

ежемесячное издание для женщин

# Вудуар

16+

Июнь 2014

- Жить стало лучше...
- Путь к лёгкости разума
- Я уеду к морю





## Ежемесячное издание для женщин

6 (160)

Июнь 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,  
Курский р-н, с. Ключва, 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 29.04.14.  
Время сдачи по графику – 17-00,  
фактически – 17-00.  
Заказ № 240.

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

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

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

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

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;  
Минск (10375172) 299-92-60;  
Алматы (727) 270-70-28.

# Подводим итоги досрочной подписки 2014

## Наш приз – поездку на выходные в Прагу – получает Ирина Яковлева из Архангельска.



## Наши поздравления!

Для получения приза необходимо позвонить  
в редакцию по телефону (4712) 34-25-31.



# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ИЮНЬ  
2014



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**

Я еду к морю  
Уроки стиля

стр. 7  
**ВОЛОСОК  
К ВОЛОСКУ**  
Всем на диво

стр. 8  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Как сделать шугаринг?  
Как выбрать красную помаду?

стр. 9  
**КРАСОТА**  
Луч красоты  
Лето, ах, лето...

стр. 12  
**90X60X90**  
К идеалу – бегом!

стр. 14  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Между нами,  
девочками

стр. 16  
**ЗДОРОВЬЕ**  
10 привычек здоровья  
Летний ежедневник

стр. 18  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Воспитание  
в стиле эко

стр. 20  
**ПЛАНЕТА ЗВЁЗД**  
Ева Польна:  
«Весь мир  
на ладони моей...»

стр. 22  
**САМ СЕБЕ  
ПСИХОЛОГ**  
«Жить стало лучше,  
жить стало веселее!»

стр. 24  
**ТЕТ-А-ТЕТ**  
Вместе. Из мест

стр. 26  
**ТОЧКА ЗРЕНИЯ**  
Хорошее дело  
«браком» не назовут?  
Отдайте штурвал  
мужчине!

стр. 28  
**ИСКУССТВО ЖИТЬ**  
Легкость тела –  
ясность разума

стр. 30  
**ПРОЗА ЖИЗНИ**  
Инструкция  
по забыванию

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
Туника  
Удлиненный топ

стр. 34  
**ПРИГОТОВИМ**

**ВМЕСТЕ**  
Каникулы по-итальянски

стр. 36  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Приказано выжить!

стр. 37  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
5 рецептов  
с молодой картошкой

стр. 38  
**ВАША УСАДЬБА**  
Сад воспоминаний

стр. 40  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
На Троицу втроем

стр. 42  
**С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...**  
И пусть весь мир  
подождет!

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

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

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

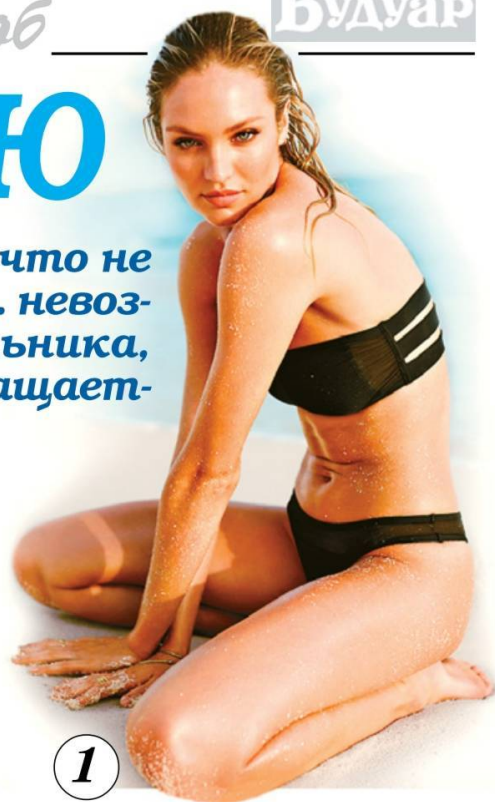


# Я ЕДУ К МОРЮ

**Вот и лето пришло. А это значит, что не думать об отпуске, море, пляже, ах... невозможно! И выбор «экипировки»: купальника, пляжных нарядов – из рутины превращается в настоящее удовольствие!**

## Что заказывали?

Купальник – особенная одежда. Он открывает гораздо больше, чем скрывает. И тем не менее правильно подобранный купальник вполне способен подчеркнуть достоинства фигуры и отвлечь внимание от недостатков. Кроме «шедеврального» фасона, потрясающего цвета непременно стоит обратить внимание на ткань, из которой он сшит: она должна держать форму, быстро сохнуть, хорошо пропускать воздух, при этом быть приятной на ощупь. Ну а теперь самое время перейти к «десерту» и ознакомиться с модными купальниками наступившего лета.



1

## Традиционно бикини

Пожалуй, главный компонент пляжного гардероба в жарком сезоне любой девушки. Хотя давайте смотреть правде в глаза: девушке, гордящейся своей фигурой, над которой пришлось потрудиться и в спортзале, и на беговой дорожке (фото 1).

**Обратите внимание:** верхняя часть может быть любой формы, которая вам идёт: классическая треугольная, округлая с поддерживающим эффектом, пуш-ап со специальными вставками или самая модная – бандо. Короткий лиф без бретелек, напоминающий пояс, или бандо, стал фаворитом многих коллекций и многих модниц. Вместе с тем обладательницам небольшой груди не стоит слепо следовать тенденциям, пусть и самым актуальным. Им всё же лучше выбрать модели с драпировкой или рюшами на лифе – такие детали визуально увеличивают грудь.

2

## В стиле ретро

Элегантная ретроженственность и кокетливый пин-ап 40-50-х – яркая «купальная» тема. Трусики с завышенной линией талии, подчеркнута округлые формы лифа-бюстье – всё напоминает о первых невинных эротических фотосессиях послевоенных годов. Но даже не это главное. Наконец, дамы с пышными формами могут «выдохнуть» – одна из актуальнейших моделей сезона будто создана для их типа фигуры (фото 2).

Вот уж кому повезло, так повезло! Трусики с высокой талией скроют излишнюю пышность и в зоне живота, и в зоне бёдер, а лиф-бюстье идеально поддержит большую грудь.

**Обратите внимание:** на рисунок. Трогательный горошек или скромная полоска решает вопрос об «исторической» достоверности легко и изящно. Кстати, если дамы и барышни с «богатым содержанием» по каким-то причинам относятся к завышенной линии талии настороженно, можем посоветовать трусики с мини-юбочками, пелеринками, которые успешно маскируют пышные бёдра и отвлекают внимание от живота.

3

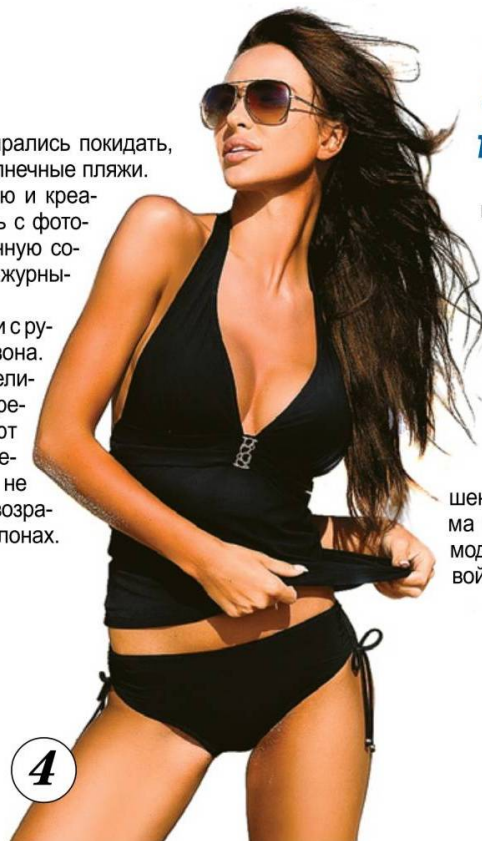




## На модной волне

Совместные модели купальников не собирались покидать, да и вряд ли покинут и модные подиумы, и солнечные пляжи. В этом сезоне надо «брать» оригинальностью и креативным подходом. Например, выбрать модель с фото-портретом какой-нибудь звезды или дополненную соблазнительными вырезами или прозрачными ажурными вставками (фото 3).

**Обратите внимание:** на необычные модели с рукавами различной длины – это «фишка» сезона. Также нельзя не отметить популярность бретели-«ошейника». Различные «конструкции» из переплетения ремешков и полосок ткани делают сплошной купальник по меньшей мере произведением «архитектурного» искусства, но никак не скучной «примитивной» моделью для «дам в возрасте», как любят говорить иные продавцы в салонах.



## Универсально танкини

Не менее эффектно выглядят купальники-танкини, которые представляют собой комплект из топа и трусиков или микрошортиков. Модницы сразу смекнули, как прекрасно сочетается топ от купальника с летними нарядами, даже не придётся ломать голову, в чём без подготовки отправиться на пляжную вечеринку (фото 4).

**Обратите внимание:** купальники-танкини тоже прекрасно подходят для пышек. Они скрывают все несовершенства фигуры и выглядят при этом весьма оригинально. Выбирайте однотонные модели без рисунка и становитесь королевой пляжа!



## Проверено на себе

Разумеется, у настоящей женщины пляжный гардероб не ограничивается сланцами, купальником и футболкой на пару размеров больше. В сочетании «пляжная мода» главное слово всё-таки Мода

**Туники.** Этим летом будут популярны о-о-чень широкие туники-«квадраты» с широкими рукавами и асимметричным подолом. Их можно носить как мини-платье с широким поясом или «монтировать» с шортами.

**Туники-макси с этническим узором.** Летящие шифоновые или шелковые – наше всё! В чём ещё можно, не задумываясь, пойти в прибрежный ресторанчик или бар?

**Прозрачные вязанные или кружевные платья.** Ажурное плетение прекрасно смотрится на загорелой коже и не столько скрывает, сколько искушает. Молодым и дерзким стоит взять на заметку.

**Широкие пляжные брюки, кокетливые шорты и комбинезоны, струящиеся юбки с шокирующими разрезами.** Где носить всю эту прелесть, если не на пляже?

Удобные эспадрильи, босоножки на разноцветной или экотанкетке, минималистские сандалии и сабо с оригинальным декором из бусин и камней. Актуальная пляжная обувь поможет эффектно завершить великолепный пляжный образ.

**Объёмные сумки из ткани, соломки или яркие вязанные.** В них поместятся не только очки... По-прежнему актуальны клатчи с «отпускным» характером, например, из цветной соломки с ярким этническим декором. И, кстати, самым стильным «штучкам» на заметку: этим летом модно подбирать сумку для «багажа» в тон основному наряду.

Не покупайте купальник, который вам тесен, в надежде похудеть к лету. В слишком маленьком купальнике даже стройные девушки с идеальной фигурой выглядят не лучшим образом.



## ТАЛИЯ В КОРСЕТЕ

Мода на широкий пояс-корсет не собирается сдавать позиций. Этот аксессуар — лучший способ преподнести женские формы в самом выгодном свете. Какая ещё деталь гардероба так лихо расправляется с лишними накоплениями на талии, чудесным образом приводя фигуру в порядок, а модница в поясе-корсете превращается в леди Совершенство.

Хотите визуально добавить силуэту стройности, удлинить ноги по максимуму, носите корсет с юбкой-макси. Оригинальное решение — пояс-корсет с баской. Он будет прекрасно сочетаться и с классическим костюмом, и с элегантным платьем. Золотое шитьё по бархату — роскошное и очень женственное дополнение к романтичному шёлковому или атласному платью.

## ДЖИНСОВАЯ СИМФОНИЯ

Главный тренд нынешнего сезона — прямые джинсы с завышенной линией талии. Да-да, низкая уходит в прошлое. И жалеть не о чем — именно джинсы с завышенной талией могут скрыть многие недостатки фигуры. Носим их с трогательными женственными блузами и строгими мужскими рубашками, заправленными внутрь, и лоферами на низком каблучке.

Скинни (узкие плотно облегающие джинсы) модный олимп не покинули. Такая модель замечательно сочетается с узкими летними сапожками на высоком и широком каблучке или с обувью на платформе. Верх в виде рубашек, туник, объёмных «распущенных» вязаных свитеров и всевозможных кардиганов также в «тему».

И самым гламурным на заметку: джинсы-галифе! Нестандартный крой бросает вызов всему привычному. И вместе с тем джинсы-галифе практически универсальны. Модницам рекомендовано носить их с кедами, балетками и шпильками, создавая самые различные образы.

## У НАС В ИСПАНИИ...

А теперь и у нас на родных широких просторах всё большей популярностью пользуются эспадрильи — лёгкие матерчатые тапочки на верёвочной подошве из джута. Выбор их разнообразен. Любая модница найдёт себе по вкусу: яркие однотонные и с декоративной отделкой, кружевные или классические из парусины. Эспадрильи идеально сочетаются как с джинсами и шортами, так и с летними сарафанами и юбками средней длины.

## НОВОЕ В ЦВЕТЕ

Сияющий и ослепительный, этот цвет сегодня солирует на подиумах и улицах. Фиолетовый с примесью розового — самый точный оттенок сезона. «Сияющие сирень и роза» расцвели в палетке теней и палитре губных помад и блесков. Не остался в стороне и модный гардероб. Этот цвет, уверяют дизайнеры, дарит вдохно-

# Уроки стиля

вание и мысли о высоком. Идеальные компаньоны для него — нейтральные тона: чёрный, молочный и беж. А ещё горячность красного подтона легко остужается ледяным спокойствием синего — чудесное сочетание для горячих летних вечеринок. Составьте дуэт из мини-юбки насыщенного синего цвета и шёлкового топа страстного оттенка орхидеи, и вам не будет равных.

## Я РИСУЮ

Платье с рисунком — абсолютно универсальная вещь. Оно уже почти классика и должно присутствовать в гардеробе каждой женщины наряду с маленьким чёрным платьем (а иногда и заменяя его). Вот несколько правил выбора вещей с рисунком. Чем ниже рост модницы, тем мельче должен быть принт на платье. Крупный цветочный рисунок зрительно увеличивает формы. Кстати, в этом сезоне на смену «розовой» теме и мелким скромным цветочкам пришла роскошная орхидея. Из всего богатства флоры этот цветок — самый актуальный.

Проще высоким и стройным девушкам — им подходят разные виды и размеры рисунка. Те, кто не боится смелых экспериментов, могут сочетать в наряде сразу и цветочный, и геометрический рисунки (лучше, если последний будет сдержанным, например, чёрно-белым). Можно сочетать вещи и с одинаковым рисунком, но с контрастным цветовым решением. Самое главное — всё же не терять чувство меры, чтобы самой не потеряться за обилием цвета и изображений.

## ПРИЗРАЧНО ВСЁ...

Прозрачные элементы — один из обязательных пунктов летней программы. Самым горячим трендом станут вещи с «элементами прозрачности»: дизайнеры не советуют открывать окружающему миру всё и сразу. Платье с просвечивающим нижним краем, пиджаки с шифоновыми рукавами, декольте, прикрытые лёгкой тканью, — самые актуальные, а главное, носибельные элементы гардероба. Но как быть с совершенно прозрачными вещами? Юбками, комбинезонами, джемперами, не скрывающими ни одной части тела? Нам предлагают решение в виде разноцветных боди — закрытых, декольтированных, на бретелях и с рукавами. Боди из плотной ткани больше не имеют ничего общего с бельём, это полноценная одежда, которую даже необязательно комбинировать исключительно с прозрачными тканями.



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



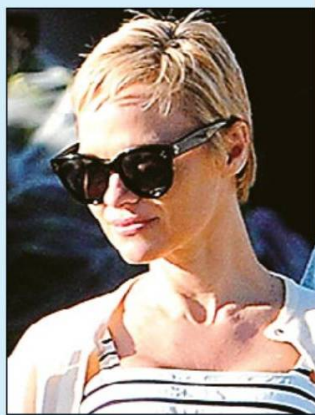


**Известные женщины всегда становятся предметом обсуждения. Их смелые эксперименты с имиджем порой удачны, а порой откровенный провал. Будем учиться на чужих ошибках, дабы избежать своих**

# ВСЕМ НА ДИВО

## СТРИЧЬ ИЛИ НЕ СТРИЧЬ?

Без жалости и сомнений с длинными волосами расстались Энн Хэтэуэй и Памела Андерсон,



Мишель Уильямс и Рианна. Мир становится всё стремительнее, и женщины хотят соответствовать. Короткая стрижка — это вызов и соблазн, эпатаж и стиль.

**Совет от профи:** даже ко-

роткая стрижка будет смотреться выигрышно, если оформить её длинной челкой или косым пробором. Кстати, актриса так и делает, причём пробор у неё сделан максимально низко, потому короткая стрижка приобретает божественный шик и не «теряется» даже на «красных дорожках».

## ТОНКОЙ НИТЬЮ

Обладательницы тонких волос испытывают трудности с одним и тем же — какие бы интересные укладки и креативные стрижки ни красовались на их головках, к концу дня всё великолепие «обвисает» унылыми прядями. В это верится с трудом, но у очаровательной Дженифер Энистон, актрисы, которая не раз получала от беспощадных модных критиков титул «Самые красивые волосы Голливуда», тонкие волосы! Её знаменитая градуированная стрижка, если и претерпевает метаморфозы, то незначительные.

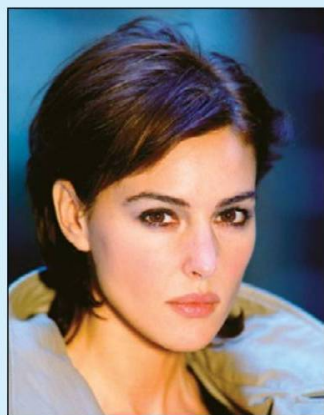


**Совет от профи:** каскадная стрижка на средней длине волос придаст объём причёске. Откажитесь от однотонного окрашивания. Мягкие переходы в одной цветовой гамме, в случае Энистон — это плавные переливы от тёмной бронзы, молочного шоколада к золотистым карамельным и пшеничным оттенкам, заставляют волосы играть и казаться гуще. Стоит попробовать и новинку сезона — сомбре, или мягкое омбре. Омбре отличает резкий контраст между корнями и кончиками, и, кстати, именно эта чёткая «граница» многих и смущает. Новая версия выглядит гораздо естественнее. Попросите вашего мастера окрасить основную массу волос, как при омбре, но менее контрастно, чем в классическом варианте. А чтобы ещё больше сгладить разницу и сделать цвет максимально естественным, пусть по всей длине добавит пряди в цвет корням.

## ЧЁРНОЕ ИЛИ БЕЛОЕ

Блондинки или брюнетки?

Вечный спор за лидерство. Белокурый ангел Мэрилин Монро или роковая Элизабет Тейлор с волосами цвета воронова крыла? Нынешние модные подиумы недвусмысленно признали лидерство за темноволосыми барышнями и дамами. Все оттенки шоколада, а также жгучий иссиня-чёрный сегодня востребованы и актуальны. Брюнетки, как правило, не изменяют своему цвету волос, поскольку эксперименты не всегда удачны. То, что дано природой, можно лишь подкорректировать и улучшить. Брюнетка Моника Беллуччи, став блондинкой на время, для роли, едва дождалась окончания съёмки, дабы вернуться к «родному» цвету волос.



**Совет от профи:** брюнетки,

впрочем, как все обладательницы тёмных волос, должны помнить: главное — блеск! Ведь тёмные волосы лучше преломляют свет, оттого сиять и переливаться им значительно легче, нежели светлым. Поэтому маски для блеска волос, шампуни, спреи и кондиционеры для окрашенных волос, призванные защитить цвет от вымывания и сохранить его яркость, должны непременно быть в их арсенале. Темноволосые красавицы уверяют, что красота и здоровье их волос напрямую связаны с оливковым маслом. Просто подогрейте его и нанесите как маску на всю длину волос или только на кончики, а затем вымойте голову вашим обычным шампунем.

## ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

**«Озвучивает» известный стилист Влад ЛИСОВЕЦ:**

«Поход в салон способен сделать женщину счастливой. И баловать себя нужно! На что стоит потратиться? На ламинирование! Это идеальное решение для женщин с тонкими и тусклыми волосами. Эффект просто потрясающий! А ещё уход за руками. Так приятно прийти в салон и сделать не только маникюр, но и массаж рук, расслабляющие СПА... Женщина должна позволять себе подобные излишества, ведь руки — это наше всё, в особенности женские руки».

«Главное — не перегружать волосы. От чрезмерного ухода они становятся тяжёлыми и тусклыми. Тем, у кого волосы окрашены, необходимо иметь бальзам хорошего качества, купленный в салоне, и шампунь, проверенный временем. Маски можно использовать собственного производства».

«Платиновая блондинка — уже давно устаревшая формула красоты. На самом деле женщину яркой делает не цвет волос. И если она это поймёт, то и в жизни всё станет по-другому».





## КАК СДЕЛАТЬ ШУГАРИНГ?

Шугаринг всё активнее используется для удаления нежелательных волос в домашних условиях. А почему бы и нет: стоимость процедуры копеечная, а результат не уступает традиционной эпиляции воском или при помощи эпилятора и даже превосходит его по оценкам многих – метод менее болезненный. Подходит для самых чувствительных зон. Самое главное, правильно сварить состав – карамель. Для этого вам понадобятся 1 чашка сахара, 1/4 чашки сока лимона, 3 ст. ложки воды. Все ингредиенты смешайте в сковороде, поставьте на огонь и доведите до кипения при постоянном помешивании. Как только карамель начнёт кипеть, будьте внимательны, важно её не переварить. При помешивании вы почувствуете, как кипящая пена становится более плотной по консистенции – значит, пора снимать с огня (обычно минуты через 3 после закипания). Перелейте карамель в тарелку и дайте остыть до комнатной температуры (этого объёма хватает для обработки обеих ножек, остатки можно хранить до следующей эпиляции). Отделите от общей массы немного карамели (чуть больше грецкого ореха) и хорошо разомните в руках. Она станет белёсой и похожей на пластилин. Распределите массу на коже по направлению против роста волос толщиной примерно 5 мм, затем сорвите в обратном направлении. Следующую процедуру можно делать через 10-12 дней.



## КАК ВЫБРАТЬ КРАСНУЮ ПОМАДУ?



Красная помада уникальна – любой образ, будь вы в вечернем платье, майке или джинсах, она сделает шикарным. Но как найти свой оттенок? Казалось бы, всё просто – для тёплого цветотипа подойдут тёплые оттенки, для холодного соответственно холодные. А между тем визажисты советуют забыть об этих рекомендациях и выбирать красную помаду так же, как и одежду. То есть отобрать несколько вариантов и «примерить». С первого раза выбранные оттенки могут и не понравиться. Экспериментируйте с разными текстурами – глянцевой, матовой, атласной. Отсекайте варианты, которые вас смущают.

Многих пугает стереотип «Это вызов и сексуальная агрессия». Действительно, красные губы привлекают к себе внимание, и к этому надо быть готовой. Но эффект можно и смягчить. Перед помадой нанесите на губы консилер телесного цвета (он, кстати, убержёт её от растрескивания) или бальзам. Получить прозрачный тон можно, если наносить помаду подушечками пальцев, растягивая цвет от центра губ к краям. Излишки можно промокнуть салфеткой.

Ну и напоследок. Мужское мнение в большинстве своём всё же сходится на том, что блёклые, тем более матовые губы – это отнюдь не сексуально, в то время как яркие и сочные цепляют с первого взгляда.

## КАК СДЕЛАТЬ МАКИЯЖ БОЛЕЕ СТОЙКИМ ПРИ ЖИРНОЙ КОЖЕ?

Обладательницы жирной кожи особенно в тёплое время года зачастую вынуждены отказываться от макияжа, поскольку буквально через пару часов он растекается. Но этой проблемы можно избежать, если обратить внимание на следующее.

- Очищение кожи и её подготовка к макияжу – один из ключевых моментов. После обязательного протирания кожи лосьоном или тоником для жирной кожи нанесите базу для макияжа. Необязательно на всё лицо – хотя бы на Т-зону, нос и подбородок

- Косметика должна быть стойкой или даже водостойкой. Это в первую очередь относится к карандашам для век, теням, румянам. Но старайтесь не перегружать лицо, например, при макияже глаз используйте либо карандаш, либо тени

- Пудра, безусловно, ваша помощница, но с ней не стоит переусердствовать. Используйте прозрачную матовую формулу, чтобы деликатно убрать блеск на отдельных участках лица

- Матирующие салфетки должны стать постоянным «жителем» вашей сумочки. Секрет их применения – промакивать лицо, а не протирать. В таком случае макияж останется невредимым.



## КАК ДОБИТЬСЯ РАВНОМЕРНОГО НАНЕСЕНИЯ АВТОЗАГАРА?

Автозагар всегда наносится на чистую высушенную кожу после пилинга. Об этом правиле, пожалуй, знают уже все. Есть и другие особенности, выполнение которых поможет получить хороший результат.

- ✓ Откажитесь от использования косметических средств, содержащих альфа-кислоты (Alpha Hydroxy Acids, AHA), примерно за неделю до использования автозагара

- ✓ Минимум за сутки сделайте эпиляцию, тогда раздражение пройдёт. Автозагар нельзя наносить на воспалённую и раздражённую кожу

- ✓ Непосредственно перед процедурой не пользуйтесь косметикой, туалетной водой, дезодорантами – оставшиеся на коже, они могут вступить в реакцию с автозагаром.

Выберите наиболее удобную для себя форму автозагара. Если опыт в нанесении автозагара у вас невелик, лучше отдайте предпочтение крему или лосьону. Такие средства гораздо легче равномерно распределить на коже, чем, например, спрей. Обратите внимание и на новинку – салфетки для автозагара. С их помощью добиться эффекта ровного загара не составит труда и новичкам.





**С**егодня практически у каждой косметологической процедуры есть разновидность с приставкой «лазерная». Лазерная косметология действительно развивается ударными темпами и на сегодняшний день является одной из самых эффективных. Что же она может предложить?

### Лазерная эпиляция

Самым большим достоинством этой процедуры считается результат – волосы удаляются навсегда. Под действием энергии лазерного излучения волосаной фолликул полностью разрушается. Причём если раньше считалось, что лазер в состоянии «увидеть» только тёмные волосы, то сейчас процедуру можно проводить независимо от цвета волос и оттенка кожи. Среди преимуществ можно также отметить безболезненность процесса (вы можете почувствовать только тепло на обрабатываемых участках), отсутствие серьёзных противопоказаний. Но чтобы превратить в реальность мечту навсегда расстаться с нежелательными волосками, придётся раскошелиться. Так, эпиляция ног обойдётся примерно в 10000 рублей. При этом стоит учесть, что одной процедуры будет недостаточно. Ведь удаляются волосы, находящиеся на поверхности, потом начинается активная фаза роста другой части волос, находящихся в спячке. Тогда необходима повторная процедура. Для полного избавления от волос понадобятся как минимум три процедуры с периодичностью в 1,5-2 месяца.

### Лазерное омоложение

Лазерные лучи обладают уникальной способностью запускать процессы регенерации в коже, стимулировать выработку коллагеновых волокон. Этот эффект сохраняется в течение ещё нескольких месяцев после процедуры. Кожа становится более гладкой, свежей и упругой. Сегодня большой популярностью пользуются лазерные омолаживающие процедуры.

Лазерная шлифовка (пилинг) – традиционная процедура, при которой удаляется весь верхний слой эпидермиса. Это достаточно болезненно и требует длительного периода реабилитации – около 10 дней. Но в отличие, например, от химического пилинга эта процедура полностью прогнозируема – современные лазерные аппараты обеспечивают строгий контроль глубины проникновения излучения. Возникновение ожога, рубцов в данном слу-



чае исключено, а результата хватает на 5 лет. Омоложение данным методом является не новым, но продолжает использоваться, хотя и уступает постепенно своё место фракционной шлифовке. Она менее травматична – период восстановления составляет 3-4 дня. Основное отличие состоит в том, что лазерный луч воздействует не на всю поверхность лица, а только на её отдельные участки. Для того чтобы постепенно обработать все необходимые зоны, требуется от 5 до 10 процедур. Первые результаты можно увидеть уже через неделю – происходят разглаживание морщин и сужение пор, кожа подтягивается, улучшаются её структура и цвет. Результат сохраняется от 1 года до нескольких лет.

### Лазерное удаление татуировок

Это, пожалуй, единственный способ избавиться от татуировки без рубцов и шрамов. Излучение проникает в кожу и воздействует на сам краситель. Молекулярная структура красителя разрушается, он обесцвечивается и постепенно вымывается из кожи лимфой. Для достижения эффекта абсолютно чистой кожи требуется несколько сеансов. Но справиться с такой задачей под силу далеко не всем лазерам – для разных цветов и типов красителей используются разные виды лучей. Такие аппараты довольно дорогостоящие, поэтому искать их стоит в крупных салонах.

### Лазерное удаление растяжек (стрий)

Лазер на сегодняшний день остаётся вне конкуренции в удалении растяжек. Под его воздействием на локальный участок кожи в нём начинает эффективно вырабатываться коллаген, буквально вытесняя соединительную ткань, из которой и состоят растяжки. Кровенасыщенные сосуды спаиваются, следы растяжения кожи выравниваются по цве-

ту. В результате вы получаете гладкую и ровную кожу. Аналогично происходит процесс борьбы с рубцами и постакне. Что примечательно – удалять растяжки с помощью лазера можно независимо от того, появились они у вас полгода назад или 5 лет. От этого зависит лишь необходимое количество процедур. Старые стрии требуют более длительной работы и могут не удалиться бесследно, но они становятся тоньше волоса и невидимыми для глаз.

### Лазерное удаление сосудистых «звёздочек»

Суть метода состоит в облучении области кожи, содержащей расширенные капилляры лазерным лучом. В результате происходит их «запаивание» без повреждения кожи. Лёгкое покраснение кожи на обработанном участке, появляющееся сразу после процедуры, обычно проходит через 15-30 минут. Процедура безболезненная и полностью исключает риск образования рубцов.

В случае целой сети расширенных капилляров, как правило, требуется несколько сеансов с интервалом в 2-3 недели. Но имейте в виду: данная процедура не предупреждает образование новых сосудистых «звёздочек».

### Кстати

Принципа сезонности рекомендуется придерживаться лишь при проведении процедур с использованием повреждающих кожный покров лазеров, так как в период солнечной активности (весной – летом) риск развития побочных эффектов возрастает.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.** Хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания, воспалительные процессы в зоне предполагаемой обработки, псориаз, атопический дерматит в стадии обострения, эпилепсия, беременность.



**Лето – время яркого макияжа, соблазнительно позолоченной солнцем кожи, отпускного настроения и бьюти-открытий. Эксперты в области красоты дают советы, как встретить самое долгожданное и весёлое время года во всеоружии**

# Лето, ах, лето...



## И СВЕЖЕСТИ ГЛОТОК

Косметолог Екатерина АНТОНОВА даёт ответы на два, по мнению профи, самых важных вопроса: какую косметику нельзя использовать летом и какой уход за кожей в это время года считается правильным

Спору нет, лето – прекрасная пора. Но высокая температура и активное солнце – главные враги нашей красоты.

**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ.** Увлажнение, увлажнение и ещё раз увлажнение. Средства основного ухода должны быть лёгкой текстуры – вместо плотного крема воздушные флюиды, гели. Маски выбирайте с пометкой «увлажняющая», используйте их два раза в неделю. При сильно пересушенной коже можно делать и питательные маски (просто держите их в два раза меньше по времени, допустим, вместо 20 минут 10). В течение дня орошайте лицо и зону декольте термальной водой.

**Медовая увлажняющая маска.** Мёд – эффективное увлажняющее средство природного происхождения. Возьмите по 1 ст. ложке мёда и растительного масла (например, оливкового), смешайте, добавьте желток. Получившуюся массу тщательно разотрите, подогрейте до тёплого состояния. Нанесите на 15 минут.

**ПРАВИЛО ВТОРОЕ.** Сыворотки – настоящая палочка-выручалочка для кожи в летний период. Они невесомы и нежны по текстуре, кстати, перегружать кожу в зной не следует. Во-вторых, все активные вещества в них находятся в более высокой концентрации. В-третьих, в любой марке,

демократичной или люксовой, можно найти именно ту, которая вам необходима: с лифтинг-эффектом, анти-эйдж, увлажняющую.

**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ.** В начале лета рекомендованы следующие процедуры красоты.

● **Инъекции ботокса.** Помогут избежать (предотвратить) появления мимических морщин и слегка приподнимут брови, сделают взгляд более открытым и молодым

● **Процедуры биоревитализации или мезотерапии.** Восполнят недостаток влаги, упругость кожи, подтянут контур лица. Для предотвращения фотостарения необходимы всего две процедуры: в начале лета (не позже чем за 10-14 дней до отпуска) и в конце летнего периода.

**ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ.** Летом не ходите с «голой» кожей, пыль и бактерии атакуют её везде! После защитного средства с УФ-фильтром (индекс не ниже 15) нанесите на лицо минеральную рассыпчатую пудру. Таким образом вы убьёте «двух зайцев сразу»: не дадите пыли попасть в поры и создадите эффект матовой кожи.

**ПРАВИЛО ПЯТОЕ.** Летом объём употребляемой нами жидкости растёт, следовательно, могут появляться отёки под глазами. Утром пользуйтесь кремом для век, наносите его кончиками пальцев похлопывающими движениями на зону под бровями и на припухшие участки под глазами. Экспресс-помощь: заморозьте пару чайных ложек крема в морозильной камере, приложите к припухшим векам – и отёков как не бывало!

**ПРАВИЛО ШЕСТОЕ.** Не выходите на солнце без солнцезащитных очков. Они защищают тонкую и уязвимую кожу вокруг глаз от фотостарения.





## НЕ В ГЛАЗ, А В БРОВЬ

«О чёткой форме бровей и цвете вспомним осенью, а летом актуальны широкие естественные брови», – уверяет Юрий СТОЛЯРОВ, ведущий визажист известной косметической марки, и учит, как соответствовать модной тенденции

- Если выщипывали – отращивайте. Исключение – длинные волосы, выбивающиеся из общей линии, их выщипывайте, а не подстригайте

- Покрасьте брови в салоне, они будут выглядеть гуще. В домашних условиях используйте пудру или тени для бровей (кстати, их с успехом могут заменить обычные тени для век натуральных коричнево-бежевых оттенков)

- Летом достаточно причёсывать брови и закреплять форму прозрачным гелем. Вместо геля можно использовать лак для волос – он работает даже лучше, и результат получается естественным. Просто сбрызните кисть для туши лаком и причешите брови сначала против роста волос, а потом в обратном направлении

- Широкие брови модно носить с растушёванными тёмными тенями на веках и бледными губами или, наоборот, с веками цвета нюд (прозрачными бежевыми, оттенка топленого молока или слоновой кости) и яркими губами.

**Важно:** от изгиба бровей зависит общее «настроение», так что посоветуйтесь с профи.



## МОЙ НЕЖНЫЙ

Летом мы традиционно выбираем лаки яркие. Мастер ногтевого сервиса Кристина РОГОВА предлагает нарушить «обычную схему» и удивить всех светлыми пастельными оттенками лака. К тому же светлая пастель выгодно подчёркивает даже самый лёгкий загар

- Модные ногти подчиняются всего двум правилам: а) они короткие; б) они квадратные со скруглёнными краями

- Светлые оттенки подчёркивают отсутствие маникюра. Отправляйтесь в салон, а после процедуры каждый день используйте масло для кутикулы, чтобы продлить результат

- Лето выбрало своих фаворитов – в них замечены лаки мятных, лавандовых, жемчужных, серо-розовых, бледно-голубых и нежнейших коралловых оттенков.

**Важно:** обладательницам бледной прозрачной кожи с заметными сосудами бледно-сиреневые и холодные розовые оттенки противопоказаны – выглядят нездорово.



## МЫ НЕ ЛЮБИМ АПЕЛЬСИН...

С наступлением лета борьба с проблемой номер один становится у женщин одной из самых актуальных. Специалисты клиники красоты «Элькор» об оружии против ненавистой апельсиновой корки знают всё!

- После душа, ванны делайте тонизирующий пилинг. Эффективнее всего кофейный (используйте спитый кофе) с добавлением масла розмарина, ускоряющего обмен веществ

- Обёртывания помогут избавиться от мягкой и дряблой кожи на внутренней части ног, животе и боках. Они вполне доступны и дома. Нанесите активный состав на проблемные зоны, оберните пищевой плёнкой, укутайте тканью и оставьте на 20-30 минут. Для максимального эффекта их следует проводить курсом (10-20 процедур). Следует уточнить, что таким образом из организма уходит жидкость, а не жир, но у многих женщин лишний вес является именно отёчным

- Независимо от моделирующих средств важно активно увлажнять кожу. Ведь поглощение ею активных веществ напрямую зависит от степени гидратации

- Регулярное использование лифтинговых средств обязательно. Лучше наносить их на разогретую кожу (после бани, горячей ванны).

### МЕДОВОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ

Слегка подогрейте мёд и нанесите тонким слоем на проблемные участки тела. Обмотайте пищевой плёнкой, не очень сильно её прижимая к телу. Через 20-30 минут смойте мёд под тёплым душем. Процедуру лучше проводить с перерывом в один день.

**Важно:** обёртывания нельзя использовать при варикозном расширении вен, опухолях, дерматитах.





# Вы нам писали...

## К ИДЕАЛУ — БЕГОМ!

**П**осле нескольких занятий в тренажёрном зале и фитнес-группе я осознала: ограниченное пространство, отсутствие свежего воздуха и большая компания «коллег» — это не моё. Понимая, что надо всё же что-то делать с собой, постоянно «примеряла» на себя различные варианты. И вот однажды моё сердце растревожили кадры из фильма «Война невест», где героиня Кейт Хадсон каждое утро бегала по залитым утренним солнцем паркам и набережным... Идея бегать самой возникала в моей голове уже не первый сезон, но как-то не срасталось. Настроившись решительно, проштудировала Интернет и натолкнулась на тренировочную программу, которая обещала головокружительный результат — 5 км за 30 минут — через пару месяцев тренировок. Это, конечно, не было моей основной целью, но практически взяло «на слабо». Я вдохновилась! Полтора месяца бегаю, и это даёт мне такой заряд энергии и сил на весь день, столько положительных эмоций, что уже с ужасом представляю, как переживу следующую зиму... Думаю, мой опыт пригодится тем, кто хочет последовать моему примеру, но не решается.

**Во-первых**, важно изначально не загонять себя в угол. Многие ставят какие-то рамки, например, пробежать 15 минут. Когда это оказывается непосильной нагрузкой, кажется: «Это не моё», «Время потрачено впустую», то и мотивация пропадает. Надо дать себе время втянуться. На первых порах ваша 30-минутная тренировка должна состоять преимущественно из ходьбы с добавлением медленного бега. Постепенно время непрерывного бега растёт, и это соотношение меняется.

**Во-вторых**, конечно, стоит быть готовым к тому, что в первую неделю будет нелегко. Помню моменты, когда нужно просто встать утром из тёплой постели и идти туда, куда, в общем-то, можно и не ходить. Но я переборолла лень и вскоре поняла, что это — дело привычки, которая появляется уже на второй неделе. Теперь, конечно, встаю с радостью. Думаю, что и вечерние тренировки имеют ту же особенность. Главное — подняться с дивана и пойти.

**В-третьих**, получайте удовольствие от процесса. Поводов для радости много — начиная от возможности дышать свежим воздухом (а утром он действительно какой-то особенный!) до ощущения владения своим телом. Поймала себя как-то на мысли, что мне стало интересно наблюдать по телевидению за бегунами на соревнованиях: как они ставят ноги, двигают руками. Пытаюсь применить это к себе и радуюсь новым успехам.

**В-четвёртых**, не стоит стесняться прохожих. Поначалу мне казалось, что на меня все обращают внимание, было как-то неловко, постоянно думала о том, как выгляжу... На самом деле никому до нас и дела нет, а если и провожают взглядом, то будьте уверены: через минуту будут думать уже о другом.

Желаю всем найти тот вид физической нагрузки, ко-



торый даст возможность наслаждаться работой со своим телом. Я такой, кажется, уже нашла!

Оксана, г. Курск

### Комментирует фитнес-инструктор Александр СЕМЕНИХИН:

«Учитывая, что занятия бегом совершенно не требуют каких-то специально оборудованных залов и площадок, их пользу сложно недооценить. Во время бега задействуются все основные группы мышц тела и возмещаются недостающие энергозатраты. Бег положительно влияет буквально на каждую клеточку организма: укрепляет сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, нормализует обмен веществ. Для людей с сидячей работой это просто находка! При этом, безусловно, стоит помнить о некоторых правилах, минимизирующих травматичность.

Оптимальный режим тренировок — 3 раза в неделю по 30 минут. Более частые тренировки могут привести к переутомлению и травмам, поскольку восстановительный период для организма после таких нагрузок составляет примерно 48 часов.

Для того чтобы смягчить нагрузку на суставы, важно выбрать правильную обувь. Поинтересуйтесь в спортивном магазине по поводу кроссовок именно для бега. Для такой жёсткой поверхности, как асфальт (а в большинстве случаев бегать приходится по нему), выбирайте подошву потоньше — она должна в достаточной степени амортизировать и смягчать нагрузку на колени и суставы. Особое внимание на обувь стоит обратить тем, у кого плоскостопие, — в этом случае лучше приобрести ещё и специальные ортопедические стельки».



# ОСОБЫЙ РЕЖИМ

**В** прошлом номере в примечаниях к комплексу упражнений упоминалось, что питание в период активных тренировок должно быть довольно плотным – около 1800 ккал. Не могли бы вы подробнее расписать, как надо питаться в эти дни.

Юлия, Воронежская обл.

## Комментирует фитнес-инструктор Александр СЕМЕНИХИН:

«При активном образе жизни организму требуется больше ресурсов. Когда стоит задача сформировать красивый рельеф тела, построить – питание должно быть систематичным, причём не только в сами дни тренировок, но и между ними. Основной упор следует сделать на белковую и углеводистую пищу. Углеводы станут основным поставщиком топлива, а белки – источником аминокислот для работающих мышц. Дробный режим питания (5-6 раз в день) запустит обмен веществ и обеспечит постоянную поддержку организма питательными веществами. Вы можете экспериментировать с меню, но обязательно обратите внимание на следующие моменты.

- Объёмную пищу (тарелку салата, супа) допустимо съесть минимум за 60 минут до тренировки, чтобы к её началу желудок успел опустеть. За 30 минут допускается есть более плотную пищу. Лучшие блюда – мясо птицы (индюшка, куриные грудки), омлет из белков яиц, овсянка и творог

- За 30 минут до тренировки рекомендуется выпить чашку кофе или очень крепкого зелёного чая. Это поможет секреции гормонов, мобилизующих жир из жировых клеток, чтобы тело могло воспользоваться им как топливом. Таким образом, во время тренировки вы сожжёте больше жира и меньше глюкозы, гликогена и аминокислот. Усталость в процессе тренировки наступит гораздо позже

- Самое главное во время тренировки – это не забывать пить! Даже при минимальном обезвоживании тренировка будет малоэффективной. Не ориентируйтесь на чувство жажды. Интенсивные тренировки подавляют работу рецепторов жажды, так что к моменту, когда вам захочется пить, ваше тело уже будет обезвожено. Перед тренировкой выпейте стакан воды, затем пейте по чуть-чуть каждые 15 минут

- В первые 20-30 минут после тренировки в организме открыто так называемое анаболическое окно для потребления белков и углеводов. Всё, что будет съедено в этот период, пойдёт на восстановление мышц и прирост мышечной массы, ни одной калории из пищи не уйдёт на отложение жировых запасов. Если же в этот период в организм не поступит глюкоза, то будут использоваться свои собственные ресурсы – белки мышц и крови. Поэтому через 15-40 минут после занятия нужно восстановить силы путём употребления углеводной пищи, например: 150 г нежирного творога и яблоко, банан и ломтик нежирного сыра, хлебец с кусочком отварной говядины».



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ФИТНЕС-ДИЕТЫ

**Завтрак:** 2 яйца, 100 г овсянки, 50 г творога.

**Второй завтрак:** фруктовый салат или ягоды, йогурт.

**Обед:** 100 г курицы, 100 г риса, зелёный салат.

**Полдник:** печёная картофелина, 1 стакан кефира.

**Ужин:** 200 г тушёной рыбы, салат.

**Завтрак:** 100 г гречки (можно с молоком), чашка какао, 2 яйца.

**Второй завтрак:** 1 стакан морковного сока или блюдо из овощей, 50 г творога.

**Обед:** куриный салат (150-200 г мяса), 100 г макарон, салат.

**Полдник:** фрукты, ягоды.

**Ужин:** 150 г фасоли, салат овощной.

**Завтрак:** 200 г клубники, 100 г овсянки, омлет из 2 яиц.

**Второй завтрак:** банан, 50 г творога.

**Обед:** 200 г рыбы, 100 г риса, салат.

**Полдник:** фрукты, йогурт.

**Ужин:** 100 г мяса с овощами.

## БУДЬ В ФОРМЕ!

Если вы хотите дойти до идеальной формы без «потерь», обязательно обзаведитесь спортивным топом, или бра. Специальное бельё предотвратит подпрыгивание груди во время тренировок, которое неминуемо ведёт к потере её тонуса и формы. Причём вопреки расхожему мнению неважно, какой у вас размер груди, сколько вам лет. Поддержка требуется всем. Поэтому мамам следует позаботиться об этом аксессуаре и для дочерей-старшекласниц. Как же выбрать спортивный топ?

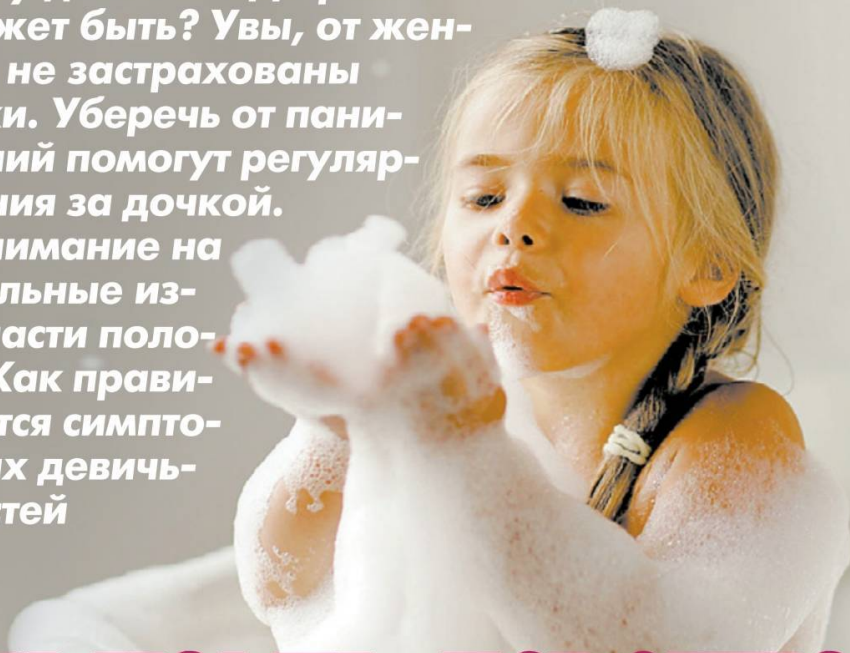
- Обладательницам скромного размера подойдёт бра с чашечками или без, которое должно как бы прижимать бюст к грудной клетке, но при этом не стеснять дыхание и движения. При размерах С и В наличие чашечек обязательно. Само бра должно быть довольно широким, с широкими лямками, в идеале перекрещивающимися на спине

- Не ищите модель из чистого хлопка. Новые искусственные материалы обладают целым рядом преимуществ – они более практичные, позволяют коже дышать и при этом не впитывают влагу.





**М**олочница у девочки? Да разве такое может быть? Увы, от женских проблем не застрахованы даже малышки. Уберечь от паники и осложнений помогут регулярные наблюдения за дочкой. Обращайте внимание на все подозрительные изменения в области половых органов. Как правило, они являются симптомами типичных девичьих неприятностей



# Между нами, девочками

## СИНЕХИИ, ОТ 0 ДО 5 ЛЕТ

**Причины, симптомы.** Недостаток эстрогенов у маленьких девочек провоцирует воспаление в области вульвы, в результате слизистая оболочка истончается, образуется соединительная плёнка, которая приводит к сращению малых половых губ. Она перекрывает вход во влагалище, отверстие мочеиспускательного канала уменьшается. Свою роль играет и чрезмерный уход: при слишком частых подмываниях с мылом смывается защитная плёнка, что чревато травмированием и воспалением. Первыми звоночками являются покраснение в области вульвы и малых половых губ, зуд, раздражение. Малышка не желает садиться на горшок, капризничает и тужится в процессе мочеиспускания.

**В больнице.** В результате сращения губ нарушается отток мочи, что чревато восходящей инфекцией в мочеполовой системе. Поэтому в первую очередь необходимы консультация врача и сдача анализа мочи и бакпосева мочи. В обязательном порядке назначаются мази с эстрогенами. Доктор покажет, как правильно накладывать прокладку, пропитанную мазью, как массировать область сращения. Через

5-7 дней синехии, как правило, исчезают. Для предупреждения рецидивов назначают мази с витаминами А и D. Но если ситуация не изменится (что случается крайне редко), врач механически разъединит малые половые губы и порекомендует мази для быстрого заживления небольшой ранки.

**В домашних условиях.** После мочеиспускания подмывайте малышку просто проточной водой по направлению от лобка к анусу. Мыло используйте только после дефекации. Желательно применять детское с нейтральным pH-фактором. По вечерам не помешают сидячие ванночки с отваром ромашки, зверобоя или коры дуба по 5-7 минут в течение 10 дней. Осматривайте девочку после каждого купания. При покраснении, шелушении обращайтесь к врачу.

## ВУЛЬВАГИНИТ, 3-9 ЛЕТ

**Причины, симптомы.** Возбудители — условно патогенные микробы (стрептококки, энтерококки, стафилококки). Они начинают размножаться на фоне снижения иммунитета, при частых ОРЗ, ОРВИ, гриппе, ангине. Также микробы могут быть занесены с каловыми массами при неправильном подмыва-

нии, выполнении гигиенических процедур грязными руками, вытирании чужим полотенцем. Как правило, наблюдаются отёчность кожи наружных половых органов, краснота, желтоватые или зеленоватые выделения различной интенсивности. Девочку беспокоят боль и зуд при мочеиспускании, зачастую она начинает отказываться от еды. Иногда повышается температура.

**В больнице.** После осмотра врач пропишет эубиотики — препараты, которые восстанавливают нормальную микрофлору влагалища. В комплекс терапевтического лечения входят и антисептические растворы, противовоспалительные мази. Если процесс рецидивирует, местно назначаются антибиотики в свечах, кремах, растворах для орошения.

**В домашних условиях.** Делайте малышке сидячие ванны с календулой по 5 минут раз в день в течение 7 дней. Помните, что иммунитет ребёнка зависит от правильного питания. Оно должно быть здоровым и отвечать потребностям детского организма в соответствии с возрастом. Регулярно меняйте нательное бельё, не злоупотребляйте подгузниками, надевайте только по необходимости, когда отправляетесь куда-то далеко. Помните: у девочки должны быть своё полотенце, мочалка, постельное бельё, которые следует стирать детским порош-



ком отдельно от взрослых вещей. Меняйте нижнее бельё ежедневно, полотенца для интимной области каждую неделю, а при обострении вульвагинита – 3 раза в неделю.

## КАНДИДОЗ (МОЛОЧНИЦА), 4-10 ЛЕТ

**Причины, симптомы.** Возбудитель болезни – грибок рода *Candida*, который активизируется в условиях снижения иммунитета – как местного, так и общего. Как правило, это происходит из-за частых простудных заболеваний. Однако нередко у маленьких девочек молочница возникает на фоне стресса, при поступлении в сад или школу. Малышку беспокоят выраженный зуд в области половых органов, покраснение и отёчность половых губ, выделения белого цвета, творожистый налёт на половых губах, боль и жжение при мочеиспускании.

**В больнице.** Лечить молочницу самостоятельно ни в коем случае нельзя, поскольку неадекватная терапия может спровоцировать хронический рецидивирующий кандидоз. Врач возьмёт мазок на микрофлору влагалища, по результатам порекомендует препараты, нормализующие кислотный баланс влагалища (пробиотики, эубиотики). В случае необходимости назначит свечи (ректально).

**В домашних условиях.** Своевременно лечите острые инфекционные заболевания. В рацион крошки включайте кисломолочные продукты: кефир, ряженку, йогурт, творожок. Хорошо устраняют зуд сидячие ванночки с тысячелистником или ромашкой (2 раза в день по 10 минут в течение недели). После желательно не вытирать, а просто промокнуть кожу. Сейчас пользуются популярностью детские ароматизированные средства для ванн, а также интимные средства, содержащие красители (мыло в форме клубники, лимона). В случае маленьких девочек они должны быть под запретом независимо от того, есть ли у малышки молочница или нет. Пользуйтесь обычным детским мылом. Заранее готовьте кроху в сад и школу. Побороть страх и психологическое напряжение помогут семейные игры в школу, подготовительные курсы.

## ЦИСТИТ, 3-12 ЛЕТ

**Причины, симптомы.** Переохлаждение и несоблюдение правил гигиены способствуют распространению болез-

ненной микрофлоры – стафилококков, энтеробактеров, которые, пройдя через короткий мочеиспускательный канал, попадают в мочевой пузырь. Девочка начинает часто ходить в туалет, жалуются на режущие боли при мочеиспускании. Желание помочиться не пропадает даже после опорожнения мочевого пузыря. В запущенных случаях боль беспокоит постоянно, особенно по ночам.

**В больнице.** Никакого самолечения: неадекватная терапия способствует проникновению инфекции вглубь, что нередко вызывает пиелонефрит. Причём у маленьких девочек патологический процесс проходит гораздо быстрее, так как мочеиспускательный канал и другие органы мочеполовой системы гораздо меньше, чем у взрослой женщины. Только врач после выявления возбудителя заболевания и УЗИ мочевого пузыря может назначить адекватную лекарственную терапию.

**В домашних условиях.** Снимут боль тёплые ванночки с шалфеем или ромашкой (в течение 10 дней), сухое тепло (грелка), обильное питьё. Не надевайте тесные обтягивающие трусики. В период обострения цистита следует отказаться от любой обтягивающей (стягивающей) одежды (посины, джинсы «в обличку», ремни, пояса). Маленькие девочки любят играть на полу или в песочнице с разведёнными ногами, следите, чтобы одежда полностью прикрывала половые органы. Во избежание переохлаждений объясняйте крохе, что такая поза не для девочек!

## ХЛАМИДИОЗ, 5-9 ЛЕТ

**Причины, симптомы.** Заражение чаще всего происходит при прохождении девочки через родовые пути. Активируется инфекция при снижении иммунитета и несоблюдении правил личной гигиены. Малышку беспокоят зуд и жжение в области половых органов, обильные слизистые выделения с запахом или без.

**В больнице.** Врач возьмёт мазки и по результатам анализов порекомендует свечи и мази, в случае необходимости назначит лекарственные препараты.

**В домашних условиях.** Лечите хламидийную инфекцию во время беременности, перед родами целесообразно пройти профилактический курс. Следите за гигиеной девочки, поддерживайте иммунитет закаливанием и здоровым питанием. Снять жжение помогут ежедневные ванночки с отваром ромашки – по 5 минут раз в день.

## 4 ПРИЧИНЫ ЗАГЛЯНУТЬ К ГИНЕКОЛОГУ

**Причина первая. ПРОЙТИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ.**

Их несколько – мазки (на микрофлору и цитологию (клеточный состав шейки матки)), диагностическая кольпоскопия, УЗИ. Микрофлора влагалища чутко реагирует на изменения, происходящие в организме женщины. Мазок позволяет выявить некоторые заболевания женских половых органов. Кольпоскопия – совершенно безболезненный метод осмотра шейки матки в микроскоп, который даёт очень точное представление о происходящих в шейке матки процессах. Сегодня болезни шейки матки (в том числе и злокачественные) стоят во главе списка гинекологических заболеваний. УЗИ незаменимо в плане ранней диагностики доброкачественных изменений в организме женщины, таких как кисты яичников, миомы. Маленькие узелки в полости матки образуются порой очень рано и ничем не дают о себе знать. А между тем вовремя подобранное лечение позволит затормозить рост миомы, благополучно выносить ребёнка и обойтись без операции.

**Причина вторая. ВЫЯВИТЬ БОЛЕЗНИ-НЕВИДИМКИ.**

Вовремя выявленный хламидиоз, микоплазмоз, герпес – это профилактика хронического воспалительного процесса, спаечного процесса, бесплодия. Вы доверяете своему партнёру? Возможно, он вам верен, но многие половые инфекции протекают бессимптомно долгое время. Партнёр может ни о чём и не догадываться.

**Причина третья. ПРОВЕРИТЬ СОСТОЯНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ.**

За последние десять лет заболеваемость раком и доброкачественными опухолями груди увеличилась почти наполовину! К счастью, и лечить подобные заболевания тоже научились. От вас требуется только одно: сходить к врачу. Особенно это касается женщин, чьи близкие (кровные) родственники страдали подобными заболеваниями.

**Причина четвёртая. ВЫБРАТЬ СПОСОБ ПРЕДОХРАНЕНИЯ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ.**

Современная медицина знает много способов предохранения от нежелательной беременности, нужно просто определиться с подходящим лично вам методом контрацепции. Этот вопрос лучше обсуждать не с подругами или мамой, а вместе с гинекологом-эндокринологом.



Древняя китайская пословица гласит: «Большой путь начинается с первого шага». Это справедливо для всех сфер жизни, в том числе и здоровья. Приобретайте хотя бы одну привычку каждый месяц, и вы обязательно заметите перемены

# 10 привычек здоровья

## Массируйте лицо

**Что даёт:** ровный и здоровый цвет лица, возможность легко проснуться, справиться с утомлением, избавиться от усталости при долгой работе в офисе.

**Выполнение:** утром после пробуждения прополощите рот и спокойно посидите, пока дыхание не станет медленным и ровным. Энергично разотрите руки, чтобы они разогрелись, затем, массируя, потрите ими лицо 12 раз.

## Вращайте глазами

**Что даёт:** предотвращает помутнение роговицы, которое происходит с возрастом, помогает улучшить зрение.

**Выполнение:** вращайте глазные яблоки 12 раз в одном направлении и 12 раз в другом. Подержите глаза закрытыми некоторое время, а потом внезапно широко откройте их, сильно надавите на точку жаньчжу (на границе правой брови и носа) 12 раз. Можно выполнять это упражнение и в течение дня.

## Постукивайте зубами

**Что даёт:** усиливает защитные силы организма, укрепляет зубы, препятствует появлению пародонтоза.

**Выполнение:** легонько постучите верхними зубами по нижним 36 раз. Для усиления результата после выполнения упражнения ополаскивайте рот тёплым чаем. Если зубы уже нездоровы и вы не можете стучать ими, попробуйте осторожно облизывать корни зубов языком.

## Напрягайте живот

**Что даёт:** улучшает работу желудка и селезёнки, умиряет повышенное газообразование, делает стройной талию.

**Выполнение:** сядьте со скрещенными ногами, спина прямая, выпячивайте живот при вдохе через нос и втягивайте на выдохе через рот. Повторите 36 раз.

## Шагайте на месте

**Что даёт:** равномерно распределяет кровь, улучшает состоя-

ние мышц и костей, уменьшает чувствительность к холоду и жаре, наполняет энергией и хорошим настроением.

**Выполнение:** поднимите руки вверх (ладони смотрят в потолок), как будто придерживая его, и маршируйте на месте, высоко поднимая колени. Выполняйте несколько минут.

## Массируйте уши

**Что даёт:** ясность мышления, защиту от вирусных инфекций, подходит, если вы чувствуете головокружение.

**Выполнение:** сидя со скрещенными ногами, дышите равномерно. Сильно массируйте руками уши, медленно тряся головой 36 раз. Постарайтесь представить, как ваш энергетический поток поднимается в область между бровями, будто вытесняя негативную энергию, которая и является причиной болезни.

## Наклоняйтесь

**Что даёт:** укрепляет иммунитет, позволяет сделать мышление острым, улучшает цвет лица. Это упражнение поможет быстро выздороветь при простуде.

**Выполнение:** сядьте со скрещенными

ногами (по-турецки), дышите медленно и ровно. Держа руки в районе промежности, с их помощью удерживая равновесие, наклонитесь вперёд и вниз к полу. Повторите это 42 раза без перерыва. Вы почувствуете жар во всём теле, представьте, что этот жар (энергия) достигает каждой клеточки тела и питает её.

## Делайте «сухую ванну»

**Что даёт:** позволяет избавиться от боли (например, в спине, руках, ногах), которая вызвана застоем энергии. Улучшает состояние кожи.

**Выполнение:** отрегулируйте своё дыхание, а затем задержите его, массируя болезненный участок тела не менее 50 раз. Выполняйте ежедневно, пока боль в этом месте исчезнет. Если вы здоровы, то ежедневно массируйте по тому же принципу руки и ноги.

## Разогревайте область живота

**Что даёт:** укрепляет силы, снижает метеочувствительность, дарит запас энергии.

**Выполнение:** сконцентрируйтесь и отрегулируйте дыхание. Разотрите руки до разогревания, положите их одна на одну так, чтобы центр ладони располагался над пупком. Несильно надавите руками на живот. Делайте один раз утром и вечером.

## И помните самое главное правило:

*спокойное отношение к жизни больше вознаграждается.*

*Китайские врачи говорят, когда вы не волнуетесь, энергия спокойно циркулирует в теле, не создавая блоков, которые способствуют возникновению болезни. Поэтому учитесь отпускать все заботы и тревоги. И будьте здоровы.*





«ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ» – гласит народная мудрость. И действительно, тот запас здоровья, который обеспечит нам хорошее самочувствие дождливой осенью и холодной зимой, можно получить именно летом. Для этого нужно совсем немного. Попробуйте сделать лето временем перемен

# ЛЕТНИЙ ЕЖЕДНЕВНИК

## НАУЧИТЬСЯ КАТАТЬСЯ НА РОЛИКАХ

**Н**астоящая мина замедленного действия для нашего здоровья – малоподвижный образ жизни, который, увы, ведём все мы. Говорить о вреде лишней раз вряд ли стоит. Достаточно упомянуть, что при гиподинамии нарушается обмен веществ. А бездействие мышц приводит к нарушению кровообращения во всех органах, но чаще других страдают сердце и мозг. Для профилактики застоя крови в организме необходимо «принудительно» перераспределять её между конечностями и внутренними органами. Что нужно для этого делать? Можно гулять, бегать, но ещё лучше научиться кататься на роликах. При катании задействованы практически все мышцы нашего тела, ведь, чтобы удерживать равновесие, они должны «потрудиться».



Активно работают и мышцы спины, формируя правильную осанку. А для тех, кто желает похудеть, нелишним будет знать: при катании на роликах тратится около 400 ккал в час.

## НАСЫТИТЬ ОРГАНИЗМ КИСЛОРОДОМ

**Х**ватает ли нам кислорода? Как правило, мы об этом не задумываемся, поскольку наше дыхание естественно. И даже сигналы, которые нам посылает организм, свойственно списывать на другие причины. На самом деле последствия нехватки в организме кислорода могут быть самыми разнообразными – от подавленного настроения до головных болей (которые мы списываем на давление). Именно кислородное голодание приводит к сбоям в работе как отдельных органов, так и систем организма в целом: нервной, дыхательной, иммунной. В конечном итоге хроническая гипоксия ведёт к преждевременному старению. Поэтому не стоит пренебрегать любой возможностью, чтобы поддержать организм. Разумеется, мы должны больше времени проводить на улице: лучше всего напитать организм кислородом помогают длительные прогулки – не короче 5-7 км. Организм активно насыщается кислородом, и вы получаете запас сил на ближайшие несколько дней.

## ВЗЯТЬ ОТПУСК В ИЮЛЕ

**В**се мы стараемся так или иначе спланировать свой отпуск на лето. И поступаем совершенно верно, ведь возможностей поддержать здоровье летом намного больше, чем в другое время года. Но в выборе времени летнего отдыха есть свои секреты. Специалисты китайской медицины утверждают, что если вы хотите серьёзно поправить здоровье, то лучшим периодом для отпуска будет июль, особенно две его последние недели. Почему именно так? С позиции китайской медицины в середине лета наступает период, когда всё в природе приходит в состояние равновесия. Если в это время мы не тратим силы бездумно на карьерную гонку, получаем возможность привести организм в то состояние, когда он сам отрегулирует незначительные проблемы со здоровьем, то есть будет в равновесном (здоровом) состоянии. Особенный данный период ещё и потому, что мы получаем дополнительные силы от природы, как бы формируем запас на будущее, создаём своеобразную копилку здоровья.

## ЕСТЬ ЯГОДЫ

**П**рирода устроена так, что как только сходят одни ягоды, им на смену приходят другие. Земляника и клубника, смородина и малина, клюква и черника. Все они богаты витаминами и микроэлементами, полезны для здоровья. Но и здесь есть свои тонкости, например, если ягод съесть слишком много, желудок может среагировать. Оптимальная норма сезонных ягод – примерно стакан в день. Не забудьте запастись витаминами на зиму. Землянику желательно засушить прямо с веточками (так витамины лучше сохранятся); из смородины сделать варенье; клюкву, клубнику и чернику заморозить. Тогда вы будете обеспечены витаминами на весь год. Кстати, а знаете, что в листьях смородины больше витаминов, чем в ягодах? Не поленитесь их собрать и высушить – и зимой получите ароматный витаминный чай.



Подготовила Елена ПАВЛОВА



**Приставка «эко» является сейчас модной. Мы едим экопродукты, думаем про экопоселения, появились даже учебники по эковоспитанию детей. Зачем оно нужно и как воспитать ребёнка в стиле эко, рассказывает психолог Юлия САМОЙЛОВА**

# Воспитание в стиле эко

## ЧТО ТАКОЕ ЭКОВОСПИТАНИЕ?

И нужно ли оно вообще? Ведь многим кажется, что любовь к окружающему миру, умение бережно к нему относиться уже заложены в каждом человеке, и ничего предпринимать не надо. На самом деле всё не так однозначно. Малыш, которого родители в дошкольном и раннем школьном возрасте не научили любить природу, окружающий мир, вырастая, часто не только не обращает внимания на природу, но и не умеет взаимодействовать с окружающими людьми. Возможно, многие скажут, что это громкое заявление, но давайте разбираться, что даёт нам эковоспитание помимо бережного отношения к природе.

**Два важнейших принципа эковоспитания: наблюдение за окружающим миром и забота о нём.**

Наблюдение как один из методов преподавания известен давно. Ребёнок учится замечать мелочи, понимать закон причины и следствия. Детям, у которых развито наблюдение, легче в школе осваивать химию, физику, биологию. Но умение наблюдать важно и в социальной сфере. Когда этот навык сформирован, человек легко может наблюдать не только за природой, но и за окружающими людьми. То есть он замечает, что другой человек расстро-

ен или, напротив, рад. Ребёнок не замыкается только на своих личных интересах, он учится видеть потребности окружающего мира в целом, в том числе и потребности других людей.

Забота об окружающем мире намного шире, чем забота о домашних растениях или животных. Сейчас не редкость, что в семье один ребёнок. Стоит ли говорить, что он привыкает к заботе только о нём, а сам этого делать не умеет. Да и родители не заостряют внимание на том, чтобы малыш брал на себя ответственность за какое-то живое существо. Как следствие, вырастая, такие дети, уже имея собственных детей, сталкиваются со сложностями, могут воспринимать малыша как обузу, поскольку не привыкли заботиться. Сложности возникают и в отношениях с партнёром.

Поэтому эковоспитание ребёнка — залог того, что в будущем он будет успешно выстраивать отношения с окружающими людьми.

Другой момент эковоспитания касается более гармоничного развития ребёнка, его талантов. Доказано: дети, которые имели домашнее животное, лучше осваивают школьную программу. Наблюдение за красотой природы, умение видеть красоту в мелочах, возможно, впоследствии «выльется» в стихи, музыку, картины. А также учит ребёнка радоваться самым простым вещам: солнечному небу, новым цветам... А зна-

чит, помогает быть счастливым человеком.

И для того, чтобы было именно так, нужно совсем немного: всего лишь не делать типичных ошибок, и тогда эковоспитание будет естественным образом встроено в жизнь вашего малыша.

## ЭКОВОСПИТАНИЕ БЕЗ ОШИБОК

### Ошибка №1. Спешка

Как часто мы, взрослые, торопим своих детей, которые обладают врождённым талантом видеть в природе необычное и красивое: то за бабочкой или жучком наблюдают, то полёт снежинок их заворожит, то камешки собирают. А нам кажется, что это бессмысленное занятие, от которого нет никакого толку. Надеюсь, вы поймёте и не будете мешать этому процессу. Наоборот, поддерживайте малыша, рассказывайте обо всём, к чему он проявляет интерес. Сделайте гербарий, засушив растения, или фотоальбом. Если в городе есть дендрарий или зоопарк, посетите их.

**Важно:** объясните ребёнку, что своими действиями он может сделать больно жучку и бабочке, если будет сжимать их в руке. Учите бережно относиться ко всему живому.





## Ошибка №2. Негативное отношение к работе на земле

Часто не только молодые родители, но и бабушки-дедушки через некоторые свои утверждения передают ребёнку негативное отношение к работе на земле, мол, это тяжёлый и неблагодарный труд. А ведь работа с землёй способна успокаивать и дарить равновесие не хуже самого опытного психотерапевта. И это позволяет самым естественным образом любить землю и относиться к ней бережно. Не уничтожайте интуитивное желание малыша соприкоснуться с землёй. Начните с малого – подарите домашнее растение. Выберите на вкус вашего ребёнка. Учите его вовремя поливать растение. Можно посадить вместе с крохой домашний огородец, например, вырастить лук, укроп, петрушку. Ваш кроха будет горд, когда вы используете эту зелень в блюда. Посадите с ребёнком его личное деревце или кустик. Благоустройте придомовую территорию, например, высадите на клумбу цветы.

## Ошибка №3. Отказ завести домашнего питомца

Как правило, родители аргументируют свой отказ тем, что за животным нужен уход, от питомца будет грязь и тому подобное... Но поверьте, всё это окупится сторицей, едва в доме появится пусть не собака, но хотя бы морская свинка, попугайчик или рыбки. Мы уже говорили, что это учит ребёнка умению заботиться о других. Постоянный контакт с животным – самый мощный антидепрессант. Питомцы положительно влияют на здоровье человека. Если по какой-то причине завести домашнее животное нельзя, то и в этом случае есть выход. Вместе с ребёнком, соорудив кормушку, можно подкармливать птиц на улице, а заодно ознакомить малыша с разными видами птиц. В некоторых зоопарках есть своего рода мини-зоопарки – те места, где дети могут с рук покормить домашних животных, кроликов, козочек. Если у вас есть возможность посетить такой зоопарк, используйте её.

## Ошибка №4. Небрежное отношение к природе

Давайте будем честными сами с собой: многие из нас, отправляясь на пикник в лес или к речке, забывают забрать с собой и выбросить в мусор пластико-

вые бутылки, упаковки от продуктов. А они, не разлагаясь, наносят колоссальный вред природе. Более того, приехав на то же место в следующий раз, обнаруживаем свалку. И, главное, не замечая того, мы передаём этот пример детям. Эковоспитание ребёнка, как и любое другое воспитание, эффективнее всего на личном примере. Поэтому внимательно следите за собой, продумайте, что конкретно вы делаете и какие полезные привычки, которые защищают окружающий мир, хотите передать своему ребёнку. То, что мы можем сделать, кажется мелочью. Но это ежедневный вклад в «здоровье» нашей планеты Земля.

**На что нужно обратить внимание в первую очередь:** следить, чтобы бытовой мусор, например, пакеты от сока, обёртки от мороженого и конфет, ребёнок, находясь на улице, выбрасывал в мусорные баки (объясните, что, попадая в землю, всё это загрязняет её и плюс не разлагается); выезжая на природу, заберите мусор с собой; старайтесь для похода в магазин использовать биоразлагаемые пакеты или матерчатые сумки; доведите до минимума использование бытовой химии, посуду можно помыть и содой, которая не наносит вреда окружающей среде.

## ПОЛЕЗНАЯ БИБЛИОТЕКА

*Какие вопросы задать детям о мире, в какие игры поиграть, как поддерживать устремления маленького защитника окружающей среды? У мам, заинтересовавшихся данной тематикой, возникает много вопросов. Помогут ответить на них книги.*

● **«Напиши письмо сове».** Экологический проект. Для детских садов и начальной школы

● **«Домашние животные».** Развивающее пособие для творческих занятий дома. Для детей 4-5 лет

● **«Кто в озере живёт?»** Серия: поиграем в сказку

● **«Не просто сказки... Экологические рассказы, сказки и праздники».** Развивающее пособие для детей 2-4 лет

● Экологический проект **«Моё дерево».** Для детских садов и начальной школы

● **«Экологическое воспитание в детском саду».** Для детей 3-7 лет.

## Мамина школа

### Как снизить зуд при ветрянке

*Когда сын заболел ветрянкой, в качестве лечения назначили только зелёнку. К сожалению, от зуда она не спасала. И только к концу лечения нам посоветовали лосьон, который облегчил страдания ребёнку. Подскажите, что может помочь перенести ребёнку болезнь?*

Людмила, по эл. почте

Отвечает врач-педиатр  
Алексей ПОПОВ:

«Все мы с детства помним, что при ветрянке высыпания обрабатывают зелёнкой. Делают это по двум причинам: чтобы их подсушить и определить, что новые высыпания прекратились. Однако проблему зуда она никак не решает. Справиться с ним можно несколькими способами.

**Чаще принимать тёплый душ.** Многие знают, что купать при ветрянке ребёнка нельзя. Как следствие – лишают его процедуры, которая может облегчить состояние. На самом деле купать больного ветрянкой действительно нежелательно, а вот принимать душ можно и нужно. Эта гигиеническая процедура на несколько часов снимает неприятные ощущения, к тому же вода смывает пот, который дополнительно усиливает зуд. Но, принимая душ, следует помнить следующие правила.

● Душ допускается только тогда, когда у ребёнка стабилизировалась нормальная температура (это происходит примерно на третьи сутки)

● Продолжительность душа должна быть короткой, чтобы не размочить корочки высыпаний

● Нельзя ребёнка тереть мочалкой и мылить мылом (то есть купать), чтобы не содрать корочки болячек

● Нельзя вытирать полотенцем ребёнка, лучше промокнуть его тело либо мягкой простынкой, либо мягким полотенцем.

**Отказаться от аллергенных продуктов.** Желая порадовать ребёнка, мамы нередко покупают вкусняшек и тем самым только ухудшают самочувствие, поскольку эти продукты обостряют зуд. Забудьте на время о цитрусовых, ягодах (клубнике), шоколаде, тортах, сыре.

**Посоветоваться с врачом по поводу антигистаминных препаратов.** Действительно, диазолин, супрастин, тавегил, фенкарол применять можно, но только по назначению врача и помня о том, что некоторые противоаллергенные препараты могут зуд усилить.

**Уточнить у врача, можно ли использовать для лечения не зелёнку, а другие средства.** На данный момент существует широкий ассортимент антисептических средств в виде лосьонов, которые являются общепринятым средством для лечения ветрянки. Из конкретных средств можно назвать – каламин лосьон. Он в отличие от зелёнки не только подсушивает высыпания, но и оказывает охлаждающее действие, снимает зуд».





Фото из семейного архива

**...Господи, куда же записать? Вот всегда так, едва в голову придёт удачная строчка – в радиусе километра ни блокнота, ни ручки! Хотя каждую неделю она покупает и то и другое упаковками, именно чтобы «фиксировать» внезапные строчки-озарения. И на тебе – в нужный момент хоть на ладони пиши. Кстати, это мысль: «Зачем все эти признания, скажи?..»**

**Е**ва взглянула на покрытую каракулями ладонь, отложила фломастер: всё-таки нужно разыскать приличный блокнот и сделать человеческую запись. А когда на приличный «бумажный носитель» добавились слова «Мне бы было легче не знать, что ты врешь...», она рассмеялась – теперь Денис не подумает, что песня о нём...

Если повезёт, будут ещё строчки, и, возможно, когда-нибудь они станут песней. А пока – налить девочкам сока, прочитать книжку на ночь, промурлыкать колыбельную. Сегодня дочки не спорили, что хотят услышать песню про русалку. Хм, какие там слова? «Отучи меня думать о тебе. Убежать по морю белой пеной по волне...»

– Эви, Амалия! Собираем игрушки, скоро ужинать!

Вот негодницы, и ухом не ведут. Одной почти девять, другой семь. Пора бы понимать, какое это чудо – мама ужинает дома, не на работе.

### «Беги от меня...»

А было так: серо-стальной Питер за окном. Утром дождь, в обед солнышко, к вечеру гроза собирается. Наверное, с тех пор у Евы и образовалась «зависимость» от ярких красок: зелёная юбка, розовые колготки, голубые сапожки. И пусть народ от изумления шеи сворачивал, мол, что за разноцветная клякса перешагивает через лужи, главное, на миг им стало светло и радостно. А ей вдвойне – и за прохожих, и за себя. И немножко за хмурое балтийское небо...

Строчки приходили уже тогда. Едешь из колледжа в троллейбусе, а в голове какая-то рифмованная бессмыслица. Если отмахнёшься, строчки назойливо тащат подружек – вот уже четверостишие. Может, это как-то связано с тем, что Ева мечтает стать библиотекарем?

Правда, пока её зовут по-другому. Елена Леонидовна Польша – красивое певучее имя

для тонкой голубоглазой блондинки.

Если судьба что-то уготовила тебе, это обязательно случится. Строчки складывались в куплеты, потом в песни. После само собой подобралось окружение, и она, хрупкая-звонкая, вышла на сцену. Правда, нежный вокал не слишком сочетался с репертуаром группы «А-2», но пениерэпа надолго не затянулось – её разыскал Юра Усачёв. У него за плечами музыкальный опыт, более-менее успешная карьера – уговорил работать вместе. Так они стали «Гостями из будущего». И вскоре Ева поняла: успех действительно приходит внезапно. Он оглушает, сбивает с ног, так же как слушателей взбудоражили слова её песни: «Плачь, плачь, танцуй, танцуй...»

«Беги от меня» звучало из каждого ларька звукозаписи, радиозаписи транслировали «исповедь нежного сердца», на музыкальных каналах «крутили» клип – Ева радовалась, но немножко испуганно. Неужели так бывает? Ждешь, стараешься, уже и не веришь особо, а тут почти триумф – и ты цепенеешь. Что дальше? Уф, пожалуй, для начала успокоить родителей: продюсер снял довольно смелый клип, по сюжету две героини наслаждались и мучились взаимным чувством. Тут же полетели вопросы: а вот эта блондиночка – она мужчинами интересуется вообще? Ну мама человек здравомыслящий, должна понять.

От мыслей отвлёк телефонный звонок: «Алло, Ева? Это журналист такого-то издания. Можно попросить вас об интервью?»

Интервью... Господи, что они ещё о ней не знают? А если не знают, то придумают. Ну ладно, пусть приходит репортёр.



Так, где блокнот? Срочно записать: «Я не понимаю, как сделать, чтоб было не больно дышать без тебя...»

## «Девушка, которая поёт...»

Звонок, за дверью симпатичная барышня с цепким взглядом. «Так. Эта будет задавать вопросы не в бровь, а в глаз», — с усмешкой подумала Ева. За годы общения с дельцами таблоидов она научилась понимать, чего ждать от братии с диктофонами.

— Вы можете себя охарактеризовать одной фразой? Кто такая Ева Польна? — взгляд, улыбка, вопрос.

— Могу. Я девушка, которая поёт.

Господи, лучше бы интервьюер отбросил официоз, поболтали бы, как подружки.

— Может, чаю?

— Было бы неплохо, — улыбнулась журналистка.

После перерыва всё и впрямь пошло почеловечески — живые вопросы, душевные ответы.

— Что вы любите?

— Не знаю, много чего. Люблю воду. Если бы мою душу поместили не в это тело, а в другое, мужское, я, наверное, стала бы «морским волком». Меня устраивает любая вода, будь это огромные озёра — Ладожское, Чудское или Байкал, или моря — Средиземное, Адриатическое. Кстати, я раньше дайвингом занималась, но после рождения дочек забросила: я у них одна, на мне ответственность.

— Необычно для девушки. А ещё что? Бриллианты, меха? Девушкам положено терять от них голову.

— Бриллианты? Нет, скучноваты. Мне нравятся цветные камни, восхищаюсь светом, который сквозь них проходит. Огромные сапфиры или сногшибательные рубины и изумруды нужно выставлять в музеи и смотреть их там! Люблю аметисты, синие и зелёные камни.



Денис КЛЯВЕР

— А мужчин? А деньги? Разрешите провокационный вопрос: любите ли вы мужчин с деньгами?

— Вы ждёте честный ответ? Бывают ситуации, когда правильный выбор сделать нельзя. По разным причинам. Например, если от этого выбора зависят твоя жизнь и смерть или здоровье близких. В таком случае выбор однозначен: деньги. А если выбирать между своим сердцем, счастьем, понимая, что ты наступаешь себе на горло и что никакое богатство не сможет сделать тебя счастливой, то, конечно, я бы выбрала любовь. Пусть и бедную.

— Хм, достойный ответ. А дети? У вас две девочки. Скажите, как дети повлияли на вас?

Ева улыбнулась, встала с дивана, подошла к окну... Обернулась и чётко произнесла:

— Дети изменяют жизнь навсегда.

— Поясните, если несложно...

— Во-первых, ты понимаешь, что уже никогда не будешь такой, как прежде. Ты никогда не будешь одна, вас в мире теперь двое, а в моей ситуации уже трое. И ты всё время будешь какой-то частью себя в том месте, где будут твои дети, всегда будешь думать о них. И это на всю жизнь независимо от возраста детей. Ты понимаешь, что уязвим через них гораздо больше, чем до их рождения. Ты сам себе не хозяин. И не можешь теперь сделать каких-то шагов в жизни...

— Вы жалеете о чём-то? Насколько известно, вам было не по душе, что Денис Клявер публично признался в отцовстве вашей старшей дочки.

— Извините, на сегодня закончим, продолжим завтра.

Журналист ушла, а Ева опрометью схватила блокнот и размашисто записала: «Молчи, если больше не о чем нам говорить. Видимо, не так уж я сильно люблю...»

## «Мужчина и женщина — это одна история. Родители и дети — другая»

Она бы всё равно не стала откровенничать. Ну лет десять назад увлеклись друг другом, оба питерские, оба в музыкальной тусовке. Наверное, можно было остаться вместе, но Ева не верит, что страсть живёт долго, максимум три года. Она не рассуждала, сохранять ли беременность, не девочка уже, почти 28. И на свет появилась Эвелин... Денис не отговаривал, обещал помогать — и хранить в секрете причастность к малышке. Несколько лет держал слово, потом — бац! — и всё выболтал на программе у Андрея Малахова. «Зачем?» — коротко спросила Ева, когда Денис «алёкнул» в трубку: «Я сделал, как посчитал нужным».

Она нажала отбой. Мужчины — они все такие, посчитал — сделал, наверное, героем себя чувствует. Да уж, женщина с детьми гораздо уязвимее...

И сами собой в блокнот добавились слова: «От любви не ищут любви, ты поймёшь слишком поздно, я знаю, как это бывает...»

— Продолжим, вы готовы? — журналистка пришла с тортом, очень мило. — Кстати, может, вы на диете, надо было фрукты принести?

— Я вас умоляю, какие диеты! После двух родов я даже от диетического салата поправляюсь, такая уж конституция досталась. Научилась не расстраиваться по этому поводу, голос при мне, позитивный настрой тоже, если бы ещё времени побольше было...

— Неужели не хотелось вернуть прежние формы?

— Конечно, хотелось и сейчас хочется. Но тело — это прежде всего режим, а мне любая упорядоченность противопоказана! Могу день не есть, когда работаю, зато ночью навёрстываю от души. Знаете, главное — не переживать по этому поводу. Если хочется носить мини-платья и обтягивающие платья, я ношу: какой смысл прятаться в драпировке, если прекрасно видны мои объёмы? И вообще, давайте ещё по куску торта, и вот вам мудрость от Евы Польны: идеальная форма во Вселенной — это шар. Совсем скоро я стану идеальной. Ну чего хохочете?

— А как вы относитесь к тому, что вокруг вас неидеальные люди, неидеальный мир? Можете ли вы сказать, что у ваших девочек — Эвелин и Амалии — хорошие отцы?

И тут она разозлилась. Но не позволила досаде взять верх, налила стакан воды, выпила мелкими глотками. А на диктофон легла запись:

— Я хочу, чтобы у моих дочерей были папы, которые болеют за них, помогают. В жизни девочки очень важна отцовская поддержка. Но рассказывать Эвелин или Амалии, что папа — прекрасный и замечательный, или, наоборот, ругать не стану. Зачем создавать миф, что папа — Гагарин, когда он не Гагарин?! Девочки сами разберутся, когда подрастут. У них всё перед глазами. Я и вам не хочу врать, что они четыре раза в неделю общаются, проводят вместе всё свободное время, Денис ходит на родительские собрания в школу, где учится Эвелин, а Сергей подарил Амалии пони (*Сергей — бизнесмен, отец младшей дочери, Амалии — авт.*) Он не подарил ей пони. И Денис не идеальный отец. Но мои дочери счастливы, потому что их любят. И Сергей, и Денис — люди обеспеченные. Если они приходят к нам домой, то подарки дарятся сразу обоим барышням. Это правильно. Но я попросила, чтобы они свою щедрость направили в более разумное русло, например, на учителя по иностранному языку.

...Потом они вместе правили текст, милая барышня сто раз переспрашивала, что оставить, на чём заострить внимание. И вдруг:

— Я повторяю вопрос: «Кто такая Ева Польна?»

Ева посмотрела корреспонденту в глаза:

— Ева Польна — самая счастливая женщина...

А в блокноте появилась ещё одна размашистая строчка: «Весь мир на ладони моей...»

Наталья ДУМЧИКОВА





FOTOBANK

## «Жить стало лучше, жить стало веселее!»

Дожили. Дни превратились в равномерно серые независимо от картинки за окном. Сменяющиеся социальными сетями вызывают мысль о введении репрессий. Любовь – ложь, светлые перспективы – обман, по телевизору ерунда, в книгах абсурд, бутерброд всегда падает маслом вниз. Ровное мрачное настроение неспособно поколебать ни новые босоножки, ни явные симпатии противоположного пола. Поздравляем – это начало ангедонии. Ничего страшного: ты потихоньку утрачиваешь способность радоваться и испытывать наслаждение. Срочно принимай меры!

Причин может быть масса. Может, ты «упахалась» до чёртиков на любимой работе. Возможно, обессилела от закидываний бойфренда: психика выгорает, и улыбочивый психотерапевт ждёт в свою тёплую компанию эдак на годик. Не исключено, что пала жертвой собственного перфекционизма – эти идеальные товарищи вечно всем недовольны и оживляются только при новостях о свежих антидепрессантах. Вероятно, тебя измотали диеты и хронические бессонницы, живодёрские эксперименты сходят с рук безнаказанно только в юности. В общем, пора браться за дело – учиться радоваться жизни через не могу.

### «А вот этого – не надо!»

Берём в руки карандаш и лист формата А4, делим на две колонки. В левую выписываем занятия, от которых

душа поёт: варить мыло, выковыривать семечки из яблока, смотреть сериалы, учить английский по видеоурокам. В правую пойдёт всё то, от чего небо с овчинку: читать последние новости, общаться с «альтернативно одарёнными» товарищами в соцсетях, встречаться в общей компании с бывшим... Как понимаешь, с правой колонкой надо что-то решать. В самом деле, что ты забыла в одной компании с эксом и в этих соцсетях?

### Спусти рукава и тяп-ляп

Как известно, плохие девочки попадают, куда пожелают, а хорошие – в рай. Или в клинику неврозов – там навалом нашего брата. Точнее, сестёр-перфекционисток. Тех, кто вечно в накрахмаленных фартучках и с безупречно выполненной работой. Это мы к чему: стремление всегда работать на пять с плюсом – верный путь утратить жизнерадостность. Потому что рабо-

та нескончаема – раз, нет предела совершенству – два, изматывает, знаешь ли.

Поскольку никто не отменял правило «Сначала ты работаешь на зачётку, потом она на тебя», грех не воспользоваться репутацией добросовестной сотрудницы – и слить в пятницу с работы пораньше. Под предлогом, например, визита к дантисту. А самой завалиться в кино, салон на стрижку к крутому мастеру, подруге-декретнице. Этим кульбитом ты убиваешь сразу двух зайцев: во-первых, побеги с работы и эпизодическая халтура бодрят сродни экстремальному спорту; во-вторых, ты отгонишь подступающую ангедонию. Сколько же радости – слухать и не попасться! А если ещё фильм и стрижка понравятся или подруга угостит отменным пирогом – жизнь удалась.

### Учимся мечтать

Когда-то ты это умела виртуозно: читавшись Джейн Остин, грезить о бога-



том умном Марке Дарси, который полюбит тебя, невзирая на бедность, сумасбродную мамашу и роптание обществуности... Ты возлежала на диване цветастой обивки, закинув ногу на ногу, и выслушивала сбивчивое объяснение спесивого аристократа...

Господа, с возрастом мы утратили умение воспарять духом. В самом деле, что за смысл будоражить сознание, если ты прекрасно понимаешь: ни к чему листать рекламные буклеты с отдыхом на французской Ривьере, если уготованы курорты Краснодарского края. И незачем мерить рысью шубу, пуховик всё равно практичнее и раз в сто дешевле...

Несколько лет жизни в ритме «в облаках я не витаю» — и всё, ноги и по земле не носят, ангедония настигла-таки. Поэтому не стесняйся мечтать — полноценно, в деталях, вплоть до длины ворса на белом норковом манто и запаха кожи в салоне новенького «бугатти». Мечтай при каждом удобном случае — в скучной поездке до работы и обратно, перед сном, в бессонницу. Это как тренировка улыбки: сначала с натяжкой, потом автоматически. А сколько радости сулят фантазии! Масштабные мечты, сколь угодно глупые внешне, пробуждают и поднимают над толпой. Ты-то знаешь, что всё ещё будет, а они уже сдались.

## Выплёскивай

Прочтёшь ли ты следующий абзац, зависит исключительно от милости — Божией и главреда.

Ангедонию легко заработать, копя в себе раздражение на окружающих и молчаливо снося их гнусности. Психологи уклончиво предлагают не копить и не околачивать боксёрские груши в спортзале. Есть более эффективная методика, сродни советам из культового фильма «Бойцовский клуб»: обрушивай гнев на головы заслуживших. А теперь прозрачный намёк: миллионы людей сохраняют душевное здоровье и жизнерадостность, участвуя в интернет-дискуссиях под вымышленными именами. Они оставляют злобные комментарии под дурацкими фотосессиями, поучают школьников и стыдят высокомерных интеллектуалов. Естественно, это временная мера. Зато действенная! Главное, не забудь про псевдоним и новый аккаунт — иначе возмездие уж точно надолго лишит радости.

## Танцуют все!

Стрессы — они коварные, бьют по всем фронтам. Из-за них гормональные расстройства, выпадение волос и наша «любимая» ангедония. А также мышечные спазмы и «закатия», тот самый эффект «комка нервов». Чтобы снять спазм и избавиться от стресса, нужно танцевать. Не менее 15 минут в день. Не менее трёх недель. С закрытыми глазами. Это позво-

ляет отключить сознание и сбросить разрушительную энергетику стресса. Итак, для начала подготовь танцпол: попроси домочадцев не беспокоить, раздвинь мебель по углам, убери острые и хрупкие предметы — тебе нужно расслабиться, а не держать в поле зрения тумбочку.

В принципе, регулярные занятия в танцевальной студии — достойный эквивалент.

## «Я сделала это!»

Ангедония — это когда не радует ничто, в первую очередь ты сама. Мысли о собственной никчёмности и бессмысленности бытия придают лицу сходство с трагической маской и загоняют на диван — лежать и думать о собственной никчёмности. Разорвать порочный круг можно лишь одним способом — найти то, за что можно себя уважать. Научись вставать ни свет ни заря, чтобы убрать комнату. Собери коллекцию кактусов. Сбрось пять кило и влезь в институтские джинсы. Одним махом с отпускных закрой потребительский кредит и открой депозит. Освой фламенко и болгарский язык. Окончи курсы скульптурного массажа, брось курить, займись благотворительностью.

...Ты столько раз стиснешь зубы, тщетно отрабатывая движения фламенко: «На кой чёрт мне это сдалось!» — не сосчитать. Но однажды всё получится — сапатеадо, питос и пальмас! В смысле отбивать ритм каблукками, щёлкать пальцами и хлопать ладонями. Можно ли не уважать такого человека?!

## Ноги — в руки

Делай массаж ступней. Каждый вечер. Не жалея времени, ароматного крема и нежных прикосновений. Ступни — самая чувствительная часть тела, где сходятся все нервные окончания. Массируя их, ты расслабляешься и укрепляешь нервную систему. Знаешь, почему работает столь банальный совет? Одно дело — понимать, что в лихие времена нужно себя баловать и любить, и совсем другое — применять принцип на практике, особенно если вызвать тёплые чувства к собственной персоне не очень-то удаётся. А массаж можно делать механически, «аппетит приходит во время еды». Бонус-совет: укрепляет веру в лучшее алый педикюр. Никакого деликатного френча, «это рок-н-ролл!»

## Жевать — не переживать

В периоды лютой неприязни к себе и человечеству важно качественно питаться, это любой психолог подтвердит. Ты тоже должна есть по-людски, пусть и не хочется. Давай-ка в течение недели налегай на жирную морскую рыбу, бананы и мороженое. Всяких лососей и форелей жуй за ужином, в них полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, настоящие антидепрессанты и «хранители молодости». В обед отведи душу на бананах и мороженом, можно отведать сыра — это порции спасительного триптофана, природного транквилизатора. А вот с кофе, голубушка, лучше на время завязать — способен привести к перепадам настроения, а ты и так на грани. Кстати, вот экстренный совет на случай, если приступ ангедонии застигнет врасплох: возьми в руки расчёску и минут 10 методично, медленно, вдумчиво расчёсывай волосы. Или сильно потри ладонь о ладонь, чтобы стало горячо. Чем объяснить целебный эффект, неизвестно, но помогает.

## Режим обновлений

А теперь самое главное откровение. Всё-то ты испытала, ничто тебя не забавляет. Это видела, то пробовала, там-то бывала, этих читала и смотрела — ну и откуда прикажете черпать свежие эмоции? Закачай в плеер новую музыку. Включай по вечерам канал «Дискавери» или «Путешествия кулинара». Оденься в хипстерские вещицы. Отсмотри все сезоны «Отчаянных домохозяек». Научись готовить тирамису, буйабес и фалафель — любое блюдо, одним названием которого можно покаутить семерых. Собери собственную Библию — из прочитанных слов и высказываний, которые потрясли и оглушили тебя. Иди на курсы йоги с закрытыми глазами или йоги в воздухе. Разунай, что такое капозйра. Научись с непроницаемым лицом проходить мимо бабушек возле подъезда — или выучи их имя-отчество и отчётливо здоровайся при встрече.

Дело не в том, что у жизни кончились новые сюжеты для тебя, ты просто не хочешь их замечать. Научись этому снова.

Наталья ГРЕБНЕВА







# Вместе. Из мести

**«Я по натуре человек не мстительный... — А я бы так и мстила, так и мстила!» — финал известного анекдота. Напомним сюжет: узнав об измене мужа, женщина решается на интим с попутчиком в поезде... У анекдотов есть характерная особенность — они «родом» из жизни**

«Отомстить» изменой — хотя бы раз эта мысль посещает каждую женскую голову, самые отчаянные эту самую голову теряют и претворяют задуманное в жизнь. Итак, в фокусе — причинно-следственные связи. Словом, какие причины привели к связи и что за последствия наступили. Сразу условимся, речь пойдёт о разовой «акции», возможно, с незнакомцем исключительно из возмездия. Затяжные романы на стороне, шуры-муры по собственной инициативе не в счёт. В общем, вам насолили, вы в ответ высыпали перцу.

## ПРИЧИНА: дефицит внимания

**РЕАЛИЗАЦИЯ:** друг Антон третий час рыдал в мою жилетку, клал голову на моё плечо и останавливал слезотечение моими же ароматизирован-

ными платочками. «Ну хва-а-тит», — говорила я. «Нет, ты понимаешь, она изменила мне с этим... этим... Неужели никого получше не нашлось?» «А тебе было бы легче, если бы она выбрала крутого супермена?» — я убрала подальше платочки.

Стряслось вот что: Антон — умница, светлая голова и батарейка «энерджайзер». Он генерирует блестящие идеи, воплощает в жизнь и прилично зарабатывает. Поэтому всё время проводит на работе и крайне мало бывает дома. Жена устала за год от любовно приготовленных и остывших ужинов, неоценённой новой причёски и изысканного белья — и устроила вендетту. Особо не мудрствовала, заказала суши на дом и соблазнила курьера. Наверное, всё осталось бы шитокрыто, если бы Антон случайно не заехал за какой-то мелочью.

«Я ведь зарабатываю, ни в чём ей не отказываю, на курорты вожу и шубу

купил. Чего ей не хватало? Дай платок!» — прорыдал Антон. «Ей не хватало тебя. Не дам, хоть рукавом вытирайся. Ничего страшного не случилось, всё поправимо». Антон потрясённо взглянул: «Ты такая же! Нет, ты ещё хуже!» Ничего, успокоится — ещё прощения просить будет.

**Резюме:** обманутые жёнами олигархи всегда недоумевают — почему жёны изменяют им с садовниками, фитнес-инструкторами и водителями. А что тут странного: в зоне доверия (и, как следствие, в постели) оказывается тот, кто рядом. Водитель — вот он, а муж — на работе, часами, днями, годами — вот и... Есть ли оправдание женщине? Нет. Слова утешения для обманутого мужчины? Нет. Оба хороши. Не поняли простую истину: если что-то есть в избытке, другое станет в дефиците: есть деньги — нет времени; есть море работы — нет общения. Всего-то и нужно, что восстановить баланс... А Антон, кстати, с женой помирился. Теперь строго трижды в неделю ужинает дома, в выходные никакой свехурочки. Только суши ненавидит с тех пор...

## ПРИЧИНА: измена

**РЕАЛИЗАЦИЯ:** факт Димкиной неверности всплыл благодаря соцсетям.



Димка, муж Оли, неосторожно злоупотребил на корпоративе и уединился с коллегой «обсудить важные вопросы». Обсудил: момент ухода под ручку запечатлён на фото и выставлен на обозрение. Оля всё поняла, но предъявлять не стала – у неё тоже есть коллеги. Выбрала бабника Эдика, задержались «для работы над проектом» – дело в шляпе...

Оля поведала о вендетте за второй бутылкой шампанского. «Что чувствуешь?» – спросила я. «Сперва триумф, злорадство какое-то, дескать, так тебе, гаду, и надо. А сейчас ничего, опустошение. И ещё: ни капельки не понравилось». Кто бы сомневался.

**Резюме:** странное дело этот секс из мести! Вроде бы «один-один», а легче не становится. Наоборот, настигают сомнения, разочарования, пробирается в душу недовольство собой, ощущение, что испачкалась. Фигурально выражаясь, так и есть: это выравнивание счёта по очкам, но сомнительный способ восстановить баланс. Тот, кому мстили, не стал качественно лучше, не раскаялся, не поклялся хранить верность, не стал любить и ценить. Скорее всего, он вообще не узнал. Единственное, что произошло: отомстив изменой, вы на несколько минут (часов) стали хуже, равной обидчику.

## ПРИЧИНА: скудные доходы

**РЕАЛИЗАЦИЯ:** у Вали есть чудесный любящий муж. Вот правда – удивительный человек, если бы ещё умел и хотел зарабатывать, ходатайствовали бы о занесении его в Красную книгу и присуждении Нобелевской премии. Но Валерик приносит сущие гроши, зато веселит Валю и морально поддерживает – пока та достойно, «за себя и того парня», обеспечивает семью. Иногда Валя позволяет себе ужины с деловыми партнёрами – по расширенной программе. Она не влюблена в очередного постельного сообитателя, искренне любит Валерку. Однако порой заходит сердцем – и во все тяжкие. Домой приходит поздно с букетом цветов, с сияющими, но виноватыми глазами. Валерка всё понимает, но молчит. И потом целые две недели ищет высокооплачиваемую работу. Люди годами живут в режиме «отомстила – и забыл».

**Резюме:** измена назло – вид секса из мести. Как правило, его не

скрывают, его задача – мотивировать партнёра-увальня. Говорят, иногда срабатывает, даже одного раза достаточно, чтобы увальень зашевелился и в корне поменял ситуацию. Но чаще бывает по-другому: увальень не чешется и ухом не ведёт, закрывает глаза на измены. И тогда мстительница начинает его ненавидеть за хроническое унижение: она делает назло, а ему до лампочки.

## ПРИЧИНА: месть за унижение

**РЕАЛИЗАЦИЯ:** год назад Ира встречалась с Олегом. Она влюбилась по уши, он был не против её влюблённости, заботы, присутствия рядом. Однако благодарил своеобразно – подтрунивал, дразнил, высмеивал. То «тебе надо похудеть», то «одеваешься как деревенщина». Ира долго терпела, но нашла силы оборвать мучительные отношения... Столкнулись год спустя: она – стройная, подтянутая, стильная, он – прежний. Беседа, кофе, проверка, не изменились ли прежние номера телефонов. Олег позвонил, предложил встретиться, она согласилась. Как понимаете, были не только ужин и воспоминания. Потом ещё и ещё. Олегу не повезло, накрыла искренняя симпатия к бывшей подруге, даже более того. И на свою голову завёл разговор: «Давай попробуем снова, я многое понял...» А она усмехнулась, поправляя волосы: «Ты о чём? Твоё место вон там, в постели. В голове и в сердце тебя давно нет».

Об этом я тоже знаю из девичьих откровений. И тоже спросила мстительницу, что чувствует. Ответ прозвучал механически: «Ожидала большего. Думала, обрадуюсь, что наконец-то сделала ему так же больно. А в итоге грязь какая-то...»

**Резюме:** помнится, в одной из серий «Секса в большом городе» отчаянная Саманта снова завела интрижку с обидчиком, чтобы в итоге разбить ему сердце – мстить за когда-то разбитое своё. Не удалось. Сразу после интимна кавалер заявил что-то вроде «Не рассчитывай, что у нас всё всерьёз, не брошу жену». Ох и лютовала Саманта!..

Знаете, что положительное в этом сюжете? Обида, нанесённая партнёром, заставляет другого действовать, например, сбросить вес, обрести приличные манеры, обзавестись человеческим гардеробом – социальные перемены всегда на пользу. А отрицательный момент «смотрите в предыдущих сериях»: никакой радости.

## НЕМНОГО «ЗА»

Как уже говорилось, однажды этот план – отомстить обидчику в объятиях другого – приходит в каждую женскую голову. Это как шуба. Хотите честно? Если больно и обидно сил нет, действуйте. Потому что разовый секс – это выпуск пара, сброс разрушительной энергии, которая способна таких дел наворотить, что мало не покажется. Связь из мести лучше, нежели затяжная депрессия, алкогольный марафон, шаг вперёд с петлёй на шее, горсть снотворного и ещё куча отчаянных безумств. Кроме того, это быстрый способ почувствовать себя желанной, для поднятия самооценки штука немало важная.

Если выбирать из двух зол меньшее, победа достанется интим-вендетте. Словом, иногда можно почувствовать себя «плохой девочкой», чтоб некоторые много про себя не думали.

## МНОГО «ПРОТИВ»

Минус в том, что «плохая девочка», как ни крути, наказывает себя. Решившись на секс-отмщение, есть риск нарваться на плохиша покруче, интимные знакомства часто оказываются неприятными и опасными. Про риск амурных заболеваний и нежелательной беременности и напоминать не будем. Кроме того, разовый адюльтер может быть разоблачён, а огласка способна привести к разводу – наверняка это не входило в планы. Но главная загвоздка вот в чём. Заметили, что все «мстительницы» говорят о странном ощущении? Разочарование, опустошение, тоска... А ведь всё верно. Секс, по сути, это обмен энергией, максимальный эффект достигается, когда он происходит между любящими людьми – мы же помним, что любовь – созидательное чувство. Но когда на ложе сходятся два человека, не связанные взаимным притяжением, получается даже не фитнес. Это настоящее «исчерпание»: партнёрша и без того обуреваемая разрушительным негативом, а тут ещё энергию отдавать приходится. Повторимся, секс из мести – всего лишь метод сравнять счёт обид, о чём известно только мстительнице. Мировое равновесие и душевный покой таким образом не восстановить, качественно лучше никто не стал, это всего лишь возможность ненадолго стать хуже. И кому, спрашивается, мы мстить собрались?..

Наталья ДУМЧИКОВА



**М**оя бабуля, дама с высокими моральными принципами, услышав фразу: «Они живут в гражданском браке», усмехалась и замечала с укоризной: «Сожительство значит...» Но времена меняются, меняются и нравы. Моя бабушка в свободных отношениях видела исключительно минусы, современные пары, выбравшие их, — плюсы. Надо бы разобраться

Хорошее дело  
«БРАКОМ»  
не назовут?

## О времена, о нравы...

Что сегодня происходит с институтом брака? Вопрос актуальный, как пишут в газетных передовицах «на злобу дня». Мир переживает утрату многих, казалось бы, незыблемых и вечных ценностей. Не миновала сия чаша и семью. Сегодня «ячейка общества» в патриархальном классическом понимании больше не является единственно возможным вариантом совместного проживания. А жизнь предлагает множество альтернатив, порой весьма смелых. Оглянитесь вокруг! Сколько ваших подруг и знакомых счастливо живут в «гостевом» или в «гражданском» браке и принципиально не стремятся поставить (когда-то безоговорочно обязательный) заветный штамп в паспорте? Моя подруга, серьезная и амбициозная бизнес-леди, что, впрочем, никоим образом не помешало ей стать мамой двух сорвиголов, на регулярные предложения руки и сердца от постоянного бойфренда отвечает отказом: «Для меня штамп в паспорте не играет никакой роли». И мотивация у неё более чем чёткая и обоснованная: «С первым супругом у нас было всё «как положено»: «белое платье, пышная фата», гости, крики «Горько!» и поедание свадебного пирога под громогласное «Кто больше съест, тот в семье и голова». Но ни укоснительное следование традициям, ни заветная печать в паспорте не смогли уберечь их семью от распада. На шестом месяце беременности подруга узнала, что муж завёл роман на стороне. Его хорошенькая секретарша на каждом углу вещала, что «Якин оставил свою мымру, и мы едем в Гагры». Другими словами, ветреный красавец вот ради неё бросит постылую жену. Моя приятельница внесла свои коррективы в их сюжет и оставила неверного супруга первой. Ну и кто посмеет бросить камень в того/ту, кто, обжёгшись на молоке, дует на воду? К тому же нынешний «сожитель» (пришлось-таки использовать словечко) безо всякого нажима извне и без пресловутой печати в паспорте хранит верность и своей дражайшей половинке, и семейным традициям.

## Вы в гости? Заходите!

Человечество устало от правил. Норма — это отсутствие нормы, вот новая философия и мораль. Лучше плыть поперёк течения, нежели ассоциировать себя с себе подобными. В наше время мы более легко и охотно, чем когда бы то ни было, идём на контакт, заводим близкие отношения, мы люди 21-го века — бурного, стремительного. И, как правило, прежде чем решиться на брак или, напротив, понять, что сей важный шаг всё же не для нас, имеем длительный роман. Вспомните, сколько страсти и огня мы испытываем на начальном этапе отношений. Но эйфория в любых отношениях, увы, проходит. И многие предпочитают продлить эти «прекрасные мгновения», испытать их на прочность, убедиться, что чувства к партнёру серьёзные и глубокие. Нельзя сбрасывать со счетов и то, что свободные отношения многому учат. Они помогают мужчине или женщине созреть, стать серьёзнее, самостоятельнее, осознать свои желания и стремления.

Такие отношения делают подход к браку более трезвым, если угодно, «без «розовых очков». А трезвый подход — это гарантия (ну или почти), что брак продлится долго. Не секрет, что союзы, заключённые в юности, недолговечны и чаще заканчиваются разводами. Хотя бывает и по-другому. Но редко и, скорее, в сказках.

Брак перестал быть мотивацией для проживания под одной крышей. Единственной причиной для заключения брака сегодня являются чувства и горячее желание быть друг с другом. И это правильно! Пара Ольги и Николая — наглядное тому подтверждение. Прежде чем понять, что они хотят быть вместе и никакие расстояния этому желанию не помеха, они прошли и Крым и Рим. Оля встретила мужчину своей мечты не в самый лучший момент жизни. За плечами развод с обеспеченным мужем, копеечные алименты, малыш на руках и полное отсутствие любого, даже самого мизерного заработка. И тут он, благородный рыцарь. Николай снял квартиру (с мамой ужиться не было никакой возможности), нашёл няню, помог с работой. Затюканная жизнью, молодая женщина смог-



ла, наконец, вспомнить о своём ином предназначении: любить и быть любимой.

Их чувства вызвали зависть, но на «взлёте» отношений Николай вынужден был уехать – коммерческий интерес «позвал» в другой город. Собственно, это всё и решило. «Жизнь на два города» показала, что друг без друга им никак. Спустя полтора года после первой встречи в паспортах у обоих появились печати о законном браке. Да, он у них «гостевой». Оля приезжает к мужу, как только появляется возможность. Коля в каждый выходной летит к супруге на крылья любви. Сказать, что они страдают от того, что живут не на одних квадратных метрах, – значит погрешить против правды. «Да, мы расстаёмся, но вы бы видели, как мы встречаемся», – в сияющие от счастья глаза Ольги смотреть больно. И мы верим: это действительно так!

## Граждане и гражданки

Гостевой брак давно перестал быть штукой уникальной. А уж о гражданском и говорить не приходится. Хотя слово «брак» по гамбургскому счёту здесь неуместно. Но вот в чём заковырка. Под «гражданские отношения» можно подвести и вполне оправданное желание проверить свои чувства, убедиться в том, что тебе действительно нужен именно ОН или ОНА. Но и не столь благостные мотивы. «Гражданским браком» можно «прикрыть» и моральную незрелость, и неготовность или даже нежелание брать ответственность, элементарный обман, в конце концов, и аморальную позицию «Поживу, пока мне так удобно». Л. в гражданском браке «зависла» на четыре года. Милый на вопрос: «Ну когда же?» уверенно отвечал: «Вот выплатим кредит за машину и тогда...»

Затем надо было подождать, когда у него наладится с работой. Потом были проблемы с сестрой или с её мужем... Впрочем, это уже неважно. Наконец, он женился. Не на Л, правда... Та, избранная, оказалась милее настолько, что и чувствам проверки долгой не понадобилось, да и кредиты счастьем оказались не помеха.

Где грань, за которой приходит понимание, что гражданские отношения обречены... Обречены на брак. Или обречены в прямом смысле. Решать только вам.

## И всё же, всё же...

И тем не менее, как ни парадоксально это сейчас прозвучит, сегодня институт семьи, как никогда, важен! Просто принципы, на которых он строился, изменились. Но все мы без исключения в эпоху массовой глобализации, мировых экономических кризисов и прочих катаклизмов, лихорадящих человечество, нуждаемся в тихой гавани, где сможем расслабиться, получить поддержку, почерпнуть новые силы. Да, брак сегодня – необязательная норма. Именно поэтому мы к нему перестали относиться как к необходимости, порой едва ли не навязанной общественным мнением (только вспомните набившие оскомину вопросы: «Как?! Ты до сих пор не замужем/не женился?») Теперь брак для нас – идеал, к которому нужно стремиться. Мы по-прежнему будем жениться и выходить замуж, понимая, что это, вполне вероятно, и не навсегда. Хотя будем надеяться на обратное. Относиться к браку как к гаранту вечной стабильности и благополучия – ошибочно. Но как к поддержке и помощи в этом несовершенном мире – верно и мудро. Поэтому мы всегда будем в поиске. Да, на это могут уйти силы и время. А первая, вторая и третья попытки могут оказаться неудачными.

Но разве это плата за то, чтобы в твоей жизни был маяк, имя которому семья, счастье, любовь, спокойствие. В его тёплый свет ты будешь возвращаться всегда.

Людмила КОСОРИКОВА

## Монолог

## ОТДАЙТЕ ШТУРВАЛ МУЖЧИНЕ!

**Я** иду по улице. Тротуар плохо почищен, по нему можно идти только вдвоём, при переходе дорог, на перекрёстках – сугробы и борозды. Навстречу мне идёт с коляской молодая пара – Он и Она. Коляску катит Она, зимнюю коляску на четырёх колёсиках. Вижу, как молодая мамочка пытается затащить коляску с дороги на тротуар. Ей трудно, приподнимает переднюю часть коляски, потом правую половину, потом левую. А Он рядом. Смотрит. Ждёт. Наконец не выдерживает, забирает «руль» в свои руки – коляска легко выезжает с проезжей части. А ещё замечаю, как злится на свою жену. В чём причина?

Я смотрю им вслед, от всей души желаю счастья и взаимопонимания, вот только вера в то, что так и будет, крайне мала. У меня возникает вопрос: «Почему нас не учат этой науке – отношениям мужчин и женщин?» Нам кажется, что любовь поможет и подскажет, как поступать в отношениях. Но, увы, любовь ослепляет и держит нас такими в первые годы встреч. Девочка счастлива, её мечта о принце, семейном рае, ребёнке осуществилась, она готова хранить своё счастье, как умеет. Она дарит своему принцу заботу и медленно, незаметно для себя, начинает уступать. Он целый день отработал – она моет вечером посуду, купает малыша с бабушкой, а не с мужем. Он устал, а бабушка так хочет помочь. Она позже всех ложится и раньше всех встаёт. На прогулке, если они вместе, сама катит коляску, ибо лучше чувствует ребёнка: должна видеть, как он там лежит, всё ли в порядке, и через ямки и бугорки проведёт его бережнее, чем мужчина. Девочки! Я поступала так же. И не сохранила свой брак. Моё оберегание мужа от семейных дел обернулось бутылкой в его свободных, не занятых в домашнем хозяйстве руках. Через какое-то время в этих же руках оказалась другая женщина. Я доверяла ему, и только ему, руль нашего автомобиля, а «руль» коляски с ребёнком и штурвал нашего семейного корабля почему-то доверяла только себе. Мужчины просты, ленивы, делают только тогда, когда это действительно нужно делать. Они не станут отнимать у женщины тряпку для мытья посуды и прогонять бабушку от ванночки для купания ребёнка. Они будут смотреть телевизор, читать, уходить к друзьям – отдыхать «с чистой совестью», их же ни о чём не просят. И будут злиться на свою уставшую жену, что она, взявшись за дела самостоятельно, не справляется. А жена будет сердиться на его бессердечность и равнодушие. Берегите себя, девочки! Заботьтесь о себе! Вы нужны ребёнку и своему мужу весёлой и здоровой, выпавшейся и счастливой. Вам необходимы силы и энергия для ночи, которую целый день так ждёт ваш мужчина, ваш муж, ваш принц. Семья – место, где всё пополам: и радость, и труд, и ответственность. И это мир, в котором подрастает новый человек, где он учится любить себя и других, заботиться о себе и других. И я обращаюсь ко всем, чьи семейные корабли на плаву: пусть штурвал будет в надёжных и сильных мужских руках. А женщина всегда будет рядом, рядом со своим сильным мужчиной. Я предвижу возражения: «Я прошу, а он ничего не хочет делать». Вопрос в том, как просишь (принимая во внимание мужскую гордость или как капризная, обиженная девочка), и в том, как благодаришь, и благодаришь ли вообще. А уж если твой принц не хочет видеть в тебе принцессу, надо честно признаться себе: одной не справиться там, где должна быть работа двоих. Сохранить свою целостность, своё «я» – это то, из чего складываются счастье, часть «я». Попутного ветра всем семейным кораблям! Надеюсь, и мне, понявшей на своём опыте эти истины, посчастливилось ступить на палубу нового корабля своей мечты!

Светлана БЕЛОВА, г. Архангельск



**У** каждого из нас свой путь духовного совершенствования, кто-то начинает его с осмысления греховности, кто-то – с искреннего покаяния.

**А кто-то – с умеренного отношения к пище, что, по словам священников, тоже имеет немалое значение. Почему ограничения в еде так важны для духовного роста? Что значит «разумное воздержание»? На эти и другие вопросы отвечает отец Михаил**



# Лёгкость тела — ясность разума

**– Отец Михаил, святые отцы говорили: «Сдерживай чрево своё круглогодично, а не только во время поста». Это означает, что мы должны поститься круглый год?**

– Речь не о посте, а о разумном ограничении в еде в течение всего года. Мы с вами знаем, что человек – это душа и тело. Если тело болеет, страдает душа – всё взаимосвязано. А теперь скажите, неужели совесть в нас должна просыпаться только в дни поста? Конечно, нет! Задумываться над своими действиями и мыслями – анализировать, осознавать своё несовершенство, в чём-то раскаиваться – это нормальный каждодневный процесс! Также мы должны заботиться и о своём теле. Вспомним народную мудрость: «Сытое брюхо к учению глухо». Скажу больше: «К молитве глухо», «К осознанию себя глухо». Припомните, когда вы хорошо поели, что в первую очередь хочется сделать? Лечь на диван, уставиться в телевизор или просто поспать. Даже разговаривать лень! Ум помрачается не только от спиртного, но и от переизбытка пищи, мысль делается отягчённой и дремлющей. Способны ли мы в такой момент посмотреть на себя со стороны, трезво оценить: «Кто я есть?» Я уж не говорю об искренней молитве! Вот почему так важна ежедневная воздержанность в пище, именно она обостряет внимание к душе, делает нас более «лёгкими», чуткими к голосу совести, способными к молит-

ве – это первое, без чего правильное отношение к жизни невозможно. Преподобный Силуан Афонский говорил: «Невоздержанность в пище является источником всех душевных страстей, а благодать любит жить в сухом теле». «Без разумного воздержания в пище и усердной молитвы невозможно измениться к лучшему», – писал святой Иоанн Кронштадтский.

**– Каждый понимает ограничение в еде по-своему: кому-то отказаться от десерта – уже воздержание, а кому-то вполне достаточно тарелки супа в день, что с православной точки зрения значит «разумное воздержание»?**

– Действительно, рекомендовать всем одну меру невозможно, как медь, железо и воск имеют разные степени в силе и крепости, так и наши тела. Дневную норму и количество пищи каждый человек должен для себя устанавливать сам, но в любом случае еда обязана служить поддержанию силы тела, а не сластолюбию и чревоугодию. Ключевое понятие здесь – умеренность! Что это значит? В первую очередь отказ от переедания, то есть выходить из-за стола надо тогда, когда всё ещё чувствуете лёгкий голод. Святой Иоанн Златоуст говорил: «Воздерживается не тот, кто отказывается от пищи, а тот, кто употребляет пищи меньше, чем требует чрево». Второй важный момент: ограничение в слишком жирной и сладкой пище, особенно в позднее время. И третий:

еженедельно и круглогодично по средам и пятницам желательно соблюдать постные дни (отказ от пищи животного происхождения). Если не получается поститься два дня, выберите один, когда вы не испытываете выраженных умственных и физических нагрузок. В это время ешьте растительную пищу небольшими порциями и пейте достаточное количество воды (не менее 2 л). В этом и заключается разумное воздержание. Апостол Павел говорил: «Попечения о плоти не превращайте в похоти». Этим он не отвергает еду, необходимую для жизни, но запрещает стремление к сластолюбию. Следуя такому курсу, вы и сами скоро почувствуете потрясающее благо: лёгкость тела, ясность мыслей и чистоту ума. Недаром о пользе воздержанного питания говорят приверженцы всех религий.

**– Недавно моя знакомая голодала три дня, чтобы заслужить прощение перед Богом за один нехороший поступок. Такое поведение, особенно среди молодых девушек, не редкость: многие голодают перед свадьбой или перед венчанием. Что вы можете сказать по этому поводу?**

– Такое поведение распространено и происходит от незнания и поверхностного толкования церковных традиций. Девушка действительно может вкушать постную пищу три дня, если перед свадьбой или венчанием она собирается исповедаться, причаститься и полу-



чить благословение батюшки на важный шаг в её жизни. Изнурять себя голодом в преддверии свадьбы – это легкомыслие, никакого душевного блага в этом нет. Господу не нужны наши голодовки! Он не каратель и не надзиратель – это надо понять! Когда дьявол явился Великому Антонию, он сказал: «Ты мало ешь, а я совсем не ем; ты мало спишь, а я совсем не сплю. Не этим ты победил меня! А раскаянием и смирением ты победил меня». Воздержание в еде, конечно, необходимый шаг на пути духовного роста, но не менее важны наши мысли, осознание своей греховности, раскаяние. Любые крайности вредны. Случается, и во время Великого поста люди моят себя голодом, доходят до истощения, тело начинает изнемогать, становится лениво, в том числе к духовному служению. Никакой благодати в этом рвении нет. Как правило, такие «аскеты» после поста начинают чрезмерно употреблять пищу, что ухудшает и физическое, и духовное состояние. А бывает и такое: человек говорит: «Я пощусь» – и при этом за обе щеки уплетает постную пищу, увлекается рецептами постных блюд, особенно сладостей, что несовместимо с самим духом поста. В этом случае постящийся грешит больше, чем человек, вкушающий мясо. Святой Василий Великий писал: «Одинаково вредны крайности с любой стороны – избыток поста и насыщение чрева, слишком продолжительное бдение и многоспание. От множества лакомств и изобилия пищи тело отягчается, ум становится склонным к греховным желаниям, от многого воздержания изнемогает и приводит душу к дряхлости».

**– Раз уж зашла речь о посте, многие люди не понимают, зачем нужно отказываться от определённых продуктов, ведь, как вы сами сказали, главное – умеренность в еде. Можно есть и скромное в ограниченных количествах, не делая культ из еды.**

– Как правило, так считают неверующие люди или люди, которые только вступают на путь веры. Поэтому давайте рассмотрим пост с нескольких точек зрения. Ещё в дохристианские времена календарь древних славян включал не только праздники, но и посты. Проводив зиму, наши предки переходили на «плёккую» пищу: мочёные яблоки, кислую капусту, репу, морковь, хлеб, навары различных трав. Чередование

рационов способствовало укреплению жизненных сил и рождению здорового потомства. Мудрый подход наших прадедов с лихвой восполнял отсутствие медицины как таковой. Сегодня оздоровительный эффект поста – научно обоснованный факт. Конечно, вопросы здоровья в этом случае второстепенны, но святые отцы считали их достаточно важными и заслуживающими определённого внимания. Как-то раз во время Великого поста к нам в духовную академию заехал главный врач одной московской больницы. Я его угощал великопостным кушаньем, оно было очень скудное. После обеда он вздохнул и сказал: «Если бы все люди так жили! Нам бы, медикам, и делать было бы нечего». Другими словами, смена пищи и воздержание в высшей степени полезны! Они уменьшают зашлакованность организма, предотвращают образование атеросклеротических бляшек, а уменьшение подкожного жира является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Святой Тихон Воронежский писал: «Воздержно яждь, мало пей и здрав будеши». Мы сейчас рассмотрели суть поста с точки зрения телесного здоровья, но не будем забывать о главном – духовном становлении человека. Пост прежде всего воспитывает наш дух. Заметьте, мы практически ни в чём не можем себе отказать. Как нам трудно добровольно от чего-либо воздержаться! Почти невозможно. Пост нам в этом помогает, даёт силы управлять собой, учит подчинению тела духу, воздержанию от чревоугодия, плотских утех, дурных мыслей, злости, зависти, сквернословия. Мы и в обычные дни должны вести духовную работу над собой, а пост – это концентрация сил в духовной борьбе. Пост был дан Адаму и Еве ещё в раю, где Господь запретил им вкушать плоды с дерева познания добра и зла. И если нарушение послужило причиной падения человеческой природы, воздержание в посте способствует обратному процессу, то есть очищению души от греха. Кстати, именно во время поста человек показывает свою сущность: у одних проявляются высшие способности духа – покаяние, любовь, смирение, другие же, напротив, становятся более раздражительными. Надо не пропустить этот момент! Важно увидеть в себе несовершенство и попытаться справиться с ним! Осознание своей греховности – начало спасения души.

**– О повседневных ограничениях вы рассказали, а как правильно входить в пост?**

– Первый шаг – научиться каждод-

невной умеренности в пище, выработать самоконтроль – это поможет обрести некую духовную зрелость и предотвратить возможные срывы во время поста. Постепенность и умеренность – ваши главные помощники. Если начинаете поститься впервые, благоразумно сначала отказаться от мяса, в следующий раз – от яиц и молочной пищи. В Православной Церкви четыре поста в году: Рождественский, Великий, Петров и Успенский. Тем, кто собирается поститься в первый раз, я бы посоветовал начинать с менее строгих постов, например, в Рождественский (с 28 ноября по 6 января) и Петровский посты (с 16 июня по 11 июля) разрешено вкушать рыбу и подсолнечное масло. Укрепив свои силы, можно в дальнейшем начинать соблюдать Великий и Успенский посты (с 14 августа по 27 августа). Главное, помните: пост ни в коем случае не должен вредить здоровью. Если у вас тяжёлая физическая работа или есть серьёзные хронические заболевания (при артрите каждодневный рацион обязательно должен включать молочные продукты, богатые кальцием), прежде чем начинать поститься, нужно проконсультироваться с лечащим врачом и со священником.

**– Интересная получилась беседа. Честно признаться, до сегодняшнего дня я не придавала большого значения вопросам питания на пути к духовному совершенству, оказывается, это действительно важно.**

– На духовном пути не бывает мелочей, любое маленькое открытие, переосмысление чего-либо имеют значение, это как бы очередной шаг вперёд. Неважно, к чему вы пришли: покаянию, смирению или разумному ограничению в пище – главное, чтобы это открытие не было теоретическим знанием, а стало частью вашего существования, воплотилось в жизнь. И здесь в первую очередь всё зависит от направления вашей мысли. Русские философы приводили такой пример: представьте, что человек – огромный корабль. Топливо – пища, паруса – знания, а штурвал – наши мысли. В первую очередь именно от штурвала зависит, сядет корабль на мель, натолкнётся на рифы или спокойно доплывёт до своей гавани. Какими бы красивыми и мощными ни были паруса, какое бы хорошее топливо ни использовала команда, корабль поплывёт туда, куда повернёт руль. Помните об этом и вместе с телом закаляйте и укрепляйте мысли свои.

**Беседовала Екатерина ЛУНИНА**



...У Агнии Барто есть чудесный подростковый стих «Я влюблён». Почему-то именно эти строчки я чеканила про себя всякий раз, когда душевный покой нарушали чей-то взгляд, улыбка, бицепсы, может, даже мотоциклетный шлем. И начиналось: «Влюблённый, удивлённый, // Хожу я за Алёной, // За шапочкой зелёной...»

Вообще-то стишок цитировался ради строчек: «И вот ищу я в словаре // Слова на букву «л»: // «Любовь», «Любить», // «Любимым быть»...» Целых два года творчество детской поэтессы задавало темп всему: шагам на работу и домой, радостным скачком по ступенькам лестницы, когда бежала на свидание... Даже стук сердца согласовывался с заветным «любовь-любить-любимым быть». А потом всё — бац! — и разбилось, по тем же бетонным ступенькам запрыгали осколки слов, первая часть «лю» отлетела куда-то в сторону, в висках стучало только «боль-бить-быть». Да как же прикажете «быть», если бить нельзя и некого, а внутри только боль, которая то пульсирует где-то в левой стороне бесчувственного тела, то полностью заполняет, словно горячий металл — пустую болванку...

— Тяжело тебе? — обиденно спросила подруга Люська, я кивнула — и полегчало. Только лучшие друзья умеют спросить о главном так запросто, словно просят передать соль. Целебный эффект, наверное, в том, что ты не цепляешь маску безразличия и не кривишься в фальшивой ухмылке, мол, жива буду, ему дураку хуже, а просто прикрываешь глаза и выдыхаешь: «Мать, мне кранты». И от этого признания внутренняя тяжёлая наковальня, которая по утрам не даёт встать с постели, даёт трещину: когда боль не монолитная, а осколочная, всё же легче...

— Ну так и должно быть, — сухо констатировала Люська, словно раз в квартал расстаётся с любовью всей жизни. И вообще! Ведёт себя как хирург, к которому несчастный школьник пришёл с переломом, а тот иронично ухмыляется: «Голубчик, а чего ты хотел, съезжая с аховской горки на стареньком велике?!» Возмутительно: замужняя Люська, наевшая на супружеском благополучии три-четыре лишних кило, берётся поучать.

— И что теперь делать? — прошелестела сухими губами я.

— Забыть. Тяжело, мучительно, не

сразу, но забыть. Хочешь помогу?

Опять кивок, краткое смежение век и вдох.

— Помоги, конечно, разве не видишь, что мне кранты.

— Замётано, — хлопнула в ладоши Люська. Надо же, у неё даже пальцы пополнели — вот что значит, человека брачное счастье наполняет, аж кольцо врезалось. — Пошли в кафешку «Гуляй, студент», тебе сейчас нужен компот из сухофруктов...

— Почему компот? — удивилась я. — Почему не мартини, не цуката и не томатный сок?

— Чтобы вспомнить, что ты молода и хороша собой, как в студенчестве...

Ела грушу, выловив из гранёного стакана, разглядывала размякший урюк и одутловатые изюмины и понимала смысл Люськиной терапии — работа на контрасте. По сравнению с сухофруктами я свежак и первый сорт, это сморщенным грушам и яблокам уготовано только компотное будущее, а у меня точно всё ещё сложится по лучшему сценарию.

За-быть. За-быть. За-бытой быть.

## ТЕЛО В ДЕЛО

— Да недорого это, жмотяра! — напирала подруга. Мать Божья, у неё второй подбородок обозначился на мужниных-то изобильных харчах. Или Люську просто распирает от самодовольства.

— Может, всё-таки новое платье и босоножки? И сумку? — робко возразила я. Потому что отдать ползарплаты за абонемент в фитнес-клуб — это как прийти постричь чёлку, а выйти с обритой головой и татуировкой тигра на затылке.

— Это недорого, — отрезала женщина, чьи формы, между прочим, всё стремительнее отдаляются от эталонных —

сейчас акция действует.

И вот вечером, когда другие прогуливаются в летних сумерках, мне предстоит крутить педали, бить «грушу» и шагать на тренажёре. Меня будет обдуривать искусственный ветер из кондиционера: иногда люди идут к новой жизни в таких дурацких декорациях, что, ей-богу, лучше бы погибли от разбитого сердца.

У меня новые кроссовки, футболка, лосины цвета «беспроглядная ночь» и повязка на лоб. Всё шикарное, всё китайское — и хотела бы позариться на бренд посерьёзнее, но нет денег, зато есть подруга. А благодаря ей — годовой



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ



абонемент в спортзал и высокие жизненные цели.

А больше у меня ничего нет. А что есть у вас, мужчина со стальными глазами? Да не бойтесь, уже начала забывать. Если повезёт, даже смогу смотреть «Поющие в терновнике», не рыдая, когда звучит пронзительная мелодия Генри Манчини...

## БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ

— Лето же! Надо к морю! — приказала Люська. Определённо, Бог есть, и за дикий нрав он послал Люське пигментацию на щёки. А ещё непереносимость жары, всё время машет на себя веером и сидит под вентилятором.

— Денег нет, — заныла я.

— Я одолжу. А ты подыскивай подработку, — фыркнула женщина, чьё лицо похоже на перепелиное яйцо — спасибо солнцу, пигментации и отмщению свыше за мои страдания.

Подработка, ха. Легко сказать. А что я умею?

...Раз-два... — сто, уф, второй заход. Третий, четвёртый... десятый. Есть! Три километра на беговой дорожке — как здрасьте. Рядом пыхтит на велике крупный, опасный даже на вид мужчина. У него красные спортивные трусы, рыжая борода и от напряжения глаза навыворот. Но человек не сдаётся, мчит к новым рекордам и красоте — на мурованном в пол агрегате. Я схожу с дорожки, синхронно финиширует рыжий бородач.

— Девушка, а вы-то здесь зачем потеете? Вы и так красавица, — видимо, флиртует. Что ж, ты хотел правду, получи:

— Для сердца. Физические упражнения от мук израненного сердца.

— А, кардионагрузки, — кивает этот бездушный человек, — дело хорошее. Завтра будете?

Мстительно машу головой — нет уж, здоровячок, я на две недели отбываю к морю, в долг, стараниями пятнистой подруги.

На двери спортклуба висит объявление: «Внимание, с июля открываем вакансию второго администратора, график работы — с 18 до 21 часа плюс выходные с 10 до 15. Кроме того, требуется помощь пиар-менеджера — оплата сдельная».

Срываю листок и прячу в сумку — ни малейшего шанса конкурентам! Потому что вакансии для меня писали, это постарались providение и Люська, загнавшая в долговую кабалу.

...Хм, хм, хм. Кажется, жизнь налаживается. Господи, как я буду теперь

всё успевать? Это же минус выходные! Зато отдам долг Люське поскорее. Вот только наплаваюсь в море, загорю до шоколадного цвета, наемся фруктов и отведу южных вин...

Мужчины со стальными глазами, что бы вы там о себе лишнего ни подумали, сообщают: я вас уже забываю. Почти искренне желаю вам здоровья, процветания и самых злых комаров в летней ночной духоте... Пожалуйста, забудься поскорее. За-быть, за-быть, спортивной быть...

## «У САМОГО СИНЕГО МОРЕА...»

Краткий отчёт с морского побережья: отлично! Шезлонги дорого, в полдень печёт нещадно, один раз приходило ледяное течение, два вечера штормило, шашлык острый, вино крепкое — это из ужасов. А что хорошего? Да ничего особенного. Вру. Всё. Всё особенное.

...Рядом с крохотным отелем стояли старые деревянные дома. Теперь, конечно, пустые, лестницы и перила, ставни, стены — все в узловатых ходах древоточцев, но когда-то гостевые домики пользовались бешеной популярностью среди небедных соотечественников. Днём, когда на море жарко, а спать неохота, я гуляла возле домиков. Вот магнолия — там и сям благоухают огромные кожистые цветы, не пожелавшие сдаться времени. Вот лиственница, вот кедры. Лещина, дикий виноград, плющ — и ступить боязно, а ну как под ворохом прошлогодней листвы притаилась змея...

Зашла в домок — пусто и гулко, пахнет сухим горячим деревом. На полу — «улики» когда-то оживлённой жизни, алюминиевая чайная ложка, обрывки газет и старый глянцевый журнал. Распахнут беспомощным нутром, выцветшим и в отсветах лесных обитателей. Но заголовок девичьей статейки всё равно просматривается: «Куда уходит любовь?..»

Села на пол, гладила старые доски — ходы, извилины, лабиринты, оставленные короём...

Это ты, ты превратил меня в деревянный пустой дом. Обрывки, клочки, воспоминания и вопрос во весь рост: куда уходит любовь?..

Вскочила и понеслась. Бежала, пока кончились силы, пересохло в горле. Выскочила на пляж, благо, почти безлюдный, и, как была в шортах и майке, так и плюхнулась в море. Поплыла саженьками, далеко-далеко к горизонту, чтобы лечь в воде на спину и смотреть

в небо... Не больно, не страшно, не обидно. Пора возвращаться.

Шла домой, а в ушах ритм — «Любить. Любить. Лю-би-мой быть». Слава Богу, завтра домой.

## ДОМА

— Люсь, это свинство.

— Нет, это обычная гуманность. Тебе в тот момент небо с овчинку казалось, ещё не хватало новостью огорчить.

— Ладно, надеюсь, целой жизни мне хватит, чтобы тебя простить. Всё равно надо было сказать сразу. Ну кто у тебя там?

— Девочка. Пять месяцев. К зиме увидимся.

Смотреть на неё не могу. Полная, с отёкшими ногами в чудакотных сандалиях, с веером и в шляпе. На щеках рассыпи пятнышек, на лбу бисеринки пота — тяжело носит чадо моя подруга, тут ещё лето выдалось ядерное. Всё это время, пока я воображала себя деревянной опустевшей развалиной, она боролась с токсикозом, отказывалась от госпитализации, переносила вечерние капельницы — интересное положение рисковало прерваться в любой момент. А Люська сражалась, чтобы девочка осталась с ней. И чтобы я тоже осталась... И не говорила, даже не смела поделиться радостью, чтобы не ранить того, кому в разы хуже. Что скажете, свинство или гуманность?..

Днём я отстукиваю по клавиатуре речи, рекламные слоганы, сценарии роликов — работы навалилось с головой. Финансовое положение ощущаемо улучшилось, долг Люське вернула быстрее, чем могла мечтать. Но вечерами и по выходным порхаю за стойкой фитнес-клуба, выдаю ключи от шкафчиков посетителям, вношу плату, регистрирую клубные карты, угощаю минералкой и зелёным чаем.

Последний посетитель показывается в дверях:

— Ну ты скоро?! Давай помогу.

— Ага! Проверь, не остался ли кто в раздевалке и все ли ключи с номерками висят на гвоздиках...

Как здорово, что он сбрил бороду: рыжие кудри — это здорово, но вкупе со щетиной смотрелось зловеще. А сейчас — ну золотой человек!..

Я точно знаю время, когда он придёт. И всё равно, когда появляется в дверях, сердце гулко ухает куда-то вниз. А потом возвращается мощными звонкими толчками: «Лю-бовь. Лю-бить. Лю-би-мым быть».

Наталья ГРЕБНЕВА



# ТУНИКА С ВОРОТНИКОМ- СНУДОМ

**Размеры:** 36/38, 40/42 и 44/46. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**Материалы:** 300 (400-450) г пряжи (100% альпака, 250 м/50 г), крючок №3.

**Узор с веерами:** вязать по схеме – в данном тексте сокращение сдк – по кругу. Заканчивать каждый круг, как указано, с помощью соед. ст. перейти к началу след. круга, затем повернуть работу. 1-й и все след. нечётные круг. р. = изн. р. вязать до стрелки а, постоянно повторять раппорт между стрелками b и c, затем дополнить круг от стрелки с до начала нового р. 2-й и все чётные круг. р. = лиц. р. вязать до стрелки с, постоянно повторять раппорт между стрелками c и b, затем вязать от стрелки а до начала нового р. Петли в начале и конце круга считаются в этой инструкции как 1 раппорт. Вязать 1х круг. р. 1-5, затем постоянно повторять круг. р. 2-5. Ст. б. н. 2-го и 4-го круг. р., а также ст. с н. 3-го и 5-го р., находящиеся над арками из 4 в. п., вывязывать из в.п. под ними, остальные ст. с н. вывязывать из самой арки.

**Плотность вязания:** 1 раппорт узора с веерами крючком №3 = ок. 4,5 см шириной, 10,5 р. = ок. 10 см высотой.

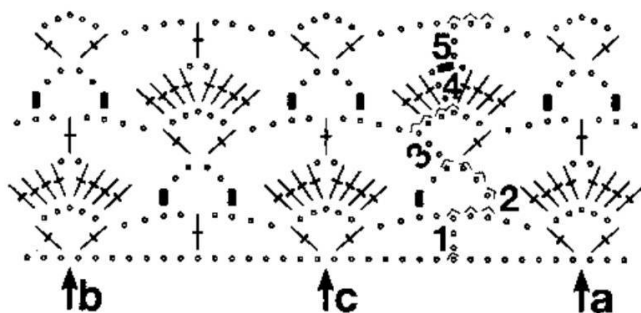
**Внимание:** модель вяжется полностью по кругу. По бокам для пройм поперёк вывязываются прорезы, см. выкройку, верхние края которых при носке располагаются на плечах. Сверху проймы покрывает широкий снуд, который драпируется различными способами – опускается на плечи, сворачивается в трубу или поднимается, как капюшон.

**Перед и спинка:** связать крючком цепочку из 330 (360-390) в.п. и замкнуть 1 соед. столбиком в кольцо. Вязать по кругу узор с веерами = 22 (24-26) раппорта, при этом после каждого круга поворачивать работу, как описано выше и показано в сдк. Начало круг. р. находится посередине спинки. Через 58 (60-60) см = 61 (63-63) р. от начала (= после 5-го (3-го – 3-го) круг. р. узора) точно напротив пометки начала круга/середины спинки сделать пометку середины переда; дополнительно с обеих сторон от се-



редины переда и спинки сделать пометки на 3-й арке из 5 в.п., при этом для размеров 40/42 и 44/46 не считать арку посередине переда и спинки. Помеченные арки – начало и конец обеих прорезей для пройм.

**Размер 36/38:** в след. круг. р. = 2-м р. сдк разделить работу на части: вязать до стрелки с, выполнить 2х раппорт между стрелками c и b и затем 1 в.п. + 4 ст. с н. после стрелки b из помеченной арки = 3 веера от начала круга. После этого связать 89 в.п. для края проймы, пропустив все п. до 2-й помеченной арки из 5 в.п., затем вязать 3 веера до середины переда и 3 веера от середины переда до 3-й помеченной арки, 89 в.п., пропуская все п. до 4-й





помеченной арки, закончить круг 3 веерами до середины спинки.

**Размер 40/42:** в след. круг. р. = 4-м р. сдк разделить работу на части: вязать до стрелки с, выполнить 2х раппорт между стрелками с и b и ещё 1х от стрелки с включая 4 ст. с н. + 2 в. п. + 4 ст. с н. из помеченной арки = 1/2 + 3 веера от начала круга. После этого связать 89 в. п. для края проймы, пропустив все п. до 2-й помеченной арки из 5 в. п., затем 7 вееров над серединой переда до 3-й помеченной арки, 89 в. п., пропуская все п. до 4-й помеченной арки, закончить круг 3 1/2 веерами до середины спинки.

**Размер 44/46:** в след. круг. р. = 4-м р. сдк разделить работу на части: вязать до стрелки с, выполнить 2х раппорт между стрелками с и b и ещё 1х от стрелки с включая 4 ст. с н. + 2 в. п. + 4 ст. с н. из помеченной арки = 1/2 + 3 веера от начала круга. Далее связать 104 в.п. для края проймы, пропустив при этом все п. до 2-й помеченной арки из 5 в.п., затем 7 вееров над серединой переда до 3-й помеченной арки, 104 в. п., пропуская все п. до 4-й помеченной арки, закончить круг 3 1/2 веерами до середины спинки.

Все размеры продолжить след. образом: в след. круг. р. = 3-м (5-м –

5-м) р. сдк снова вязать на всех п., при этом над в. п. краёв пройм, как в 1-м круг. р. от наборной цепочки – пропускать по 6 в. п. до след. ст. с н. по узору так, чтобы снова связать 22 (24-26) раппорта. Для оплечья и воротника продолжить вязать крючком узор из вееров. Через 63 см = 66 круг. р. от наборной цепочки пройм закончить работу.

**Сборка:** обвязать проймы 1 круг. р. ст. б. н. след. образом: у нижнего края вывязать по 3 ст. б. н. из арок, состоящих из 4 в.п., по 2 ст. б. н. из арок, состоящих из 5 в. п., и по 1 ст. б. н. из ст. с н., по верхнему краю вывязать по 3 ст. б. н. из 6-петельных арок, и по 1 ст. б. н. из нижних частей ст. с н. Если при такой обвязке стягиваются проймы, следует вязать из каждой арки на 1 ст. б. н. больше. Нижние края обвязать по кругу 1 р. ст. б. н., при этом вывязывать из арок с в. п. по 6 ст. б. н. и по 1 ст. б. н. из нижних частей ст. с н. = 330 (360-390) ст. б. н. Затем ещё 1 круг. р. пико след. образом: \*1 пико = 3 в. п. и 1 ст. б. н. из 1-й в. п., пропустить 2 ст. б. н. предыдущего р., 1 соедин. ст. из след. ст. б. н., постоянно повторять от \*.

## УДЛИНЁННЫЙ ТОП

**Размеры:** 32/34, 36/38, 40/42 и 44/46. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**Материалы:** 400 (400-450-450) г пряжи (50% хлопок, 50% модал, 100 м/50 г), прямые спицы №4, круг. спицы №4.

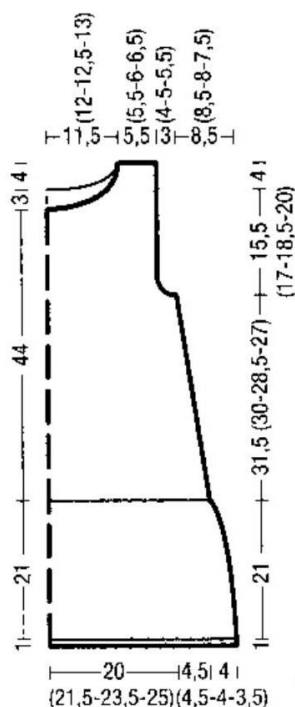
**Ажурный узор:** вязать по схеме. Между кром. постоянно повторять раппорт = 6 п. между стрелками а и б. В изн. р. вязать п. по рисунку, накиды провязывать лиц., при этом из каждого накида вывязать 2 п. = 1 лиц., 1 изн. Постоянно повторять ряды 1-8.

**Декоративные убавки А: правый край.** кром., 1 лиц., 2 п. провязать вместе лиц. **Левый край:** 2 п. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, как лиц., 1 лиц., затем протянуть через неё снятую п.), 1 лиц., кром.

**Декоративные убавки В:** правый край: кром., 2 п. провязать вместе лиц. **Левый край:** 2 п. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снят, как лиц., 1 лиц., затем протянуть через неё снятую п.), кром.

**Плотность вязания:** 23,5 п. и 28,5 р. ажурного узора = 10 x 10 см, 20,5 п. и 28 р. лиц. глади = 10 x 10 см, оба образца связаны спицами №4

**Спинка:** набрать 122 (128-134-140) п. и начиная с 1 изн. р. вязать для нижней планки 2 р. изн. глади и 1 р. лиц. глади. Далее продолжить ажурным узором. Через 21 см = 60 р. ажурного узора вязать



спинку, но для более глубокого выреза горловины на высоте пройм 12,5 (14-15,5-17) см = 36 (40-44-48) п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления выреза с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. ещё 1х 5 п., 4х по 2 п. и 2х по 1 п. Через 7 см = 20 р. от начала выреза горловины закрыть оставшиеся 11 (11-12-13) п. плеча. Другую сторону закончить симметрично.

**Сборка:** выполнить плечевые и боковые швы. На круг. спицы набрать по краю выреза горловины 108 (112-116-120) п., вязать 2 круг. р. изн. гладью, затем закрыть все п. Набрать по краям пройм по 90 (94-98-102) п., вязать 2 круг. р. изн. гладью, затем закрыть все п.

**2** = 3 п. провязать вместе: 1 п. снять, как при лицевом вязании, 2 п. провязать вместе лицевой и протянуть через неё снятую петлю.

По материалам журнала  
«Верена», 1/14



**КАПРЕЗЕ**

6 мясистых помидоров, 200 г моцареллы, пучок базилика, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, соль, перец чёрный молотый по вкусу.

Помидоры и сыр порезать кружочками 0,5 см. Отделить листики у базилика. Выложить на тарелку поочерёдно помидоры, сыр. Сверху положить базилик. Смешать масло, уксус, соль, перец и залить полученной смесью блюдо. Вместо моцареллы можно использовать фету, рикотту, малосолёную брынзу.



# ЖАНЬЮЛЫ

## по-итальянски

**БРУСКЕТТА С РУККОЛОЙ И ГРИБАМИ**

*Чиабатта, руккола, пармезан, грибы, оливковое масло.*

Разогреть масло на сковороде и пожарить нарезанные грибы на среднем огне 5–7 минут, посолить, поперчить по вкусу. Хлеб порезать кусочками шириной 1–1,5 см, сбрызнуть оливковым маслом и поджарить на сковороде до хрустящей корочки. Выложить на хлеб грибы, несколько листочков рукколы, сверху нарезанный очень тонкими ломтиками сыр.

**СПАГЕТТИ**

*1 упаковка спагетти, 1 острый красный перец, 4 зубчика чеснока, оливковое масло, соль по вкусу, 1/2 лимона.*

Спагетти сварить в подсоленной воде – примерно 10 минут. Пока готовится паста, на сковороде разогреть оливковое масло, добавить к нему мелко порезанные чеснок и перец, предварительно удалив из него семена. Важно не дать чесноку подрумяниться, иначе он станет горьким. Как только спагетти будут почти готовы (минус 1 минута от рекомендованной), откинуть их на дуршлаг, выложить на сковороду, потомить полминуты, помешивая, снять с огня,

выдавить сок, посолить, поперчить, добавить немного зелени. Разложить по тарелкам.

**СЛОЙКИ С ПОМИДОРАМИ И РИКОТТОЙ**

*150 г слоёного пресного теста, 250 г рикотты, помидоры черри, 1 яйцо, свежая зелень петрушки, соль, перец чёрный молотый по вкусу.*

Смешать до однородной консистенции рикотту, яйцо, рубленую зелень петрушки, нарезанные кубиками помидоры и добавить соль, чёрный молотый перец по вкусу. Тесто развернуть, выложить на сухой противень,

разрезать на 6 квадратов. В центр каждого выложить начинку и защипать уголки (получится чашечка). Выпекать в духовке, разогретой до 180°C, 10–15 минут.

**ФРИТАТА**

*2 луковицы, 2 красных болгарских перца, 2 помидора, 5 яиц, 70 г твёрдого сыра, 3 ст. ложки растительного масла.*

Лук мелко порезать, болгарский перец – тонкими полукольцами. Лук обжарить на растительном масле почти до полной готовности, добавить к нему перец и ещё пожарить несколько минут, пока не размягчится. Выложить обжаренные овощи в форму для запекания не очень толстым слоем. Яйца слегка взбить, посолить, вылить на овощи. Помидоры порезать кружочками толщиной 5–7 мм, разложить по всей поверхности пиццы и посыпать их тёртым сыром или положить на них ломтики сыра. Запекать 20 минут.



## ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

2 кг помидоров, 5 зубчиков чеснока, 1/4 стакана оливкового масла, 1 луковица, 2 стакана куриного бульона (можно заменить овощным бульоном или водой), 2 ч. ложки сахара, базилик, 1/2 стакана жирных сливок, соль, перец по вкусу.

Помидоры нарезать дольками, выложить внахлест в форму для запекания. Сверху сбрызнуть оливковым маслом. Добавить очищенный и крупно нарезанный чеснок. Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 190°C духовку и запекать помидоры приблизительно 30 минут. В суповой кастрюле на оливковом масле обжарить мелко порезанный лук (3-4 минуты на среднем огне), добавить запеченные помидоры и куриный бульон. Довести до кипения и убавить огонь, томить суп на медленном огне около 10 минут. Добавить сливки, сахар и базилик, при помощи блендера измельчить содержимое до консистенции супа-пюре. Подавать с подсушенным хлебом.

## ЛАЗАНЬЯ С КУРИЦЕЙ И КАБАЧКАМИ



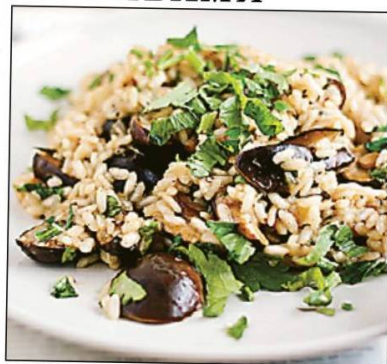
9-12 листов лазаньи, 600 г куриных грудок, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2 кабачка среднего размера, соль. Для соуса «Бешамель»: 50 г сливочного масла, 500 мл молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки молотого чёрного перца. Продукты должны быть комнатной температуры.

Нарезать грудки на кубики и отправить в мясорубку или блендер. 1 луковицу мелко нарезать, 2 зубчика чеснока порубить и добавить к фаршу. Фарш посолить, обжарить на оливковом или подсолнечном масле до готовности. Кабачки нарезать кубиками, 2-ю луковицу мелко порезать. Кабачки посолить и обжарить до золотистой корочки, потом обжарить лук. Отварить листы лазаньи в кипящей подсоленной воде. Каждый по 2 минуты. Пока готовятся лазаньи, сделать соус «Бешамель».

Растопить в сотейнике сливочное масло на маленьком огне. Всыпать муку и мешать до однородности, потихоньку вливать молоко частями, постоянно помешивая, чтобы избавиться от комков. Довести до кипения и добавить соль с перцем, можно положить 1 ч. ложку сахарной пудры. Соус должен получиться густым и без комочков. Если вам не удалось избавиться от комочков, то надо процедить соус через сито. Дно формы смазать соусом, а сверху выложить листы лазаньи, затем куриный фарш. Сверху его покрыть соусом «Бешамель», уложить листы лазаньи. Выложить кабачки с луком, накрыть листами лазаньи. Обильно полить соусом, чтобы кабачки могли пропитаться. Запекать в разогретой до 180°C духовке 40 минут до золотистой корочки.

## РИЗОТТО С ГРИБАМИ

320 г риса арборио или карнароли, 400 г грибов (лучше белые,лисички, если нет, то шампиньоны), 1 луковица, 1 л готового грибного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 50-100 г пармезана, 50 г коньяка, соль, перец, зелень для украшения.



Сухие грибы предварительно замочить на 20 минут. Обжарить в глубокой и широкой сковороде на оливковом масле грибы и мелко нарезанный лук, положить сухой рис и медленно помешивать вместе с грибами. Рис, нагреваясь, впитывает вкус и аромат грибов, а потом отдаёт во время варки. Налить в рис коньяк (можно белое вино). Бульон поставить рядом на маленький огонь (он должен быть горячим). Добавить в рис один половник бульона. Постоянно помешивая, следить, пока количество бульона не уменьшится наполовину, и лишь после этого добавить следующий. Готовить на среднем огне. Сваренный рис должен быть аль-денте: плотный внутри, но не приставать к зубам. Снять рис с огня, оставить на 1-2 минуты и добавить тёртый пармезан, можно сливочное масло, немного зелени.

## ТИРАМИСУ

500 г сливочного сыра маскарпоне (можно заменить густыми некислыми сливками), 4 яйца, 5 ст. ложек сахарной пудры, 300 мл холодного крепкого эспresso, 3-4 ст. ложки коньяка, 200 г печенья савоярди («Дамские пальчики»), какао-порошок или горький чёрный шоколад для украшения.

Взбить белки в крепкую пену. Для большей крепости пены желателен в конце взбивания добавить щепотку сахарной пудры.

Желтки растереть добела с сахарной пудрой. Добавить маскарпоне и хорошо размешать вилкой. Белки по ложкам добавлять в крем и осторожно перемешивать. Холодный эспresso смешать с коньяком. Каждое печенье окунуть на 5 секунд в кофейную смесь и положить в форму. На савоярди выложить половину крема. Сверху положить второй слой печенья. На них выложить оставшийся крем. Поставить тирамису на 5-6 часов в холодильник. Перед подачей на тёрке потереть на тирамису чёрный охлаждённый шоколад или посыпать через ситечко какао. Тирамису наложить и есть ложкой.





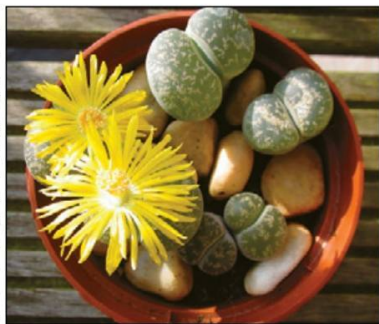
# Приказано выжить!

Чтобы в доме было по-настоящему уютно, комнатные цветы просто необходимы. К сожалению, не всегда у нас есть время заботиться о своих зелёных «питомцах». Поэтому нужно выбирать растения, согласные на спартанские условия существования

## Литопс

За свою схожесть с галькой эти растения называют «живыми камнями». Если вы в душе коллекционер, литопсы — прекрасный способ выразить себя.

**Правила выживания.** Литопс представляет собой два сросшихся толстых



листа, разделённых неглубокой щелью, из которой появляются цветонос и новые листья. Иногда вместо одной пары образуются две пары, имеющие общую корневую систему. Любая из них может со временем разделиться ещё на две. В результате через несколько лет можно получить целую колонию. Становится понятным, почему литопсу требуется невысокий широкий горшок. Почву можно приготовить из стандартного грунта для комнатных растений и крупнозернистого песка, взятых в равных количествах, дренаж обязателен. Сверху для декоративности почву можно засыпать галькой или камушками. Если обычное растение от недостатка воды проявляет признаки увядания, то обмякший и сморщенный стебель литопса чаще является признаком «водяного обжорства». Поливать растение следует, только если оно здорово и находится в состоянии активного роста — примерно по 1-2 ч. ложки воды на каждый камушек, при этом необходимо полное высыхание почвы между поливами. Литопсы красиво цветут. Если появляются бутоны, полив прекращают до появления цветков, а во время цветения поливают редко. С ноября, когда наступает период покоя, вообще прекращают. Зимовка литопсов должна быть абсолютно сухой.

## Замиокулькас

В народе его ласкательно зовут «замик». Любовь оправдана, он действительно яркое и стильное украшение дома.

**Правила выживания.** Для хорошего роста замиокулькас необходимо посадить в «бедный», хорошо дренированный грунт. Он позволяет беспрепятственно поступать кислороду к корням. Из покупных грунтов можно порекомендовать почвенные смеси для кактусов и суккулентов, в универ-



сальную землю обязательно добавить песок, перлит или керамзит. Поскольку пересаживают растение раз в три-четыре года, то выбирать горшок нужно не на много больший по размеру. Растению не страшен небольшой перелив, но при постоянном

переувлажнении почвы корни начнут гнить, листья — желтеть и опадать, в итоге растение погибнет. Зимой полив сократить, поливать только по мере полного просыхания всего грунта. Хорошо, если вода будет слегка тёплой. И не забудьте протирать время от времени листочки от пыли влажной тряпочкой, чтобы ваш зелёный друг радовал сочным нарядом.

Кстати, если вам говорят, что «замик» ядовит, не пугайтесь: он относится к числу условно опасных растений и может вызвать разве что аллергическую реакцию. Самыми «опасными» в этом смысле являются листья.

## Фигус Бенджамина

Ещё с древних времён считалось, что, заведя дома фикус, в нём селится уют, а злые духи покидают его навсегда. Согласитесь, неплохой бонус при минимуме усилий.

**Правила выживания.** Самое главное — определиться с постоянным местом. Фигус не любит, когда его переставляют с места на место. Исключением является только переезд на свежий воздух — на лоджию. Частота полива зависит от влажности воздуха в помещении. Если он чрезмерно сухой (в зимнее время), то поливать и опрыскивать надо чаще. Впрочем, перед следующим поливом земля должна быть едва влажной. Нужно также периодически рыхлить почву, для того чтобы влага равномерно распределялась по горшку. Пе-



ред поливом и опрыскиванием воду необходимо отстоять или отфильтровать. Удобрять с мая по сентябрь в период активного роста растения (раз в неделю) универсальным удобрением. Для хорошего вида слабым раствором удобрения можно опрыскивать и листья фикуса. Пересадку желателно проводить каждый

год весной, увеличивая горшок. После пересадки растение может сбросить листву, это нормальная реакция на стресс.

## Драцена окаймлённая

Эта элегантная стройная красавица своим сходством с пальмой придаёт интерьеру особую экзотичность. Кстати, кроме декоративных функций выполняет роль очистителя воздуха, нейтрализуя вредные вещества.

**Правила выживания.** Приживается в тени, но если есть возможность, лучше поставить горшок с драценой на освещённое место. Любит увлажнение, опрыскивать следует тёплой водой два-четыре раза в неделю, а летом — каждый день. Растение необходимо поливать в тёплое время года около двух раз в неделю так, чтобы ком земли оставался влажным, но важно не допустить застоя воды в почве, дабы избежать гниения корня. Поэтому лучше недолить, чем перелить! Пересадка проводится раз в три года, при этом растение пересаживается в больший горшок, так как корни драцены быстро разрастаются, и им нужно пространство. Обязательны хороший дренаж и воздухопроницаемая почва, поэтому в грунт добавляется песок. Драцена нуждается в подкармливании (с марта по октябрь) удобрением для комнатных растений.



## НАЙТИ УПРАВУ НА ПЫЛЬ

● Одним из главных средств в борьбе с различными видами пыли является влажная уборка. Проводить её нужно как можно чаще: есть возможность мыть полы каждый день – мойте их каждый день! Существуют, конечно, специальные средства, но если вы предпочитаете уборку без химии – мягкой влажной тряпочки будет вполне достаточно

● Замените обычную тряпку на салфетку из микрофибры. Её можно приобрести в любом бытовом магазине

● Самый распространённый «борец» за чистоту в доме – пылесос. Увы, пылесос (если он не моющий) оставляет в воздухе до 30% пыли. Поэтому уборку с помощью пылесоса обязательно нужно заканчивать протиранием полов влажной тряпкой. Кстати, налейте в любую ёмкость с пульверизатором воду и увлажните воздух перед уборкой – пыли подниматься в воздух будет гораздо меньше

● Раз в неделю меняйте постельное бельё. При этом одеяла нужно вытрясать, а подушки выставить на солнышко – таким образом вы ликвидируете бельевых клещей, одного из наиболее аллергенных компонентов домашней пыли

● Постарайтесь исключить наличие всевозможных «пылесборников»: разбросанные газеты, включенный круглые сутки телевизор, ковры с высоким натуральным ворсом, висящая на стульях одежда, немытая обувь – всё это является лакомым местом для локализации вредной пыли.

## Это интересно РОБОТ-ПЫЛЕСОС

Вы отдыхаете, а он убирает! Это не фраза из фантастического фильма, такой действительно существует. Данный прибор используется для уборки ковров с коротким ворсом, плитки, ламината и других покрытий. Есть те, которые выполняют только сухую уборку, они дешевле (около 7000 рублей). Если вы хотите, чтобы вам сделали ещё и влажную уборку, придётся купить более совершенную и, само собой, более дорогую модель (до 35000 рублей). Какие ещё плюсы робота-пылесоса? Нешумный, достаточно прост в обращении, программируется на определённое время.

# 5 рецептов с молодой картошкой



## На сковороде

1 кг мелкого молодого картофеля, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка мёда (без горки), 2 зубчика молодого чеснока, зелёный лук, зелень укропа и петрушки, соль и чёрный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить и дать обсохнуть. В сковороде разогреть сливочное масло, положить мёд, размешать. Добавить картофель. Обжарить до золотистого цвета на среднем огне, периодически переворачивая лопаткой. Снять с огня, посыпать мелко нарезанными зелёным луком, чесноком, укропом и петрушкой. Поперчить по вкусу.

## С рыбой

300-350 г филе рыбы, 6-8 клубней картошки, пучок тимьяна и укропа, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль, белый перец, оливковое масло.

Разогреть духовку до 180°C. Картофель помыть и нарезать как можно более тонкими ломтиками. Обильно посолить, добавить листья укропа и тимьяна и влить 2 ст. ложки оливкового масла. В форму, смазанную маслом, выложить рыбное филе, приправить молотым перцем. Сверху – картофель, разровнять. Присыпать молотыми сухарями. Запекать в течение 25-30 минут.

## Запеканка

2 картофелины, 2 моркови, 2 маленьких цуккини, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 3 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, 4 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки и базилика, соль, чёрный молотый перец.

Чеснок мелко нарезать, остальные овощи натереть на крупной тёрке. Смешать овощи с сухарями, яйцами, петрушкой, базиликом, солью и перцем до состояния густого теста. Переложить овощную массу в смазанную маслом форму. Разровнять поверхность, полить оставшимся маслом и запекать 50-60 минут при 180°C до хрустящей корочки. Подавать к столу горячим.

## Салат

500 г мелкого картофеля, маслины и оливки, 1 небольшая красная сладкая луковица, большой пучок петрушки. Для заправки: сок и цедра половины лимона, 4 ст. ложки растительного масла, по 1/2 ч. ложки молотой паприки и зиры, щепотка острого красного перца, соль.

Картошку отварить. Маленькие картофелины оставить как есть, те, которые покрупнее, разрезать на половинки или четвертинки. Приготовить заправку, смешав все ингредиенты. Залить получившейся смесью тёплый картофель и перемешать. Лук нарезать тонкими кольцами или полукольцами. Листья петрушки снять со стеблей. Добавить маслины, петрушку и лук к картошке, перемешать и подавать чуть тёплым.

## Шашлычок

1,5 кг картофеля, 300 г варёно-копчёного окорока, 3 луковицы, болгарский перец, соль.

Картофель отварить до готовности, не допуская разваривания. Очистить лук, крупно нарезать, обдать кипятком, слить воду, крупными кусочками нарезать картофель и окорок. Нанизать на шпажки картофель, лук и окорок, болгарский перец, чередуя. Жарить шашлык над углями или на гриле.

## Советы

● Не тратьте время на чистку молодого картофеля, лучше хорошо вымойте его щёткой. В кожуре – витамины!

● Всегда кладите молодой картофель не в холодную, а в уже кипящую воду!



**С**ад – постоянно меняющийся организм. Вы можете задать любое направление для развития, например, с помощью вещей с историей превратить его в сад воспоминаний, или, как говорят ландшафтные дизайнеры, в винтажный сад. Сделать это совсем несложно: ржавая лейка, старая тачка, прохудившиеся кастрюли помогут расставить нужные акценты



# Сад воспоминаний

## СОВЕТ 1

Убедитесь, что выбранные ёмкости имеют отверстия, и используйте дренаж (осколки глиняных горшков, гравий, дренажные гранулы или пенопласт).

Чтобы избежать пересыхания контейнерных растений, удобно использовать специальные гели, задерживающие воду (продаются в садовых магазинах). При посадке растений их смешивают с компостом. Вам также поможет мульчировка, которая не только украшает внешний вид контейнера, но и помогает задерживать влагу и тепло в земле, препятствует росту сорняков и предохраняет почву от вымывания и разбрызгивания на листья и цветы во время полива. Для мульчировки можно использовать щепки из коры, дренажные гранулы, гравий, камни или живой мох.



## СОВЕТ 2

Выбирая растения для контейнеров, предпочтение отдавайте тем, чья корневая система несильно развивается: это бегония, лобелия, бальзамин, настурция, маргаритка, львиный зев, плющ декоративный, примула, бархатцы, анютины глазки, петуния, хризантема, душистый горошек, различные виды мелкоцветковых и крупноцветковых клематисов, огненно-красная фасоль, ипомея.

Не повредит свежий воздух и любимым комнатным растениям: фуксии, различным пеларгониям, фикусам, пальмам и прочим. Поставьте их в выбранные ёмкости, например, в старую лейку, а свободное место засыпьте керамзитом.



### СОВЕТ 3

Старые деревянные скамейки, буфеты, ящики или лавки послужат хорошей подставкой или контейнером для разноцветных горшков с цветами. Яркие выющиеся растения можно выращивать в старых деревянных стульях. Сиденье для этих целей стоит вынуть, поместить внутрь большой горшок с землёй (круглый или квадратный – смотрите сами). Растения будут заполнять не только пространство над сиденьем, но и виться по спинке и ножкам стула, образуя цветной ковер. Другой вариант – подвесить стул ножками вверх, закрепив его на стене сарая. Таким образом, у вас могут получиться 1-2 полки для выющихся растений в зависимости от конструкции стула.



**Как приятно, когда вся семья собирается на веранде дачного домика для чаепития. Душевные разговоры, вкусный мятный чай, свежая выпечка и, конечно же, только что «испечённое» варенье!**

#### Абрикосовое варенье с грецкими орехами

1 кг абрикосов (без косточек), 300 г лущёных грецких орехов, 600 г сахара.

У абрикосов удалите косточки. Засыпьте фрукты сахаром, перемешайте, оставьте на несколько часов, чтобы пустили сок. Доведите до кипения на медленном огне и проварите 10-15 минут. Снова дайте постоять несколько часов. И так ещё два раза. Варенье доведите до кипения в четвёртый раз и всыпьте ядра орехов. Перемешайте. Это последняя варка. Варенье кипит минут 20 вместе с орехами. Горячим разлейте в заранее пастеризованные банки и укупорьте.

#### Варенье по-королевски

1 кг вишни, 1 кг малины, 2 кг сахара.

Сварите сироп из сахара и 2 стаканов воды.

В кипящий сироп опустите вишню без косточек, доведите до кипения

и снимите с огня. После этого через каждые полчаса в 5 приёмов доведите варенье до кипения. В последний приём за 5 минут до готовности добавьте малину. Дайте закипеть и сразу снимите с огня. Разложите варенье в пастеризованные банки горячим. Укупорьте.

#### Холодное варенье

**Заморозка** – быстрый и достаточно простой способ заготовки ягод. Правда, не всем нравится вкус размороженной ягоды.

Чтобы его улучшить, например, клубнику можете замораживать, присыпав сахаром.

Или же из раздавленной ягоды клубники сделайте пюре (можно с сахаром, а можно и без), а затем добавьте в него плотные ягоды. Аккуратно перемешайте и разложите по коробочкам, баночкам (кому во что удобно). И отправьте в морозилку.



Подготовила  
Ирина КОЛЯДИНА



# НА ТРОИЦУ ВТРОЁМ

**Моя история о счастье,  
О том, что греет в день ненастный,  
О том, как в мире пустоты  
Вдруг исполняются мечты...  
О том, как важно верить в чудо,  
Ждать встречи с ним везде, повсюду.  
Надеяться, любить, мечтать  
И не сдаваться, не роптать!  
Нам Божий промысел неведом,  
Хоть он идёт за нами следом.  
Мы никогда не разгадаем –  
Где мы найдём, где потеряем...**



«У меня много деток, сколько ни увидите, все мои» – это любимый ответ на вопрос о детях. Всю жизнь работаю воспитателем в детском саду и хореографом в младшей группе по совместительству. «Человек на своём месте», – говорят про меня коллеги. Наверное, они правы. Наша профессия неденежная и, говоря современным языком, непрестижная, да и «нервов» уходит немало, но я никогда не мечтала о чём-то другом: детское общество мне не в тягость, напротив, получаю удовольствие от общения с малышняй. Воспитывая их, сама учусь. Учусь неподдельной любви и радости просто от того, что светит солнце, на улице тепло, в небе щебечут птицы, а на полдник нянечка принесёт сладкие вафли. Любить и ценить жизнь не за какие-то бонусы, а просто так могут только дети. Они показывают это каждый день, за что я им безмерно благодарна. «Ольга у нас сапожник без сапог» – и этот афоризм коллега тоже про меня. Ирония судьбы: безмерно люблю детей, провожу с ними много времени, а завести собственных долгое время не получалось. Не могу сказать, что я зацеливалась: прекрасный супруг, любимая работа да ещё и кот Шустряк, с которым точно не заскучаешь. После работы – прогулки на велосипеде, в выходные – выезд за город с оружием от радости питомцем, а во время отпуска – долгожданные путешествия. «У нас обязательно будет карапуз, и больше всех обрадуется Шустряк, вот увидишь!» – шутил мой муж Женька. Я хохотала, однако в глубине души понимала: шансов немного, мне 34, диагноз «первичное бесплодие», лечение положительных результатов не даёт. Иногда по вечерам наступала какая-то пусто-



та, тяготящая сознание, но справляться с ней помогали любимые книги, занятия танцами, увлечение хенд-мейдом. В душе я всё ещё оставалась маленькой девочкой, которая с лёту сочиняла сказки, смешные стишки и которой очень нравилось с кем-то делиться этим, наверное, поэтому на работе чувствовала себя как рыба в воде, однако хотелось и дома иметь «маленькие родные ушки», которые бы понимали и разделяли мои фантазии. Может, это странно, но меня никогда не раздражали бесконечные рассказы подружек о детках, напротив, в этом вопросе могла заткнуть за пояс любую! Ещё бы, у меня в группе 25 «энерджайзеров», и каждый со своими причудами. Не было и дня, чтобы кто-то из подопечных не висел у меня на шее со слезами, делясь «горьким горем», или не шептал на ушко самую сокровенную тайну... Становилось грустно, когда наступал вечер, дети с радостным визгом встречали родителей, группа пустела. Я оставалась одна среди разбросанных игрушек, небрежно заправленных маленькими ручонками постелек и витающего в воздухе детского запаха: молока, смешанного с ароматом цветов, именно так пахнут малыши. Всегда хотелось унести частичку этого ощущения домой, но никогда не получалось.

– Хороший вы человек, Ольга Александровна, – детки вас любят, и что бы мы без вас делали? – сторож садика баба Валя каждый вечер провожала меня с работы этими словами.

– Ох нелегко бы вам пришлось, – отшучивалась я...

Бывают дни, когда на работе всё кувырком: подготовка к утреннику совпадает со вспышкой вирусных инфекций да ещё и с областной проверкой! Напряжённая обстановка выматывает, поэтому в тихий час тянет подремать с малышами. Так было и

в тот день. Под шёпот детских голосов я и не заметила, как погрузилась в сон. Стены, как в сказочном калейдоскопе, закачались, закружились каруселью, и на смену им явились залитая солнцем поляна, жужжание пчёл, аромат скошенной травы, мамыны руки, плетущие мою косу, полевые цветы в каштановых кудрях... Какой-то миг, и вот я уже иду с мамой и папой в церковь. На дворе Троица, мама смеётся, поправляя сбившиеся волосы, я крепко сжимаю в кулачке веточки берёзы... Мама! Уже 9 лет прошло с тех пор, как её не стало, а я до сих пор помню каждое её прикосновение, бархатный голос, чёрные с синеватым отливом локоны и голубые с огоньком, словно море в солнечный день, глаза. Такие глаза могут быть только у мамы. Она была лучшей подругой, советчицей и душевной опорой. Я пошла в первый класс, когда папа, боевой офицер, погиб при исполнении. Помню, как маме было плохо, как вздрагивали её плечи под одеялом долгими зимними ночами, но при мне она никогда не плакала, напротив, улыбаясь, говорила: «Папа рядом, он всегда будет защищать тебя». Чтобы унять детскую тоску по отцу, она нашла на небе импровизированное созвездие в форме солдата с ружьём, каждый вечер мы смотрели на звёзды, махали руками куда-то в бесконечность, а я верила, что папа действительно там, и на душе становилось уютно. В такие моменты мама крепко-крепко сжимала меня в объятиях. Ах, родная моя, где же теперь твоё созвездие?

– Ну что же ты плачешь, дурёха, ты же теперь взрослая девочка, – голос мамы звучал мягко, но как-то необычно раскати-сто...

– Мама, как мне не хватает вас с отцом! Не ваших советов, нет! Просто ваших тёплых рук... Помнишь, как мы ходи-



ли в церковь, держась за руки? Как хочу опять пройтись втроём!

— Это было чудесное время, но открою тебе секрет: в этом году на Троицу вы тоже пойдёте в храм втроём, — мамы руки коснулись моей щеки, будто бабочка порхнула по лицу, — а мы с отцом будем радоваться и наблюдать из-за большой берёзы...

— Как втроём? С кем? А вы? Вы пойдёте с нами, мама!..

Вздрогнув, проснулась, сон был настолько реален, что несколько секунд не могла понять, где нахожусь и что происходит. «Ольга Александровна, я заснуть не могу», — губа маленького Игорька поползла вниз. Воспитанник помог прийти в себя: «Уже бегу, малыш, сейчас тихонько прочитаем сказку».



— Женька, ты не понимаешь! Сон был настолько реален! Мне кажется, в эту Троицу случится чудо! Две недельки подождать осталось! Мама так и сказала: «Пойдёте в церковь втроём».

— Да-а-а, а что: прямо на Троицу и забеременеешь! — усмехался Женька.

— Ну тебе лишь бы найти повод для смеха, — не унималась я, — мама меня никогда не обманывала, понимаешь, никогда! Она так чётко сказала...

— Ох, женщины, — муж обнял меня за плечи, — ну как можно верить грёзам? Не думаю, что сон стоит воспринимать буквально! Может, он просто символизирует какие-то перемены! Кстати, я поговорил с коллегой из областного гинекологического центра, он прекрасный врач, как раз после Троицы он готов принять нас, чтобы попробовать искусственное оплодотворение.

Не знаю, сон или слова мужа на меня действовали, но в душе поселилось чувство светлой радости и надежды. С того дня всё вокруг преобразилось: трава стала зеленее, солнце — ярче, дети — радостнее, и даже сторож баба Валя как-то подтянулась и помолодела. Две недели до Троицы я жила с ощущением какой-то эйфории в душе. Однако долгожданный день начался с огорчения.

— Врач, о котором я рассказывал, не может нас принять, уезжает на стажировку в Европу, — вздохнул супруг, — ну ничего, он же не один врач в городе.

— Жень, может, вмешательство врачей не понадобится? Давай сегодня, перед тем как пойти в церковь, зайдём в аптеку и купим тест, а? Только купишь ты, ладно? У тебя рука лёгкая...

Разговор прервал телефон, звонила заведующая из детского сада: «Ольга Александровна, простите, что беспокою в выходной, не могли бы вы забежать ненадолго на работу? Хочу посоветоваться с вами по поводу ремонта полов в вашей группе...»

— Вот трудоголик, даже в воскресенье она на работе! — усмехнулась я. — Жень,

ты дуй в аптеку, а я на работу забегу, потом созвонимся.

В садике было непривычно тихо, солнце щедро грело опустевшие веранды, только одинокий голос сторожа нарушал тишину:

— А ну слезай, окаянная, слезай — расшибёшься! — кричала баба Валя, глядя на маленькую девочку, сидевшую на шее деревянного жирафа. — Ольга Александровна, родненькая, как хорошо, что вы зашли, помогите снять разбойницу с этого верховья, у вас всё-таки подход есть...

— Вы только не волнуйтесь, баб Валя, сейчас всё сделаю! — быстро проговорила я, разглядывая ёрзающую по шее жирафа фигурку ребёнка, — это внучка ваша?

— Да какой там, — баба Валя махнула рукой, — мои уже школу заканчивают! Я ведь, до того как в сад устроиться, работала в Преображенском храме в свечной лавке. К нам частенько заходила одна молоденькая девушка, студентка, сама она неместная была, с деревни какой-то. Хорошая девушка, худенькая такая, аккуратненькая, тихая, всегда спасибо за свечки говорила... Потом вдруг гляжу — животик у неё стал округляться, бледная сделалась, грустная. Подойдёт, бывало, к причастию, всё плачет и плачет, а батюшка, отец Николай, её успокаивает, под руку из храма провожает. Потом выяснилось: обманул её какой-то городской повеса, беременную оставил, вот она в храме утешение и находила. А дальше всё, как в кино. Выхожу после заутренней, а на пороге корзинка стоит, в ней свёрточек шевелится и записка: «Отец Николай, не оставьте». Уж я сразу догадалась, чьё это дитё. Настоятель наш, добрый человек, назвал девочку Дарья Мартова (нашли-то мы её 1 марта) и кормилицу для неё сыскал, а в милицию и в органы опеки обращаться не стал: «А вдруг мать одумается, вернётся, молодая всё-таки, ошиблась, погорячилась, бывает», — каждый день так и приговаривал. И осталась девочка при храме, полюбили мы её, всем миром воспитывали, но пуще всего она ко мне привязалась, так и льнёт, так и ластится, а мне жаль её, аж сердце сжимается. Здоровьем я стала слаба, в храм ездить далеко, вот и решила поближе к дому работу найти, устроилась в садик. Дашеньку в выходные беру к себе, скажу по ней очень. А вчера батюшка сказал, что новую семью будет девочке искать, три годочка всё-таки прошло, сколько ждать? Не вернулась мать её, никто её больше не видел, может, в деревню уехала к родителям, а может, приключилось что. Ой, не знаю, как я без Дашульки буду... А в садике вашем ей понравилось, третий раз её с собой беру.

— В третий раз? А я и не замечала... — удивлённо прошептала я. От услышанного рассказа потеряла счёт времени и забыла, зачем меня баба Валя позвала, однако девочка сама о себе напомнила:

— Баб Валя! Смотли-и-и, как я высоко-о-о-о! — взвизгивая, прокричала малышка. Я взглянула вверх. Ветер сорвал с её головки панамку, и на волю вырвались чёрные с синеватым отливом кудряшки, голубые с огоньком глаза задорно смотрели на бегающую вокруг жирафа бабуню. Надо же, у девочки глаза, словно море в солнечный день, а эти локоны... От нахлынувших эмоций я облокотилась на деревянную шею.

— Что с вами, Ольга Александровна, голова закружилась? Да почему вы плачете? — зачастила баба Валя.

— Я не плачу вовсе, это так, просто вспомнила одного человека...

— Тётя, смотли, как я высоко-о-о-о! — не унималась девочка

— Дашенька, значит, тебе нравится в садике? — я протянула к ней руки. Она уверенительно кивнула, с любопытством поглядывая на меня. — А что тебе нравится: игры, веранды, цветы? — солнце слепило глаза, но руки я не опускала.

— Никакие не цветы, — Даша перестала смеяться, — просто я уже не пелый лаз на этом зилафе сизу, вчела сидела и смотлела: всех деток, котолые в садик ходят, всегда забирают мамы, вот я и подумала, лаз уж я в садике, значит, и меня мама забелёт, надо только заблаться повыше, чтобы она меня увидела. А вы как думаете, тётя, увидит меня моя мама?

— Алло, алло! Да! Я уже подъехал, — мужчина резко остановился возле аптеки и взял трубку в другую руку, — сейчас куплю тест, как ты и просила. Как не покупать? Почему не покупать? Нет, ну вас женщин не поймёшь, сама же говорила, что хочешь проверить... Уже проверила? Что проверила? Уже не одна? Ничего не понимаю, Ольга, почему у тебя взволнованный голос?

— Скоро всё поймёшь, жди нас возле аптеки, — голос женщины в трубке дрожал, — сегодня мы идём на Троицу втроём!



Прошло уже три года, с тех пор как мы с Женькой удочерили Дашу, с оформлением документов проблем не было, помог настоятель храма Отец Николай. Всё-таки удочерили — не то слово, мы нашли нашу доченьку, именно нашу! Я гляжу на неё и с каждым днём убеждаюсь, что это именно она, моя девочка! Дашка — вылитая моя мама, и не только внешне, но и по характеру: такая же добрая и участливая. Глядя на Дашуню, поняла: Божий промысел существует, и счастье нас настигает совсем не с той стороны, с которой мы его ждём. В этой загадке и скрывается прелесть жизни. А ещё убедилась, что родители, не смотря ни на что, всегда остаются рядом, чтобы заботиться о нас. Об этом ещё моя мама говорила, и она не обманула, она никогда не обманывала.





## И ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЁТ!

**«А у вас тоже тот день, когда вы стираете, гладите, убираете, называется выходным?» – под этими досадными словами готова подписаться каждая из нас. Мы с большим нетерпением ждём выходных, но тратим их на что угодно, только не на отдых. Пора менять такое положение вещей!**

ду, для уборки в прихожей – 10 минут в четверг и так далее.

Оставшиеся дела старайтесь выполнять в другом, более размеренном режиме. Не стремитесь переделать все дела сразу. А если нужно куда-то идти – не суетитесь, передвигайтесь по городу расслабленной походкой, смотрите по сторонам, не жалейте времени на визиты по дороге в те места, куда давно хотели зайти.

**ПЛАНИРУЕМ ОТДЫХ.** Психологи предупреждают: если неделя была очень напряжённой в психоэмоциональном и физическом плане, полностью отдохнуть получится только в привычной обстановке, занимаясь обычными делами. Речь сейчас не идёт о домашних обязанностях. Полезно завести какую-нибудь приятную традицию выходного дня. Например, прогулка всей семьёй на набережной, в парке. Поход в кафе утром в субботу или приём гостей вечером в пятницу. Или, напротив, отдых от домашних дел в компании друзей. Выполнение подобного приятного ритуала добавляет ощущение стабильности и комфорта. К тому же с такими ключевыми моментами в «расписании» выходных легче спланировать время для других занятий. И это сделать тоже важно, иначе велик риск растратить время на соцсети, телевизор и другие бесполезные занятия, которые никак не способствуют полноценному отдыху.

**УЧИМСЯ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ.** Чтобы хорошо отдохнуть в выходные, надо прежде всего уйти с работы, и не только в буквальном смысле. Умение отключаться от деловых вопросов – бесценно. Если для вас это действительно проблема, за пять минут до конца рабочего дня составьте список того, что вам необходимо сделать в первую очередь в понедельник. Это позволит не прокручивать перечень мысленно в голове в выходные. Перед уходом домой «поставьте точку» в рабочей неделе. Например, повесьте на компьютер стикер «ВЫДОХНЫЕ!», «Ушла в себя. Буду в понедельник». Даже такая шуточная форма поможет мысленно отключиться от рабочих вопросов.

**ДЕЛУ – ВРЕМЯ.** У каждого из нас есть свои обязанности по дому. Обязанности мамы, жены можно перечислять до бесконечности. И, конечно, не стоит надеяться, что можно только захотеть – и два выходных вдруг превратятся в сплошное удовольствие и отдых. Но и бесконечного марафона с тряпкой и кастрюлями можно избежать. Часть домашних дел выполнить среди недели. Например, для чистки сантехники выделить 15 минут в сре-

## ВАШЕ ФИНАНСОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

**Можете ли вы ответить на этот вопрос с ходу? А надо бы, иначе весьма рискуете попасть впросак, совершив необдуманные покупки или взяв кредит**

**СЧИТАЕМ РАСХОДЫ.** Соответствуют ли ваши расходы доходам, посчитать просто. Прикиньте, какую сумму вы тратите в месяц в среднем и вычтите её из суммы ежемесячного дохода вашей семьи. Обозначение суммы расходов вызвало затруднение? Тогда придётся хотя бы месяц вести бухгалтерию и записывать все статьи расходов. Если в итоге окажется, что тратится больше, чем зарабатывается, ищите способы сэкономить. Наглядный список всех трат в этом случае очень пригодится! Чтобы финансовое положение было стабильным, расходы должны составлять лишь 70% от доходов, остальная сумма откладывается. К этому и надо стремиться.

**РАЗБИРАЕМСЯ С ДОЛГАМИ.** Сегодня не принято копить на что-то, мгновенный кредит – вот «герой нашего времени». Моментаً удовлетворить вспыхнувшее желание что-то купить порой играет злую шутку. Как оценить свои возможности? Сумму ежемесячной выплаты (или всех выплат, если кредитов несколько) разделите на сумму доходов семьи в месяц и умножьте на 100. Результат больше 25 – очень тревожный сигнал. Брать новый кредит не только нельзя, необходимо сократить имеющиеся выплаты. Возможно, придётся что-то продать, и впредь при мысли о кредите быть более осмотрительными.



В случае если у вас имеется ипотека, вычисления немного корректируются. Сумму ежемесячной выплаты (если есть обычные кредиты, их тоже плюсует) необходимо разделить на сумму ежемесячного дохода семьи и умножить на 100. Результат больше 35 – признак нестабильного финансового положения. Подумайте, может, стоит изменить график погашения ипотеки и сделать его более длительным, но с меньшими суммами выплат в месяц.

**КОНТРОЛИРУЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ.** Сбережения должны быть всегда. Из них мы оплачиваем крупные покупки, отпуск и какие-то непредвиденные расходы. Чтобы понять, можете ли вы уже себе что-то позволить на них, посчитайте сумму всех ваших сбережений (в наличке, на счёте), разделите её на сумму доходов семьи в месяц. Ориентируйтесь на результат 3. Если у вас получилось меньше, с тратой лучше повременить. «Подушку безопасности» стоит нарастить.



**С** мужем прожили 12 счастливых лет, но, видимо, это было мимолетом. Нет больше сил терпеть враньё, отговорки... Возможно, отношения обострились после рождения ребёнка. Ему сейчас 1,5 года. Пыталась поговорить, как говорится, по-хорошему о разводе. В ответ было сказано: «Развода не получишь!» Жить с этим человеком больше не могу и не хочу. Помогите, пожалуйста, как правильно написать заявление о расторжении брака без согласия супруга и какие документы нужно приложить к заявлению? Ребёнок зарегистрирован по месту регистрации супруга, но фактически проживает со мной (по моему месту регистрации).

Разъяснить, как правильно написать заявление о расторжении брака при наличии несовершеннолетних детей в рамках этой колонки, невозможно. Попробуйте поискать информацию в Интернете или зайдите в районный суд (там иногда бывают образцы самых распространённых заявлений). Но лучше обратиться к адвокату.

Что же касается документов, то необходимо приложить свидетельство о браке, свидетельство о рождении, квитанцию об оплате государственной пошлины (минимум 400 рублей, если нет спора о разделе имущества), а также копию искового заявления для ответчика. В исковом заявлении следует обосновать, в чём причина расторжения брака. Если есть какие-либо документы, подтверждающие ваши доводы о невозможности дальнейшего совместного проживания, необходимо приложить и их. Не забудьте указать, что после развода ребёнок будет проживать с вами.

**Помогите мне, пожалуйста, разобраться в ситуации. Купила однокомнатную квартиру. В договоре купли-продажи прописано, что продавец обязуется выписаться в месячный срок с даты заключения договора. Вопрос: не возникнут ли у меня проблемы с выпиской продавца квартиры, если у него, как он говорит, нет другого жилья? Собираюсь подавать в суд на его выселение. Как поведёт себя суд? Заранее спасибо за ответ.**

Вероятнее всего, суд выпишет бывшего собственника. Отсутствие другого жилого помещения не является основанием для отказа в удовлетворении

ваших требований. Судебная практика это подтверждает.

**Здравствуйте.**

**Подскажите, пожалуйста, мои родители разводятся. Есть трёхкомнатная квартира, которая приобретена в браке. В ней прописаны я и мама, отец выписался. Скажите, при выделении доли могу ли рассчитывать на какую-то часть? Или доля будет выделяться на двух собственников? Я совершеннолетняя, имею маленькую дочь, своего жилья нет. Заранее благодарю за ответ.**

Развод не является основанием для пересмотра долей. Совместная собственность родителей на квартиру будет преобразована, скорее всего, в долевую, где 50% будет принадлежать отцу, а 50% – матери. Хотя возможны варианты в зависимости от того, есть ли другая совместная собственность и как она будет делиться. Вы можете рассчитывать на то, что сохраните право проживания в этой квартире, как и раньше. Более того, если отец решит продать свою долю, у матери преимущественное право её покупки.

**После развода одна воспитываю ребёнка. Знаю, что раньше на одного малыша полагались алименты 25% от зарплаты мужа, а на двоих детей – 35%. Сейчас слышала, законы изменились, и мне важно знать: сколько алиментов полагается на одного ребёнка?**

Размер алиментов определяется ст. 81 Семейного кодекса. Алименты взыскиваются ежемесячно в размере: на одного ребёнка – 1/4, на двух детей – 1/3, на трёх и более – 1/2 заработка и (или) иного дохода родителей. Таким образом, вы практически правы, единственно: не 35% полагается на двоих детей, а 33,3%. Заглянул в Кодекс о браке и семье, который действовал до 1998 года, оказалось, что и в нём размер алиментов был абсолютно такой же, как и сейчас.

**Объясните, пожалуйста, как по закону делится имущество, если после развода прошло три года.**

# Отвечаем на ваши вопросы

**Суда по разделу имущества не было. Мы с мужем и четырёхлетним ребёнком проживаем вместе. Имеем трёхкомнатную квартиру, машину, гараж, мебель. На покупку квартиры 1,5 млн рублей дал отец мужа. После развода имущество не приобреталось.**

Делится так же, как и до истечения трёх лет, – поровну. Можно поделить по соглашению без суда, а можно и через суд при наличии спора.

Многих смущает фраза в Семейном кодексе, что к требованиям супругов о разделе общего имущества применяется трёхлетний срок исковой давности (п. 7 ст. 38). Но пусть ни вас, ни наших читателей эта фраза не смущает. Срок давности начинает течь не с момента расторжения брака, а с момента, когда истец узнал о нарушении своего права (см., например, соответствующие разъяснения в п. 19 Пленума Верховного суда РФ от 05.11.1998 N 15). Другими словами, если вы совместно пользуетесь имуществом, то ваши права не нарушаются. Более того, даже если и не пользуетесь, но вам никто не отказывал в этом, потому что не просили, то срок давности ещё не начал течь. Это, конечно, очень упрощённо. Но для общего понимания, думаю, достаточно.

Возвращаясь к вопросу о том, что на покупку квартиры отец мужа дал определённую сумму. Скорее всего, этот факт на распределение долей не повлияет, если дело будет рассматриваться судом. Как правило, доказать, что именно эти деньги были потрачены на покупку квартиры крайне сложно. Но если делить будете по соглашению сторон, то можете учесть эту помощь и разделить имущество так, как вам представляется справедливым.

Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ



**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
РОДСТВЕННИКИ**

Первый месяц лета, вероятнее всего, укрепит родственные связи, причём поможет восстановить их даже с теми людьми, с которыми вы не общались достаточно долго. Не отказывайтесь от встреч. Звёзды подсказывают: они могут принести в вашу жизнь новые возможности. Если же с роднёй вы и без того поддерживали связь, то в любом случае семейные посиделки расширят горизонты и могут быть полезными в налаживании не только личных, но и деловых связей.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ФИНАНСЫ**

В начале лета вы особенно беззаботны и можете невзначай потратить намного больше, чем планировали. Особенно актуальными будут траты, связанные с вопросами имиджа и красоты. Однако, как бы ни хотелось сделать лишние приобретения, лучше всё же прислушаться к тому, что говорят звёзды: не тратить деньги, а, наоборот, отложить какую-то сумму, поскольку дополнительные финансы могут потребоваться на те дела и проблемы, о которых вы думали как о давно решённых.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ**

В начале лета вы в центре внимания. В этом нет ничего удивительного, поскольку с приходом тёплых деньков к вам вернётся желание общаться. И люди отреагируют на этот призыв. Вас ожидают приглашения на самые разные мероприятия. А если вы женщина свободная, то на одном из них встретите мужчину, который вам покажется интересным. Вполне вероятно, вы уже были знакомы с ним раньше, но сейчас отношения станут ближе.

**РАК**

(22.06–22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЦЕННОСТИ**

В целом жизнь будет течь своим чередом. Скорее всего, вас не ожидают никакие глобальные внешние перемены, а вот внутренние – возможны. И связаны они могут быть с утратой каких-либо важных для вас ориентиров, изменением точки зрения на что-либо. Причём новые взгляды будут в корне ошибочными и на-



вредят вам в дальнейшем. Поэтому лучше придерживаться традиционных принципов. Также стоит внимательно относиться к финансам: нежелательны крупные траты и вложения крупных сумм денег.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДРУЗЬЯ**

Вам захочется слегка расслабиться и отдохнуть, и это вполне закономерно после напряжённого мая. Общение с друзьями будет не только продуктивным, но и радостным, правда, инициатива встреч должна исходить от вас.

Сейчас появилась возможность сбросить часть обязанностей со своих плеч, например, на работе их могут поделить между другими членами коллектива. Если вы член родительского комитета или занимаетесь любой другой общественной деятельностью, не забывайте, что друзья могут помочь не только советом, но и делом.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА**

Ваши мысли будет занимать работа. Вернутся те проблемы и дела, которые, как вам казалось, уже давно завершены, поэтому трудиться придётся в напряжённом графике. Или же придётся выполнять ту работу, которую вы делали ранее в другой должности. Не переживайте по этому поводу, это не понижение. Наоборот, руководство по достоинству оценит ваши усилия, и вознаграждение будет щедрым. А ближе к концу месяца свободного времени у вас вновь станет достаточно, теперь можно подумать и об отпуске.

**ВЕСЫ**

(24.09–23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПУТЕШЕСТВИЕ**

Вас ждут море и солнце! Не стоит рас-



считывать на бархатный сезон и тем более долго думать, отправляться ли в дорогу. Желательно не терять время даром, а приобрести горящую путёвку, поскольку звёзды обещают вам насыщенный и интересный отдых. Единственное «но»: следует внимательно проверить содержимое чемодана, дабы убедиться, что вы ничего не забыли. И выехать на вокзал заблаговременно, чтобы не опоздать.



## СКОРПИОН

(24.10–22.11)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

Отношения будут складываться не самым лучшим образом. Вам будет казаться, что партнёр ровным счётом ничего не делает для вас, а уж о романтике и говорить не приходится. Прежде чем окончательно обидеться и разрушить отношения, задумайтесь: а что вы сами делаете для близкого человека? Звёздные взаимодействия сейчас таковы, что вы сконцентрированы на себе и своих ощущениях. Переломите ситуацию, будьте нежной, заботливой и романтической – и всё наладится.



## СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

Как и для Скорпионов, для вас наступает не самое простое время в отношениях. Сказать можно только одно: не тяните одеяло на себя, учитывайте интересы партнёра. Ситуация обостряется ещё и тем, что ваше самочувствие в этом месяце не самое лучшее, и заботы, внимания будет хотеться вдвойне. Позаботьтесь о себе, придерживайтесь режима дня, больше времени проводите на воздухе, поменяйте питание в пользу овощей и фруктов и, конечно же, сохраняйте спокойствие.



## КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РАБОТА

Потребуется от вас немало физических сил, но вам она будет только в радость, поскольку результаты появятся быстрее, чем вы планировали. А значит, вы как минимум сделаете на треть больше, чем хотели. В таком же размере увеличится и доход. Удача ожидает и в личной жизни. В начале лета вы можете ожидать от партнёра приятных сюрпризов и подарков. И, несмотря на привычную строгость, иногда будете чувствовать себя девчонкой. Не сопротивляйтесь этому настроению. Если вас зовут погулять при луне, соглашайтесь, это только усилит хорошее настроение и придаст сил.



## ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТВОРЧЕСТВО

Совершенно неожиданно для себя вернётесь к старым хобби. Толчок к этому дадут ваши дети, напомнив, что когда-то любили рисовать или плести макраме, а быть может, делали картины из соломы или ракушек. Отнеситесь к своим «детским» желаниям всерьёз, и вы почувствуете радость созидания, которая казалась давно забытой. Если планируете отпуск, то лучше провести его вместе с детьми.



## РЫБЫ

(21.02–20.03)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ

Придётся решать множество мелких бытовых проблем, которыми вы не хотели бы заниматься, но необходимость назрела, откладывать больше нельзя. Для одних это – текущий ремонт, для других – переезд. И тем и другим стоит внимательно отнестись к выбору помощников. Они должны быть деятельными и активными, умеющими мотивировать вас.

# ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

6 ИЮНЯ – 7 ИЮЛЯ

**КРЫСА.** Не начинайте важных дел, можете столкнуться с препятствиями и помехами. Если не пытаться плыть против течения, неприятности будут, скорее, мелкими, чем серьёзными, к тому же вы можете рассчитывать на солидное вознаграждение за прошлые труды и признание своих успехов.

**БЫК.** Вы можете столкнуться с обманом или предательством. Не раскрывайте своих планов, будьте осторожны и внимательны в высказываниях, не принимайте поспешных решений (можете потерять хороших друзей). Не позволяйте кому-либо со стороны вмешиваться в ваши отношения с любимым человеком.

**ТИГР.** Вам стоит быть настороже. За вашей спиной могут сплетничать и вредить. Не вступайте в конфликты, помните: «Собака лает, а караван идёт». Весь месяц существует опасность краж и потерь, поэтому будьте внимательны с деньгами и документами. Если собираетесь в отпуск, позаботьтесь о безопасности жилья.

**КРОЛИК.** Лучше провести месяц сосредоточившись на бытовой рутине, поскольку удачными начинания не будут, а вот проблем создадут множество. Не забывайте про здоровье, есть вероятность обострения хронических болезней.

**ДРАКОН.** Вы в центре внимания, все желают с вами общаться. Но вам стоит быть избирательными в дружбе, помня о том, что старый друг лучше новых двух. У дам свободных от семейных уз есть шанс встретить свою судьбу.

**ЗМЕЯ.** В начале лета ваши таланты расцветут, как цветы. Не сдерживайте себя, креативное мышление и идеи могут обернуться дополнительным доходом. Свою изюминку в творчество привнесёт и внутреннее состояние, вы будете полны любви и счастливы. И это необязательно новые отношения, влюбиться вновь можете и в собственного мужа.

**ЛОШАДЬ.** Обстановка вокруг вас нервная. Старайтесь не поддерживать споры, не пытайтесь ничего доказывать оппонентам. Сейчас мудрее будет промолчать. К тому же вы можете рассчитывать на неожиданную помощь со стороны и на то, что волнующая проблема разрешится без вашего активного участия, поэтому не тратьте силы.

**КОЗА.** Вас ожидает феерический месяц. Звёзды благоволят во всём: и в новых начинаниях, и в путешествии, и в карьере, и в любви! А от вас требуется лишь самая малость – определиться с тем, чего вы сейчас хотите больше всего, и действовать.

**ОБЕЗЬЯНА.** Не спешите с отпуском. Этот месяц, как никакой другой, удачен для покорения карьерного олимпа. Руководством будут поддержаны любые ваши начинания и планы. Вы способны заложить прочный фундамент на ближайшие месяцы. А сил хватит, тем более что и любимый человек во всём поддержит.

**ПЕТУХ.** Вы в буквальном смысле слова на коне. Будет легко даваться и дела, и общение, главное – не отклоняться от планов. Можете рассчитывать не только на заслуженное вознаграждение, но и на случайные подарки судьбы как в делах и финансах, так и в личных отношениях.

**СОБАКА.** Вас может закружить любовный водоворот, даже если состоите в законном браке. Не поддавайтесь эмоциям и чувствам, это не приведёт ни к чему хорошему. А если вы одиноки, то не спешите делать с новым человеком отношения серьёзными, можете заблуждаться на его счёт.

**КАБАН.** Июнь не подходит для важных дел, лучше залечь на дно и не предпринимать решительных шагов, поскольку они чреваты ошибками или потерями финансов и здоровья. Если есть возможность, возьмите отпуск, но отдыхать желательно дома.





Комплекс вопросов	Осел	... в конце тоннеля	Страна внутри другой						
		Складное опахало	Нимфопловчиха						
«Конек-Горбунук», автор	Сказочный щучий приказчик								
		Инструмент Эола	Картошка в кипящем масле						
Записанная речь	Подельник Фомы	Начинка для конфет							
		Чешский автомобиль	Бог в индуизме и брахманизме			Чужая ... потемки			
Эдди из Голливуда	Разумность рассуждений	«Визгливая» педаль				Шкафоподобный громила		Великий ... (город)	
		Папина шляпа	Французская актриса					Устаревшее название буквы «О»	
Карточный кавалер	Отеч. актриса	Место крайней избы				Персидский «рубль»		Султанат в Азии	
					Инертный газ				
	Первый космонавт	Герой «Книги Джунглей»						Равновесие	Долговая зависимость
				Богиня земли		Счетная доска древних			
	Глава университета	В небе перед рассветом				Марка антистатика			
			Спальный в мегаполисе		Киношный «вор в законе»	Жаба		Крюк для подвески шлюпок	
						Друг Винни-Пуха			
			Немеренное количество		Решающий матч турнира				
			Тренинг собаки						

По горизонтально: анклава, Евров, Емелья, текст, арфа, Мерфи, душа, «Авеса», ватет, Мутт, отшцб, Газарин, арзон, Магилл, ректор, адак, заря, «Ланга», уйма, ага, финан, озеро, натаска.

По вертикали: тесст, Гурченко, Ерема, цшак, логика, суфле, свет, тормоз, шара, еерр, Вишну, район, фру, Гей, Надя, амбар, Гафт, рвал, На, Услож, баланс, Оман, гак, водопод, он, кабата.



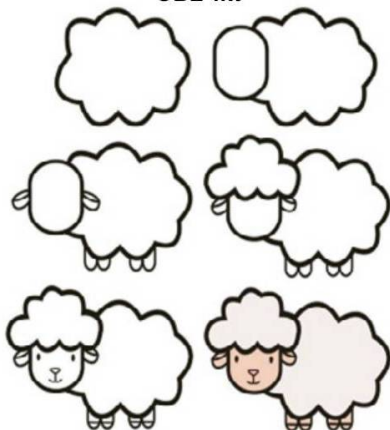




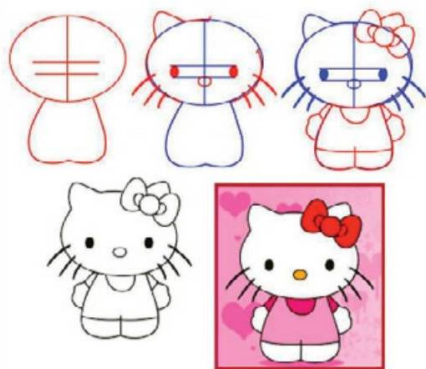
# Я РИСУЮ

Дети любят рисовать, а ещё больше им нравится, когда рисуют взрослые. Мы поможем освоить эту науку и родителям, и детям. Итак, рисуем...

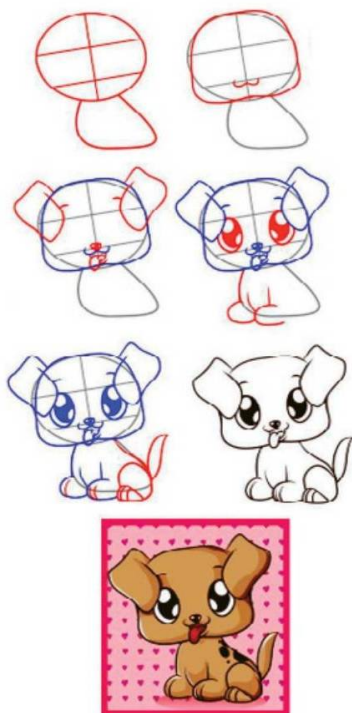
## ОВЕЧКУ



## КОТЁНКА



## ЩЕНКА



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

## КРЫЛАТЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

«ТИХОЙ САПОЙ». Сапа – это заимствованный из французского термин, обозначающий в российской армии мину, бомбу, а также любую взрывную работу. Тихой же сапой именовался подкоп под стены осаждённого города или укрепления неприятельского лагеря. Такой подкоп сапёры вели незаметно, обычно ночью, чтобы последующий громкий бум стал для противника совершенной неожиданностью.

## Любимые песни

Слова Юрия РЕМЕСНИКА,  
музыка Вячеслава МАЛЕЖИКА

### ПОПУТЧИЦА

Кто до Луговой, кто до Парижа.  
Поезд спотыкается во мгле.  
Я на верхней полке, вы на нижней –  
Я на небесах, вы на земле.  
Блики ошалевших светофоров  
Падают на нежное лицо.  
Вы мне про Шанель да про Диора,  
Я вам про Руссо да Пикассо.

Припев:

Ах, попутчица моя, мы люди разные,  
Оттого ли разговоры наши праздные,  
Как над городом случайная гроза,  
Как над городом случайная гроза.  
Отчего же мне, попутчица,  
так радостно,  
Отчего же мне, попутчица,  
так сладостно  
Окунуться в ваши синие глаза,  
Окунуться в ваши синие глаза.

Разговоры на обед и ужин.  
Профиль отражается в окне.  
Вы ещё ни слова мне о муже,  
Я вам ни словечка о жене.  
Объяснить могли мы и намёком,  
Не копаясь в ранах и золе,  
Как мне в этом небе одиноко,  
Как вам бесприютно на земле.

Припев.

В суеде Казанского вокзала  
В миг прощальный, грусти не тая,  
Вы вздохнёте горько и устало,  
Милая попутчица моя.  
Бестолковой следуя примете,  
Я уйду в рассвет, не оглянусь,  
И никто вас в этот день не встретит,  
Да и я ни с кем не обнимусь.

Припев.

## Анекдоты

– Люся, как тебя понять?  
– Да никак... Смирись...



Телефонный разговор.

Муж:

– Ну и где ты?

Жена:

– Всё-всё, уже подъезжаю!

Муж:

– Я вообще-то тебе на домашний звоню...



Дело о разводе. Судья спрашивает у жены:

– Почему вы вышли замуж за этого человека?

– Думала, если мужчина каждый день пьёт, значит, он прилично зарабатывает.



Приходит муж домой, а жена в постели с любовником.

Муж посмотрел на них и говорит жене:

– Позавчера ты подобрала больного котёнка, вчера – бездомного щенка. Ну а это кто?..



Под утро компания туристов возвращается в отель после ночных развлечений. По дороге встречают приятеля, который томится у двери одного из баров.

– Ты что здесь стоишь? – спрашивают они.

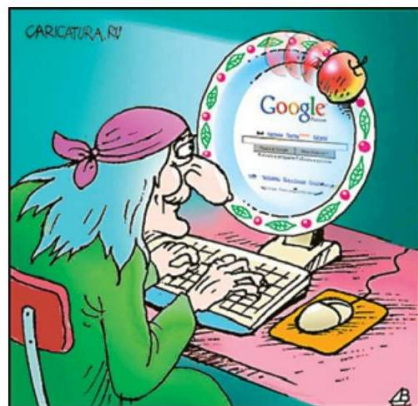
– Меня бармен выгнал. Я к его жене приставал.

– Так чего ты ждёшь? Пошли в отель.

– Нет, подожду ещё, он вроде бы жену тоже обещал выгнать.



Узнав о доходах любовника жены, Иванов начал смотреть на свои рога как на рога изобилия.





# ПОДПИШИТЕСЬ на «БУДУАР» и ВЫИГРАЙТЕ ОДИН из пяти планшетов



## Будьте всегда рядом с нами в любой точке мира!

### УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ

**1. С 1 апреля по 31 июня в любом почтовом отделении оформите подписку на II полугодие 2014 года на газету «Будуар», комплект «Будуар» + «Будуар. Здоровье» или комплект «Будуар» + «Будуар. Здоровье» + «Пресс-Коктейль».**

**2. Пришлите копию квитанции по адресу:** 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43, редакция газеты «Будуар» с пометкой «Подписка-2014».

**3. Дата подведения итогов:** 20 июля путём жеребьёвки будут определены победители. Имена победителей будут опубликованы в сентябрьском номере газеты «Будуар».