

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

16+

апрель 2013

- **Весеннее преображение**
- **Если бы молодость знала...**
- **Дорогой удачи**





**Ежемесячное  
издание  
для женщин**

4 (146)

Апрель 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,  
Курский р-н, с. Ключевка, 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 06.03.13.

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

Заказ № 198.

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

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

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

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

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

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ:**

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty



# ПОДПИСКА на II полугодие 2013 года

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

«БУДУАР» 60 рублей  
«БУДУАР. Здоровье» 45 рублей  
«Пресс-Коктейль» 60 рублей

## В комплекте дешевле\*

**КОМПЛЕКТ №1**

«БУДУАР» + **87 рублей**

«Будуар. Здоровье»

**КОМПЛЕКТ №2**

«БУДУАР» + **132 рубля**

«Будуар. Здоровье» +  
«Пресс-Коктейль»



Цена указана без учёта почтовых услуг.\*

\*Подписаться на комплекты можно по каталогу «Почта России».



ежемесячное издание для женщин

# Будуар

АПРЕЛЬ  
2013



стр. 4

## ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Весенняя капель  
Уроки стиля

стр. 7

## ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Все по-новому начнем

стр. 8

## ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Все краски весны

стр. 10

## КРАСОТА

Весеннее чудо

стр. 12

## 90x60x90

Проект  
«Похудеть к лету»

стр. 14

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Защитим придатки

стр. 16

## ЗДОРОВЬЕ

Правда о родинках

стр. 18

## МОЙ КРОХА И Я

Взяться за ум!

стр. 20

## ШКОЛА ЖИЗНИ

Развод и «девичья»  
фамилия

стр. 22

## ПЛАНЕТА ЗВЁЗДА

Не родись красивой...

стр. 24

## ДО 16 И СТАРШЕ

Если бы молодость  
знала

стр. 26

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дорогой удачи

стр. 28

## САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

«Со всеми бывает...»

стр. 30

## ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Высокие цели

стр. 32

## КУДЕСНИЦА

Пончо и пуловер

стр. 34

## ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Счастье в деталях  
Пять рецептов  
с фасолью

стр. 36

## ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Любимые рецепты

стр. 38

## ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Как ухаживать  
за лимоном

стр. 39

## ВАША УСАДЬБА

Мал золотник,  
да дорог

стр. 40

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Программа  
молодости

стр. 42

## С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

Мобильный этикет  
Протяни руку  
помощи  
Добавьте в закладки

стр. 43

## СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем  
на ваши вопросы

стр. 44

## ГОРОСКОП

Что нас ждет  
в апреле

стр. 46

## СКАНВОРД

стр. 47

## ДОСУГ



# Весенняя капель

В воздухе явственно запахло весной, а это значит, мы проснулись! И готовы любить, радовать себя и окружающих. Главная примета самого романтичного времени года – буйное цветение и радуга красок. И мода в полном согласии с законами природы создаёт вдохновляющие и оптимистичные образы. Итак, какие же открытия ждут нас в этом сезоне?



## Женщина в белом

Несомненной изюминкой этого сезона станет светлый плащ. В идеале – белый. Но голубовато-серые тона тоже очень и очень хороши. А ещё в моде будут плащи, украшенные цветным рисунком в стиле «батик». Словом, увидите плащик, производящий впечатление раскрашенного акварельными красками, берите – и вперёд, к кассе! Это самый модный!

**Совет:** ищите сочетание несочетаемого. Допустим, плащ в стиле «милитари», при этом мирного «аппетитного» цвета кофе с молоком. Это впечатлит даже самых невпечатлительных.



## Засучить рукава

Модный приём, о котором помним этой весной, – закатанные до локтя рукава. Смело. Стильно. И очень удобно. Нарядное кружевное платье, элегантный жакет или плащ, трикотажный джемпер или шелковая блуза, кожаная куртка или вязаный кардиган – каждая из этих вещей предстанет перед вами в ином свете, если вы отважитесь закатать рукава.

К тому же это прекрасный повод для того, чтобы продемонстрировать оригинальные крупные браслеты. Ведь они (браслеты) попали в ранг суперактуальных аксессуаров весны, и их полагается носить по несколько на каждой руке.



## Розовые розы

Видеть жизнь в розовом цвете – не только полезно для душевного здоровья и прекрасного настроения, это ещё и модно! Розовый цвет – ещё один «любимчик» сезона. Причём во всех своих проявлениях: от аристократичного бледного с лёгкой сероватой тенью до роскошного, именуемого фуксией. Хотите выделиться из безликой толпы? Купите розовый костюм-двойку. И неважно, будет ли он брючным или его основой окажется юбка, – успех вас ждёт в любом случае.

**Совет:** романтическим особам настойчиво рекомендуем обратить внимание на юбки в стиле 50-х, лёгкие и летящие миди с акцентом на линии талии. А розовый цвет наверняка добавит очарования и невинного соблазна. Флиртуйте на здоровье!



## Как вторая кожа

Брутальная кожа превратилась в тонкую изнеженную «штучку». Она напоминает ткань – лёгкую, мягкую и послушную. Теперь «затянуться в кожу», скорее, признак хорошего вкуса, нежели дурного тона. Оригинального кроя платья, пышные секси-юбки и безусловный тренд сезона – укороченные брючки, открывающие посторонним взорам изящество женских щиколоток.

**Совет:** брюки такого фасона нужно сочетать с короткими плащами, длинными жакетами и укороченными по максимуму топами. Да, да, ещё одна новинка весны – короткие, очень-очень короткие не только топы, но и пуловеры, жилеты, бюсты. Единственное, что может спасти вас от нападков блюстителей нравственности, – максимально завышенная линия талии брюк, а также юбок, шорт или джинсов. Стыдливо обнажённая узкая полоска кожи – этого вполне достаточно, чтобы разбудить фантазию и остаться при этом скромницей.



## Деним за днём

Пусть в вашем весеннем гардеробе будет больше денима, хорошего и разного. Конечно, джинсы для большинства давно уже стали «формой номер один». Но пришла пора взглянуть с интересом и на другие вещи, сшитые из джинсовой ткани: платья, рубашки, пальто. Поклонниц уличной моды наверняка заинтересуют джинсовые куртки-парки. А любительницы гламура придут в восхищение от помпезных платьев, сложных по крою и декорированных кружевом, вышивкой.

**Совет:** одеваться с ног до головы в джинсовое – новая модная тенденция. «Главное, – советуют кутюрье, – правильные сочетания оттенков (тёплые к тёплым, холодные к холодным) и джинсовых «элементов». Лучший пример: рубашку из тонкого денима цвета неба «монтируем» с узкими джинсами насыщенного чернильного цвета. И ещё кое-что о модных джинсах. Этой весной правят бал все оттенки алого – они сведут с ума любого мужчину.



## Жёлтое солнце, белый песок

В начале лихих 90-х малиновый пиджак являлся непременным атрибутом «новых русских». И у этой весны есть свой «пиджачный» фетиш, только жёлтый. Именитые кутюрье считают пиджак цвета «певчей канарейки» прекрасным дополнением к любому основному цветовому решению.

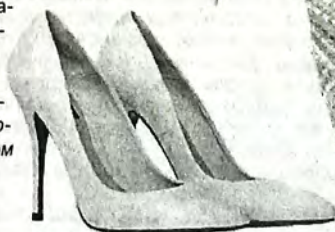
**Совет:** если ваш любимый дуэт – строгая чёрная юбка-карандаш и белая рубашка, «разбавьте» его жёлтым пиджаком, и от образа деловой дамы повеет настоящим весенним теплом. Предпочитаете одежду ярких однотонных расцветок? Пиджак насыщенного канареечного оттенка превосходно комбинируется с синим, красным, оранжевым, серым, зелёным. Пробуйте!

## Опасные связи

Хотите прослыть стильной штучкой? В таком случае носите весной вязаную юбку. Чем рельефнее и ажурнее вязка – тем актуальнее вещь. Что касается длины, тут нет никаких ограничений. Её можно выбирать в диапазоне от мини до макси. Универсальное решение – богемные, слегка расклешённые вязаные юбки, прикрывающие колено.

**Совет:** изящная ажурная вязка и эффектная пара обуви – всё, что нужно, чтобы подарить настроение себе и окружающим. Классические лодочки с узким носиком на высоком тонком каблукке – беспорный хит сезона.

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА





**Я** – горячая поклонница «звериного» расцветки, и в моём гардеробе немало вещей и под «зебру», и под «змею». А подруга утверждает, что этот рисунок не имеет отношения к элегантно-му стилю. Она права?

Хочу заметить, что в своей любви к «звериному» рисунку вы не одиноки. Звёзды и просто модницы с удовольствием «выгуливают» наряды с хищной расцветкой на красных дорожках и в городских «джунглях». Этот рисунок можно обыгрывать бесконечно, главное, знать как. Если говорить об элегантности, то традиционное сочетание «звериного» принта и однотонного давно уже считается таковой. Попробуйте, к примеру, в пару к соблазнительной шифоновой или шелковой блузе «звериного» окраса надеть строгую чёрную юбку-карандаш, шпильки и разбавить этот ансамбль небольшим количеством золота (цепью или парой массивных браслетов, заметным кольцом или крупными серьгами). Ваша подруга будет приятно удивлена и наверняка пересмотрит свою точку зрения. Если вы готовы перейти к «процессу» творчества, в таком случае не бойтесь дерзких сочетаний. «Зебра» прекрасно смотрится с полоской, «питон» – с растительным узором, «леопард» с горохом и даже другим «леопардом». Включите воображение и не бойтесь рисковать. Очень важно не смешивать холодные и тёплые оттенки. Цветовая неразбериха так же разрушительна для чувства прекрасного как и музыкальная.

Помните об аксессуарах. Сумка, ремень и обувь в одном анималистском «ключе» – это стильно!

**С**тыдно признаться, но у меня нет платья «на выход». То есть какие-то наряды для выхода «в свет», конечно, есть. Но вечернего платья в классическом понимании этого слова не приобрела. Помогите, пожалуйста, с правильным выбором.

Разумеется, у каждой красавицы непременно должно быть хотя бы одно вечернее платье. А поводы его надеть, уж поверьте, всегда отыщутся. Выходные платья этого сезона подчиняются одному главному правилу: они должны быть женственными, просто вопиюще женственными. Приветствуются струящиеся и шелковистые ткани, чёткие линии, свободные рукава. Длина в пол – только для самых торжественных случаев, в остальных – длина до колена или чуть выше/ниже (так называемые, коктейльные платья).

Что касается цвета – вне конкуренции по-прежнему чёрный, из ярких актуальны фуксия, королевский синий, красный, ульт-

# Уроки стиля

рамарин, жёлтый и лиловый. Обратите внимание на «пудровые» оттенки от пастельно-бежевого до розовато-коричневого – они «гвоздь» сезона.

Выбирая фасон, помните: вечернее платье вполне обоснованно предполагает некоторую «открытость». Поэтому не стесняйтесь сделать акцент на своих достоинствах (именно на них, и только). Обнажите красивые руки или плечи, стройную шею или безупречную линию декольте.

Осторожно с аксессуарами:

они должны подчёркивать элегантность платья, но не затмевать его. Украшений лучше подобрать, чем переусердствовать с ними.

**Н**осила плотные колготки зимой, продолжаю носить весной. Подруга же говорит, пора переходить на «летнее время», то есть на тонкие.

Ваша подруга права. В холодную погоду (а весна – дама капризная и ветреная в самом прямом смысле) плотные колготки абсолютно допустимы и уместны. Главное – не сочетать плотные колготки чёрного цвета со светлыми вещами и обувью (сапогами, ботильонами). Зато если юбка или платье тёмные, они выгодно подчеркнут стройность ног. Этой весной в моде плотные колготки с монохромным рисунком. Лаконичные наряды (платья-трапеции, О-образные, юбки А-силуэта) и яркая цветная обувь – лучшее для них дополнение.

**У**стала от строгих офисных юбок. Предложите альтернативу.

Если у вас нет строгого дресс-кода, замечательной заменой деловой юбке могут стать удлиненные шорты. Самый модный и стильный вариант – шорты из кожи. Они хорошо смотрятся с высокими сапогами (учтите, между голенищем и краем шорт не должно быть зазора). К широкому удлиненному шорту идеально подойдут строгие «мужские» пиджаки с акцентом на линии плеча. С зауженными моделями прекрасно будут смотреться блузы, даже самые романтичные.

Обладательницам стройной фигуры и длинных ног вполне допустимо позволить надеть шорты и более смелой длины – выше середины бедра. При этом сам фасон должен оставаться предельно классическим – со стрелками и линией талии, подчёркнутой ремнём.

На ваши вопросы отвечала  
художник-модельер  
Екатерина РУДЕНКО

## МОДНЫЙ СОВЕТ

Этой весной мы будем носить объёмные и удобные сумки. В модной теме саквояжи, крупные сумки-почтальоны. Их носят в руках или за ручку, а не через плечо. «Изюминка» наступившей весны – вязанные сумки. В новом сезоне они стали поистине универсальным аксессуаром, прекрасно дополняющим неформальную одежду. Носите их с джинсами клёш, пышными юбками с оборками, романтическими блузами и макси-платьями в стиле «барышня-крестьянка». По цвету и узорам у вязанных сумочек нет никаких ограничений – при выборе доверьтесь вашей фантазии и чувству прекрасного.





# ...ВСЁ ПО-НОВОМУ НАЧНЁМ

Ничто так не может порадовать (или огорчить) женщину, как новая причёска или другой цвет волос. В этом сезоне для каждой из нас найдётся свой повод для радости, ведь мы уже в курсе, что будет модно этой весной

## ЭТО ЕСТЕСТВЕННО

Большинство стилистов в новом сезоне — за естественные причёски. Простой пример — пышные выющиеся волосы. Прямые волосы будут смотреться соблазнительнее, если их кончики немного подкрутить. Для торжественного случая можно сделать завитки на крупные бигуди. Мягкая большая волна делает образ привлекательным и эффектным. Главное, чтобы укладка ни в коем случае не была похожа на салонную. Так что мелкие «оплошности» и «промахи» абсолютно допустимы.

## ПОПАЛИ В ПЕРЕПЛЁТ

Русская коса — это, безусловно, красиво, но слишком уж традиционно. Мы ни в коем случае не призываем отказаться от неё. Но внести новизны попробовать стоит. Модная коса должна быть либо с вариантом лёгкой небрежности, либо заплетена необычно, например, по форме головы, либо выплетена отдельно как украшение, например, обвивает пучок или хвост, либо дополнена интересными аксессуарами: вплетёнными лентами, узорными шёлковыми шарфами, платками.



## КАК БАЛЕРИНА

На то и существуют различные пучки, узлы, чтобы как можно эффективнее убрать волосы назад. Совсем недавно в фаворе были классические идеально «прилизанные» низкие пучки с аккуратной «булочкой» на затылке. Но «балеринам» захотелось креатива — пожалуй, в моде словно «наспех» скрученные пучки с выбившимися прядками. Похоже, вы сделали его сами? Отлично, вы в модной «теме».

## ПЛЕСТИСЬ В ХВОСТЕ...

Высокий хвост — это модно. С ним, как с туфлями на шпильке, — чем выше, тем круче вы выглядите. Подход прост и ясен: на высоком основании должен колышаться длинный хвост. Обладательницы волос средней длины могут делать очень низкий хвост, почти у самого основания шеи. Или использовать накладные пряди. Ну а длинные волосы укладываем по следующей схеме: вначале нанесите на влажные локоны термозащитное средство, затем высушите феном, вытягивая круглой щёткой. Соберите волосы высоко на макушке в хвост и закрепите резинкой (сегодня модно под цвет волос). При желании дополнительно пройдитесь по прядям утюжком. И обязательно



не используйте средства, усиливающие блеск волос. Например, распылите спрей-блеск или нанесите на пряди пару капель масла (предварительно разотрите его в ладонях).

## ВАШЕ СИЯТЕЛЬСТВО

В этом сезоне рынок красоты пережил настоящий бум масел для волос. Это beauty-средство есть как в люксовых марках, так и самых демократичных. Профессионалам оно полюбилось за свою эффективность, нам за простоту использования и прекрасный конечный результат: масло укрепляет волосы, питает, восстанавливает, защищает от внешних воздействий. Цвет делает более стойким, что весьма важно, если волосы окрашены. Кроме того, придаёт шевелюре здоровый блеск и сияние. Даже самые непослушные волосы значительно легче поддаются укладке, если предварительно на них нанести несколько капелек масла. При всём этом средство ничуть не утяжеляет волосы.



## СЕДИНА В ГОЛОВУ

Светлый цвет сохраняет свою актуальность, но это кажется банальностью по сравнению с тем, что эта весна открыла моду на один из самых неоднозначных оттенков блонда — благородную седину. Эффект «выбеленных временем» волос достигается без особого труда: достаточно обесцветить волосы и подкрасить их с помощью платиновых или серебристых оттеночных средств. Решиться на такой эксперимент, конечно, непросто, именно поэтому для начала стилисты советуют воспользоваться временными средствами для окрашивания.

## БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ

Всем сомневающимся: резать чёлку или нет, совет однозначный — резать! Причём как можно гуще. Актуальность тонких прямых чёлочек существенно пошла на спад.

Стилисты предлагают три самых популярных решения чёлки в этом сезоне.

**Первые** — чёлки, которые полностью «отсутствуют». То есть уложены с помощью начёса наверх, назад или спрятаны под волосами.

**Вариант второй:** преувеличенно короткие и прямые чёлки (до середины лба).

**Третий вариант** — длинные чёлки, уложенные набок. Кстати, оказывают удивительный «омолаживающий» эффект.





Перед зеркалом

# ВСЕ КРАСКИ ВЕСНЫ

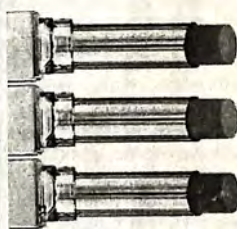


Мэтры «рукотворной красоты» с пониманием отнеслись к тому, что каждой женщине очень важно найти свой стиль. Поэтому самые свежие тенденции в макияже учитывают тип внешности. Знакомьтесь и применяйте на практике. Секретами весеннего макияжа делится Том ПЕШО – арт-директор Estee Lauder

## ШАТЕНКИ

Восхитительная, шикарная красная помада самых насыщенных и броских оттенков снова в числе модных хитов. Тёплый оттенок волос шатенок (медовый, золотистый) находится в абсолютной гармонии с этой «обольстительницей». Время, когда такая смелая помада включалась только в вечерний макияж, ушло. Безвозвратно или нет, гадать не берёмся. Во всяком случае этой весной визажисты призывают смелее внедрять её в повседневные образы.

**Что купить:** матовую красную помаду.



**Советует Том ПЕШО**

Тенденция глянца и блеска пошла на спад. К тому же матовая помада не имеет

возрастных ограничений, поэтому в списке профи занимает одно из первых мест. Женщина с яркими матовыми губами кажется сильной, но одновременно хрупкой и женственной. Этот образ всегда притягивает мужское внимание.

**На заметку:** помада красного цвета требует соответствующего «фона» – белозубой улыбки, бархатистой кожи с едва заметным нежным розовым отливом, чёткой линии бровей и лёгкого деликатного «смоки айс» вокруг глаз, выдержанного в коричнево-золотистой гамме. Добиться того самого чудесного розового свечения поможет один из модных приёмов весны: базу розово-бежевого оттенка, постукивая пальцем, наносят под бровью, на область виска и верхнюю часть скул. Соединение век и скул одним мягким тоном делает макияж светящимся и гармоничным.

## БРЮНЕТКИ

Эти роковые красавицы могут позволить себе самый насыщенный макияж и самые смелые акценты. Этим причин вполне достаточно для того, чтобы жгучие прелестницы обратили пристальное внимание на выразительные чёрные стрелки, слегка приподнятые у внешних уголков. Прорисованные от середины нижнего века, они придают глазам соблазнительную миндалевидную форму. Актуальна именно чёрная подводка: она гармонично сочетается с любым цветом глаз и подходит к любому выбранному образу.

**Что купить:** жидкую подводку для глаз или подводку-фломастер. С этими лайнерами рука не дрогнет, а стрелки получатся мастерски ровными.

**Советует Том ПЕШО**

Для утончённого макияжа глаз чёрным лайнером от середины верхнего века максимально близко к границе роста ресниц прорисуйте короткую стрелку, и тогда вполне можно обойтись без туши для ресниц.

**На заметку:** фарфоровая прозрачность кожи вкупе с сочными оттенками помады на губах (вкусный малиновый или искушающий шоколадный) сделают брюнеток ещё более яркими и выразительными.



## БЛОНДИНКИ

Обладательницы светлых волос этой весной будут поражать красотой естественной. Такой подход получил название «нюд», что дословно переводится как «обнажённый макияж».

**Что купить:** тональное средство, отвечающее основным требованиям кожи.



**Советует Том ПЕШО**

Этой весной натуральный образ обещает быть смелее. Допустимы бронзирующие румяна и золотистые тени. Естественный макияж с вкраплениями золотистых оттенков – безоговорочный хит, продиктованный модой этой весны.

Для того чтобы симитировать отсутствие макияжа, кожу перед нанесением тонального средства надо не просто увлажнить, а буквально «затопить» влагой. С этой целью моделям делают увлажняющую маску, и тон на лице становится совершенно незаметным.

Забудьте про тёмный тональный крем! Это совершенно неприемлемо. Тон должен не менять оттенок кожи, а буквально копировать его. Средства нужно совсем немного, тогда макияж будет почти невидим.

**На заметку:** «обнажённый» макияж особенно к лицу натуральным блондинкам с зелёными или карими глазами. Для обладательниц голубых или серых глаз заготовлена другая «изюминка» – сочетание матовой бежевой помады, голубых теней с «пыльной» фактурой и розовых прозрачных румян.



## РУСЫЕ

Этой весной романтическая девушка с естественным русым цветом волос на пике внимания. Для этих барышень придуман весенний макияж в стиле глэм-гранж. Не пугайтесь мудрёного названия: глэм-гранж появился благодаря тому, что визажисты попробовали вносить в «нюд» какие-то яркие штрихи.

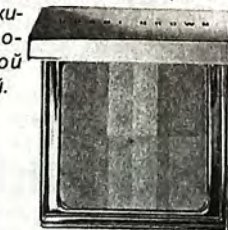
**Что купить:** румяна с «акварельным» эффектом и тени для век — светло-кофейные, персиковые или бежевые.

### Советует Том ПЕШО

Румяна в таком макияже должны быть предельно светлыми, а тени непременно матовыми. Глаза выделяются чёрной подводкой — тонкие линии проводятся по краям верхних и нижних век. Для завершения такого макияжа лучше всего подходит пастельная неяркая розовая помада. Причём наносить её надо не кисточкой, а вбивать цвет пальцем, дабы создать эффект «покусанных» или «зацелованных» (кому какое сравнение нравится) губ.

**На заметку:** в этом макияже следует помнить о безупречном тоне кожи. Глэм-гранж предполагает обязательное использование консилеров, помогающих точечно скорректировать изъяны на коже, а также применение рассыпчатой лёгкой пудры, совершенно сливающейся с оттенком кожи. Словом, всего того, что помогает добиться её идеально безупречного вида.

Тонко и тщательно растушуйте тон, чтобы получить лёгкое сатиновое сияние. Начните с центра лица, проработайте область у крыльев носа, где наиболее заметны покраснения. Пальцами или кистью растяните текстуру к краям. Нанесите точечно консилер на те участки кожи, где это необходимо. Вбейте пальцем. Закрепите макияж прозрачной пудрой.



## С глаз долой

Во время демкияжа глаз косметологи советуют не терять безжалостно кожу век, а прикладывать ватный диск от внутреннего уголка к внешнему. Это поможет избежать появления морщинок.

## Обмен предлагать

Каждый день утром и вечером протирайте лицо полотенцем, смоченным в горячей воде с добавлением 5-6 капель эфирного масла и апельсина или эвкалипта. Это усилит кровообращение и значительно ускорит клеточный метаболизм. Топ-модель Жизель Бюндхен опробовала рецепт на себе и, судя по результатам, он работает!

## Во всём блеске

Почему локоны так ослепительно сияют после окрашивания? Этот вопрос задаёт себе каждая женщина, посетившая салон. Потому что в красках содержатся полимеры (они создают защитную плёнку и придают ярче натуральных. Но, увы, через пару недель полимеры начинают вымываться. Поэтому для поддержания блеска необходимо использовать укладочные средства — спреи, муссы, которые их содержат.

## Полегче!

Не пытайтесь замаскировать уставшую кожу с помощью плотных тональных средств. Напротив, используйте ВВ-кремы или увлажняющие кремы с лёгким тональным и матирующим эффектом.

## Лаковый момент

Теряетесь в догадках, какой лак для волос выбрать? Лучше брать самую сильную фиксацию, советуют эксперты. Так вы можете регулировать её степень в зависимости от количества нанесения продукта и способа. Если лак распылить подальше от волос — фиксация будет слабее. А если ближе, то можно добиться максимальной степени. В любом случае наносите продукт понемногу, чтобы не переборщить!

## Перемешать и взболтать

Любому флакону с муссом необходима хорошая встряска, ведь чем он воздушнее, тем проще его наносить и легче избежать «передозировки». Распыляйте пену, перевернув флакон.

## Гляди в оба

Большинство специалистов единодушны: если вы пользуетесь кремом вокруг глаз, наносите его очень осторожно, отступив на сантиметр от века. А вот у сывороток и гелей более лёгкая текстура, поэтому их можно наносить ближе к краю глаза.

## Покупка месяца

Купите себе голубую мечту. Стоп! Вы вполне можете это позволить. В ближайшие пару месяцев лак для ногтей синего цвета будет хитом, особенно некоторые его оттенки: голубой, бирюзовый и индиго. При этом делать маникюр и педикюр тон в тон совершенно необязательно: пусть синий будет на руках, а вот ногти на ногах покрасьте лаком бежевого цвета или серебряным, бронзовым или золотым.





Избавиться от лишних килограммов, вернуть здоровый блеск волосам, а коже — тонус, оживить цвет лица, убрать морщинки... Похоже на чудо, но ведь когда весна входит в силу, мы ждём чудес не меньше, чем на Новый год!

# Весенние чудеса

**Р**абота, быт, забота о домочадцах — бывает, времени на заботу о себе не остаётся. Это не может не сказываться на внешности, на самочувствии, на настроении... Но всё поправимо! И для этого не требуется кардинально менять образ жизни. Попробуйте в течение месяца соблюдать нашу экспресс-программу, и, надеемся, результат вам так понравится, что вы внесёте эти советы в свою повседневную жизнь.

## Доброе утро!

Как начать день? С хорошего настроения! Найдите ваш собственный рецепт доброго утра. Возможно, вам нужно встать раньше своих домашних на полчаса, чтобы в одиночестве насладиться чашечкой кофе. Или включить любимую музыку сразу после пробуждения. Заряд эндорфинов — гормонов радости — даёт физическая нагрузка, так что лёгкая 10-минутная зарядка и пробежка на свежем воздухе под зажигательные мелодии поможет не только привести себя в форму, но и почувствовать прекрасно. Если вы из тех, кому никогда не хватает времени, — хотя бы хорошо потянитесь, открыв глаза. *А встав с кровати, обязательно выпейте стакан воды.* Такой ритуал позволит восстановить водный баланс, разбудить и очи-

стить организм. И обязательно позавтракайте, ведь утренняя трапеза особенно хороша: за завтраком вы можете позволить себе почти всё, не опасаясь навредить фигуре. Эти калории сгорят в течение дня.

## Мусор вон!

Весной, после тяжёлой зимней пищи, становятся особенно популярны различные диеты. Но голодовка и, так называемые, монодиеты приводят к ещё большему зашлаковыванию организма. **Для очищения и оздоровления остановитесь на детокс-диете.** Это даже не диета, а всего лишь изменение питания за счёт включения в рацион продуктов, которые благодаря своей структуре могут впитывать и выводить из организма излишки жира, холестерина, мочевой кислоты и вредные токсичные вещества. К ним относятся зелень (обратите внимание на салаты), крупы, хлеб — употребляйте их вместе сдобы, колбас, майонеза, маринованных овощей.

Замените стандартную выпечку **ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫМ ХЛЕБОМ.** Как отличить выпечку из цельного зерна от обыч-

ной? Обязательно прочитайте состав. В нём должно быть упомянуто, что продукт произведён из цельного зерна или цельнозерновой муки либо муки крупного помола. Хорошо если на этикетке указано содержание клетчатки. В 100 г продукта должно содержаться около 5 г клетчатки. Присмотритесь к структуре выпечки: в ней видны отруби, такой хлеб более тяжёлый, «глинистый», серо-коричневого цвета.

**ПРИБОРЕТИТЕ ОТРУБИ.** Добавляя по чайной ложке в каши, супы, домашнюю выпечку, кефир и йогурты, вы не только «очистите» организм, но и снизите калорийность, повышая насыщаемость продукта.

**ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ** — отличное детокс-средство как при употреблении внутрь, так и снаружи. Зелёный чай богат природными антиоксидантами, ускоряет обмен веществ, оказывает положительное влияние на желудочно-кишечный тракт. Заварка зелёного чая — прекрасное омолаживающее средство. При регулярном использовании в качестве тоника крепко заваренный зелёный чай способен активизировать процессы регенерации клеток, что содействует скорейшему отшелушиванию ороговевшего слоя и раз-





витию новых клеток кожного покрова.

Заправляйте салаты, добавляйте в творог **ЛЬНЯНОЕ МАСЛО**. Оно стоит на первом месте по своей биологической ценности среди масел, что обусловлено высоким содержанием незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и Омега-3 и Омега-6 жиров. Оно активизирует обменные процессы в организме, уменьшает уровень холестерина, помогает нормализовать гормональный фон и способствует похудению. Достаточно одной чайной ложки в день. Как и любой натуральный продукт, льняное масло важно хранить правильно — обязательно в тёмной бутылке и в холодильнике. Поскольку открытым оно сохраняет свои свойства в течение месяца, обязательно используйте его в уходе за кожей и волосами. Например, чтобы укрепить кожу вокруг глаз, лёгкими движениями наносите на эту область льняное масло перед сном. Излишки удаляйте салфеткой через 30-40 минут.

Для придания волосам здорового блеска достаточно нанести льняное масло по всей длине и надеть полиэтиленовую шапочку, а чтобы избавиться от перхоти, лёгкими массирующими движениями вотрите масло в кожу головы. Через два часа волосы хорошо промойте.

## Баннe штучки

Ежедневные водные процедуры могут стать прекрасным средством «обновления». Каждый раз, принимая душ, делайте массаж с использованием щётки с натуральной щетиной или мочалки из лубы. Массируйте снизу вверх — начиная от стоп и заканчивая плечами. Старайтесь не задевать родинки, к области декольте и груди подходите с особой осторожностью, а проблемную для большинства женщин зону бёдер и ягодиц, наоборот, разотрите с особой эффективностью. Эта элементарная процедура заставляет циркулировать кровь и быстрее выводятся токсины. И не забывайте тщательно вытирать кожу после омовений! Это поможет избавиться от налёта, который оставляет хлорированная вода, он сильно сушит и повреждает кожу.

## Вспомнить всё!

В пилинге нуждается не только кожа лица и тела, но и кожа головы. Освобождение от омертвевших частичек обеспечивает корням волос приток кислорода и питательных веществ из косметических средств, которые вы используете

для домашнего ухода за волосами. В результате волосы растут быстрее, обретают упругость. Во многих случаях уменьшается или совсем исчезает перхоть. Смешайте 2-3 ст. ложки морской соли с оливковым маслом и постепенно втирайте полученную смесь в корни влажных волос в течение 10 минут. Так вы не только удалите омертвевшие клетки, но и напитаете кожу головы и волосы полезными веществами. Кстати, во время мытья головы наносите маски и бальзамы на хорошо отжатые волосы, иначе средство разбавляется водой и теряет свою эффективность.

## Результат налицо!

Учёные трудятся над изобретением волшебного средства, которое снимет усталость, уберёт морщины, отёки и «мешки» под глазами, улучшит кровообращение, а мы ждём этого изобретения, забывая, что это чудо на кончиках пальцев у нас уже есть. Речь идёт о массаже. Внесите 5 минут лицевого массажа в свой распорядок дня, и вскоре получите волшебный результат.

Симметрично надавите на брови над переносицей, затем в их центре и у окончания (там, где прощупывается маленькое углубление). Помассируйте височные ямки. Сделайте 10 мелких пунктирных надавливаний по границе нижнего века и края глазничной кости. Приложите пальцы к вискам, зафиксируйте кожу. Зажмурьтесь, сосчитайте до пяти. Откройте глаза и несколько раз моргните. Найдите парные точки у крыльев носа и помассируйте, надавливая подушечками пальцев. Их массаж облегчает дыхание и снимает напряжение с мускулатуры щёк. Перейдите на точку на подбородке (в углублении под нижней губой). Она способствует выведению токсинов, расслабляет мышцы лица.

## Быть или не быть?

Подобрать для своей кожи подходящий уход не так легко, как кажется. Даже найдя, как вам показалось, «идеальные» средства, вы можете обнаружить, что через какое-то время они вам больше не подходят, и причин тому может быть множество: начиная от смены сезона и заканчивая появившейся аллергической реакцией. Стянутость, шелушение, появление отёков или высыпаний сигнализируют о том, что крем следует сменить.

Прислушивайтесь к своей коже, пробуйте новое или возвращайтесь к старому. А чтобы лучше понимать нужды своей кожи, 1-2 раза в неделю устраивайте «разгрузочные» дни, отказавшись от нанесения макияжа. Умывайтесь в эти дни холодной газированной минеральной водой с добавлением нескольких капель лимона. Лопаясь, пузырьки стимулируют кровообращение, а лимон оказывает отбеливающее, отшелушивающее и сужающее поры действие.

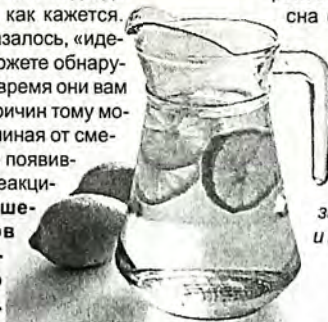
## Ласковое солнышко

Кожа тела стареет не меньше, чем лицо, правда, это не так заметно, поскольку на нём отсутствуют мимические морщины. Основной же причиной увядания кожи тела, вопреки стереотипам, является недостаток ультрафиолета. Поэтому можно порекомендовать солнечный, правда, только в том случае, если проводить в нём не более трёх минут в день. За три минуты УФ-лучи не успеют повредить кожу, зато она выработает белки шапероны, препятствующие старению. Есть и более безопасный способ получения ультрафиолета: в солнечный день возьмите перерыв на 10-15 минут и выйдите на улицу, подставьте солнцу лицо и руки. Этого уже достаточно, чтобы запустить в организме процессы, возникающие при принятии солнечных ванн.

## В объятиях Морфея

Старайтесь ложиться и вставать раньше. В промежутке с 22.00 до 2 часов при условии, что вы спите, мозг вырабатывает гормон роста, который создаёт баланс между сжиганием и накоплением жира, а также отвечает за молодость вашей кожи. Такой режим поможет организму справиться с непростой нагрузкой усиленного выведения токсинов. Уже через несколько дней вы станете заметно бодрее. А чтобы лучше выспаться за то же самое время, постарайтесь хотя бы за полчаса до сна отключиться от мира и всех насущных проблем: забыть о телевизоре, компьютере, телефоне. Попробуйте зажечь свечи и устроиться с книгой и ромашковым чаем или заняться расслаблением и медитацией.

Подготовила  
Людия ЗЕЛЕНЦОВА





# ПРОЕКТ «Похудеть к лету»

В преддверии бикини-сезона иметь красивое тело – мечта каждой из нас. Можно ли воплотить её с комфортом? Ответ утвердительный, если под этим понимать возможность бороться с лишними сантиметрами под руководством профессионалов по эффективной программе и в компании единомышленников. «Изменить себя без насилия над собой!» – вот девиз проекта, в который мы предлагаем вступить всем, кто любит комфорт и красоту и не представляет одного без другого

## Апрель: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ



Ведущая проекта –  
тренер по фитнесу Лидия ЗЕЛЕНЦОВА:

*«Проект рассчитан на три месяца. В основе нашей стратегии лежит комбинированный подход, стоящий на трёх китах создания идеальной фигуры: физические упражнения, диета и, самое главное, психологический настрой».*

Месяц назад мы начали активную программу похудения к лету, и если вы поставили цель и твердо решили дойти до конца, то наверняка испытали энтузиазм, тренировки проходили энергично, а рекомендации по питанию соблюдались легко. Но «медовый месяц» со здоровым образом жизни, как правило, длится недолго. Постепенно желание подвергать своё тело физическим нагрузкам и отказываться от пирожных пропадает, запреты и отказы в привычном образе жизни раздражают, искушение «сорваться» растёт. Что делать? Не сдаваться!

### Психологическая помощь: поддержать мотивацию

Именно сейчас важно поддержать мотивацию и вернуть энтузиазм. Вспомните свои цели, которые вы ставили перед собой месяц назад. Снова ответьте для себя на вопросы: «Для чего я делаю это?», «Как изменится моя жизнь, когда я достигну желаемого веса?» Возможно, появилась необходимость подкорректировать ваши цели, например, вы достигли желаемого веса и теперь нужно его поддержать, либо, наоборот, решили сбросить ещё больше. Сравните себя «до» и «после», отметьте, насколько лучше вы стали выглядеть и чувствовать себя в обновлённом, очищенном теле. И отблагодарите

себя за совершенную работу! Если вы уменьшились на размер, отправляйтесь за покупками и приобретите наряд нового размера. Вряд ли вам захочется, чтобы он лежал без дела в шкафу, если вдруг вы вернётесь к старому образу жизни, а значит, и старому размеру.

### Питание

За прошлый месяц ваш организм привык к здоровому питанию, а значит, переход на диету со сниженной калорийностью принесёт меньше стресса. Все основные правила питания, которые мы установили месяц назад, остаются в силе. Итак: выбираем натуральные продукты, последний приём пищи в 7-8 вечера (стакан кефира на ночь разрешается). В этом месяце просто урежьте свои порции на четверть от привычного размера. На вре-

мя полностью откажитесь от сладкого в любом виде. Если же станет совсем невмоготу, полакомьтесь сладким фруктом. Добавьте в свой рацион крупы и бобовые: эта пища усваивается медленно и дарит организму чувство сытости без последствий для фигуры.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**Завтрак.** Омлет из двух яиц и ломтик нежирного сыра, чашка чая или кофе (без сахара).  
**Перекус.** Апельсин.  
**Обед.** Порция нежирной говядины, гречка, помидор (можно добавить немного кетчупа).  
**Перекус.** Творог средней жирности.  
**Ужин.** Порция рыбы, овощи (цветная капуста, брокколи, морковь), сваренные на пару.

**Совет: пейте воду!** Это необходимо, чтобы «расправиться» с жировыми запасами, улучшить обменные процессы и ускорить процесс вывода отработанных веществ из организма. 1,5 л воды в сутки – это не так уж и много: 1 стакан воды с утра натощак, чашка чая на завтрак, 1 стакан воды в первой половине дня, 2 стакана в обед, чашка травяного чая во второй половине дня и 1 стакан на ранний ужин. Вот вы и выполнили свою норму!

### Комплекс упражнений

Что может быть женственнее тонкой талии, «королевской» осанки, подтянутой груди? И всё это вы приобретёте после занятий новым комплексом упражнений, направленных на формирование верхней части тела.

**РЕКОМЕНДАЦИИ.** Занимайтесь 4 раза в неделю, меняя последовательность упражнений, чтобы избежать привыкания и скуки. Дополняйте данный комплекс двумя упражнениями на ноги и бёдра с дополнительным весом. Эффект от тренировок можно увеличить за счёт комбинирования различных видов нагрузок, например, танцы, плавание, бег, быстрая ходьба, йога, Пилатес. Напоминание, обязательно оставляйте хотя бы один день для отдыха, чтобы организм мог восстановиться.

**РАЗМИНКА.** Перед занятием обязательно нужно провести разминку, которая разогреет тело, подготовит мышцы к работе, к тому же лёгкая аэробная нагрузка с учащением дыхания «запустит» организм в режим повышенного обмена веществ. Если у вас нет проблем с суставами, попробуйте вспомнить детство и любимую когда-то скакалку, подойдут обычные прыжки или бег на месте. Более щадящая разминка – выполнение простых упражнений в энергичном темпе: махи руками, повороты корпуса, вращение бёдрами, коленями и ступнями и т. п. Если есть такая возможность, воспользуйтесь кардиотренажёром. Достаточно 10 минут, но по желанию можно продлить разминку.



**Уважаемые читательницы! Мы будем вам благодарны, если вы поделитесь с нами своей историей успешного изменения благодаря нашему проекту или собственной программе! Мы ждём от вас рассказ (примерно 1000 слов), советы и рекомендации, желательны фото «до» и «после». Авторы интересных писем ждёт приз – фруктово-цветочный аромат INCANTO CHARM от SALVATORE FERROGAMO**





**ПЛАНКА.** Упор лёжа, вес тела на пальцах ног и ладонях, кисти находятся под плечами, тело прямое. Зафиксируйте положение тела на 30 секунд, опуститесь вниз. Постепенно увеличивайте время до 3 минут.

**РУСАЛОЧКА.** Примите позу боковой планки с опорой на левую руку, правую ступню поставьте перед левой, правую руку поднимите вверх. Зафиксируйте положение тела на 30 секунд, опуститесь вниз. Постепенно увеличивайте время до 3 минут. Повторите. Выполните на другую сторону.



**УГОЛОК.** Сядьте на пол, ноги выпрямите. Ухватитесь руками за щиколотки и поднимите ноги вверх. Зафиксируйте положение тела на 30 секунд, опуститесь вниз. Постепенно увеличивайте время до 3 минут. Повторите 10-15 раз.



**ГРЕБЛЯ.** Лягте на живот, ноги сведите вместе. Поднимите прямые руки перед собой, взгляд направьте вперёд, затем отведите прямые руки назад через стороны. Повторите 10 раз.



#### ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ.

Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ноги согните в коленях на ширине плеч, стопы плотно прижаты к полу. Оторвите ягодицы и спину от пола и поднимите бедра вверх. Примите исходное положение.

Повторите 20-25 раз.



**РАСТЯЖКА.** Лягте на живот, ноги сведите вместе. Поставьте ладони перед плечами и поднимите корпус, прогнувшись в пояснице. Зафиксируйте себя. Согните ноги в коленях и перенесите таз назад к пяткам, оставив ладони на месте. Расслабьте поясницу.



Упражнения демонстрировала  
Людия ЗЕЛЕНЦОВА.  
Фото Павла ВОЛОБУЕВА



# Защитить придатки

**Боли внизу живота на фоне небольшого повышения температуры знакомы многим. «Застудили придатки», – говорим мы и не придаём этому факту большого значения, не обращаемся к врачу. Насколько «безобидным» для нашего здоровья может оказаться наше решение? Об этом мы беседуем с врачом-гинекологом Анной ТАРАСОВОЙ**

**Анна Викторовна, существует мнение, что если нет сильных болей, воспаление придатков, или аднексит, можно не лечить, мол, всё пройдёт само. Так ли это?**

Чтобы понять, требует ли аднексит лечения, для начала определимся, что подразумевается под придатками. Это маточные трубы и яичники, которые располагаются по обе стороны от матки в органе малого таза. Воспаление нарушает работу этих органов, образуются спайки (рубцы на ткани). Таким образом организм пытается блокировать распространение инфекции, это своего рода защитная реакция. В результате маточные трубы теряют проходимость и подвижность. Всё это, как следствие, может привести либо к бесплодию, либо к внематочной беременности. Кстати, неутешительная статистика говорит о том, что практически у каждой пятой женщины, которая перенесла воспаление придатков, развивается бесплодие! Всего этого можно было бы избежать при своевременном лечении. Воспалительный процесс, конечно, может «затихнуть» самостоятельно, но его первопричина – инфекция – сама собой не исчезнет и будет провоцировать новые воспаления, в результате спайки станут больше.

**Говоря об инфекции, что вы имеете в виду?**

Главным образом это инфекции, которые передаются половым путём (ИППП) и которые лидируют среди причин аднексита. Осложняет ситуацию тот факт, что мно-

гие из них протекают бессимптомно, но при этом наносят непоправимый вред женскому здоровью. В норме маточные трубы и яичники стерильны. Когда в них попадает инфекция, например, уреаплазма, то появляется угроза воспаления, которое может случиться далеко не сразу по факту заражения, поскольку иммунная система организма борется с инфекцией. Но на фоне некоторых факторов, например, снижения иммунитета, болезни, при стрессе, атака инфекции усиливается, начинается воспалительный процесс. Поэтому основное, о чём должна помнить и заботиться каждая женщина, – это защита от ИППП. С новым партнёром не может даже идти речь о незащищённом половом контакте, необходимо использовать барьерные методы защиты. К сожалению, и в семье бывает всякое. Поэтому даже если партнёр у вас постоянный, анализ на инфекции периодически стоит сдавать.

**Но ведь аднексит встречается и у юных девушек, и у женщин, не живущих половой жизнью. Почему?**

Причиной аднексита может быть и условно патогенная флора, которая есть у каждого человека. Например, его могут спровоцировать кишечные инфекции, цистит. Кроме того, аднексит легче возникает на фоне хронического тонзиллита, кариеса, отита. Поскольку инфекция может с током крови распространяться в любую точку организма, в частности, затронуть маточные трубы и яичники. Но для активизации инфекции нужен «спусковой механизм». Чаще всего это переохлаждение, потому и говорят: «Застудила придатки». Чтобы не снизить иммунитет и не дать инфекциям волю, важно одевать-

ся по сезону. Особенно нужно следить, чтобы не промокали и не замерзали ноги и область ягодиц. Застраховаться от «дамского» переохлаждения помогут надёжная обувь на толстой подошве и тёплые брюки, а никак не короткие юбки в мороз. Кроме того, нужно помнить, что даже в тёплое время года ни в коем случае нельзя сидеть на сырой земле или камнях. А после купания в водоёме или бассейне следует немедленно переодеться в сухой купальник.

Существуют и другие факторы, которые способствуют тому, что инфекция проникает в маточные трубы и вызывает воспаление: это оперативное удаление аппендикса, которое может вызвать воспаление правого придатка, аборт, после которых аднексит не редкость, а также внутриматочная спираль, которая облегчает путь инфекции.

**Могут ли нарушения в личной гигиене вызвать воспаление придатков?**

Женская репродуктивная система устроена таким образом, что попасть в организм инфекции довольно сложно, однако при нарушениях микрофлоры влагалища ситуация меняется, так как первый защитный барьер оказывается нарушенным. Поэтому следует помнить о нескольких моментах. Первый: важна правильная интимная гигиена. Помимо ежедневной смены нательного белья, необходимо дважды в день принимать гигиенический душ без мыла, причём мыльная пена не должна попадать во влагалище, поскольку, вымывая из него «нормальные» микроорганизмы, легко спровоцировать воспаление. Любые спринцевания, не согласованные с врачом, могут привести к подобному результату.

Важны гигиенические процедуры во время менструации. Менять прокладки нужно не реже чем каждые два часа. Такие меры предосторожности небезосновательны: дело в том, что во время месячных внутренняя поверхность матки представляет собой сплошную раневую поверхность, чрезвычайно уязвимую для инфекций. А кровь – идеальная питательная среда для размножения микробов. По тем же причинам во время критических дней нельзя принимать ванну, посещать бассейн, купаться в море, вести интимную жизнь.

**Говорят, аднексит, с которым столкнулись хотя бы раз, вылечить невозможно...**



Это очень вредный миф. На самом деле вылечить можно. В первую очередь нужно устранить первопричину заболевания, а для этого необходимо пройти полное обследование (анализы на ИППП, мазок на флору, бакпосевы). В зависимости от возбудителя, спровоцировавшего воспаление, назначается соответствующий антибиотик, а дополнительно — средства для повышения иммунитета. Нельзя просто пить препараты по совету подруги, у которой причины болезни могут быть иными. Если выявлено ИППП, то лечиться нужно обоим партнёрам, иначе болезнь очень быстро к вам вернется. Однако действительно у части женщин, перенёвших воспалительные придатков, встречаются рецидивы этого заболевания, поскольку некоторые ИППП трудно поддаются лечению.

**Что бы вы пожелали нашим читателям?**

В завершение беседы хочу обратить внимание на ещё один фактор. Для сохранения женского здоровья крайне важно не допускать нервного перенапряжения, о чём мало кто знает. Нервные стрессы выводят из равновесия гормональную систему. На фоне гормональных выбросов либо, наоборот, недостаточной выработки некоторых гормонов нарушается менструальный цикл, из-за чего в придатках могут образовываться небольшие кисты, скапливаться ненужная жидкость. Начинается воспаление, киста может расти,гноиться, самопроизвольно вскрываться, что чревато очень сильным воспалением не только в придатках, но и в близлежащих органах. Поэтому всем желаю внимательного и бережного отношения к себе.

Беседовала  
Елена ПАВЛОВА

## Информация к теме

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ:

- периодические боли внизу живота
- нарушение цикла
- боль во время полового акта
- температура на фоне боли и выделений из влагалища
- «острый живот» (сильная боль в животе и мышечное напряжение), тошнота и рвота.

**С**кажите, стоит ли пить постинор, если соскользнул презерватив, но до и после полового акта были введены свечи патенсекс-овал. Мне 20 лет, постинор принимала уже 2 раза. Стоит ли его вновь пить или риск не настолько велик?

Если вы применяли барьерный метод контрацепции (свечи до и после полового акта), я думаю, пить постинор не стоит, поскольку он содержит большую дозу гормонов и часто даёт стойкие нарушения оварийно-менструального цикла, способствует образованию функциональных кист яичника и нарушает гормональный статус организма.

**М**не поставили предварительный диагноз «гиперпролактинемия». Врач предположил, что это из-за опухоли гипофиза. Насколько это опасно для организма?

Врач должен определить разновидность гиперпролактинемии, а не предполагать. Если гиперпролактинемия вызвана опухолью гипофиза, лечиться надо у нейрохирурга. А если речь идёт о функциональной гиперпролактинемии, то есть той, которая возникает из-за повышенной функции лактофоров гипофиза, тогда лечиться надо у опытного гинеколога-эндокринолога, потому что этот гормон блокирует овуляцию и нарушает оварийно-менструальный цикл.

**П**одскажите, пожалуйста, может ли возникнуть воспаление яичников из-за умеренного роста кишечной палочки? Может ли по этой причине возникнуть непроходимость труб?

Если у вас обнаружен рост кишечной палочки в кишечнике, надо лечиться у гастроэнтеролога, а если кишечная палочка обнаружена в вашем бакпосеве из влагалища, тогда она входит в состав многочисленной группы бактерий, вызывающих воспалительные заболевания органов малого таза, и вам необходимо комплексное лечение.

**М**не поставили диагноз «фиброзно-кистозная мастопатия». Лечение не назначили, подкажите, пожалуйста, как лечиться? Опасно ли это заболевание и перерождается ли оно в рак?

Лечить фиброзно-кистозную мастопатию необходимо у врача-маммолога после обязательного клинического обследования, включающего маммографию, УЗИ молочных желёз и прочее — по показаниям.

**У**меня после каждых месячных начинается молочница. В чём причина? Может, это аллергия на прокладки или что-то другое?

## Отвечает врач-гинеколог

Молочница может возникать в результате дисбактериоза, снижения иммунитета, применения антибиотиков, наличия инфекций, аллергических заболеваний и т.д. Как видите, причин для возникновения молочницы существует немало, и для того чтобы лечить, необходимо знать причину возникновения кандидоза.

**М**не 51 год, врачи говорят, что у меня «буйные» гормоны. Менструации нет только 2,5 месяца. Долгое время принимала вобэнзим 10 месяцев назад мне была проведена операция по удалению полипа в матке. Может ли моё состояние быть связано с этим? У меня такое впечатление, что я медленно умираю. Что мне делать?

Сохранение менструальной функции до 51 года не является патологией, ведь у каждой женщины свой яичниковый резерв. У вас, по всей видимости, начинается пременопауза, что бывает связано с психоэмоциональными нарушениями. Приём вобэнзима и полип эндометрия в вашем случае не играют никакой роли. Вам необходимо обследоваться по поводу климакса и проконсультироваться с опытным гинекологом-эндокринологом, занимающимся этой проблемой.

**М**не 37 лет. Диагноз, поставленный мне врачами, — «истощение яичников». Принимаю по назначению врача препарат триквилар с перерывами в 2 месяца через полгода приёма. Имею избыточный вес, хотя и не набираю. Но сбросить лишние килограммы не могу. Может, проблема в приёме данного препарата? Есть ли альтернатива ему? Каков ваш прогноз для моего здоровья?

При преждевременном выключении функций яичников действительно назначают гормональные препараты, но это препараты, которые используются при климаксе, пьют их длительно и без перерыва под контролем врача. Пить триквилар при нарушении жирового обмена довольно рискованно. Вам необходимо наблюдение у опытного гинеколога-эндокринолога.

На вопросы отвечала  
врач-акушер-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА



**Г**оворят, что много родинок – к счастью. Однако онкологи не разделяют это мнение: ежегодно только в нашей стране каждый пятый человек сталкивается со злокачественными заболеваниями кожи, причём средний возраст пациентов не доходит до 45 лет. В чём причина такой ситуации? Можно ли уберечься от «сюрпризов», которые талят родинки? На эти и другие вопросы отвечает врач-онколог высшей категории Владимир Владиславович ПОДОЛЬСКИЙ



Foto: АИ

## ПРАВДА О РОДИНКАХ



– Владимир Владиславович, одни считают родинки счастливым знаком, другие придают им мистический смысл. А что такое родинки с точки зрения медицины?

– Родинки (невусы) представляют собой скопление особых клеток – меланоцитов. Присутствие этих клеток в коже исключительно важно: они вырабатывают коричневый пигмент меланин, который поглощает вредное ультрафиолетовое излучение, не позволяя ему проникнуть в глубь тканей. Меланоциты – клетки-путешественницы, они начинают формироваться в организме из нервной ткани ещё на этапе внутриутробного развития, а потом отправляются в долгий путь к месту «службы». Однако равномерно распределиться в коже им удаётся не всегда. Часто на небольшом участке собирается слишком много клеток с коричневым пигментом – это и есть родинка. Цвет «краспинки» зависит от количества меланина и может быть разным: коричневым, чёрным, розовым, красным, фиолетовым и даже бело-голубым.

– У одних людей родинок мало, у других тело буквально усыпано «краспинками». От чего это зависит?

– Прежде всего количество родинок зависит от генетического фактора: если у родителей много родинок, у ребёнка будут такие же метки на коже. К сожалению, предотвратить появление родинок невозможно, а вот спровоцировать легко. Особенно интенсивно процесс их образования происходит во время пребы-

вания на солнце: чем больше загара, тем больше вырабатывается меланина, который входит в состав новообразованных клеток. «Крапчатость» может усилиться во время гормональных бурь: в подростковом возрасте, во время беременности и при климаксе уже существующие родинки нередко увеличиваются в размерах или темнеют. В течение жизни «пятнышки» могут исчезнуть в одном месте и появиться в другом. Сколько их должно быть? Нормы не существует. Количество, форма и размер родинок у каждого свои, эти параметры индивидуальны, как отпечатки пальцев.

– У моей знакомой на теле много родинок. В одном издании она прочитала, что чем больше родинок, тем больше вероятность возникновения злокачественной болезни кожи. Теперь переживает по этому поводу...

– Переживать раньше времени не стоит, а вот повод для внимательного отношения к себе есть. Действительно, большое количество родинок, особенно если диаметр их превышает 5 мм, относится к факторам риска в развитии злокачественных новообразований. Риск увеличивается, если родинки возвышаются над поверхностью кожи или висят на ножке, а также находятся на местах, где подвергаются трению или травмируются – цепочкой на шее, резинками и бретельками нижнего белья, под мышками при бритье и на волосистой части головы при стрижке. Такие родинки являясь мы рекомендуем удалять – и чем раньше, тем лучше. Детям проводить эту процедуру лучше до начала полового созревания, то есть до 11 лет или после 15, поскольку в подростковом возрасте на месте удалённых невусов могут сформироваться келоидные рубцы. Мальчикам в первую очередь необходимо убрать родинки на лице и шее, чтобы не повредить при бритье. Женские «муш-

ки» подлежат удалению, если они расположены на плечах, шее, талии, в паху и по линии бюстгалтера. Также риску злокачественной болезни подвержены те, у кого родственники страдали онкологическими новообразованиями кожи, те, кто в детстве перенёс больше трёх сильных солнечных ожогов, и те, кто имеет низкий уровень естественной защиты кожи: белокожие, веснушчатые, рыжеволосые люди с голубыми и серыми глазами.

– Долгое время считалось, что рак кожи – болезнь пожилых, однако статистика говорит об обратном: всё чаще болезнь настигает молодых людей до 40 лет. Как бы вы прокомментировали ситуацию?

– Во-первых, следует разграничить понятия «рак кожи (базалиома)» и «меланома». Первый, как правило, поражает людей старше 50 лет. Хотя в последние десятилетия появилась тенденция к омоложению, особенно если говорить о пациентах, живущих в крупных городах. Большинство онкологов объясняют эту ситуацию неблагоприятной экологической обстановкой и злоупотреблением молодёжью вредными привычками. Как правило, базалиома возникает из многократно травмированных бородавок, родинок, прыщиков. В онкологии этот вид рака – самый «благодарный». Лечится без операции, даже в запущенных случаях достаточно двухнедельного курса рентгенотерапии. Метастазы наблюдаются крайне редко, среди пациентов отмечается практически 100% выживаемость. Меланома – другая природа рака. Виновниками её возникновения являются меланоциты. Падающий с небес ультрафиолет играет для них роль «взрывателя». Под его воздействием меланоциты перерождаются и с огромной скоростью начинают размножаться. Процесс перерождения может продолжаться не-



сколько лет, а в запущенной стадии опасные клетки разносятся по организму и почти мгновенно поражают сосудистое русло, лёгкие, мозг. Если упустить момент, спасти человека будет практически невозможно. В последние годы меланомы распространяются угрожающими темпами. В первую очередь это связано с тем, что жители северных широт (в частности – наши соотечественники) предпочитают отдыхать на жарких курортах, посещают солярий, хотя кожа генетически не приспособлена к высокому уровню ультрафиолетового облучения. Ярые любители солнца – это в основном люди до 40 лет. Поэтому заложниками меланомы чаще всего становится молодое трудоспособное население. «Пусковым крючком» для развития заболевания могут послужить и механические, чаще единичные травмы родинки, а также сбои в работе иммунной и эндокринной систем. Меланому нельзя удалять ни лазером, ни азотом, только операция с иссечением кожи и нижележащих тканей может помочь. В зависимости от стадии заболевания хирургический метод может сочетаться с химиотерапией. Хочу подчеркнуть: на ранних стадиях меланомы успешно лечится.

#### – Как вовремя распознать тревожные сигналы?

Главной профилактикой меланомы и других разновидностей рака является самообследование. Не реже раза в месяц нужно изучать себя перед зеркалом на предмет новых родинок и бугорков. Можно попросить родных провести осмотр шеи, спины, задней поверхности бёдер – так данные будут достовернее. Изменение цвета, размера родинки, появление вокруг неё красного венчика, возникновение любых изменений на поверхности родинки (уплотнения, корочек, трещинки, шелушения, кровоточивости, выпадения волос с поверхности родинки) – всё это повод для обращения к врачу. Как правило, у женщин опасные родинки чаще располагаются на ногах, у мужчин на спине – за этими зонами нужно наблюдать особенно внимательно.

#### – Что предпринять, если человек случайно травмировал родинку?

– Нужно остановить кровотечение при помощи тампона, смоченного в 3%-ном растворе перекиси водорода, положить на родинку сухую марлю (нельзя пользоваться прижигающими лекарствами: йодом, марганцовкой, бриллиантовой зеленью!) и обратиться в онкологический диспансер. Там её правильно удалят и отправят на гистологический анализ. Если родинка оторвалась полностью, её можно завернуть в марлю, смоченную физраствором (0,9-1%-ный раствор поваренной соли), и в ближайшие часы сдать на гистологический анализ. Ранку также необходимо показать врачу.

– Многие пытаются бороться с родинками самостоятельно: перетягивать ниткой, прижигать уксусом,

#### смазывать чистотелом. Допустимо ли это?

– Ни в коем случае! Любая травма может стать толчком к перерождению в меланому (а самостоятельное прижигание родинок чревато сильным химическим ожогом). Только специалист может определить тип пигментного образования, оценить его доброкачественность и выбрать необходимый вид лечения. Если родинка не вызывает у врача опасений, он посоветует наиболее подходящий косметический способ удаления: лазер, радионож, криодеструкция или электрокоагуляция. Ткань удалённой родинки, даже если она не вызывает опасений, подлежат обязательному морфологическому (гистологическому) исследованию. Чтобы процесс заживления шёл без осложнений, место удаления родинки 4-5 дней нельзя мочить. Если образование было удалено с кожи лица, нужно избегать попадания на ранку кремов, лосьонов, декоративной косметики. Можно обрабатывать кожу вокруг ранки облепиховым маслом, аптечным масляным раствором витаминов А и Е. Нельзя пытаться избавиться от корочки, пока она сама не отпадёт, иначе заживление замедлится. После того как корочка исчезнет, на её месте появится нежная розовая кожа, которую нужно защищать от солнечных лучей: наносить крем с высоким фактором защиты от ультрафиолета. Делать это следует до тех пор, пока «новая кожа» не сравнится по цвету с окружающей. Если же вы прошли курс рентгенотерапии по поводу рака кожи, то, помимо вышеописанных рекомендаций, необходимо регулярно проходить осмотр врача: он оценит процесс заживления и при необходимости подкорректирует лечение. После хирургического удаления меланомы, как правило, назначают специальный пластырь на силиконовой основе – благодаря ему послеоперационный рубец становится малозаметным. Впоследствии все дефекты кожи после иссечения меланомы могут быть восстановлены в ходе пластической операции.

#### – И напоследок. Какие правила ухода вы бы порекомендовали тем, у кого много родинок, ведь их все не удалить...

– Этого и не требуется. Достаточно внимательного отношения к своей коже. Если на теле много «пятнышек», рекомендуется отказаться от скрабов с жёсткими частичками и агрессивных пилингов. Жёсткие мочалки нужно заменить на мягкие губки, а выпуклые родинки лучше бережливо мыть ладонью. Волоски на родинках не выщипывать, а аккуратно срезать ножницами. Помните: кожа любит увлажнение и витамины. Хотя бы один раз в день после душа балуйте её кремом, содержащим витамины А, Е. Кстати, специальные масла для кожи, богатые этими витаминами, можно купить в аптеке.

Беседу вела  
Екатерина ДОЛЖЕНКОВА

## Вода – жизнь!

То, что воды нужно пить много, – известный и достоверный факт, но мы хотим напомнить об этом ещё раз и вот почему

● Вода является вторым по важности после кислорода материалом, необходимым для эффективной работы мозга. Не можете сосредоточиться? Выпейте стакан чистой питьевой воды.

● Одной из причин аллергии может быть... обезвоживание! Дело в том, что более густая кровь оказывается перенасыщенной отходами и аллергенами, что и вызывает аллергические реакции, а этого можно избежать, повысив количество выпиваемой воды

● Вода – непрерывное условие детоксикации организма. Выведение вредных веществ происходит с дыханием, потом, мочой и другими способами, что обусловлено потерей воды. Естественно, при недостатке воды процесс детоксикации замедляется

● Своевременное восполнение недостатка воды – эффективная профилактика гипертонии и сердечных недугов

● Чувство жажды и чувство голода весьма схожи, и мы часто принимаем одно за другое, отправляясь перекусить. Устранив обезвоживание, вы легко справитесь с «ложным» аппетитом. Кроме того, вода улучшает пищеварение и участвует в процессе расщепления жиров.

#### КАК ПРАВИЛЬНО

● Предпочитайте чистую питьевую воду различным напиткам. Организму нужна вода – её ничто не заменит. Кофе, чай, газированные напитки, молоко и соки – это совсем не то. Они, скорее, относятся к пище, чем к воде

● Выпивайте стакан воды натощак сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание после долгого сна. Полезно в утренний стакан добавить несколько капель лимона

● Выпивайте стакан воды за 20-30 минут до принятия пищи и через 2 часа после, чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи

● Выпивайте стакан воды перед физическими упражнениями, пребыванием в сауне или перед выходом на улицу в жаркий день, чтобы создать запас воды в условиях повышенного потоотделения

● Иногда не бывает возможности потреблять необходимое количество воды в напряжённый рабочий день. Если вам не хочется пить простую воду, добавьте чуть-чуть лимона для улучшения вкуса.



# ВЗЯТЬСЯ ЗА УМ!

**С**егодня успех главным образом связывают с интеллектом, поэтому не удивительно, что с появлением малыша родители в первую очередь озадачиваются выбором методики раннего развития. Но что важнее – раннее или гармоничное развитие? На эту тему рассуждают наши эксперты



## СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ

Врач-педиатр  
Светлана ЦЕПЕЛЕВА:

Вырастить интеллектуала – цель достойная и достижимая, если начать буквально с пелёнок, главное, учесть особенности физиологии ребёнка: чтобы он вырос умным, его нужно растить... здоровым! Особенно важно понимать эту взаимосвязь в первый год жизни малыша, когда физическая активность стимулирует образование в мозгу новых межклеточных соединений, которые отвечают за интеллект. А значит, нужно дать ребёнку максимальную свободу движения. Что это значит для новорождённого, который ещё даже перевернуться с животика на спинку сам не в состоянии? Необходимо отказаться от тугого пеленания, чаще выкладывать на животик, помогать делать перевороты, ежедневно проводить пальчиковые игры: от русских народных под чтение «потешек» до индийских «мудр», тут уж на ваше усмотрение. Регулярно делайте малышу массаж. А вот на ножки ставить не торопитесь, так как ползание оказывает благотворнейшее влияние на мозг, в первую очередь на центр речи. Когда малыш поползёт, не ограничивайте его, пусть исследует дом вдоль и поперёк! Просто позаботьтесь о его безопасности. Начнёт ходить – будут и долгие пешие прогулки, и подвижные игры на свежем воз-

духе, и плавание. Треть потребляемого кислорода идёт в головной мозг, следовательно, чем больше кроха будет его получать, причём в физически активном состоянии, тем умнее вырастет. Классические формы обучения сейчас пользы не принесут и даже могут навредить здоровью малыша. Не стоит сажать 3-5-летку за парту, его позвоночник не готов к такой нагрузке! Равно как и не спешите учить его читать и писать, поберегите формирующееся зрение ребёнка.

## РАДОСТЬ ТВОРЧЕСТВА

Детский психолог  
Оксана ЛИВАДОВА:

Абсолютная правда, что мозг младенца запрограммирован на интенсивное развитие. Но у маленьких детей в норме должно доминировать правое полушарие, где расположены зоны, которые связаны с эмоциями, интуитивно-образным мышлением, творческими способностями. Если же с крохой начинают едва ли не с самых первых месяцев жизни интенсивно заниматься чтением, счётом, логическими играми, не уделяя при этом должного внимания эмоциональному развитию, левое полушарие начинает интенсивно развиваться... подавляя при этом нормальное развитие правого. Безусловно, то, что четырёхлетний малыш прочёл и выучил наизусть «Евгения Онегина», впечатлит маминых подруг, однако с точки зрения психо-

логии, если обучение не доставляет ребёнку радости, проходит под давлением со стороны родителей, то последствия могут быть печальными: рано или поздно ребёнок станет сопротивляться, начнётся регресс в развитии. Поэтому рекомендую маме и прочим домочадцам прежде всего «зарядить» домашнюю атмосферу позитивом и духом творчества! Как вам такой «фитнесс»? – выкрасьте хотя бы одну стену в квартире в ярко-жёлтый цвет. Это не просто весело, именно «цыплячий» цвет во всей существующей палитре стимулирует мозговую активность. Пусть в доме звучит музыка, причём классическая, поскольку она эффективнее всего развивает образное мышление, и в этом по-прежнему держит пальму первенства Моцарт. Читайте книги каждый день, поскольку только регулярное чтение формирует мозг. Начинать можно с шести месяцев жизни крохи, если не раньше. Да, полугодовалый не поймёт смысла текста, зато прекрасно уловит вашу с ним эмоциональную близость во время процесса, а это, в свою очередь, стимулирует развитие мышления. Подрастёт – начинайте тренировать память (заучиванием стихов наизусть) и внимание (с помощью собирания пазлов). И, кстати, не стоит безоговорочно накладывать табу на компьютерные игры. Те из них, которые развивают способность к стратегии, логике, планированию, могут принести пользу вашему ребёнку. Главное, соблюдать безопасный режим – 20 минут в день. И, наконец, последний совет: уважаемые родители, увлечшись совместными интеллекту-



альными упражнениями, не забывайте, что малышу, как любому человеку, нужно время от времени побыть наедине с самим собой. Что он будет делать: возьмёт ли в руки кисти и краски или просто полежит, задумавшись о чём-то вам неведомом, — дело исключительно его самостоятельного выбора, и это тоже часть гимнастики для ума растущей личности.

## ОСНОВЫ РЕЧИ

Педагог дошкольного образования  
Ирина РАГУЛИНА:

Речь — одна из важнейших составляющих интеллекта ребёнка, а следовательно, именно её нужно развивать с самого рождения. И прежде всего путём активного общения с новорождённым. Чем больше родные и близкие разговаривают с малышом, тем скорее и лучше он начнёт говорить, поскольку обучается ребёнок в первую очередь путём подражания взрослому. Ни в коем случае не нужно сюсюкать, искусственно коверкая речь под детский лепет, если не хотите впоследствии водить ребёнка к логопеду. Кроме того, помните, что грудное вскармливание способствует развитию речевой артикуляции, а приверженность к бутылочкам и пустышкам ей вредит. Выньте посторонний предмет из ротика ребёнка и поговорите с ним по-человечески! Желательно во время игры, ведь чтобы развить речь, нужно уделять огромное внимание мелкой моторике рук малыша. Тут незаменимы лепка из пластилина и теста, пересыпание круп, «строительство» в песочнице, собирание камешков на пляже и ягод на даче, шнуровки, мозаики, а со временем и пазлы. Призовите на помощь всё многообразие мира, попутно отвечая на вопросы маленького «почемучки». Именно способность формулировать вопросы: «Почему? Зачем? Что будет, если...?» свидетельствуют о высочайшем уровне интеллекта у ребёнка трёх лет. Стать «почемучкой» в пять-шесть лет — норма, к которой должны, по идее, прийти все дети. Зачастую родители, будучи в состоянии вполне понятного восхищения от своего маленького умника или умницы, спешат посадить его за школьную парту. Однако шестилетка, блиставший интеллектом в детском саду или в «развивайке», оказывается не готов к ежедневному посещению школы, систематическим занятиям, общению в новом социуме. Только тогда родители понимают, что развитый ребёнок и готовый к школе ребёнок — это не одно и то же! Реалии современной школы таковы, что с шести лет к обучению готовы не более 10 процентов детей, и объективно определять это в отношении каждого конкретного ребёнка должны не обуреваемые амбициями родители, а консилиум врачей, психологов и педагогов.

Записала  
Наталья АНДРИЩЕНКО

## Мамина школа

### Повысить гемоглобин

**Моей дочке 9 месяцев, недавний анализ показал, что уровень гемоглобина ниже нормы. Как исправить ситуацию?**

Анна, г. Орёл



Наиболее подверженными риску снижения уровня гемоглобина являются дети в возрасте от 9 месяцев до 5 лет. Чем это опасно? Снижение гемоглобина приводит к тому, что органы получают недостаточно кислорода, и это замедляет их развитие. В первую очередь в данный период под удар попадают иммунная система и мозг. Что может повысить гемоглобин? До 6 месяцев потребность в гемоглобине полностью удовлетворена, если ребёнок находится на грудном вскармливании. Потом уровень корректируется с помощью введения в рацион определённых продуктов, ориентируясь, разумеется, на возраст.

Железом богаты: фрукты — яблоки и груши; овощи — морковь и картофель, фасоль, гречка, конечно, мясо, печень. Но не переусердствуйте, избыток белков тоже может иметь отрицательные последствия. Поэтому следуйте нормам вашего возраста. Это же касается и более взрослых детей.

**Важно обратить внимание на факторы, которые ухудшают усвоение железа, и исключить их:**

- Нельзя давать сырое коровье молоко детям до 9 месяцев. Оно может стать причиной повреждения слизистой ЖКТ, в результате чего происходит потеря железа, а также использовать в питании молочные каши (на цельном молоке) чаще 1 раза в сутки — это затрудняет усвоение железа.

- До двух лет все виды чая ребёнку противопоказаны, поскольку они препятствуют усвоению железа.

### Победить конъюнктивит

**Недавно дочка переболела ОРВИ, а теперь новая проблема — конъюнктивит. Что делать, можно ли использовать для облегчения ситуации отвары ромашки?**

Дарья, по эл. почте



Конъюнктивит может иметь разную природу, поэтому ребёнка в первую очередь надо показать врачу. Разделяют бактериальный, вирусный (который как раз часто бывает после перенесённой ОРВИ) и аллергический. Соответственно и лечение будет разным. В случае бактериального — капли или мазь, в состав которых входят антибиотики широкого спектра действия, для вирусного — противовирусные средства. Если же причина — аллергия, что, кстати, не редкость весной, то надо определить аллерген и потом лечить конъюнктивит антигистаминными препаратами. Самостоятельно назначать лекарства ни в коем случае нельзя!

Что касается отваров ромашки или календулы, то независимо от природы конъюнктивита и назначенного лечения использовать их дополнительно, чтобы облегчить ситуацию, можно, если нет аллергии на эти растения. Они обладают хорошими дезинфицирующими свойствами. Для уменьшения воспаления протирать глазки малыша нужно каждые два часа марлевым тампоном (не ватным, поскольку волокна могут остаться на ресницах!), смоченным в травяном отваре. Делается это по направлению от внешнего уголка глаза к внутреннему. Для каждого глаза используйте новый тампон, а для каждой процедуры — свежий отвар.

Обратите внимание: в данный момент нежелательны прогулки с ребёнком, особенно в ветреную и солнечную погоду, поскольку эти факторы усугубляют течение конъюнктивита.

На вопросы отвечала  
врач-педиатр Ирина ТИХОМИРОВА



**«Если мужчина не застрелился сразу после развода, через месяц он уже в порядке».**

Народная мудрость

**Мужчина после развода** (не застрелившийся, конечно, а вполне себе целый и невредимый) — то ещё счастье. С ним словно на прогулке по минному полю: чуть вправо-влево и — пиши-пропало, то есть пропал... Потому как терять ему больше нечего — он мужчина свободный



# Развод и «девичья» фамилия

## Подводные рифы, камни и течения

Итак, ваше новое «увлечение» — душка во всех отношениях: умён, хорош собой, искрит чувством юмора, поражает щедростью и добротой, да к тому же, как говорит один мой приятель, «с таким счастьем — и на свободе!» В смысле разведён. Радостное это обстоятельство или печальное? Смотря под каким углом разглядывать. Начнём с того, что разведённый мужчина — это особенный мужчина, за плечами у него маячит не только «тень отца Гамлета», то бишь бывшей жены, но и имеется определённый опыт, обширный багаж знаний, привычки (и не все, между прочим, могут относиться к категории полезных).

С другой стороны — товарищ прошёл «горнило семейной жизни», следовательно, коли уж решился на новую связь, значит, в полной мере осознаёт всю глубину и степень ответственности и готов взять её на себя.

В общем, вы его «за муки полюбили» и теперь прямо-таки сгораете от желания построить с объектом страсти отношения прочные, долгие и счастливые. Если готовы рискнуть и считаете, что «за одного битого двух небитых дают», действуйте!

Только учтите все плюсы и минусы вашего «разбитого разведёнца».

## «Пуститься во все тяжкие»

О, это пьянящее чувство свободы и вседозволенности. «Эге-гей! Ужо почувдим», — говорят себе девять из десяти мужчин после развода и с азартом пускаются во все тяжкие. Причём «тяжкое» — у каждого своё. Кто-то с головой бросается в бушующий водоворот страстей, недолговечных и необременительных, кто-то селится на кухне рядом с холодильником, доверху набитым съестным (и чревоугодие, на мой взгляд, не самый тяжкий в данной ситуации грех), кто-то предпочитает напитки покрепче в самых неразумных количествах.

И. в статусе «женатика» был серьёзен, как абитуриент перед экзаменом, носил профессорскую бородку и интеллигентные очки. После развода парня стало не узнать. Благородную бородку, как и небогатую растительность на голове, сбрил (кто-то имел неосторожность обронить, что так он похож на «крепкого орешка» Брюса Уиллиса). Но перемены в имидже не шли ни в какое сравнение с метаморфозами в поведении. Бывший скромняга и однолюб, словно стараясь наверстать упущенное за все «бесцельно прожитые годы», менял женщин как перчатки. В понедельник И. видели в боулинге с рыженькой Настей, во вторник в караоке-баре с беленькой Катей, в четверг в ночном клубе с чёрненькой Светой. И что-то мне подсказывает, что список «невест ефрейтора

Збруева» будет только пополняться новыми лицами.

**Опасность:** горе вам, если вы встретили «свободного» мужчину именно в такой момент, а тем паче рассчитываете построить с ним серьёзные отношения сейчас и ячейку общества в ближайшем будущем. Да он, скорее, съест перед загсом свой паспорт, чем переступит порог этого кошмарного заведения. Разумеется, рано или поздно на смену новым острыми ощущениям придёт чувство пресыщения. Даже такому «ходоку» и цинику захочется, наконец, чего-то светлого, чистого и постоянного. Но не факт, что это случится скоро. И, увы, не факт, что с вами. Если готовы ждать (ну, допустим, вам 18) и уверены в своих силах (ну, допустим, вы — Джоли и посланница мира — своих дел полно) — дерзайте.

## Ищу жилетку

То, что мужчины не плачут, — заблуждение. Ещё как плачут, и бывают ситуации (а развод именно тот случай), когда хотя бы весь мир увидел их слёзы. И не просто увидел, а посочувствовал. Есть, конечно, мудрые барышни и дамы, которые на эту удочку не попадаются, прекрасно осознавая, что в данный конкретный момент страдальцу нужна всего лишь «жилетка», в которую можно всласть выплакаться, а никак не любимая женщина, и обходят «опасность» стороной. Но большинство, обладая от природы мягкосердечием и способнос-



ты к сопереживанию, спешат утешить и приласкать несчастного, чем тот начинает пользоваться. И вот уже под бутылочку вина вы в который раз выслушиваете многочасовую повесть о несчастном человеке — начиная от памперсов и заканчивая разводом. Мало того, выступающая в роли личного психотерапевта находится в сладостном заблуждении: «раз делится самым сокровенным, значит, я самый близкий для него человек...»

**ОПАСНОСТЬ:** перед вами стоит реальная угроза превратиться для мужчины в жилетку для вытирания субстанции, вытекающей из глаз и носа. А с подобными «подмоченными» и испорченными вещами люди быстро расстаются. Так случится и с вами. А чуть позже мужчина найдёт себе другую женщину, перед которой предстанет уже совсем в другом образе: эдаким мудрым, много пережившим, много повидавшим, но тем не менее, несмотря на все невзгоды, несломавшимся стойким оловянным солдатиком (почему бы и нет, ведь весь негатив он уже «слил» вам).

Поддержка мужчине, безусловно, нужна. Но сначала стоит убедиться в том, что вы для него в первую очередь любимая женщина. А уже потом всё остальное.

## Я не трус, но я боюсь

«Что ему ещё надо? — вибрировала от Олиных слёз трубка (надо сказать, Ольга второй год ведёт тяжёлые и затяжные бои за сердце В., пережившего развод). — Я адекватный человек и прекрасно понимаю, какой нелёгкий был у него развод. Вполне объяснимо, что он боится опять наступить на те же грабли. Я стараюсь дать ему то, что не дала ему бывшая жена. А В. то пропадает на неделю, не выходит на связь, то потом вдруг объявляется, кидается чуть ли не в ноги: «Прости...» По-моему, я впустую трачу время и нервы. Он придиричив, ждёт какую-то идеальную женщину, хотя я лучше многих, с кем он встречался...»

**ОПАСНОСТЬ:** до тех пор, пока не залечены душевные раны, пострадавший от любви будет держать глухую оборону, порой сам того не осознавая. Да, от женщины зависит многое. Но отношения — это всегда двое. Пытаясь «привязать» к себе мужчину, который окончательно не выздоровел после «болезни», вы изматываете себя душевно и физически. Вы будете делать шаг вперёд, он — два назад. И чем глубже его разочарование, тем сильнее линия защиты. Понять мужчину можно: после первой

(а может статься, и нет) неудавшейся попытки ему очень непросто решиться на ещё одну. Поэтому на скорое предложение руки и сердца рассчитывать, по меньшей мере, несерьёзно, а иногда и бессмысленно.

## Ложка мёда

«Как всё трагично», — скажете вы. Не торопитесь с выводами. У разведённого мужчины есть и немало преимуществ. Ни один мужчина не склонен так идеализировать женщин, повстречавшихся ему на жизненном пути после развода, как наш герой (особенно если его бывшая ну объективно была стервой). Так воспользуйтесь же этим шансом и станьте для него лучшей! Тем более что он к этому готов.

Разведённые мужчины хороши для романтических встреч со всеми вытекающими. Они не будут нервно поглядывать на часы, искать «гнездышко на час» подальше от чужих глаз. Целиком и полностью их время, их чувства, их эмоции принадлежат вам, и только вам. В общем, вооружитесь терпением и знаниями, изучите «правила поведения с мужчиной после развода» и — вперёд к вашему светлому совместному будущему.

## Не вставайте на любимую мозоль

О причинах развода спросить у него можно, но только один раз. Регулярно и систематически разговаривая на эту тему (особенно если развод «свежий») — вы рискуете нарваться или на глухую стену молчания или, напротив, на словесный поток типа: «Она меня не понимала», «Я любил, а она ушла к другому», «Я много работал, а ей внимание подавай...»

Если инициатор «разговора по душам» он сам — внимательно выслушайте и, как говорят политики, оставьте «без комментариев». Но правильные выводы постарайтесь сделать.

## Соберите достоверную информацию

И тем не менее о причинах краха семейной жизни знать нужно, особенно если намерения у вас самые серьёзные. Но выясняйте деликатно и только из проверенных источников (наш герой не подойдёт, в этой ситуации он необъективен и вполне может преуменьшить свои «грехи»). Выведите на откровенный разговор его друга, маму, сестру, соседку, в конце концов. Чем больше версий, тем полнее нарисует картина и суть проблемы. Если он безбожно пил горькую, поднимал руку, изменял или

был тираном и деспотом, будьте готовы к повторению «сюжета». Никто не даст вам гарантий, что с вами он изменится.

## «Бывшие» в прошлом

Смиритесь с тем, что Она была и так просто он не может вычеркнуть её из своих мыслей и жизни: ведь когда-то их связывали и любовь, и счастье. А будете пытаться — нарвётесь на ложь или, чего похуже, на ностальгию об ушедшем (в нашем случае — ушедшей).

Позиция тут ясна и понятна — он с вами, а не с ней, и это и есть ответ на все ваши вопросы.

## Определите свою роль

Вы можете сочувствовать мужчине, но знайте меру (о «жилетке» см. выше).

Не стоит перемывать недельный заваляе грязной посуды, мчаться со всех ног вместо него в магазин за продуктами и жарить-парить «вкусненькое». Оставьте свой материнский инстинкт для детей, а не для взрослого мужчины (даже если соблазн ну очень велик). Сперва убедитесь, что заняли прочное место в его сердце и душе, а уж потом занимайте законное — у плиты.

## Дети от первого брака

По совести, этот пункт заслуживает отдельной статьи. Но тем не менее...

Если ваш избранник развёлся не только с женой, но и со своими детьми и ему до них нет никакого дела, — ещё раз задумайтесь, так ли хорош ваш принц. Во-первых, «бывшими» дети не бывают. Во-вторых, отказаться от своих собственных кровинушек способен человек исключительно бесщедрым и чёрствым. Вам такой нужен?

И, наконец, дорогие мои, не спешите задавать мужчине вопрос, который так и норовит сорваться с языка: «А ты собираешься жениться ещё раз?»

Он и сам не знает ответа. Пока. Должно пройти время. Должны забыться обиды. Должна оттаять душа, чтобы в ней снова поселились любовь, надежда и вера. Да и, кроме того, куда вам спешить-то? В загс вы всегда успеете. Главное — не опоздать на свой «поезд счастья»...

Людмила КОСОРУКОВА



# Не родись красивой...

**Ш**еститысячный зал замер в немом ожидании. Сейчас станет известно имя самой красивой девушки планеты. «О-оксана Фёдорова-а! Раша-а», — громозласно, с растяжкой объявляет ведущий церемонии. До неё не сразу доходит, что это — она!

Она — мисс Вселенная! Даже когда на её голове оказывается роскошная корона, усыпанная бриллиантами и жемчугом...



## Мечты сбываются и не сбываются

Думала ли девочка из провинции, делившая с мамой на двоих одно пальто и выходную пару туфель, что в жизни её ждёт такой успех, известность? Что её лицо будет украшать обложки модных глянцевого журналов? Что она сможет позволить себе самые дорогие наряды, о которых могла лишь мечтать, путешествия по всему миру? Что её личная жизнь будет интересовать не только бабушек в их дворике, но станет «достоянием широкой общественности» и предметом бурного обсуждения?

Оксана Фёдорова родилась в Пскове, маленьком городке со множеством церквей. Вокруг сплошь поэтические пушкинские места: Михайловское, Тригорское... Семья обыкновенная, от светской жизни далёкая. Мама — медсестра в психиатрической лечебнице, папа — инженер на заводе. В полном составе их «ячейка общества» просуществовала недолго: когда Оксане исполнилось два года, отец из семьи ушёл. «С тех пор, — признаётся Оксана, — мечта о настоящей крепкой семье, где люди по-настоящему любят друг друга и по-настоящему счастливы, не покидала меня». Спустя годы, став взрослой, известной и успешной, красавица попыталась отыскать непутёвого папашу. Но взглянуть в глаза, задать детский наивный вопрос: «По-

чему ты нас бросил?» Оксане не пришлось: Геннадий Васильевич Фёдоров к тому времени умер, причём, как говорят, в одиночестве и нищете.

Отца Оксане заменил дед. Это он приносил из леса пушистую ёлку на Новый год, варил вкуснейший клюквенный морс, устраивал праздники, а в трудные минуты подставлял пусть и не такое крепкое, как прежде, но всё же мужское плечо. Когда внучка решила после окончания школы уехать в Питер, поступать в университет МВД, по-отечески напутствовал: «Езжай, дочка! Твой прадед и дед Родине служили».

## Вот увидите, я отсюда уеду

Идея поступить в школу милиции пришла Фёдоровой далеко не сразу. Как и многие романтические юные барышни, она грезила сценой. То ей хотелось стать певицей (даже брала уроки игры на гитаре), то актрисой, то всемирно известной моделью. Но мечты мечтами, а о профессии, которая будет кормить, задуматься надо. Спектр «метаний» был широк: от визажиста до бухгалтера. Но тут вмешалась судьба: из школы, где училась Оксана Фёдорова, сделали милицмейско-правовой лицей. После него можно было без экзаменов поступить в университет. Удерживать Оксану в Пскове было невозможно, она всегда хотела вырваться за пределы своего городка туда, где бурлит совсем

иная, неизвестная и, как ей казалось, прекрасная жизнь. Сборы были недолгими: чемодан с летними вещичками, аттестат с отличием, 800 рублей на дорогу (тогда на них можно было купить билет на поезд и очень недорогие духи), из украшений — крестик на шее. Ну здравствуй, Питер!

И окунулась будущая «мисс» в суровые армейские без кавычек будни. Выезды на полигон, марш-броски в противогазе и с автоматом, тонны перечисленной в кухонных нарядах картошки, мозоли от неудобной солдатской обуви. И никаких тебе женских «штучек» вроде маникюра и макияжа. В общем, будущее красавицы вырисовывалось довольно ясно: работа следователем или на кафедре преподавателем. И тут в размеренный ход событий вновь вмешалась судьба...

## Не отрекаются любя

«Девушка, хотите попробовать себя в качестве модели?» — улыбаётся незнакомка в метро. «А это дорого?» — спрашивает ошеловленная неожиданным предложением Оксана первое, что приходит на ум.

Она согласилась, скорее, из любопытства. А потом поняла, что ставка на собственную внешность будет беспроигрышной. Похудела на 10 килограммов, научилась красиво ходить, непринуждённо позировать. Скоро вокруг очаровательной зеленоглазой брюнетки образовался шлейф из состоятельных поклонников. Все они сулили золотые горы. Только сердце красавицы уже было несвободно.



Случайная встреча с питерским бизнесменом Владимиром Голубевым переросла в долгий и мучительный роман. То, что любимый был старше на 20 лет, её нисколько не смущало. Наверное, потому, что Оксане всегда отчаянно не хватало отцовской заботы, любви, участия. «Господи, мне так тяжело, так нужна поддержка, сильное плечо, на которое я могла бы опереться. Помоги», — просила она, и её услышали. Отношения влюблённых были бы безоблачными, если бы не одно «но»... Владимир был женат, обожал маленького сынишку и резать «по-живому» не хотел. «Ты ведь сама выросла без отца. Я не буду так поступать со своим сыном. Хочу быть всегда рядом», — объяснял он Оксане. А она и не возражала, но когда любимый уходил «туда», ревновала и страдала, хоть виду и не показывала. Но однажды эмоции захлестнули, и Оксана решилась. «Ты должен вернуться в семью. Я проживу без тебя, хотя мне и будет очень трудно». Он молча выслушал и... ушёл.

## «Ты и так королева»

Она стояла в свете прожекторов, почти не видя лиц. Зал бешено аплодировал, кто-то бросился её обнимать, целовать. А Оксана едва не падала с ног от усталости. Поскорее бы вся эта церемония закончилась, хочется просто выспаться. Глубокой ночью раздался звонок. «Поздравляю! Я же говорил, что ты у меня королева». А потом, после короткой паузы: «А я купил тот дом, помнишь? Твоя комната на третьем этаже готова».

Титул первой красавицы Вселенной — не столько приятная, сколько хлопотная миссия. Отныне день Оксаны Фёдоровой был расписан по минутам, с раннего утра

до позднего вечера: приёмы, поездки, презентации, интервью и фотосессии.

Оксана отчаянно скучала по дому, по любимому человеку, ей хотелось вернуться, да и защита диссертации на носу. Всё решило то скандальное шоу, на котором ведущий задал нашей красавице массу неприятных вопросов, многие из которых были неприличны и с явным сексуальным подтекстом. Оксана негодовала. «Всё нормально, детка, скандал — самый короткий путь к славе», — успокаивали организаторы шоу. Но Фёдорова свой выбор сделала: скандальная слава — вещь сомнительная. Она ей ни к чему. «Я возвращаюсь на родину, чтобы защитить диссертацию», — твёрдо заявила «Мисс Вселенная» и без сожалений рассталась с короной, за которую многие, простите за каламбур, отдали бы многое. В Москве её ждал Владимир.

## В огню реку дважды

Они были счастливы и несчастны одновременно. Её сильный уверенный мужчина, который в бизнесе мог свернуть горы, никак не мог набраться смелости принять окончательное решение. Отношения стали настолько напряжёнными, что, находясь в одной комнате, они буквально задыхались. Что-то должно было произойти, что исправит ситуацию: или рождение ребёнка, или женитьба, или разрыв... Случилось третье. Они пришли к обоюдному решению — какое-то время пожить отдельно. Оксана собрала вещи и уехала. Как-то утром, проснувшись в своей съёмной квартире, она вдруг почувствовала: «Свободна!» Груз нереализованной любви наконец-то упал с её плеч. Она будто оправилась после тяжёлой болезни и закрыла за собой дверь в прошлое...

В это же самое время ей предложили стать ведущей программы «Спокойной ночи, малыши!» — и это стало прекрасным стартом для её телевизионной карьеры.

## О самом главном

Кажется, ослепительным красавицам должно везти по определению. Но жизнь показывает, что это далеко не так. Со жгучим блондином, истинным арийцем Филиппом Тотом, Оксана познакомилась на горно-лыжном курорте в Альпах. «Это была любовь с первого взгляда», — не сомневается Оксана. Филипп был лёгок, жизнерадостен и смел, он тут же сделал то, на что Владимир не мог решиться годами, — предложил красавице стать его женой. Свадьба состоялась в 2007-м, а в 2010-м они разошлись. Жизнь «на две страны» губительна для любви, как,

впрочем, и гостевой брак. «Ты — лучшее, что случилось в моей жизни», — признался Фил при расставании.

А потом в жизни Оксаны появился ещё один красавец-блондин — Николай Басков. Споры о том, что это — настоящая любовь или пиар-роман, не утихали всё время, пока пара была вместе. Николай охотно появлялся на публике с потрясающей красавицей, с удовольствием позировал для съёмок в глянцевого журналах, раздавал бесчисленные интервью таблоидам и заливался соловьём, рассказывая о своей страстной любви. Было ли это правдой или игрой на публику? Одному Богу известно. Однако из их расставания красавчик сделал целое шоу, объявив о том, что «мы — больше не пара» во время совместного выступления прямо со сцены Кремлёвского дворца. Судя по выражению лица Оксаны, для неё это была такая же шокирующая новость, как и для всех присутствующих в зале. Правда, ходят слухи, что его «очень попросили» это сделать.

Андрей Бородин, высокопостав-



ленный чиновник администрации президента, появился в окружении Оксаны как-то незаметно. А спустя пару месяцев весь бомонд обсуждал их не типичную для шоу-бизнеса свадьбу — тихую, нешумную, не «напоказ».

Сегодня наша красавица не скрывает, что абсолютно счастлива. Она любит и любима, а главное — она стала мамой! «Для меня самым важным было встретить настоящую любовь, выйти замуж, родить ребёнка — я этого так ждала. А карьера уже вторична».

Сбылось всё, о чём мечтала: дом — полная чаша, надёжный заботливый муж и очаровательный карапуз с серьёзным именем Фёдор.

А короны в этом списке нет...

Подготовила  
Людмила КОСОРУКОВА





**Т**ебе наверняка не раз приходилось слышать выражение «ошибки молодости». В каких-то из них есть своя прелесть... Вспоминая, например, как, обуреваемая чувствами, призналась в любви учителю географии, возможно, ты улыбаешься в будущем. А есть такие ошибки, думая о которых, хочется повернуть время вспять и всё исправить. Но увы... Возможно, чужой опыт поможет тебе их избежать



# Если бы молодость знала...

## Рассказывает Юлия, 24 года:

«Смотрю сейчас на подростков, хохорящихся в сквере с баночкой пива и сигаретой в руке, и вспоминаю себя 10 лет назад. Тогда казалось, что это так круто. Эдакий вызов обществу: «Да, я уже могу себе это позволить, и никто мне не указ!» Это было и своеобразным правилом приличия в компании — мол, друзья, я с вами! Только теперь понимаю, как жалко всё это смотрится и печально на самом деле... Не буду сейчас говорить о здоровье. В подростковом возрасте кажется, что будешь молодым и здоровым вечно и никакие вредные привычки не будут иметь последствий. Читая мораль о том, что взрослый самодостаточный человек не будет пить пиво на улице или в подъезде и уж тем более не станет это делать против своей воли, а просто за компанию, тоже считаю бессмысленным. Скажу только за себя: мне такое времяпровождение стоило гастрита («спасибо» пиву с сухариками и чипсами) и приобретённой вредной привычки, с которой борюсь и по сей день, — курения. В 15 лет каза-

лось, что это такая ерунда, захочу — брошу. А вот сейчас не могу. Любимый ставит ультиматум: никаких сигарет. Я всё обещаю, но так сложно не сорваться. Ругаю себя за это и вспоминаю первую сигарету... Меня ведь тогда даже затошнило, так было противно. И так легко было сказать «нет!»

## Рассказывает Татьяна, 20 лет:

«Кто-то вспоминает о своём школьном выпускном с радостью, кто-то с тихой грустью, а я с горечью и огромным чувством стыда... В этот день со мной произошло «знаменательное» событие — я лишилась девственности. Событие это было предсказуемым и даже тщательно спланированным мною же. Тогда казалось: выпускной вечер — это ведь такое грандиозное событие, дверь в новую взрослую жизнь. И отметить его надо соответствующе, совершить какой-нибудь знаковый поступок! Тем более что многие знакомые девочки уже давно имеют отношения с парнями, а я всё в «отстающих»... И вот это произошло. Юрка из параллельного класса, уже имеющий славу в таких

делах, с радостью «помог» мне в лаборантской кабинета физики. О том, что ни о каком удовольствии и речи не шло, и говорить не стоило. Было просто чувство какой-то опустошённости и досады. Позже — стыда и непонимания, как я могла так унижить саму себя... А ещё — ужас, что я могла чем-нибудь заразиться или забеременеть. Но всю горечь своей ошибки я осознала спустя полтора года, когда встретила свою любовь. Очень жаль, что ничего уже не вернёшь и не разделишь с ЛЮБИМЫМ человеком всю важность и трепетность такого момента...

## Рассказывает Яна, 26 лет:

«В 13-15 лет многое воспринимается как должное. Кажется: о тебе заботятся родители, любят, во всём поддерживают, и так и должно быть, это их обязанность, и так будет всегда. Я была в этом убеждена! Но однажды, как мне показалось, меня всего этого лишили. Окончив 10-й класс, мы с компанией девочек и мальчишек решили поехать в одно из живописных мест области с палатками отдохнуть неделю. За старшего с нами соби-



рался ехать учитель ОБЖ. Но моя мама была категорически против всего этого. Говорила, что один учитель за десятью подростками не усмотрит, что это опасно, что мы будем неизвестно чем заниматься и т.д. Меня не отпускали ни под каким предлогом. И для меня это было настоящей катастрофой, чуть ли не предательством со стороны родителей. Как это так – все строят планы на поездку, мечтают о том, как будут встречать рассветы, а меня всего этого лишили! И вот после очередного скандала накануне поездки я утром просто собрала вещи и ушла. Я не поехала со всеми вместе, потому что знала, что меня быстро найдут. Я поехала с подругой к её бабушке, которая жила недалеко от города. Хотелось проучить родителей, доказать, что я уже взрослая и самостоятельная, что уже могу о себе позаботиться сама. Я никогда не забуду, как мама меня встретила через четыре дня... Когда я как ни в чём не бывало пришла домой, она не ругалась, не кричала. Она просто упала на пол и плакала... Позже я узнала, какой кошмар творился дома эти дни, как меня искали, сколько слёз было пролито, успокоительного выпито. Мамы уже два года нет рядом... И я не могу себе простить той глупости, не могу смириться с тем, что её уже нет, а я так и не успела отблагодарить её за всю любовь. Очень жаль, что понимание того, что родителей надо ценить, любить и жалеть здесь и сейчас, приходит порой так поздно. Сейчас я сама молодая мама и тоже хочу для своей дочери только самого лучшего, буду защищать её от опасностей жизни и очень надеюсь, что она отнесётся к этому с пониманием...

## Рассказывает Елена, 28 лет:

«Мне кажется, что юности особенно свойственно умение жить «здесь и сейчас». В каких-то моментах это даже хорошо. Ты живёшь каждым днём, находишь

поводы для радости и веселья сегодня, не откладывая счастье на «потом». Но бывают моменты, когда эта особенность юных лет подводит. Так было у меня. После окончания школы планировала поступить на физмат, но с треском провалила экзамены. Пришлось записаться на курсы подготовки к поступлению в следующем году. Времени свободного хватало, а потому по своей инициативе я решила устроиться на работу и через месяц уже работала в магазине молодежной одежды. Появились новые знакомства, свои личные деньги, я почувствовала вкус свободы и взрослой жизни. Подошло время снова попытаться счастья на вступительных экзаменах, а я поняла, что не хочу вновь возвращаться к ученикам и тетрадкам, мне было хорошо и так. Конечно, родителей не обрадовала эта новость, но насильно отправить меня учиться они не смогли. Шло время, я продолжала работать в том же магазине, даже пошла на повышение – стала старшим продавцом. А бывшие одноклассники тем временем уже закончили учиться. Многие уехали покорять столицу, кто-то остался в родном городе и строил успешную карьеру. А я вдруг поняла, что нахожусь не на своём месте. Хотелось чего-то более основательного и серьёзного. Но перспектив с одним лишь школьным образованием не было никаких... И в 25 лет я вновь пошла в институт, поступила на заочное отделение. Конечно, учёба давалась с трудом, столько лет прошло после школы. К тому же к этому времени я уже вышла замуж и имела трёхлетнего ребёнка. Забот хватало, времени катастрофически не хватало, но преподавателям этого не объяснишь, требуют одни ко всем. До диплома ещё работать и работать, а я с завистью смотрю на 18-летних однокурсниц – мама с папой и накормят, и обеспечат, создадут все условия, а ты учишься, чтобы в будущем не кусать себе локти, как я... Всему своё время, и порой так важно остановиться и задуматься о будущем!»

## Куда пойти учиться?

**Кто-то мечтает о поступлении в конкретное учебное заведение задолго до окончания школы, а кто-то не может определиться с выбором до самого последнего момента. Итак, представим, что по результатам экзаменов вы проходите сразу в несколько учебных заведений. На какие моменты при выборе обратить внимание?**

● Соберите как можно больше информации о тех учебных заведениях, между которыми затрудняетесь выбрать. Давно ли существует, какой диплом выдаёт, сколько стоит обучение, какие предметы нужно будет изучать по данной специальности, какие преподаватели работают, где проходят практику, куда идут работать выпускники, каково техническое оснащение вуза. Учтите, что работодатели охотнее берут на работу выпускников старых учебных заведений, давно зарекомендовавших себя.

● Если есть возможность, посетите дни открытых дверей или посмотрите учебное заведение в любой другой день. Возможно, интуиция что-то вам подсказает.

● Подумайте, какой из предлагаемых факультетов (если зачислили на разные) не только престижнее, но и ближе вам по духу. Что вас увлекает больше? Работа по какой специальности в течение длительного времени (а может, и всей жизни) принесла бы вам больше удовлетворения?

● Бывает и такое, что среди всех факультетов, на которые поступали, приняли лишь на те, что вы рассматривали лишь как запасной вариант. Узнайте, с какого из них в будущем будет удобнее перевестись на более предпочтительную для вас специальность. И возможно ли это вообще.

● Самое главное правило – не бойтесь. Вы не отвечаете ни перед кем, кроме себя. И ваш выбор не принесёт в результате больше радости или огорчения никому, кроме вас самих. Конечно, родители всегда желают лучшей жизни для своих детей, к их советам обязательно нужно прислушиваться и анализировать.

Но ведь вы будете учиться, а затем и работать для себя, а не для других.



## Советует психолог Юлия САМОЙЛОВА

В жизни часто придётся делать выбор, принимать самостоятельно решения, от которых может зависеть вся твоя дальнейшая жизнь. Избежать ошибки помогут следующие шаги:

1. Не торопись. Не зря говорят: «Утро вечера мудренее». Если ситуация позволяет, отложи принятие решения на некоторое время, дай себе время всё хорошо обдумать. Если время поджимает – дождись хотя бы утра, не руби с плеча.
2. Собери максимальное количество информации, касающейся принимаемого тобой решения.
3. Постарайся проиграть в уме различные варианты развития событий. Представь, что и как произойдёт после сделанного тобой выбора, какие «потери» могут быть, что ты выиграешь. Конечно, в жизни всё может пойти не совсем по твоему сценарию, но такой подход к делу значительно снизит риск неудачи.



# Дорогой удачи

*Весной нам, как никогда, хочется перемен. Как выбрать дорогу, идти по которой будет легко и радостно? Ответы на этот вопрос подскажут звёзды. В гороскопе каждого из нас есть особенная точка, её астрологи называют Селеной, или Белой Луной. Знак, в котором она расположилась, расскажет, где вам повезёт и в какой сфере деятельности легче добиться успеха*

## Белая Луна в Овне

**Вы родились:** с 16.04. по 14.11. 1925, 1932, 1939, 1946 г. г.; с 15.04. по 14.11. 1953, 1960, 1967, 1974, 1981, 1988, 1995 г. г., с 14.04. по 13.11. 2002 г.

**Что дарит:** удачу в новых начинаниях, бойцовский характер, бесстрашие.

**Раскройте себя:** наверняка вы замечали, что с энтузиазмом берётесь за любое новое дело, но проходите два, максимум три года, и вам становится скучно. Казалось бы, зачем что-то менять, но вы тот человек, которому интереснее осваивать неизвестное, создавать что-то с нуля. Поэтому не ждите, пока рутина разрушит ваш дух, смело меняйте работу и даже сферу деятельности. Хорошо если она будет подражать некоторую борьбу с конкурентами, соревнование.

**Будьте внимательны:** удача отвернется от вас, если будете проявлять трусость и прятаться за спины. Чем активнее вы защищаете других, тем надёжнее защищена ваша собственная жизнь.

## Белая Луна в Тельце

**Вы родились:** с 15.11. 1932 по 16.06. 1933, с 15.11. 1939 по 16.06. 1940, с 15.11. 1946 по 16.06. 1947, 15.11. 1953 по 15.06. 1954, с 15.11. по 15.06. 1961, с 15.11. 1967 по 15.06. 1968, с 15.11. 1974 по 15.06. 1975, с 15.11. 1981 по 15.06. 1982, с 15.11. 1988 по 15.06. 1989, с 15.11. 1995 по 15.06. 1996 и с 14.11. 2002 по 14.06. 2003.

**Что дарит:** материальную обеспеченность независимо от сферы деятельности.

**Раскройте себя:** вы любите и понимаете прекрасное, поэтому в качестве сферы деятельности и просто хобби вам подходят занятия искусством: музыкой (игра на любых инструментах), пением, рисованием. Везти будет и в типично материальных сферах, например, банковском деле, строительстве.

Приносит удовольствие всё, что связано с работой на земле. Поэтому мечта о домике в деревне — верный путь для вас.

**Будьте внимательны:** не надо кичиться богатством и благополучием. Помните, ваша удача — подарок судьбы, щедро делитесь ею.

## Белая Луна в Близнецах

**Вы родились:** с 16.06. по 17.01. 1934, с 16.06. 1940 по 17.01. 1941, с 16.06. 1947 по 17.01. 1948, с 15.06. 1954 по 16.01. 1955, с 16.06. 1961 по 16.01. 1962, с 15.06. 1968 по 16.01. 1969, с 15.06. 1975 по 16.01. 1976, с 15.06. 1982 по 16.01. 1983, с 15.06. 1989 по 16.01. 1990, с 15.06. 1996 по 16.01. 1997, с 14.06. 2003 по 15.01. 2004.

**Что дарит:** умение общаться, хорошую речь, добрые отношения с братьями и сёстрами, соседями.

**Раскройте себя:** смело пробуйте себя в профессиях, которые предполагают общение. Вам всегда будет везти в получении самой необходимой информации и, что немаловажно, в нужное время. Кроме того, вы умеете донести информацию до других людей, она всегда вызывает доверие. Удача также ждёт вас в сфере торговли, особенно если в Близнецах есть Солнце, Луна.

**Будьте внимательны:** вам нельзя обманывать, в этом случае ваша удача будет ослаблена.

## Белая Луна в Раке

**Вы родились:** с 17.01. по 16.08. 1927, 1934, 1941, 1948, с 16.01. по 15.08. 1955, 1962, 1969, 1976, 1983, 1990, 1997 и с 15.01. по 14.08. 2004.

**Что дарит:** крепкую семью, поддержку от старших родственников, обеспеченность жильём.

**Раскройте себя:** удача будет сопровождать вас в любой сфере деятельности, которая так или иначе связана с поддержкой семейных ценностей. Вам реко-

мендована работа в органах социальной защиты (это может быть и помощь на добровольных началах). У вас есть возможность стать хранителем или создателем традиций, которые сплотят семью.

**Будьте внимательны:** нежелательно разрывать связь с родственниками, уезжать далеко от родины.

## Белая Луна во Льве

**Вы родились:** с 17.08. 1927 по 18.03. 1928, с 16.08. 1934 по 18.03. 1935, с 16.08. 1941 по 18.03. 1942, с 16.08. 1948 по 18.03. 1949, с 15.08. 1955 по 17.03. 1956, с 15.08. 1962 по 17.03. 1963, с 15.08. 1969 по 17.03. 1970, с 15.08. 1976 по 17.03. 1977, с 15.08. 1983 по 17.03. 1984, с 15.08. 1990 по 17.03. 1991, с 15.08. 1997 по 17.03. 1998, с 14.08. 2004 по 16.03. 2005.

**Что дарит:** послушных детей и добрые отношения с ними, удачу в любви и творчестве.

**Раскройте себя:** своей «искоркой» вы способны зажигать других людей. Но это не спокойное творчество, которое свойственно писателям, а то, в котором есть момент игры. Поэтому театр и кино всегда будут манить вас. Селена во Льве дарит вам способность понимать маленьких детей, играть так же как они, поэтому вы можете работать воспитателем или аниматором. Наделила вас она и ещё одним щедрым даром — организаторскими способностями, умением быть лидером. Поэтому если судьба предлагает вам руководящую должность, не отказывайтесь, вы справитесь играючи.

**Будьте внимательны:** делитесь творческим даром, но при этом умеете подчеркнуть и таланты других, не унижайте, будьте вдохновителем.

## Белая Луна в Деве

**Вы родились:** с 18.03. по 16.10. 1928; с 18.03. по 17.10. 1935, 1942, 1949; с 17.03. по 16.10. 1956, 1963, 1970, 1977, 1984,



1991, 1998; с 16.03 по 15.10 2005.

**Что дарит:** коллег-помощников, кровительство руководителей, встречу с врачами «от Бога», своевременную и качественную медицинскую помощь.

**Раскройте себя:** ваш небесный дар — помогать другим людям во всех сферах, которые связаны с медициной. Кем бы вы ни были на этом пути, знайте: вы занимаетесь своим делом. Если вы никогда не интересовались подобными вопросами, попробуйте ввести эту сферу в свою жизнь, например, освоите любую интересную вам методику оздоровления или научитесь делать массаж. Всегда обращайтесь внимание на те моменты, в которых можете помочь, например, посоветовать хорошего врача.

**Будьте внимательны:** к своему телу, старайтесь придерживаться правил здорового образа жизни. Помните, что даже большие резервы можно исчерпать.

## Белая Луна в Весах

**Вы родились:** с 17.10.1935 по 18.05.1936, с 17.10.1942 по 18.05.1943, с 17.10.1949 по 18.05.1950, с 16.10.1956 по 17.05.1957, с 16.10.1963 по 17.05.1964, с 16.10.1970 по 17.05.1971, с 16.10.1977 по 17.05.1978, с 16.10.1984 по 17.05.1985, с 16.10.1991 по 17.05.1992, с 16.10.1998 по 17.05.1999, с 15.10.2005 по 16.05.2006.

**Что дарит:** надёжных партнёров (в том числе и в браке), гармонию в любых партнерских отношениях, помощь со стороны закона.

**Раскройте себя:** вы миротворец. Стремление помочь другим людям найти общий язык поможет вам увеличить вашу удачу, привлечет в вашу жизнь больше помощников. Обратите внимание на профессию, где необходимо выступать на стороне закона, например, юриспруденцию. В обычной жизни именно вы способны примирить даже непримиримых врагов.

**Будьте внимательны:** не осуждайте никого, оступиться может каждый.

## Белая Луна в Скорпионе

**Вы родились:** с 18.05 по 16.12.1936, 1943, 1950, с 17.05 по 15.12.1957, 1964, 1971, 1978, 1985, 1992, 1999, 2006.

**Что дарит:** защиту в экстремальных или опасных ситуациях, желание понять себя.

**Раскройте себя:** у вас есть внутреннее понимание мотивов поступков других людей. В случае, когда это профессиональная деятельность, вы способны помочь очень многим людям вскрыть свои психологические «нарывы» и излечить их. Также вы можете испытывать желание избавить мир от зла и насилия, как следствие — вас будет привлекать работа в органах правопорядка. И хотя это не счита-

ется подходящей работой для женщин, для вас такой шаг станет верным. Так или иначе, независимо от того, с какой профессией связала вас судьба, старайтесь глубже понять психологические мотивы — как свои личные, так и окружающих людей, посещайте психологические курсы, семинары и тренинги. Это принесёт удачу в любой сфере деятельности.

**Будьте внимательны:** не манипулируйте другими людьми в своих интересах.

## Белая Луна в Стрельце

**Вы родились:** с 17.12.1936 по 17.07.1937, с 17.12.1943 по 17.07.1944, с 16.12.1950 по 16.07.1951, с 16.12.1957 по 16.07.1958, с 16.12.1964 по 16.07.1965, с 16.12.1971 по 16.07.1972, с 16.12.1978 по 16.07.1979, с 16.12.1985 по 16.07.1986, с 16.12.1992 по 16.07.1993, с 15.12.1999 по 16.07.2000, с 15.12.2006 по 15.07.2007.

**Что дарит:** широкое признание заслуг (особенно в научной, просветительской или издательской деятельности), много путешествий, в том числе дальних.

**Раскройте себя:** ваш главный талант — учить других. Причём вы умеете делать это ненавязчиво, не читая долгих и нудных нотаций, вы больше вдохновляете своим личным примером. Это не значит, что вам обязательно нужно работать в школе. Вы человек с очень широким кругозором и множеством увлечений, поэтому, даже имея хобби, способны заряжать своим положительным примером. Если, например, вы владеете каким-либо мастерством, то всегда можете организовать курсы для желающих научиться. Люди с Селеной в Стрельце уделяют особое внимание вопросам религии, поэтому ваша судьба может быть связана с церковью.

**Будьте внимательны:** не берите на себя роль гуру, который никогда не делает ошибок.

## Белая Луна в Козероге

**Вы родились:** с 18.07.1937 по 14.02.1938, с 18.07.1944 по 14.02.1952, с 17.07.1958 по 14.02.1959, с 17.07.1965 по 14.02.1966, с 17.07.1972 по 14.02.1973, с 17.07.1979 по 14.02.1980, с 17.07.1986 по 14.02.1987, с 17.07.1993 по 14.02.1994, с 16.07.2000 по 13.02.2001.

**Что дарит:** хороший профессиональный рост, деловое чутьё, обеспеченную старость.

**Раскройте себя:** это положение Селены способствует высокому социальному успеху, но при условии, что вы ориентируетесь на помощь другим людям. Смело берите на себя ответственность, это вам по силам. На бытовом уровне нужно понимать, что Козерог — знак, который больше других любит последовательность, поэтому всегда планируйте свои дела, наме-

чайте цели на неделю, месяц, год вперёд, не отступайте от них. Не теряйте веры в себя, ведь судьба подарила вам достаточно сил.

**Будьте внимательны:** не отступайте от своих идеалов, даже если будет трудно.

## Белая Луна в Водолее

**Вы родились:** с 15.02 по 15.09.1924, 1931, 1938, 1945, 1952, 1959, 1966, 1973, 1980, 1987, 1994 и с 14.02 по 14.09.2001.

**Что дарит:** поддержку друзей, везение по жизни (счастливые случайности), помощь в новаторской деятельности.

**Раскройте себя:** люди с таким положением Селены легко собирают вокруг себя компанию единомышленников, становятся её сердцем. Поэтому если вы чем-то увлечены, не занимайтесь этим в одиночку, ведь, объединяя других, вы обретаете радость сами. Знак Водолея связан с достижениями в сфере новых технологий, поэтому эти сферы для вас могут быть той ступенькой, которая позволит приблизиться к успеху. Этот знак связан также с астрологией, поэтому не стесняйтесь узнать больше о мире звёзд.

**Будьте внимательны:** будьте душой компании, а не руководителем и начальником.

## Белая Луна в Рыбах

**Вы родились:** с 16.09.1938 по 17.04.1939, с 16.09.1945 по 17.04.1946, с 16.09.1952 по 14.04.1954, с 16.09.1959 по 14.04.1960, с 16.09.1966 по 14.04.1967, с 16.09.1973 по 14.04.1974, с 16.09.1980 по 14.04.1981, с 16.09.1987 по 14.04.1988, с 16.09.1994 по 14.04.1995, с 15.09.2001 по 13.04.2002.

**Что дарит:** великолепную интуицию, вещие сны, умение быть милосердным.

**Раскройте себя:** признайтесь себе, вас всегда привлекало то, что большинству кажется загадочным и запретным. Вы пытаетесь ответить на вопросы о том, что такое душа, зачем вы пришли в этот мир, ищите, как можно понять себя. Для вас слово «медитация» — не пустой звук. Не стесняйтесь этого, щедро делитесь результатами своего поиска с окружающими. Если же пока не готовы к этому, то реализуйте другую часть потребностей Селены в Рыбах. Люди с таким положением Селены обычно находят себя, помогая там, где вокруг много боли и страданий. Помогите тем, кто в этом нуждается, и ваш внутренний свет станет опорой для многих людей.

**Будьте внимательны:** желание помочь должно быть потребностью души, стремление к выгоде лишит вас успеха.



...Привет, соскучилась? Мы тоже. Наливай чаю, сейчас поговорим о том, что случается почти поголовно с созданиями, наделёнными локонами, платьицами и фирменным рецептом пирога. Никакой привязанности к теме, но чуть-чуть всего дамского: от пустяка в виде первого расставания до трагедии сломанного ногтя. Поверь, мы уже прошли через это, и не раз. Все советы – проверенные и испытанные – должны помочь...

# «Со всеми бывает...»

## «Чтоб ему пусто было!»

Один-единственный человек управляет тебе жизнь. Несносная коллега, бывшая свекровь, отставной поклонник или вероломный бойфренд, ушедший к другой, – при одной мысли о... (нужное вставить) ты kloчочешь. Молниеносно теряешь душевное равновесие, рисуешь в воображении картины медленной казни супостата, публичного унижения и прочие ужасы. Самое неприятное – ты уже долго не можешь «отпустить» ситуацию, свет сошёлся клином на «отравителе». Близкие советуют какие-то глупости: «Наплюй. Забудь. Выкинь из головы». Ха, легко сказать!..

**ПОПРОБУЙ ТАК:** мы не будем тебя стыдить, если поешь негативом, значит, мотивы есть. Но костёр ненависти нужно погасить, в первую очередь для твоего блага. Слышала слово «биоэнергетика»? Ненавидя, ты выбрасываешь огромный густок отрицательной энергии – материальность мыслей признала даже официальная наука. Первый минус: кипучая негативная деятельность не проходит бесследно для твоего организма, от неё пробуждаются и подпитываются хвори. Второй минус: ты создаёшь энергетический «маятник», своим мощным импульсом «раскачиваешь» биополе мучителя. Которому это, скорее всего, на пользу, он набирается сил. Биоэнергетика – вещь непростая, ты сама сталкивалась с её парадоксами: бывает, взвинтишь до чёртиков недруга, он накричит на тебя – а тебе вдруг весе-

ло и смешно. Практически то же самое происходит, когда ты ненавидишь, а человеку хоть бы хны. Мало того, запущенный тобой отрицательный маятник всегда возвращается к тебе же. Подумай, кому в итоге ты делаешь хуже. И когда накатит очередной приступ ярости, вспомни об «энергетических парадоксах»: болеть и бесконечно пребывать «в тряске» из-за неприятного человека бессмысленно и глупо.

## «Скажешь правду – потеряешь...»

Не только дружбу, как предостерегает пословица, но и симпатию, тёплые отношения и, увы, душевный покой. Рано или поздно каждую из нас вдруг «кусает муха» или мы «срываемся с цепи». И повторяем «подвиг» Новосельцева из «Служебного романа»: режем правду-матку в лицо – подруге, сослуживцу, родственнику, в самых запущенных случаях – шефу. А через минуту или год настагает раскаяние: это был глупый поступок. Не надо было, стыдно, досадно, жалко человека, которого ты обидела, – даже если сказанное истина в последней инстанции. И как теперь быть?..

**ПОПРОБУЙ ТАК:** знаешь что говорят люди, в адрес которых прозвучали обвинительные и неприятные фразы? Буквально слово в слово: «Я всё понимаю: нервы, плохое настроение, самочувствие, я тоже была в чём-то неправа... Зла не держу. Но можно было хотя бы извиниться?» Никто не жаждет кровавой расправы и публичного покаяния, людям нужен лишь шаг навстречу, как ни крути, худой мир лучше доброй вой-

ны. Наверняка сейчас ты обуреваема сомнениями: стыдно просить прощения, унижаться, признавать вину, а вдруг человек не простит, оттолкнёт. Стоп: в списке семи смертных грехов гордыня недаром удерживает первенство, а твои мысли о якобы возможном унижении – та самая гордыня и есть. Ты должна принести извинения – потому что осознала ошибку, потому что тебя гложет вина, тебе трудно дышать и невозможно спать по ночам. Ты не унизишься, ты восстановишь равновесие. А насчёт того, простит ли тебя человек, не переживай. Во-первых, твоя работа – извиниться, всё остальное зависит от второй стороны. Во-вторых, простит. Просто подойди и объяснись наедине.

## «Похолодало»

Она была лучшей подругой. Стилистом, собеседницей, специалистом по отношениям с противоположным полом, психотерапевтом. Она была «надёжным плечом» и рукой помощи, жилеткой для слёз и той, кому ты первой сообщала радостную весть. То же самое можно сказать про тебя, женская дружба если и есть, то нерушима! Так казалось когда-то...

А потом произошло неожиданное: кто-то из вас рванул высь. Возросли доходы, спасибо карьерному скачку или щедрому мужу. Вслед за доходами поднялись запросы, планы и мечты обрели серьёзный размах. Рацион стал изобильнее, курорты престижнее, камушки в серёжках – крупнее и чище. Безусловно, это приятно, неприятно лишь, что куда-то девались отношения с лучшей подругой. От них осталась ниточ-





ка, формальный вариант: звонок в день рождения, поздравление с праздничными датами и зачисление в список друзей в социальных сетях. Но больше нет встреч по поводу и без, нет звонков «я в сотый раз его бросила» или «айда по магазинам»... Ты в курсе, что теперь она ходит по магазинам и обсуждает кавалеров с другими. С лучшими подругами, чей размер кошелек не вступает в противоречие с её доходами

**ПОПРОБУЙ ТАК:** дело вовсе не в том, что «деньги меняют людей» и успешной женщине больше неинтересна её менее удачливая подруга. Люди остаются прежними — как правило, но кое-что всё-таки идёт по другим «линиям». У той, что преуспевает, меняется круг интересов, можно больше себе позволить — увы, обсуждать новые планы проще с теми, кто «в теме», кто равен по достатку и может дать толковый совет. Именно тот случай, когда «ссытый голодного не разумеет». Поэтому прежнее общение иссыкает, сначала по крупницам, дальше — больше, окружение заполняется новыми «единомышленниками». Но немалая «заслуга» в этом той подруги, чья синяя птица ещё в небе, а золотая рыбка — в океане. Она считает, что её стесняются, стыдятся, насмехаются, воспринимают как завистницу, и сама уходит в тень, дескать, «мы бедные, но гордые».

Если ты скучаешь по отношениям, верни их. Отправь лучшей подруге сообщение: «Сто лет не виделись, соскучилась до неприличия, кстати, есть что рассказать о Вадике (помнишь его?) Приглашаю на кофе в ближайшее время, с условием, что выбор кафе и «пир горой» за мой счёт». Она откликнется, посмотришь.

## Родня. Что тут добавить...

Среди твоих любимых двоюродных-троюродных, золотых племянников, пары родственников с оговоркой «по дедовой линии» есть одна легендарная тётушка. Которой ты откровенно стыдишься. Потому что она задаёт бестактные вопросы, например, почему не выходишь замуж или снова разводишься, комментирует объём твоих бёдер и называет их обидным словом, если бёдра ого-го. На день рождения дарит тебе уродливую 101-ю вазочку или колючий свитер цвета «вырви глаз». Тётушка громкогласна, навязчива, несносна — при этом уверяет, что любит тебя, при встрече душит в объятиях и целует во всё лицо. Что с ней делать прикажете?

**ПОПРОБУЙ ТАК:** поверь, она и впрямь тебя любит, но у неё своеобразная манера выражать чувства — натура

такая. Ценность 101-й вазочки и свитера ты с годами поймёшь, это не просто предметы, это символы: что о тебе помнят, от души хотят сделать приятное, а то, что дарительница подводит вкус, — дело десятое. И прежде чем допустить мысль, что без такой родни можно было бы обойтись, поговори с кем-нибудь, у кого нет ни единой родной души на белом свете. Для кого-то эта ваза ценнее золота, свитер дороже роскошного манти. А ты чуть не отказалась от такого богатства...

## Один шанс

Тебе плохо, потому что он ушёл, а ушёл — потому что поссорились. Молчание длится уже три дня, он не звонит, ты не набираешь его номер. Так как гордость, обида, самоуважение и куча слов, которые никак не облегчают боль в левой стороне груди. Тебе плохо без него. Настолько, что если бы Пастернак и Цветаева не сочинили бы сотни грустных рифм на десятилетия раньше, ты бы смогла восполнить «пробел» за полчаса. Сто раз на дню рука тянется набрать его номер, сто один — словно от ожога дёргается обратно. Нельзя. Вдруг он не ответит, не захочет мириться, вдруг не скучает и уже живёт новой жизнью... Пусть лучше не знает, как тебя тут в дугу сгибает тоска, пусть никогда не узнает. Или сам позвонит.

**Попробуй так:** знаешь, есть примерно 98% гарантии, что с ним происходит то же самое. Но время работает против вас: чем дольше молчание, тем вы дальше друг от друга. Иногда люди вот так, по глупости, расстаются, считая, что раз о чувствах не сказано, значит, их нет. Чтобы этого не произошло — скажи ему. А лучше напиши, так ты застрахована от неловкости, дрожания голоса, слёз или дурацкой игры в «мне всё равно». Напиши, что скучаешь, не спишь ночами, жалеешь о сказанном сгоряча, видишь его в каждом прохожем — а это не он, не знаешь, как жить дальше. Это и многое другое вмещается во фразу: «Мне плохо без тебя». Заруби на носу: сообщение должно быть кратким и одним-единственным. Ты не имеешь права на «вдогонку сказанному» и «продолжение следует». Если ответ запаздывает, не вздумай в раскаянии написать: «Была минутная слабость. Так и знала, что ты... (нехорошее слово)». Вы и без того в ссоре, не пополняй свою «характеристику» словом «дура». И не бомбардируй извинениями, не моли о прощении. Кому надо — простит и с одного слова.

Отправь и забудь. О твоих переживаниях ему известно, прекратить или продолжить их только в его власти.

Наталья ГРЕБНЕВА

## Психологический практикум

### «Обезвредить» эгоиста

Слово «эгоист» лишь звучит красиво, а само явление крайне непривлекательно. Часто эгоисты заставляют плясать под свою дудку, и мы не сразу понимаем, в чьих интересах танцевали. Чтобы не попасть под влияние «короля-солнца», запомните следующие правила. Распознать его можно так:

- речь эгоиста изобилует словами «а вот я», «а вот у меня»

- он почти всегда забывает поблагодарить за помощь, услугу, потраченное время

- эгоист не способен на взаимные отношения и ответственность. Существуют только его планы, чувства, обстоятельства — другие люди в расчёт не берутся

- слова «эмпатия», «ответственность», «долг» ему не знакомы. Если эгоист не выполнил обещания, он не признаёт вину, сошлётся на других или обстоятельства

- чувствителен к жизненному комфорту, но абсолютно не умеет создавать его сам. Поэтому зависит от близких и тиранит их требованиями.

Откуда берутся капризные взрослые? Из бывших избалованных детей, которым родители не смогли или не захотели втолковать, что мир полон, помимо них, других людей, у каждого из которых — собственные интересы, никто не задавался целью их осчастливить. Если вам приходится общаться с эгоистом, помните, что его главное оружие — эмоциональное воздействие и манипуляция, едва что-то не по нраву — он обидится или разозлится. Умейте нейтрализовать агрессора:

- пресекайте попытки нарушить ваши границы, делайте замечания по поводу властного тона, если не понимает — временно прервите общение

- помните, что претензии и обвинения к вам не имеют отношения, это внутренние проблемы эгоиста, он с детства привык так реагировать на «враждебную» действительность

- не поддавайтесь на истерики, шантаж, слёзы, обвинения, блокируйте чувство вины, не оправдывайтесь

- в ответ на пожелания эгоиста высказывайте собственные предпочтения, покажите, что есть другая точка зрения и с ней придётся считаться.



# Высокие цели

...Всегда казалось, что у меня всё будет по-другому, не как у всех. Я не выйду замуж за простого хорошего парня, как пророчила бабушка, а мило-стиво соглашусь составить счастье ка-кого-нибудь принца. Мне будет мало обычных житейских радостей — «чтоб дети не болели и лад в доме был»; если о чём-то и придётся кручиниться, то во дворце, пожалуйста...

Господи, опять этот Андриюша, свалился на мою голову поклонник. Скучные очки, рубашка на пуговичках под горло, неброский свитер — бабушка бы одобрила. Она и одобрила, когда Андриюша нарисовался в день моего рождения. Естественно, без приглашения, Андриюшам закон не писан. Утром, когда я прохаживалась в халате и предвкушала сюрпризы ближе к вечеру. Мама возилась на кухне, бабушка перед телевизором болела душой за новое поколение. А тут — звонок. Мама открыла: «Ох, здравствуйте, какая неожиданность. Вы к Насте?» Умирая от любопытства, в коридор выплыли мы с бабушкой. И вот тут я точно чуть не умерла: почему он? Бесцветный, блёклый, никакой. С букетом, надо признать, шикарным, тортом и пакетом с бантиком в довесок. Бабуля заохала, едва ли не кинулась разувать гостя, а я... Взяла букет и поклонилась извести Андриюшу самым изощрённым способом: Боже, какой позор на мою голову! Есть сногшибательные однокурсники на папиных-маминых сияющих машинах, есть зрелые кавалеры... А я в день рождения вынуждена поить чаем облезлого Андриюшу.

Пил чай, не поднимая глаз на меня, чтобы не испепелила взглядом. Отвечал на вопросы мамы и бабули, те разве что не таяли, сиропные мои: «Ах, какой воспитанный молодой человек. Светлая голова, умница! Родителям вашим поклон!» Я сострыкала постную мину и специально громко отлебнула чай — оп, под столом пинок от бабушки. Ха, это только начало, предательницы. Чем он взял моих суматошных мамок-нянек?

В прихожей пританцовывала, пока Андриюша шнуровал свои туфли. Ура, отмучилась! И тут гром среди ясного неба: «Я зайду за тобой в шесть, гулять пойдём». За спиной бабушка сахарным голосом приговорила: «Конечно, Андриюшенька, мы подготовим Настю».

Хлопок двери за ним, я в слёзы, мать с бабкой в крик. «Чего тебе, дурёха, наде?»!

За таким, как за каменной стеной, будешь! — их дуэт. «Ополоумели? Меня тошнит от него, а вы... ы-ы-ы», — моё соло. Спустя час мама прокралась в комнату: «Зайка, хватит плакать, глазки опухнут, он всё поймёт и расстроится. Настён, деревце по себе рубить надо, надёжного выбирать. Вижу я, какие ухари к тебе приезжают, не спорю, глаза слепят... Доченька, но ты ведь им нужна, как бабочка-однодневка. А этот всю жизнь рядом будет, может, и неказистый, но чувствуется, что глыба...»

Она вышла, а я встала перед зеркалом. Брови дугой, скулы высокие, длинная шея — спасибо папе с причудливой восточной родословной. Волнистые волосы, пухлое сердечко губ, синие глаза — в материнскую породу. Погладила кожу над ключицей — и вы хотите, чтобы это досталось облезлому? Ни за что, не раздавит меня эта глыба...

## Ввысь!..

Ничего мои мамки-нянки не смыслят в жизни. Если ставить высокие цели и не отступаться, то придёшь туда, куда пожелаешь, а про «деревце по себе» — глупые сказки. От Андриюши избавлялась мучительно, прогоняла — уходил, утром ждал у дверей... Едва вечер, уж он у нас сидит — «бабушке за мармеладом ходил». А глаза у самого виноватые, знает, что шито белыми нитками. И бабуля судорожно коробку с лакомством распаковывает, как будто век лимонных долек не ела... Наверное, я бы сдалась однажды, села с ними пить чай. Но помните про высокую цель? И я помнила.

...И он появился. Друг приятелей, затесавшийся в общую компанию. Эффектный, властный, надменный. Вошёл — строгое полупальто, небрежно-роскошный узел шарфа, взгляд весомый — и я пропала. А он понял, усмехнулся. Но сначала «откатали»



Рисунок: Елена Жигулёва



всю программу жениховства – кино, ресторан, прогулки за ручку, смущённый румянец, робкие поцелуи – сначала пальчики, запястья, выше, жарче...

Пришла утром, прошмыгнула в комнату, следом мама, завздыхала:

- Дочь, замуж-то возьмёт?
- А как иначе, – засмеялась я.
- По-разному бывает, – обронила она.

Не гладко у нас шло. Он молчит, в сторону смотрит – и мне белый свет не мил. Потом вдруг примчится: «Поехали ко мне, предков дома нет!» И вот оно, счастье: резные перила деревянной лестницы, полуотрапетовые откормленные папоротники в горшках, люстры, как в Большом театре. Порхала по комнатам, нежилая на покрывалах и наблюдала за ним: понимает ли, что идеально вписываюсь в его уклад? Что вся под стать этим хрусталам и бронзе. Улыбался, обнимал, нежил... Я не торопила: цель – птица пугливая.

Как-то сказала, что чувствую себя странно, на солёнышек тянет. А он полоснул взглядом: «Нежелательно. Не хотел говорить, но родители против».

С «солёнышками» обошлось. А «нас» не стало: не сорились, но уже не клеилось. Ему неловко, а я не хотела смотреть раненым зверем... Лежала три дня на постели, то плакала, то безразлично в потолок смотрела. Если бы не мама с бабулей, было бы хуже.

## Пuls глубокий, нитевидный

И снова Андрюша. Зачастил с мрамором для бабушки, конфетами для мамы и всегда – букетик мне. Чмокает в щеку, а я ёжусь – будто медузой мягкнули. И сидим, развлекаем его, три глассии... Одной бабушка ушла к себе, мама на кухню шмыгнула, а Андрюша удивил. Сполз с кресла к моим коленям, обхватил и шепчет что-то. Прислушалась: «Не отдам, не отдам!» Я его отталкиваю, а он руку схватил, пальцы целует – и тут мама в дверях... Молча удалилась, а я разозлилась, как зорю: «Неужели не видишь? Противен ты мне!» В бабулиной комнате что-то грохнуло, вскрикнула мама, не до Андрюши стало...

А вечером мама цедила сквозь зубы: «Ишь, принцесса, всё цены себе не составишь! Потляди, ведь знал он про твои шурымуры с мажором этим, а всё равно пришёл, потому что любит и простил...» Я не выдержала: «Потому что стервятник! Плевать ему, что у меня и с кем, плевать, что воронит от него, знай своё талдычит!» И тут мать спокойно выдала: «Правильно делает. Так и надо, когда цель есть». Шарахнула прямо в сердце, напомнила...

Примирила бабушка, которая дальновидно слегла с сосудистой хворью. И вот она словно невеста в белом, на кружевных наволочках, румяная, как все сердеч-

ники, балуется сладеньким и телевизором круглосуточно. А вокруг мы: Андрюша с укольчиком («у мальчика золотые руки, медсестра так не сделала!»), я с покорным видом, и мама – настороженная, но довольная.

Весенним днём бабушка не посчитала нужным проснуться. И мы спинули, растворились: мама тихо коротала век, работа, по выходным бабушкину могилку навестить да в церковь зайти. Андрюша сначала заходил, потом повода не стало: я вышла замуж. За плечистого, сильного, умевшего носить пальто из серой шерсти в «ёлочку».

## «Друг без друга у нас получается всё...»

Мужу приходилось соответствовать: только родила – срочно худеть, чтоб глаз радовать. Странный у нас получился брак: я за него вышла, потому что в пальто хорошо смотрелся. Он женился, так как параметры у меня были популярны – тонкая в талии, но с формами, губы-глаза-волосы. Неудивительно, что встречались мы чаще всего перед зеркалом: я причёсываюсь, а он передо мной протискивается, чтобы волосок к волоску шевелюрку уложить. Всё время изумлялась: подождать, что ль, не может, будто не видит меня...

На пятом году семейной жизни прозрела: и впрямь не видит. Откровение накрыло, как в голливудской драме: Катя солил в детской, муж спит, а я читаю на кухне. Свет включён, никому не мешает, отхлёбываю молоко из стакана и листаю страницы. Вдруг «в декорациях» появляется муж, наливает стакан воды, пьёт и выходит, выключив свет. А я – с молоком в руках и книгой на коленях впотмах. Он видел, что на кухне кто-то есть, но проигнорировал, щёлкнув выключателем... Как с кошкой или с собакой, подумалось мне.

Новый год встречала с мамой и Катей, в своём прежнем доме. Теперь уже настоящим. Муж не сопротивлялся, он вообще не вышел из своего «зазеркалья», когда я вещи собирала.

– Дочь, а я Андрюше сказала, что ты вернулась, – словно боясь окрика, призналась мама после боя курантов.

– Ну и ладно, может, ему теперь не до меня, – отозвалась я, а у самой заныло где-то слева. Пожалуйста, не надо. Если вновь войдёт этот мужчина в очках и словно пылью присыпанный, значит, отступилась я где-то, упорхнула птица-цель, не будет у меня больше пряника и салютов.

## «Из-за леса, из-за гор...»

Андрюша рисовался тут же: якобы зашёл по старой памяти, словно не знал о возвращении. Годы ему на пользу: раздался виришь, исчезла жалобность во взгляде,

не гусар, но вполне себе. И манеру зашёл говорить тихо, вкрадчиво. Эта вкрадчивость сбивала с толку, я словно ростом меньше становилась, прислушиваясь... Расположился в кресле, Катя к нему прискакала пухлым зайцем. Возвращаюсь из кухни с чаем и пирогом, они уже книжку читают: «Из-за леса, из-за гор едет дедушка Егор...» Милая картинка, а меня вдруг ревность скрутила. Усмехнулась: «Почему своих лялек не завёл?» Он прошепсел тихо, но твёрдо: «Не встретил ту, с которой хотелось завести». И даже взгляда не удостоил.

Карусель снова закрутилась. Иду с работы, они с Катей уже возле подъезда пританцовывают: «Зашёл к вам, мама что-то бледная, забрал ребёнка, пусть отдохнёт». Я пулей в дом, а матушка задорная, глаза хитрющие... Катя в выходной чуть глаза продерёт: «Андрюша пришёл? Мы в зоопарк идём!» И я едва зубы в порошок не стираю: каков гад! Обложил, как волка флажками! То бабу с матерью с руки прикармливал, теперь кровиночку отбирает...

Кровиночку в тот день пришлось срочно забирать из сада по звонку – затемпературила. Пока ждали врача, извелись – жмёт градусник под сорок, ничем не сбить. Докторша качала головой: «Ангина, сейчас самый сезон». Назначила уколы, я содрогнулась: колоть-то кто будет? «Я за Андрюшей», – выскользнула мама...

Три вечера и ночи он не отходил от капризной плаксы, инъекции, колбочки, ватки со спиртом, её ладошка в его руке. Нас с мамой измученный ребёнок прогоняла: «Уйди, мама, уйди, баба!» Только и слышалось: «Ну, моя хорошая, теперь читаем: «Сам на лошадке, жена на коровке, детки на телятках...»

В субботу, когда наша царевна выдала результат 36,6 по Цельсию, я сидела на кухне. Катя заснула, можно перевести дух. Заглянул Андрей: «О, ты здесь. Не прогонишь?» Я улыбнулась: «Не прогону, чаем напою, если хочешь, голубцами угощу, мама готовила». А он вдруг встал напротив, глаза впери в меня и молчит. И я молчу... Шагнула, притянула к себе: «Спасибо тебе». Он не отпускает, крепче прижался и губами по коже над ключицей, там, где я когда-то трогала ладошкой и клаялась, что ни за что не поддамся этой глыбе. Бровь дугой, высокие скулы, длинная шея – всё прежнее, а я совсем другая. Увидела, что у него петелька на свитере «поехала», и вдруг от нежности задохнулась. Заметила седую прядку на виске, и так захотелось поцеловать...

...Андрей пил чай, смешно вытягивая губы, я то протягивала салфетку, то подавала вазочку с шоколадом. Да уж, высокие цели. Хорошо что его цель «переселила». Мне теперь только и нужно, чтобы дети не болели и лад в доме был.

Наталья ГРЕБНЕВА



# ПОНЧО

Российский размер: 50–52.

Для пончо 650 г; для шапочки 150 г; для сумки 100 г пряжи (100% овечья шерсть, 80м/100 г); крючок № 5, пуговица, 70х35 см хлопчатобумажной ткани.

**Узоры: шестиугольник (А):** набрать 5 возд. п. и замкнуть соедин. ст. в колечко. Вязать по схеме по кругу. Для каждого р. указано количество п. подъёма вместо 1-й п.; каждый р. замыкается соедин. ст. в последнюю п. **пятиугольник (В):** начинается, как шестиугольник, но в 1 круге схемы повторить раппорт только 5 раз.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ:** (1 шестиугольник): диаметр примерно 19 см.

## ВЫПОЛНЕНИЕ

### Пончо

Связать 32 шестиугольника (А) и 4 пятиугольника (В) и сшить по схеме сборки, при этом впереди прямые края посередине оставить как шлицу, обвязать её 1 р. ст. без накида, на левом краю сделав петельку для пуговицы из 7 возд. п. На правой стороне пришить пуговицу.

### Шапочка

Набрать 5 возд. п. и соедин. ст. замкнуть колечко. В след. р. 1 ст. с накидом в начале р. заменять 3 возд. п. подъёма и каждый р. замыкать в колечко соедин. ст. в последнюю п.

**1-й круг:** 11 ст. с накидом в колечко.

**2-й круг:** по 2 ст. с накидом в каждую п. = 22 п.

**3-й круг:** по 2 ст. с накидом в каждую п. = 44 п.

**4-й круг:** по 2 ст. с накидом в каждую п. = 66 п.

**5-й круг:** по 2 ст. с накидом в каждую п. = 77 п.

**6-й круг:** по 2 ст. с накидом в каждую п. = 88 п.

**7–17-й круг:** по 1 ст. с накидом в каждую п. **18-й круг** (вяжется только за передние стенки): по 2 ст. с накидом в каждую п. = 105 п. **19-й круг** (только за передние стенки), по 2 ст. с накидом в каждую п. = 120 п. **20-й круг** (только за передние стенки): по 1 ст. с накидом в каждую п.

**Сборка.** Цветочек начинается, как шапочка, но в 1-м круге связать в колечко 12 ст. с накидом.

**2-й круг:** 1 возд. п. подъёма, 1 ст. без накида, в след. п. 5 ст. с накидом, \*1 ст. без накида в след. п., 5 ст. с накидом в след. п., повторить от \* 4 раза и замкнуть круг соедин. ст. в 1 п. Отвернуть край шапочки так, чтобы первые 3 круга были снаружи. Пришить цветок к отвороту.

### Сумка

Связать 2 шестиугольника, **1–6-й круг**, как для пончо.

**7-й круг:** 4 возд. п. подъёма вместо 1 ст. с 2 накидами, 1 возд.



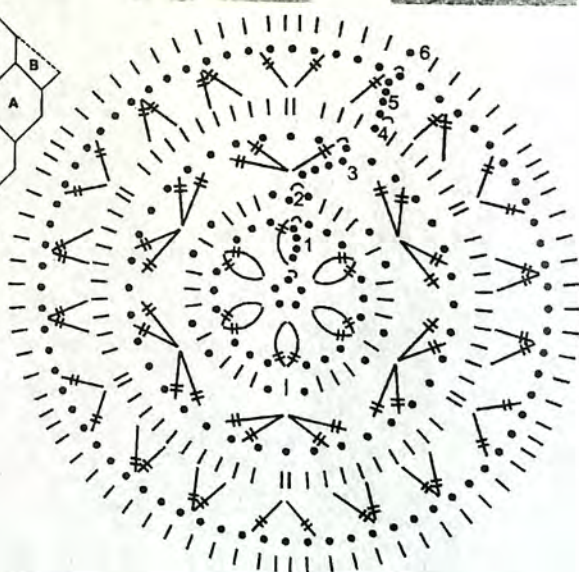
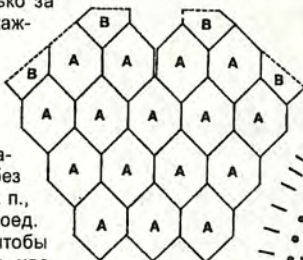
### Пояснения к схеме:

• = возд. п.

— = ст. без накида

⋈ = ст. с 2 накидами.

Если значки соединены внизу, то п. вяжутся с общим основанием, при соединении сверху указанные п. вязать с общей вершиной



## Совет дизайнера

Рукав 3/4 давно любим дизайнерами. Любая одежда, будь то вечернее платье или строгий жакет, с подобным рукавом выглядит стильно. Открытое запястье – самая изящная часть руки – создаёт удивительный эффект более тонкого силуэта. Предполагаю, что некоторые сомнения может вызвать верхняя одежда «с коротким рукавом». На самом деле необходимо просто правильно подбирать цвет, если предполагается, что видна будет нижняя одежда, например, чёрная водолазка – универсальный вариант. И, конечно, помним об аксессуарах, а именно – длинных перчатках. Они удачно завершат образ.

п. и 1 ст. с 2 накидами в первую п., пропустив 4 ст. без накида основания, вместо них 3 возд. п. и в след. п. 1 ст. с 2 накидами, 1 возд. п., 1 ст. с 2 накидами, 3 возд. п., 1 ст. с 2 накидами, 1 возд. п. и 1 ст. с 2 накидами, вместо 4 ст. без накида 3 возд. п., в след. п. 1 ст. с 2 накидами, 1 возд. п. и 1 ст. с 2 накидами, вместо 2 ст. без накида 3 возд. п., \*в след. п. 1 ст. с 2 накидами, 1 возд. п. и 1 ст. с 2 накидами, вместо 4 ст. без накида 3 возд. п.,



в след. п. связать 1 ст. с 2 накидами, 1 возд. п., 1 ст. с 2 накидами, вместо 4 ст. без накида 3 возд. п., в след. п. 1 ст. с 2 накидами, 1 возд. п. и 1 ст. с 2 накидами, вместо 2 ст. без накида 3 возд. п., повторить от \* 4 раза и замкнуть круг соедин. ст. в п. подъёма.

**8-11 круг:** в каждую п. вязать ст. без накида, по углам выполняя по 2 ст. с общим основанием.

**Сборка.** Шестиугольники намочить, растянуть и высушить.

Для подкладки положить 1 из них на сложенную в два слоя

ткань и выкроить с припуском на швы 1 см. Сшить ткань, один прямой край оставив открытым. Сшить вязаные части, оставив один край открытым. Вставить подкладку внутрь и соединить открытые края.

**Для лямки** набрать цепочку из 110 возд. п., обвязать по 1 р. ст. без накида, ст. с накидом и ст. без накида, заменяя в начале р. 1 п. 1 или 3 возд. п. подъёма. Пришить лямку. По обе стороны от неё закрепить кисти из пряжи в 4 сложения длиной по 6 см.



## ПУЛОВЕР

**Размеры:** 36/38 (42/44). Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**Вам потребуются:** 300 (400) г пряжи (57% вискозы, 20% льна, 15% полиакрила, 8% хлопка, 105 м/50 г). Спицы и круговые спицы № 4.

**Основной узор:** количество п., кратное 16+1+2 кром. п. вязать по схеме. Даны только лиц. р. или чётные круги, в изн. р. вязать, как смотрит вязка, накиды изн. п. или лиц. при вязании по кругу. Начать с кром. п. и п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить п. после раппорта и кром. п. Повторять 1-20 р.

**Плотность вязания:** 18 п. и 26 р. = 10x10 см.

**Спинка:** набрать 83 (99) п. и провязать 1 изн. р. лиц. п., в дальнейшем этот р. не считается. Вязать основным узором. Для реглана через 34,5 см = 90 р. от начала закрыть с обеих сторон 1x2 п., затем в каждом 2 р. 15х поочерёдно 1x1 и 1x2 п., далее ещё 3 (5)х по 2 п. Одновременно для выреза горловины через 48 см = 124 р. (49,5 см = 128 р.) от начала закрыть средние 13 (21) п. и стороны закончить отдельно. Для закругления по внутреннему краю закрывать в каждом 2 р. 1x3 и 1x2 п. Через 49,5 см = 128 р. (51 см = 132 р.) от начала все п. закрыты.

**Перед:** начинается, как спинка, но для реглана закрывать с обеих сторон 1x2 п. и 13 (15)х в каждом 2 р. поочерёдно 1x1 и 1x2 п. Для более глубокого выреза горловины через 42,5 см = 110 р. (44 см = 114 р.) от начала закрыть средние 21 (31) п. и для закругления выреза в каждом 2 р. 2х по 3 и 2х по 2 п. Через 45,5 см = 118 р. (47 см = 122 р.) от начала все п. закрыты.

**Левый рукав:** набрать 59 (67) п. и связать изн. р. лиц. п., затем вязать основным узором, для меньших размеров начиная с кром. п. и п. у стрелки, повторять раппорт и закончив у стрелки и кром. п. Одновременно для формы рукава прибавлять с самого начала с обеих сторон 8х в каждом 4 р. по 1 п. по рисунку = 75 (83) п. Скосы реглана через 13 см = 34 р. от начала выполнять по левому краю, как на передке, по правому краю, как на спинке. Для выреза горловины через 24 см = 62 р. (25,5 см = 66 р.) от начала закрыть по левому краю 1x8 (9) п. и в каждом 2 р. 1x5, 1x4, 1x3 и 2х по 2 п. Через 28 см = 72 р. (29,5 см = 76 р.) от начала все п. закрыты.

**Правый рукав:** вязать в зеркальном отражении.

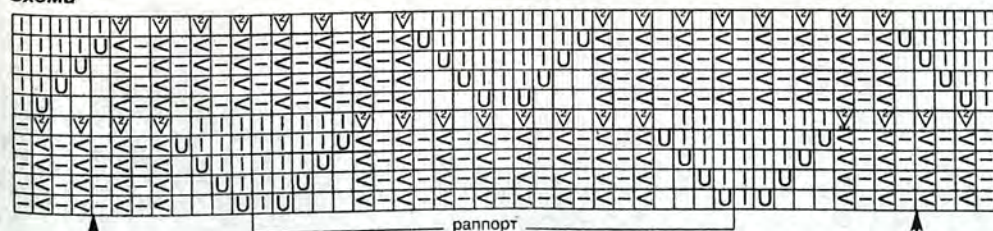
**Сборка:** закрыть швы реглана. Для планки горловины набрать по краю выреза на круговые спицы 112 (128) п. и вязать основным узором, повторяя раппорт. Через 4 см = 10 кругов провязать ещё 1 круг лиц. п. и все п. закрыть. Выполнив остальные швы.

По материалам журналов «Золушка вяжет» №238 (9/2007) и №235 (4/2007)

### Пояснения к схеме

- = нет п., для наглядности
- ▣ = 1 лиц. скрещ. п.; в изн. р. вязать изн., в четном круге лиц.
- ▢ = 1 лиц. п.
- ▣ = 1 изн. п.
- ▣ = 1 накид
- ▣ = 2 п. вместе лиц.

### Схема





**В** век минимализма, стекла, металла от накрытого скатертью стола всегда веет уютом, домашними пирогами и маминым теплом. Особый колорит скатерти придаёт вышивка. Несложные узоры выполнить под силу даже начинающим рукодельницам



# Счастье в деталях

## ВЫПОЛНЕНИЕ

Мотив перенести на кальку, копировальную бумагу поместить красящей стороной на ткань, сверху разместить кальку с узором. Простым карандашом обвести линии узора. Узоры можно переносить на ткань и с помощью специального термопереводного карандаша, которым наносится узор на кальку. Положите переведенным рисунком на полотно и приутюжьте. Повторите необходимое количество раз. Цветочки вышивайте плоской теневой гладью, серединки заполните швом «узелки», стебли вышивайте стебельчатым швом, а середину листиков заполните гладьевым швом разной длины. Края салфетки узко подверните и обвяжите крючком швейными нитями (в два сложения) в соответствии со схемой 2.

**Вам потребуются:** серое льняное с примесью полотно размером 55х80 см, мулине следующих цветов: белого, бежевого, цвета какао 650, серого 671, светло-серого 662; иглы для вышивания (короткие, с удлинённым ушком), пяльцы, копировальная бумага.

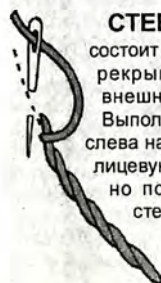


Схема

- 3 ■ = полустолбик
- 2 ✕ = столбик
- = петля цепочки
- ∩ = плотная петля



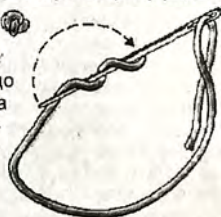
## УРОК ВЫШИВАНИЯ



**СТЕБЕЛЬЧАТЫЙ ШОВ**  
состоит из стежков, частично перекрывающих друг друга, и внешне напоминает шнурок. Выполняется снизу вверх или слева направо. Игла выходит на лицевую сторону ткани примерно посередине последнего стежка.

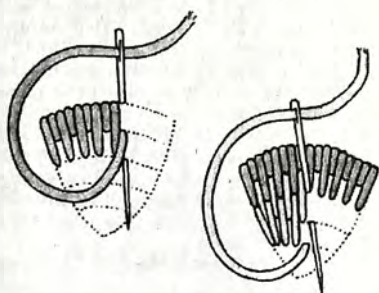
### ШОВ «УЗЕЛОК»

Вывести иглу на лицевую сторону, сделать на ней 2-3 навива и потом вывести иглу на изнаночную сторону рядом с первым проколом. Придерживайте нить на игле до тех пор, пока на ткани не образуется затянутый узелок.



### ТЕНЕВАЯ ГЛАДЬ

Шов выполняется нитками разных цветов. Пока у вас нет достаточных навыков, можно на ткань карандашом нанести штриховые линии, которые укажут границы цветов. Наносить стежки нужно плотно один к другому. Чтобы второй тон нитей входил в первый постепенно, их выполняют то удлиняя, то укорачивая стежки. Стежки второй части укладываются между стежками первой части.



## Это интересно

Говорят, если в семье ссоры и раздоры пошли, нет лады между близкими, то нужно всю семью собрать за столом, накрытым белой льняной скатертью. И вновь единство между ними будет, а все неприятности забудутся.

# 5 рецептов с фасолью



## ПИРОЖКИ

500 г муки, 1 ст. молока, 20 г дрожжей, 2 яйца, 1-2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли. Для начинки: 1 ст. фасоли, 1-2 луковицы, 1 морковь, 50 г сливочного масла, хмели-сунели.

Фасоль замочить на ночь, потом отварить до готовности. Молоко подогреть, растворить дрожжи и добавить половину муки. Замесить тесто и поставить в тёплом месте подойти. Фасоль размять (можно через мясорубку), соединить с обжаренными луком и морковью, приправить хмели-сунели, положить кусочек сливочного масла. К тесту добавить яйцо, оставшуюся муку, сахар, соль, масло. Вымешать и снова отставить, чтобы подошло. Сформировать пирожки: положить начинку, «защипнуть», выложить на противень швом вниз, смазать яйцом, дать постоять минут 10-15. Выпекать в духовке при 180 градусах 15-20 минут до румяной корочки.

## ПАШТЕТ

Фасоль красная отварная, 100 г бульона от варки фасоли, 100 г грибов, одна средняя луковица, зубчик чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, молотый чёрный перец.

Лук и грибы мелко покрошить и обжарить в масле. Добавить фасоль, поперчить. Тушить под крышкой на небольшом огне 10-15 минут, при необходимости добавить немного бульона. Добавить чеснок и соевый соус, измельчить в блендере до однородного состояния. Паштет хорош как в тёплом, так и в холодном виде, подавать его можно к гренкам, посыпав свежей зеленью.

## ЛОБИО

1 ст. красной фасоли, 2 луковицы, 1 морковь, 2-3 ст. ложки томатной пасты или 3 свежих помидора, 1 ст. ложка муки, 1/2 ч. ложки кориандра, 1/2 ч. ложки хмели-сунели, красный перец, соль и сахар по вкусу, пучок зелёной кинзы, зубчик чеснока.

Сварить фасоль в несолёной воде. Слить отвар в отдельную посуду. Обжарить нарезанный кубиками лук и натёртую на крупной тёрке морковь, на растительном масле обжарить муку до золотистого цвета, добавить томатную пасту и немного обжарить, затем добавить специи, подливая отваром от фасоли, довести массу до консистенции жидкой сметаны. Добавить по вкусу сахар. В фасоль выложить лук и морковь, залить соусом и перемешать, тушить 10-15 минут, добавить измельчённую дольку чеснока и зелень.

## САЛАТ

Полбулки чёрного хлеба, луковица, банка фасоли, майонез.

Нарезать хлеб кубиками, предварительно срезав корочки. Поджарить на масле. В масле предварительно обжарить дольку чеснока. Из фасоли слить лишнюю жидкость. Измельчёнными кубиками лук обжарить. Соединить все ингредиенты, заправить майонезом.

## ГОЛУБЦЫ

9-10 листьев капусты, 400 г консервированной красной фасоли, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки измельчённого укропа, 2 ч. ложки карри, растительное масло, соль, перец, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки муки.

Морковь натереть на крупной тёрке, лук измельчить. Обжарить овощи. Фасоль слить, добавить к луку и моркови. Посыпать зеленью, приправить солью и перцем. Перемешать. Листья капусты отварить в кипящей подсоленной воде до полуготовности. Отвар не выливать. Распределить по капустным листьям приготовленную начинку и завернуть их рулетами, выложить в форму. Залить голубцы томатным соусом, который готовится так: смешать в 1/2 стакане отвара томатную пасту и муку, посолить. Поставить форму в духовку на 20 минут при температуре 200 градусов.



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

# Любимые рецепты



## Салат «Заправной»

Ингредиенты для этого салата мож-  
но выбирать произвольные, главное –  
заправка. В ней вся изюминка.

1 пучок листового салата, 1 огурец,  
6 редисок, 1 баночка зелёного горошка  
(можно использовать замороженный).

Для заправки: 100 г брынзы, 2 ст. лож.  
ки оливкового масла, 1 ст. ложка лимон-  
ного сока, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка  
укропа, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Все ингредиенты для салата порубить,  
посолить, поперчить. Все ингредиенты  
для заправки смешать в блендере и по-  
лить приготовленным душистым соусом.

**Марина ОШЕРОВА,**  
Ленинградская обл.

## Закуска

### «Морской бой»

5 кальмаров, 5 крабовых палочек, 1  
морковь, 1 луковица, 1,5 ч. ложки горчи-  
цы, 200 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 2  
ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки расти-  
тельного масла.

Тушки кальмаров очищаем, нарезаем  
и намазываем с одной стороны тонким  
слоем горчицы, слегка присаливаем, мож-  
но немного поперчить. Натираем морковь  
и сыр на крупной тёрке, лук нарезаем тон-  
кими полукольцами. Обжариваем на рас-  
тительном масле сначала лук, потом мор-  
ковь до золотистого цвета, подсаливаем.

На кальмары кладем тонким слоем об-  
жаренные морковь с луком, тёртый сыр,  
крабовую палочку, заворачиваем рулети-  
ком, закрепляем зубочисткой. Укладываем  
рулетики на смазанный маслом проти-  
вень, делаем на них сеточку из майонеза  
и кетчупа. Ставим в разогретую до 180  
градусов духовку и запекаем до готовнос-  
ти в течение 5-7 минут.

**Инна КОНОНОВА,** г. Мурманск

## Рыбные «лодочки»

4 стейка форели, 100 г твердого  
сыра, 200 мл сливок, 2 сваренных вкру-  
тую яйца, соль, специи, измельченный  
укроп по вкусу.

Рыбу разделить на четыре части, по-  
солить, сыр натереть на мелкой тёрке,  
яйца мелко порубить. Из фольги сделать  
«лодочки», и в каждую «лодочку» выло-  
жить по куску рыбы, приправить специ-  
ями и зеленью, сверху – слой сыра и за-  
лить сливками. Запекать 25-30 минут в  
духовке при 200°C. Подавать рыбу в «ло-  
дочке».

**Екатерина САМЕДОВА,** Курская  
обл.

## Котлеты

### «Фантазия»

Этот рецепт я придумала сама. По-  
пробуйте – очень вкусно.

0,5 кг говяжьей или свиной печени, пучок  
петрушки, луковица, 2 зубчика чеснока,  
3 ст. ложки сливочного масла, 200  
мл молока, 200 г панировочных сухарей,  
2 яйца, соль, перец, мясной бульон, рас-  
тительное масло.

Печенку пропустить через мясорубку.



Петрушку и лук измельчить. Чеснок пропустить через пресс и обжарить на сливочном масле вместе с луком. Печень, зелень, лук, яйца, молоко и сухари соединить, посолить, поперчить, перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Ложкой брать полученную массу, выкладывать в кипящий бульон и варить 10-15 минут. Потом котлеты переложить в хорошо разогретую сковороду с растительным маслом и обжарить до золотистого цвета с двух сторон.

**Анна СКОРОСТИНА,**  
г. Котлас Архангельской обл.

## Домашний йогурт

В нашей семье все обожают молочное, особенно йогурты. Но мы не покупаем их в магазине, а готовим сами по оригинальному рецепту нашей бабушки — она так готовила домашнюю сметану. А мы просто добавили йогуртовую закваску.

1 л молока (желательно домашнего), 0,5 ст. магазинного натурального йогурта без сахара и фруктовых добавок, 1 ст. ложка сметаны.

Молоко вскипятите, снимите с огня, перелейте в тару, в которой будете готовить йогурт (банку, небольшую кастрюльку), и остудите — оно должно быть теплым, но не горячим.

Отлейте немного молока, соедините с йогуртом и сметаной, размешайте до однородности и влейте в остальное молоко. Прикройте банку крышкой и тщательно укутайте несколькими полотенцами, сверху — целлофановым пакетом. Оставьте на 6 часов в тепле, а затем, уже без полотенца и пакета, поместите в холодильник.

Утром йогурт можно подавать к столу. Готовый йогурт хранится в холодильнике до недели. В дальнейшем его можно использовать для приготовления новой порции йогурта. А если в вашей семье любят сладкие йогурты, добавьте варенья, свежих ягод или мелко нарезанных фруктов в чашку с йогуртом.

**Людия КОЛЕШОВА,**  
Воронежская обл.

## На скорую руку

Обожаю готовить, но в последнее время любимому занятию приходится уделять меньше времени из-за загруженности работой. Поэтому к кухне всё больше подхожу «с умом». Выручают маленькие секреты.

Отваривая целиком курицу, бульон оставляю на первое: добавила вермишели и зелени — суп готов! А из отварного куриного филе можно приготовить и оладушки, и салат, да всё что угодно, а главное — быстро!

Беру, например, куриную грудку, добавляю немного бульона, яйцо, пару зубчиков чеснока, головку репчатого лука, специи. Всё измельчаю в блендере — тесто для оладушек готово. Остаётся пожарить. Главное, не передержать, чтобы не были сухими!

Захотелось чего-нибудь «полегче»?

Тогда готовлю салат из куриного филе, листьев салата или китайской капусты, оливок, помидоров. Всё это измельчаю, добавляю слегка спассерованный с карри лук. В небольшую миску выдавливаю через пресс чеснок, добавляю майонез и сметану, перемешиваю. Полученным соусом заправляю салат, солю по вкусу, сбрызгиваю соком лимона.

**Ольга КОРОВИНА,**  
г. Минск, Белоруссия

## Быстрая пицца

Пиццей сегодня никого не удивишь. А если нет времени делать тесто на дрожжах, выручит рецепт, тесто по которому делается за несколько минут, и пицца получается тоненькая и хрустящая.

Для теста: 1,5 ст. муки, 0,5 ст. молока, 2 ст. ложки маргарина, сода на кончике ножа, щепотка соли.

Начинка: 1 ст. ложка оливкового масла, 200 г фарша, 1 средняя луковица, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки томатного соуса, 1 ст. ложка зелени, 1 маленький болгарский перец, 120 г сыра, соль, перец.

Замешиваем тесто из всех ингредиентов, оставляем отдыхать, пока готовим начинку.

Для начинки в разогретом масле обжариваем фарш, лук и чеснок минут пять. Добавляем перец и зелень, солим, перчим.

Раскатываем тесто, смазываем томатным соусом или пастой, выкладываем фарш и посыпаем натёртым сыром. Ставим в разогретую духовку и запекаем, пока края теста не станут хрустящими.

**Эмма БЕЛОУСОВА,** г. Псков

## Торт

### «Трухлявый пенёк»

Даже если вы никогда до этого не пекли торты, то этот получится у вас обязательно. Необычный, с разными вкусами, то кисловатый, то сладко-

ватый. А уж какой красивый в разрезе!

1 стакан сметаны, 2/3 стакана сахара, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды (погасить), 3 ст. муки. Начинка: 100 г чернослива, 150 г кураги, 100 г орехов, 150 г изюма.

Крем: 750 мл сметаны, 1 ст. сахара. Начинку для торта можно приготовить заранее: запитать сухофрукты горячей водой и распарить их. Измельчить орехи и сухофрукты на мясорубке или в комбайне по отдельности. Если фруктовые смеси получились густыми, можно добавить горячей воды, размешать и сделать, как повидло. Перемешать орехи с черносливом.

Для теста взбить яйцо с сахаром и сметаной, добавить соду и муку. Тесто должно получиться мягкое, но не прилипать к рукам. Разделить его на 8 колобков. Из каждого колобка раскатать тоненькую лепёшку, намазать её начинкой и сделать рулет: с черносливом — 2 рулета, а с курагой и изюмом — по 3. Вылепать при 180 градусах до золотистого цвета. Остудить и разрезать на кусочки равной толщины.

Взбить сметану с сахаром. Форму выстлать плёнкой, намазать плёнку кремом и слоями выложить нарезанные рулетики срезом вверх, заливая каждый слой кремом. Поставить на ночь в холодильник. Утром перевернуть форму на тарелку.

**Ирина СТРЕЛКОВА,**  
Московская обл.

## Пирог «Пятиминутка»

1 банка сгущёнки, 2 яйца, 1 ст. муки, 1/2 ч. ложки соды.

Начинка: яблоки, орехи, изюм, какао — на выбор.

Взбейте яйца, введите сгущёнку и стакан муки (если будете добавлять какао, предварительно смешайте с мукой), соду погасите уксусом. Перелейте тесто в смазанную форму, поверх выложите дольки яблок. Запекайте 20-30 минут в разогретой духовке.

**Виктория, по эл. почте**

## Рецепт от шеф-повара ЯИЧНИЦА В ПОМИДОРАХ



Очень эффектная подача самой обыкновенной яичницы, которую мы предлагаем приготовить под руководством шеф-повара ресторана «Арлекин» Евгения ДОРЕНКО.

Помидоры, грибы, ветчина, репчатый лук, масло растительное, зелень.

Лук мелко нарежьте. Грибы и ветчину нарежьте небольшими кусочками. Обжарьте лук с грибами на растительном масле на среднем огне. Немного посолите. Перед окончанием жарки добавьте ветчину и тоже немного обжарьте. С помидоров срежьте верхушки. Ложкой выберите мякоть. Хорошо посолите и переверните на тарелке, чтобы стекла лишняя жидкость. В каждый помидор положите начинку из грибов, ветчины и лука. Выложите помидоры на смазанный маслом противень. Аккуратно разбейте яйца и постарайтесь вылить сначала белок, а затем желток. Поставьте помидоры запекаться в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 25-30 минут. У готового блюда яичный белок должен загустеть. По желанию украсьте блюдо зеленью.





## ЖИВАЯ КАРТИНА

*Этот удивительный и необычный подарок вы можете сделать своими руками, подарив хорошее настроение не только себе, но и своим близким и друзьям!*

Понадобятся: винтажная рама для картины 16 x 20 см, лист фанеры по размеру немного больше винтажной рамы (22 x 26 см), проволочная сетка с крупными ячейками (рабица), молоток и гвозди или мебельный степлер, деревянные брусья толщиной 5-7 см длиной, равной периметру рамы, кусачки, краски, кисть для окрашивания рамок и лак (по желанию), субстрат для суккулентов (кактусов), мох-сфагнум и рассада суккулентов (очитки, литопсы, хавортии, циссусы, крестовник, кактусы, «каменные розы»).

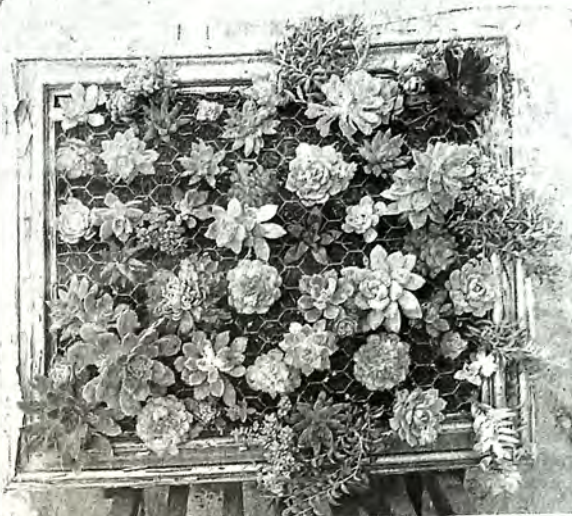
Начинаем с подготовки рамы к работе. Если требуется, окрасьте её в желаемый цвет и лакируйте. Потребуется примерно 4 слоя краски и лака. Обязательно хорошо просушите каждый слой, перед тем как наносить новый слой краски или лака. Переверните раму вниз лицевой стороной. По периметру изнаночной стороны натяните проволочную сетку (пригодятся кусачки). Сверху натянутой сетки прибейте деревянные брусья

по периметру. Сетка должна быть хорошо натянута, без прогибов. Начинаем укладывать ровным слоем по сетке мох, который предотвратит высыпание земли, также он является средством удержания влаги, предохраняет от плесени и грибка. Сверху засыпьте субстратом для кактусов, затем прибейте лист фанеры. Не забудьте сразу же приделать надёжные крепления, способные выдержать вес картины.

Переверните на лицевую сторону обработанную раму и начните высаживать растения. Углубления лучше делать какой-нибудь палочкой.

Поскольку разновидностей форм и окраски суккулентов предостаточно, можете «вырисовывать» любую картину, заполняя ячейки по своему желанию.

Раму следует оставить на две недели в



горизонтальном положении, чтобы суккуленты хорошо укрепились внутри почвы своими корнями. Маленький вертикальный сад в виде живой картины для озеленения домашней стены готов.

**Совет:** такая «картина» впишется в интерьер абсолютно любого помещения. Следует лишь учесть, где вы поместите её, чтобы растениям было достаточно света и температурный режим соответствовал их потребностям. Не забывайте периодически осуществлять полив с помощью пульверизатора.

## Читатели спрашивают

**Скажите, нужно ли каждую весну пересаживать комнатный лимон в новый горшок и в свежую землю и обязательно ли делать обрезку? Нормально ли появление на растении и цветков, и плодов одновременно?**

Ольга ПРОТОВЕРОВА,  
г. Минск

Молодые растения до пятого года жизни можно пересаживать ежегодно, так как они быстро растут. Главное при пересадке — не повредить корневую систему, а потому не стряхивайте с корней комочки земли.

Взрослые цитрусовые деревца не очень хорошо переносят пересадку, поэтому пересаживают их только по мере надобности — 1 раз

в 3-5 лет. Для «освежения» земли у взрослых растений осторожно меняют лишь её верхний слой.

Обрезку проводят обязательно каждую весну: удаляют жировые побеги, а также старые, поломанные и отплодоносившие мелкие веточки.

Цитрусовые не имеют ярко выраженного периода покоя, поэтому на одном деревце появляются и цветки, и завязь, а также зрелые и жёлтые плоды. Это нормальное явление, и, более того — лимоны обладают ещё одной удивительной особенностью: если жёлтые плоды оставить висеть на растении, то они снова позеленеют, а затем вторично пожелтеют, не теряя вкусовых качеств.



**У моей традесканции пересыхают не просто отдельные листочки, а целые побеги. Недавно пересадила её в свежую землю, но это не помогло. Подскажите, как помочь растению?**

Галина,  
г. Оренбург



Традесканция быстро теряет декоративность, но обладает удивительной способностью легко пускать корни. Поэтому засохшие части растения следует полностью удалить, а от пересадки и вовсе отказаться. Оптимальный вариант в вашем случае — вырастить новые экземпляры из черенков, которые сажают по несколько штук сразу на постоянное место в питательную землю и обильно поливают. Такую «омолаживающую» процедуру желательно проводить раз в два-три года.



Читатели советуют

# МАЛ ЗОЛОТНИК, ДА ДОРОГ

у себя на даче, помимо белокачанной капусты, выращиваю и цветную, и брокколи, и кольраби, но брюссельская — самая любимая, потому что вкуснее — капуста не встречала.

Мой первый опыт был не совсем удачным. Желая получить урожай пораньше, я посеяла семена в марте. В начале мая высадила рассаду в грунт. Урожай практически не получила: кочанчики плохо завязывались, а завязавшиеся почти не росли, собрала урожай — курам на смех.

Спасла положение заметка в журнале, из которой узнала, что эта капуста очень холодостойкая и не выносит высокой температуры воздуха. Для завязывания кочанчиков лучший температурный режим — 15–20°C, а при 25°C и выше не только задерживается формирование и налив кочанчиков, но и снижается их качество. Период от появления всходов до сбора урожая у брюссельской капусты составляет, в зависимости от сорта, 130–150 дней, а завязывание приходится на 100–130-й день.

Вот поэтому, когда я посеяла семена в марте, завязывание пришлось как раз на июльско-августовскую жару, что и не понравилось моей капризной подопечной.

Теперь, поняв свою ошибку, подсчитала, что лучшее время для посева семян в наших краях — третья декада апреля. И не ошиблась.

Высеяла семена на даче в парничок (ящик высотой 65 см площадью 120х120 см с крышкой-рамой, на которую натянута армированная плёнка). Почву в рассаднике заправляю органикой, золой и суперфосфатом. Делаю бороздки и перед посевом проливаю их горячей водой.

Кстати, выращивание рассады в холодном рассаднике имеет определённые

преимущества: она не вытягивается, не болеет чёрной ножкой, проходит хорошую закалку. В квартире вырастить такую полноценную рассаду мне никогда не удавалось: она бывала изнеженной, болела, много растений пропадало при пикировке. А так я могу избежать лишней пересадки, задерживающей рост растений.

Семена заранее замачиваю в растворе иммуноцитофита и подсушиваю, то есть высеваю сухими. После посева бороздки с семенами засыпаю грунтом, сверху прикрываю 3–5-сантиметровым слоем снега или льда, если они ещё есть на участке.

В зависимости от погодных условий семена прорастают через 5–10 дней. Размещаю их на довольно большом расстоянии (5–8 см) друг от друга, поэтому вся рассада вырастает качественной, слабых и больных экземпляров почти не бывает.

Сеянцы в парнике поливаю и подкармливаю. Первую подкормку (мочевинной) делаю в начале появления второго настоящего листа, вторую — через неделю любым комплексным удобрением.

Когда у сеянцев образуются 4–6 настоящих листочков, высаживаю в грунт, обычно это бывает в конце мая — начале июня, крайний срок 10 июня.

Высаживаю растения в два ряда, причём довольно редко — между растениями 50–60 см.

Через две недели после посадки, когда растения явно начинают расти, провожу первую подкормку раствором удобрения биомастер, вторую даю, когда начнут формироваться кочанчики. Кроме того, пропалываю, поливаю. Особенно много



приходится поливать во время роста листьев и при формировании кочанчиков. Для защиты от вредителей еженедельно после рыхления посыпаю почву золой. Никогда не окучиваю, чтобы не загнили нижние кочанчики.

В конце августа — начале сентября провожу вершкование, то есть срезаю верхушечные почки (кочанчики). Это для того, чтобы кочанчики лучше росли и были плотными. Позже, в конце сентября, удаляю всю верхушку у растений, на которых кочанчики плохо развиты.

Начинаю уборку с конца сентября, выборочно выщипываю кочанчики — по мере их созревания. Определяется созревание просто: кочанчики становятся плотными, блестящими, достигая в диаметре 3 см.

Кстати, брюссельская капуста — ещё и красивое растение, особенно во время завязывания кочанчиков. А если по краю грядки с капустой посадить цветной салат типа Лопла Росса или анютины глазки, в середине несколько высоких бархатцев, то у вас получится настоящий цветник, а не овощная грядка.

Зинаида АФОНИНА,  
Московская обл.

## Совет дизайнера

### ПАННО ДЛЯ САДА

**Понадобятся:** крышка от садовой бочки (кастрюли, ведра), грунтовка, фасадные краски, древесные спилы, силиконовый герметик, дрель и кусочек тонкой проволоки.

Загрунтуйте крышку, когда поверхность высохнет, нанесите два слоя белой краски. Древесные спилы окрасьте в любой яркий цвет — это лепестки вашего цветка. На крышке карандашом сделайте схематичный рисунок крупного соцветия. Наклейте окрашенные спилы на те места, где должны располагаться цветки — шарики. Зелёной краской подрисуйте стебли и листья. Просверлите две дырочки в верхней части крышки, проножки, сделайте петлю для подвешивания. Если будете подвешивать к сетке-рабице, сделайте дырочки ещё и внизу, чтобы лучше закрепить.

Это оригинальное панно украсит скучную рабицу, стены сарая, калитку.

## АПРЕЛЬ

- Новолуние 9 – 11 апреля.
- Рост Луны 12 – 24 апреля.
- Полнолуние 25 – 27 апреля.
- Убывающая Луна 1– 8, 28–30 апреля.



Сейчас мне 70, но каждый новый день я встречаю с радостью, чувствую себя замечательно, а моя жизнь насыщена и интересна! И я знаю многих людей, которые в зрелые годы живут именно так! К сожалению, большинство считают, что возраст и здоровье – вещи несовместимые. Это в корне ошибочное мнение приводит к тому, что люди живут, как придётся: ведь заботясь о здоровье, не заботясь – конец один. Как следствие, ничего не делают... Или же бросаются в другую крайность, возлагая надежды на чудо-эликсиры. На самом деле, чтобы в зрелом возрасте быть здоровой, нужно внимательнее относиться к себе. И чем раньше начать заниматься своим здоровьем, тем лучше! И мой опыт, и опыт моих знакомых это подтверждает. Конечно, я пробовала разные методики, и в письме всего не опишешь, расскажу о трёх «китах», на которых строится моя система здоровья

## ПРОГРАММА МОЛОДОСТИ

### «КИТ» ПЕРВЫЙ: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Моё правило: физическая активность должна стать такой же обязанностью, как чистка зубов. Перепробовала разное: делала по утрам зарядку, ходила в спортзал, бегала. Не всегда это было систематически, но, думаю, это заложило некий фундамент для здоровья. Важным моментом считаю, что старалась как можно больше ходить пешком: на работу дорога занимала каждый день около 25 минут, поход в магазин тоже стал поводом прогуляться подальше. Когда вышла на пенсию, заметила, что ходить стала меньше. Выход нашла, заглянув в магазин спорттоваров, где продавались велотренажёры. Сразу загорелась идеей купить домой недорогую модель. Время крутить педали даже специально искать не пришлось, совмещала «поездку» с просмотром телевизора. За 20 минут можно проехать ни много ни мало – 8 км (моей обычной дистанцией на первых порах было пять). Нагрузку эта вполне по силам даже не очень тренированному человеку. Сразу скажу: результаты – количество километров, скорость и так далее – лучше записывать после тренировки в специальный блокнот. Это хорошая

мотивация продолжать занятия. Спустя пару месяцев вы будете удивлены тем, как изменились ваши результаты и, конечно, самочувствие. Моё увлечение подхватили дети и внуки, в последние несколько лет доброй традицией стал велосипедный поход с ними. А первый выезд спланировала я. Рассказываю об этом так подробно, потому что большинство людей уверены, что спортивные занятия потребуют невероятных затрат времени или денег. Это не так! Возможно, вы придумаете другой вариант тренировок, главное в них – регулярность. Для одной моей хорошей знакомой, например, таким ключиком к здоровью стала йога, для другой – танцы три раза в неделю, в остальные дни она занимается дома. Главное, чтобы занятия вам нравились. Не ждите понедельника, начала месяца, нового года, начинайте действовать сейчас. Проблемы со здоровьем – ещё один повод не откладывать спорт в долгий ящик, только подберите нагрузку себе по силам. Движение – жизнь, и это не просто слова, за ними стоит многовековая мудрость.

Конечно, важно и ваше питание, и это отдельная большая тема. Я не буду здесь давать конкретных советов: каждый, так или иначе, знает о вреде жирного, жареного, консервантов. Заострю внимание лишь на одном факте. В

более зрелом возрасте не нужно столько пищи, как в молодости, поэтому, если вам за 50, смело забирайте от своих привычных порций четверть. А чтобы не чувствовать голода, пережевывайте медленно, это и работу ЖКТ облегчит, и поможет быстрее насытиться. Кажется мелочь, но тоже помогает.

### «КИТ» ВТОРОЙ: ЮНОСТЬ УМА

Моё правило: ни дня без строчки! Нет, я не говорю о том, что вы должны начать писать стихи или рассказы. Не каждому дан такой талант. Хотя замечательно уметь передавать мысли в стихах, и этому можно научиться. Здесь я имею в виду чтение. Читать я любила всегда. Но на многие произведения классиков по-новому взглянула лишь сейчас. И удивилась, как много жизненного опыта они вложили в строчки своих произведений! Чтение всегда даёт пищу для размышлений. А значит, не позволяет стареть. Не сетуйте на дороговизну книг. В конце концов можно перечитать старые книги, сходить в библиотеку – было бы желание. У кого есть возможность – приобретите электронную книгу. Для меня она стала палочкой-выручалочкой, внуки на-





учили пользоваться, и теперь у меня всегда есть что читать.

Другое правило: **учиться, учиться и учиться!** Этот знакомый нам со школьных лет девиз не должен терять своей актуальности и на пенсии. Ведь изучение нового замедляет процессы старения мозга. Но не все имеют полезную привычку учиться. Проще «отдыхать» и получать «знания» возле телевизора, заполняя свою жизнь чужой. Признаться, в какой-то момент это коснулась и меня. Пока однажды не осознала, что дочке и внукам переказываю сериалы! А слушать это им совсем неинтересно. Тогда решила изменить ситуацию. Из своего опыта могу сказать: учиться интересно тому, что потом можно применить на практике. Так, 15 лет назад научилась вязать и шить, потому что загорелась идеей дарить внукам красивую и оригинальную одежду. С внуком, который ходит в шахматный кружок, освоивала партии, чтобы помочь ему. Поэтому ищите то, что будет вам интересно и познавательно. Тогда с вами не будет скучно окружающим.

## «КИТ» ТРЕТИЙ: МОЛОДОСТЬ ДУШИ

Меня друзья считают оптимисткой по жизни, однако это качество не врожденное. И здесь тоже есть свои секреты.

**ПЛАНИРУЙТЕ ЖИЗНЬ!** Ведь если есть планы и цель, тогда есть желание жить. И, более того, жить становится интереснее. Потому составляю планы на год, на месяц, на день. На пенсии у человека появляется свободное время. Зачастую оно тратится нерационально, например, пустые разговоры во дворе. А ведь сделать можно так много: пообщаться с внуками, заняться огородными экспериментами, посадить клумбу у подъезда, освоить йогу... Чем хорош пенсионный возраст? Заметила, что если раньше в жизни было больше материальных целей, то сейчас остались те, что радуют душу. И, считаю, это замечательно!

**ВЕДИТЕ ДНЕВНИК!** У меня эта юношеская привычка прошла через всю жизнь. Пишу как есть – и о плохом, и о хорошем. В этом нехитром действии сразу несколько плюсов.

Во-первых, если случилось что-то плохое, я, отдав переживания бумаге, не изливаю их на близких, не жалею. А просто пишу и невольно успокаиваюсь, параллельно анализирую, что можно сделать. Во-вторых, сталкиваясь с какой-то серьезной неприятностью, я возвращаюсь к тем сложным моментам, которые были в прошлом, читаю и понимаю, что принимала всё слишком близко к сердцу, и, оказывается, события не стоили тех нервов. Это успокаивает. Обычно считается, что записывать нужно только позитивное. Но я думаю, когда человек видит, сколько сложностей преодолел на своём пути, он становится сильнее и осознаёт: что бы ни встретилось дальше, он справится.

**МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО!** Однажды прочитала историю Георгия Сытина, которому после войны дали первую группу инвалидности. А сейчас ему уже за 90! Он сумел помочь себе и многим людям, разработав систему исцеляющих словесных настроев. Всего лишь проговаривая определённые слова, он стал здоровым! Это кажется чудом. Читая, я задумалась о том, как много значат слова и мысли, на которые мы привыкли не обращать внимание. А ведь именно они, по большому счёту, создают наш мир. Думаем о проблемах – значит, живём в мире проблем. Думаем о себе как о стариках – так и чувствуем себя. Поэтому в моей жизни всегда присутствует улыбка самой себе в зеркале, фразы, которые заряжают уверенностью в себе. Я специально собираю их и каждую неделю прикрепляю к зеркалу в ванной. И этот нехитрый приём работает. **Учитесь и вы говорить и мыслить позитивно!** Хвалите себя, верьте, что вам под силу любые задачи.

Нельзя не написать о том, что чем старше мы становимся, тем больше в какой-то момент думаем о смерти. Не прошло это и мимо меня. Но со временем я поняла, что бояться смысла нет. Ведь мы никогда не знаем, что будет дальше. А смерть просто помогает осознать, что всё, что есть у человека, – это настоящее. И его хочется прожить полноценно и радостно! Поэтому всем от души желаю не думать о возрасте, а сделать жизнь именно такой, о какой мечтаете!

Елена ПЛОТНИКОВА,  
г. Москва

## ПРОПОЛИС ВЫЛЕЧИЛ ЯЗВУ

Хочу поделиться с читателями опытом лечения язвы с помощью прополиса. Язву у меня обнаружили 10 лет назад. Дело шло к операции, я не отказывалась, но параллельно искала способы справиться с болезнью. В результате наткнулась на информацию о лечебных свойствах прополиса. В рецепте требовалось приготовить 30%-ный настой прополиса и принимать его по определённой схеме. 15 дней пить на увеличение: 1-й день – 1 капля на 100 г воды, 2-й – 2 капли и т. д., потом на снижение 15 дней. Таким образом я лечилась три месяца, и язва зарубцевалась.

Для получения экстракта прополиса 30%-ной концентрации взять 30 г прополиса и 100 мл спирта. Пропolis поместить в холодильник. Когда он затвердеет и станет хрупким, тщательно измельчить с помощью молотка, завернув его в плотную ткань. Положить в небольшую бутылку, залить спиртом и закрыть крышкой. Настаивать от 1 до 2-х недель в тёмном месте при комнатной температуре. Периодически (2-3 раза в день) бутылку встряхивать, потом перелить в другую тару, не трогая осадок.

Галина ПЕВЦОВА, г. Рязань

Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

Прополис является уникальным лечебным средством, и это давно подтверждено многими научными исследованиями. Он подавляет патологические клетки, восстанавливает повреждённую ткань, а также оказывает общий тонизирующий эффект. Область применения прополиса широка, в том числе и при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Но при его использовании необходимо учитывать, что прополис – сильнодействующее средство. Избыточный приём может привести к ухудшению самочувствия, например, к раздражению полости рта, диарее, сыпи, повышению температуры. Противопоказанием для приёма является аллергия на продукты пчеловодства и склонность к аллергическим заболеваниям: крапивнице, экземе, бронхиальной астме. Чтобы предупредить возникновение побочных эффектов, начинать лечение следует с малой дозы и, только убедившись в отсутствии негативных симптомов, проводить полный курс лечения. В случае возникшей аллергической реакции необходимо немедленно прекратить лечение прополисом и принять противогистаминные препараты.





## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

**Обычная история.** Всем известно, что первой в помещение входит женщина, а мужчина отступает на шаг в сторону, пропуская её, если дверь открыта, или распахивает перед дамой дверь в случае, если она была закрыта.

**Она вертится!** Но что если дверь — вращающаяся, например, в супермаркете? Если уже вращается — женщина первой заходит внутрь. Неподвижна — первым проходит мужчина, чтобы привести её в движение, а его спутнице следует зайти в следующую секцию «вертушки».

**На разведку!** Мужчина должен первым войти в дверь, если место, куда он привёл даму, им обоим незнакомо, например, ресторан, или если в помещении темно. Из соображений безопасности первопроходцем при посадке в лифт следует стать сильному мира сего.

## ДОБАВЬТЕ В ЗАКЛАДКИ

**www.hh.ru** — это огромный каталог вакансий по всей России. Пара кликов мышкой — и вы получите список актуальных предложений работы в вашем городе. А если создадите собственное резюме по предложенному шаблону, то вакансии сами начнут стекаться к вам на электронный ящик.

**www.nastoronu.ru** — своеобразная биржа частных задач и поручений. Нужна помощница, чтобы отводить ребёнка в детский сад, или сами хотите предложить услуги по стрижке собак или написанию курсовых работ — вам сюда.

**www.ivi.ru** — представляет собой онлайн-кинотеатр, в котором бесплатно и в хорошем качестве можно посмотреть как отечественный, так и зарубежный фильм. В настоящий момент здесь собрано более 30 тысяч картин на любой вкус.

**www.mults.info** — на сайте собрана уникальная коллекция мультфильмов советских времён. У вас появится возможность показать их детям онлайн или скачать для просмотра на компьютере или телевизоре. Для удобства существует быстрый поиск по названию нужного мультфильма.

**www.prodobroe.ru** — если вас ничего не радует и депрессия уже на пороге, найдите в поиске этот сайт. Автор аккумулировал в одном месте позитивные книги, фильмы, музыку, картины, ссылки на ресурсы, поддерживающие в тяжёлых жизненных ситуациях.

**www.reallove.ru** — благотворительный проект, созданный командой добровольцев для того, чтобы помочь одиноким людям найти себе пару для создания крепкой семьи.

**www.pravmir.ru** — веб-сервис, посвящённый православной вере. Доступно рассказывает об основах православной семьи, воспитании детей, праздниках и т. п. Кроме того, здесь вы сможете онлайн задать волнующие вас вопросы священнику.



## МОБИЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ



Правила хорошего тона строги по отношению к мобильному устройству связи: для совершения звонка они требуют отойти от других людей не менее чем на пять метров!

Если звонят вам, а вы находитесь в переполненном транспорте или в очереди к кассе, ответить на звонок можно, но лишь для того, чтобы сообщить, что вы не можете поддерживать сейчас беседу.

Не стоит спешить с повторным звонком, если вам не ответили на первый. Вы можете совершить новую попытку дозвониться лишь спустя два часа. Именно это время даётся вашему абоненту этикетом для того, чтобы заметить пропущенный звонок и перезвонить вам.

Звонить после 22 часов на мобильный телефон, так же как и на стационарный, неприлично. Зато отправлять смс вы можете в любое время суток! Если абонент не желает, чтобы ночью его беспокоили сообщениями, это проблемы абонента — пусть отключит сотовый и спит спокойно.

## ПРОТЯНИТЕ РУКУ ПОМОЩИ!

Чтобы заниматься благотворительностью, вовсе не нужно быть миллионером, прежде всего необходимо знать, кому и как вы сможете помочь сделать жизнь лучше.

Определитесь с видом помощи. Реально оцените своё финансовое положение, чтобы благотворительность не отразилась на вас самих и вашей семье. Возможно, более доступно для вас собирать необходимые вещи для детских домов или помочь в организации концерта для пожилых людей. Всё зависит от ваших организаторских и творческих способностей.

Выберите объект помощи: дети-сироты, инвалиды, тяжелобольные или престарелые люди. Будьте готовы к тому, что вам придётся с ними общаться, а чужая боль и страдания не для всех посылная ноша.

Найдите себе единомышленников, желательно тех, кто занимается добрыми делами не первый день. Например, обратитесь в один из благотворительных фондов и войдите в состав их волонтерской группы. Необходимую информацию и контакты вы можете найти здесь: [www.vseblagotvoriteli.ru](http://www.vseblagotvoriteli.ru), [www.podari-zhizn.ru](http://www.podari-zhizn.ru), [www.life-line.ru](http://www.life-line.ru), [www.starikam.ru](http://www.starikam.ru), [www.solunsky.ru](http://www.solunsky.ru).



**Мне необходимо оформить постоянную регистрацию в квартире, принадлежащей моей жене и её ребёнку от первого брака. В квартире зарегистрирован бывший муж моей жены, который имущественных прав на квартиру не имеет. Он женат второй раз и фактически не проживает в данной квартире. Свою долю квартиры он подарил моей жене и своей дочке по договору дарения. Требуется ли для моей постоянной регистрации согласие бывшего мужа?**

Согласие бывшего супруга на прописку не требуется. В соответствии со статьей 30 Жилищного кодекса именно собственник жилого помещения осуществляет права владения, пользования и распоряжения принадлежащим ему на праве собственности жилым помещением, а значит, он решает, кого вселять, а кого нет. В вашей ситуации в квартире есть два собственника (супруга и её дочь), следовательно, они должны дать своё согласие. Если дочь несовершеннолетняя, то за неё согласие выражает её мать.

**Моя бабушка составила завещание на меня и на дядю. Незадолго до смерти, воспользовавшись её состоянием, дядя дал подписать ей завещание, моей фамилии уже не было. Имею ли я право отсудить свою долю, ведь с тех пор прошло два года?**

Маловероятно, что у вас это получится. Завещание оспаривается так же как и другие сделки. Как правило, для признания завещания недействительным необходимо доказать, что наследодатель не понимал значения своих действий и не мог руководить ими в момент составления завещания, то есть фактически был недееспособным. Если для этого не было никаких медицинских показателей (например, учёта в психоневрологическом диспансере), то шансов практически нет. Были случаи, когда человек в состоянии инсульта признавался судом недееспособным. Но всё очень индивидуально. В любом случае необходимо доказывать факт недееспособности тому, кто обращается с иском.

**Недавно развелась с супругом. Всё имущество поделили, кроме машины. Она была куплена в браке по кредиту, оформленному на меня, но сама машина оформлена на супруга, мне выписана генеральная доверенность, кредит плачу я. Как быть, чтоб машину не потерять?**

Смущает фраза «имущество поделили». При разделе имущества необ-

ходимо было поднимать вопрос и о машине. Если оставить всё как есть, то выдавший доверенность в любой момент имеет право её отозвать. Другими словами, вы можете лишиться машины, несмотря на то, что кредит на ваше имя. Более того,

могу предположить, что кредит был потребительским — не привязанным непосредственно к покупке машины, так как иначе банк бы потребовал оформления машины на плательщика по кредиту.

Можно посоветовать попробовать договориться с супругом. Если, на ваше счастье, доверенность генеральная с правом продажи, то можно продать машину до момента отзыва доверенности или истечения её срока. Конечно, никто не гарантирует, что в этом случае не возникнет спора относительно судьбы вырученных от продажи денег. Но в такой ситуации вам всё равно будет проще отстаивать свои права.

**Я замужем пять лет, есть ребёнок от этого брака. До замужества купила квартиру, но сейчас хочу продать её и купить дом. Можно ли сделать так, чтобы ни мой муж, ни его дочь от первого брака не смогли ничего получить от продажи этого дома в случае непредвиденных обстоятельств, ведь заработанное мной с таким трудом терять не хочется? Брачный договор у нас заключён не был.**

Действительно, если вы продадите квартиру, то в силу положений Семейного кодекса деньги, вырученные от продажи, будут рассматриваться как доход семьи. Недвижимость, приобретённая в браке на эти средства, будет считаться совместной собственностью. И чтобы этого не произошло, существует единственное «лекарство» — брачный договор. Это следует из п. 1 ст. 33 Семейного кодекса: законный режим имущества супругов действует, если брачным договором не установлено иное. Под «законным режимом» кодекс понимает совместную собственность.

То, что у вас не был заключён брачный договор, не означает, что его нельзя заключить сейчас. Возможно, с психологической точки зрения это — непростой шаг, но он необходим, если вы хотите решить поставленную задачу.

Конечно, всегда существуют альтернативы. Но они, как правило, несут в себе риски. Так, например, можно оформить дом в совместную собственность, разделить совместную собственность на доле-

# Отвечаем на ваши вопросы



вую, а затем ваш супруг подарит вам свою долю. Но где гарантия, что он поступит именно так после оформления основной сделки?

Некоторые приобретают недвижимость через родителей, которые дарят эту недвижимость своему ребёнку, состоящему в браке. Но здесь уже пахивает фиктивной сделкой, которая теоретически может быть признана недействительной. Поэтому я вам рекомендую не экспериментировать и заключить брачный договор.

**Можно ли сдавать приватизированную комнату в коммунальной квартире без согласия соседей, имеет ли значение вид собственности, поскольку в ст. 76 п. 2 ЖК РФ сказано, что можно сдавать комнату только с согласия соседей и всех членов семьи, но не указано, какой вид собственности?**

Статья 76 ЖК РФ, на которую вы ссылаетесь, называется «Поднаём жилого помещения, предоставленного по договору социального найма». Другими словами, к приватизированным помещениям она никакого отношения не имеет. После приватизации эта комната стала вашей собственностью, и вы можете распоряжаться ею по своему усмотрению. В понятие «распоряжаться» входит и вселение жильцов по своему усмотрению. Никакого согласия соседей и членов семьи (если, конечно, члены семьи не вошли в состав собственников в процессе приватизации) не требуется по закону. Все эти нормы о согласиях и согласованиях остались только в статьях, посвящённых договору социального найма. Для приватизированного жилья применима ст. 30 ЖК, позволяющая собственнику распоряжаться жильём, и статья 31 ЖК, позволяющая членам семьи пользоваться помещением наравне с собственником. Но пользоваться не значит заведовать вопросами вселения/выселения. Этими вопросами теперь заведует только собственник.

Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ



**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ**

Весна в прямом смысле будет кружить вам голову. Вас ждут приглашения на свидания даже от тех, кто никогда не попадал под статус кавалера. Супруг удивит приятными сюрпризами. Испортить прелесть ситуации можете только вы сами. Ваши категоричность, гордыня, импульсивность могут привести к ссорам с близким человеком, свидания будут без продолжения, могут возникнуть и финансовые сложности.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ОТДЫХ**

Сейчас вам, как никогда, важно побыть одной. Такая необходимость происходит из желания разобраться в себе, наметить жизненные цели. Особенно беспокоит сфера чувств. А ещё вы просто невероятно устали. Не игнорируйте свои потребности, возьмите хотя бы на неделю отпуск и проведите его в одиночестве. Тельцам, рождённым в апреле, стоит иметь в виду, что после 20-го числа есть вероятность столкнуться с проблемами со здоровьем. Не переохлаждайтесь, носите вещи по погоде, соблюдайте режим дня.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
КАРЬЕРА**

Первая половина месяца позволит сделать объём работы, на который в другое время вам потребовалось бы несколько месяцев. Сейчас же, когда звёзды с лихвой дарят и идеи, и силы, и нужные контакты, всё удаётся само собой, поэтому используйте время с толком. Имейте в виду, во второй половине месяца придётся снизить рабочую нагрузку, потому что возникает опасность инфекционных заболеваний. Лучшей подзарядкой будет отдых, запланируйте встречу с друзьями.

**РАК**

(22.06–22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ФИНАНСЫ**

Чтобы пережить месяц без потерь, вы должны проявить свойственные



# Что нас ждёт в апреле

вам осмотрительность и бережливость. Апрель – неблагоприятный месяц с финансовой точки зрения, поэтому нельзя брать кредиты, делать крупные покупки. Если речь идёт о долгах, то вернуть их будет сложно. Напряжёнными будут личные и рабочие отношения. Держите эмоции при себе, что бы ни случилось. Уже после 20-го числа ситуация улучшится, поэтому ваша задача – продержаться первые три недели, не наговорив обидных слов, о которых пожалевте.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПОЕЗДКИ**

Апрель станет самым насыщенным весенним месяцем. И будет удивительно, если вы не отправитесь в дорогу, когда звёзды создали для этого все условия. Поездка может быть запланирована как отдых, в этом случае она бу-

дет не только интересной, но и фантастически романтической. Цели деловых командировок будут успешно достигнуты. Сейчас идеальное время для переговоров, решения финансовых вопросов и торговли. Женщин старшего возраста порадуют внуки, и хорошо если вы найдёте возможность провести с ними какое-то время.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
СЛОЖНОСТИ**

Первые три недели месяца создадут череду напряжённых ситуаций в финансовых вопросах. Причём нельзя сказать, что вы лично будете страдать от нехватки средств. Скорее всего, вас попросят принять участие в финансовых вложениях, которые невыгодны, но отказать неудобно. Например, в долг просят родственники. Если вы можете без ущерба



расстаться с требуемой суммой, тогда помогите, если же это не так, не мучьте себя, сразу обоснуйте причину отказа.

Приятные моменты в личных отношениях может подарить предпраздничная неделя. Не сидите дома, соглашайтесь на свидания, да и просто на походы в кино, кафе с друзьями.



**ВЕСЫ**

(24.09–23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:**  
**СПОКОЙСТВИЕ**

Вам — человеку, который больше всего ценит гармонию, апрель покажется месяцем катастроф. Скандал может следовать за скандалом. Под катастрофой нужно понимать, что люди, которые вас окружают, будут настроены расставить все точки над «i», совершенно не заботясь о вашем душевном равновесии. По возможности хотя бы сами не накаляйте обстановку, иногда полезнее промолчать, даже если обидные слова очень ранят. Месяц весьма сложный и для здоровья, поэтому заранее постарайтесь избежать ситуаций, которые создают дополнительное напряжение. Например, если у вас непростая работа, не ждите майских праздников, берите отпуск.



**СКОРПИОН**

(24.10–22.11)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:** **ЗДОРОВЬЕ**

В апреле вероятность проблем со здоровьем, как и в марте, по-прежнему остаётся высокой, поэтому если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, выполняйте все рекомендации врача. Не берите на себя слишком много. В последнюю декаду месяца могут возникнуть дополнительные расходы, поэтому сразу отложите на это время определённую сумму.

Избегайте в этот период менять имидж, посещать стилиста и парикмахера — останетесь не очень довольны результатом.



**СТРЕЛЕЦ**

(23.11–21.12)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:** **ДЕТИ**

В этом месяце, так или иначе, все разговоры будут касаться детей. Но связаны они будут не с проблемами, а с радостными событиями, например, вы узнаете о долгожданной беременности или ребёнок неожиданно порадует успехами. В любом случае время, проведённое с детьми, станет неиссякаемым

источником позитива. Поэтому даже если вы слишком заняты, найдите возможность побыть какое-то время только с семьёй, ни на что не отвлекаясь. Если у вас нет детей, то месяц идеален для того, чтобы раскрыть себя в творчестве, именно сейчас идеи буквально витают в воздухе, и реализовать их можно легко и с удовольствием.



**КОЗЕРОГ**

(22.12–20.01)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:**  
**СТАБИЛЬНОСТЬ**

В начале месяца ещё сохранятся отголоски проблем марта, которые связаны с домашними хлопотами, но больших неприятностей вам они не доставят, вы с лёгкостью решите все текущие проблемы. С середины месяца ощутимо выравнивается финансовая ситуация. Порадует и любимый человек, отношения с которым будут, как в мёдовый месяц.



**ВОДОЛЕЙ**

(21.01–20.02)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:** **ОБЩЕНИЕ**

Основные события этого месяца будут связаны с возможностью расширить

круг общения. Если вам его не хватает (например, вы мама в декрете), то сейчас найти друзей очень легко. Идите на общение первой, не игнорируйте соседей, воспользуйтесь Интернетом. Общение будет очень позитивным, а главное — вы приобретёте друзей на долгие годы. Это хорошее время наладить контакты с теми, с кем когда-то их потеряли. Например, вы можете написать или позвонить друзьям детства. Новые люди могут прийти в вашу жизнь и без усилий, главное, не отказывайтесь принять их в свой круг.



**РЫБЫ**

(21.02–20.03)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:** **ДЕЛА**

Первая половина месяца заставит вас решать неотложные вопросы на работе. Нельзя сказать, что они будут проблемными, скорее, вам будет сложно сконцентрироваться на них из-за того, что в воздухе пахнет весной. Чтобы дела не раздражали, записывайте их в ежедневник. Не поддавайтесь лени и желанию отдохнуть, стабильная работа даже безо всякого вдохновения принесёт вам в этом месяце хороший доход. В конце месяца есть вероятность простуды, поэтому поддерживайте иммунитет.

## КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

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

Если ребёнок родился: 01/06–14/06 1998, 24/05–06/06 1999, 14/05–29/05 2000, 06/05–13/07 2001, 30/04–06/07 2002, 13/06–28/06 2003, 05/06–19/06 2004, 28/05–10/06 2005, 20/05–03/06 2006, 11/05–28/05 2007, 03/05–10/07 2008, 01/05–13/05 и 14/06–03/07 2009, 10/06–24/06 2010, 03/06–13/06 2011, 24/05–07/06 2012, 16/05–30/05 2013, 08/05–29/05 и 17/06–12/07 2014.

**Меркурий в Близнецах.** Такой ребёнок легко схватывает учебный материал, быстро находит логические связи, очень любознателен, умеет красиво говорить, невероятно общителен. Интеллектуальные способности таких малышей можно и нужно развивать с пелёнок. Особое внимание уделите русскому и иностранному языкам.

Поскольку ум у таких детей очень подвижный, им быстро становится скучно заниматься одним делом, поэтому они легко бросают его на полдороге. Задача родителей научить ребёнка доводить дело до конца. Поможет составление планов. Обсуждая проблему, дайте возможность высказаться ребёнку, делайте акцент не на эмоциях, а на логике, подключайте чувство юмора, ваш ребёнок способен его оценить.



|                            |                       |                        |                     |                          |                |                  |                                       |                        |                    |                 |                            |                      |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|--------------------------|----------------|------------------|---------------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|----------------------------|----------------------|
| Скиталец без прописки      | ↖                     | «Косой» квадрат        | ↘                   | Дорожная повозка         | →              |                  | ↖                                     |                        |                    |                 |                            | ↘                    |
| ↖                          |                       |                        |                     | Музыкальный жанр         | ↘              | Крутой кипяток   |                                       | Объявление о премьеры  |                    |                 |                            |                      |
| Скандал, дебош             |                       | Создатель произведения | →                   |                          |                |                  |                                       |                        |                    |                 |                            |                      |
| Водоем для карасей         | →                     |                        | ↖                   |                          | Священный бык  |                  | Кружевная ткань                       |                        |                    |                 |                            |                      |
| ↖                          | Она же Марго          |                        | Великий ... (город) | ↘                        |                |                  |                                       | Предводитель аргонатов | →                  |                 | ↖                          |                      |
| ↖                          |                       |                        |                     | Негроидная, монголоидная |                | Странник         |                                       | И Капоне, и Пачино     | ↘                  | Малокровие      |                            | Сторона холма        |
|                            | Молдавский композитор |                        | Горный дикий баран  | ↘                        |                |                  |                                       | Команда дрессировщика  | ↘                  |                 |                            | Бог солнца           |
| ↖                          | ↖                     |                        |                     | Узелковое письмо         | ↘              |                  |                                       |                        |                    |                 | Возглас, зов               | ↖                    |
| Геометрическая фигура      |                       | Река по-испански       |                     | Перемещение на колесах   |                | Имя де Бержерака |                                       | Пленка на молоке       | →                  |                 |                            |                      |
| Оригинал, прообраз         | →                     |                        |                     |                          |                |                  |                                       | 3,14 в математике      | ↖                  | Он попадет в ад |                            | Российский киноактер |
| Марка российских автобусов | →                     |                        |                     | ... де Мопассан          | →              |                  |                                       | Музык. инструм., Тува  | →                  |                 |                            |                      |
| Немецкий композитор        | Документ на обыск     | →                      |                     |                          |                |                  | Есть у очков, но отсутствует у пенсне | Юная овечка            | →                  |                 |                            |                      |
| ↖                          |                       |                        |                     | Искусственный язык       | →              |                  |                                       |                        | Злобный рецидивист |                 | Знаменитый русский адвокат |                      |
|                            |                       |                        |                     | Сицилийский вулкан       | ↘              |                  |                                       |                        | Отверстие в иголке | ↖               |                            |                      |
|                            |                       |                        |                     | Страус                   |                | Мучное колесо    | →                                     |                        |                    |                 |                            |                      |
|                            |                       |                        |                     | Псевдоним в Интернете    | →              |                  |                                       | Искусство из Голливуда | →                  |                 |                            |                      |
| ↖                          |                       |                        |                     |                          | Имя Башмачкина | →                |                                       |                        |                    |                 |                            |                      |

По созвучности: тарантас, бомж, автор, буза, раса, Ясон, Рита, клин, Аль, Доза, Супано, пенка, врехтин, «ЛИА3», Лу, изил, ордер, ярка, удо, зму, ушко, жернов, ник, кино, синус, Акакид.  
 По ершизации: прыд, брамс, ромб, овал, Устюз, Руч, бжж, араар, веп, езда, Апис, Этна, анонс, пипизрум, ажур, пи, дужка, ап, анемия, урка, склон, грешник, крук, Коня, сирень, Ра, Лановод.







# ЧИТАЙТЕ В АПРЕЛЕ



## «БУДУАР. Здоровье»

### ● БЕРЕМЕННОСТЬ И СТИЛЬ ЖИЗНИ

Какие привычки стоит менять

### ● КОШКОТЕРАПИЯ

Поможет пушистый лекарь

### ● МУЖЧИНА ПРИ РОДАХ

«За» и «Против»

### ● ПОСТНОЕ МЕНЮ

Вкусно и полезно

## «Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

### ● РАЗ ШАЖОК И ДВА ШАЖОК...

Как помочь малышу  
в освоении первых шагов

### ● «Я ТОТ, ЧТО РАНЬШЕ С НЕЮ БЫЛ...»

Почему мужчины возвращаются

### ● ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

Учимся держать рот на замке

### ● ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР

Джуд Лоу

### ● ЛЮБОFF

Или как живут без любви

