляюсь. Едва доехал до места назначения, муж беспокоится, всё ли в порядке дома, как я добралась, что съела на обед и чем буду заниматься вечером. Тыкала пальцем в телефонный алфавит, сообщая о планах на ужин, и вдруг остановилась. Что с нами случилось? Мы не были такими, я не была такой. Я была собой — сильной, решительной, волевой. Сдавала госэкзамены, попутно нянча новорождённого племянника. Защитила диплом и сразу помчалась на работу...

Когда, с чего началось моё неумелое барахтанье? Может, с первой фразы Вадика: «Не вставай из-за стола, я подам хлеб»? Может, с его требования: «Несмышлёныш, ты не должна вечером одна возвращаться от подружки. Сходишь в выходные, а я тебя встречу. Пожалуй, вместе и сходим, чтобы тебе одной не было скучно». А мне не было скучно с подружкой Петрыкиной, мы хохотали до упаду... Пока не присоединился Вадик — и разом стало не о чем говорить. Теперь подружку Петрыкину я вижу только на фото в социальной сети, там же общаемся. Зато «несмышлёныш» вечерами безвылазно сидит дома, и Вадик спокоен...

К вечеру накрутила себя до чёртиков. Домой шла, печатая каблук в тёплый асфальт. Какое коварство со стороны мужа, ещё с утра горячо любимого! Сделал меня ручной и бесхребетной, внушил неполноценность и наслаждается зрелищем! Как же я упустила из виду, что под маской любящего принца скрывался доморощенный тиран?! Срочно бежать, на свободу, к людям!

КРУГОМ ВРАГИ

Вечером готовила окрошку и наслаждалась непослушанием. Вадик как ужаленный шпарил отчаянные сообщения, а я не отвечала. «Малыш, как ты?» — ха-ха, вот подёргайся там, тиран и мучитель. «Несмышлёныш, я волнуюсь!» — так тебе и надо, а я тут сижу и редиску крошу. Через пять минут опять: «Глупыш, ты потеряла телефон?» Ну тут Вадик сам себе изменил: если бы я потеряла средство

связи, то как ответила бы, что оно кануло в безвестность? Не отвечу. Спустя полчаса наслаждалась полноценной мужской истерикой — явлением редким и прекрасным, как радуга зимой.

— Глупильда, какого чёрта ты не берёшь трубку? — кричал он, находясь за тридевять земель. — Был бы я сейчас рядом, несдобровать тебе! Ну чем ты там занималась?

— Я готовила ужин, Вадик, — спокойно ответила самостоятельная девушка. — Телефон был в комнате, я его просто не слышала.

— Ты что, не ждала моего звонка? — задыхнулся от изумления Вадик.

— Ну я потом бы сама написала, — невозмутимо ответила дерзкая.

Молчание, тягостная пятисекундная пауза. Потом почти мольба:

— Несмышлёныш, ты меня разлюбила?

— Нет. Не называй меня, пожалуйста, несмышлёнышем...

В разгар окрошечного пиршества раздался звонок от моей родительницы. Ха, даже знаю «информационный повод».

— У тебя всё в порядке? — растерянно спросила мама. — А то Вадик что-то волнуется.

— Абсолютно в порядке, мам.

Она помолчала, видимо, подыскивала слова.

— Дочь, что с тобой?

— Ничего. Просто вспомнила, что я умею быть взрослой и самостоятельной.

— Ну-ну, удача.

Обиделась. Странная она!

НОВЫЙ ДЕНЬ

Ночью случилось непредвиденное. Проснулась от жажды, пошла на кухню, щёлкнула выключателем — и шархнула прочь. Прямо напротив стоял растрёпанный человек...

Им оказалась я же, отразившаяся в стекле кухонной двери. Озарение пришло спустя минуту, когда миновала угроза инфаркта. Утром хотела написать Вадик про курьёз, но вспомнила, что он обиженный, а я самостоятельная.

Дорогу переходила не глядя по сторонам. Визизгнули тормоза, какой-то нехороший человек кричал вслед независимой девушке не самые приятные вещи. Хотела заплакать, но... Заплакала чуть позже, в маршрутке, — и пожалеть-то меня некому.

Коллега Изотова кинулась с распросёртыми объятиями, но я предотвратила углеводное самоубийство словами: «Я занята, много работы!»

Изотова надулась, Вадик не звонил, мама, видимо, в знак общей солидарности, отреклаась от дочери. А у той,

сильной и волевой, всё валилось из рук. И это только первый день взрослой жизни!..

Вечер не хочу вспоминать. Потому что нечего.

КАПИТУЛЯЦИЯ

Итак, три дня самостоятельности. Из плюсов: сама поменяла лампочку, дважды вынесла мусор, сходила за покупками, сверила сдачу и чек — всё сходится. Могу, когда захочу! Дорогу переходила без проблем и водительских комментариев, с Изотовой замирили ссору, она пирожным, я кефиром. И та поняла, не обиделась! Потом я сама установила программу для телефона — пока не работает, но впереди целая жизнь, устроена неполадки.

Ходила в гости к Петрыкиной. От нечего делать объелись клубникой: все новости обсуждаем в соцсети, живое общение, конечно, вещь приятная, но... от клубники у меня щипало язык и чесались ладони. Был бы Вадик, обязательно насмешничал бы... Да и пусть, лишь бы был.

Мама не звонила. Вадик тоже. Стыдно признаваться, но было скучно. Какая-то неправильная вышла независимость. Самостоятельно у меня получилось только рассориться со всеми, добавить себе же проблем, переживать и заниматься самокопанием. Скоро приедет Вадик. А вдруг с вокзала отправится не ко мне, а к родителям?..

Темнота хоть глаз коли, третий час ночи, а в замке какая-то возня. Господи, неужели воры? Надо бы встать и включить свет, вооружиться толстенным гляцевым журналом, всё равно за молотком не успею, но получилось только спрятаться под одеяло.

— Несмышлёныш, не надо делать вид, что ты беспробудно спишь. Просыпайся, муж приехал!

Высовываю нос, опасности нет, надо мной склонился Вадик. Строгий и суровый, но понятно, что только для вида.

— Обойдёмся без воспитательных шлепков, — говорит он. — Тут я был неправ. Но ты же должна понять, что иногда люди так выражают любовь. Что плохого в заботе и волнениях за любимого человека?

Я согласно киваю и заискивающе лезу целоваться. Через секунду по закону подлости мне хочется в гости к Петрыкиной (прямо сейчас!) и самостоятельно поменять лампочку... Наряду с 8 Марта и правом на материнский капитал женщинам необходима важная вещь — знать, чего они хотят.

Наталья ГРЕБНЕВА.

СВЯЗАННЫЙ КРЮЧКОМ КОМПЛЕКТ

Размеры: 36/38 – для российского размера добавьте 6.

Материал: 200 г сиреневой и около 50 г серебристой пряжи (100% хлопок, 104 м/50 г). Крючок № 4.

Ромбы: количество п., кратное 20+1, вязать по схеме 1. Каждый р. начинать с 1 или 4 возд. п. подъема, заменяющих ст. без накида или ст. с 2 накидами, далее п. перед раппортом, повторять раппорт и в конце п. после раппорта. Выполнить 1х1-15 р., затем ещё раз 6-15 р. и закончить 6-9 р. = всего 29 р. Основной узор: ст. с накидом, первый из них заменяется 3 возд. п. подъема.

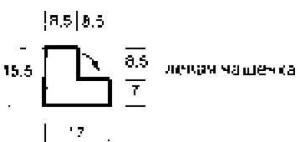
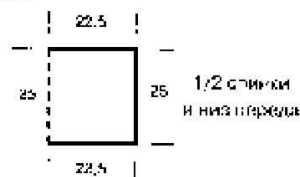
Мотив: по кругу по схеме 2. Набрать 6 возд. п. и замкнуть соедин. ст. в колечко. Провязать 2 круга по схеме начиная с 3 возд. п. подъема и заканчивая соедин. ст. в третью п. подъема. Выполнить 1х 1+2 р. и при выполнении 2 круга присоединить к чашечке и низу переда. Для этого средняя возд. п. заменяется соедин. ст.

Обвязка: первая п. ряда заменяется возд. п. подъема, в конце р. соедин. ст. в эту п. **1 круг:** ст. без накида. **2 круг:** 1 п. рачьего шага (ст. без накида слева направо), *1 возд. п. над ст. без накида, 1 п. рачьего шага*.

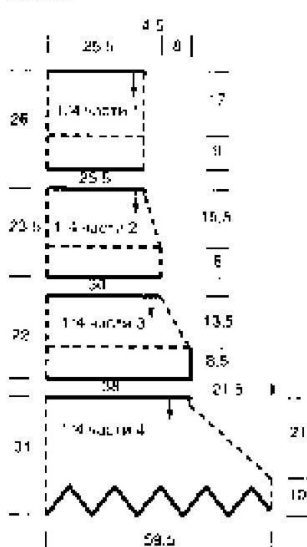
Плотность вязания ромбами: 18 п. и 11,5 р. = 10х10 см; **основным узором:** 18 ст. с накидом и 8,5 р. = 10х10 см; **мотив:** диаметр 5 см. **Спинка:** набрать цепочку из 81 возд. п. +3 п. подъема и вязать ромбами. Через 25 см = 29 р. от начала работа закончена.

Перед: нижняя часть выполняется, как спинка. Для левой чашечки набрать 30 возд. п. +3 п. подъема и вязать основным узором. Через 7 см = 6 р. от начала перейти соедин. ст. через первые 15 ст. с накидом и продолжить работу на остальных 15 п. Через 15,5 см = 13 р. от начала работа закончена. Выполнить в зеркальном отражении правую чашечку, но через 7 см = 6 р. оставить последние 15 ст. без накида. Выполнить швы (стрелки на выкройке). Сшитой стороной пришить чашечки к нижней части, оставив свободными средние 5 см. Связать 1 мотив, присоединить его во 2 круге сначала к левой чашечке, затем к правой на расстоянии 5 см от края выреза. В конце присоединить к середине переда. **Сборка:** выполнить боковые швы. Нижний край обвязать серебристой пряжей 1 кругом ст. без накида. Для левой в готовом виде

Тол



Юбка



бретели присоединить сиреневую нить на спинке к первому ст. ромба третьего раппорта. Связать цепочку из 55 возд. п. и присоединить к третьему ст. перед мысом чашечки, перейти соедин. ст. к первому ст. и обвязать возд. п. ст. с накидом. После последнего ст. выполнить соедин. ст. к третьему ст. ромба на спинке. Проверить длину бретелей примеркой. Связать вторую бретель начиная с выступа ромба первого раппорта на спинке. Серебристой пряжей выполнить обвязку пройм и внешних кромок бретелей, потом кромки спинки, внутренних краёв бретелей, кромок чашечек и верхнего края мотива.

ЮБКА

Размеры: 36-40 – для российского размера добавьте 6.

Длина: ок. 77 см до конца зубчика ананаса.

Материал: 850 г серебристой и 50 г сиреневой пряжи (100%

хлопок, 104 м/50 г). Крючок №4.

Узор 1: количество п., кратное 6+1, вязать по схеме 3. Каждый р. начинать с 3 возд. п. подъема, заменяющих ст. с накидом, далее п. перед раппортом, повторять раппорт и в конце п. после раппорта. Выполнить 1х 1-5 р., затем повторять 2-5 р. Внимание! В тексте под группой ст. подразумевается 2 ст. с накидом с общей вершиной + 1 возд. п. + 2 ст. с накидом с общей вершиной + 1 возд. п. + 2 ст. с накидом с общей вершиной.

Узор 2: количество п., кратное 12+1, со 2 круга кратное 13, вязать по кругу по схеме 4. Каждый р. начинается с 3 возд. п. подъема, повторять раппорт, закончить п. у начала круга и соедин. ст. в третью п. подъема. Выполнить 1х 1-6 круг, затем повторять 3-6 круг.

Внимание! В тексте последние п. указываются как 1 раппорт.

Узор 3: количество п., кратное 8, со 2 круга кратное 7, вязать, как узор 2, но по схеме 5 по кругу прямо по узору 2. Под схемой для наглядности дана вырезка из схемы 4. Связать 1х1-4 круг, затем повторять 3-4 круг. Внимание! В тексте группой ст. обозначаются 3 ст. с накидом+1 возд. п. + 1 ст. с накидом V-группа = 2 ст. с накидом с общим основанием. С третьего круга вязать эту группу между V-группами пред. р.

Узор 4: количество п., кратное 14, вязать по кругу по схеме 6 прямо по узору 3, под схемой для наглядности дана вырезка из схемы. Первый круг начинается с 1 возд. п. подъема вместо ст. без накида, остальные с 3 возд. п. подъема вместо ст. с накидом. Вязать сначала п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить п. после раппорта и соедин. ст. в п. подъема. При необходимости перейти соедин. ст. к началу р. Связать 1х 1-14 р., затем отдельно вывязывать каждый ананас. Для этого на каждом раппорте 1х выполнить 15-20 р.

Внимание! Юбка вяжется сверху вниз (по стрелкам на выкройке).

Плотность вязания узором 1: 20 п. и 7,5 р. = 10х10 см, 1 раппорт = 3 см шириной, **узором 2:** 17 п. и 6,5 кругов = 10х10 см, 1 раппорт = 7 см шириной, **узором 3:** 15 п. и 7,5 кругов = 10х10 см, 1 раппорт = 4,5 см шириной, **узором 4:** 20 наборных п. и 20 р. = 10х31 см в высоту, 1 раппорт в 1 р. = 9 см шириной, 1 раппорт в 14 р. = 14 см шириной (измерено по модели).

Внимание! Для наглядности части юбки представлены на выкройке отдельно. Размеры частично даны по измерениям готовой модели. В частях с 1 по 3 присоединение остальных частей помечено штриховой линией.

Выполнение: для 1 части набрать 205 возд. п. + 3 возд. п. подъема серебристой пряжей и вязать узором 1 = 33 раппорта + начальная и конечная п. Для кромки через 25,5 см = 19 р. провязать 1 р. ст. без накида сиреневой пряжей, при этом на возд. п. в группах ст. выполняется 3 ст. без накида, а на возд. п. между группами по 1 возд. п. Через 26 см = 20 р. от начала часть закон-

Схема 1

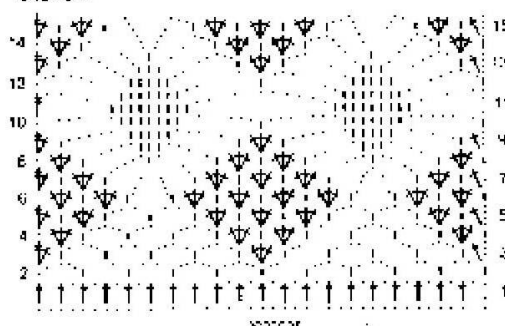


Схема 6

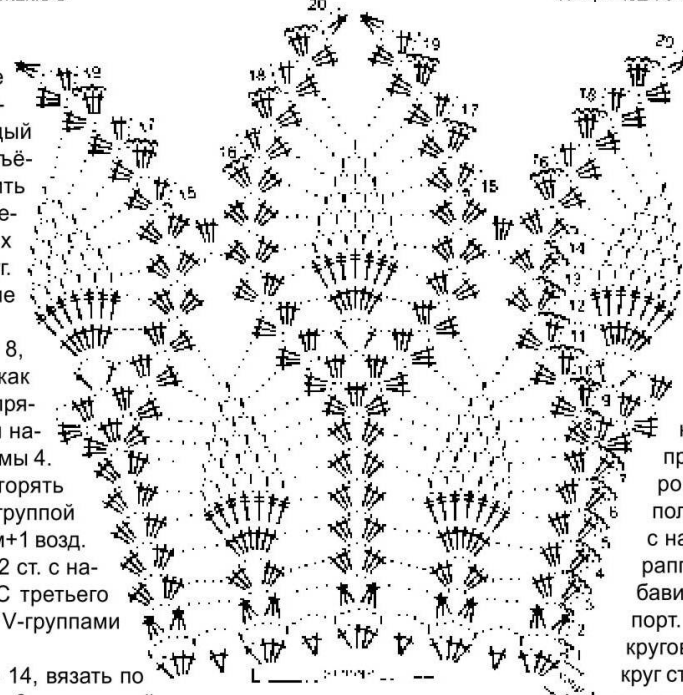
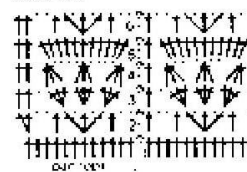
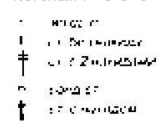


Схема 4



Пояснения к схемам



Вязать узором, обозначенным на схеме, 1х 15-20 р. с общей кромкой, вывязывая ст. с накидом+1 возд. п. + 1 ст. с накидом V-группу по схеме 3.

Схема 5

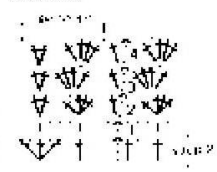


Схема 2

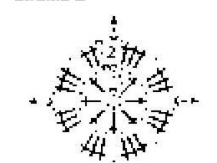
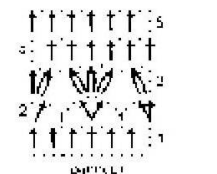


Схема 3



чена. Соединить шов посредине сзади, для этого провязать вместе кромочные ст.

Часть 2 выполняется серебристой пряжей по части 1. Для этого последние 9 см = 7 р. + кромка части 1 отвернуть воланом вперед и за работой у кромочного столбика (шов) 12 р. присоединить нить и вязать узором 2, при этом для 1 круга выполнить на каждой возд. п. по 2 ст. с накидом = 205 ст. с накидом = 17 раппортов. Во 2 круге по схеме прибавить 16х по 1 ст. с накидом на раппорт. Для кромки через 23 см = 15 кругов от начала узора 2 провязать 1 круг ст. без накида сиреневой пряжей, выполняя по ст. без накида в каждую

возд. п. и каждый ст. с накидом. Через 23,5 см = 16 кругов работа закончена.

Часть 3 вяжется серебристой пряжей по части 2. Для этого последние 8 см = 5 кругов + кромка части 2 отвернуть воланом вперед и за работой в начале 10 круга (= 6 круг узора) присоединить нить к началу. Вязать узором 3, для 1 круга провязывая 3 возд. п. и 1 ст. без накида по соотв. ст. 2 части = 238 п. = 34 раппорта со 2 круга. Для кромки через 21,5 см = 16 кругов узора 3 выполнить 1 р. ст. без накида сиреневой пряжей, провязывая их в каждый ст. с накидом и каждую возд. п. Через 22 см = 17 кругов работа закончена.

Часть 4 выполняется серебристой пряжей по части 3. Для этого последние 8,5 см = 6 кругов + кромка части 3 отвернуть воланом вперед и за работой присоединить нить к первому ст. первой группы 10 круга (= 4 круг узора). Вязать узором 4, провязывая ст. без накида 1 круга поочередно в первый или последний ст. групп ст. части 3 = 17 раппортов. Работа закончена после вывязывания ананасов.

Сборка: верхний край юбки (= наборный р. части 1) обвязать 1 р. ст. без накида сиреневой пряжей. Скрутить из сиреневой нити шнурок примерно 170 см длиной и протянуть от середины переда через первый р. узора 1.

Детский праздник:

Задумывались ли вы, почему дети так любят дни рождения и другие праздники? Наверное, не только из-за подарков. Праздник дарит ребёнку много ярких незабываемых впечатлений. А для этого нужно постараться родителям. Посиделки с друзьями за сладким столом никто не отменяет, мы предлагаем добавить свежие оригинальные идеи

ОТВЕТЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Идея №1: СТЕНГАЗЕТА



Пока гости собираются, можно предложить им оформить праздничную стенгазету «С Днём рождения!» или «Мне стукнуло ...!»

Понадобятся: лист ватмана, краски, фломастеры, карандаши, гелиевые ручки.

На стенгазету вы можете наклеить и забавные фотографии из жизни вашей семьи, и рисунки ребёнка, а также любимых мультгероев. А гостям, в зависимости от возраста, можно предложить оставить «автограф»: малышам – «печать» ладошек; взрослым – пожелания; детям постарше что-либо нарисовать на память. После праздника коллективный шедевр можно переместить в детскую, где он будет приятным воспоминанием ещё долгое время.

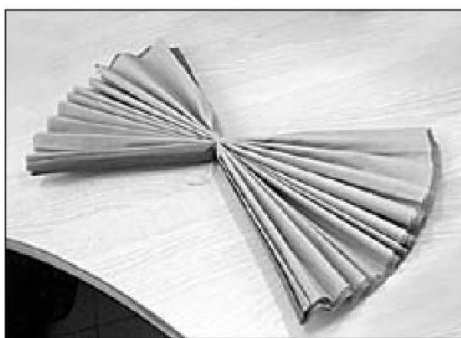


Идея № 2: ВОЗДУШНЫЕ ЦВЕТЫ

Без сомнения, воздушные шары – прекрасное украшение праздника. Но не менее эффектно смотрятся объёмные цветы из бумаги.

Для одного цветка понадобятся: тонкая гофрированная бумага (2 рулона по 2 м), кусок проволоки, крепкие нитки, ножницы. Для праздника достаточно 5-6 шаров.

Каждый рулон бумаги разделите пополам и ещё раз пополам. В итоге получится 8 листов бумаги. Положите листы друг на друга, сверните «гармошкой», скрепите посередине проволокой, получится «бабочка». С помощью ножниц или бумажного ножа закруглите с обеих сторон концы «крылышек». Расправьте все складочки, аккуратно отделяя каждый слой бумаги, чтобы создать необходимый объём. В качестве развлечения можно предложить сделать такие цветы гостям. Это позволит каждому ребёнку уйти с праздника со своим подарком.

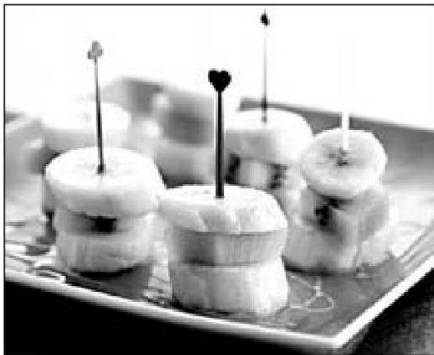


Идея № 3: ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Дети – ещё те гурманы! Чтобы они не ушли с праздника голодными, необходимо сделать акцент на оригинальной подаче.

КАНАПЕ

Бутерброды ваши детки вряд ли будут есть. А вот крошечные разноцветные канапе слопают за милую душу, ещё потом и на шпажках пофехтуют.



Понадобятся:

шпажки (деревянные или цветные пластмассовые), большие плоские тарелки, пластиковый кондитерский или медицинский шприц (20 кубиков), колбаса, сыр, овощи, мясо, рыба.

Нарежьте все ингредиенты на одинаковые кусочки и в любом порядке нанижите на шпажки. Если хотите придать канапе круглую форму, вырезайте кусочки с помощью корпуса шприца.

ФРУКТОВЫЕ «ШАШЛЫКИ»

Понадобятся: длинные деревянные шпажки, фрукты и ягоды.

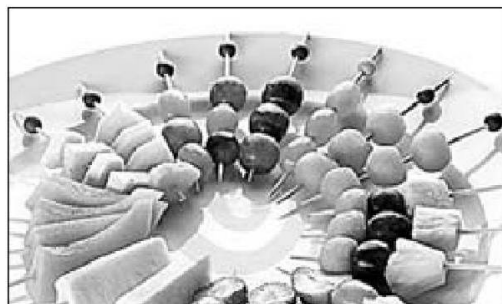
Нанижите кусочки различных фруктов на шпажки и поставьте в стакан.



Дети обожают шоколад. Предложите им не просто скучную коробку конфет, а настоящее

ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ ИЗ ФРУКТОВ

Нарежьте фрукты произвольно (кружками, кубиками) или возьмите целые ягоды клубники. Каждый кусочек (ягоду) нанижите на деревянную палочку для мороженого или шпажку, окуните в растопленный шоколад.



Идея № 4: ФОТОСЕССИЯ

Некоторые дети не любят позировать перед камерой. А если к этому процессу подойти творчески, например, предложить всем стать на время принцессами или инопланетянами, то вы вряд ли встретите отказ.



Понадобятся: лист ватмана, краски, карандаши.

Сделайте на листе 1-2 прорези для головы; нарисуйте принцессу и принца или космический корабль с инопланетянами. Детям очень понравится и фотографироваться, и рассматривать потом фотографии. Взрослые тоже могут присоединиться.

Идея № 5: ПОДАРОК ГОСТЯМ

Это очень интересная и необычная традиция, скорее, развлечение – дарить подарки своим гостям на день рождения.

Понадо- бятся я :

ф у т -
б о л к и
однотон-
ные (гости
могут при-
нести с со-
бой), набор красок
по текстилю.

Рисунки или надписи могут быть самыми разнообразными – в зависимости от желания и фантазии. Вы можете заранее с именинником их расписать или же вместе с гостями. Главное, краски наносятся легко благодаря «носикам» на тюбиках.

Идеями делилась Ирина СУХОВА



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

Любимые рецепты

Квас «Летний»

Рецептов кваса много. Когда-то и я, опробовав несколько способов, остановилась на одном. И теперь каждое лето делаю закваску, потому в доме постоянно есть вкусный домашний квас.

Ржаной и пшеничный хлеб, 25-30 г «живых» или 1 ст. ложка (10-15 г) сухих дрожжей, сахар.

Хлеб нарезать на кусочки, прожарить в духовке до тёмной корочки и высушить. Для закваски засыпать банку до половины сухарями и залить крутым кипятком на две трети банки. Оставить на несколько часов. Дрожжи развести в тёплой воде, добавить пару ложек сахара. Когда дрожжи распустятся, влить их в банку с сухарями, хорошо перемешать, долить воду до горлышка и поставить в прохладное место на сутки, а ещё лучше – на двое (только поставьте банку в кастрюлю или тазик – будут «убегать»). Когда перебродят, слить воду, а гущу размять рукой – закваска готова. Половину закваски отправить на хранение в холодильник (можете с подружкой поделиться), а из остальной приготовить квас. Выложить закваску в банку, добавить немного сухарей и 3 столовые ложки сахара, залить кипячёной холодной водой. Через сутки домашний квас готов, останется только процедить. Если предпочитаете более ядрёный квас, добавьте в готовый напиток несколько изюминок, любите послаще – больше сахара. Каждый раз, делая новый квас, часть гущи (1/3) убирайте из банки и добавляйте свежие сухари.

Анастасия ПЕТРОВА, г. Самара

Ткемали по-русски

Это очень вкусная приправа, которую гости съедают в первую очередь, но никто не может догадаться, из чего она сделана. Готовится просто. Основа заготовки – красная смородина или крыжовник или то и другое вместе.

1,5 кг красной смородины и крыжовника, 250 г чеснока, 1 кг зелени укропа, петрушки, кинзы, базилика, соль по вкусу.

Всё пропускаем через мясорубку, солим, перемешиваем, раскладываем по банкам. Хранить в холодильнике. Этот соус подходит к мясу, курице, овощам, рыбе, макаронам.

Марина ШАПОШНИКОВА, г. Москва

Салат

«Под шашлычок»

Что может быть лучшим гарниром к шашлыку? Только печёные овощи!

2-3 баклажана, 1-2 небольших кабачка, 2-3 болгарских перца, 5-6 помидоров, головки молодого лука, зелень кинзы или петрушки (кому что нравится), чеснок, растительное масло, сок лимона или бальзамический уксус, соль, молотый чёрный перец по вкусу.

Запечь овощи на шампуре или в ду-

ховке до готовности. Окуная каждый овощ в миску с холодной водой, снять с него кожицу. Кабачки чистить не надо, с помидоров кожица и так легко снимается. Крупно порезать печёные овощи. Перемешать. Мелко нарезать зелень кинзы, чеснок пропустить через пресс, по желанию – мелко нарезать зелёный лук. Всё перемешать, добавить соль и перец, немного лимонного сока или бальзамического уксуса, полить маслом. Вкусняшка готова! Если любите пасты, то советую овощи измельчить, можно подавать со спагетти.

Светлана БОБРОВСКАЯ,
Орловская обл.

Обожаю блюда с молодой картошечкой. Хочу поделиться с читателями «Будуара».

Картошка с хреном

50 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки чёрного молотого перца, 2 ст. ложки хрена, 2 ст. ложки свежего лимонного сока, 1 кг мелкого молодого картофеля в кожуре.

Разогрейте духовку до 180° С. Расплавьте сливочное масло в форме в духовке. Добавьте соль, перец, хрен и лимонный сок. Положите картофель в форму и тщательно перемешайте со смесью из сливочного масла. Накройте и запекайте в предварительно разогретой духовке до готовности картофеля.

Дымляма

Название этого аппетитного восточного блюда происходит от узбекского «думляш» – «запарить», «дать попариться». Готовится оно из мяса и овощей на пару. Овощи можно добавлять любые, главными ингредиентами остаются: мясо (говядина, баранина, курочка, рыбка), картофель, лук, морковь, болгарский перец, помидоры, капуста, кинза, укроп, базилик. Все эти овощи и мясо режем большими кусочками, чтобы сохранились витамины, а продукты не превратились в пюре.

0,5-1 кг мяса, 3-4 моркови, 3-4 головки репчатого лука, 2-3 помидора, 2 айвы или кисло-сладких яблока, 1 лимон, 2-3 болгарских перца, 1-2 кг картофеля, 0,5 кг капусты, 1-2 пучка зелени (кинза, укроп, базилик), 4-5 зубчиков чеснока. Приправы: 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка барбариса, 1 ч. ложка зиры, красный перец и соль – по вкусу.

В казане на растительном масле обжарить мясо, добавить все овощи, кроме капусты, и тушить. За 15 минут до полной готовности блюда добавить капусту, перемешать и тушить до готовности. Готовую дымляму выложить на плоскую тарелку и посыпать зеленью.

И. НУРУДИНОВА, г. Бишкек,
Респ. Кыргызстан

Пирог «Сливовый»

Хрустящий корж и необыкновенно нежная начинка не оставляют никого равнодушным!

1 стакан муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 100 г холодного сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, 1 яйцо, 2,5 стакана нарезанных слив, 0,5 стакана жирных сливок, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо, 1 ч. ложка ванильного экстракта или пакетик ванильного сахара.

В миске смешайте муку, 1 ст. ложку сахара и разрыхлитель. Порубите холодное, нарезанное кубиками масло с мукой до консистенции крупных крошек. Добавьте 2 столовые ложки сливок и яйцо. Тесто раскатайте и выложите в форму (форму смазывать не нужно). Разложите сверху сливы. Выпекайте в разогретой до 180° С духовке 25-30 минут. Пока это пёчётся, взбейте яйцо, добавьте 0,5 стакана сливок, 0,5 стакана сахара, ваниль. Хорошо всё перемешайте и вылейте на сливы. Выпекайте ещё 20-30 минут.

Анна КОВАЛЕНКО,
Курская обл.

Пирожные

«Летний каприз»

Для этих пирожных вы можете использовать любые фрукты и ягоды.

500 г слоёного бездрожжевого теста, 600 г персиков (можно консервированных), 500 мл йогурта, 1 яйцо, 4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки манной крупы, ванилин.

Раскатайте тесто в пласт размером с противень. Перенесите тесто на противень и разровняйте, чтобы получились небольшие бортики. Присыпьте равномерно манной крупой. Смешайте в миске йогурт, яйцо и сахар, добавьте ванилин. Нарежьте персики дольками и выложите на тесто. Аккуратно вылейте йогуртовую заправку на тесто. Выпекайте в разогретой до 180° С духовке минут 20-25. Края должны зазолотиться, а начинка загустеть. Остудите, нарежьте на кусочки и переложите на блюдо.

Ульяна, Ростовская обл.

Рецепт от шеф-повара ЧИАБАТТА

Это потрясающе вкусный хлеб, без которого невозможно представить итальянский обед. Хрустящая-хрустящая корочка и пористый воздушный мякиш!



Для опары: неполный стакан муки, 1/8 ч. ложки сухих дрожжей, 2 ст. ложки тёплой воды, 1/3 ст. воды.
Для теста: 2 ст. муки, 1/3 ч. ложки сухих дрожжей, 1 ст. воды, 2 ст. ложки растительного масла (лучше всего оливкового), 1,5 ч. ложки соли.

Для опары в двух столовых ложках тёплой воды развести сухие дрожжи, чтобы дрожжи быстрее активизировались, можно добавить щепотку сахара. Всё размешать и оставить на 10 минут. Затем влить дрожжи в просеянную муку и, вливая потихоньку воду, замесить тесто. Накрыть тесто полотенцем и оставить при комнатной температуре минимум на 12 часов (лучше делать это на ночь). Затем развести дрожжи в воде, муку просеять, посолить и добавить опару, растительное масло. Постепенно вливая воду с размешанными дрожжами, вымесить мягкое тесто. Сформировать из теста шар, присыпать сверху мукой и, накрыв полотенцем, оставить на полтора часа. Тесто должно быть очень мягкое и податливое, оно липнет к рукам и столу, которые необходимо немного припылить мукой. После того как тесто подойдет, аккуратно разделить его на 2 части (лучше острым ножом) и кончиками пальцев сформировать булки. Не давить! Не месить! Переложить их на посыпанный мукой противень. Накрыть противень полотенцем и оставить подходить на 50-60 минут. Выпекать чиабатту следует при температуре 220-230° 20-25 минут. Готовую чиабатту переложить на решётку и дать немного остыть.

ИТАЛЬЯНЦЫ ИЗ ЧИАБАТТЫ ГОТОВЯТ, ТАК НАЗЫВАЕМУЮ, ЗАКУСКУ-АНТИПАСТО – БРУСКЕТТУ. Это поджаренные на углях или в духовке кусочки хлеба, натёртые чесноком и сбрызнутые оливковым маслом, а в нашем случае – пахучим подсолнечным, на которые затем выкладывают всевозможные начинки. Классическое сочетание – помидоры, сыр и зелень, но можно варьировать по желанию. Например, сливочный сыр и копчёную рыбу, салаями и печёные перцы, помидоры и базилик.

Кстати, брускетта – идеальный вариант для пикника. Нужно только взять с собой хлеб и заранее приготовленные начинки.

Как выбрать хлебопечку, читайте в группе «Журнал «БУДУАР». Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»

Искусство аранжировки

Цветы – это универсальный инструмент, при помощи которого можно оживить любой интерьер. Откажитесь от традиционного выставления горшков на подоконнике, попробуйте по-новому взглянуть на ваши растения

Идея первая: ДВА В ОДНОМ

Из двух и более комнатных растений, высаженных в один горшок или плошку, можно составлять очень красивые композиции. Вспомните мамин



ны «жениха и невесту» – посаженные в один горшок, они смотрятся великолепно! Штамбовые деревца из комнатных растений (пальмы, драцены, кордилины, фикусы, монстера и филодендроны) можно сочетать со стелющимися, ампельными растениями (плющи, традесканции, фикусы карликовые и зебрина). Этот способ применим и для скрытия недостатков излишне оголившегося ствола высокого горшечного растения.

В большинстве композиций общее впечатление создают растения сред-

него плана. Для этого хорошо подойдут декоративно-лиственные растения с ярко окрашенной листвой, которые можно подобрать из таких как корделина верхушечная, у которой красные листья, жёлтый сциндаптус, пёстролистные хлорофитум и плющ, разноцветные кротоны, кодиеум пёстрый, колеус и бегония.

Суккулентные растения идеально подходят для садика в плошке. Древоподобный суккулент (толстянка, пахифитум) размещается на заднем плане или по центру. Также в суккулентном садике размещаются кустовидные, розеточные или ампельные растения с разным обликом и разной окраской. Для этого подойдут эчеверии, фаукария, хавортии, очитки. Можно включить кактусы.

Совет: у цветов, высаженных в один горшок, должны быть одинаковые требования к поливу, свету, температуре содержания, влажности воздуха, внесению и виду подкормок, одинаковый период покоя и активного роста. Нельзя сажать в один горшок растения с разными требованиями к размеру горшка для корневой системы. Так, если для успешного цветения растению необходим тесный горшок, его нельзя сочетать с растением, требующим широкого просторного горшка. Важно, чтобы цветы в горшке не мешали развитию друг друга и не перекрывали доступ света.

Совет дизайнера

● Цветы всегда должны соответствовать размерам помещения. Одинаково неудачным будет размещение в просторном помещении мелкого растения, а в маленьком – слишком крупного

● Расположив в комнате с низким потолком высокое растение с прямым стеблем, можно создать ощущение «приподнятости» потолка. Слишком высокий потолок приблизится, если укрепить на нём подвесные кашпо с растениями, имеющими свисающие стебли

● Большое значение имеет фон, на котором располагаются растения. Пёстрые стены подойдут для растений с крупными тёмными листьями. Для цветочных и декоративных композиций выгоднее однотонный или нейтральный фон.

Идея вторая: СТОЛ-ФЛОРАРИУМ

Для создания композиций из красивоцветущих и декоративно-лиственных растений можно использовать столики



со стеклянными столешницами. Такая расстановка «под стеклом» позволяет создать декоративные миниатюрные пейзажи, клумбы и каменистые садики.

Идея третья: ЗЕЛЁНАЯ ШИРМА

Сшейте занавеску из прозрачной пластиковой плёнки с карманами, куда и поместите небольшие горшочки с различными растениями. По мере роста они создадут зелёную ширму, которую можно повесить на стену, окно или прикрепить к потолку.

Эффектно смотрятся миниатюрные цветущие и ампельные растения.

Идея четвёртая: ПОДАРОК ЦВЕТОВОДУ

Лучший подарок для увлечённого цветовода, конечно же, цветы. Предлагаем простое и оригинальное решение. Купите несколько цветов в горшках. В небольшой контейнер или плетёную корзину вставьте горшки, пустоты за-



полните цветной галькой, ракушками или стеклянными камешками. Яркий и необычный подарок можно вручать!



ПОСАДИТЬ – ХОРОШО, А УВЕЛИЧИТЬ – ЛУЧШЕ!

Лето в разгаре, посадочно-посевные работы, казалось бы, позади, а вот расслабляться-то и некогда: следить за урожаем нужно

КАРТОФЕЛЬ

УВЕЛИЧИТЬ. Наличие цветов на картофеле не является «обязательным условием» для образования клубней. Более того, не давая картофелю завязывать семена (обрывая цветы), мы «провоцируем» его (картофель) на образование дополнительных клубней и увеличение их общей массы.

СОХРАНИТЬ. Обязательно обрабатывайте ботву от фитофторы средством, содержащим медь. Самый простой вариант – хом (фунгицид контактного действия): его можно развести прямо в лейке.

ТОМАТЫ

УВЕЛИЧИТЬ. Чтобы плоды были упругие, сочные, в последние дни июля оборвите все макушки у высокорослых томатов, тем самым отдавая приоритет не количеству, а качеству. С той же целью необходимо удалить появившиеся, но не обещающие перспектив цветки и бутоны – это касается уже как высокорослых, так и низкорослых культур.

Попробуйте создать для растения и стрессовую ситуацию. Сократите полив, откажитесь от каких-либо удобрений и подкормок, а ещё оборвите часть корней (для этого нужно взяться за основание стебля и несколько раз дёрнуть вверх, но не слишком сильно,

иначе ваше растение останется совсем без корней, и тогда ему вряд ли уже что-то поможет). В такой ситуации плоды начинают удивительно быстро спеть и наливаются соком.

СОХРАНИТЬ. Схема борьбы с фитофторой та же, что и для картофеля, но только в том случае, если они растут на улице. Тепличным томатам понадобится обычный йод (10 миллилитров на 10 литров воды). Сначала нужно удалить уже заражённые листья, после – опрыскать. Опрыскивание повторить через три дня. Помните: после такой обработки (что хом, что йод) плоды нельзя употреблять в пищу минимум три недели. Ещё от фитофторы хорошо помогает регулярный полив почвы раствором фитоспорина и обработка растений цирконом.

ПЕРЦЫ

УВЕЛИЧИТЬ. В конце июля удалите у перцев верхушки, на растении оставьте не более 10 плодов. Тогда каждый перчик получит в полном объёме «причитающиеся» ему тепло, свет и питательные вещества. Если же оставить всю завязь, то почти 80 процентов её уйдёт осенью в отходы, поскольку плоды не смогут вызреть. Убирают и лишние ветки – они также отнимают у растения немало питания.

СОХРАНИТЬ. Внимательно осматривайте перцы: они страдают особенно из-за капризов погоды, будь то засу-

ха или дожди. Так что как только вы заметите небольшой налёт гнили, сразу же протрите стебель сухой тряпочкой, а потом той же тряпочкой смочите его разведённой марганцовкой и покройте небольшим слоем золы. Если гниль появится не на стеблях, а на плодах перцев (то же касается и баклажанов и томатов), нужно растворить две ложки кальциевой селитры на ведро воды и размешать в том же растворе ложку калия. Получившейся смесью полейте подгнивающие растения. Те же меры действенны при вершинной гнили, которая даёт о себе знать как раз в засуху.

ОГУРЦЫ

УВЕЛИЧИТЬ. Замечено, что у огурцов марганец заметно ускоряет плодоношение. А своевременное внесение бора и цинка увеличивает качество плодов. Медь способствует увеличению периода плодоношения на две недели. Если вы хотите получить хороший урожай огурцов, при поливе обязательно следует это учесть.

Поскольку в основном весь урожай огурцов располагается на боковых плетях, надо не забыть купировать основную стебель.

Для привлечения насекомых-опылителей на огуречные грядки ранним утром обрызгайте цветущие растения тёплой водой с добавлением части мёда.

СОХРАНИТЬ. Об огурцах заботиться нужно начинать в начале июля. Здесь много напастей. Одна из самых опасных – паутинный клещик. В этом случае поможет фитоверм – он не химический и не навредит растению, плоды которого можно будет употреблять через два дня после обработки. Вторая напасть – стеблевая гниль. Чтобы вылечить растение, нужно действовать по тому же принципу, что и с перцами (см. выше). Третья – корневая гниль. Здесь бессильны любые средства: вырывайте растение и выкидывайте.

ИЮЛЬ

- Новолуние 7 – 9 июля.
- Рост Луны 10 – 21 июля.
- Полнолуние 22 – 23 июля.
- Убывающая Луна 1 – 6, 24 – 31 июля.

ВЕРНУТЬ ИММУНИТЕТ



В последнее время прочла в вашем издании много материалов, посвящённых восточной медицине. Сначала отнеслась к этому скептически, а теперь с удовольствием перечитываю подшивку и многое беру на заметку. Изменилось моё мнение год назад, когда я столкнулась с проблемой со здоровьем. Во-первых, на меня навалились простуды, во-вторых, атаковала бессонница, а в-третьих, появились проблемы с аппетитом... Я чувствовала себя совершенно разбитой.

— Тебе селезёнку надо поддерживать, — выслушав мои жалобы, сказала мне подруга Лена, которая давно увлекалась восточной медициной и даже лечилась у китайского врача.

— При чём тут селезёнка? — не поняла я.

— Селезёнка — это незаметный, но очень важный орган. Она накапливает кровь, и именно от здоровья селезёнки зависит, насколько кровь будет здоровой. Не зря китайцы называют её «кладовой организма». Хорошая, насыщенная питательными веществами кровь нужна всем органам и системам нашего организма. Если состав крови в норме, то не только внутренние органы, но и мышцы, и кожа получают достаточно питания. А значит, человек хорошо выглядит, у женщин, как правило, нет целлюлита, мышцы в тонусе. Кстати, селезёнка поддерживает и тонус внутренних мышц, следовательно, защищает женские органы от опущений...

— А с иммунитетом селезёнка как связана?

— С понятием «селезёнка» китайские медики связывают не только непосредственно сам орган, который расположен в левом подреберье, но и все органы и системы, защищающие наш организм от вторжения вирусов, бактерий. Да и западная медицина знает, что селезёнка вырабатывает лимфоциты — клетки-защитники, функции которых разнообразны. Поэтому если селезёнка «болеет», она не справляется со своими функциями, и нас атакуют вирусы, — пояснила Лена.

После разговора в моей записной

книжке появился список рекомендаций для поддержания здоровья селезёнки. Но, скажу честно, записи так и остались бы на бумаге, если бы не внешний вид моей подруги, которая буквально за полгода, пока мы не поделись, стала выглядеть в свои 35 на 25 лет. И я начала действовать. Результат меня удивил и порадовал. Я не только стала выглядеть лучше (кожа стала чище, а талия тоньше), но и здоровье укрепила... С тех пор соблюдения правил для здоровья этого органа стало моим образом жизни. Условно их можно разделить на две группы: питание и физическая активность.

ПИТАНИЕ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ САХАРА

Селезёнка любит сладкое. И если её работа нарушена, то желание съесть сладкого сопровождает вас постоянно. Но выполняем мы её просьбу неверно, потому что рафинированные сахара усложняют работу селезёнки.

Откажитесь от сладостей: конфет, пирожных, шоколада. Замените сахар на мёд, и ваша селезёнка будет вам благодарна. Лена меня снабдила большим списком сладостей, которые селезёнка любит (в традициях китайской диетологии, каждый орган любит определённые продукты — **прим. редакции**). Так я приучила себя есть сухофрукты — инжир, изюм, финики. Селезёнка любит большинство фруктов, поэтому я стала регулярно баловать себя ими. Лучше всего ориентироваться на сезонность. Со временем, когда покупка фруктов каждый день стала привычкой, я заметила, желание есть конфеты постоянно исчезло само собой. Это было для меня сиг-

налом, что селезёнка стала более здоровой.

ПОЛЮБИТЕ ПРОДУКТЫ, РАДУЮЩИЕ СЕЛЕЗЁНКУ

И хотя бы парочку из них включайте в ежедневное меню. Экспериментируйте, делайте блюда с этими продуктами вкусными. Я сделала список этих продуктов и повесила на холодильник, чтобы не забыть. Сюда относятся злаки — пшено и кукуруза, овощи — бобы, горох, капуста, тыква, картофель, баклажаны, мясо — говядина, специи — ваниль и шафран, молочные продукты — сливочное масло, молоко (но не холодное), орехи и семена — кунжут, миндаль, семечки подсолнечника и тыквы, фундук. Любит селезёнка грибы-вешенки и яйца. Я, начав экспериментировать с продуктами, полюбила тыкву. Она настоящая палочка-выручалочка. С ней можно делать каши, запеканки, супы-пюре, сладкие десерты. По настроению — выжать сок.

СОГРЕЙТЕ СЕЛЕЗЁНКУ

С позиции традиционной китайской медицины этот орган очень плохо реагирует на сырость. Причём под сыростью надо понимать как сырость внешнюю — например, долгое нахождение в сырых помещениях, так и «сырость», которая попадает в организм с продуктами питания. Считается, если в рационе много холодных в прямом смысле (из холодильника) и сырых продуктов, то селезёнка будет работать неправильно. Поэтому если селезёнка ваше слабое место, то сыроедение, а также диеты, которые включают много сырых овощей и фруктов, не подходят. Кстати, худела я при таком рационе плохо. Поэтому чтобы поддер-

жать селезёнку, приучила себя есть овощи не сырыми, а запечёнными. Помидоры, баклажаны, тыква – всё это очень вкусно. А можно сделать топлёным. Фрукты я тоже стала есть «тёплыми». Запечённые яблоки и груши – настоящее лакомство, а витаминов в них не меньше. Есть изумительные десерты из бананов... Персики и абрикосы, нарезав ломтиками, можно добавлять во фруктовый чай.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ХОДИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧАСА В ДЕНЬ

По возможности больше. Конечно, о пользе ходьбы знает всякий. Если говорить о здоровье селезёнки, малоподвижный образ жизни замедляет циркуляцию крови, в селезёнке начинают развиваться застои. Во время движения, удовлетворяя потребность организма в кислороде, селезёнка освобождается от накопившейся крови и заполняется новой.

При быстрой ходьбе (а так и нужно ходить) вы можете чувствовать боли в подреберье, это происходит потому, что селезёнка начинает работать более интенсивно. Когда вы привыкнете активно двигаться, боли исчезнут.

ВЫПОЛНЯЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ

Признаюсь честно, я ленива. И выполнять каждый день долгие комплексы упражнений мне не под силу. Максимум меня хватает на неделю. Но, оказывается, даже два ежедневных упражнения дают очень хороший результат, если они направлены именно на поддержку ослабленного органа.

Для того чтобы нормализовать работу селезёнки, я выполняла следующие упражнения:

Упражнение 1

И. п.: стоя. Поставьте ноги так широко, чтобы можно было неглубоко присесть. Носки в стороны.

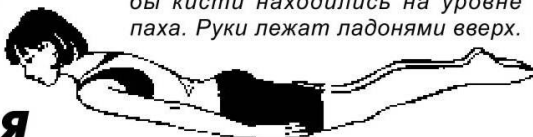


Руки лежат на бёдрах.

Присядьте неглубоко. Медленно поворачивайте туловище вправо и влево. Выполняйте упражнение 1 минуту, это активизирует движение энергии по меридиану селезёнки.

Упражнение 2

И. п.: лёжа на животе, подложив под него руки таким образом, чтобы кисти находились на уровне паха. Руки лежат ладонями вверх.



Вдохните. Поднимите вытянутые ноги как можно выше. Оставайтесь в этой позе полминуты. Дышите глубоко. На выдохе медленно опустите ноги, руки положите вдоль туловища. Полностью расслабьте мышцы спины и полежите ещё минуту. Это упражнение, воздействуя на селезёнку, делает талию стройной.

Полина МАЛЕЕВА,
г. Самара

ТЕСТ ОТ РЕДАКЦИИ

ЗДОРОВА ЛИ ВАША СЕЛЕЗЁНКА?

Для того чтобы узнать это, ответьте на вопросы теста. Выставляйте себе за каждый ответ следующие баллы:

Да (плюс два балла).
Скорее да, чем нет (плюс один балл).

Не знаю (ноль баллов).
Скорее нет, чем да (минус один балл).

Нет (минус два балла).
Максимальное количество баллов – 20 – говорит о здоровой селезёнке. Чем меньше цифра, тем менее здоров орган.

1. У вас здоровая кожа.
2. У вас не бывает аллергии.
3. Вы редко болеете простудными заболеваниями.
4. У вас хорошая память.
5. Люди хвалят ваши приятные манеры.
6. Вы без диет поддерживаете стабильный вес.
7. Вы не имеете целлюлита.
8. Вы спокойно относитесь к сладкому.
9. У вас нет проблем с желудком.
10. У вас крепкий здоровый сон.

ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ

Моя проблема – хронический бронхит. Перепробовал многие лекарства, в последнее время всё чаще обращаюсь к народной медицине. Обнаружил, что неприметная травка, которая растёт в огороде, может помочь лучше дорогих таблеток. Одним из таких открытий для меня стала пикульник. Пить с ним чай во время обострений посоветовала соседка по дачному участку. Попробовал и убедился, что кашель становится менее мучительным, а мокрота отходит значительно легче. Теперь всегда заготавливаю эту травку впрок. Чай сделать несложно: 2 ч. ложки с верхом травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте мелкими глотками, подсластив мёдом, не более 2-3 стаканов в день.

Андрей ВОСТРИКОВ, г. Орёл

Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

От пикульника не следует ожидать чудес (то есть немедленного выздоровления после приёма), однако он помогает облегчить течение хронических болезней лёгких, например, при хроническом бронхите, эмфиземе лёгких или силикозе использование травы улучшает отход мокроты при откашливании. Чай из пикульника способствует выздоровлению при ОРВИ.

Секрет этого растения в его составе: кремниевая кислота и сапонины обладают отхаркивающим действием, способствуют удалению слизи и горечи, обеспечивают улучшение общего самочувствия и возбуждают аппетит.

Растение необходимо собирать во время цветения (приблизительно с июля по сентябрь), срезая у самого корня. Сушить, собирая в пучки «вниз головой», в тени.

Будьте внимательны: при передозировке приёма чая из пикульника может возникнуть интоксикация, проявляющаяся в виде сильной тошноты в мышцах. В этом случае приём надо прекратить, через 3-7 дней всё придёт в норму.



4 ФАКТА О ЧЕМОДАНАХ

РАЗМЕР. Как показывает практика, самый удобный вариант – чемодан среднего размера плюс дорожная сумка, которую можно взять как ручную кладь в самолёт. Более пристальное внимание следует обратить собственно на вес чемодана. Выгоднее, чтобы он был как можно легче, – тогда в него можно будет положить больше вещей без перевеса.

МАТЕРИАЛ. Чемоданы из кожи при очень высокой стоимости совсем непрактичны. Пластиковые чемоданы, как правило, достаточно хрупкие, их можно легко поцарапать и деформировать. Чемоданы из специально обработанной ткани прослужат намного дольше, они лёгкие и недорогие.

ВНУТРЕННЕЕ УСТРОЙСТВО. Количество внутренних отделений и кармашков – дело вкуса и привычки. Универсальный вариант – одно большое отделение



и боковой карман для мелочей. Куда важнее проследить, как располагаются внутри чемодана ниши под выдвижную телескопическую ручку, колёсики и т. д., иногда эти ниши «съедают» неоправданно много внутреннего пространства.

КОЛЁСА. Современные чемоданы бывают на двух колёсах и на четырёх. Четырёхколёсный будет катиться при минимуме усилий с вашей стороны по ровному полу аэропорта или вокзала. Однако

по асфальту или тротуарной плитке везти вертикально его будет уже невозможно. Поэтому обратите внимание, чтобы конструкция позволяла везти такой чемодан под наклоном. Или же выбирайте стандартный на двух колёсах. При этом учтите, что чем больше будет диаметр колеса, тем удобнее ехать по неровной поверхности. Проследите, чтобы колёса не выступали за границы чемодана. У качественного колёса утоплены в корпус, в специальные ниши, а с внешней стороны защищены пластиковой накладкой-обтекателем. Очень важно, из чего сделаны колёса. Лучше отдать предпочтение не пластмассовым, а полиуретановым (их ещё называют «гелевыми» или «силиконовыми»). Они практически не стираются и хорошо гасят вибрации при езде по неровной поверхности.

ВЗЯТЬ НА ЗАМЕТКУ

Яркий цвет чемодана ускорит его поиски при получении багажа. Узнать свой чемодан поможет привязанная яркая ленточка или другая отметка.

ПЛАВСРЕДСТВО ДЛЯ МАЛЫША

Приятно и с пользой провести время на пляже с ребёнком помогут всевозможные надувные «помощники». Главное – правильно их выбрать

КРУГ ДЛЯ ШЕИ. Поддерживает голову ребёнка на поверхности воды. Это находка для самых маленьких детишек, практически с рождения и до года. При его выборе в первую очередь следует обратить внимание на внутренний диаметр. У разных производителей он соответствует возрасту или весу ребёнка и колеблется от 8 до 10 см. Хорошо если он будет регулироваться по мере роста ребёнка. Проверьте качество внутреннего шва – он должен быть мягким, чтобы не травмировать кожу малыша. Также признаком качественного круга является наличие фиксатора подбородка, повышающего безопасность плавсредства.

БАССЕЙН. Подходит для всех детей начиная с того возраста, когда они уже уверенно сидят. Логично, что чем плотнее будет резина, из которой сделан бассейн, тем дольше он прослужит. Ещё в магазине проверьте бортики бассейна в надутом состоянии. Они должны довольно крепко держаться, чтобы масса налитой воды их не сильно деформировала. Обратите внимание на дно. Совсем малышам лучше купить

бассейн с надувным дном – в нём сидеть мягче и теплее. Деткам постарше удобнее ходить в бассейне с плоским дном.

ЖИЛЕТ. Подходит для детей с двух лет. Благодаря жилету ребёнок держится на поверхности воды на уровне груди и может учиться плавать. Очень важно правильно выбрать размер, и потому покупать не «на глазок», а с примеркой. Жилет должен сидеть на фигуре плотно. Слишком большой в воде будет возвышаться над головой, а ребёнок еле выглядывать из воды. Также обратите внимание, чтобы размер проёмов для рук соответствовал размеру ребёнка, а ворот хорошо поддерживал шею над водой.

НАРУКАВНИКИ. Подойдут детям, не боящимся воды и уже имеющим минимальные навыки в плавании. Удобны тем, что позволяют двигаться в своё удовольствие. При покупке желательно тоже примерить, они не должны соскальзывать с предплечий. Обратите внимание как на внешние, так и на внутренние швы – они должны быть мягкими, чтобы не растереть кожу.



КРУГ. Для детишек до 2-3 лет прекрасным вариантом будет круг-ходунки, у которого имеется доннышко с отверстиями для ног. Он не позволит малышу провалиться внутрь. До 5-6 лет лучше покупать круг в виде какой-нибудь зверушки. Он будет не только более интересен, но и удобен – за голову можно держаться (только при покупке проверьте, чтобы она не закрывала ребёнка обзор).

Не помешает и примерить круг при покупке – его внутренний диаметр должен быть чуть больше обхвата талии. Проверьте также качество внутреннего шва и расположение воздушного клапана. Лучше если он будет вне зоны досягаемости ребёнка.

Мой сын в апреле этого года перенёс острый инфаркт и в настоящее время нетрудоспособен, возможно, в будущем оформит группу инвалидности. Сыном в банке был взят кредит на покупку квартиры на 15 лет. Но в данный момент он не имеет возможности оплачивать взносы по кредиту, невестка находится в декретном отпуске по уходу за ребёнком. Как быть? В договоре ипотеки нет страхования от болезни, только от несчастного случая, законно ли это?

По закону существует обязанность страхования только имущества от рисков утраты и повреждения. Что касается иных видов страхования, то банк сам решает, какие требования необходимо предъявлять к заёмщику. Как правило, среди прочих рисков страхуется риск утраты трудоспособности (не имеет значения – по болезни или в результате несчастного случая). Необходимо проверить ваш договор страхования (независимо от того, что написано в договоре ипотеки). Если в договоре страхования нет пункта о риске утраты трудоспособности, необходимо обсуждать изменение условий кредита с банком. В противном случае есть риск лишиться квартиры.

Квартира у нас муниципальная, покойная свекровь была основной квартиросъёмщицей. На данный момент там прописаны трое: я и два моих взрослых сына. Скоро заканчивается срок приватизации, и я хотела бы приватизировать нашу квартиру. Проблема в том, что мне неизвестно местонахождение моего старшего сына. Есть ли возможность без присутствия моего сына мне стать основной квартиросъёмщицей и приватизировать, наконец, жильё?

Проблема не в том, чтобы стать основным квартиросъёмщиком – это не поможет, поскольку в приватизации должны участвовать все прописанные там лица (либо написать отказ от приватизации). То есть проблема в том, чтобы выписать сына.

Выписать его без его же согласия очень сложно. Одним из вариантов может быть признание его умершим путём подачи заявления в суд. Согласно ст. 45 Гражданского кодекса РФ гражданин может быть объявлен судом умершим, если в месте его жительства нет сведений о месте его пребывания в течение пяти лет, а если он пропал без вести при обстоятельствах, угрожавших смертью или дающих основание предполагать его гибель от определённого несчастного случая, – в течение шести месяцев.

Решение суда будет основанием для снятия его с учёта по месту жительства. Если он объявится после этого, то решение суда подлежит отмене и возможны споры об отмене приватизации. Но ещё не факт, что суд удовлетворит требования об

отмене приватизации в этом случае.

Я прописал к себе в квартиру 7-летнего ребёнка, поскольку мама его к себе не прописывала. Квартира находилась в собственности у моей мамы, она умерла и оставила завещание в мою пользу. В

браке с матерью ребёнка мы не состояли, но я признал отцовство. Ребёнок проживает с мамой на её жилплощади, я плачу алименты. Могу ли я выписать ребёнка к маме, как это можно сделать?

Без согласия мамы ребёнка сделать это достаточно сложно. Ребёнок имеет право проживать по месту жительства одного из родителей. Выписывая его со своей жилплощади, вы фактически лишаете его этого права. В то же время здесь можно усмотреть и нарушение ваших прав, например, при расчёте суммы коммунальных услуг или при намерении продать квартиру. Если бы было решение суда, определяющее, с кем будет проживать несовершеннолетний ребёнок после развода (как это предусмотрено п. 2 ст. 24 Семейного кодекса), полагаю, ситуация была бы несколько проще. Можно было бы апеллировать к этому решению и требовать прописать его на жилплощади матери. При отсутствии такого решения необходимо договариваться с матерью ребёнка, а если договориться не получится, то определять место жительства ребёнка через суд в порядке статьи 24 СК РФ. Важно правильно сформулировать искимые требования, чтобы это решение являлось основанием для регистрации ребёнка по новому месту жительства.

Знакомый попросил в долг крупную сумму денег, обещая вернуть через месяц, а потом исчез, расписки нет, есть только сообщения на мобильном теле-

Отвечаем на ваши вопросы

фоне, в которых он уточняет, передам ли я ему деньги, банковская выписка, что я их сняла со счёта, и его сообщения, где он благодарит за помощь. Может ли переписка послужить доказательством в суде?

Хороший вопрос. По общему правилу, для сделок на сумму свыше тысячи рублей требуется письменная форма (ст. 161 ГК РФ). Расписки бывает вполне достаточно. Несоблюдение письменной формы лишает стороны возможности ссылаться на свидетельские показания в подтверждение сделки, но не лишает их права приводить письменные и другие доказательства (ст. 162 ГК РФ). В любом случае можно попробовать запросить через суд необходимые доказательства через оператора. Вот только содержание этой переписки должно всё же доказывать и сумму, и факт передачи денег. На ваши доводы о том, что размер суммы подтверждается банковской выпиской, суд ответит, что не видит причинной связи. Снять деньги ещё не значит их передать кому-либо. Можно, конечно, попробовать доказать факт мошенничества. Мошенничество – это уголовное преступление, и такого ограничения по доказательствам, как в гражданском процессе, там не существует. Но по уголовным делам я не консультирую.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ

Краткий юридический справочник

РАЗМЕР МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА,



выдаваемого в 2013 году, составляет 408 960 рублей. Он по-прежнему выдается на строительство или приобретение жилья, на погашение ипотечного кредита, на образование ребёнка или на пополнение накопительной части трудовой пенсии матери. Если вы получили сертификат на материнский капитал и решили распорядиться этими средствами, необходимо подать заявление в подразделение Пенсионного фонда по месту жительства. Там же можно, как правило, ознакомиться и с формой самого заявления, и с перечнем необходимых документов.

**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ОТНОШЕНИЯ**

Июль — двоякий месяц. Ссоры и споры будут возникать на пустом месте и восприниматься вами или партнёром очень эмоционально. Возникнет некое отдаление. С другой стороны, вы будете очень привлекательны для противоположного пола, и высок шанс завязать романтическое знакомство. Не попадайтесь в ловушку любовного романа, помните: для мужа, несмотря на ссоры, вы остаётесь всегда такой же желанной, поэтому приложите усилия для создания романтической атмосферы дома. А вот незамужним дамам июль позволит завязать отношения, которые могут перейти в серьёзные.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ДОМ**

Будьте готовы к тому, что ваш дом потребует непредвиденных трат. Например, возникнет внеплановый ремонт, сломается что-то из бытовой техники... Деньги могут потребоваться и для помощи родителям, бабушкам-дедушкам. Не отчаивайтесь, если кажется, что нужную сумму найти невозможно. Сгруппируйтесь с родственниками (братьями или сёстрами) — один в поле не воин, а вместе можно свернуть горы. Не игнорируйте помощь соседей, они могут поддержать если не финансово, то дельным советом.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПЕРЕМЕНЫ**

Они могут произойти как в духовной сфере, так и в материальной. В материальной откроются большие возможности дополнительного дохода. Некоторые предложения будут очень заманчивы. Однако не бросайте горяча старое место работы в поисках «журавля в небе», всё взвесьте. Обещания могут оказаться ненадёжными.

В результате какого-то события перемены произойдут и в вашем мировоззрении. Станут понятными ранее не понятные для вас вещи. Примите эти перемены радостно, они — ступенька к вашему личному росту.



Что нас ждёт в июле

**РАК**

(22.06–22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ**

Для Раков, рождённых в июне, наступают удивительное время, когда можно реализовать все свои мечты и планы. И неважно, с какой сферой жизни они связаны, сил хватит на всё с лихвой, поскольку звёзды щедро осыпают удачей, идеями и хорошим настроением. Очень высока в этот период вероятность беременности, поэтому если вы давно мечтаете о малыше, не сомневайтесь. Внимательнее нужно быть лишь в плане здоровья. Юпитер, который пришёл в ваш знак, может способствовать болезням печени, набору лишнего веса. Поэтому ограничьте жирное и жареное. Июльским Ракам лето не принесёт долгожданного отпуска, в этом месяце придётся решить множество неотложных дел, но вы с ними справитесь на «отлично».

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ЛЮБОВЬ**

Венера, которая навестит ваш знак, подарит вам неотразимое очарование. Лучшее, что вы можете сделать сейчас, — запланировать отпуск с близким человеком, он будет очень романтичным. Тем более продуктивной работы всё равно не будет, мысли под влиянием ретроградного Меркурия станут нечёткими, дела будут притормаживаться. Не переживайте, после 20 июля деловая жизнь войдёт в привычное русло. А пока насладитесь отдыхом.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ДРУЗЬЯ**

Могут потребовать от вас львиную долю времени и терпения. Вам покажет-

ся, что их проблемы похожи на бесконечную «Санта-Барбару». Не сердитесь. От вас ждут того, что для вас естественно – чёткого и логически взвешенного анализа ситуации, взгляда со стороны. Не волнуйтесь, проблемы ваших друзей не будут длиться бесконечно, уже ближе к концу месяца всё вернётся на круги своя, и общение станет приятным и интересным.



ВЕСЫ (24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РАБОТА

Именно работа станет проблемой номер один. Вам покажется, что вы находитесь в ситуации вечного цейтнота. И происходить это будет не по причине вашей неорганизованности: запланированные встречи будут срываться, необходимые документы теряться, а нужные люди болеть. Лучшее, что вы можете сделать, – свести к минимуму количество важных дел и встреч и относиться к неудачам менее эмоционально. Нежелательно планировать на это время командировки, возможны непредвиденные сложности в дороге.



СКОРПИОН (24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПУТЕШЕСТВИЕ

Для вас это лучший месяц, чтобы отдохнуть. Звёзды подсказывают поездку за границу. Причём отдых будет удачным во всех отношениях. Вы приобретёте много новых знакомых. Но в бочке мёда всегда есть ложка дёгтя: документы для поездки нельзя оформлять в последний момент, всё может сорваться. Поэтому займитесь этим вопросом заранее. Наиболее гармоничный период для отдыха – последняя декада месяца. Из дополнительных плюсов июля – возможность дополнительного дохода, удачны будут деловые командировки и поездки с целью получения новых знаний и навыков.



СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

Чтобы предотвратить обострение хронических болезней, займитесь их профилактикой. Обратите внимание на питание, высок риск кишечных инфекций, а также других проблем с ЖКТ, не переохлаждайтесь – есть риск ОРВИ. Во второй половине месяца ко всему

этому добавляется опасность получить травму. Поэтому исключите из своей жизни рискованные мероприятия, соблюдайте технику безопасности, независимо от того, работаете ли вы на производстве или делаете ремонт дома.



КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: БРАК

Вероятность семейных споров, подоплёка которых будет вам совершенно непонятна, очень высока. Разумеется, конструктивный разговор помогает прийти к компромиссу, однако в июле разговоры по большей части будут заводить в тупик и приводить к обидам, вместо того чтобы помочь в решении проблемы. Поэтому отложите их на конец месяца. Сохраняйте спокойствие, а по возможности и молчание. Если эмоции захлестывают, короткий отдых порознь пойдёт на пользу.



ВОДОЛЕЙ (21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: СПОКОЙСТВИЕ

В каком-то роде этот месяц потребует от вас внутреннего смирения, потому что принесёт проблемы. Для одних это – мел-

кие неприятности, для других – проблемы со здоровьем, третьи могут столкнуться с финансовыми сложностями. Что бы вас ни беспокоило, не пытайтесь решить проблему немедленно, таким образом вы получите лишь дополнительные сложности. Действуйте методично, начинайте улучшать ситуацию с мелочей. Например, если у вас возникли проблемы со здоровьем, не ищите радикальных методов лечения, начните с изменения питания и режима дня.



РЫБЫ (21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕТИ

Жизнь будет в той или иной мере возвращать к их проблемам, совершенно не оставляя времени на личную жизнь и работу. Это могут быть как проблемы с их здоровьем, так и с воспитанием. Лучшее, что вы можете сейчас сделать, – проводить с детьми как можно больше времени, чтобы понять их. Звёзды вам подарили «передышку» от дел для того, чтобы вы могли лучше узнать своих детей и наладить отношения с ними. Поэтому по возможности планируйте на это время отдых. Если детей у вас нет, а проблемы в личной жизни и на работе имеются, то уделите время творческому развитию.

КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

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



МЕРКУРИЙ РЕБЁНКА В ДЕВЕ, ЕСЛИ ОН РОДИЛСЯ:

08/09-23/09 1998, 01/09-16/09 1999, 22/08-07/09 2000, 14/08-01/09 2001, 06/08-26/08 и 04/10-09/10 2002, 31/07-06/10 2003, 26/07-24/08 и 10/09-28/09 2004, 05/09-20/09 2005, 28/08-12/09 2006, 20/08-05/09 2007, 11/08-28/08 2008, 03/08-25/08 и 18/09-09/10 2009, 28/07-03/10 2010, 29/07-07/08 и 09/09-25/09 2011, 01/09-16/09 2012, 24/08-08/09 2013, 16/08-01/09 2014.

Меркурий в Деве у себя дома. Поэтому ваш ребёнок обладает острым цепким умом, великолепной логикой и хорошей памятью. Его очень легко приучить к режиму дня и аккуратности. Следовательно, проблем со школой у вас не будет. Однако эти дети могут страдать излишним перфекционизмом, чересчур критичны к себе и другим. Поэтому ваша задача – научить его видеть в себе и в других людях в первую очередь хорошее. С этой целью заведите дневник радостных событий. Для такого методичного ребёнка это будет несложно.

В качестве дополнительного образования обратите внимание на кружки, где требуется не фантазия, а кропотливость и точность, например, авиамоделирование, радиокружок и т. д.



↙	Зреет на дереве	↙	Полудрагоценный камень	↙	Плодовое дерево	→	Индийский трофей	↘				↗
↗					Фильм Сергея Соловьева	↙	Мишка с эвкалипта					
	Растет даже на камне		Крупнейшая река Польши	→								
↗				↙	Старинный кубок		Река по-испански					
↗	Кулачная свалка		Макаронное изделие		Жидкая пшенка	↔		↓				
↗					Дует риса и мяса	↔	Свой вклад в общее дело		Погашенная уксусом в ложке	→		↘
↗	Село, где снят белую керамику		Представители флоры		Прадед Ноя	↔		↓	Груда тряпья	↙	Коллектив, спящий чабаном	
↗			↓		↓	Чистый глинозем		Придавленная окружность	→			Бог Солнца
	Немецкий философ	Кризис 1998-го		Натиск воды в кране	→				Буква греческого алфавита	↓	Фантаст Жюль ...	↓
	Тригоном. функция	↔					Трава, отросшая на сенокосах	→				
↓		Научная попытка		«Желтая река»	→			↘			Самый известный Евгений	↓
↗					Брахма, Шива, ...		Он хорош у собаки		Обсуждение цены на базаре	→		↓
					↘			Женское имя	→			
						Глоток воздуха		Минеральная желтая краска	Повальная смерть	Попугай-великан	Ископаемая птица	
								Горячая начинка Земли	↓	↓	↓	
						Забивают кием		Экваториальное созвездие				
↗						Драгоценный камень	→					

По горизонтали: скальп, пища, Висла, брака, чара, Гель, сода, плес, Ницше, овал, напор, дефолт, отава, Хуанхэ, ольм, морг, вода, Анна, мама, Ордон, стражу, галат.

По вертикали: плод, косикус, розжик, яшма, цветик, кулеж, айва, Енох, Вишну, алунд, «Асса», лемта, охра, пуо, нюх, коата, еврох, мор, тма, ара, отара, Онезин, Верн, моа, полугай, Ра, гарант.



СИМВОЛЫ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

В преддверии праздника Семьи, Любви и Верности хочется подарить близкому человеку что-то особенное — для счастья, здоровья и долголетия

ПОДКОВА

С давних времён считается, что подкова приносит счастье и удачу в дом. Это очень древний символ, одновременно обладающий защитными функциями и являющийся символом плодородия и благоденствия. Внутри дома подкова вешается «рогами» вверх, а вот снаружи (например, над крыльцом) — «рогами» вниз.

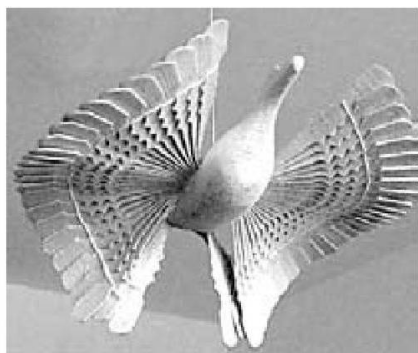


МАТРЁШКА

Эта бессмысловатая игрушка символизирует продолжение жизни. Существует поверье, что если внутрь матрёшки положить записку с желанием, то оно непременно исполнится.

ПТИЦА СЧАСТЬЯ

Это деревянная игрушка в виде птицы, изготовленная с помощью резьбы по дереву. Птицу подвешивают под потолок,



ком, где располагается стол. Если на него поставить кипящий самовар, резная птица, повинаясь потокам горячего воздуха, будет медленно и торжественно «парить». Птица счастья — это хранитель домашнего очага и благополучия.

Икона Святых Петра и Февронии Муромских — православный символ семейного счастья. Их любовь-предназначение проявляется в гармоничном взаимном дополнении и взаимном служении. Она позволяет сосуществовать без эффектных сцен и тяжких потрясений. В отличие от любви-страсти любовь-предназначение не предполагает разлуки. Две частицы мира, принадлежащие друг другу, сливаются и образуют одно целое, разлучить их не может никакая сила: ни муромские бояре, ни сама смерть.

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.

ЧТОБ ЧЕЛОВЕК ОТ СТУЖИ НЕ ЗАСТЫЛ...

Чтоб человек от стужи не застыл,
Не засосал его житейский омут,
Обязан он иметь надёжный тыл,
Где перевяжут, обогреют — дома.

Любовью оградят его от бед,
Что, словно мины, ставит нам эпоха.
А если этакого тыла нет,
Ему, как раненному
На нейтралке,
Плохо...

Ю. ДРУНИНА

Любимые песни

Муз. В. ДОБРЫНИНА,
сл. Л. ДЕРБЕНЁВА

ВСЕ, ЧТО В ЖИЗНИ ЕСТЬ У МЕНЯ...

Мир непрост, совсем непрост,
Нельзя в нём скрыться от бурь и от гроз,
Нельзя в нём скрыться от зимних вьюг,
И от разлук, от горьких разлук.

Но кроме бед, не прошенных бед,
Есть в мире звёзды и солнечный свет.
Есть дом родной и тепло огня,
И у меня, есть ты у меня.

ПРИПЕВ

Всё, что в жизни есть у меня,
Всё, в чём радость каждого дня,
Всё, о чём тревоги и мечты, —
Это всё, это всё ты.
Всё, что в жизни есть у меня,
Всё, в чём радость каждого дня,
Всё, что я зову своей судьбой,
Связано, связано только с тобой.

Мир непрост, совсем непрост,
Но не боюсь я ни бурь и ни гроз,
Не страшен холод, не страшен зной,
Если со мной, ты рядом со мной.

Ты не грусти, ты зря не грусти,
Когда вдруг встанет беда на пути,
С бедой я справлюсь, любовь храня,
Ведь у меня, есть ты у меня.

Анекдоты



Поздно ночью милицейский патруль останавливает подвыпившего мужчину.

— Куда это вы так спешите?

— На лекцию.

— Кто же в такой поздний час читает лекции?

— Моя жена.



Жена обращается к мужу:

— Если я уйду к другому мужчине, ты будешь жалеть?

— Зачем мне жалеть чужого мужчину?



Жена мужу:

— Сидоров приносит домой зарплату 20 тысяч, Петров — 30 тысяч, а ты только 10. На следующий день муж:

— Дорогая, я буду приносить 120 тысяч.

Жена:

— Молодец! Как ты этого добился?

Муж:

— Договорился. Теперь мне будут платить раз в год.



— Знаешь, что самое обидное, когда варишьпельмени?

— Что они развариваются?

— Нет.

— А что?

— Когда вода вскипела, открываешь холодильник, апельмений нет...



Муж рассказывает в кругу друзей про вчерашнюю ссору с женой:

— И за кем же было последнее слово?

— Понятное дело — за мной! — гордо говорит он. — Я сказал: «Хорошо, покупай»...





Журнал "Будуар". Официально.

**МЫ ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ
ВДОХНОВЛЯТЬ,
РАДОВАТЬ
И УДИВЛЯТЬ ВАС!**

ИЩИТЕ нашу ГРУППУ
"ЖУРНАЛ "БУДУАР". ОФИЦИАЛЬНО"
В "ОДНОКЛАССНИКАХ"

**ЛУЧШИЕ СТАТЬИ,
ЛЮБИМЫЕ РУБРИКИ,
мастер-классы, конкурсы...**

И ЕЩЕ МНОГО ПОВОДОВ

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ!



Графичные принты, которые так популярны этим летом из далеких 60-х годов. Именно тогда начался культ худостройности. И все эти графичные узоры были призваны украсить девушек. Сегодня стройные девушки продаются...

Аренда квартиры

Самые частые способы обмана при аренде

Реклама здесь >

КОССОВИЧ НА 4 ИЮНЯ

НАКОН ОТ НАШЕГО АС