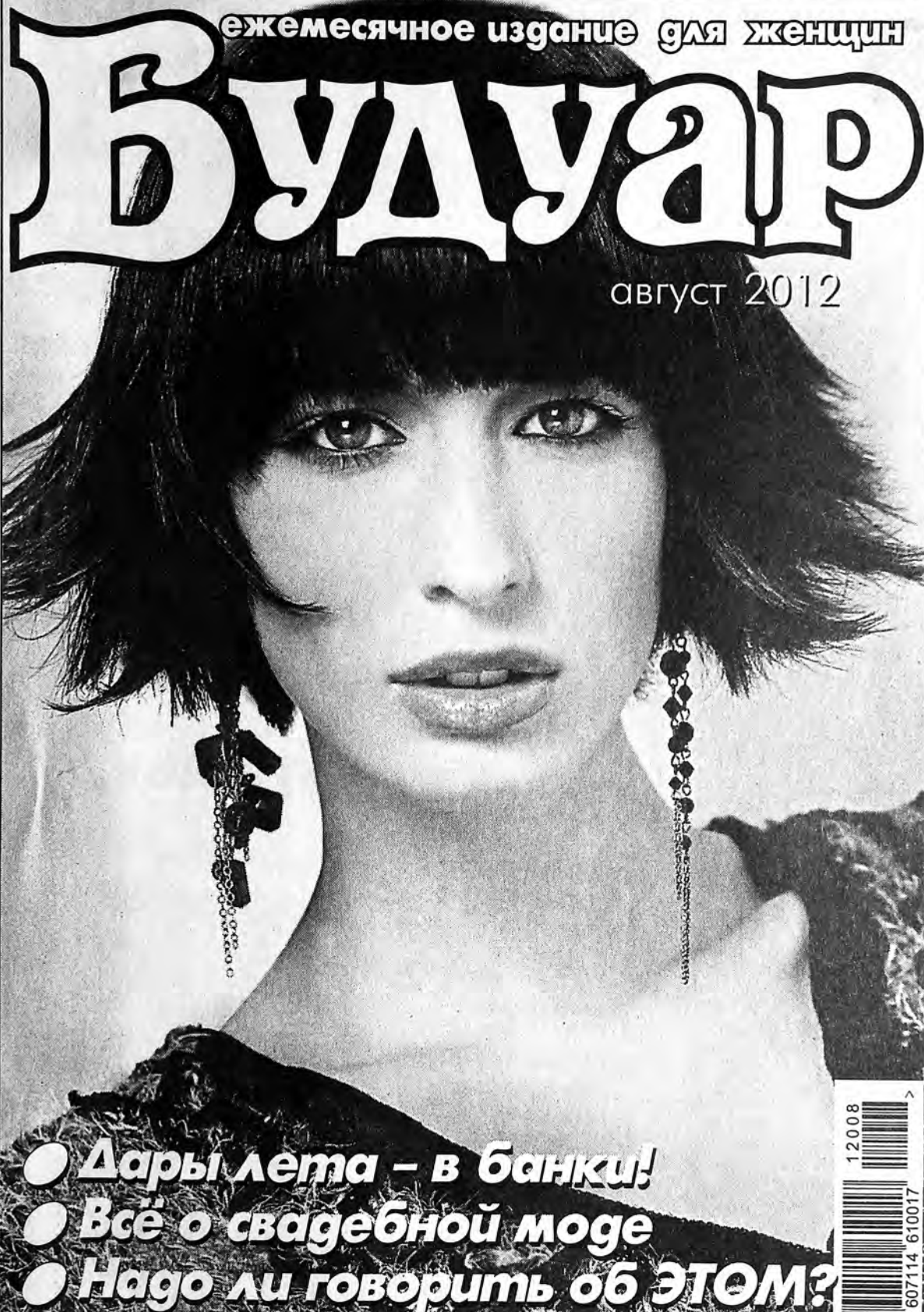


ежемесячное издание для женщин

Будуар

август 2012

- 
- Дары лета – в банки!
 - Всё о свадебной моде
 - Надо ли говорить об ЭТОМ?

12008



4 607114 610017

Ежемесячное издание для женщин

8 (138)

Август 2012 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 09.07.12.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Заказ № 166.

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

По всем случаям полиграфичес-
кого брака обращаться в типогра-
фию.

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

Тираж 600000 экз.

Цена свободная.

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

Читайте в августе в специальном приложении



«БУДУАР. Здоровье»

- **ПРЕДМЕТНЫЙ ВОПРОС**
Где таится опасность в доме
- **ШЕЮ ПРОДУЛО**
Как справиться с болью
- **ЧТО ЕСТЬ**
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
ЖЕНЩИНЫ...
Беседа со священником
о детях

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **СРАВНЕНИЕ**
С СОПЕРНИЦЕЙ
Счёт в твою пользу
- **ИГО БАСУРМАНСКОЕ**
Быль или небыль?
- **О ЛЮБВИ НЕ ГОВОРИ**
Табу в женском
лексиконе
- **ОСЕНЬ НЕ ЗА ГОРАМИ**
Упражнения для
молодости
- **ВИРДЖИНИЯ ВУЛЬФ**
Мои дети – книги



ежемесячное издание для женщин

Будуар

АВГУСТ
2012



стр. 4-5

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Тили-тили тесто,
жених и невеста

стр. 6

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Сделайте красиво

стр. 7

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Уроки стиля

стр. 8

КРАСОТА

Секреты красоты
Ингеборги Дапкунайте

стр. 10

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Бархатный сезон

стр. 12

90x60x90

Калланетика: путь
к стройности

стр. 14

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Миома
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 16

ЗДОРОВЬЕ

Мастерская улыбок

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

Оживите сказку

стр. 20

ШКОЛА ЖИЗНИ

Между нами, девочками
Я – мамина мама

стр. 24

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Не вместе

стр. 26

МОНОЛОГ

Монологи о рыбалке

стр. 27

ПРОБА ПЕРА

стр. 28

ТЕТ-А-ТЕТ

Тут тако-о-о-о-е...

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Голубая чашка

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Яркая майка
Топ с открытой спиной

стр. 34

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Дары лета – в банки!

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Вяленые помидоры
Сливовый пирог

стр. 38

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

5 модных экзотов

стр. 39

ВАША УСАДЬБА

Если салат стрелкуется
На защиту винограда

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Ароматная аптечка

стр. 41

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Камням – бой!
«Оранжевый» лекарь

стр. 42

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

«Спасибо» не говори

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет в августе

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

Тили-тили Тесто, жених и невеста



Какой быть свадьбе – личное дело каждого. Некоторые, к примеру, решают обменяться кольцами, паря в воздухе или на глубине морской. И тем не менее подход к подвенечным нарядам, к счастью, остаётся вполне традиционным.



Сегодня наш эксперт в области свадебной моды Андрей ВАСИЛЬЕВ ответит на вопросы, интересующие современных Ромео и Джульетт. Их желание выглядеть в такой день так, чтобы торжество запомнилось и им самим, и окружающим, вполне объяснимо. И кто знает, может быть, спустя годы, листая семейный альбом, подросток или дочь скажет: «Хочу выглядеть так же!»

ОБЯЗАТЕЛЬНА ЛИ В ПОДВЕНЕЧНОМ НАРЯДЕ ФАТА?

Лично я склоняюсь к тому, чтобы от неё отказаться. По моему мнению, искрящиеся от счастья глаза и ослепительную улыбку новобрачной должны видеть все. К тому же существует интересная, поистине роскошная альтернатива – различные аксессуары для волос. Обручи с роскошью сверкающих камней, заколки-броши, кстати, обязательно из стразов, но и из живых цветов, атласные ленты, шпильки с жемчугом и жемчужные сетки для волос, диадемы и тиары. Если фата является неотъемлемой частью вашего образа – наденьте её в дуэте с тиарой или диадемой (1). Это обязательно, но очень красиво.



КАКОЙ НАРЯД ДЛЯ ТОРЖЕСТВА ВЫБРАТЬ НЕВЕСТЕ ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА?

Возможно, многим из вас трудно представить свадебный наряд в виде брючного костюма, но в современном мире всё больше невест, особенно зрелого возраста, предпочитают идти под венец именно в таком наряде. Костюм белого цвета, белый клатч, со вкусом подобранные аксессуары не только дополняют наряд невесты, но и позволяют ей выгодно выделиться на общем фоне (2).

Ещё один модный тренд сезона – комбинезон из лёгких струящихся тканей, будто создан для тех, кому «немного за тридцать». Возможно, так же как и брючный костюм, он выглядит несколько экстравагантно, зато уж точно не избито.

СВАДЬБА В МИНИ – ЭТО АКТУАЛЬНО?

Парфразируя великую Шанель, скажу: маленькое белое платье классического кроя по-прежнему остаётся на пике свадебной моды (3). При этом малое количество используемой ткани ни в коем случае не умаляет достоинств этого наряда. В новых коллекциях можно встретить

мини-платья самых различных силуэтов: трапеции, приталенные платья-футляры, свободные, с пышными юбками, украшенными цветами, яркими поясами. В сочетании с накидками, шлейфами, длинными перчатками до локтя и туфлями на высоком каблуке любая девушка будет выглядеть неотразимо.



КАКОЙ НАРЯД ВЫБРАТЬ ДЕВУШКЕ С БОЛЬШОЙ ГРУДЬЮ?

Начну с главного: ищите вырез «сердце» (4)! При этом не столь важен сам фасон свадебного наряда, он может быть абсолютно любым: в греческом стиле, «русалка», с завышенной линией талии, всё зависит от вашей фантазии. Лиф также можно выбирать исходя из личных предпочтений: с рукавами, на бретелях, декольте, главное, повторюсь, вырез «сердце». Платье с подобным вырезом преподнесёт пышную грудь в самом выгодном свете.

КАК ОТНОСИТСЯ НЫНЕШНЯЯ СВАДЕБНАЯ МОДА К КРУЖЕВАМ?

Положительно. Единственный нюанс: присутствие кружева в наряде необходимо «регламентировать», дабы не переборщить. Можно выбрать кружевной лиф или юбку, рукава или накидку.



2

Вспомните королевскую свадьбу и прелестное платье умицы Кейт Мидлтон. Вот вам яркое доказательство того, что умеренность не только благородна, но и обворожительно. Так почему бы не последовать королевскому примеру?

ЧТО НОВОГО В ДЕКОРЕ?

О декоре свадебных нарядов можно говорить бесконечно долго, фантазия дизайнеров богата. Поэтому сразу к делу. Хотите быть в теме, выбирайте роскошно декорированные пояса, кушаки. Они, несомненно, делают платье невесты ещё более впечатляющим.

НА КАКИЕ АКСЕССУАРЫ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НЕВЕСТЕ?

Ещё совсем недавно этот аксессуар незаслуженно обходили вниманием. А сегодня без «сумочки невесты» не может обойтись ни одна новобрачная (5). И правильно. Ведь туда можно положить пудреницу, пару салфеток, чтобы вытереть слёзы счастья, блеск или помаду — они, конечно же, «не устоят» перед жаркими поцелуями.

Поскольку это — вещь особенная, она не должна быть слишком громоздкой. Идеальный вариант — изящная

маленькая сумочка-кисет в виде ажурного или атласного мешочка на тонких длинных ручках-ленточках, бусах или цепочках (3). Пикантный аксессуар — подвязка невесты. Тонкая изящная или широкая, богато украшенная кружевами, бантами и лентами — она, несомненно, одна из «героинь» торжества. Право снять её имеет лишь свежиспечённый муж. Это звучит как признание: «Теперь я твоя, и только твоя».

ТРАДИЦИОННО МНОГО ПИШУТ О ПОДВЕНЕЧНЫХ ПЛАТЬЯХ И СКУПО О КОСТЮМАХ ЖЕНИХА. ЧТО ДУМАЕТ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ СОВРЕМЕННАЯ МОДА?

Действительно, платье невесты — тема благодатная. Завершать модный показ выходом модели в подвенечном наряде — традиция, и тут именитые кутюрье «отрываются» по полной. Самое роскошное и запоминающееся платье — достойная точка дефиле.



6

Но сегодня и женихи попали в зону особого внимания. Вместо скучной и порядком поднадоевшей классики, я имею в виду костюм «двойку», современная свадебная мода одевает жениха в тройку (6), причём жилет желательно выбрать цветной. А вместо пиджака надеть френч или смокинг. Если жилет в цвете, особое внимание к галстуку. Цветовое сочетание этой пары должно находиться в полной гармонии, но ни в коем случае не контрастировать. Рубашка, как правило, белоснежная, как символ чистоты отношений и намерений жениха к невесте.



4

ГАЛСТУК ИЛИ БАБОЧКА?

Если ваш выбор — смокинг, учтите, он носится только с бабочкой и рубашкой с французскими манжетами (длинными с петлями для запонки) и специальным воротничком. Во всех остальных случаях галстук. Он, кстати, как может подчеркнуть вкус его обладателя, так и показать его полное отсутствие.

Предпочтение следует отдавать галстукам из шелка спокойных оттенков. Кричащие цвета и рисунки на торжествах подобного рода неуместны. Жемчужно-серые, темно-синие, сочный бордо и темная вишня — беспроигрышный вариант.

Несомненно, ваша избранница придет в восторг, если традиционному галстуку вы предпочтёте оригинальный и привлекательный аксессуар — шейный платок (косынку) или шелковый шарф (6). В таком случае от традиционного пиджака стоит отказаться в пользу фрака или жакета-сюртука. Но образ эlegantного денди того стоит. Тем более что право надеть на такую церемонию сей необычный аксессуар имеет только жених.

КАКИЕ ЕЩЕ АКСЕССУАРЫ НЕОБХОДИМЫ ЖЕНИХУ?

Стоит обратить внимание на запонки, зажимы и булавки для галстука, часы. Все эти изящные вещицы должны быть высокого качества и говорить о вашем безупречном вкусе. К счастью, ушла в прошлое традиция украшать лацкан пиджака жениха искусственными цветами. Но это не значит, что бутоньерка — вчерашний день. Она по-прежнему в моде, но выполняется только из живых цветов (6) и является точной мини-копией букета невесты. Кстати, в дорожных костюмах «на выход» на лацкане пиджака предусмотрена даже особая петелька для этой цели.

В тонкостях свадебной моды разбиралась Людмила КОСОРУКОВА

Сделайте красиво

— это единственное желание, с которым мы отправляемся в парикмахерскую. Простое и сложное одновременно, потому что только одна из десяти (и то не уверены) совершенно точно знает, чего хочет. Чтобы мастер вас понял правильно, а вы сами «не терзались смутными сомнениями», ознакомьтесь с самыми эффектными стрижками сезона, выберите, какую длину хотите иметь в итоге, и тогда за отличный результат можно не волноваться

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Признаки «на лицо». Короткие стрижки молодят, освежают, и, главное, если правильно подобраны, идут всем без исключения. Разве что с небольшими корректировками. Если у вас вытянутое прямоугольное лицо, вам идет стрижка «под мальчика» с удлиненной челкой. Если же форма лица круглая или острый подбородок, оставьте удлиненные пряди у лба и у височной части.

Тип волос: проще всего управляться со стрижкой под мальчика обладательницам прямых волос.

Что сказать мастеру. Если хотите, чтобы такая причёска выглядела женственной, концы волос должны быть профилированными. И попросите, чтобы парикмахер стриг челку ножницами, а не бритвой.

Техническая поддержка: посещать салон для коррекции необходимо примерно раз в три недели.

Идеальный пример: Шэрон СТУН



СРЕДНЕЕ ЗВЕНО

Признаки «на лицо». Волосы средней длины парикмахеры считают золотым стандартом в своём искусстве. С ними возможны различные варианты стрижек и укладок. И тем не менее остановимся на её величестве стрижке боб. Если у вас круглое лицо или тяжёлая челюсть, наиболее эффектно будет смотреться боб с длиной волос чуть ниже подбородка. Все остальные могут носить короткий боб.

Тип волос: боб прекрасно смотрится и на прямых, и на волнистых волосах.

Что сказать мастеру: у вас не очень густые локоны? В таком случае усердствовать с филировкой не стоит, иначе они будут казаться ещё тоньше. Если волосы густые и кудрявые, чтобы они лучше лежали, необходима градуировка (стрижка слоями) — заодно она создаст дополнительный прикорневой объём. И попросите мастера оставить косую челку подлиннее. Благодаря ей у вас будет больше вариантов укладки: можете поднять челку наверх или убрать за ухо.

Техническая поддержка: чтобы боб выглядел как «новенький», достаточно один раз в полтора месяца встречаться со своим парикмахером.

Идеальный пример: Дженнифер АНИСТОН



ДЛИННАЯ ИСТОРИЯ

Признаки «на лицо». Длинные волосы — мечта и гордость любой женщины. Поэтому легко понять тех, кто не может с ними расстаться. Предлагаем вам стрижку, которую стилисты называют универсальной. Она подходит к абсолютно любому типу лица и, главное, является замечательным решением для тех, кто носит длинные волосы, но не хочет при этом выглядеть всегда одинаково.

Тип волос: чем гуще волосы, тем лучше.

Что сказать мастеру: весь смысл в многослойности. Волосы разной длины, мягко обрамляющие лицо, делают образ более нежным и романтичным. Поэтому ответьте «да» на вопрос мастера о градуировке. Кончики волос должны либо касаться ключиц, либо быть ниже их сантиметров

ров на восемь, выбрав промежуточный вариант, вы рискуете походить на ученицу младших классов. Если хотите, чтобы нижняя часть лица визуально казалась немного уже, попросите мастера пряди у подбородка подстричь покороче, а именно, чуть ниже его самого.

Техническая поддержка: посещать салон, чтобы обновить эту стрижку, достаточно не чаще одного раза в три месяца.

Идеальный пример: Кейт МОСС



В таком количестве модных тенденций можно запутаться. Научите, пожалуйста, ориентироваться в актуальных течениях. Так, чтобы стильно выглядеть, но не прослыть жертвой моды?

Наталья, Московская обл.

Действительно, каждый сезон дизайнеры предлагают нам столько разных образов, что остановиться на каком-то одном — задача не из лёгких. Но выход есть, и он довольно простой: когда идёте в магазин, выбирайте вещи исходя из собственного ощущения

стиля и особенностей своей фигуры. Например, если в вашем шкафу висят только шелковые блузы и юбки карандаши, а в коробках лежит изящная обувь на каблучке, вряд ли вам стоит с места в карьер осваивать актуальный сегодня спорт-шик — носить хлопковые шорты, неоновые-яркие парки, олимпийки и кеды. Весь ваш гардероб говорит о том, что вам ближе классика. Однако если вам такой принцип подхода кажется скучным и вы готовы к экспериментам, начните с самых безопасных. Отдайте предпочтение беспримысленным новинкам, тем, что идут всем без исключения, одна из них — стиль сафари. Уверена, платье-рубашка цвета хаки, босоножки на устойчивом каблучке подойдут девушке с любым типом фигуры и будут смотреться гармонично и уместно.

Прятельница подарила коротенький жакет «болеро». Вещица симпатичная, но пока не могу найти ей достойное «применение» в своём гардеробе. Надеюсь, с вашей помощью у меня это получится.

Л.К., Тульская обл.

Короткий облегчающий жакет, часть национального испанского костюма, сделал смелый шаг в женский гардероб, и модницы приняли его на ура. Сегодня определение болеро размыто: укороченный (чуть ниже груди) жакет или безрукавка, с застёжкой и без, из ткани, трикотажа и даже перьев и меха.



Современные дизайнеры уважают болеро, и не случайно. Элегантно завершить стильный образ, придать наряду шарм — его несомненные плюсы. Кстати, сегодня наиболее актуальны болеро с рукавами всевозможной длины, ширины и фасона.

Осторожнее только с фактурами: «болеро боа» или «болеро золото», украшенное пайетками или из парчи, будет по меньшей мере странно выглядеть с алладинами или спортивными брюками «карго», а жакетик из денима или рокерский кожаный не добавит очарования вечернему платью.

К болеро категорически не подходят плотные и объёмные вещи (свитера и джемперы толстой вязки), классические блузы (не стоит их путать с «мужскими» белыми рубашками, которые как раз идеальны в этом случае). Вряд ли вы наденете эту модную вещь с резиновыми сапогами в

Уроки стиля

цветочек или сланцами. И будете правы. Сумочки выбирайте на ваш вкус, но, разумеется, не слишком большие и откровенно походно-багажные. Аксессуары можно носить любые, кроме излишне крупных, броских и вычурных (колье, бусы, подвески), ведь болеро и само по себе — яркий акцент вашего наряда.

Прочитала о том, что кружево в моде, и сразу захотела приобрести что-нибудь воздушное и соблазнительное. Подскажите, пожалуйста, в каком цвете кружево выглядит наиболее выигрышно и с чем его сочетать?

Алина, г. Белгород

На этот счёт нет никаких строгих правил. Но некоторые ориентиры всё же озвучим. Белое кружево лучше всего будет смотреться на пляже, у нарядов чёрного цвета

ярко выраженный сексуальный акцент, кружево пастельных оттенков — хит сезона и выглядит всегда уместно. Сочетать кружево можно как с базовыми вещами, типа белой рубашки или свободного пиджака в мужском стиле (последний особенно хорош с кружевными платьями и юбками в пол), так и с предельно демократичными и простыми: куртками из денима, майками, джинсами.

У меня широкие бедра, можно ли мне с моей пышной комплекцией носить модную длинную юбку плиссе?

Татьяна, г. Тамбов

Да. Эта модель выигрышно покажет женственную фигуру. Силуэт трапеция визуально делает талию тоньше и скрадывает объём бёдер. Вертикальные складки оптически вытягивают ноги. Для будущей обновки вам стоит выбрать однотонное цветовое решение. Я бы советовала обратить внимание на один из актуальных цветов этого лета — холодный зелёный. «Ментол» великолепен в сочетании с нежным персиковым, светлым розовым, белым или лазурным. Струющую юбку в пол носите с простыми однотонными футболками и дополняйте образ сандалиями без каблук нейтральных оттенков.



На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

Ингеборга Дапкунайте: «Красота изнутри»



Сама Ингеборга не относит себя к числу красавиц, однако с этим убеждением артистки многие готовы поспорить. Недаром недавно на празднике одного известного журнала она удостоилась приза в номинации «Красота и стиль». Своими нехитрыми, но столь эффективными секретами красоты актриса всегда делится с удовольствием

О ПИТАНИИ

«Я не люблю слово «диета». Мне кажется, что от одного этого слова пропадает всякое желание что-то менять в своём рационе. Нужно просто придерживаться здорового рационального питания. Ключевое слово — рациональное, потому что каждый для себя выбирает самый разумный подход, в зависимости от своих предпочтений. Ведь еда должна приносить удовольствие! Лично мой ежедневный рацион не отличается какой-то оригинальностью. Ем то, что мне просто нравится, что даёт энергию, и при этом не лишает ощущения лёгкости. Это полезные и вкусные блюда из простых доступных продуктов. Жить не могу без рыбы и овощей. Причём люблю их естественный вкус, не задушенный обилием приправ (которые, к слову, сегодня не только частенько сомнительного качества, но и сильно подстёгивают аппетит). Запечь или потушить рыбу — это 10-15 минут максимум. При-

готовления овощного рагу или запекание овощей в духовке, на гриле тоже много времени не занимает. А уж в конце лета начале осени их такое разнообразие, такой простор для кулинарного творчества! Поэтому не понимаю, какие отговорки могут быть о нехватке времени... Ещё для меня очень важен завтрак. Люблю с утра побаловать себя фирменной овсяной кашей с добавлением буквально 50 мл молока, сухофруктов и ложечки мёда. И сразу настроение улучшается, организм окончательно просыпается и зовёт в бой! И не стоит забывать пить чистую воду как можно больше. В жару я добавляю в неё лимон или мяту. Очень освежает!»

О СПОРТЕ

«Лично для меня вопрос о спорте никогда не был «большим». Я люблю движение, нагрузки, люблю работать над своим телом... И поход в спортзал для меня, скорее, награда, а не наказание. Однако иногда в связи со сложным

гастрольным графиком возможности его посещать просто нет. Но это для меня не проблема. Уже долгое время я придерживаюсь обязательного минимума упражнений ежедневно. И их можно выполнять хоть дома, хоть в гримёрке.

40 раз делаю упражнение на пресс, 60 раз наклоны (20 влево, 20 вправо, 20 вперёд) и 20 раз повороты в разные стороны — и талия всегда будет изящной. 30 приседаний, чтобы попа была красивой.

Это занимает всего 20 минут в день ради стройного и красивого тела!»

О КОСМЕТИКЕ

«Я не большой фанат косметики, и абсолютно не комплексую, если случается выходить из дома без макияжа. Однако считаю, что если у женщины есть возможность привести себя в порядок, подкрасить глаза, красиво причёсаться, то она обязана это сделать. На то мы и женщины, чтобы нести в мир красоту... А к косметике я отношусь с точки зрения практичной женщины. Из дорогой у меня только тон для лица и корректор. Тушь проверенной недорогой марки покупаю всё время одну и ту же. А вот контурные карандаши, например, у меня за три копейки. В них важен только цвет и твёрдость. Будете смеяться, но тени я выбираю вообще по упаковке, чтобы не занимали много места...»

О КРАСОТЕ

«У меня есть проверенный рецепт красоты, которому научила ещё моя

бабушка. Это маска комплексного воздействия. После неё кожа становится, как у младенца и как будто наполняется энергией. Для её приготовления нужно взять 2 ст. ложки рубленой петрушки, 2 ст. ложки сметаны, 10 капель витамина «А» (если нет витамина – 1 ст. ложку свежего морковного сока) и 1 ч. ложку растительного масла. Всё тщательно перемешать и нанести на предварительно очищенную кожу лица. Спустя 20 минут «маску» надо смыть ромашковым настоем или отваром.

А вообще красота – понятие субъективное. Одну и ту же женщину в разные моменты могут назвать и красавицей, и дурнушкой... Какой быть, по большому счёту решает сама женщина. Не стану повторять, что главное в женщине – уверенность в себе. Если ты думаешь, что ужасно выглядишь, устала, то и другие так же будут тебя воспринимать. Красота – это не черты лица, а то, что у тебя внутри. Есть женщины: посмотришь – вроде бы ничего в ней нет, а она изнутри светится... Причём «аккумулятор», который заряжает этим светом, у всех разный. И очень важно его найти! У меня это опять же движение, спорт. Я живу очень активной жизнью. Обожаю пешие прогулки, люблю кататься на роликах. Ещё недавно увлеклась планеризмом».

О ЦЕННОСТЯХ

«Меня часто спрашивают, как мне удаётся всегда сохранять оптимизм, улыбаться... Не знаю. Наверное, мне очень повезло с родными и близкими людьми, которые меня окружают. Считаю мой жизненный настрой их заслугой. Вот честно, для меня не ценны вещи, квартиры, машины... Долгое время в моей квартире не было ничего, кроме кровати наверху, и мы с мужем просто стаскивали одеяла на первый этаж и смотрели телевизор, завернувшись в них, чтобы было не так жёстко. И считаю, что умно потраченные деньги – это телефонные счета. У меня замечательные отношения с родителями! Моя бабушка дожила до 103 лет, и она всегда была светлейшего ума вплоть до последних дней своей жизни. Она всегда была для меня примером – и того, что даже 100 лет проходят очень быстро, и того, что никого не надо ничему учить. Она никогда меня не наставляла! Когда ей говорили: «Ты её балуешь», она отвечала: «Когда будет нужно, она всему научится».

А проблемы – они, конечно, случаются... И трудности бывают, и плохое настроение. Но мне кажется, не стоит на этом заикливаться. Жизнь – очень короткая штука...»

БЕЛЕЕ БЕЛОГО

Можно ли с помощью декоративной косметики сделать зубы визуально белее?

Ольга, Курская обл.

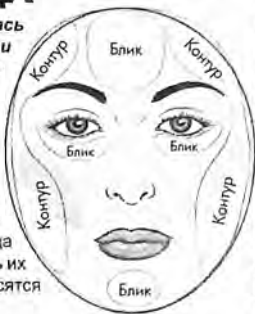
Во многом визуальный оттенок зубов зависит от цвета помады. Так, зубы будут зрительно белее, если вы используете помаду с синим пигментом (цвета спелой сливы, винного, малинового оттенков). А вот коричнево-оранжевая гамма (шоколадный, кофейный, золотистый, мандариновый, цвет охры), наоборот, скрадывает природную белизну.

СКУЛЬПТОР ДЛЯ ЛИЦА

Я всегда была очень полной. Теперь занялась собой, привела вес в норму, но вот лицо так и осталось полным и широким. Можно ли это скорректировать с помощью косметики?

Юлия И., Краснодарский край

Для коррекции овала лица вам понадобятся, помимо вашей основной пудры, ещё одна на тонда темнее, а также светоотражающий корректор. С помощью него высветляем центральную зону лба, под глазами и центр подбородка. Берём темную пудру и наносим почти по всему периметру лица с «заходом» на щёки, чтобы визуально уменьшить их объём и тем самым удлинить лицо. Румяна наносятся на скулу в форме треугольника.



ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ РЕСНИЦЫ

В последнее время у меня стали выпадать ресницы. Пробовала мазать касторовым маслом – не помогает. Как остановить этот процесс?

София, по эл. почте

Выпадение ресниц может быть проявлением некоторых кожных заболеваний или же следствием неправильного ухода за кожей вокруг глаз. Поэтому в первую очередь вам необходимо проконсультироваться с врачом-дерматологом. Проведите ревизию в своей косметичке. Проверьте, не истёк ли срок годности у туши для ресниц, контурных карандашей и теней для век. Особое внимание обратите на средства для снятия макияжа с глаз и кремы (гели) для ухода за зоной вокруг глаз. В качестве эксперимента попробуйте на какое-то время сменить их на гипоаллергенные средства другой марки.

Покупка месяца

РЕПЕЙНОЕ МАСЛО

Летнее палящее солнце и ветер сильно иссушают наши волосы. Поэтому в конце сезона им просто необходима реабилитация. И лучшее средство для этого – репейное масло. Оно увлажняет и насыщает полезными микроэлементами кожу головы, в результате волосы становятся более густыми, блестящими и сильными.



ДЛЯ СУХИХ, ПОВРЕЖДЕННЫХ ВОЛОС. Слегка разогрейте 4 ст. ложки репейного масла, смешайте с одним желтком и лёгкими массирующими движениями вотрите смесь в кожу головы. Наденьте на голову шапочку для душа, оберните полотенцем и оставьте маску на час или два. После процедуры вымойте голову шампунем в тёплой воде.

ДЛЯ РОСТА ВОЛОС. Смешайте 2 ст. ложки репейного масла, 1 ч. ложку корицы, 1 ч. ложку молотой гвоздики и 1 ст. ложку обычного майонеза. Нанесите на кожу головы, наденьте шапочку для душа, оберните полотенцем и оставьте маску на час или два. После процедуры вымойте голову шампунем с тёплой водой.

До конца лета остался... целый август! Самый комфортный, приятный, вкусный месяц лета. У вас ещё есть время купить шикарный купальник, отправиться к морю, «примерить» сногшибательный лак или модный макияж, решиться (почему бы нет) на смелый бикини-дизайн. В общем, работа над собой продолжается! Встречайте бархатный сезон на позитиве — красивой, счастливой, влюблённой

Афродитам на радость

Утешающая новость номер один: оказывается, не все звёзды могут похвастаться безупречной фигурой. Утешающая новость номер два: существуют замечательные купальники для любого типа фигуры, которые придадут неидеальному содержанию идеальную форму. Итак, если у вас...

Маленькая грудь

Модели купальников с глубоким декольте теряют свою актуальность. Зато очаровательные бикини с их соблазнительным кроєм, чашечками с изящной драпировкой, озорными юбочками, бахромой и оборками — на пике. Это настоящая находка для обладательниц стройных фигурок и небольшой груди. И обратите внимание на узор: горизонтальные полосы, контрастные рисунки — это ваше.

Берём пример: Настя ЗАДОРЖНАЯ

Большая грудь — пышные бёдра

Купальник в ретро-стиле — модная новинка сезона. Его отличают высокие плавки, лиф с закрытыми плотными чашками и широкими бретелями. Эта модель прекрасно справится с задачей скрыть пышные бёдра (ну, право же, надоело их прятать под парео) и «оказать» поддержку большой груди. Что касается цветовой гаммы, советуем поработать на контрастах. Выбрав яркий верх, тёмный низ, вы отвлечёте внимание от широких бёдер и привлечёте взоры к красивой

груди. Такой вот оптический обман зрения. Кстати, классическое черно-белое сочетание никто не отменял, оно всё так же в фаворе.

Берём пример: Анфиса ЧЕХОВА



Животик

Сплошные купальники остаются на модном олимпе, потому что всегда выглядят стильно, а специальный крой и оптические комби-эффекты (например, контрастные вставки по бокам), тсс..., по секрету, маскируют выпирающий животик и складки на спине. Считаете, слитный купальник это скучно? Примерьте элегантную асимметрию. Модели с широкой бретелью на одно плечо вносят в купальный костюм элемент прелестной греческой тунники; с узкой, с воланом в душе, заставляют вспомнить о знойных испанских мотивах. А как практичен слитный купальник! Наденьте к нему струящуюся юбку в пол или шортики, и он превратится в стильный топ.

Слитный золотой и серебряный купальники — вовсе отдельная история. Между прочим «драгоценное напыление» фаворит сезона, и органичнее всего оно выглядит именно на сплошных моделях. Такой купальник превращается в эксклюзивный вечерний наряд.

Берём пример: Дженнифер ЛОПЕС



Даже самый модный и правильно подобранный купальник потеряет свою прелесть, если вы не уделите должного внимания зоне бикини



МИНИ-БИКИНИ-2012

БРАЗИЛЬСКАЯ ЭПИЛЯЦИЯ – самый актуальный в последние годы вариант избавления от нежелательных волосков. Удаляется всё и отовсюду под «ноль».

Инструменты: в домашних условиях – бритва и крем-депилятор (если не вызывает раздражения на слизистую), в салоне – воск, шугаринг или аппаратная эпиляция.

Уход: скраб для тела дважды в неделю, чтобы избежать врастания.

Плюсы: самый удачный вариант с точки зрения гигиены. А уж об откровенном белье и купальниках и говорить не приходится.

Вариант менее «категоричный». К слову, «ПОЛОСКА» – весьма популярный «дизайн» зоны бикини в Европе. Можно оставить совсем узенькую, примерно 1 см, а можно более широкую 3–4 см. Здесь нужно учитывать особенности фигуры. Обладательницам пышных форм узкая полоска, скорее всего, не подойдет – всё должно быть пропорционально.

Инструменты: средства для депиляции, ножницы.

Уход: такой же, как при полной депиляции.

Плюсы: не накладывает ограничений на модель купальника или белья. Его преимущества очевидны для рожавших женщин, многие из которых не могут себе позволить полное удаление волос по эстетическим соображениям.

КРАЕВОЕ БИКИНИ для тех, кто не настроен столь решительно и смело, и к тому же не жалуется чересчур откровенное белье. Удаляются волоски чуть глубже линии трусиков. Остальные же просто подстригаются ножницами.

Инструмент: крем-депилятор или восковые полоски, ножницы.

Уход: крем, замедляющий рост волос.

Плюсы: модная индустрия держит курс на естественность. Актуальны не только натуральные ткани, продукты, окрашивание, но и краевое бикини, особенно среди молодежи.

Вот это – то самое, что специалисты не рекомендуют выполнять самостоятельно. **ФИГУРНАЯ СТРИЖКА** под силу только рукам салонных мастериц. Кошечки, рыбки, марки автомобилей и прочая красота появляются не так просто, все лишние волоски удаляются различными способами. Для рисунка используют трафарет, сама процедура длится не менее часа. Обычно такой дизайн делают по особым случаям, например, к свадьбе.

Инструменты: средства для депиляции, маркер, пинцет, ножницы.

Уход: особый рисунок, к счастью, не нуждается в «особенном» уходе. В том смысле, что подойдет средства интимной гигиены, которыми вы пользуетесь обычно. Как и после обычной депиляции рисунок держится, пока не отрастут волосы.

Плюсы: оригинальный дизайн, как правило, производит неизгладимое впечатление и при этом позволяет не ограничивать себя в выборе белья и купальника.

ПЛЯЖНЫЙ ВАРИАНТ



На то оно и лето, чтобы всё перевернуть с ног на голову. В офисе и на свидания нам предлагают выбирать натуральный макияж, зато на пляже надо оторваться по полной. А почему бы нет? Ведь сегодня большинство основ под макияж, придающих коже гладкость, ровный тон защищают от солнца. А яркие сексуальные помады соблазнительнее всего выглядят именно на пляже! Во всяком случае так утверждают стилисты и почему-то хочется им верить. Ведь красоте и 30-градусная жара не помеха.

ПО ИМЕНИ СОЛНЦЕ



ЗАГОРЯТЬ НАДО УМЕЮЧИ, С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ, А НЕ ВРЕДА РАДИ.

ПРАВИЛЬНО

● Наносить солнцезащитный крем или молочко в количестве примерно 30 мл (пригоршня) на всё тело

● Каждые два часа обновлять средство, даже если не купались

● После заплыва смывать с себя солёную воду, вытираться насухо полотенцем (соль и капельки воды могут спровоцировать пятнистый окрас) и на сухую кожу наносить защитное средство.

● Всё описанное ранее выполнять даже если на вашем средстве имеется пометка «водостойкое».

НЕПРАВИЛЬНО

● Экономить. Когда обгорите, мазать кремами будет уже поздно, и последующий загар не ляжет ровно. Поэтому с солнцезащитной косметикой лучше «перестать», чем «недо»

● Использовать масло для загара в первые дни контакта с солнцем, ведь его задача – привлечение солнечных лучей, а не защита от них

● Втирать солнцезащитное средство. Оно приносит пользу, только если дать ему возможность остаться в виде тонкой плёнки на поверхности кожи

● Отказываться от защитного крема в пасмурный день. Лучи типа А всё равно активны (они проникают даже через воду).

«Через 10 занятий вы будете выглядеть на 10 лет моложе»

Это утверждение кажется фантастическим, но все, кто опробовал калланетику, а речь именно о ней, подтвердили, что высказывание Каллан Пинкней, бывшей балерины, несильно преувеличено



Каллан Пинкней поначалу разрабатывала систему упражнений с одной целью: решить проблему со здоровьем – боли в коленях и спине не давали покоя, сказывались издержки профессии. Вернуть удалось не только здоровье, но и былую физическую форму. К слову сказать, Каллан оставалась в ней до последнего дня, и в 72 года выглядела значительно моложе своих сверстниц. Балерина не стала замалчивать о своём опыте, и через несколько лет популярность калланетики достигла Европы. Большой энтузиасткой этого вида упражнений стала английская герцогиня Иорна Сара. После рождения ребёнка герцогиня весила около 90 кг и благодаря калланетике под непосредственным руководством Каллан, быстро пришла в форму.

В чём же секрет гимнастики? Два кита, на которых стоит калланетика, это статика, то есть неподвижность, и стретчинг – растягивание. Поэтому если вы не любитель прыжков и бега, то калланетика – прекрасная альтернатива аэробике. Специалисты отмечают, что позы, которые приходится принимать во время упражнений, заставляют включать в работу не только постоянно работающие мышцы, но и те, которые очень долго «спали». Это позволяет достичь фантастических результатов за короткий промежуток времени. После первых же тренировок живот и ягодицы ощутимо подтягиваются, выравнивается осанка, появляется ощущение лёгкости. Со временем исчезает целлюлит, а тело начинает «требовать» занятий. Эту систему тренировок оценили многие знаменитости. Так, Шарон Стоун после перенесённого инсульта оставила эксперименты со здоровьем в пользу этой щадящей аэробики. Барбара Стрейзанд и Джулия Робертс признаются, что своей завидной внешностью обязаны калланетике. Среди поклонниц и наши читательницы:

Мария, 37 лет: «После родов я сильно пополнила. Столько всего перепробовала, чтобы вернуть форму. Меня спасла только калланетика. За полгода занятий я сбросила 15 кг, при том, что диетами себя не измучивала».

Олеся, 27 лет: «Через месяц занятий обнаружила, что у меня практически полностью исчезли галифе или уши на бёдрах, которые даже шейпинг не убрал».

Лидия, 54 года: «Я занялась калланетикой по совету дочери, только не в фитнес-клубе, как она, а прямо у себя дома, по диску. Нагрузка в упражнениях, конечно, ощутима, но после 10 занятий моё тело словно ожило. Чувствую себя помолодевшей. Очень рекомендую!»

Приступаем

Мы предлагаем вам освоить мини-программу, которая включает в себя упражнения на разные группы мышц. Выполняйте её регулярно четыре раза в неделю. Приступать к калланетике следует не раньше чем через 2 часа после приёма пищи. Спустя 30 минут после завершения тренировки можно выпить воды и перекусить несладким фруктом (грейпфрут, апельсин), а через 2 часа полноценно поесть. Если же вы преследуете цель увеличить мышечную массу, то через 40 минут после тренировки выпейте кефир, съешьте небольшой кусочек куриной грудки или рыбы. Во время занятий не возбраняется пить воду, но небольшими глотками. Она должна быть питьевой без газа.

Перед началом выполнения упражнений сделайте пятиминутную разминку: бег на месте, в том числе с поднятыми коленями, прыжки, наклоны, махи руками, ногами.

для живота

И. п. Лягте на пол, ноги согните в коленях. Захватив ладонями внутреннюю поверхность бёдер и подтяните руками корпус к ногам. Подбородок прижмите к груди, спина при этом должна округлиться. Вы-



тяните руки параллельно полу. Удерживайтесь в этом положении в течение 60 секунд.

И. п. Лягте на пол, руки вдоль тела. Поднимите правую ногу вверх, захватив ладонями голень или, если не получается, бедро. Тяните руками корпус к ноге. Ногу выпрямите перпендикулярно полу. Подбородок прижмите к груди, спина при этом должна округлиться, руки держите параллельно полу. Удерживайтесь в этом положении 60 секунд. Повторите с левой ногой. Усложнить позу можно, подняв одновременно обе ноги.



для ног и ягодиц

И. п. Сядьте на пол. Левую ногу отведите в бок, согнув в колене, а правую – вперёд, положите на неё руки и перенесите вес тела. Отрывайте левую ногу от пола, совершая короткие импульсивные движения на протяжении 100 секунд. Поменяйте ноги.



И. п. Сядьте на бедро согнутой в колене левой ноги, положите на неё руки, а правую отведите в сторону, выпрямите её так, чтобы колено смотрело вовнутрь, к полу. Удерживайте эту ногу в воздухе, совершая едва заметные импульсивные подъёмы ноги в течение 100 секунд. Пропейте то же левой ногой.

длите в сторону, выпрямите её так, чтобы колено смотрело вовнутрь, к полу. Удерживайте эту ногу в воздухе, совершая едва заметные импульсивные подъёмы ноги в течение 100 секунд. Пропейте то же левой ногой.



И. п. Сядьте на полу, приложив стопы к внешней стороне задних ножек стула. Сожмите стопы и ноги так, как будто хотите сломать стул ногами, так сильно, как только сможете, напрягая при этом внутренние мышцы бёдер. В таком положении медленно считайте до 100.



И. п. Встаньте лицом к стулу. Положите ногу на спинку стула, выпрямите её. Поднимите прямые руки над головой и потяните всё тело вверх. Выполните наклон корпуса в сторону стопы. С каждым разом старайтесь дотянуться до кончиков пальцев.



Сделайте это 50 раз. Выполните то же самое в другую сторону, поменяв ноги. Если дотянуться не удастся, положите руки на ногу в удобном для вас месте и плавно перемещайте туловище в направлении колена и обратно.

И. п. Стоя на носках, пятки сомкнуты, обопритесь руками о спинку стула. Опускайтесь на пальцах, разводя колени, и приподнимайтесь, смыкая их. Делаем движения вверх-вниз. Плечи держите свободно, спина должна быть прямой. Выполните 10 повторений.



РАСТЯГИВАЕМСЯ

И. п. Встаньте на колени, руки поднимите над головой, скрестите кисти, тяните изо всех сил тело вверх. Совершайте круговые движения бёдрами из стороны в сторону в течение 100 секунд.



И. п. То же. Медленно опускайтесь в направлении пяток. Когда почувствуете, что через миг коснётесь их, сильно напрягите ягодицы и задержитесь в таком положении на минуту. Вернитесь в и.п. Повторите 10 раз.

И.п. Ноги слегка расставлены. Правая рука вытянута вверх, левая – на внешней стороне левой ноги. Ягодицы напряжены, таз подан вперёд. С максимальной силой, на которую вы только способны, вытяните правую сторону тела и руку вверх. Задержитесь в этой позиции на 30 секунд. Выполните 50 наклонов (с небольшой амплитудой) влево. Вернитесь в и.п. Повторите то же в другую сторону. Старайтесь не балансировать бёдрами и держать напряжённую спину.



И. п. Стоя на коленях, ноги и стопы вместе, отклонитесь назад, положив ладони за стопами. Напрягите ягодицы и мышцы живота. Мягко выталкивайте таз вперёд и вверх, насколько сможете. Прoderжитесь в максимальной позиции, досчитав до 10. Повторите 10 раз, стараясь поднимать таз всё выше.



Миома: тактика лечения

Двадцать лет назад диагноз «миома» предполагал удаление матки. Сегодня благодаря современным технологиям ситуация изменилась. О методах лечения и образе жизни с этим диагнозом рассказывает врач-гинеколог Анна ТАРАСОВА

Не паниковать

Услышав диагноз «миома», женщина начинает придумывать себе заболевания, которых на самом деле нет. Поэтому в первую очередь хочу успокоить. Миома — это доброкачественная (!) опухоль, которая представляет беспорядочно увеличенные мышечные волокна матки, своеобразный узел, густо оплетённый изменёнными сосудами. Основной причиной развития и роста опухоли считается гормональный дисбаланс (повышение уровня женских половых гормонов эстрогенов). Влияют на появление миомы и другие факторы, например, травматические повреждения стенок матки вследствие аборта, выскабливания. Миома крайне редко становится злокачественной. Однако в связи со своим ростом она может приводить к нарушению работы других органов, также она является одним из факторов, который препятствует наступлению беременности или провоцирует выкидыши. Поэтому крайне важно диагностировать миому и вовремя начать лечение.

Выбрать метод лечения

Современная медицина предлагает разные методики лечения. Но надо понимать, что выбор врача зависит от множества факторов. Это количество и расположение узлов, возраст, сопутствующие заболевания, желание иметь детей.

Но однозначно могу сказать, что главная цель всех назначений врача — сохранить матку. И обусловлено это не только репродуктивной функцией, а также желанием сохранить здоровье женщины. Дело в том, что гормоны, вырабатываемые яичниками, напрямую воздействуют на матку. А после её удаления лишаются работы по назначению и могут нарушить деятельность других органов, например, привести к мастопатии, патологиям щитовидной железы.

В некоторых случаях, когда узлы небольшие и не беспокоят женщину, могут назначить только наблюдение. В других

выбор делается в пользу консервативного лечения. Его суть — не дать заболеванию дальнейшего развития, поддержать женщину до периода менопаузы, когда рост миомы может уменьшиться естественным путём.

Показаниями к консервативному лечению миомы являются:

- Интерстициальное и субсерозное (на широком основании) расположение узла (узлов) миомы
- Размеры матки не более 12 недель беременности
- Отсутствие осложнений миомы матки (кровотечение, боли).

В консервативном лечении используются:

— **Гормональные контрацептивы**, способные сдерживать рост узлов, размер которых не превышает 2-2,5 см, а также обеспечивать и профилактику развития этого заболевания. Выбор препарата обусловлен разными факторами. Приём таблетированных контрацептивов может быть заменён на специальную внутриматочную гормональную систему, которая устанавливается на срок 5-6 лет

— **Агонисты ГнРГ** — золадекс, бусерелин, диферелин, люкрин-депо и т. д. — это группа гормональных препаратов, которые останавливают выработку эстрогенов, таким образом вызывая искусственную менопаузу, на фоне которой происходит уменьшение миоматозных узлов. Эти препараты выпускаются в различных формах: инъекции, которые вводятся раз в три месяца, ежемесячные инъекции, ежедневные инъекции и назальный спрей (то есть для введения в полость носа). Обычно курс лечения составляет от 3 до 6-7 месяцев. Для стабилизации достигнутых результатов после курса ГнРГ, как правило, назначается приём гормональных контрацептивов.

Оперативное лечение

Назначается в тех случаях, когда проведённое консервативное лечение невозможно (например, миома слишком большого раз-

мера, беспокоят кровотечения и т. д.), либо женщина планирует рождение ребёнка, а миома препятствует возникновению или течению беременности.

Тактика проведения операций за последние годы тоже претерпела существенные изменения. И полостная операция не всегда необходима.

МИОМЭКТОМИЯ — подразумевает удаление (иссечение) узлов. Эта операция может быть как полостной (в зависимости от показаний), так и проведена с помощью гистероскопа или лапароскопическим методом. В случае гистероскопической миомэктомии разрез не производится: хирург вводит резектоскоп через влагалище и шейку в полость матки и удаляет узел. При лапароскопической операции в брюшную полость вводится лапароскоп (через небольшие проколы-разрезы в области пупка) с прикреплённой к нему микровидеокамерой, также делаются 2-3 разреза-прокола внизу живота для введения хирургических инструментов.

Ещё один современный метод лечения миомы — **ЭМБОЛИЗАЦИЯ МАТОЧНЫХ АРТЕРИЙ**. Термин «эмболизация» означает закупоривание кровеносных сосудов, питающих орган, что приводит к прекращению его кровоснабжения. Под контролем рентгена с помощью катетера через бедренную артерию вводятся специальные шарики (эмболы), выполненные из медицинского полимера и имеющие строго определённый размер. Эмболы избирательно закрывают просвет артерий, питающих миоматозные узлы, и в результате узлы постепенно уменьшаются и умирают. Сама «операция» занимает от 15 до 40 минут. После эмболизации женщина выписывается под наблюдение. Через каждые два-три месяца делается УЗИ. Как правило, в течение года узел исчезает.

Однако бывают ситуации, когда удаление матки неизбежно, например, развился некроз узла, идёт гнойное воспаление, поднимается высокая температура, начинается перитонит. В этом случае важнее сохранить жизнь.

Не пропустить сигнал

Сложности с ранним диагностированием миомы связаны с тем, что 50-60 % женщин это заболевание никак не ощущают или не считают, что симптомы имеют отношение к сфере женского здоровья. Основные симптомы, на которые женщина обязательно должна обратить внимание:

● обильные менструации, которые со временем становятся ещё и длительными, а потом могут перейти в кровотечения. Снижается гемоглобин, ухудшается самочувствие, женщина чувствует слабость

● невозможность забеременеть в течение года

● тянущие боли внизу живота, они бывают как во время месячных, так и вне их. Большая миома может давить на мочевой

пузырь, отсюда частые позывы на мочеиспускание. Если миома давит на прямую кишку, то возникают частые позывы к дефекации. Если давит на мочеточники, то начинаются проблемы с почками.

● сильная боль, иногда даже с потерей сознания. Её вызывает миома с подбрюшинным узлом на ножке (перекрут узла). Это один из самых опасных вариантов, потому что узелочек может закрутиться вокруг ножки, что является показанием к экстренной операции по его удалению, иначе начнётся некроз тканей.

Но даже когда симптомы отсутствуют, всем женщинам в репродуктивном периоде важно раз в полгода посещать гинеколога, а если ваш возраст старше 30 лет, желательно совместить визит к врачу с плановым УЗИ органов малого таза.

Не провоцировать рост

К сожалению, миома — это заболевание, которое часто склонно к рецидивам, поэтому при любом варианте лечения важно исключить факторы, провоцирующие её рост:

● тепловые процедуры: загар на пляже, солярий, сауна

● обратить внимание на вес. Подкожная жировая клетчатка обладает способностью превращать андрогены в эстрогены, что значительно увеличивает риск возникновения миомы матки. Доказано, что с прибавкой массы на каждые 10 кг от нормы риск миомы возрастает на 20%.

● вылечить очаги хронической инфекции (например, тонзиллит или кариозные зубы). Подтверждено, что при наличии очагов хронической инфекции, даже сосредоточенной не в половых органах, риск заболевания увеличивается в несколько раз.

При этом не стоит забывать, что здоровый образ жизни — физическая нагрузка, правильное питание, отказ от вредных привычек — позволяет не только улучшить её качество, но и препятствует развитию болезни.

ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Хорошо зарекомендовала себя в практике лечения и профилактики роста миом традиционная китайская медицина. С её точки зрения, болезнь — это общее состояние человека, а не отдельного органа. И связано она может быть с нарушением проницаемости энергии (ци) по определённым меридианам тела (каналам). Для того чтобы восстановить эту проницаемость, а значит, убрать предпосылки к рецидиву болезни, используется комплекс методов: фитотерапия, иглорефлексотерапия, специальные упражнения (цигун), лечение звуком, особая диета, направленная на поддержание здоровья того или иного органа.

Я недавно начала половую жизнь, у меня был только один партнёр. Через 3 месяца на приёме у гинеколога у меня обнаружили эрозию шейки матки. Как она могла возникнуть? Мог ли меня заразить мой партнёр? Могла ли я его заразить? Я сейчас буду лечиться от эрозии, надо ли ему обратиться к врачу?

Эрозия шейки матки может быть как врождённой, так и приобретённой. Чаще всего причиной образования эрозии могут быть вирусы папилломы человека (ВПЧ), особенно 16-й и 18-й типы и хламидии. Вам надо перед лечением эрозии обследоваться на эти инфекции, и если они будут обнаружены, необходимо будет лечить и полового партнёра.

Сделали операцию по удалению кисты яичника. Операция прошла успешно, осложнений не наблюдается, но в онкологии сказали, что, возможно, назначат химиотерапию наряду с другим лечением. И мне бы хотелось знать, насколько в подобном случае необходима химиотерапия и какие последствия может иметь её применение. Для чего её назначают и чего можно ожидать, не применяя её?

Назначение курса химиотерапии обычно зависит от гистологического анализа кисты. Если в структуре кисты встречаются переходные или атипичные элементы, показана химиотерапия, но решить это должен врач-гинеколог-онколог онкоцентра.

Год назад установила ВМС, последнее время стали беспокоить боли внизу живота где-то на 7-10-й день после окончания месячных. Болит иногда сильно, иногда просто ноет 2-3 дня, а потом всё проходит. Обратилась к врачу, сдала анализ, который показал кокковую микрофлору, много эпителиальных клеток, 3-5 лейкоцитов, эритроциты. Врач назначил антибиотик, свечи, спринцевания, но меня абсолютно ничего не беспокоит. Ни выделений, ни зуда, ни запаха, ни болей при половых контактах нет. Антибиотик пить не хочется, муж тоже ни на что не жалуется. А про боли в середине цикла мне ничего так и не объяснили. Подскажите, пожалуйста, необходима ли антибиотикотерапия в данном случае, и что могу означать мои боли?

Если считать с начала менструального цикла, боли вас беспокоят на 12-15-й день цикла, что как раз соответствует овуляции. По всей вероятности, речь идёт об «овуляторном синдроме», что можно подтвердить, сделав УЗИ в эти дни. Если диагноз подтвердится, антибиотики не нужны. Если нет, тогда речь может идти о воспалительном процессе в матке, и антибиотики будут показаны.

Отвечает врач-гинеколог

Узнала, что беременна, но, судя по всему, зачатие произошло на отдыхе, а я в этот период пила спиртное: пиво, вино. Что делать? Хочу ребёнка, но очень боюсь!

Вам необходима консультация медицинского генетика.

Так случилось, что с периодичностью раз в три месяца принимала пастинок. Недавно узнала, что это может привести к проблемам с вынашиванием ребёнка и вообще с женским здоровьем. Подскажите, какие сложности могут возникнуть и на какие симптомы следует обратить внимание?

Частым осложнением экстренной контрацепции бывает образование функциональных кист яичников, нарушение гормонального профиля вашего организма, что приводит к нарушению оварийно-менструального цикла. Я бы рекомендовала вам лучше плановую контрацепцию оральными контрацептивами, поверьте, от неё будет только польза.

Обнаружили миомные узлы в матке. Скажите, можно ли заниматься йогой и полезна ли она при миоме?

Всё зависит от локализации и размеров узлов, поскольку любые нагрузки могут привести к усилению кровообращения в малом тазу, а это может стимулировать рост узлов.

Уменя обнаружили ВПЧ, партнёр один, у него вируса не обнаружили, назначили уколы, свечи с йодом, после чего сдала анализы, вирус остался, назначили другое лечение. Есть ли вообще шанс избавиться от вируса?

Вирус папилломы человека (ВПЧ) иногда при хорошем иммунитете может выводиться из организма, но всё зависит от его концентрации, для чего необходимо сделать вирусную нагрузку и после этого доктор назначит вам необходимое лечение. При этой инфекции лечатся оба половых партнёра. При высоких концентрациях вирус пожизненно остаётся в организме, но лечить его надо, чтобы вызвать ремиссию заболевания.

На вопросы отвечала
врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА

«Что в жизни даёт человеку дважды бесплатно, а на третий раз он вынужден платить за это деньги?» – так звучит одна из современных загадок. Ответ на неё прост и удивительно точен – наши зубы. О том, как «не платить в третий раз», мы беседуем с врачом-стоматологом Мариной Игоревной АСТАФЬЕВОЙ

– Марина Игоревна, ваше мнение, почему мало кто следует рекомендации посещать стоматолога с периодичностью раз в полгода?

– Первая причина – страх. Нередко в разговоре с пациентами можно услышать истории-страшилки из серии: «Зуб совсем не болел, дырочка небольшая была, а пошёл к стоматологу, мне там ползуба расвертели, испортили зуб». Далеко не каждый понимает, что эмаль самая твёрдая часть зуба, её повреждения могут быть совсем незначительными визуально. Однако дентин, который расположен под ней, поражается намного быстрее. А врач, который проводит лечение, чтобы спасти зуб, должен удалить все поражённые кариесом участки, что невозможно сделать через маленькую дырочку. Поэтому, чтобы действительно не оказаться в числе таких рассказчиков, ситуацию нельзя откладывать на потом, а идти к врачу с самыми незначительными поражениями эмали. Вторая причина – мнение о дороговизне стоматологических услуг. На самом деле визиты оборачиваются большими тратами, когда посещения стоматолога нерегулярны. А постоянные визиты уменьшают расходы в несколько раз. Ведь человек посещает врача регулярно, и ему не приходится лечить ничего, кроме неосложнённого кариеса в худшем случае. А если пациент следит за гигиеной полости рта, то проблема может не беспокоить годами... И это статистический факт. Тем более во многих стоматологических клиниках профилактический осмотр является бесплатной (!) процедурой.

– Но почему именно полгода?

– Многолетний опыт врачей-стоматологов показал, что шесть месяцев именно тот срок, за который существующие скрытые болезни зубов и дёсен уже проявляют себя, и в большинстве случаев ещё не успевают перейти в острую стадию. Стоматологу о многом скажет не только имеющийся кариес, но изменение цвета и даже помутнение блеска участка



Мастерская улыбок

зуба – так выявляют не только кариес, но и воспалительные процессы в каналах зуба. А это важно тем, кто не любит быть жертвой флюса и терять собственные зубы раньше срока. Помимо этого, если у вас есть запломбированные зубы, врач заметит, что в пломбе образовались микротрещинки и примет меры, чтобы не допустить повторного инфицирования зуба и его разрушения.

Своевременное рентгенологическое обследование, в частности панорамный снимок (ортопантомограмма), позволяет оценить здоровье всех зубов, увидеть состояние тканей пародонта и кости челюсти. Это особенно важно для более зрелых пациентов: предотвратить пародонтоз и потерю зубов. Таким образом можно выявить начинающиеся атрофические процессы и принять меры.

– Иногда на профилактических осмотрах предлагают удалить зубной камень, насколько необходима эта процедура?

– Если у вас есть зубной камень, то удалять его нужно обязательно. Во-первых, он является хорошим убежищем для бактерий, что естественно увеличивает вероятность кариеса. А во-вторых, зачастую зубной камень образуется на границе с десной, провоцируя не только неприятный запах изо рта, но и опасное заболевание – пародонтоз, которое может привести к потере здорового зуба. Процедуру удаления зубного налёта как раз удобно проводить раз в полгода. Она не причиняет особенного дискомфорта и весьма эффективная. Чаще всего в клинической практике применяется ультразвуковое удаление зубного камня. Замечу, если вы хорошо ухаживаете за зубами, эту процедуру можно проводить реже: один раз в год.

– Закономерный вопрос: как правильно ухаживать за зубами?

– Основным способ профилактики зубного камня – правильная чистка зубов. Но к сожалению, большинство из нас чистит зубы неправильно. Либо недостаточно долго, либо не вычищают сложные поверхности. Я рекомендую своим пациентам следующее: чтобы проверить, насколько хорошо вы очищаете поверхность зубов, нужно провести языком по ним. Если чувствуете, что они гладкие, значит, почистили их хорошо. В противном случае процедуру следует повторить. Можно также воспользоваться специальными красящими таблетками для контроля очистки поверхностей зуба. Это позволит вам понять, как действительно надо проводить гигиеническую процедуру. Немаловажно хорошо очищать не только гладкие поверхности зуба, но и межзубное пространство, где часто застревают кусочки пищи. Делать это нужно во время чистки зубов с помощью зубной нити, чтобы pasta попала в межзубное пространство.

– Слышала, что надо чистить не только зубы, но и язык, это действительно так или рекламный трюк?

– Нет, это не рекламный трюк. Для полноценной гигиены полости рта необходимо удалять налёт не только с поверхности зубов, но и с языка. Очищение поверхности языка должно стать необходимой составляющей ежедневного гигиенического ухода, так как именно язык является идеальным местом для развития бактерий. Для более эффективной чистки языка существуют специальные гели и скребки, которые предост-

вращают появление неприятного запаха изо рта, обеспечивают здоровье дёснам. Вы можете очищать язык и с помощью обычной щётки.

— **А как правильно выбрать зубную щётку?**

— Выбор щёток сейчас большой. Но в целом надо ориентироваться на следующие правила: щётка не должна быть слишком жёсткой, большинству людей, не имеющих проблем с дёснами, подойдут щётки со среднежёсткой щетиной. Важный нюанс: головка зубной щётки должна быть округлой, её длина не должна превышать 25-30 мм. В этом случае вы без труда доберётесь в самые труднодоступные уголки вашего рта, например, к коренным зубам. Наиболее эффективна щётка с рельефными выступами щетины. Обращу внимание, что выбор детских зубных щёток зависит от возраста. Изучайте информацию на упаковке. И помните: менять зубную щётку необходимо не реже чем раз в три месяца! А также после любого перенесённого инфекционного или вирусного заболевания, так как на ней могут остаться микробы или бактерии.

— **Марина Игоревна, а что делать, если ухаживать за зубами мешает их повышенная чувствительность?**

— Повышенная чувствительность зубов к температурным, механическим и химическим раздражителям (гиперестезия) может говорить о многих заболеваниях: кариесе, пародонтозе, эрозии и гипоплазии эмали. Бывает, возникновение неприятных симптомов возможно и без видимых нарушений структуры эмали и дентина. В случае повышенной чувствительности зубов визит к стоматологу обязателен!

Лечение назначается только после определения причины. Сначала стоматолог проведёт общий осмотр полости рта, выявит и устранил повреждения зубов: дефекты эмали, кариес, пульпит, зубной камень. После этого нанесёт на зубы реминерализующие препараты или специальный лак, закрывающий микропоры в зубной эмали. Благодаря высокому содержанию фтора они повысят порог чувствительности нервных волокон и насытят ткани фосфором, кальцием и магнием. Иногда пациент может продолжать лечение самостоятельно с помощью специальных насадок-кап с десенсибилизирующими (понижающими чувствительность) веществами.

— **Ещё один «больной» вопрос, который волнует многих, — это зубы мудрости. Большинство моих знакомых столкнулось с ситуацией их удаления, это в самом деле необходимо?**

— Всё зависит от конкретной ситуации. Зубы мудрости, или как их называют восьмёрки, как правило, прорезываются в период между 17 – 25 годами и даже позже.

Удаляют их по разным причинам, но я назову две наиболее вероятные. Первая – неправильное расположение зуба мудрости. В этом случае он негативно влияет на прикус и может привести к смещению осталь-

ных зубов ряда. Или коронка зуба мудрости направлена в область щеки и постоянно травмирует её. Вторая – частое осложнение прорезывания зубов мудрости – перикоронит (воспаление тканей зуба, окружающих коронку). Возникает воспаление, потому что над прорезываемым зубом образуется своего рода капюшон из слизистой ткани. В какой-то момент он как бы «разгерметизируется», и под него попадают бактерии из полости рта, что приводит к воспалению. Если зуб растёт правильно, ему хватает места в челюсти, в этом случае можно сохранить, проведя иссечение капюшона. Однако если восьмёрка по каким-то причинам не может прорезаться, требуется её удаление. Иначе воспалительный процесс может даже стать гнойным, а это очень опасно.

Причины для сохранения зубов мудрости тоже существуют, например, вам могут их оставить, если им хватает места, у вас уже удалены шестой или седьмой моляры... Всегда подробно расспрашивайте своего врача, для чего необходима та или иная процедура.

— **Марина Игоревна, расскажите, с какими ещё проблемами, помимо зубной боли, пациент может обратиться к стоматологу?**

— Например, прикорневые кисты (полости, заполненные жидким содержимым), ретенционные кисты слюнных желёз, язвочки во рту... Во всех этих случаях, как ни парадоксально, стоматолога посещают в последнюю очередь, а в первую очередь пробуют народные методы лечения. В немалой степени ещё и потому, что кисты на начальном этапе обычно не доставляют человеку проблем или болевых ощущений. Так, киста слюнной железы, часто возникающая вследствие ушиба, выглядит просто как уплотнение на губе, но если её не удалить, она будет расти и повлияет на внешний вид. Прикорневые кисты зубов, увеличиваясь, при соответствующем расположении невидимы человеку, но могут дать симптомы гайморита. Вы будете лечить его долго и безуспешно, а между тем визит к стоматологу сразу бы выявил причину и позволил её устранить. Большей частью опухоли во рту доброкачественные, поэтому не стоит запугивать себя визитом к врачу и ждать, пока киста вырастет ещё больше.

— **Марина Игоревна, что бы вы хотели пожелать нашим читателям?**

— Беречь зубы. Мы зачастую не задумываемся, что всё в организме взаимосвязано. Между тем специалисты восточной медицины давно знают, что каждый зуб связан с определённым органом. Так, проблемы с шестёрками и семёрками могут привести к проблеме с желудком или указывать на проблему в этих органах, тройки взаимодействуют с печенью и желчным пузырём... Ну и, разумеется, не стоит сбрасывать со счетов эстетический критерий: со здоровыми зубами женщина всегда выглядит моложе. Поэтому желаю крепкого здоровья и красоты!

Беседовала Людмила ПАВЛОВА

Целебная мука

В последнее время на прилавках можно найти не только пшеничную муку, но и льняную или гречневую. Помимо того, что такая мука придаёт блюдам особенный вкус, она может оказать существенную поддержку здоровью

Льняная мука является не чем иным, как перемолотыми семенами льна, из которых предварительно отжали масло. В ней много ценных веществ: белки, пищевые волокна, микроэлементы, в том числе и полиненасыщенные жирные кислоты, полезные для организма Омега-3 и Омега-6, снижающие уровень сахара в крови и предотвращающие развитие диабета. С помощью льняной муки можно наладить работу желудка и кишечника, улучшить перистальтику, защитить и восстановить слизистую. Очищение кишечника льняной мукой проводится так: ежедневно вместо завтрака выпивайте стакан кефира с льняной мукой. В первую неделю добавляйте в кефир 1 десертную ложку муки. Во вторую неделю увеличьте дозу муки до двух десертных ложек. В третью – 3 десертные ложки льняной муки.

Отличительной особенностью гречневой муки является высокое содержание незаменимых аминокислот. В ней много железа, фосфора, меди. Они нормализуют уровень гемоглобина и повышают физическую выносливость. Богата гречневая мука и витаминами, поддерживающими красоту кожи и волос. Она необходима для сердечно-сосудистой системы. При атеросклерозе и других проблемах verursacht гречневый кисель.

В стакане холодной воды развести 3 ст. ложки гречневой муки до однородного состояния, в отдельной посуде вскипятить 1 литр воды и постепенно влить в приготовленную смесь. Варить 8-10 минут при постоянном помешивании. Для улучшения вкуса можно добавить в кисель мёд и орехи. Выпивать на завтрак и ужин по половине стакана.



Откройте ребёнку
волшебный мир
сказок, создав
для него
пальчиковый театр!

Оживите сказку

ПАЛЬЧИКОВЫЙ ТЕАТР — это не только увлекательная и эмоциональная игра, но и очень полезное упражнение для развития моторики, речи и творческих способностей. Вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Кстати, маленькие фигурки удобно брать с собой в дорогу, они не займут много места в сумке, но помогут скрасить время ожидания, провести его с пользой для малыша: ознакомить с новой сказкой, выучить стишок или потешку.

Сделать пальчиковый театр своими руками несложно. Игрушки можно связать, сшить, сделать из бумаги. Мы предлагаем самый простой вариант, ко-

торый подойдёт даже тем, кто давно не держал в руках иголку. Для изготовления игрушек вам понадобятся знакомые вискозные салфетки для уборки дома. Для каждого героя можно выбрать свой цвет. Кроме того, вам потребуются альбомный лист или миллиметровка (чертёжная бумага уже с нанесённой равномерной разметкой), карандаш, ножницы, жидкий клей ПВА (желательно, тюбик с наконечником), разноцветные гелевые ручки.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Расчертите лист на клетки со стороной 1 см. У вас получатся игрушки примерно 5х9 см. Перенесите выкройки героев по клеткам. (Примечание. Детали, окрашенные серым, вырезаются отдельно или зарисовываются уже на готовом изделии с помощью гелевых ручек). Вырежьте шаблоны игрушек. Перенесите их на вискозные салфетки. Вырежьте по две детали для каждой игрушки. Нанесите по краю одной детали клей, соедините со второй. Прогладьте пальцами, дайте высохнуть. «Оживите» героев, добавив им необходимые детали (лапки, ушки, глазки, перья). Из деревянной палочки для мини-шашлыков смастерите косу для петушка. Театр готов, осталось надеть героев на пальчики и — добро пожаловать в сказку «Заяшккина избушка».

Дизайнер Диана БУГОРСКАЯ.
Фото Павла ВОЛОБУЕВА

ЗАЯШКИНА ИЗБУШКА

(в сокращённом варианте)

Жили-были лиса да заяц. У лисы избушка ледяная, а у зайца — лубяная. Вот лиса и дразнит зайца:

— У меня избушка светлая, а у тебя тёмная! У меня светлая, а у тебя тёмная!

Пришла весна, у лисы избушка растаяла. Лиса и просится к зайцу:

— Пусти меня, заяшка, хоть на денёк к себе!

— Нет, лиска, не пущу: зачем дразнилась?

Стала лиса пушче упрашивать. Заяц и пустил её к себе на двор.

На другой день лиса опять просится:

— Пусти меня, заяшка, на крылечко.

— Нет, не пущу: зачем дразнилась?

Упрашивала, упрашивала лиса, согласился заяц и пустил лису на крылечко.

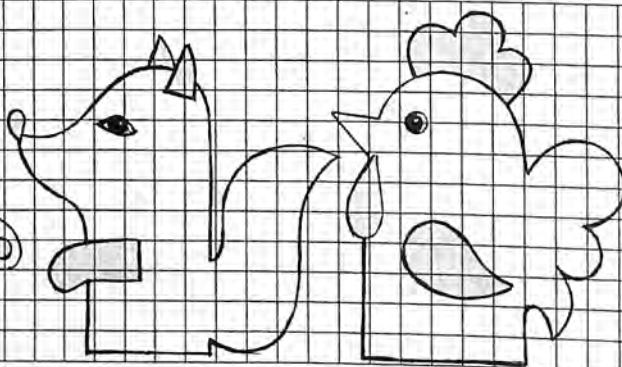
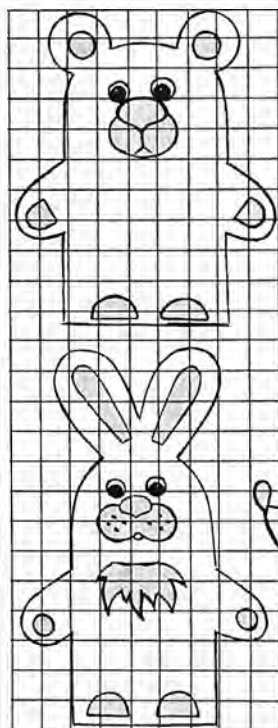
На третий день лиса опять просится:

— Пусти меня, заяшка, в избушку.

— Нет, не пущу: зачем дразнилась?

Просилась, просилась лиса, пустил её заяц в избушку.

Сидит лиса на лапке, а зайчик — на печи.



На четвёртый день лиса опять просит:

— Заинька, заинька,пусти меня на печку к себе!

— Нет, не пущу: зачем дразнилась?

Просила, просила лиса, да и выпросила — пустил её заяц и на печку.

Прошёл день, другой — стала лиса зайца из избушки гнать:

— Ступай вон, косой! Не хочу с тобой жить!

Так и выгнала.

Сидит заяц и плачет, горюет, лапками слёзы утирает. Бежит мимо собака:

— Тяф, тяф, тяф! О чём, заинька, плачешь?

— Как же мне не плакать? Была у меня избушка лубяная, а у лисы ледяная. Пришла весна, избушка у лисы растаяла. Попросилась она ко мне, да меня же и выгнала.

— Не плачь, зайчик, — говорит собака.

— Мы её выгоним.

— Нет, не выгоним!

— Нет, выгоним!

Пошла к избушке.

— Тяф, тяф, тяф! Пойди, лиса, вон! А она с печи:

— Как выскочу, как выпрыгну — пойду клочки по закоулочкам!

Испугалась собака и убежала.

Вот заинька опять сидит и плачет. Идёт медведь:

— О чём ты, заинька, плачешь?

— Как же мне, медведишко, не плакать? Была у меня избушка лубяная, а у лисы ледяная. Пришла весна, избушка у лисы растаяла. Попросилась она ко мне, да меня же и выгнала.

— Не плачь, зайчик, — говорит медведь, — я её выгоню.

— Нет, не выгоню! Собака гнала, гнала — не выгнала. И ты не выгоню.

— Нет, выгоню!

Пошёл медведь к избушке и зарычал:

— Рррр... ррр... Ступай, лиса, вон!

А она с печи:

— Как выскочу, как выпрыгну — пойду клочки по закоулочкам!

Испугался медведь и ушёл.

Опять сидит заяц и плачет. Идёт петух, несёт косу.

— Ку-ка-ре-ку! Заинька, о чём ты плачешь?

— Как же мне не плакать? Была у меня избушка лубяная, а у лисы ледяная. Пришла весна, избушка у лисы растаяла. Попросилась она ко мне, да меня же и выгнала.

— Не горюй, заинька, я лису выгоню.

— Нет, не выгоню! Собака гнала — не выгнала, медведь гнал, гнал — не выгнал. И ты не выгоню.

Пошёл петух к избушке:

— Ку-ка-ре-ку! Иду на ногах, в красных сапогах, несу косу на плечах: хочу лису посечи, пошла лиса с печи!

Услыхала лиса, испугалась и говорит:

— Одеваюсь...

Петух опять:

— Ку-ка-ре-ку! Иду на ногах, в красных сапогах, несу косу на плечах: хочу лису посечи, пошла лиса с печи!

А лиса говорит:

— Шубу надеваю...

Петух в третий раз:

— Ку-ка-ре-ку! Иду на ногах, в красных сапогах, несу косу на плечах: хочу лису посечи, пошла лиса с печи!

Испугалась лиса, соскочила с печи — да бежать. А зайка с петухом стали жить да поживать.

ДА ЗАВЕСТУЕТ КРУЖКА!



Часто у молодых мамочек возникает вопрос, когда впервые ознакомить кроху с кружкой? «С появлением первых зубов (то есть в шесть, семь, восемь месяцев)», — единодушно отвечают стоматологи. Дело в том, что длительное кормление из бутылочки молочными смесями или соками зачастую способствует повреждению эмали и провоцирует появление «бутылочного» кариеса. Поэтому чем раньше мама ознакомит с кружкой, тем лучше. В первое время карапузу надо обязательно продемонстрировать, как пользоваться кружкой или поильником. Сначала для удобства в них наливают продукт густой консистенции, например, кефир или жидкую кашу. Кружка или поильник при этом должны быть заполнены примерно на треть. А мама, помогая пить, может придерживать малыша за ручки. Достаточно, если на первых порах кроха сделает всего несколько глотков. Через какое-то время малыш научится пить самостоятельно, и густое содержимое чашки вы сможете заменить на привычные молоко и соки.

ПОДОГРЕВАТЬ ЛИ МОЛОКО?



Некоторые родители из боязни, что ребёнок простудится, подогревают молоко, соки, воду и даже кефир. Однако делать это не стоит. Продукты при нагревании теряют свои вкусовые качества и часть полезных веществ. А, помимо этого, родители, давая ребёнку только тёплое, создают предпосылки для проблем с горлом. Воду, соки, морсы ребёнку до года можно давать комнатной температуры 18-20° С. Такие прохладные напитки обладают закалывающими свойствами и тренируют иммунитет. Для этого их нужно выставить из холодильника приблизительно за час до употребления. Уже на втором году жизни крохи, если ребёнок здоров, можно давать напитки температурой 14-15° С, выставляя их из холодильника за полчаса до употребления.

Врач-педиатр
Елена УШАКОВА



Разбор залежей в антресоли, «личный дневник» из старого ежедневника, подпись ученическим почерком: «Женской дружбы не существует.

Больше — никогда!..» К счастью, у меня было время поменять точку зрения

Дружба девчачья. Безмятежная

За Таньку я была готова в огонь и в воду. Преимущественно в воду: сбежать на речку и купаться до посинения. Как иначе-то: лето, деревня, кишачий животом, жара. А у Таньки суровая бабушка, которая предвещает финал: «Утонет! Не пушу!» И я то отпрашивала Таньку, заискивая перед сестрой «надеждительницей», то «приглашала» к себе в гости, и мы опять-таки убежали купаться... С окончанием каникул приходилось расставаться: родители забирали меня в город, в школу с математическим уклоном. И мы с Танькой писали друг другу чудесные наивные письма: как нам «случится», с кем дружится. Дружба десятилетних девочек была крепче брони, омрачившись за всё время единственной ссорой: Танька облила меня из водяного пистолета, я в отместку хлестнула её кленовой веткой, через полчаса инцидент был исчерпан.

Мы раздружили по самым прозаическим причинам: повзрослели. У меня появилась сообщница по обсуждениям парней Юлька, у неё тоже кто-то, кажется, Ирка Сорокина. Уже 17-летними встретились, пытались разговаривать и — не срослось. Не о чем, слишком разная жизнь, разные планы, масса событий, в которые обе не были посвящены. Обеих охватило недоумение, разошлись, пытались игнорировать неприятный осадок. Последняя встреча случилась в «Одноклассниках»: обменялись взаимными «как ты?», спросили об общих знакомых, похвалили фото детишек и мужей. Естественно, не обошлось без: «Надо бы встретиться» — «Конечно». И на этом всё, пересекаться в реальности ни она, ни я не торопились. И правильно делаем. Я до сих пор помню дату её рождения — 12 августа, помню, как зовут её родителей и даже троюродных сестёр, знаю, откуда



Между нами, девочками...

да у неё шрам под левой коленкой. Она останется со мной навсегда, в моём счастлимом детстве. А то, что мы порознь, неважно. Дружба, продлившаяся всё детство, имеет право считаться вечной.

Дружба девичья. Взахлёб и — вдребезги

С Аней мы сошлись на почве тяги к совершенству. В погоне за идеальными формами по соседству прыгали в фитнес-клубе, обе чертовски привлекательны, обе хохотушки — как тут избежать душевной близости?..

Через неделю мы знали всё друг о друге: о бывших возлюбленных и действующих фаворитах, кознях коллег по цеху, перипетиях с родственниками. Сближались с головокружительной скоростью, словно близнецы, разлучённые в детстве, пытаются наверстать упущенное, залатать прорехи в украденной общей жизни... На дни рождения дарили царские подарки, порой влезая в долги: «20-летний юбилей не шутка!» Если летом разъезжались по разным курортам, не жалели денег на телефонное общение. Да и мужчин своих не жалели: обсуждали вплоть до интимных подробностей, потому что мужчина явление временное, а подруга — вечная ценность...

Но однажды в моей биографии возник тот, чьё имя хотелось вписать в пустующую графу: «Самый главный. Вместе на веки вечные». Конечно, я не могла не поделиться радостью, не позна-

комить двух самых близких людей.

Наверное, надо было насторожиться, когда Аня потемнела взором, увидев его. Скорее всего, нужно было под любым предлогом уйти, когда она сказала наедине: «Он не для тебя, птица слишком быстрого полёта». Но я досидела до последнего. Точнее, до последних слов Ани в качестве подруги. Не было конкретных фраз, которые развели нас в стороны. Аня вдруг принялась в присутствии «самого самого» насмехаться надо мной, вспоминать нелепые ситуации, из которых следовало, что я — барышня недалёкая, наивная и несурзкая. А «самый-самый» хихикал, шутил в мой адрес, по капелке предавая...

Теперь, когда меня спрашивают об Ане, я отвечаю: «К сожалению, мы не общаемся». Слова: «Мы больше не подруги» произнести не могу. Потому что мы ими были, была счастливая женская дружба, не прошедшая испытание красивым мужчиной. Я благодарна Ане: она помогла понять, что мужчина был красив только снаружи. Случись «озарение» раньше, мне было бы гораздо больнее.

Дружба женская. Надёжная

Мы разменяли четвёртый десяток. У нас взрослые дочери, которые познакомили своих мамочек, ещё не родившихся — в роддомовской очереди на УЗИ. С ней я пережила пару её разводов и два замужества, тяжёлый уход мамы, рождение её сына, нервотрёпку из-за покупки квартиры. На её долю благодаря мне выпали

расставания с мужчинами и счастливые встречи, переезды, переживания из-за папиной болезни, радости покорения серьёзных и не очень вершин. Она умудряется первой поздравить меня с днём рождения, потому что делает это ночью. Её именем я хочу назвать свою вторую дочь. Нас разделяют тысячи километров и несколько часовых поясов, мы годами не видимся, общаемся письмами и звонка-

ми. Ну разве это дружба? Разве мы подруги? Конечно, нет. Мы давно уже родные люди.

Надёжная зрелая дружба даёт потрясающие ощущения. Их не передать словами, этого и не нужно. Но когда мне кто-то берётся утверждать, что женской дружбы не бывает, я улыбаюсь словно мудрый Каа: «Вам просто не повезло».

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Как ни обидно, всякий раз дружеские дамские союзы рушатся по одним и тем же причинам, словно нет иных путей-дорог, кроме как через болезненные грабли. А может, всё получится, если соблюдать простые правила...

✓ **ДИСТАНЦИРОВАТЬСЯ.** Излишняя близость разводит людей в стороны — истина применима и к супружеским, и к дружеским отношениям. Допустим, вы с подругой делитесь всем: от совместного выбора белья до обсуждения книг, вместе в отпуск, на вечеринку, бесчисленное количество ежедневных звонков и sms. Вы отдаёте себе отчёт, что рано или поздно это осточертеет? Просто станет неинтересно общаться с человеком, которого последний раз вы слышали всего 15 минут назад и знаете наперёд, что он скажет. Отдалиться на время — необходимая мера, хотя бы для того, чтобы побыть собой, а не чувствовать себя одним из сямских близнецов. Жизнь ваша и дана только вам, проживать её вместе с Таней (Аней, Ирой и т.д.) нет необходимости.

✓ **НЕ РАНИТЬ СЛОВОМ.** С годами понимаешь, что зубы даны природой не только, чтобы грызть гранит науки и яблоки, но и чтобы держать за ними язык. Есть несколько тем, по которым не стоит говорить правду даже подругам. Особенно подругам. Например, внешность. Боже вас избавь хлопнуть товарку по плечу: «Маринка, ну и телеса ты отъела. К зиме, что ль?» Не верьте мифам, что лишь настоящие друзья скажут горькую истину. Про поплывшую талию вам наметит и коллега в «последнем приступе молодости», и дурно воспитанная соседка. Но всем нам нужны те, кто нас пожалеет и пощадит, — подруги. Настоящие.

✓ **НЕ СМЕШИВАТЬ ЛИЧНУЮ (СЕМЕЙНУЮ) ЖИЗНЬ И ДРУЖБУ.** К десяти библейским заповедям стоило бы добавить: «Муж (бойфренд) подруги — табу, вето и нельзя-нельзя». Если испытываете симпатию к избраннику подруги, самоустранитесь, не приходите в гости, встречайтесь сугубо с ней и только на нейтральной территории. Тем паче не стоит «просто так», из озорства провоцировать её мужчину. Даже комплименты второй половинке подруги формулируйте в её пользу: «Видела твоего мужа. Выглядит хорошо, сразу видно, что в надёжных женских руках». Или: «Твой Петя — умница, замечательную карьеру сделал. Недаром говорится, что за каждым великим мужчиной стоит великая женщина». Кстати, ругать избранника подруги тоже не стоит. По крайней мере, чтобы не остаться «крайней».

✓ **НЕ ДАВАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ЗАВИСТИ.** Зависть — древнейшее из чувств, даже если вы лишены этой напасти, не исключено, что в вашей подруге сильна конкурентная жилка. С этим ничего не поделаешь, барышня не перевоспитается. Остаётся только пожалеть: мало того, что она снедаема неприятным чувством, так ещё и вполне понятные угрызения совести. Будьте настоящей подругой — постарайтесь не хвастать в её присутствии. Ни покупками, ни планами на отпуск, ни успехом у противоположного пола. Храните молчание, пока это возможно.

✓ **ЛУЧШАЯ ПОДРУЖКА — ПОДУШКА.** Стоит принять тот факт, что дружеские отношения распадаются, причём независимо от пола друзей. Однажды ваши сокровенные тайны могут стать предметом праздного обсуждения среди посторонних людей. Просто когда-то близкая подруга решит, что «гриф секретности» на доверенные тайны больше не действует, можно привести в пример факты из вашей биографии... В общем, самое сокровенное оставляйте при себе, целее будете — и вы, и ваша дружба.

... Женская дружба была, есть и будет. Может быть, она не вечная и даже не долгая. Но она, как любая душевная близость с человеком, дарит тепло, радость и ощущение нужности. Надо просто быть готовым к тому, что это когда-нибудь закончится, таков печальный удел всех отношений. А сознательно отказываться от дружбы с «однополчанками», значит прожить жизнь в сокращённом варианте, лишит себя очень важной её составляющей. Как, например, из-за страха поправиться не есть шоколад, из опасений промочить ноги не гулять под дождиком, из-за боязни быть обманутой не доверять людям. Абсурдно ведь, правда?..

Наталья ГРЕБНЕВА



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Научно доказано, наш организм очень чувствителен к обезвоживанию: потеря всего 1-2% запасов жидкости не проявит себя даже жаждой, но вы можете вдруг ощутить вспыльчивость и раздражительность. Выпейте стакан воды маленькими глотками. Специалисты, проводившие исследования, обещают, что ваше настроение тут же улучшится.

«ИТАК», «НАВЕРНОЕ», «КАК БЫ», «ЗНАЧИТ»...

Кому хуже от того, что вы щедро перемежаете фразы пустыми словами «как бы», «ну», «это»? Всем. Слушателю «паразиты» не позволяют усваивать информацию, вам — правильно доносить мысль и производить впечатление уверенного образованного человека. Психологи считают, что по словесному мусору можно сделать выводы о характере. Например, злоупотребляющий словом «просто» склонен всё упрощать; частое упоминание «как бы» выдаёт безответственного мечтателя; «сами понимаете» — робкого стеснительного человека; «на самом деле» — борца за правду. В любом случае чистота речи — редкое достоинство, ради которого стоит дать бой словам-паразитам.

Удар №1. Расспросите близких, какими сорными словами вы грешите. Если есть возможность, запишите собственную произвольную речь и выявите слабые места.

Удар №2. Не бойтесь пауз в речи. Там, где обычно произнесли бы «ну» или «это», остановитесь и сделайте вдох. Помимо избавления от сорного слова, вы усилите смысловой акцент, дадите слушателю возможность осознать информацию.

Удар №3. Перед тем как произнести речь вслух, воспроизведите её мысленно, по возможности два-три раза.

Удар №4. Не паникуйте. «Паразиты» атакуют в момент волнения. Чувствуете, что эмоции переполняют, дайте паузу.

Удар №5. Не можете найти подходящее слово и выразить мысль? Честно признайтесь собеседнику: «Зависаю».

Удар №6. Договоритесь с близкими о штрафах: произнесли слово-паразит — платите, кукарекайте или мажьте язык горчицей.

Удар №7. Читайте больше. Пополнив словарный запас, вы сможете выражать мысли без словоблудия.

«Постарели мои старики», – однажды наступает момент, когда фраза становится не просто строчкой из песни. Это факт, одинаково безрадостный для всех. Всех, кто был ребёнком, а теперь вынужден наблюдать в этой роли ещё недавно энергичную маму или весёлого отца...



Я – мамина мама

Какими чуткими и внимательными детьми вы бы ни были, этот «момент» всегда наступает внезапно. Вроде бы мама уже несколько лет краду стыдливо-извиняющимся тоном говорила: «Старость не радость», а прозрение, что с ней это всё же случилось, пришло только сейчас. Отец давно жаловался на высокое давление, но верить в «приметы возраста» не хотелось: это просто погода плохая, магнитные бури, на даче вчера умаялся, вот и... Мы все закликаем невидимого благодетеля: «Только не с моими родителями! Только не с ними! Пусть это никогда не случится!» Но когда-нибудь благодетель подводит. Мама трижды в день звонит с одной и той же «новостью», забывает, куда спрятала сберкнижку, становится капризной и быстрой на слёзы. А отца увозит «скорая», врачи отводят взгляд на ваши вопросы о выздоровлении... Это тяжело, невыносимо, это невозможно принять.

Узнаёте свои мысли? Не корите себя за эгоизм, раздражение или страх: сиротеть при живых родителях трудно всем. Нам боязно при мысли, что однажды останемся без родных людей, страшно принимать ответственность, пугает дальнейшая, окончательно «взрослая» жизнь, осознание, что мы «следующие». Но плакать, забиваться в угол сомнений и безадресной злобы – худший сценарий. Как хорошая дочь и взрослый человек, вы должны сделать невозможное: оставаться «нашей маленькой» и принять старшинство в семье. Ведь все родители заслужили право на счастливый финал уже потому, что они ваши «золотые, родные, самые лучшие».

«Я понимаю»

«Мама, ну что за ерунду ты говоришь? Как ты могла пустить чужих в дом? Ты что, ребёнок маленький?» – прилюдно отчитывает молодая женщина пожилую. Окружающие досадуют: как капризный ребёнок себя ведёт как раз здравая и молодая, а оправдывающуюся маму жалко до слёз.

СОВЕТ: о старости каждый из нас знает лишь одно: это обязательно случится с нами, если повезёт. Но когда гром грянет, будет поздно. Поэтому для собственного же блага подготовьтесь, собирайте информацию, читайте, наблюдайте. Старение нельзя исчерпывающе описать фольклорным «впасть в детство», явление многогранно. Чтобы понапрасну не раздражаться на забывчивость пожилых и не раздражать окружающих, изучите литературу по геронтологии. Сухие научные статьи вряд ли прояснят картину, ищите ответы в художественной литературе. Из современных авторов советуем роман «Времена года» Анны Борисовой.

ЦЕЛЬ: осведомлённость избавит от негативных эмоций. Вы поймёте, что мама или отец не притворяется, не капризничает. Они действительно не способны запоминать информацию, контролировать эмоции, адекватно реагировать – физиология подводит, состояние сосудов и т.д.

«Я берегу»

«Папа, зачем ты пошёл в магазин? Позвонил бы, мы бы сами всё купили и принесли!» – кипит праведным гневом великовозрастный сын. Конечно, обидно: престарелый родитель проявил са-

мостоятельность, а на улице стало плохо, тут и испуг за отца, и переживаниями неловко.

СОВЕТ: даже если вы готовы принять ответственность за старшее поколение, это не значит, что оно безропотно сядет в позиции. И эту настойчивость придётся уважать: иногда опека унижает, обижает, но это касается мужчин. Заботясь о родителе, помните: помощь не должна бить по их чувству собственного достоинства. Мелкие хлопоты и поручения оставьте родителям, контролируйте не навязчиво, мягко: «Мам, ты в магазин была? Кого встретила по дороге? Какая погода на улице?» Дабы предотвратить возможные неприятности, оставьте свои контакты соседям, знакомым, продавцам близлежащего магазинчика, где родители обычно покупают продукты. Радуйтесь, сделать это нужно тайком от родных. Попросите сообщать вам немедленно, если очевидцы заметят что-то странное: мама разговаривала с незнакомым, отец шёл в компании подозрительного человека.

ЦЕЛЬ: бдительность лишней не бывает, к тому же вас это успокоит.

«Я уважаю»

«Папа, ну что ты стесняешься, тебе же трудно самому! Давай я тебя испугаю! Господи, ну что я там не видела?» – раздражается взрослая дочь. А старенький отец едва не плачет: как же так, это же стыдно...

СОВЕТ: тепло родителя – табу. Отриньте ложно-великодушные рассуждения, дескать, «ничего страшного, род-

ной человек». Если родители не могут самостоятельно ухаживать за собой, помощь необходима, но: сыну запрещается заниматься туалетом матери, дочери – гигиеническими процедурами отца. Это слишком психотравмирующее событие, сочетающее и признание собственной неспособности родителем, и нарушение массы моральных запретов. Как быть? Попросить помощи родственников или профессионалов: довериться сиделке и медсестре, то есть чужому человеку, проще. Никто не сомневается, что вы с готовностью сделали бы для отца и матери абсолютно всё. Но пока это возможно и целесообразно, проявляйте уважение к интимному миру старших. Кстати, даже в мелочах: помогая переодеться, не забывайте вовремя отвернуться или подать простынку для прикрытия.

ЦЕЛЬ: это нужно вам обоим, со временем поймете.

«Я позабочусь»

«Только навела порядок в ванной, а ты грязную обувь мыть вздумала! Придётся опять драить!» – негодует взрослая дочь, уверенная, что старенькая мама нарочно устроила «помывочную» в сверкающей чистой ванне...

СОВЕТ: объяснить себе, что родители «всё портят, пачкают и уничтожают» неумышленно, очень сложно. Дабы их лучшие побуждения не порождали конфликты, научитесь правильно относиться – как к детям. Понаблюдайте, с какой теплотой и терпением к пожилым людям относятся социальные работники и персонал по уходу.

ЦЕЛЬ: не омрачать настроение себе и родителям, не тратьте нервы по пустякам, правильно реагировать.

«Я организую»

«Брат совершенно забыл о матери, всё лежит на моих плечах, – горько делится женщина. – Он раз в месяц явится, как красное солнышко, так ему мама радуется до слёз. А со мной она препирается и спорится!»

СОВЕТ: то, что забота о родителях разделена не поровну между детьми – обычная история. Как правило, опеку берёт на себя тот, кто живёт с ними или неподалёку. По мнению психологов, это осознанный выбор, к нему склоняется более зависимый или любящий наследник. Что, кстати, вовсе не повод для трагедии и представления себя героем-страдальцем. Достаточно собрать семейный совет и договориться о распределении обязанностей между родственниками: кто убирает, кто ходит за продуктами, возит к врачам. По поводу «разового помощника», который появляется редко и вызывает бурную радость: приучите себя от-

носиться к «визитёру», как к воскресному папе, которого ребёнок видит от случая к случаю и только с приятной стороны. А более глубокие и надёжные отношения складываются с теми, кто рядом постоянно.

ЦЕЛЬ: сохранить мир в семье, добрые отношения и получить реальную помощь.

«Я прощаю»

«Мать всю жизнь была строга ко мне, а теперь зависит от меня, – рассуждает дочь, – это непривычно. И жалко её, и такая злость порой накатывает за прошлое...»

СОВЕТ: эмоции понятны, но бессмысленны. Теперешний родитель, с угасающим сознанием и слабеющим здоровьем, не имеет ничего общего с тем, прежним, который допускал ошибки в воспитании и общении. Сводить счёты глупо.

ЦЕЛЬ: помочь родителю преодолеть сложный этап. И не совершать поступков, которые потом сложно себе простить.

«Я учусь»

«За что мне это? – плачет взрослый ребёнок. – Я никогда не видела маму такой, не знаю, как быть!».

СОВЕТ: старость – такая же тайна, как рождение или смерть. Вероятно, прежде у вас не возникали вопросы, что происходит с людьми в финале жизни, какие мысли и сны их посещают, какие воспоминания тревожат. Это обязательный этап бытия, который приоткрывает завесу тайны, поможет узнать родителей и себя с лучшей стороны.

ЦЕЛЬ: окончательно повзрослеть, подготовиться к жизни, которая будет потом, после родителей.

«Я благодарю»

Уход за престарелым родителем отнимает много времени и сил, большей частью душевных. Порой в отчаянии хочется, чтобы всё это поскорее закончилось естественным образом. И тут же терзают угрызения совести за малодушие...

СОВЕТ: как ни странно, но вам стоит поблагодарить жизнь за бесценный подарок. Вы имеете возможность заботиться, делиться теплом, держать маму или отца за руку, до последнего быть рядом. Конечно, накатывает усталость и раздражение. Но нужно понять одну вещь: потом будет целая жизнь, уже навсегда без них. Этот факт не изменить, можно лишь взять от предшествующего этапа максимум хорошего и светлого. Это такое горькое счастье – сопровождать близких на пути их заката.

ЦЕЛЬ: любить и жить дальше, храня тёплые воспоминания.

Психологический практикум

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

1. Научитесь быть внимательными к родителям. Выслушивайте их, вникайте в детали, высказывайте своё мнение корректно, но с явной демонстрацией поддержки родительских поступков и мнения. Даже если мама или отец не правы, завуалируйте критику: «Тобой овладели эмоции, это можно понять...»

2. Внимание – пожалуй, главный «компонент» отношений. Если живёте вместе, спрашивайте, как прошёл день, что затронуло. Если между вами расстояния, непременно находите время для звонка один-два раза в неделю. Не стесняйтесь проявлять чувства, слова: «Я скучаю по тебе» способны творить чудеса.

3. Спрашивайте о людях, с которыми родители общаются, пусть это будут соседи по даче или почтальон. Сопричастность и заинтересованность принесут свои плоды.

4. «Твоё мнение очень важно для меня», – обязательная фраза ваших диалогов, вовлекайте родителей в переживаемые вами ситуации.

5. Поделитесь тайной, переживаниями. Сопричастность к душевным волнениям сближает.

6. Вспоминайте случаи из детства, демонстрирующие вашу любовь и привязанность. Расскажите, как однажды мама задержалась на работе и, оставшись последней в саду, вы страшно волновались. Ваша задача не осуждать, а дать родителю почувствовать себя самым важным для вас человеком. Или вспомните, как болели, а родители не отходили от вашей постели, это примиряло с горькими таблетками и уколами.

7. Конфликт всё же назревает? Прервите беседу фразой: «Я не дам нам поссориться и стать чужими. Ты мне дорог(а)!»

8. Не допускайте обид «на автомате» и спонтанных резких высказываний. Всегда помните, что общаетесь с человеком, чьи физические способности угасают, причиной его раздражительности может быть не злость на вас, а личное недомогание.

9. Если не находите в себе силы корректно ответить на несправедливую претензию родителя, молчите. Это правильное и легкое, нежели по-факту укорять себя за несдержанность.

10. Проявляйте инициативу. Не ждите звонка с просьбой помочь, «играйте на опережение».

Наталья КРОЛЕВЕЦ

Когда распадается красивая успешная пара, возникает закономерный вопрос: почему? А если это люди известные – хочется интимных подробностей, «жареных» фактов. Чаша сия не миновала и звёздную пару (бывшую, разумеется) Татьяну Навку – Александра Жулина. Писали о них много и всяко, причины озвучивались разные. В шуме голосов чужих их собственных не было слышно. Но страстям свойственно утихать, времени – лечить, а на вопросы, наконец, получать ответы

Таня...

Татьяна Навка родилась в Днепрпетровске. Чемпионский характер этой девочки проявился едва не с пелёнок. Ей всегда и везде надо было быть первой: и в песеннике с малышкой, и в битвах за родительскую любовь. Чтобы заставить этот «атомный реактор» работать в мирных целях, мама с папой, сами бывшие спортсмены, начали водить свою непоседливую, подвижную, как ртуть, дочурку по секциям. Фигурное катание оказалось идеальным вариантом.

Спорт – это не только слава, титулы, медали. Это ещё и каторжный труд до кровавых мозолей, до седьмого пота. В жизни Тани наступили суровые будни: подъём – в 6 утра, в 7 – каток. Затем школа, уроки и – снова на лёд, бесконечные тренировки без выходных и праздников. «Все родственники говорили моим родителям, что они изверги, – вспоминает Татьяна. – На всех праздниках, днях рождения я засыпала за столом от усталости. Но в детстве, когда тебя поставили на эти рельсы, этого уже не замечаешь. Я была такой маленькой лошадкой, на которую надеты шпоры. Я знала, что у меня есть моя работа, моё дело. Поэтому я не завидовала детям, которые играли во дворе. У меня была цель, я мечтала стать чемпионкой». Первый тренер Тани сумел разглядеть в девочке талант, с такими данными надо бы в столицу, в Москву.

И мама посадила 14-летнюю Таню в поезд «Днепрпетровск – Москва». В столи-



це девочке повезло, ее взяла к себе тренер самой что ни на есть высшей категории Наталья Дубова, воспитавшая не одного чемпиона.

Саша...

Красивый, талантливый, перспективный Саша Жулин пользовался успехом у слабого пола с младых ногтей и с удовольствием крутил на льду не только тулупы и аксели, но и любовные интрижки. В 17 лет у Саши случился роман с Майей Усовой, партнёршей по танцам. Майя влюбилась по уши, да и Жулин увлёкся не на шутку. И всё же прошло шесть лет прежде чем девушка убедилась Александра отправиться под венец. В 1986 году они стали мужем и женой, но семьи в полном понимании этого слова не получилось, молодых больше интересовали спортивные победы, нежели домашний очаг и орава ребятишек. Они стали чемпионами Европы, затем мира, завоевали бронзу на одной Олимпиаде и серебро на другой. Чем больше наград оказывалось в их копилке, тем больше наваливались усталость и раздражение друг от друга. 24 часа вместе, изо дня в день, из года в год не очень-то способствуют разжиганию любовной страсти. Жулин сдался первым. Он начал находить отдушину в романтических отношениях за пределами семьи. Роман с известной фигуристкой Оксаной Грищук попортил немало крови Майе Усовой. Ведь сопер-

ница была готова на всё ради любимого мужчины. Но, как это часто бывает, «трофей» не достался ни той ни другой. На «сцене» появилась третье лицо, совсем ещё юное и очаровательное.

Прямые иногда пересекаются

1993 год, 18-летнюю Таню Навку, как одну из лучших учениц Натальи Дубовой, пригласили тренироваться в Соединённые Штаты. Впрочем, для спортсмена, занимающегося спортом профессионально, что Америка, что Россия, разницы никакой: то же замкнутое пространство льда, сжатое время изматывающих тренировок. Просто ещё «довеском» жгучая тоска по дому. Таня читала письма от мамы, потом ветер слёзы, возвращалась на лёд к своему партнёру Роману Костомарову. Из-за полного несовпадения характеров Тани и Ромы их путь к звёздам лежал через тернии. Упрямцев тренировала знаменитая Наталья Линичук. Несмотря на их «неуправляемость», она видела в этой паре будущих чемпионов. Таня провела на катке 24 часа в сутки, при таком жестком графике ни о какой любви и свиданиях прилуне речи быть не может, доползти бы до постели и рухнуть. Но именно здесь в Америке она встретила свою любовь. Героем романа стал Александр Жулин, фигурист опытный, прославленный, но, увы, женатый на своей парт-

нёрше Майе Усовой. Кстати, тренировалась первая пара России тоже у Дубовой, вот такие бывают совпадения. Юная девушка не смогла устоять перед чарами обаятельного и привлекательного во всех смыслах мужчины. Сердце 30-летнего Александра тоже забилось сильнее, обожание прелестной барышни льстило, взгляд влюблённых глаз волновал, она ловила каждое его слово.

Поскольку все фигуристы жили в Америке одним большим домом, вскоре перипетии любовного треугольника (даже квадрата), стали известны всем. Заплаканная Усова звонила своей недавней сопернице Гришук и рассказывала о том, что застукала мужа с другой. Та, в свою очередь, не отставала от законной супруги и закатывала коварному изменщику скандалы. В итоге Жулин-таки развёлся с Майей, но и с Гришук не остался, хотя, говорят, она приложила все усилия, дабы вновь завоевать сердце красавца. Но в этой битве победила молодость.

Огонь, вода и медные трубы

Поначалу Александр относился к новым отношениям, как к очередной лёгкой интрижке, он, собственно, никогда этого и не скрывал. А потом чем-то эта девушка его зацепила. Может быть, упорством и безусловным талантом — на льду Таня превращалась в богиню. А может, тем, что умела оставаться ласковой и любящей даже после самых изматывающих тренировок. «Жену я свою любил. Да что там любил, просто обожал...» — откровенничал потом Жулин. В 2000 году у пары родилась дочь, которую Татьяна в честь любимого мужа назвала Сашенькой.

«Ради мужа я была готова на всё что угодно...» Даже на то, чтобы уйти из спорта и посвятить себя семье. Тем более всё к этому располагало — тренер Наталья Линичук вдруг приняла неожиданное решение помянуть Татьяну в паре с Романом на Анну Семенович. И Таня без лишних споров и выяснений ушла...

Роман позвонил через год. Может быть, он понял, что только их с Навкой спортивный союз «обречён» на успех. А тренером пары

стал... муж Татьяны — Александр Жулин.

Бессонные ночи у колыбельки с маленькой дочкой, днём — тренировки в потогонном режиме — вот история её триумфального восхождения на спортивный Олимп. К победе на Белой олимпиаде в Турине Татьяна, Роман и их тренер Александр Жулин шли шесть лет, и эта заслуженная выстраданная победа, как ни странно, стала первым шагом на пути к их разводу. Тренерские амбиции Александра были вполне удовлетворены, он воспитал чемпионов, причём самой высшей, олимпийской, пробы! Только вот любимая жена отчего-то стала совсем чужой.

Шоу продолжается

«Вдруг поворот на сто восемьдесят градусов», — переживал Александр. А я и не заметил, как моя девочка, моя ученица, умеющая быть со мной ласковой кошечкой, превратилась в сильную и уверенную женщину. Став чемпионкой, она почувствовала себя другим человеком, и то, что нравилось или во всяком случае принималось как данность, теперь вызывало у неё раздражение. У нас начались странные споры — по любому поводу. Она перестала со мной соглашаться, как будто не слышала меня, и почти всегда считала себя правой.

Звоню из Москвы от Ильи Авербуха и его приглашение поучаствовать в шоу «звёзды на льду» супруги восприняли с энтузиазмом. Может быть, действительно стоит сменить обстановку, и всё вернётся на круги своя. Александр во всяком случае очень на это надеялся.

Премьера «звёзд» состоялась в сентябре 2006 года, с тех пор можно вести отчёт их по-настоящему звёздной жизни и обранный — семейной.

Во всех сезонах Татьяна блистала и была любимицей публики. Мужчины восхищённо закатывали глаза, женщины отчаянно завидовали — и, конечно, «весь этот шоу-бизнес» отреагировал. Навку стали приглашать на ту-совки, снимать в глянцевых журналах, предлагать рекламные контракты и помещать в рейтинги самых сексуальных. Любое олимпийское золото померкнет перед такой популярностью. Таким женщинам непросто в жизни. С олимпийским характером трудно совладать. Татьяна — лидер, и она привыкла быть первой. Испытание славой стало испытанием



Новая возлюбленная Александра удивительно похожа на Татьяну

и для семьи. Она распалась.

«Когда Таня уходила, я плакал. И я не понимал, что происходит, что нужно делать. Мне казалось, что наш союз невозможно было разрушить. А потом раз — и всё... его не стало. Что-то надломилось».

Александр Жулин своих переживаний даже не пытался скрывать, слишком долго они с Таней были вместе, она беззаветно любила его ни много ни мало 20 лет. Но отогреть сердце королевы льда ему уже не было суждено.

Тайный роман Навки с обаятельным артистом Маратом Башаровым, которого поставили ей в пару, не мусолил только ленивый. Александр

всем сплетням и домыслам предпочёл открытый разговор с женой. «Я тебя разлюбил, Саша, вот что страшно», — призналась она. На вопрос «почему ушла любовь?» ответ может дать только сама Татьяна, а она на комментарии скупа. Разве что стоит поискать определённый смысл в её фразах, сказанных не по «теме», но по жизни. «...Надо заниматься тем, что тебе по душе, что тебе даёт наслаждение, то, чего ты добиваешься, то к чему идёшь, как к своей цели...» А если «притяжения больше нет»?

Александр, было, собрался бороться за своё счастье, но потом, поразмыслив, оставил всё как есть. Воистину говоря, любил — отпусти.

В октябре 2010 года Жулин и Навка официально подтвердили факт развода. Теперь свободная, гордая и независимая Татьяна готова к новым отношениям. И верит, что в её жизни обязательно появится тот единственный, с которым у неё получится создать крепкую и счастливую семью. Учитывая свой печальный опыт любви с красивыми и знаменитыми, Навка хочет, чтобы прекрасный принц от шоу-бизнеса был как можно дальше.

Александр Жулин нашёл тихую пристань в лице Натальи Михайловой, кстати, опять-таки своей бывшей ученицы, чем-то неуловимо напоминающей его жену. Также, как и Татьяна, он надеется, что после двух разрушенных браков третий непременно должен быть счастливым. А Наталье Саша (от греха подальше) предложил «завязать» с карьерой и заняться обустройством их нового дома.

Всё-таки странная штука жизнь, на сегодняшний день цели у супругов, теперь уже бывших, абсолютно совпадают. Вам так не кажется?

Подготовила Людмила КОСУРОВА



Их роман оказался всего лишь яркой вспышкой

Аnekдотов о рыбаках и их жёнах очень много, а вот о жёнах, которые сами не прочь порыбачить, нет. Я по крайней мере не знаю ни одного. Наверное, потому, что такие в природе почти не встречаются?

Я провела небольшой опрос на тему: «Жёны и их отношения к рыбалке».

Вот что получилось:

«Ой! Это что ещё за хобби такое? Наливай да пей, так, что ли? Пусть лучше по дому поможет».

«У моей соседки муж каждый выходной то лечей, то окуней, то карасей приносит. А потом говорит: «Извини, дорогая, я полюбил другую». И привет — ни рыбы, ни мужа. Соседке, между прочим, 50 с гаком, кто на неё теперь клонет-то? Иди-иди, розетку прикручивай, ишь, подслушивает он. Так что разврат там один, на их рыбалках».

«Как же, мой тоже ездит. Каждое воскресенье: червяков ему купи, денег на бензин дай, еды собери. А по возвращении его улов даже коту стыдно показывать».

Знаете, дорогие мои, зря мы так. Ведь когда речь заходит о наших милых развлечениях, мы требуем активного участия второй половины. Шопинг, например. Вот с какой стати он должен вставать ни свет ни заря в субботу, вывозить свою драгоценную в лабиринт, называемый торговым центром? Чтобы полдня ходить и с глубокомысленным видом бубнить: «Нормально. И синее нормально. Голубое тоже нормально.» А потом оставшиеся полдня внимательно слушать о каком-то там ещё красном, но уж очень дорогом. И ведь везут, ворчат, слушают и почти не ропщут.

Короче, одним ранним утром я решила проявить солидарность и уже через час, постукивая зубами от холода на берегу одного из уральских озёр, вдруг поняла, чего мне, оказывается, не хватало. Знаете, как это бывает? Вроде и цветы на 8 Марта, и браслет на день рождения, и «нормально ты у меня выглядишь». Вяло, в общем.

Уже к полудню (окончательно согрелившись и подкрепившись бутербродами) я сформулировала несколько преимуществ, которые смогла извлечь из нашей совместной поездки. Остальные выгоды открылись, когда я вполне сносно могла забросить спиннинг.

Итак:

1. Наконец-то можно побыть вдвоём, без детей, свекрови-тёщи, соседей и т.д.

2. Где ещё современный мужчина может почувствовать себя могучим защитником и мудрым наставником? Кто, кроме него, объяснит вам, слабенькой и глупенькой, чем отличается спиннинг от удочки, как на эту удочку насадить червяка и как потом этого червяка забросить в воду?

3. Попробуйте в 6 утра выйти на берег любого мало-мальски доступного водоёма. Увидите хоть одну конкурентку? То-то же. А мужчин, между прочим, хватает, и они не только на поплавки смотрят. Как поведёт в такой ситуации нормальный муж? Правильно, изо всех сил будет доказывать, что именно он и есть тут самый лучший.

4. Недели две после поездки вы будете наблюдать, как ваш благовверный, раздуваясь от гордости, рассказывает всем друзьям, знакомым и малознакомым в подробностях: как, кого и сколько вы наловили вместе! И: «Да моя-то тоже ездит. Ловит, бывает, что и больше меня наловит». И упивается, как ему все завидуют, ведь такой жены больше ни у кого нет!

(Ну кто тут будет вспоминать, что деньги, предназначавшиеся для покупки новой резины, вы нечаянно потратили себе на сапоги?)

5. Вы освобождаетесь на весь выходной от: а) готовки, б) стирки, в) глажки, г) уборки, д) «а ещё чего-нибудь

вкусненького?»

6. Все вышеперечисленные подпункты вы разделите с мужем, который незаметно для себя взвалит половину ваших обязанностей на свои плечи. Ведь и в следующий выходной захочется съездить вместе.

Список можно продолжать и продолжать. Ведь каждая женщина, которая попробует разделить с любимым его хобби, найдёт в этом что-то своё. И вы понимаете, что речь не только и не столько о рыбалке, как таковой (хоккей, марки и резьбу по дереву никто не отменял), речь, как всегда, о любви.

Елена КИТАЕВА,
г. Магнитогорск

Дорогие читатели, поделитесь своими мыслями или жизненным опытом. Возможно, ваше письмо поможет другим принять решение в сложной жизненной ситуации или просто развеет чьи-то грустные мысли. Лучшие работы будут отмечены гонораром. Пишите нам по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.



Здравствуйте, уважаемая редакция! Давно читаю ваш журнал «Будуар» и стала его поклонницей. Нравится разнообразие материала, советы на многие случаи жизни и, конечно же, поэтическая страница. Стихи я пишу давно. Читательницы вашего журнала в основном женщины, поэтому тема любви особенно актуальна.

Звёзды низко, хоть рукою трогай,
Чей-то смех рассыпался в траве,
Я иду забытою дорогой,
Растворяясь в лунной тишине.

И спокойно мне, и так счастливо,
Что не надо от себя скрывать,
Что была когда-то нелюбима,
Но смогла любимой я стать.

А молва пройдёт, да и забудется,
Не находит тот, кто не терял,
Мне любовь подарена разлучницей,
Где бы, кто бы, что бы ни сказал.

В тех местах давно трава не кошена,
И быльём тропинка поросла,
Милый мой, не я тобою брошена,
Просто жизнь, как многих развела.

* * *

Над рекой мелодия плыла,
Чья душа надеялась и пела?
Всё звала кого-то, не меня,
Не меня, да я и не хотела.

Не хотела выйти на крыльцо
И, вдохнув осеннюю прохладу,
Остудить горячее лицо
Не хотела, значит, и не надо.

Может, на день, может, навсегда
Оглушило комнаты беззвучье,
Расписались вензелем года,
Как деревьев сломанные сучья.

Только рано горе горевать —
Дни ещё не солоны, не горьки,
Расстелю пуховую кровать
И проснусь на соловьиной зорьке.

С уважением, Елена БАРАШКОВА,
по эл. почте

НЕ ВЕРЮ Я...

Не верю я, что молодость прошла,
Быть может, это просто показалось —
На склоне лет любовь свою нашла,
Со счастьем своим я обвенчалась.

Не верю я, что жизнь уже прошла,
Она лишь в красках засияла ярче,
Как радуга после дождя взойшла,
Как лучик солнца стала ещё ярче.

О, моя жизнь! Продли это мгновение,
Дай мне испытать глоток живой воды,
Чтобы почувствовать его прикосновение
И насладиться радостью любви.

Испить глоток и дальше жить, мечтая
Сбросить с плеч усталые года,
Услышать шёпот в тишине: «Родная,
Ты, как и прежде, очень молода».

Не верю я, что жизнь уже прошла,
Она пошла, как по второму кругу.
На склоне лет любовь свою нашла...

Антонина Петровна РЫБАЛКИНА,
г. Ростов-на-Дону

Мне случайно в руки попала ваша газета. В ней я прочла стихи моей землячки Анастасии НОСКОВОЙ. И подумала, почему бы и мне не попробовать показать свои стихи?

ОПЯТЬ РАЗЛУКА

Опять разлука постучала в дверь
И чемоданы собрала поспешно.
Ну неужели я настолько грешна,
Что невозможно жить мне без потерь?
Зачем разлука постучала в дверь?

Опять тревога на сердце легла.
Ну как возможно пережить такое?
И нет мне в жизни до сих пор покоя,
Ведь я лишилась твоего тепла.
И вновь тревога на сердце легла.

Горит душа, как будто бы в огне.
И тот пожар не затушить слезами,
Ведь сотни километров между нами,
А счастье наше где-то в стороне,
Чтоб не сгореть в бушующем огне.

А нервы проводами и в надрыв
Скрипят, как настроенная скрипка.
И пусть сквозь слёзы, но моя улыбка
От глаз чужих укроет наш разрыв.
Хоть нервы проводами и в надрыв.

КОЛЁСА ПО РЕЛЬСАМ

Колёса по рельсам в кромешную тьму...
Разлукою брошены чувства под ноги.
И снова, как нищий, у края дороги
Готов ты за плечи забросить суму.

Судьбой одинокой по гулким дворам
Пройдёшь, вспоминая напев менестрелей,
Услышишь мелодию нежной свирели,
Что вывернет душу, как старый карман.

И, может, на склоне мелькающих лет
Найдёшь, наконец, все мирские потери,

Но в счастье своё не сумея поверить,
Оставишь потомкам счастливый билет.

МЕЛОДИЯ ДУШИ

Ночь, опускаясь на город, спешит
В сумрак укутать опять тротуары,
Нежной мелодией, чтоб зазвучали
Струны давно спящей души.

Нежною скрипкой запела любовь.
Ей темнота — только повод для встречи,
Чтобы могла в этот сказочный вечер
В наших сердцах заиграть снова кровь.

Вместо свечей нам зажгут небеса
Тысячи звёзд в бесконечном
пространстве.
Мы же сольёмся в таинственном танце,
Вновь познавая любви чудеса.

С уважением, Ирина СЕМЁНОВА,
г. Курган

Здравствуйте, уважаемая редакция. Благодарю вас за публикацию моих стихов. Осмелюсь показать и другие.

На холме, где сгущается зной
В треске, хрусте и щёлканье лета,
Мне так больно стоять одной,
Вспоминая прожитое, но недопетое.

Жаркий день стал шершаво-сухой,
Раскрошился на колючки — минуты.
Я сребаю их голой рукой
И швыряю вдогонку кому-то.

Только память нельзя растереть
И развеять, как пыль, над дорогами.
Вам не горько в бессильи смотреть,
Как уходит от нас то немное?

Татьяна ГОЛОДЕНКО,
г. Воронеж

Уважаемая редакция «Будуара»! Большое спасибо за публикацию моих стихов. Может быть, из нового что-то пригодится?

Через годы видится яснее,
Что когда была я молода,
Было небо синее — синее
И текущей быстрая вода.
Водянистым не было какао
И пломбир вкуснее был в сто раз...
Это было в самом деле, право,
Ведь и я была иною, чем сейчас.

С уважением, Галина ХЛЫСТОВА,
Тамбовская обл., с. Граждановка

И тут тако-о-о-ое...

«О сексе нужно говорить», – если верить профессионалам, флиртующие беседы приведут пару если не в райские кущи, то в место с приятным климатом и благозвучным названием «гармония». Однако порой душевная «обнажёнка» открывает совершенно непредсказуемые факты...

ИСТОРИЯ №1 «А та, что рядом с ним была...»

«Девочки, он лучший мужчина на свете!» – сказала коллега Светка про кудрявого Валеру. В пароксизме восторга собралась с ним в кино (вечером), кататься на лодке (в выходные) и замуж (в перспективе). «Культурную программу» Валера выдержал блестяще: в кино не просил попкорна и не терзал мобильник, во время речной прогулки грёб вёслами сильно, но аккуратно – что ещё для счастья нужно... Валера тоже, видимо, признал Светку достойной партией и сделал всё возможное, чтобы узнать друг друга поближе. А потом ещё и ещё...

«Девочки, он лучший!» – снова провозгласила коллега Светка, и некоторые обладательницы чёрных душ прямо-таки скрипнули зубами от зависти. После пятого раза «близкого узнавания» Светка пришла мрачнее тучи.

– Девочки, он всё время сравнивает меня с Надей, бывшей девушкой, – объявила она в перерыв, горестно глотая кофе. Сочувствующие дамы зашептали: «Это ничего, наверняка сравнения в твою пользу, а у этой Нади, скорее всего, толстая попа и дурацкая походка». От неожиданной поддержки Светка расплакалась:

– Он ничего не говорит про её походку, он сравнивает нас... в постели.

«Какая дерзость!» – воскликнули сочувствующие. Выяснилось, что «лучший на свете» Валера оценил за амурные кульбиты не выставлял, однако некая Надя была точкой отсчёта, мериллом и эталоном. «А она говорила, что в абсолютной темноте неинтересно, нужно приглушённое освещение», – мило улыбался кудрявый изверг и тянулся то к ночнику, то к шторам. «А почему ты реагируешь

на меня молча? Вот Надя в минуты восторга всегда кричала – давал он косвенные инструкции. Словом, всё-то у Нади получалось ловчее: и душ вдвоём принимать, и на подушках виртуозно раскидываться.

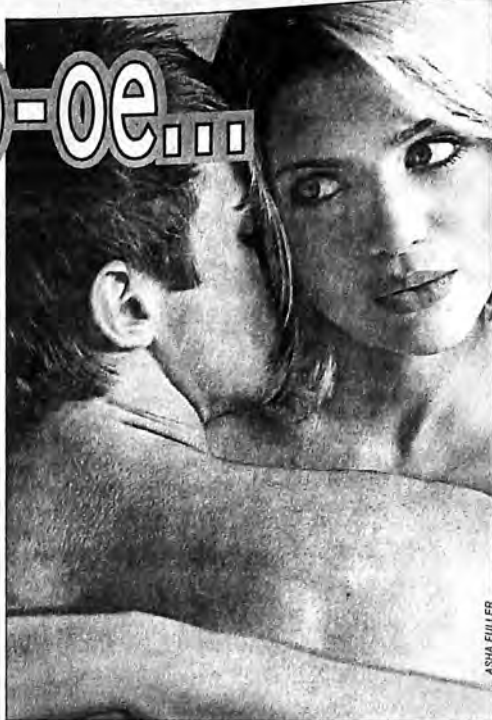
Светка продержалась ещё три встречи, честно пыталась поговорить «об этом» с Валерой, однако беседы получались однотипными: говорил кудрявый, приводя в пример отсутствующую, но по-прежнему всемогущую Надю. И тогда Светка выступила с последней речью. Заявила, что не собирается соревноваться в мощности децибел с его бывшей, что в темноте ей больше нравится, чем при свете ночника. И что она больше не хочет быть «заменителем» Нади, которая отсутствовала в постели Валеры, но была живее всех живых в его голове.

– Лучше бы он молчал, дубина стоеurosая! Никакой деликатности! – кипела Светкина группа поддержки.

– Нет, девочки, слава Богу, что говорил, что всё это закончилось «на взлёте», пока я не втрескалась по уши, – уронила финальные слезинки Светка. – Ещё лучше найду, ещё кудрявее...

ИСТОРИЯ №2 «Поцелуями. Нежными ли, нужными ли...»

– пел шальной Илья Лагутенко, и до поры до времени девушка Алла без задней мысли подпевала лидеру «Мумий Тролля». А чего бы не петь, жизнь удалась по всем фронтам. И на работе – мёд-халва, и в личном плане – стабильные отношения с парнем Игорем, которого Алла любила и, на-



верное, ради него готова была на всё. Так она считала, пока не пришлось и впрямь пойти если не на «всё», то чуть дальше обычных границ. Игорю захотелось внести в их отношения пикантную ноту, в принципе ничего военного, ласка обычна для многих пар. Однако когда желание было озвучено, Алла вдруг превратилась в истовую пуританку: «Нет, и всё. Как ты смеешь предлагать мне такое?!» Игорь пожал плечами: «Солнышко, а что особенного я предлагаю? Но если ты не готова, не буду настаивать».

Фразы: «А что тут такого?» и «А почему ты не готова?» с тех пор преследовали Аллу. Недоумённые вопросы исходили от подруг, к которым Алла обратилась за советом. Укоряли со страниц умных журналов, где всё повидавшие психологи спокойно убеждали: наедине между любящими людьми допустимо всё, что доставляет наслаждение и не вредит здоровью. «Второй партнёр может не разделять некоторые предпочтения, но обычно идёт навстречу желаниям избранника», – жгли калёным железом «бесстыжие» сексологи и оправдывали всё любовью. Вскоре девушка и сама признала: желание Игоря никак не назвать порочным, об этом даже песни слагают, взять хотя бы «Мумий Тролля». Но и солист Лагутенко, и раскованные сексологи вносили уточнение: «Это будет нетрудно, если по любви». А Алла было трудно.

«Наверное, я не люблю», – призналась

Алла себе. — Потому что никогда не буду готова к «этому». По крайней мере с ними». О том, какие штормы сотрясали душу избранныцы, Игорь не подозревал, деликатно молчал, лишь однажды обмолвился: «Зря я затеял этот разговор. Если тебе это неприятно, забудь о нём. Я люблю тебя и не заставлю что-то делать против воли». Ему-то казалось, что Аллу это успокоит, ведь отказать от чего-то нетрудно, если любишь человека. А Алла предложила растаться, ей это было гораздо легче...

ИСТОРИЯ №3 Без границ

У Наташи «любовь всей жизни» стартовала из точки, к которой большинство пар приходят спустя время: знакомство с Лёшей состоялось в интимных декорациях. То ли бес попутал, то ли «молния пронзила», но целомудренная до той поры барышня отчебучила номер. Сначала сама себе ужаснулась, потом решила, что ничего страшного, такая вот нетипичная лавстори. С Лёшей предпочла не обсуждать, продолжали встречаться, гуляли за ручку и целовались под луной — романтика! Но червячок сомнения исправно подтачивал дух, компанию ему составляли неуёмные девичьи совесть и честь. И Наташа решила на откровенный разговор. Она хотела сказать вечно: «Я не такая... Не подумай плохого... Жаль, что мы начали не с мороженого и свиданий у памятника». Выбрала момент, разумеется, интимный и дерзнула. В ответ ей, как всем романтическим девам, хотелось услышать, что Лёша и сам не ожидал, что это неординарный сценарий, что обычно он так не поступает. Но натиск страсти был мощный, сопротивление оказалось бесполезным, и ради Наташи Лёша готов пересмотреть свои взгляды и простреловать к алтарю по изменённому маршруту...

Она краснела, запиналась, перебирала пальцы в смущении. А он откинулся на подушки и вальяжно улыбнулся:

— Малыш, расслабься. Ничего страшного не произошло. В жизни всякое бывает...

И едва обнадеженная Наташа воспарила духом, как Лёша испортил песню продолжением:

— Вот у меня случай был... Встречался с одной, думал, что серьёзно. Наверное, любил даже. Однажды вечером пришли к ней домой, усталие, легли спать. Я ночью на кухню пошёл водички попить, а в коридоре столкнулся с её сестрой. Старшей, красивой и в коротком халатике. Попросила спину кремом намазать, ну я и согласился. А дальше — сама понимаешь...

Потрясенная Наташа молчала, но не хотела сдаваться так просто, швырнула желанному мужчине спасательный круг: «Но ты же потом, как честный человек,

собрал вещи и ушёл навсегда?»

— Почему же, — безмятежно возразил Лёша, — через 15 минут вернулся в комнату, где спала моя девушка.

— А как ты потом ей в глаза смотрел? — не унималась правдоискательница.

— Спокойно, — одним лишь словом убил её Лёша. — Расстались, потому что надоели друг другу. А сестра её ещё несколько раз предлагала «массаж сделать», иногда соглашался. А что? Она ведь первая начала, сама предлагала!..

... Он даже не встал, чтобы закрыть за ней дверь. Наташа печатала шаги по ночной улице, глотала слёзы и думала, что поступает правильно. Ведь дело не в той, которая преследовала чужого мужчину с требованиями намазать спину кремом. Дело в Лёше, который чересчур быстро идёт на сближение, не имеет представления о том, что можно и чего категорически нельзя делать. Он так и будет предавать женщин — безоглядно, без сомнений, не считая себя виноватым. И то, что для неё было «нестандартной историей любви», для него — лишь эпизод богатейшей и наверняка непристойной интимной биографии. На полпути Наташа остановилась: а может, не имеет значения всё, что было до неё? Может, нужно его простить? Но тут же продолжила шествие: она вспомнила спокойное выражение его лица, заурядность ситуации в его понимании. Лёше не нужно было, чтобы его прощали. А коль так, то ещё пара кварталов до дома и пара секунд до «постараюсь забыть навсегда»...

Может, всё же безопаснее держать язык за зубами, не лезть с самообличительными разговорами? Безусловно, так и стоит поступать, если нет намерений надолго задержаться с партнёром. Неважно, какие обстоятельства толкнули в его объятия, разовое случайное знакомство или «отношения сугубо для здоровья» — тут лучше помалкивать, сосредоточившись на цели общения. В остальных случаях, когда вы со смыслом напеваете: «А может, всё получится», интимные разговоры настоятельно рекомендуются. Ведь беседы о сокровенном — это не только техника и место дислокации ласк. Их темы и содержание — показатель, насколько человек чистоплотен, причём не только в вопросах личной гигиены. Это индикатор, что ему (или вам) рано ещё заводить далеко идущие отношения, так как место в сердце нагло занимает предшественник. Это тревожный сигнал, что вам, возможно, не по пути: не потому, что претензии партнёра или темперамент за пределами, а потому, что «вообще не то и не тот». Всё-таки не робота с набором функций берём, человека в своей жизни прописываем.

Наталия ГРЕБНЕВА.

То, что вы хотели знать, но не решались спросить

Мы женаты семь лет, растим двоих детей. С недавних пор муж стал наекать, что нашу сексуальную жизнь нужно разнообразить, предложил посетить магазин интимных товаров. Подскажите, как реагировать?

В. Ф., г. Кострома.

Не секрет, что со временем любые, даже самые пылкие отношения, теряют яркость, а в интимной сфере новизна ощущений сходит на нет особенно стремительно. Единственный способ избежать рутины и охлаждения — вносить свежие эмоции. Надо отдать должное вашему супругу: он не ищет развлечения на стороне, пытается вместе с вами расширить постельные «горизонты». Поэтому вашей единственно правильной реакцией должно быть живое участие в обсуждении предложения. Стесняться не нужно, использование ассортимента интим-магазина не является чем-то предосудительным. Если вам морально сложно отправиться за пикантной покупкой, обсудите с мужем, что вы считаете приемлемым. Информацию о тех или иных «новинках» можно почерпнуть в Интернете. Согласуйте выбор и доверьте покупку мужу. И не стоит думать, что добавление фривольной «изюминки» повредит отношениям, секс — это в первую очередь вопросы доверия и душевной близости.

Не могу заниматься любовью с мужем, нет желания, если он настаивает, уступаю, потом рыдаю и провожаю скандал. У нас нормальные ровные отношения, но вот что касается секса... Фригидной себя не считаю, но мучаюсь сама и мучаю его. Что со мной?

Анна, по e-mail.

Судя по вышеизложенному, вам знакомо впечатление, желание интимных отношений, что позволяет сделать вывод о наличии психологических проблем в общении с мужем. Реакция на близость говорит, что между вами есть неразрешённые конфликты, несмотря на якобы «нормальные ровные отношения». Скорее всего, вы подавляете в себе раздражение на супруга, сохраняя видимость мира и покоя, однако негатив не проходит бесследно. Проанализируйте ваши отношения. Если необходимо, обратитесь за консультацией к семейному психологу.

На вопросы отвечала
врач-сексолог
Анна ПОЛУЯНОВА

Голубая чашка

Удивительно в мире устроено: ему она не нужна, но у него она есть. Я ей ни на что не сдалась, но принадлежу к потребностям. Мне без неё неважно жить — трудно работает и плохо спится, но всё впустую: она — чужая жена.

... Она меняется. Забавно наблюдать, как день ото дня она прямее держит спину, отрабатывает эффектные позы, царственную улыбку и надменный взгляд. Растёт девочка. Хотя какая она, к чёрту, девочка: молодая уверенная в себе женщина. И я нужен лишь для того, чтобы всё в её семье было хорошо. Со мной можно выплеснуть эмоции, поплакаться, получить очередной подарок и порцию приятных ощущений. А потом она «завертикалится» (то есть встанет, словечко из её лексикона), поправит волосы, подкрасит губки и уползёт к мужу-сухарю. Которому, кажется, до лампочки, чем ненаглядная живёт и дышит. Зато я знаю о ней всё. Даже про голубые чашки...

Я

Не голубые, а синие. Синие фарфоровые чашки, поверху золотой ободок, внутри белоснежные. И блюдца к ним. Производства Ленинградского фарфорового завода, того, старого. Теперь такой сервиз можно отыскать лишь у коллекционеров, да и то не целиком на шесть персон, а остатки роскоши с треснутыми ручками и стёршейся золотой эмалью...

Мне было 17, когда чашки материализовались во всей сине-золотой красе. Дома у Андрея, на грандиозной по размерам кухне. Три пары чашек на блюдах, сбоку белая салфеточка и серебряная ложечка. Величественно седовласая бабушка Кира Петровна пригласила к чаю:

— Андрей, представь, пожалуйста, нашу гостью. Давайте попробуем ва-

ренье из крыжовника, варила по старому рецепту, с ореховым ядрышком внутри.

Я всего лишь занесла конспекты по физике захворавшему однокласснику и — влюбилась. Сначала в чашки, потом в варенье, Киру Петровну и для полного комплекта в Андрея, к которому прилагалось всё это счастье. Девочку, выросшую в однокомнатной квартирке безлико-панельного монолита, бытовые излишества ослепили, оглушили и сбили с ног. Оказывается, бывает другая жизнь. Где есть мама и папа, работают докторами, ходят в белых халатах, ездят на какие-то симпозиумы, пишут страшные статьи, разговаривают по модному телефону-трубке. Есть бабушка, беленькая и хрупкая, словно сахарная фигурка на торте. Бабушка подкрашивает седые бровки фиолетовой «Иридой», укладывает в «вавилон», носит кружевные воротнички и яркие фартучки. У Киры Петровны всегда готов обед и «что-нибудь к чаю, по рецепту Эммы Семёновны». И когда Андрей возвращается со

школы, ему всегда рады, всегда ждут.

А у меня по-другому. Мама, которой никогда нет дома. То уехала за товаром в страну с мягким «пшекающим» языком, то приехала и «без задних ног»... Квартира заставлена огромными клетчатыми сумками, в брюхе которых скрываются джинсы всех размеров, пушистые кофточки цвета вырви глаз и дамское бельё с колючими кружевами. Об отце давно ничего не слышу, кроме: «Даже алиментов не присылает, паршивец». Мама у меня молодец, не теряет присутствия духа. На быт ей глубоко наплевать: на полке две эмалированные белые кружки, в стакане по паре ложек и вилок, в буфете скучные фаянсовые тарелки. Старенькие, но чистые полотенца на крючках-липушках. Главное, чтобы я поступила в институт и вышла замуж, говорила мама. И я верила. Пока не увидела те



Рисует Елена Жигулёва

самые чашки, синие с ободком...

Андрею, в принципе, было всё равно, с кем ходить в кино и целоваться. А я шалела от его поцелуев уже потому, что этими же губами он пьёт из волшебных фарфоровых чашек. Мама права: замуж надо. А встать на ноги, закончить институт и стать человеком — дело десятое. Когда в твоём буфете есть такой сервиз, жизнь сама выведет к престижной профессии, модному телефону без переключавшегося шнура, крыжовниковому варенью. И абсолютно стабильной, счастливо-благоустроенной судьбе.

Андрей поступил в медицинский (династия — великое дело), я чудом проскочила в педагогический. После диплома поженились. Его доконала моя настойчивость и увещивания Киры Петровны, мол, «стыдно людям в глаза смотреть, девочка у нас часто ночует». А я знала, что все дороги хороши и любые способы приемлемы, лишь бы по вечерам пить чай из сапфирово-синих красоток. Понимаете, у меня к Андрею больше чем любовь: уверенность, что только такая жизнь — правильная.

Он

Всё началось на том новогоднем корпоративе. Заскочил поздравить постоянного клиента, вручил причитающийся шоколад и алкоголь директору, тот, разомлевший от тёплой праздничной атмосферы, пригласил присоединиться к коллективу. Я плюхнулся за стол, огляделся, стройная соседка шепнула: «Можно, я вам свой коньяк отдам? Терпеть его не могу, а шеф обижается, что не дегустирую, специально покупал, старался. Кстати, я Аня».

И этот коньячный заговор сразу настроил на нужный лад. Мне вдруг захотелось говорить цветистые тосты, «воровать» с дальнего конца стола бутерброды с икрой, а потом дурашливо-изумлённо коситься на залежи угощения. Она смеялась, сморщив нос и прикрывая рот ладошкой, аплодировала тостующим и поглядывала на чашки.

— Спешим домой? — с намёком спросил я.

— Ну да, — улыбнулась она, — муж обещал зайти.

Я расстроился, приналёг на коньяк, который все деликатно обходили вниманием, и попытался заигрывать с грудастой бухгалтершей. Мадам отозвалась на комплименты, но по-

беда не обрадовала. А Аня даже не заметила, что я «ушёл на сторону». Вскоре вострепенулась, выпорхнула из-за стола: в дверях возник высокий товарищ в пуховике, только очки из-под капюшона поблёскивали. Она подскочила, чмокнула: «Я сейчас, собираюсь уже!» А блёклый товарищ аморфно кивнул... И я не растерялся. Пошёл следом за чужой женой, догнал в сумрачном коридоре, схватил за руку. Она испуганно вытаращила глаза, а я не дал опомниться: «Записывай мой номер, при мне, на мобильный. Готово? Набери, проверим, правильно ли...» Заветные десять цифр высветились на дисплее: есть! И хотя я небрежно брякнул: «Позвони как-нибудь после праздников», через час ей ушло сообщение: «Нужно увидеться. Завтра?»

На дворе опять лето, значит, почти полтора года. За это время в Аню вложены тонны эмоций, километры нервов, зная сумма ассигнований, бездна надежд и море всего, что должно быть между мужчиной и женщиной. Прямо говорил, что готов сбежать из гражданского брака, тайно венчаться в церкви и жить с ней на краю хоть синего, хоть оранжевого моря. Намекал, что испытываю глубокие чувства и не оставлю одну. Но она на моё гусарство чихать хотела. Может, без шуток надо, по-серьёзному? А вдруг засмеёт?

Я

Конечно, это жутко неправильно, что есть кто-то, помимо Андрея. Но чтобы с синими чашками всё сплослось, надо пройти через это...

Скоро семь лет, как мы женаты. Живём в моей однокомнатной, мама перебралась к «любимой всей жизни» Петровичу. Я переклеила обои, сменила мебель, повесила парчовые шторы, роскошные, словно театральные занавес. В кухню втиснула аховский дубовый гарнитур, фартучки и салфеточки развесила-разложила. Но почему-то не получается выветрить какую-то женскую одинокую неудачливость: часто, забывшись, я пью чай не из приличной чашки, а из старенькой эмалированной кружки, которую не выбросила не то из жалости, не то из хозяйского расчёта.

Андрей приходит после работы, ужинает, читая книгу, смотрит телевизор, желает мне спокойной ночи и засыпает. Иногда он радостно возбуждён: на работе что-то произошло или у друзей оказия. По поводу событий в моей, то есть нашей, жизни он всегда олимпийски спокоен и нордически холоден. Словно прозрачная тень, бестелесное привидение передвигается по комнате,

касается предметов длинными ледяными пальцами, листает странички книг. Порой мне кажется, что дом и есть для него работа, отбывает положенные часы, а едва истекает время, облегчённо сбегает к родителям или в свои больничные покои. Киры Петровны уже год нет, и я надеялась, что синие чашки перекочают ко мне. Вместе с привычным Андреем духом уютных мещанских излишеств. Увы, свекровь не предложила, а я постеснялась просить. Рискунула бы, если бы не её фраза: «Когда порадуется нас внуком? Знаете, Анечка, бывают случаи, когда оба родителя совершенно здоровы, но при этом не способны сотворить совместное потомство, прямо-таки фатальная несовместимость. Как правило, если пара распадается, в новых семьях дети возникают с потрясающей быстротой. Врачи так прямо и рекомендуют не мучить друг друга». Вот что значит воспитанные люди: никаких тебе любовных претензий, всё намёками, безличными фразами. Правда, подозрительно жисть.

...Наверное, можно было бы махнуть на всё рукой и жить с другим человеком. Но человек слышать не хочет о каких-то глупых чашках, для него всё просто, слишком просто. Он из таких же, как я, босак без роду-племени, ему — что эмалированная кружка, что фарфоровая вещьца — без разницы, лишь бы чай наливать. Нет, не годится.

Вчера больно сжал, сдавил плечи, на предплечье даже синячки от пальцев остались. Ощерился, словно зверь: «Хватит издеваться надо мной!» А я не испугалась ни капельки: подумаешь, грубиян, Андрей никогда бы себе такого не позволил!.. Всё-таки человека воспитывает среда, окружающие люди, это важнее.

Сейчас лето, и у меня ещё есть время свернуть эту историю, выйти из ситуации тихо-мирно. А к осени погода испортится, настанет сезон спасительных широких плащей и объёмных курток. Даже если на улице встретимся случайно, он не заметит живот и ничего не поймёт. Свекровь, безусловно, дело советовала, только зачем из-за подобной мелочи, как невозможность ляльку завести, с мужем расставаться?..

Я уже и попку освободила под них в буфете, и серебряные ложечки купила. Будут у меня эти чашки.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

ЯРКАЯ МАЙКА

РАЗМЕР: 38-40/42-44/46-48/50-52.

Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

пряжа (50% хлопка, 50% модала, 50 г/110 м), малиновый цвет: 5/6/6/7 мотков; зелёный цвет: 2/3/3/3 мотка. Спицы №3, №3,5.

УЗОРЫ

Резинка 2/2, лиц. гл.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ лиц. гл. спицами №3,5: 24 п. и 34 р. = 10х10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА. Набрать 118/126/134/150 п. и вязать нитью зелёного цвета 9 см спицами №3 резинкой 2/2. Продолжать нитью малинового цвета, спицами №3,5 лиц. гл., равномерно распределив РЗ: 2 прибавл. Получится 118/126/136/150 п. Через 43 см от НР для проймы закрыть с каждой стороны в каждом 2 р.: 1х12 п., 1х10 п., 1х6 п., 1х5 п., 3х4 п., 2х3 п., 1х2 п., 2х1 п./1х12 п., 1х10 п., 1х6 п., 1х5 п., 2х4 п., 2х3 п., 4х2 п., 2х1 п./1х12 п., 1х10 п., 1х6 п., 1х5 п., 3х4 п., 2х3 п., 4х2 п., 2х1 п./1х12 п., 1х10 п., 1х6 п., 1х5 п., 3х4 п., 2х3 п., 5х2 п., 3х1 п. Останется 8/12/14/18 п.

Через 50/51/52/53 см от НР прибавлять с каждой стороны в каждом 2 р. 8х1 п., 3х2 п., 1х3 п., 2х9 п. Через 60/61/62/63 см от НР,

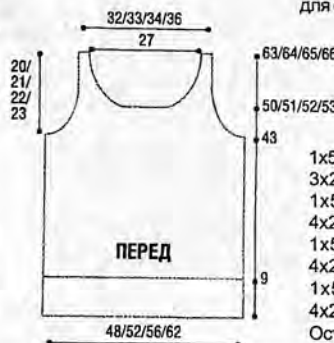
закрывать для горловины 22 центр. п., затем закончить стороны раздельно, закрывая со стороны горловины в каждом 2 р. 3х7 п.

Через 63/64/65/66 см от НР закрыть оставшиеся для лямок 7/9/10/12 п.

ПЕРЕД: выполнить ту же работу, что и для спинки до пройм.

Через 43 см от НР для пройм убавить с каждой стороны в каждом 2 р.:

1х5 п., 1х4 п., 1х3 п., 3х2 п., 2х1 п./ 1х5 п., 1х4 п., 1х3 п., 4х2 п., 2х1 п./ 1х5 п., 2х4 п., 1х3 п., 4х2 п., 2х1 п./ 1х5 п., 2х4 п., 2х3 п., 4х2 п., 4х1 п. Останется 78/82/84/88 п.



Советует дизайнер

Ни один год модные показы одежды не обходятся без белой простой майки. В этом сезоне майка-алкоголичка «выступила» в ярких вариантах. Если в вашем гардеробе нет ни одной её представительницы, срочно исправьте эту досадную оплошность. А мы расскажем, как правильно интегрировать её в ваш привычный гардероб. Итак, майка прекрасно смотрится с узкими джинсами, леггинсами, шортами в сочетании с удлинённым приталенным строгим пиджаком или кардиганом. В качестве аксессуаров смело используйте шарфики и подтяжки



Через 50/51/52/53 см от НР для горловины закрыть центр. 20 п., затем закончить стороны раздельно, закрывая со стороны горловины в каждом 2 р.

1х5 п., 1х4 п., 1х3 п., 2х2 п., 6х1 п. Через 63/64/65/66 см от НР закрыть оставшиеся для лямок 7/9/10/12 п.

СБОРКА

Сшить плечо. Вокруг горловины нитью зелёного цвета спи-

цами №3 набрать 194 п. (120 п. переда, 74 п. спинки), вязать 2 см резинкой 2/2, а затем закрыть все п. одновременно. Сшить второе плечо и кайму горловины. Вокруг каждой проймы нитью зелёного цвета спицами №3 набрать 176/190/202/

218 п. (62/68/74/82 п. переда и 114/122/128/136 п. спинки), и выполнить ту же работу, что и для горловины. Выполнить боковые швы.

ТОП С ОТКРЫТОЙ СПИНОЙ

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

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

пряжа (50% хлопка, 50% модала, 50 г/110 м), цвет чёрный: 3/3/4/4/5 мотков; цвет оранжевый: 1/1/1/2/2 мотка; цвет синий: 1/1/1/2/2 мотка; цвет красный: 1/1/1/2/2 мотка; цвет зелёный: 1/1/1/2/2 мотка; цвет малиновый: 1/1/1/2/2 мотка.

Спицы № 4,5. Молния длиной 20 см.

УЗОРЫ: резинка 2/2, лиц. гл.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: лиц. гладью: 22 п. и 30 р. = 10х10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА. Набрать 82/90/98/106/118 п. и вязать 2 см нитью чёрного цвета резинкой 2/2. Продолжить лиц. гладью, равномерно распределив Р1, Р4, Р5: 2 прибав. в 1-м р. Получится 84/90/98/108/120 п. Выполнять с каждой стороны в каждом 4 р. за 4 п. от края убавлять 9х1 п. Через 8 см от НР закрыть 2 центр. п., затем вязать стороны отдельно. С каждой стороны останется 32/35/39/44/50 п. Через 15 см от НР выполнить с внешней стороны, за 4 п. от края в каждом 8 р. прибавлять 2х1 п., и в каждом 6 р. 3х1 п. Получится 37/40/44/49/55 п. Через 26 см от НР продолжить 2 см резинкой 2/2 и закрыть все петли одновременно.

ПЕРЕД: набрать 82/90/98/106/118 п. чёрной нитью и вязать 2 см резинкой 2/2. Продолжить полосками лиц. гл. (см. низ переда), равномерно распределив Р1, Р4, Р5: 2 прибавл. в 1-м р. Получится 84/90/98/108/120 п. Выполнить с каждой стороны, за 4 п. от края в каждом 4 р. убавление 9х1 п. Останется 66/72/80/90/

102 п. Через 15 см от НР выполнить с внешней стороны, за 4 п. от края в каждом 6 р. прибавление 9х1 п. Через 27 см от НР закрыть 2 центр. п., затем вязать стороны отдельно. Останется 41/44/48/53/59 п. Через 33 см от НР выполнить 1 р. изн. п. над изн. п. чёрной нитью, затем продолжить 2 см резинкой 2/2 и закрыть все п. одновременно.

ЛИЦ. ГЛАДЬ В ПОЛОСКУ: 18 р. — красный, 2 р. — чёрный, 18 р. — зелёный, 2 р. — чёрный, 18 р. — малиновый, 2 р. — чёрный, 18 р. — синий, 2 р. — чёрный и закончить оранжевым.

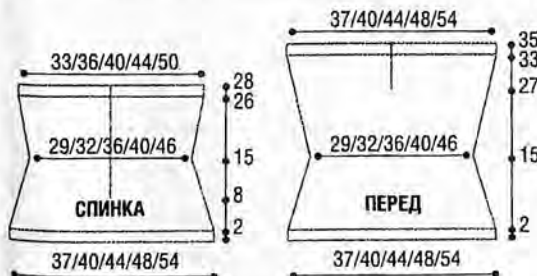
УТЯГИВАЮЩАЯ ПЕТЛИЦА: набрать 6 п. чёрной нитью, вязать лиц. гл. 5 см, затем закрыть все п. одновременно.

СБОРКА

Выполнить боковые швы длиной 15 см. Присборить оставшуюся часть переда прежде чем закончить шов. Создать тесьму из сложенных 3 раза 8 чёрных нитей. Присборить прорезь переда и сшить тесьму, затем утягивающую петлицу (см. фото).

По материалам

«Золушка вяжет» 4 (296), 2011 г.



Эти простые заготовки позволят наслаждаться любимыми овощами круглый год

Кабачковое лечо

3 кг кабачков, 5-7 сладких перцев, 2-3 острых перца, 100 г чеснока, 1 стакан томатной пасты, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 0,5 ст. 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки соли (по вкусу).

Кабачки очистить и вместе с острым перцем пропустить через мясорубку. Массу сложить в кастрюлю с толстым дном. Добавить томатную пасту, растительное масло, соль, сахар. Перемешать, влить стакан воды и поместить на небольшой огонь. Как только масса нагреется, выложить крупно порезанный сладкий перец. Томить всё, помешивая, на небольшом огне без крышки около 45 минут. В конце добавить измельченный чеснок, уксус, прогреть и снять с огня. Массу разложить по стерилизованным банкам и закатать. Перевернуть банки, укутать и оставить до полного остывания.

Шавелевая заправка

Шавель вымочить в холодной воде около 30 минут. Пару раз сменить воду. Нашинковать. Опустить в небольшое количество кипящей воды и бланшировать 3-4 минуты. Сразу разложить по стерилизованным баночкам и закатать.

Медовые перчики

На 5 кг сладкого болгарского перца: 3 литра воды, 2 головки пропущенного через пресс чеснока, 200 г растительного масла, 400 г 9%-ного уксуса, 1 стакан мёда, 2 ст. ложки с горкой соли, душистый перец горошком, лавровый лист.

Перец разрезать пополам. Удалить плодоножку, семена, промыть. Вскипятить маринад со всеми ингредиентами, положить в него перец и варить 10 минут. Потом плотно сложить в чистые стерилизованные банки, залить доверху маринадом, закатать и охладить под одеялом.

«Грибы» в сметане

На 6 кг баклажанов: 2,5 кг лука, 3 головки чеснока, 0,5 литра майонеза, 100 г 9%-ного уксуса, растительное масло для жарки, соль, молотый чёрный перец по вкусу.

Баклажаны нарезать крупными кубиками. Выложить в посуду слоями, пересыпая солью. Оставить на пару часов до выделения горечи. Лук крупно шинковать и пассеровать в растительном мас-



Дары лета в банки!

ле. Баклажаны частями обжаривать на растительном масле. Выкладывать в глубокую посуду, пересыпая чесноком. Добавить жареный лук, поперчить, влить уксус. Добавить майонез и перемешать. Досолить по вкусу. Разложить по подготовленным баночкам. Стерилизовать пол-литровые банки 20 минут. Закатать и охлаждать под одеялом.

Зелёные помидоры с петрушкой и чесноком

Около 10 кг зелёных помидоров, 10 головок чеснока, 2-3 больших пучка петрушки. Для маринада: 5 литров воды, 250 г уксуса, 2 стакана сахара, 1 стакан соли, 3 таблетки аспирина.

Банки тщательно вымыть, залить на треть кипятком, накрыть крышками и оставить. У помидоров срезать плодоножку и разрезать пополам (или на четвертинки). Чеснок нарезать пластинками, петрушку порубить. Из банок слить воду. Плотно уложить помидоры, пересыпая петрушкой и чесноком. Залить кипящим маринадом и закатать.

Гречка с овощами

Эта заготовка хороша и как закуска, и как гарнир, и как добавка в супы.

0,5 кг гречневой крупы, 3 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 200 г сахара, 100 г 6%-ного уксуса, 2 ст. ложки с горкой соли, растительное масло для жарки (не жалея), специи по вкусу.

По отдельности обжарить на масле лук, морковь, перец. Помидоры пропустить через мясорубку, вылить в кастрюлю. Добавить соль, сахар, довести до кипения и варить 10 минут. Крупно обдать кипятком. Добавить в помидорную массу и довести до кипения. Добавить овощи и любые специи по вкусу. Уваривать всё вместе на небольшом огне, часто помешивая, около 40 минут. Влить уксус и перемешать. Сразу наполнить доверху чистые стерилизованные банки. Закатать, перевернуть и укутать до полного остывания.

Краснокочанная капуста со сливами

На 1 кг краснокочанной капусты – 100 г красных слив. На 1 литр воды, 200 г сахара, 80 г соли, 200 г красного винного уксуса, перец горошком, душистый перец, гвоздика, листья хрена и вишни.

Капусту шинковать, сливы освободить от косточек и разрезать пополам, листья обдать кипятком. Поставить варить маринад из соли, сахара и специй. На дно чистых и сухих банок выложить листья. Выложить часть капусты, утрамбовывая кулаком или толкушкой. Разложить часть слив. Таким образом послойно заложить доверху всю банку. Залить крутым кипятком и оставить на 15 минут под крышками. Маринад снять с плиты и влить уксус. Воду из банок слить и залить подготовленным маринадом. Банки укутать.

Огурцы со смородиной

Огурцы, красная смородина (можно с веточками), чеснок по вкусу, зонтики укропа, листья чёрной смородины, хрена, веточки эстрагона. На 1 литр воды: 3 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, по 5 штук душистого перца, чёрного перца, гвоздики.

На дно стерилизованных банок выложить укроп, листья смородины, хрена, вишни, веточки эстрагона, чеснок, специи. В банку плотно уложить огурцы. Сверху засыпать смородиной. Залить кипятком и оставить на 10 минут. Воду слить. Залить рассолом и закатать. Перевернуть банки крышкой вниз, укутать до полного остывания.

Хреновина

На 2 кг спелых мясистых помидоров: 200 г очищенного корня хрена, 200 г чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка с горкой крупной соли.

Помидоры пропустить через мясорубку, вылить в кастрюлю, добавить соль, сахар, закипятить и варить минут 20. Корень хрена положить в холодную воду на 1 час. Затем измельчить на тёрке или прокрутить через мясорубку вместе с чесноком. В томатный соус влить уксус, добавить хрен с чесноком, перемешать и сразу снять с огня. Разлить по чистым стерилизованным банкам или бутылкам и укутать. Хранить в холодильнике.

Перец, фаршированный капустой

35-40 шт. сладкого перца, 3-3,5 кг капусты, 1 острый перец, 2 моркови, 13 зубчиков чеснока, зелень (укроп, петрушка).

Маринад: 1 л воды, 2 ст. ложки соли, 1 ст. сахара, 0,5 ст. подсолнечного масла, 0,5 ст. уксуса.

Сладкий перец очистить от семян и бланшировать в кипящей воде 5-7 минут небольшими порциями, затем охладить. Капусту нашинковать, добавить в неё измельчённую зелень, тёртую морковь, чеснок и острый перец. Всё перемешать, немного посолить, этой массой начинить перцы и уложить их в банки. Залить приготовленным рассолом из воды, соли, сахара, растительного масла и уксуса. Накрыть крышкой и стерилизовать 2-литровые банки — 30 минут, литровые — 20 минут. Банки плотно закупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.

Помидоры с виноградом

На 3-литровую банку: помидоры, гроздь недоспевшего винограда, 2 яблока (порезать дольками), 1 морковь (порезать соломкой), 1 горький перец, 2 сладких перца (порезать на 4 части), листья смородины и хрена, вишни и дуба, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки мёда, 1 ст. ложка сахара, укроп, 5 горошин перца, щепотка тёртого мускатного ореха.

Уложить на дно банки листья, укроп, горький перец. Выложить помидоры, чередуя их с морковью, сладким перцем, виноградом и яблоками. Добавить сахар, мёд и мускатный орех. Залить банку кипятком, оставить на 20 минут, после воду слить, добавить в неё соль и закипятить. Снова залить помидоры, закатать, банки перевернуть вверх дном и укутать.

Запечённый перец

Такой перец можно использовать как самостоятельную закуску, заправив пропущенным через пресс чесноком, как салат, добавив лук, соль, перец и растительное масло, или как приправу для овощных супов.

6 кг перца, 0,5 л растительного масла, 2 ст. ложки соли с верхом, 180 мл 9%-ного уксуса.

Перец вымыть, обсушить, каждый перчик смазать маслом, выложить на противень и испечь в духовке, периодически переворачивая, до готовности (40-60 минут). Горячим очистить от плёнки, удалить черешок и семена. Выложить перец в чистые сухие банки, добавить в каждую 1 неполную ч. ложку соли без горки и 3,5 ч. ложки уксуса, накрыть стерильными крышками и стерилизовать: банки ёмкостью 0,5 л — 30 минут, 1 л — 40 минут, закатать.

Патиссоны с яблоками

1,5 кг молодых патиссонов (чтобы целиком могли поместиться в банку), 1,5 кг кислых яблок плотных сортов, 6-8 листьев вишни, 5-7 листьев чёрной смородины. Для маринада: 2 л воды, 1 ст. ложка крупной соли, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка ржаной муки.

Патиссоны (целиком) и яблоки (нарезать дольками), уложить в банку, добавить листья чёрной смородины и вишни. Для маринада воду довести до кипения, добавить соль, сахар, кипятить три минуты, остудить и аккуратно размешать в рассоле муку (чтобы не было комочков). Залить маринадом, накрыть чистой тканью, положить сверху гнёт и вынести в прохладное место.

Мини-баклажаны, маринованные со свёклой

1 кг молодых баклажанов размером не более 7 см в длину, 1 средняя отварная свёкла, нарезанная на пластинки, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. воды, 2 ст. 6%-ного уксуса, чеснок, острый перец, перец горошком, лавровый лист, листья сельдерея.

Баклажаны вымыть и срезать плодоножки. Отварить их до мягкости в кипящей воде, сразу же отцедить и переложить в холодную воду, чтобы остановить процесс варки. Сделать маринад из воды, уксуса, соли, перца и лаврового листа, закипятить. В банку уложить листья сельдерея, острый перец, баклажаны, чеснок, свёклу и залить сверху маринадом. Закрыть крышкой. Остудить и поставить в холодильник. Баклажаны готовы через несколько дней.

НА ЗАМЕТКУ

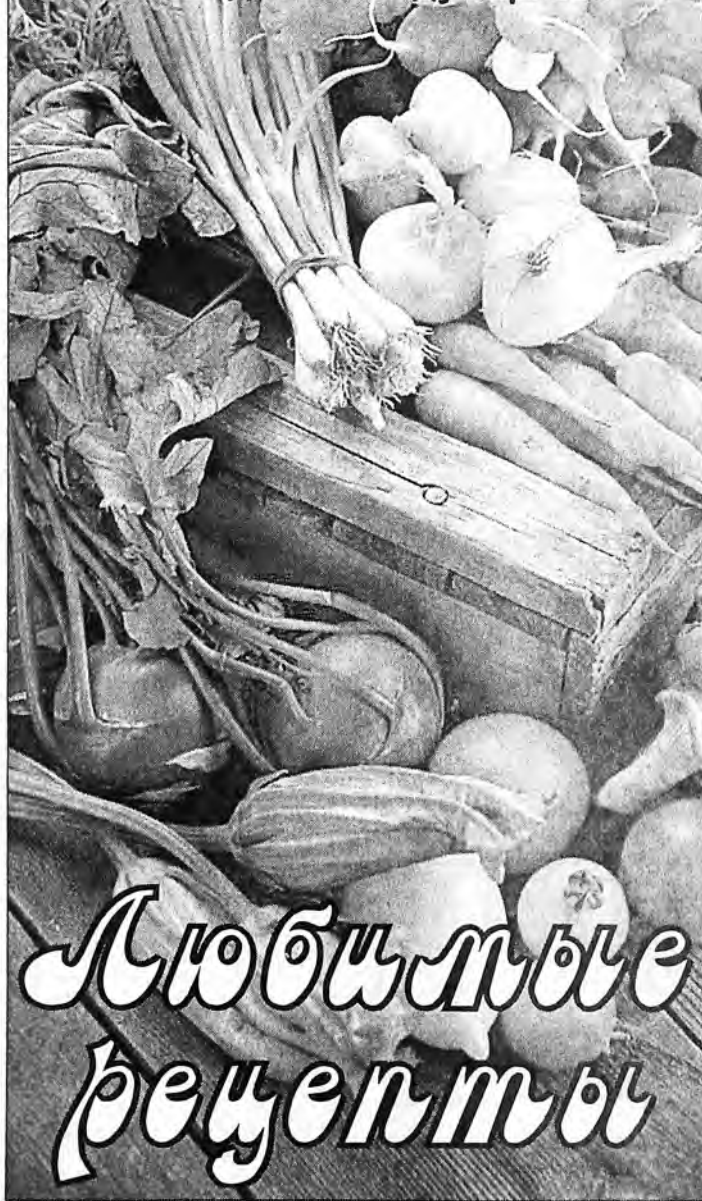
● Чтобы при консервации помидоры не потрескались, сначала проколите зубочисткой кожу рядом с плодоножкой, а затем уже укладывайте в банку

● Крышки из белой жести можно использовать только для герметизации банок с натуральными консервами (без уксусной кислоты). Все остальные виды консервов во избежание окислительных процессов нужно закрывать лакированными крышками (или хотя бы лакированными с внутренней стороны)

● Повара и диетологи сошлись во мнении, что морская соль является лучшим вариантом не просто для приготовления блюд, но и для консервирования, поскольку морская соль не содержит камешков, грязи и других органических примесей. В ней в 28 раз меньше нерастворимого осадка, чем в обычной соли, что позволяет дольше хранить консервацию

● Как правильно развести 70%-ную уксусную эссенцию? Для получения 3%-ного уксуса — 1 часть кислоты разбавить в 22 частях воды; 6%-ного уксуса — в 11 частях воды; 9%-ного уксуса — в 7 частях воды.

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



**Любимые
рецепты**

Как-то попался мне рецепт маринованного сыра. Приготовила половину порции и пожалела – мои домочадцы уплели его за обе щёки.

Маринованный сыр

500 г адыгейского сыра, 1 острый сушёный перец чили, 6 зубчиков чеснока, 1 пучок укропа, 1 ст. ложка сушёного укропа, 1 ст. ложка орегано, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1 стакан растительного масла.

Сыр нарезаем кубиками. Смешиваем все приправы и специи, добавляем уксус, растительное масло и измельченный чеснок. Сыр укладываем слоями, каждый из которых заливаем маринадом и ставим на сутки в холодильник.

Кстати, с таким сыром можно приготовить очень вкусный салат:

Пучок листового салата, 2 помидора, 1 болгарский перец, 100 г маринованного сыра, крупные маслины, базилик свежий зелёный, растительное масло.

Крупно нарезаем помидоры, перец, маслины режем на три части, листья салата рвём на крупные куски, добавляем сыр и рубленый базилик. Солим по вкусу.

Галина ПРИХОДЬКО, г. Пенза

В моём холодильнике всегда можно найти баночку вяленых помидоров, они являются палочкой-выручалочкой, когда нужно быстро сообразить что-нибудь интересное. Ведь стоит добавить несколько штук в пиццу, салат или просто положить на бутерброд, и вы получаете совершенно иное блюдо.

Вяленые помидоры

2 кг помидоров (желательно сорта сливки), соль, растительное масло, душистые травы (тимьян, орегано, розмарин), чеснок.

Помидоры разрезать на 2 или 4 части. Удалить сердцевину при помощи чайной ложки. Выложить на противень на пергаментную бумагу или фольгу, посыпать крупной солью и молотым перцем, в каждый помидор налить по несколько капель растительного масла и поставить в разогретую до 80-100° С духовку. Дверцу держать приоткрытой, чтобы влага быстрее испарялась. Я вялила помидоры в течение 3,5 часа. Готовые охлаждённые помидоры выложить в банки, прославая чесноком и ароматными травами. Сверху залить маслом так, чтобы помидоры были полностью в нём, иначе они будут портиться. Хранятся вяленые помидоры около шести месяцев (в холодильнике).

Екатерина ЗАЙЦЕВА,
Краснодарский край

Отличная закуска, которая прекрасно впишется как в обычное, так и в праздничное меню.

Баклажаны по-корейски

700 г баклажанов, 1 л воды, 2 ст. ложка соли, 1 крупная луковица, пучок петрушки или сельдерея, 1 красный сладкий перец, 3 дольки чеснока.

Для маринада: 50 г растительного масла, 50 г 9%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ст. ложки соли, 1 ст. ложка кипячёной воды.

Баклажаны разрезать вдоль на четыре части, налить в кастрюлю литр воды и 2 ст. ложки соли, положить баклажаны, варить 10 минут, воду слить, остудить, нарезать поперёк. Лук порезать полукольцами, перец – соломкой, петрушку порубить, чеснок пропустить через пресс или натереть на мелкой тёрке. Смешать растительное масло, уксус, сахар, соль, ложку воды и залить овощи, перемешать. Поставить в холодильник на сутки.

Если вы любите удивлять гостей, приготовьте это блюдо.

Перец с хрустящей корочкой

4 болгарских перца, 100 г брынзы, 2 яйца, зелень укропа и петрушки по вкусу, панировочные сухари, мука для панировки, растительное масло для жарки.

Перец очистить от семян и плодоножки, выложить на гриль или на решётку в духовку и запечь до лёгкого почернения со всех сторон. Перцы уложить в полиэтиленовый пакет, закрыть его и подержать 5 минут, затем аккуратно удалить кожицу. Натереть на крупной тёрке брынзу, добавить соль, перец, яйцо и измельчённую зелень. Перцы наполнить полученной начинкой. Для корочки перец обвалять в муке, затем во взбитом яйце и сухарях, быстро обжарить с двух сторон в горячем масле. Подавать горячими с соусом из простокваши с чесноком и укропом.

Пататник

1 кг картофеля, 3 яйца, 200 г брынзы, 125 г сливочного масла, соль по вкусу.

Очищенный сырой картофель натереть на мелкой тёрке, переложить в дуршлаг и промыть под проточной холодной водой. Отжать из картофельной массы воду и переложить в большую миску. Добавить соль и яйца. Раз-

мять вилкой брынзу, добавить к картофелю. Разогреть духовку до 190° С. На противень вылить половину растопленного сливочного масла, сверху разложить картофель и полить оставшимся маслом. Жарить в духовке 20 минут.

Ольга СМЕРНОВА,
г. Воронеж

Рецепты сложных блюд не вызывают у меня восторга, предпочитаю простую кухню. И голубцы как раз относятся к этой категории, да и к капусте у нас в семье равнодушны. А недавно готовила долму (голубцы в виноградных листьях) под руководством подруги, разумеется, попробовала и «влюбилась» в блюдо: готовить легко и получается вкусно.

Голубцы в виноградных листьях

0,5 кг виноградных листьев, 0,5 кг мяса, 100 г сала, рис, аджика или любой кисло-сладкий соус, чеснок, зелень – (петрушка, укроп), соль, сметана.

Мясо и сало перекрутить, рис отварить до полуготовности (количество по усмотрению, лучше немного, так долма будет вкуснее). В мясо добавить хорошую горсть рубленой зелени, чеснок, ложку аджики, рис, соль, перец, перемешать.

Виноградные листья промыть, залить кипятком на 5 минут, откинуть на дуршлаг. На каждый лист положить начинку и завернуть конвертиком. Дно посуды, в которой будем готовить, выложить виноградными листьями. Голубцы уложить плотно друг к другу в кастрюлю с толстым дном в 2-3 слоя. Бульон смешать со сметаной, залить, покрыв голубцы, накрыть тарелкой, перевернутой дном вверх, – чтобы они не всплывали. Поставить на самый медленный огонь примерно на 30-40 минут.

И ещё один вариант начинки рекомендую опробовать.

2 стакана отваренного риса, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, по пучку укропа и мяты, 1 ст. грецких орехов, сок 2 лимонов, 1 ст. растительного масла, соль, перец – по вкусу.

Лук, мяту, чеснок и укроп мелко порубить. Нагреть полстакана масла и слегка обжарить в нём лук и чеснок. Добавить рис, лимонный сок, укроп и мяту, измельчённые орехи, соль, перец. Мешать до тех пор, пока вся жидкость не впитается. Отжать немного охладиться. Завернуть начинку в подготовленные листья. Полить оставшимся маслом,

добавить стакан воды, накрыть также тарелкой, тушить, пока не выпарится вода.

Наталья ГОЛУБЕВА, г. Тула

Уже давно отказалась от покупки различных печений-пряников, предпочитаю десерты домашние. Предлагаю к утренней чашке кофе и вечерней чашке чая приготовить простые фруктовые бутерброды. Минимум продуктов и времени.

Яблочные бутерброды

Белый хлеб, яблоки, 2 яичных белка, 0,5 стакана сахара.

Хлеб нарежьте ломтиками толщиной 1 см, взбейте белки с сахаром. Яблоки натрите на крупной тёрке и выложите на хлеб. Сверху столовой ложкой положите взбитые белки. Выпекайте в духовке при 250° С до тех пор, пока белки не станут цвета топленого молока.

Анна ТРУХОВА,
г. Нефтеюганск

Открытых пирогов великое множество, но именно этот рецепт мне нравится больше всего: ароматная кисло-сладкая начинка, рассыпчатое тесто, что ещё нужно для вкусного чаепития!? К тому же начинку можно менять, используя другие виды фруктов, в том числе абрикосы, персики, нектарины и даже вишни.

Сливовый пирог

750 г слив, 2,5 ст. муки, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ст. сахара, 100 г маргарина, сахарная пудра для украшения.

Смешайте соль, 2 ст. муки и сахар, соедините с мелкорубленым маргарином. Вымешивайте тесто, добавляя постепенно воду, обязательно педяную, всего 4-5 ст. ложек. Скатайте тесто в шар, расплющите его на доске, заверните в целлофан и на один час положите в холодильник. Из слив выньте косточки, порежьте фрукты на небольшие куски. В глубокой кастрюльке нагрейте сливы, добавив половину столовой ложки сахарного песка и 2 ст. ложки муки (если сливы слишком спелые или мягкие, можно использовать 3 ст. ложки муки). Раскатайте тесто в круг, переложите в форму так, чтобы оно немного выступало за её края. Выложите сливы, прикройте фрукты краями теста, оставив ягоды в центре незакрытыми. Выпекайте пирог 40-45 минут до золотистого цвета. Когда он будет готов, остудите и посыпьте сахарной пудрой.

Елена ПЕТУХОВА, г. Старая Русса, Новгородская обл.

Равнодушны к комнатным растениям? Возможно, вы относитесь к тому типу людей, которых волнует только всё необычное. Что ж, в мире комнатных растений найдутся экземпляры и по вашему вкусу. Знакомьтесь:

Модные экзоты

Красавица-орхидея

Фаленопсис является ярким представителем разнообразного мира орхидей и давно заслужил популярность среди цветоводов не только за красоту, но и неприхотливость в уходе. Это растение обладает великоле-

пными нежными и элегантными бутонами, которые, распустившись, способны сохранять цветение до полугода. После увядания срежьте цветонос и часть стебля до нижней почки, через некоторое время (2-3 месяца) из неё покажется новый цветонос. Интересно, что в природе фаленопсис живёт на деревьях, поэтому его корни развиваются только на свету, а питательные вещества получают из перегнивших остатков растений, скопившихся в коре. Вот почему для орхидей желательны прозрачный горшок и специальная смесь, состоящая из кусочков коры, мха сфагнума, древесного угля, керамзита. Пересаживание нужно проводить аккуратно, орхидея очень чувствительна, и тревожить её лучше только после того как она отцветёт.

Важно ежедневно опрыскивать растение, это обеспечивает необходимую влажность. Поливайте обильно, но только после полного просушивания (!) субстрата раз в 10 дней. Лучшее время для полива — первая половина дня, а метод — «погружение». Поставьте растение в таз с водой, пролейте из душа (вода не должна попадать на цветки!) и оставьте на 15-20 минут, достаньте и дайте воде стечь. Помните, что фаленопсисы — расте-

ния из тропиков и вода не должна быть холодной. В течение сезона роста еженедельно подкармливайте растение жидким удобрением, но менее концентрированным, чем обычные растения.

После окончания цветения сократите полив до одного раза в месяц и не удобряйте. «Режим экономии» стимулирует цветение фаленопсиса.

Совет дизайнера: располагайте орхидею среди аксессуаров, состоящих из белого фарфора или хрусталя.



Растение-бутылка

Вздутый у основания ствол бокарнеи, пучок хаотично разбросанных «волос», поднимающихся султаном на вершине, не могут оставить равнодушными никого. На самом деле такой бутылкообразный ствол служит накопителем влаги. Поэтому растение приспособлено выносить практически всё: длительное отсутствие полива, сухость воздуха, высокую температуру, прямые солнечные лучи, относительное затемнение. Можно спокойно ехать в отпуск и не бояться, что с вашей бокарнеей что-то случится. Уход минимальный — полив после просыхания верхнего слоя почвы. Ство-



Знаете ли вы, что бокарнея способствует созданию психологическо-

го комфорта, благоприятно воздействует на нервную систему и дезинфицирует воздух.

Цветок любви

С греческого языка антуриум переводится как «цветок-хвост». Действительно, вытянутая форма этого растения чем-то напоминает хвост, однако в нашем быту он получил гораздо более романтичное название — «Стрелы Амура» или «Цветок любви».

Это связано с тем, что красная чаша цветка с торчащим из неё отростком похожа на сердце, пронзённое стрелой.

При правильном уходе антуриум может цвести круглый год. Для этого прежде всего нужно позаботиться о приобретении хорошего субстрата, который прекрасно пропускает воду и воздух, лучше всего брать землю с добавлением песка, сосновой коры, древесного угля и колотого кирпича. Лучшим местом для антуриума станет пластиковый горшок, который обеспечит более длительное сохранение столь нужного для антуриума тепла. Горшок следует выбирать попросторнее, ведь это растение довольно быстро разрастается, и ему нужно обеспечить запас свободного места. Антуриум любит тепло и влагу, которые есть в избытке на тропической родине растения. Следите, чтобы температура воздуха в комнате была не меньше 18°С, и регулярно поливайте цветок тёплой водой. При этом почва не должна становиться слишком влажной! Также важно почаще опрыскивать антуриум, исключая область самого соцветия. Подберите для цветка такое место, где ему было бы достаточно солнечного света, но ни в коем случае не ставьте антуриум под прямые солнечные лучи. Лучше всего для «местожительства» этого элегантного растения подойдут окна, выходящие на запад или на восток.

Знаете ли вы, что антуриум и орхидея олицетворяют мужское и женское начало. Дарите их по особому поводу, и только близким людям.



Читатели спрашивают

Что делать, если салат стрелкуется?

Оптимальная температура для выращивания салатов – 15-20° С. С увеличением светового дня и повышением температуры салат, не успев образовать пышную розетку листьев или кочан, начинает стрелковаться. Чтобы этого избежать, создайте растению более прохладные условия: высейте семена в тени или, если нет такой возможности, притените грядку нетканым материалом. Поначалу часто поливайте салат холодной водой. После образования кочана, полив сократите.



Почему у кабачков опадают цветки?



Причиной опадения цветков чаще всего являются неблагоприятные погодные условия. Во время сильной жары цветки могут продержаться на растении всего лишь несколько часов, а затем они увядают и опадают. Это же случается, когда земля возле корней пересыхает. Чтобы предупредить опадение цветков, грунт поддерживайте в увлажнённом состоянии, поливая растение не сверху, а под корень. Иначе при высокой влажности воздуха лепестки склеятся, и цветки опадут.

Кстати, из цветков кабачка или тыквы можно приготовить оригинальное блюдо – цветы в кляре.

Необходимые ингредиенты: цветы кабачков (тыквы), отварное мясо, сыр; для кляра: яйцо, мука; растительное масло для жарки.

Мясо мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Заполнить мясом чашечку цветка и сверху положить кусочек сыра. Приготовить блин. Обмакнуть в кляре цветок и обжарить до золотистого цвета. Наслаждайтесь!

Как правильно хранить лук?

Как только листья лука поникнут и начнут отмирать – значит, готов к уборке. С помощью вил выкопайте лук из земли и разложите луковички на солнечном участке, чтобы они обсохли. Затем заплетите лук в косы и подвесьте их в затенённом и проветриваемом месте.

СПАСАЕМ УРОЖАЙ

ВИНОГРАДА. Очень часто на сладкие плоды винограда нападают пчёлы и осы. Чтобы защитить ягоды, наденьте на кисти хлопчатобумажные мешочки или пакеты из белой бумаги. Полиэтиленовые для этой цели не годятся, поскольку в них будет скапливаться конденсат, провоцирующий гниение плодов. Преимущество такой защиты ещё и в том, что плоды равномерно созревают.



ЕЖЕВИКИ. Ежевика созревает в зависимости от сорта с середины июля до конца августа. Чтобы плоды не достались птицам, укройте растения защитной сеткой и не снимайте её, пока ежевика не созреет. Как только плоды приобретут синюю окраску, их необходимо собрать.

Знаете ли вы, что...

Томаты, которые созреют в открытом грунте под яркими солнечными лучами, в холодильнике на хранение не помещают, иначе они потеряют свой характерный аромат.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАГОТОВКИ БАЗИЛИКА

К сожалению, при сушке или замораживании растение теряет свой аромат. Лучший способ заготовки базилика – измельчить листья базилика и залить оливковым или растительным маслом. Хранить в холодильнике.

ПОСАДКА В АВГУСТЕ – ЗАЛОГ РОСКОШНОГО ЦВЕТЕНИЯ

Если травянистые многолетники посадить в августе, то в их распоряжении будет достаточно времени, чтобы укорениться в пока ещё тёплой почве. Весной у таких растений быстро образуются новые мощные побеги, и даже рано зацветающие травянистые многолетники, как, например, бадан, прострел, дороникум или аквилегия, в первый год порадуют многочисленными цветками. Однако некоторые многолетники, например, пион, отличаются более сдержанным темпом развития. Роскошно цвести они начнут лишь спустя три или четыре года после посадки.

В августе необходимо успеть высадить и чувствительные к засухе влаги многолетние растения: котовник и лилейник. Если они не успеют прижиться до наступления осенней холодной и дождливой погоды, то корни этих травянистых многолетников могут загнить.

АВГУСТ

- Новолуние 17-18 августа.
- Растущая Луна 1, 19-30 августа.
- Полнолуние 2, 3, 31 августа.
- Убывающая Луна 4-16 августа.

Ароматная аптечка

Как человек, работа которого связана со словом, я много читаю о здоровье и красоте. И, признаюсь честно, очень редко верю чудодейственным рецептам. Не верила и в то, что эфирные масла обладают теми свойствами, о которых пишут производители в аннотации. — Обычная реклама, — рассуждала я. До тех пор, пока однажды по редакционному заданию не начала писать статью о них, а чтобы не быть голословной, решила проверить действие одного из них на себе.

Так в моей аптечке появилось масло чайного дерева. Привлекла возможность самым что ни на есть щадящим образом отбелить зубную эмаль. Но использовала я его в подобном качестве не сразу, потому что по пути домой попала под сильный дождь, а на следующий день слегла с температурой. Вот тут я и вспомнила про чайное дерево. В описаниях к маслу говорилось, что оно обладает очень мощным противовоспалительным и противовирусным эффектом, снижает температуру. Неужели действительно помогает?

Я развела 4 капли эфирного масла в чайной ложке миндального (можно взять любую другую базу), нанесла получившуюся смесь на лоб и предплечья и легла спать. Через пару часов проснулась. Температура, которая была выше 38° С, понизилась до нормальной, да и в целом самочувствие стало намного лучше. Только горло болит. В журнале, который мне дали при покупке масла, была информация и о полоскании горла с маслом чайного дерева: при простудных заболеваниях, воспалениях носоглотки. Я воспользовалась рецептом. В стакан с тёплой водой нужно капнуть 5 капель масла чайного дерева, хорошо перемешать. Полоскать горло несколько раз в день.

И это мне помогло! Уже через три дня я чувствовала себя так,

будто вообще не болела. А ведь для чистоты эксперимента я дополнительно не применяла никаких лекарств. Впоследствии масло чайного дерева не раз выручало всю семью. Я использовала его и для того, чтобы снизить температуру у детей (чайное дерево можно применять с 3-х лет). Только брала его в других пропорциях: 2 капли на 1 ч. ложку базового масла. Заметила, что при использовании масла чайного дерева болезнь протекает значительно легче.

Помогает масло и при болезненных фурункулах, прыщах. Для того, чтобы справиться с ними, чайное дерево наносится неразбавленным. Как правило, достаточно нанести его 2 раза.

Дошла очередь и до чистки зубов. Для этого каплю неразбавленного масла капнула на щётку и чистила зубы, как обычно. Потом прополоскала рот. Уже через неделю регулярного использования масла зубы действительно стали заметно белее. И это без какого бы то ни было агрессивного воздействия на эмаль.

Прочувствовав на себе всю пользу применения этого масла, я стала потихоньку приобретать другие и знакомится с их полезными свойствами.

Ещё один эфир, запасы которого я пополняю постоянно — **МОЖЖЕВЕЛЬНИК**. Это масло, помимо других свойств, обладает противовоспалительным эффектом, снимает сопутствующие боли при артритах. А у меня, как у человека, который постоянно и подолгу работает за компьютером, боли в шейном отделе позвоночника не редкость. Вот тут и спасает это масло. Наибольший эффект дают ванны с эфиром можжевельника (5-6 капель эфира на горсть морской соли). Хорошо предварительно разогреть болезненные места с помощью душа. Продолжи-

тельность ванны 15 минут. Как правило, уже на этом этапе боль становится значительно слабее. Затем желательно укутать шею и плечи чем-то тёплым и лечь спать. К утру от боли не остаётся и следа. Можно использовать и растирания с можжевельником (базо-

вое масло плюс эфир), но они снимают боль не так быстро.

Обратите внимание: масло можжевельника обладает выраженным мочегонным эффектом, поэтому ванны с этим маслом не стоит применять людям с диагнозом «мочекаменная болезнь», при нефритах. А вот при циститах оно облегчает состояние.

МАСЛО ЛИМОНА имеет множество целебных свойств. Я люблю использовать его в аромалампе или аромакулоне, вдыхая его аромат. Если не можешь сконцентрироваться на какой-то конкретной задаче, оно также придёт на помощь. Его хорошо использовать, если понимаешь, что вот-вот накатит приступ головной боли от переутомления (если нет возможности зажечь аромалампу, то можно просто капнуть эфир лимона на кончик носового платка). Хорошо в сезон простуд повесить кулончики с эфирным маслом лимона детям. Кстати, масло лимона широко применяется в косметологии, например, для отбеливания кожи, осветления волос.

В практике применения обнаружила и дополнительный эффект, о котором не каждый знает. Это масло многим подходит для лечения подошвенных бородавок. Причём, чтобы избавиться от них, зачастую достаточно нанести масло на бородавки всего несколько раз. Лучше если предварительно распарите ноги.

ИЛАНГ-ИЛАНГ обладает поистине чарующим ароматом. Редкая женщина не оценит его запах. Недаром это масло считается сильным афродизиаком. Я приобрела его, ориентируясь на косметический эффект. Иланг придаёт коже упругость и бархатистость. Если вам нужно привести в тонус кожу после быстрого похудения, воспользуйтесь этим рецептом.

Добавьте в ванну 500 — 800 г морской соли (важно, чтобы она была без красителей или ароматизаторов). Отдельно разведите в небольшом количестве соли 2 — 3 капли масла (не больше, в некоторых случаях достаточно и одной, ориентируйтесь на своё восприятие масла, начинайте с малого). Полежите в ванне 15 минут. Общий курс — 10 ванн через день.

После этого курса кожа не только подтягивается, но и становится очень нежной. Кроме того, такой курс ванн восстанавливает регулярность менструального цикла. Делает менструации безболезненными.

Кстати, если вы будете принимать ванну, погрузив волосы в воду, то получите дополнительный эффект: они будут блестящими и крепкими, приобретут изысканный аромат.



О целебных свойствах **ЛЕМОНГРАСА (ЛИМОННОЙ ТРАВЫ)** я, несмотря на приличный опыт использования эфирных масел, долгое время не применяла его. Купила, потому что очень понравился свежий, в чём-то даже леденцовый аромат с нотками мяты, и лимона. Эфир этой травы, как и лимон, обладает бодрящими свойствами, ликвидирует и физическую, и эмоциональную усталость. Поэтому масло постоянно у меня под рукой – на работе. И пригодились не только мне. Лето, как известно, комариный сезон. А у многих на их укусы развивается сильнейшая аллергия. Так случилось и с одной из моих коллег. Я вспомнила описание лимонной травы: является антидотом к укусам насекомых – устраняет зуд, жжение, отёчность. Предложила обработать места укусов, которые отеки и зудели, этим маслом (нужно развести несколько капель масла в любой базе, если укусов немного, можно не разводить, а применять точечно). В том, что эфирные масла эффективно решают многие проблемы, я убедилась давно. Но в этом случае поняла, что нашла масло, которое можно смело назвать «скорой помощью». Потому что зуд после использования масла прекратился в течение пяти минут, а спустя полчаса прошёл и отёк. И этот эффект я наблюдала у всех, кому предлагала воспользоваться лемонграссом.

Рассказывать о целебных свойствах масел, приводить примеры можно очень долго. Но главное, что даст понимание и желание пользоваться эфирными маслами – это личный опыт. Поэтому желаю всем попробовать и сделать свои открытия в мире целебных ароматов.

ВАЖНО:

● Любое масло сразу после приобретения проверяйте на переносимость у всех членов семьи. Для этого нанесите каплю неразбавленного масла на запястье. Если в течение 12 часов на этом месте не появились зуд, покраснение, то масло можно использовать.

● Натуральные эфирные масла не бывают дешёвыми, это связано с особенностями их производства. Поэтому если приобретаете масло с целью лечения, внимательно уточняйте информацию о производителе.

● Беременность, то или иное заболевание могут наложить запрет на применение эфирного масла. Не игнорируйте предупреждение, так как масла могут действовать даже сильнее некоторых лекарств.

Опыт делалась
Людмила ВАСИЛЬЕВА

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

ОРАНЖЕВЫЙ ЛЕКАРЬ

Люблю пору урожая – в это время созревает овощ, который я обожаю – ярко-оранжевая тыква. Сажаю её много, потому что знаю, в ход пойдёт всё. И семена, и кашу буду варить, и сок делать. Тыква – один из самых полезных



продуктов для сердца, она богата калием. Я ем её уже около 10 лет, и проблемы с сердцем, мучающие моих ровесников, меня не тревожат, а мне бо.

К тому же она помогает наладить работу кишечника, предотвратить запоры. Надо пить по полстакана тыквенного сока в сутки. А в прошлом году пригодились ярко-оранжевая красавица и моей невестке Леночке. Она мучилась от токсикоза. А я читала, что тыквенный компот в этом лучший помощник.

Компот готовила так: на 1,5 литра воды, полстакана сахара, по 1 ст. ложке чернослива, изюма и кураги, варила сироп в течение 10 минут. Затем нарезала туда соломкой тыкву (примерно 300 г) и варила ещё пять минут. Развести кипячёной водой по вкусу. Пить компот можно по желанию. Через неделю Лена и не вспоминала про токсикоз. А внук родился крепким и здоровым. А мама планирует в скором времени давать ему тыквенный сок. Я только «за».

Анна ПОЛТАВСКАЯ, г. Орёл

«СОСУДИСТЫЙ» ЭЛИКСИР

Никогда не жаловался на сердце, но последний медосмотр на производстве выбил почву из-под ног. Оказалось, и холестерин у меня превышает норму, и давление 140/90. Выписали много лекарств, но жена (большая поклонница народных рецептов) решила лечить меня по-своему. Приготовила «сосудистый» эликсир. Через два месяца его применения анализы показали норму, правда, жена посадила меня ещё и на диету. Всё это в конечном итоге и дало результат.

Взять по 1 кг лимонов, мёда и чес-

нока. Из чеснока приготовить настойку следующим образом: очищенный чеснок натрите на крупной тёрке, заполните им стеклянную бутылку 0,5 на 1/4 и залейте по горлышко водкой (не спиртом, он разрушает биологически активные вещества). Плотно закройте бутылку и поставьте в тёмный шкаф на 3 недели (мы делали сразу 2 такие бутылки). Состав надо несколько раз встряхивать. По истечении времени содержимое процедить и слить в трёхлитровую банку, отметив уровень. Добавить такое же количество сока лимона и столько же мёда, перемешать. Принимать по 2 ст. ложки на ночь ежедневно.

Лекарство хранится без холодильника в тёмном месте.

Василий ДУДКИН, г. Кемерово

КАМНЯМ – БОЙ!

Возможно, кому-то пригодится рецепт, который помог мне избавиться от камней в почках. Даже самому не верилось. Начал лечиться таким образом, чтобы только не терять время до операции по их дроблению. А перед несостоявшейся операцией сделал УЗИ и выяснил: камней нет.

1 стакан измельчённых корней подсолнечника залить тремя литрами кипятка и варить на малом огне в течение 5 минут. Отвар слить и хранить в холодильнике, корни тоже. В течение дня выпивать 1 л отвара. Его можно пить вместо воды, поскольку он безвкусный и почти без запаха. Оставшиеся от приготовления отвара корни можно использовать ещё два раза, каждый раз вновь заливая тремя литрами воды, но варить их во второй раз нуж-



но в течение 10 минут, а в третий – в течение 15-20 минут. После этого корни следует выбросить. Полный курс лечения должен длиться 2 месяца, следовательно, необходимо запастись 7 стаканов измельчённых корней.

Александр САЛЬНИКОВ,
Тульская обл.

Вопросы священнику



На вопросы читателей отвечает
отец Сергей

Здравствуй! Мама с детства говорила мне, что в православные праздники нельзя заниматься делами по дому. А в родительскую субботу запрещено стирать бельё, мыть полы, дескать, мы грязную воду льём на усопших родственников и им от этого плохо. Так ли это?

Наталья ПОЖИДАЕВА, г. Курск

Подобные представления — это предрассудок, бытующий в народе. Заниматься хозяйственными делами в значимые и даже праздничные дни вполне допустимо, конечно, в разумных пределах. Однако прежде чем погрузиться в обычные для всех хлопоты, естественным поступком для православного человека будет посетить храм, совершить молитвы, в частности, в родительскую субботу, о наших усопших родных.

Сын надумал жениться. Но 2012 год — високосный, значит, брак обречён на несчастья и распад. Можно ли зарегистрироваться в загсе, а венчание перенести на следующий год? Или венчание, напротив, снимет проклятие високосного года?

Елена Р., Воронежская обл.

Ваши рассуждения — это суеверия, смущаться которыми православным христианам не нужно, и даже грешно! Браковенчание не совершается накануне среды, пятницы, воскресенья, больших праздников и в течение многодневных постов. Все остальные дни любого года браковенчание может совершаться без всяких препятствий. Если бы високосный год был чем-то негоден для церкви с точки зрения совершения Таинства венчания, то наверняка это отразилось бы в церковных канонах, но ничего подобного нет. Дай Бог вашему сыну создать крепкую и счастливую семью!

«СПАСИБО» НЕ ГОВОРИ...

✓ Выходя из транспорта, мужчина подал даме руку. Открыл перед ней дверь на работе или в магазине. Подал пальто. Благодарить не за что, согласно правилам этикета подобное поведение для джентльмена в порядке вещей

✓ Жена изо дня в день готовит ужин и накрывает для мужа, приходящего с работы, стол. Хорошие манеры не требуют каждый раз непременно восклицать: «Спасибо!» Хотя, конечно, ей было бы приятно...

✓ В завершение поминального обеда хозяйку дома или иного организатора похорон ни в коем случае за угощение не благодарят! Для православных есть альтернатива — трапеза завершается благодарственной молитвой Богу. Все остальные покидают стол молча

✓ Деловой этикет не предусматривает выражение благодарности руководству, отметившему премией ваши старания. Как вариант, можно сказать: «Я старался» или «Буду и дальше держать планку!»

✓ Завзятым пользователям Интернета следует знать, что не стоит писать каждому, кто поддержал ваше высказывание на форуме или похвалил вашу фотографию. «Большое спасибо!» Это лишь засорит сетевое пространство.

ЧТО ВЫ
СЕЙЧАС
ЧИТАЕТЕ?

Какого автора вы открыли для себя, какую книгу считаете увлекательной, необычной и даже гениальной? Помогите начинающим книголюбам выбрать лучшее в «книжном море» и составить свой список «для сердца и ума»

Александра АРУТЮНОВА,
г. Тамбов

«Песнь Льда и Огня»
Джордж МАРТИН

Мартину удалось создать целый мир, в котором живут, сражаются, любят и расстаются сотни персонажей: короли и рыцари, прекрасные дамы и потомки драконов... И ему веришь, где-то далеко-далеко в ином измерении так и происходит! Герои в стиле фэнтези неожиданно стали родными, и вот уже примеряешь их судьбы на себя. Мне кажется, что я была бы Арьей, самой маленькой и... самой одинокой.

Татьяна ЗВЯГИНЦЕВА, г. Уфа
«Мужчина и мальчик»

Тони ПАРСОНС

Жена, узнав об измене мужа, бежит от него на край света и строит свою собственную жизнь, делает карьеру, о которой мечтала в юности. Собственно, нормальный поступок. Но редкая женщина оставит бывшему супругу... маленького сына. И далеко не каждый мужчина справится с ситуацией с такой чуткостью и чувством юмора! И плакала, и смеялась, читая эту книгу.

Инна ТУБОЛЕВА,
Краснодарский край

«Анна Каренина» Лев ТОЛСТОЙ

Сюжет известен всем со школьной скамьи, однако я перечитываю роман чуть ли не каждый год, и каждый раз нахожу для себя что-то новое. Сейчас мои любимые главы те, что посвящены Лёвину и Кити, как они мало-помалу создавали семью через понятные и в XXI веке разногласия и примирения. Детали прописаны гениально, я даже варенье из малины варила по рецепту Кити!

Уважаемые читатели, ваш отзыв должен составлять не более 100 слов, включая имя автора и название книги.

Я получаю на ребёнка 1550 рублей. Решение вынес суд три года назад. Хотелось бы узнать, могу ли я через суд пересчитать алименты с учётом инфляции?

Судя по всему, суд вынес решение об оплате алиментов в твердой денежной сумме. Статьей 117 Семейного кодекса РФ предусмотрена индексация суммы таких алиментов пропорционально росту величины прожиточного минимума. Таким образом, вы вправе потребовать от бывшего супруга увеличения этой суммы. Если алименты перечисляет работодатель бывшего супруга, то обязаны самостоятельно производить соответствующую индексацию.

Три года назад умерла бабушка. Я являюсь дочерью её сына. Он тоже умер. После её смерти осталась квартира, в которой я проживала. Квартира была оформлена как совместная собственность моя и бабушки. Прямой наследницей бабушки является её единственная дочь, но она не претендует на квартиру. С чего начать оформление квартиры в собственность. Какие документы я должна представить в суд для восстановления наследства?

Учитывая, что ваш отец также являлся наследником первой очереди, то вы по праву представления (ст. 1146 Гражданского кодекса РФ) вступаете на его место и также имеете право на наследство при условии, что вы — единственная наследница за отцом. По общему правилу для принятия наследства отводится 6 месяцев. В отношении вас можно утверждать, что вы приняли наследство в пределах этого срока, так как у вас состоялось фактическое принятие наследства. Так, в соответствии с ч. 2 ст. 1153 ГК РФ признаётся, пока не доказано иное, что наследник принял наследство, если он совершил действия, свидетельствующие о фактическом принятии наследства, например, вступил во владение или в управление наследственным имуществом. Из того, что сказано, я не вижу пока оснований для суда. Обратитесь к нотариусу с заявлением о выдаче свидетельства о праве на наследство. Возьмите с собой паспорт, документы на квартиру, свидетельство о смерти.

Я подала в суд на взыскание алиментов. Суд определил размер алиментов — 1/4 часть зарплаты отца ребёнка. Но потом я узнала, что размер алиментов можно определить фиксированной суммой, если официальная зарплата отца ребёнка низкая. Это действительно так? И как изменить ситуацию?

Не совсем так. Размер алиментов определяется в твердой денежной сумме тогда, когда родитель, обязанный уплачивать алименты, имеет нерегулярный, меняющийся доход, либо если этот родитель по-

лучает доход в натуре или в иностранной валюте, либо у него отсутствует доход, а также в других случаях, если взыскание алиментов в долевого отношении к доходу родителя невозможно. Приблизительно так выглядит в несколько упрощённом виде ст. 83 Семейного кодекса РФ. Есть судебные решения областных судов, которые говорят о том, что при официальном постоянном заработке применять фиксированный размер алиментов нельзя. Есть вероятность, что ваш новый иск об установлении фиксированного размера алиментов может остаться без удовлетворения.

Я выступаю поручителем по ипотечному кредиту, предоставляемому моей сестре. Сможет ли в будущем мой муж (допустим, в случае развода) в той или иной степени претендовать на приобретённую моей сестрой жилплощадь?

Ни вы, ни ваш супруг претендовать на имущество сестры, приобретённое по ипотечному кредиту, не можете. Вы всего лишь поручитель. В случае прекращения платежей с вас потребуют выплаты суммы долга. Другими словами, у вас пока только обязанности. Если же вы выплатите сумму долга, вот тогда у вашей сестры возникнет обязанность перед вами вернуть долг. И здесь, теоретически, право требования этого долга (в случае развода) может оказаться поделённым пополам между вами и вашим супругом, так как обязанность вернуть вам деньги может рассматриваться как совместно нажитое имущество в браке. Но это требование денег, не квартиры.

Отвечаем на ваши вопросы

Мой брат взял кредит в банке. И до сих пор не расплатился с ним. Сейчас он нигде не работает, пьёт. Кредит ему дали по предъявлению только паспорта. Недавно приходили из банка с требованием позаситить долг с набежавшими уже пени. Мы объяснили, что он не работает, а платить за него мы не будем. Брат прописан в нашей общей квартире, где живём я с мужем, ребёнком и мамой. Имеют ли они право взыскать деньги с моей семьи или с его родной матери, которые никакие отношения не имеют к этим кредитам? Ещё нам сказали, что дело передадут в суд, а к нам придут судебные приставы, чтобы описать всё имущество, находящееся в квартире. Очень страшно остаться на улице. Как защититься себя?

Никто ваше имущество описывать и продавать не будет. Могут описать и продать то имущество, которое в собственности брата. Определить, какое имущество в квартире принадлежит брату, можно только с ваших и с его слов. Если приставы арестуют ваше имущество, то вы вправе обжаловать эти действия.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ

Краткий юридический справочник



Изменения в Гражданском кодексе

Государственная Дума уже приняла в первом чтении законопроект о внесении изменений в Гражданский кодекс. Это не просто поправки, а глобальные изменения. Возможно, ближе к осени поправки будут приняты, а наши привычные представления о многих вещах поменяются. Например, сделки с недвижимостью будут удостоверяться нотариально в обязательном порядке. В договорах появится новый раздел — «заверения об обстоятельствах», где контрагент будет делать утверждения по сделке. Если они впоследствии окажутся ложными, то он будет возмещать убытки или сделка может быть расторгнута. Запрет на досрочное погашение потребительского кредита канет в Лету. И это лишь малая часть грядущих изменений. Проект закона можно посмотреть на сайте Государственной Думы. Его номер 47538-6. Если вас заинтересуют какие-либо нововведения, то можете написать в редакцию, чтобы получить необходимые разъяснения.



ОВЕН

(21.03– 20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ**

Лето отмечено для вас желанием радикальных перемен. Они могут коснуться любой сферы жизни, однако больше всего вам сейчас хочется перемен в личной жизни. Есть ощущение, что устоявшиеся отношения тяготят и буквально тянут назад. Однако не стоит рубить сплеча. Присмотритесь, возможно, именно эти надоевшие стабильность и надёжность как раз и дают вам силы действовать, а лишившись этого, вы окажетесь дезориентированы. Не спешите, у вас ещё будет время принять решение, а пока направьте свою кипучую энергию в новые проекты на работе или устройте себе отпуск с ноткой экстрима.



ТЕЛЕЦ

(21.04– 20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
РАБОТА**

Ситуация на работе не радует. Постоянно возникают проблемы, которые требуют неотложных решений и вашего присутствия. Вы чувствуете, что столь необходимый вам отпуск вот-вот сорвётся, и это создаёт ещё большую нервозность. Справиться с неприятностями поможет вторая половинка, именно в семье вы сейчас найдёте безусловную поддержку. Поэтому если не получается отправиться в отпуск, посвящайте друг другу выходные и вечера, постарайтесь вырваться на природу. Тогда и сил для работы будет значительно больше.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05– 21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПЕРСПЕКТИВЫ**

В этом месяце фортуна на вашей стороне. Звёзды дарят уникальную возможность повысить свою квалификацию, добиться существенных успехов на работе, а помимо этого, вас ожидает множество новых и, что немаловажно, полезных знакомств. Главное, не прозевать звёздные подсказки. Возможно, вам предложат поучаствовать в новом деле или вы увидите информацию об интересных курсах, или на работе родится неожиданная идея... Не игнорируйте знаки судьбы, действуйте! Она редко оказывает такую весомую поддержку.



РАК

(22.06– 22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ЛЮБОВЬ**

Август — время звездопадов, подарит вам незабываемые романтические дни и ночи. Все Раки, особенно рождённые в первую декаду, почувствуют на себе влияние Венеры и Нептуна, которые создают конфигурацию, способствующую возникновению любовных романов, подобных сказке. Это не время для того, чтобы делать карьеру и стремиться перевыполнить план на работе, так как больше всего хочется мечтать и любить, поэтому будет идеально, если вы запланируете отпуск на август.



ЛЕВ

(23.07– 23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
УДАЧА**

Лето продолжает щедро одаривать Львов возможностью упрочить своё положение во всех сферах жизни. Ситуацию можно обозначить как «на гребне удачи». И, более того, множество дел, которые требуют вашего участия, сей-



ДЕВА

(24.08– 23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
СПОКОЙСТВИЕ**

Это гармоничный и очень спокойный месяц, когда вы можете большую часть времени посвящать своим хобби и интересам, так как ситуация на рабочем месте будет самой спокойной за весь год. Поэтому воспользуйтесь энергией августа, чтобы накопить сил. Единственное, от чего хочется предостеречь, так это от нового романа, в который вдруг захочется «броситься, как в омут, с головой». Когда лето подойдёт к концу, вы сможете обнаружить, что были в неведении относительно тех или иных качеств вашего «сказочного принца».



Что нас ждёт в августе



ВЕСЫ

(24.09– 23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

Даже если мчат открывающиеся перспективы или вы дождались желанного повышения, сейчас нужно умерить активность на ниве трудовых будней, так как перенапряжение может вылиться в существенные проблемы со здоровьем, и тогда вы уже в любом случае не сможете реализовать свои планы. Поэтому вам сейчас, как никому, нужны строгий режим дня и правильное питание. Повышен риск получить травму, поэтому не торопитесь, будьте внимательными.



СКОРПИОН

(24.10– 22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ФИНАНСЫ

Август окажет вам существенную материальную поддержку. Это может быть повышение зарплаты, получение пособий или выплат, которые вы давно ожидали или даже выигрыш в лотерею, в любом случае вы почувствуете, что черед финансовых трудностей себя исчерпала. Помимо этого, налаживаются дела и в личных отношениях, стабилизируются отношения в семье. А если вы одиноки, то можете рассчитывать на интересное знакомство. Сейчас для вас главное не запереться в четырёх стенах. Знайте, время проблем закончилось, смело идите вперёд.



СТРЕЛЕЦ

(23.11– 21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТПУСК

Стрельцов потянет в дорогу со страшной силой. Однако как бы вам ни хотелось отправиться в дальние страны, вероятнее всего, планы по тем или иным причинам не реализуются или если вы удачно преодолели препоны, желанный отдых не доставит ожидаемой радости. Идеальным вариантом будет отдых в вашей местности. Задумайтесь, возможно, он окажется не менее интересным. Если вы серьёзно нацелены «покорить дальние страны», выбирайте уже проверенный маршрут, в этом случае вероятность проблем будет сведена к минимуму.



КОЗЕРОГ

(22.12– 20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОСТАНОВКА

Вы привыкли, чтобы всё катилось по накатанной колее так, как вы расплани-

ровали. Однако планетарные конфигурации в августе вносят существенные коррективы в ваши планы. Вам придётся приспособливаться, как к резко изменившейся ситуации, так и к тому, что окружающие не спешат жить по вашему графику. Переживания о несбывшихся планах могут подорвать здоровье, поэтому постарайтесь найти в изменившейся ситуации плюсы. Помните, что многие вещи можно оценить лишь в перспективе, и вполне вероятно перемены позитивны, хотя в данный момент таковыми не кажутся.



ВОДОЛЕЙ

(21.01– 19.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПРОШЛОЕ

Вы можете столкнуться с тем, что проблема, которая, как вы считали, осталась далеко в прошлом, сейчас требует вашего немедленного решения. Это может касаться как вопросов здоровья, так и личных отношений. Опасность заключается в том, что вам захочется отстраниться от ситуации. Однако поступать так не стоит, потому что в этом случае вы создадите целый ряд

проблем, справиться с которыми будет значительно сложнее. Поэтому при появлении самых первых сложностей расставьте точки над «и», если речь идёт об отношениях. Или навестите врача, если дело касается здоровья.



РЫБЫ

(20.02– 20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НАПРЯЖЕНИЕ

Все дела, как личные, так и рабочие, потребуют большого напряжения душевных и физических сил. Поэтому в первую очередь усилия надо направить на то, чтобы достичь психологического комфорта. Обязательно найдите себе дело по душе. Неважно, чем вы займётесь, главное, чтобы это по-настоящему радовало и помогало хотя бы час-полтора в день отдохнуть. Но потом обязательно включайтесь в работу, потому что проблемы, которые стоят перед вами, невозможно решить, если просто плыть по течению. Требуется активные действия. Но конечный результат превзойдёт ваши самые смелые ожидания.

Звёзды советуют



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

Вопреки традиционно сложившимся представлениям, что август в нашей стране месяц тяжёлый, энергии этого месяца большинству принесут самые позитивные перемены. Это и новые возможности для развития бизнеса, которые поддержаны Юпитером, Ураном, Сатурном и Марсом, и романтика в личных отношениях, в ответе за которую Нептун и Венера, и хорошее самочувствие, позволяющее двигаться вперёд.

★ **ЛЮБОВЬ.** 7 августа Венера, отвечающая за нежные отношения, переходит в знак Рака. Рак – это самый семейный знак из всего Зодиака, поэтому неудивительно, что у многих возникнет желание создать свой островок семейного счастья. Период с 7 по 11 августа самый романтичный. Однако не стоит строить далеко идущие планы. Просто наслаждайтесь этим периодом и не спешите давать серьёзных обещаний.

★ **ФИНАНСЫ И ДЕЛА.** Первая неделя августа находится под влиянием ретроградного Меркурия, поэтому стоит притормозить сделки, не делать крупных покупок. Однако уже последующие недели дадут предприимчивым людям развернуться в полную силу. Пришло время, когда планеты позволяют серьёзно продвигаться вперёд. Если вам необходимо заключить какие-то сделки или начать своё дело, используйте для этого период с 11 по 20 августа. Особенно удачный день 19 августа. Не упускайте момент.

★ **ЗДОРОВЬЕ.** Август в целом достаточно благоприятный месяц. Однако в первые две недели следует опасаться мочеполовых инфекций, могут беспокоить воспалительные заболевания, поэтому не переохлаждайтесь. Следующие две недели ставят под удар почки. Поэтому если вы имеете диагноз «мочекаменная болезнь», уделите внимание профилактике, чтобы избежать обострения.

Натуральное волокно	↓	Деликатный попрек	↓	Ручная судовая сигнализация	→		↘		↘				Дамский дворянский титул	
	→				Мучной замес		Клоунский номер						↓	
Спортивная лёгкая обувь		Жуткий выпивоха		Неистребимый сорняк	→									
Съезд у туристов	→		↓		↘	Французский кутюрье		Извозчик на себе						
↓	Украл кораллы у Клары		Имя Бальзака	→				↓						
↘					«Москвич-2141»	↘	...- Анжелес		... наш, иже еси	↘		↘		
	Приторный алкоголь		Авто от макаронников	↘					↓	Кавказский «фужер»		«Золотая слива»		
↘	↓		↓			Король вальсов	→			↓				
Район Москвы		Веселье до упаду		Резкий рост цен	→		↘					Завистливый критик		
Европейская река	→			↘	Равномерное чередование		Нелепый, смешной случай	↘					↓	
Член свиты Воланда		Кожа для сапог	→					Шалунья и непоседа	Очки с ручкой	То, что доставляет наслаждение		«Лунный» опус Бетховена	↓	
↘	↘				Листок на бутылке с микстурой	↓	Забота о недееспособном	↘	... Корвалол	↓			↓	
				↘				Столица Норвегии	→					
		Запрет вегетарианца			Устаревший жемчуг	→					Обращение к королю			
								Космическое ведомство США	→				↓	
		Парад-... в цирке				Денежная ссуда	→							
	Инжир	→						Банки, бутылки, ящики	→					

По горизонтали: отатка, чешки, осот, карп, оноре, пикёр, пион, алеко, тушино, штраус, скачок, одер, езола, кипра, фазом, лис, мясо, оспо, перл, алле, НАСА, крепит, смюка, шара.

По вертикали: сит, фдапка, шёлк, умора, акаш, укор, цевко, лорен, ритм, лос, ярык, тество, казус, пикша, опека, антре, отце, роз, порнет, икако, усада, зои, суп, баронесса, соната.



ИГРЫ В СЛОВА

Они хороши тем, что играть в них можно в любом месте и в любой компании без ограничения возраста.

«ВИСЕЛИЦА»

Простая незамысловатая игра в слова из детства. Суть игры: ведущий загадывает слово, обозначая его общее значение. Чертит соответственное количество клеточек и схематично виселицу, на которую будет «подвешиваться» человек. Возможны только шесть неверных попыток назвать букву. За каждую ошибку на рисунке добавляются поочерёдно части тела: голова – кружок, туловище, две руки, две ноги – палочки. Седьмая попытка, как вы можете догадаться, приводит к проигрышу.

Примечание. Если в слове буква встречается несколько раз, при её верном угадывании показываются все случаи присутствия этой буквы в слове.

ЭРУДИТ-ЛОТО

Суть игры: из букв предложенного слова составить как можно больше самостоятельных слов, например, из букв слова «апплодисменты» можно составить более ста слов: плод, смена, ад, слон и т. д. В игре учитывают только нарицательные существительные в единственном числе. Можно договориться о включении географических названий, фамилий знаменитостей и т. д. Выигрывает игрок, написавший больше слов за определённое количество времени. Если их число одинаково, то выигрывает тот, у кого слова длиннее.

«ТЕЛЕГРАММА»

Суть игры: придумывается «кодовое» слово, например, «дом». Все участники должны придумать такой текст телеграммы, чтобы из первых букв используемых слов можно было сложить задуманное слово. Например, у кого-то может получиться такой текст: «Дайте отдых маме». Победителем становится тот игрок, чья телеграмма оказалась самой смешной.

Вариант. Придумать текст, где все слова начинаются на одну букву, например, «маленькая мошка мешала мышке мыться».

Хотите приобщиться к поэзии, тогда для вас игра – **БУРИМЕ**.

Суть игры: каждый играющий придумывает по одной-две рифмы. И, используя их, все участники пишут осмысленное стихотворение. Для примера: «титан – шайтан», «лес – небес», «доска – тоска». Результат:

Кипит нагретый титан,
Как напавший шайтан;
А за окном тоскует лес,
Уходит в даль под сень небес;
И как промокшая доска
Опять тяжка его тоска.

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

В ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ

Если ты любишь, как я, бесконечно, Если живёшь ты любовью и дышишь, Руку на грудь положи мне беспечно – Сердца биенье под нею услышишь.

О, не считай их! В них силой волшебной Каждый порыв переполнен тобою; Так в роднике за струёю целебной Прядает влага горячей струёю.

Пей, отдавайся минутам счастливым, Трепет блаженства всю душу обнимет; Пей – и не спрашивай взором пытливым, Скоро ли сердце иссякнет, остынет.

Афанасий ФЕТ

Любимые песни

Слова: Р. РОЖДЕСТВЕНСКОГО.
Музыка: О. ФЕЛЬЦМАНА.

СТАРЫЕ СЛОВА

Три слова, будто три огня,
Придут к тебе среди бела дня,
Придут к тебе порой ночной
Огромные, как шар земной,
Как будто парус кораблю
Три слова: «Я тебя люблю».

ПРИПЕВ:

Какие старые слова, а как кружится голова,
А как кружится голова: (2 раза)

Три слова вечных, как весна,
Какая сила им дана, три слова – и одна судьба,
Одна мечта, одна тропа.
И вот однажды всё стерпя
Ты скажешь: «Я люблю тебя».

ПРИПЕВ: (2 раза)

Три слова, будто три зари, ты их погромче повтори.
Они тебе не зря сейчас
Понятны стали в первый раз.
Они летят издалека, сердца
бронзовая века.

ПРИПЕВ: (2 раза)

Анекдоты

Договорились супруги, что жена будет записывать все расходы. Через неделю она показывает мужу свою тетрадь с записями: «Корм для канареек – 50 рублей, кости для собаки – 80 рублей. Разное – 10760 рублей».



Скажите, нет ли у вас, случайно, духов с запахом компьютера?

– ?!

– Хочу хоть как-то привлечь внимание мужа...



Мужчина пришёл к психиатру:

– Доктор, у моей жены навязчивая идея, ей всё время кажется, что кто-то хочет украсть её платье!

– Вы в этом уверены?

– Да! Она даже наняла специального человека, чтобы он их караулил! Я обнаружил его в шкафу вчера вечером!



Папа спрашивает у сына:

– Сынок, зачем ты взял мои деньги?

– Папа, а почему ты спрашиваешь меня, а не маму?

– Это исключено, в кошельке ещё что-то осталось!



Заходит мужчина в ювелирный магазин. Девушка-продавщица:

– Ой, мужчина, как хорошо, что вы к нам зашли. У нас две недели 20%-ные скидки, купите что-нибудь в подарок вашей девушке. Вот кулончик золотой в форме сердечка. ...Вашей девушке очень понравится.

Мужчина грустно:

– У меня нет девушки...

Продавщица кокетливо:

– Не может быть, такой видный, красивый, высокий мужчина и нет девушки? Почему?!

Мужчина грустно:

– Жена не разрешает...





досрочная ПОДПИСКА на I полугодие 2013 года

Спрашивайте в почтовых
отделениях каталоги
«Почта России»

«БУДУАР»

Индекс: 60072
(«Почта России»)

57 рублей



«БУДУАР. Здоровье»

Индекс: 60071
(«Почта России»)

42 рубля



«Пресс-Коктейль»

Индекс: 60073
(«Почта России»)

57 рублей



Цена указана без учёта почтовых услуг.