


ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ноябрь 2011

- 
- **Модные идеи для осени**
  - **Безответная любовь**
  - **Разговор с болью**



## Ежемесячное издание для женщин

11 (129)

Ноябрь 2011 года

Учредитель:  
ООО «Будуар»

Главный редактор  
Светлана АНДРЕЕВА

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: buduair\_press@mail.ru

Газета зарегистрирована  
в Министерстве Российской  
Федерации по делам печати,  
телерадиовещания  
и средств массовых  
коммуникаций.  
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 5.10.11.

Заказ №139.

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

По всем случаям  
полиграфического брака об-  
рацаются в типографию.

Телефон производственного  
отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

## Объявление

Зрелый, веселый, модный, пре-  
данный, чужающий высшему гоно-  
вству, шить, вязать и держать  
свое слово «Будуар» ищет це-  
лестре, мейкую особу, которая  
познакомит его с наибольшим  
качеством и претендентом на  
его руку и сердце.  
Материальное вознагражде-  
ние гарантируется.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Издательский дом «Будуар»  
проводит конкурс

**«УСПЕШНАЯ ПОДПИСКА»**

на I полугодие 2012 года

**Главный приз –  
30 000 рублей!**

ДЛЯ УЧАСТИЯ НЕОБХОДИМО:

1. Оформить как можно больше подписчиков на газету  
«Будуар».

В конкурсе участвуют и другие наши издания: «Будуар. Здоровье»,  
«Пресс-Коктейль», комплекты «Будуар + Будуар. Здоровье», «Будуар +  
Будуар. Здоровье + Пресс-Коктейль».

2. Прислать копии подписных квитанций по адресу:  
305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

ВАЖНО: не забудьте указать на конверте название конкурса и свои  
данные: Ф.И.О. (полностью), адрес с почтовым индексом.

Победителем и обладателем суммы 30000 рублей станет  
конкурсант, приславший подписные квитанции на самую  
большую сумму.

Между остальными участниками путём жеребьевки будут разыг-  
раны 25 поощрительных призов в размере 2000 рублей.

К участию в конкурсе принимаются письма, присланные до 15 де-  
кабря 2011 года. Победитель конкурса будет объявлен в газете «Бу-  
дуар» №2 2012 года.

# Будуар

ежемесячное издание для женщин

НОЯБРЬ  
2011



стр. 4

## ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Непогода нынче в моде  
Модно – не модно  
Уроки стиля

стр. 8

## ВАШ ОБРАЗ

В гармонии с собой...

стр. 9

## КРАСОТА

Ходят слухи

стр. 10

## ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Время пилинга

стр. 11

## ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

«Я твоя рыбка...»

стр. 12

## 90x60x90

Внутреннее дело  
Имеете право

стр. 14

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

С ног на голову!  
Отвечает  
врач-гинеколог

стр. 16

## ЗДОРОВЬЕ

Центр жизни

стр. 18

## МОЙ КРОХА И Я

Праздник волшебства

стр. 20

## ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Нелли Кобзон: «Быть женой  
– большой труд»

стр. 22

## САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

«А была б она твоя  
беззаветная...»

стр. 24

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Темная сторона Луны

стр. 26

## ПРОБА ПЕРА

Стихи наших читателей

стр. 27

## МОНОЛОГ

«Всегда оставайся собой»

стр. 28

## ТЕТ-А-ТЕТ

Непристойные  
предложения

стр. 30

## ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Королевская милость

стр. 32

## КУДЕСНИЦА

Водолазка  
Пуловер

стр. 34

## ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Любимые рецепты

стр. 36

## ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Пять салатов

с шампиньонами

стр. 37

## РУКОДЕЛИЕ

Ваш козырь

стр. 38

## ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Опасные соседи

стр. 39

## ВАША УСАДЬБА

Дом построим,  
будем жить

стр. 40

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Разговор с болью

стр. 41

## НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Овсяное лекарство

стр. 42

## С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

Вопросы священнику

стр. 43

## СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем  
на ваши вопросы

стр. 44

## ГОРОСКОП

Что нас ждет в ноябре

стр. 46

## СКАНВОРД

стр. 47

## ДОСУГ

# Непогода нынче в моде

**Ноябрь - самый унылый месяц: время пронизывающих ветров, первых холодов, мокрых зонтиков и... И новых стильных вещей, которые станут украшением этой осени!**

## Накидка или пальто без рукавов

Эта вещь — нечастая гостья подиумов, но только не в этом сезоне. Уж не знаем, что именно послужило вдохновением для дизайнеров, быть может, роль музы взяла на себя Красная Шапочка?

Образ легкомысленной, но при этом очень заботливой внучки непременно должны примерить особы, привыкшие удивлять оригинальностью кроя и мышления.

**Совет:** сейчас в моде накидки длиной чуть ли не до пят. Согласитесь, красавица, укутанная в теплую шерсть или кашемир, с изящной брошью или ярким шарфом на шее выглядит романтично. Но и пальто-накидка классической длины до колена тоже не менее изящно.



## Комбинезон

Он плавно переключался из гардероба летнего в осенний, а в пути «оброс» рукавами. Впрочем, для вечеринки дизайнеры приберегли и открытые плечи, и открытые декольте, и полупрозрачные ткани. Смелее, дамы.

На каждый день стоит обратить внимание на однотонные свободные комбинезоны из тонкой шерсти, денима, плащёвки.

**Совет:** кожа на пике популярности, из неё шьют даже крошечные бюсты. Кожаный комбинезон — горячая штука осени, имейте это в виду, когда решите прогуляться с подружкой по магазинам. Только учтите: кожаный комбинезон — настоящая провокация, поэтому фигура должна быть идеальной. Комбинируйте кожу с вещами из твида, шерсти, меха.



## Платье-макси

Настала пора сменить порядком надоевшее платье-свитер на платье-макси.

Дамы с нестандартной фигурой наверняка оценят «новинку сезона» из трикотажа, которая выгодно подчеркнёт их достоинства.

А любительницы экстрима наконец-то определятся с ответом на вопрос: с чем носить любимую байкерскую куртку.

**Совет:** в пару к длинному платью надевайте короткие кожаные, замшевые куртки-«косухи», пилоты, меховые жилеты и ботильоны на высоком каблуке или туфли «в мужском» стиле.



## Широкие прямые брюки

Наш ответ узким брючкам и тесным джинсам-скинни. Мягкие уютные брюки, несмотря на свою изрядную ширину, подчёркивают хрупкость и женственность их обладательницы.

Лучшим окружением для них станут мужские рубашки, аккуратно застёгнутые на все пуговицы, укороченные жакеты, кашемировые кардиганы с V-образным вырезом. Наряд хорош и для студенческих аудиторий, и для богемных барышень, и дам, обожающих французский шик.

**Совет:** широким брюкам важна пара. Пара обуви, с которой их носят. Туфли или ботинки «оксфорды» превращают их в гангстерский наряд времён чёрно-белого кино, а изящные ботильоны или сапожки на платформе и высоком каблучке придают поистине парижский шарм.



## Белые джинсы и свитер

Если вы не в курсе, сообщаем: белый объявлен модными экспертами самым актуальным цветом осени. Делаем поправку на наш суровый климат: облачаться в ненастный денёк с головы до ног в белоснежное необязательно. Достаточно одной вещи этого цвета в гардеробе, чтобы прослыть «женщиной в белом». Белые джинсы, к примеру, вполне имеют право переключаться в осенний гардероб. Добавьте к ним короткий белый свитер и высокие жокейские сапоги, чтобы всю эту «красоту» не испачкать, и отправляйтесь на загородную прогулку или пикник. Вариант для женщин, любящих быть на виду, — белоснежное вязаное пальто. В нём остаться незамеченной невозможно.

**Совет:** купите белую блузу. Если вы ещё не нашли блузу своей мечты, перед вами открываются бескрайние перспективы. Прозрачные, словно медузы, украшенные драпировками и юшми, они превратят вас в сказочную нимфу или, наоборот, в строгую учительницу в случае лаконичных форм.



Подготовила  
Людмила КОСОРУКОВА

## Костюм

С юбкой или брюками столь любимый деловыми женщинами костюм этой осенью заиграет новыми красками. Теперь предлагается носить не «спадкую парочку», а костюм-тройку. К привычному тандему прибавился жилет.

Причём фасон последнего может быть разным. В первую очередь, разумеется, абсолютно выдержанным в стилистике костюма и очень напоминающим мужской. А вот дальше полёт фантазии ничем не ограничен. «Взбалтывайте и смешивайте» классику с хиппи, то есть смело можете выбрать жилет из замши, отделанный бахромой, или рокерский из чёрной кожи, или демократичный из денима.

**Совет:** достойную точку в завершении образа поставят элегантное пальто из мягкой верблюжьей шерсти свободного кроя длиной чуть ниже колена под пояс и обувь на высоком каблучке. Хотите добавить шика? Тогда выбирайте не пальто, а меховой жилет.





# Модно Не модно



Цветные джинсы (фиолетовые, красные, зелёные)

Тёртые рваные джинсы

Ботильоны из замши

Ботинки в стиле «гранж» (6)

Ботфорты цвета «беж» из матовой кожи

Чёрные лаковые ботфорты

Вязаное пальто

Куртка-«дутиш» (7)

Кожаный плащ (1)

Чёрное однобортное пальто

Мини-портфель (2)

Сумка-саквояж (8)

Пышная юбка в стиле 50-х (3)

Ультрамини-юбка

Макси-платье вязаное или трикотажное

Платье-свитер (9)

Брюки из бархата

Брюки из вельвета

Кольцо с крупным камнем (4)

Тонкие кольца на каждом пальце

Леопардовый аксессуар

Весь наряд с «леопардовым» принтом

Трикотажные или шерстяные гольфы, чулки, колготки

Колготки с металлизированной нитью

Сапоги, ботильоны с меховой отделкой (5)

Избыток декора на обуви

Туфли, сапоги в ретро-стиле

Туфли с острым длинным носом (10)



Хочу порадовать себя обновкой – сшить осеннее пальто. Помогите определиться с фасоном.

И. АНИСИМОВА, г. Омск

Надежный и беспроигрышный вариант – обратиться к классике, она всегда в моде, ишить приталенное двубортное пальто на четырех пуговицах с широкими лацканами в стиле ретро, который, кстати, необычайно популярен сегодня. Если вам по душе богемный шик, обратите внимание на пальто более свободного силуэта без пуговиц с запахом и длинным поясом.

Задорно и оригинально выглядит пальто в «шотландском стиле» – накидка-пелерина с прорезями для рук, застегивающаяся на крючки или декоративные петли. Подобная вещь наверняка внесёт разнообразие в ваш гардероб. Только учтите: подобный фасон требует достаточно жесткой фактуры ткани.

**Второй сезон наблюдаю интересную тенденцию, которая «шагнула» из мира глянца на улицы: выходящие из голенищ сапог, ботильонов, туфель плотные гетры, носки, чулки. Сама идея мне нравится. Подскажите, как правильнее «описать» её в своём повседневный гардероб?**

Елена,  
Красноярский край

Нарочито выглядывающие из голенищ сапог, ботинок, ботильонов, лоуферов шерстяные гетры, чулки, носки – действительно модный тренд сезона. Подобные «дузты» были представлены практически на всех осенне-зимних показах. Что и говорить – для холодных осенних дней «пара» обуви плюс тёплые чулки просто находка. Вариантов с чем и как носить массивные шерстяные чулки, к примеру, хороши в сочетании с мини-юбками, короткими платьями-трапециями, ботильонами и туфлями-лоуферами на высоком каблуке. А носки так и просятся в паре с укороченным зауженным брюком со стрелками, джинсам и набирающей популярность среди дам «мужской» обуви – туфлям и ботинкам «оксфордам». Конечно, эта модная тенденция не для всех и каждого. Но если вы osoba оригинальная, креативная и ваше мес-

# Уроки стиля

то работы не предполагает строгого дресс-кода, то почему бы и не попробовать.

**Мне предстоит важная командировка в другой город, где запланированы отчёт по рабочим вопросам и культурная программа. Подскажите, что уместнее надеть на мероприятие такого уровня?**

Оксана РОМАНОВА,  
Респ. Башкортостан

Исходите из двух позиций: первая – вы должны удобно чувствовать себя в наряде, вторая – выглядеть в нём к месту и ко времени. Это и есть залог вашего успешного появления перед широкой аудиторией. На мой взгляд, для рабочих моментов идеально подходит элегантный костюм – приталенный пиджак и прямые или слегка зауженные к низу брюки со стрелками, или юбка-карандаш. Блондинкам позволительно не относиться к цвету деловой двойки слишком строго: светлые оттенки – серый, оливковый, песочный более чем уместны. Брюнетки хороши в костюмах глубоких синих тонов и в «неувядаемом» черном. Что же касается выходов в свет, активно используйте различные аксессуары. Яркие шейные платки, шелковые шарфы, подвески, бусы и цепи в нескольких рядах, заметные браслеты, высокие каблуки и маленькая сумка-клатч легко превратят официальный наряд в изысканный вечерний.

**У меня в гардеробе много разнообразных вещей из денима. Кроме традиционных джинсов, есть сумка, сапоги и пальто. Подскажите, пожалуйста, как правильно комбинировать джинсовые вещи, к примеру, сапоги и сумку?**

Ольга СТЕПАНОВА,  
Оренбургская обл.

Главное правило, которое поможет вам всегда выглядеть в джинсовых вещах стильно, гласит: знай меру. Не увлекайтесь и не собирайте в один «букет» всё и сразу – и джинсы, и сумку, и обувь – это явный перебор. В одном наряде достаточно присутствия

двух однородных элементов. Ещё лучше если распределите свои обновки из денима по разным ансамблям. К примеру, джинсовая сумка отлично будет сочетаться с тёплой курткой-пилотом. А сапоги с элементами денима можно одновременно надеть с широкими джинсами или брюками-кхлэи, а для верха выбрать эффектный короткий пиджак с топом, который вторит цвету джинсы. Это придаст вполне демократичному наряду определенный шик.

На ваши вопросы отвечала  
художник-модельер Екатерина РУДЕНКО



# В гармонии с собой...

**Неувядающая красота Энди МакДауэлл вдохновляет миллионы женщин покупать рекламируемые ею средства. И это не удивительно, ведь в свои 53 у неё почти идеальная кожа, всё такие же роскошные волосы и всегда сияющие глаза. Впрочем, Энди не скрывает своих секретов и готова с нами поделиться**



## О питании

«Меня часто называют заядлой вегетарианкой, однако я ею никогда не была, наоборот, всегда старалась избегать любых диет. На мой взгляд, всё должно быть естественно. Для того чтобы вес был в норме, не нужно загонять себя в какие-то рамки, достаточно лишь правильно организовать свой режим питания. Убедилась, самый оптимальный вариант — рациональное дробное питание. Благодаря ему лишние килограммы не накапливаются, при этом ты полна сил и энергии. Я уже давно ем пять раз в день понемногу, и это, скорее, привычка, я просто не могу по-другому. К слову, мои дети с детства привыкли так питаться, и это, безусловно, послужит им хорошую службу. Ещё я твёрдо уверена, что еда полезна только в том случае, если приготовлена с любовью и удовольствием. В моей семье все умеют и любят готовить. Часто именно приготовление обеда для нас — прекрасный повод собраться вместе и поговорить. А с выбором блюда никогда нет проблем. Мы готовим то, что любим, — пасту, мясные блюда, рыбу, морепродукты. И если кто-то скажет, что эти блюда могут нанести ущерб фигуре, значит,

он не умеет их готовить. Найти информацию о приготовлении вкусных и полезных блюд сегодня не проблема. Я постоянно интересуюсь данной темой, экспериментирую. Один из таких экспериментов давно прижился в моём меню — это свежесжатые овощные соки. Теперь исходя из собственного опыта могу сказать, что они действительно продлевают молодость — помогают очистить организм от шлаков и дают ему все необходимые витамины. Соковыжималка занимает почётное место на нашей кухне, а также корзинка со свежескопкой, морковью, сельдереем, которые мы сами и выращиваем.

Ну и, конечно, даже не «можно», а «важно» позволять себе небольшие слабости. Для кого-то это, например, кусочек любимого тортика на завтрак в выходной. А для меня — кофе. Сколько бы ни говорили о его влиянии на сердце, цвет лица, зубную эмаль, я не могу отказать себе в удовольствии начать день с этого ароматного напитка».

## О депрессии

«Не раз приходилось читать о себе, будто я не подвержена депрессии, но это не так: ещё как подвержена! Другое дело, я научилась не застревать надолго в этом состоянии.

Самый первый и главный мой помощник в такие дни — физические упражнения. Они помогают справиться со стрессом, обрести спокойствие и гармонию. Уже несколько лет практикую йогу, и если бы не она, я бы, скорее всего, уехала от тоски или заболела, когда моя младшая дочь уехала из дома учиться в другой город. Поэтому всем женщинам советую присмотреться к йоге и постараться сделать хотя бы первые шаги. Уверена, результаты удивят даже самых скептически настроенных дам: оттачивается фигура, приходят в порядок мысли, созревают правильные решения и подсказки, как поступить в той или иной жизненной ситуации».

## О красоте

«Мне кажется, чтобы сохранить и приумножить свою красоту, главное — всё делать вовремя. Я лет с 20 пользуюсь увлажняющими и солнцезащитными кремами, и, думаю, именно они в значительной степени позволяют отодвинуть процесс старения кожи. Если долгие годы пренебрегать такими простыми процедурами, то потом придётся дорого заплатить в прямом и первоначальном смысле за красоту. Ещё один важный



момент — сон, не менее 10 часов в сутки. Если женщина хронически не высыпается, никакие препараты не помогут. Ну и, конечно, точно так же, как мы регулярно очищаем лицо, неплохо было бы очищать и мысли. Злоба, зависть, стремление хвалиться и ставить себя в пример окружающим — злейшие враги красоты. А сдержанность, скромность и доброта — лучшие союзники...»

## О доме

«То, что женщина должна быть хранительницей домашнего очага, знают все. А я бы хотела ещё и дополнить: если уделять достаточно времени своей семье, дому, то домашний очаг становится хранителем женщины. Я по-настоящему счастлива, когда нахожусь дома. Мне дорог здесь каждый сантиметр, с каждым уголком связаны какие-то тёплые воспоминания. Слышала, кто-то ездит подзаряжаться энергией в различные аномальные места. А мне достаточно оказаться дома...»

## О долге

«Не раз убеждалась в верности высказывания: чем больше отдаёшь — тем больше получаешь. А когда получаешь от жизни так много, как я, то и внутренняя потребность отдавать растёт. Такой приятный замкнутый круг... Мы вместе с друзьями разрабатываем специальные программы реабилитации для женщин, потерявших заработок, подвергшихся насилию, перенёсших серьёзные заболевания. Привлекаем к этому психологов и медиков. Ведь женщины в наше время взваливают на себя кучу обязанностей. Всё на их плечах: дом, бизнес, проблемы детей и мужа. Иногда проблемы становятся неразрешимыми, и женщина просто сгибается под их тяжестью. Думаю, каждому человеку по силам облегчить кому-то жизнь, сделать хоть чуточку счастливей. Оглянитесь вокруг, наверняка среди ваших знакомых есть человек, нуждающийся в поддержке. Хотя, возможно, это вы больше нуждаетесь в ней. Когда мои дети выросли и разъехались, я физически ощущала потребность заботиться о ком-нибудь, помогать. А когда в жизни есть какая-то сверхцель, это отражается и на взгляде, и на выражении лица. Приятный бонус...»

Записала  
Светлана НОВИКОВА

# Ухаживать

Порой в женской компании можно услышать просто невероятные рецепты красоты... Прокомментируйте их мы попросили нашего постоянного эксперта, врача-дерматокосметолога Елену МЕРЕНКОВУ

## Говорят, что...

...зубная паста поможет избавиться от прыщей

### Комментарий специалиста

Действительно, зубная паста содержит некоторые активные ингредиенты, которые могут способствовать снятию воспаления, немного подсушить прыщик. Поэтому если он появился в самый неподходящий момент и под рукой нет специальных средств, можно воспользоваться этим советом и нанести точечно, прямо на прыщик немного зубной пасты на некоторое время. Однако использовать зубную пасту как постоянное средство ухода за проблемной кожей не советую. Это может привести к иссушению кожи, раздражению и даже развитию аллергической реакции. Лучше подобрать адекватную потребностям кожи косметику направленного действия.



## Говорят, что...

...крем для коровьего вымени поможет вернуть мягкость даже самым запущенным участкам кожи

### Комментарий специалиста

Любое косметическое средство, прежде чем попасть на прилавок, должно пройти серьёзное исследование. Препараты для животных так тщательно не тестируются. И самое главное — нет опыта в их длительном использовании для кожи человека, данных о возможных последствиях. Поэтому их применение — практически игра в русскую рулетку. А выбор, конечно, за вами.



## Говорят, что...

...перекись водорода — прекрасное средство для отбеливания кожи и зубов

### Комментарий специалиста

Перекись водорода действительно обладает некоторыми отбеливающими свойствами, однако не предназначена для каких-либо косметических процедур. Агрессивное действие активного атомарного кислорода нарушает естественный кислотный баланс кожи. При полоскании рта перекисью водорода также наблюдается отрицательное воздействие на дёсны и эмаль зубов.

## Говорят, что...

...для мытья тела и головы лучше использовать хозяйственное мыло, оно натуральное и не содержит вредных химических добавок

### Комментарий специалиста

Даже из названия этого сорта мыла ясно его предназначение — хозяйственные нужды (стирка и т. д.) Для кожи, как тела, так и головы, оно не подходит. Высокое содержание щелочи (в разы больше, чем в туалетном мыле) отрицательно влияет на защитный гидролипидный слой кожи и попросту разрушает его. Если же вы обеспокоены натуральностью мыла и его безвредностью, то выбирайте средства очищения кожи с максимально простым составом или научитесь варить мыло сами.

# заПИЛИНГовали

Рецептов «вечной молодости» нет, но вариантов, как её продлить, предостаточно. Напримёр, исправить дату рождения в паспорте. Но есть способ более действенный – химический пилинг! Это одна из самых эффективных омолаживающих процедур. А осень – лучшее время им заняться

## КАКОЙ ЭФФЕКТ?!

Моя приятельница в момент душевной дисгармонии совершила два поступка: купила дорожную сумочку отвратительного болотного цвета (это отвечало её тогдашнему настроению) и записалась в салон красоты «сделать что-нибудь с лицом». Косметолог, принимая во внимание «растрёпанные чувства» клиентки, посоветовала сделать химический пилинг. Сумочка до сих пор пылится в кладовке, а пилинг... Пилинг получил самые восторженные отзывы. Когда охихи и окружающих, и самой подруги были приведены в систему, выяснились следующие факты.

**«КОЖА СИЯЕТ».** После отшелушивания старых клеток появляются молодые, плотнее прилегающие друг к другу, даже после одной процедуры заметно, что она стала более упругой, приобрела благородный матовый оттенок. Приятный бонус – более мягкая и эластичная на ощупь.

**«ПОМОЛОДЕЛА НА ГЛАЗАХ».** Регулярный пилинг «посылает сигнал» глубоким слоям эпидермиса на более активную выработку эластина и коллагена, а значит, помогает выглядеть моложе.

**«НЕДОСТАТКИ КОЖИ МЕНЕЕ ЗАМЕТНЫ».** Пилинг борется не только с морщинами, но и с такими «недочётами», как пигментные пятна, расширенные поры, рубцы, следы от угревой сыпи. Он как бы «шлифует» кожу, и она становится более ровной. Поэтому пилинг особенно рекомендован обладательницам проблемной и жирной кожи. **«БОЛЬШОЙ ЭФФЕКТ ОТ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ».** После глубокого очищения кожи активные компоненты кремов, сывороток и других средств по уходу за кожей проникают глубже в большее количество и, соответственно, работают активнее.

## Комментирует врач-дерматокосметолог Елена МЕРЕНКОВА

Хорошее состояние кожи обеспечивается постоянно протекающими в ней процессами отшелушивания отмирающих и повреждённых клеток и синтеза новых. К сожалению, с возрастом физиологические процессы обновления и регенерации кожи замедляются, что приводит к появлению таких «возрастных» дефектов, как сухость, снижение упругости, пигментация и морщины. Кстати, эти признаки могут появиться и в молодом возрасте, например, при неумеренном увлечении загаром, со-

лярием, неадекватном уходе. Химический пилинг, воздействуя на кожу, обеспечивает равномерное отшелушивание. Это, в свою очередь, стимулирует синтез коллагена и эластина, в результате чего возникают молодые клетки и наблюдается общее омоложение кожи. Химический пилинг сегодня – один из самых эффективных, при этом самых щадящих, нехирургических методов омоложения, а потому является популярной косметологической процедурой, направленной на борьбу со старением.

В зависимости от глубины воздействия на эпидермис пилинг бывает поверхностный, срединный и глубокий. Поверхностный может быть показан даже юным особам от 14–15 лет, у которых, разумеется, нет морщин, зато имеются проблемы «юношеской кожи» – повышенная активность работы сальных желёз, прыщи, угревая сыпь. Как правило, для него используются АНА-кислоты (сюда относятся гликолевая, молочная, фруктовые). При индивидуальной непереносимости они могут быть заменены ретиноловой, препарат – производное от чистого витамина А. Наряду с ними, используется также салициловая кислота. Средний рекомендован после 30–35 лет. Процедура

**Поверхностный химический пилинг, несмотря на глубоко научное название, доступен всем и каждой в домашних условиях. Зайдите на собственную кухню, откройте холодильник и внимательно посмотрите, что там на полках? Кефир, простокваша, творог, сыворотка? Прекрасно. Лимон, смородина, яблоки, клюква? Чудесно. Во всей этой полезной и вкусной пище содержится кислоты – фруктовые, молочные. Смело «угощайтесь» ими вашу кожу. Конечно, эффект от домашнего пилинга не столь ярко выражен, как от профессионального, но если делать его регулярно, кожа посвежеет, засияет, помолодеет.**



проходит с использованием трихлоруксусной кислоты. Глубокий пилинг с использованием фенола представляет собой почти пластическую операцию, всегда проводится в условиях стационара и даёт мощный омолаживающий эффект. Феноловый пилинг показан обладательницам зрелой кожи.

Результат процедуры (вне зависимости от глубины и способа воздействия) во многом зависит от профессионализма того, кто её выполняет. Чтобы «обновлённое» лицо принесло только положительные эмоции, обращайтесь исключительно к специалисту, который не только грамотно проведёт процедуру, но и обеспечит адекватный восстановительный период после неё.

## Сделано не своими руками

Сегодня многие косметические марки выпускают целую линию средств, которые содержат кислоты в низкой концентрации: гели, пенки, кремы, маски. Их воздействие схоже с воздействием салонного поверхностного химического пилинга. Прежде чем приступить к процедуре, внимательно изучите инструкцию и действуйте точно по ней: важны способ и время использования пилинга. Лёгкое жжение не должно беспокоить, но если, кроме жжения, возникнет покраснение кожи, средство необходимо быстро смыть. После пилинга с кислотами нужно пользоваться специальными средствами по уходу (крем, успокаивающая сыворотка), нормализующими естественный уровень кислотности — pH кожи.

На заметку: пилинг с салициловой или гликолевой кислотой подходит для жирной и смешанной кожи. Для чувствительной стоит выбрать пилинг с фруктовыми кислотами.

## Правила пилинга

1. Приём некоторых лекарственных препаратов может являться противопоказанием для проведения пилинга в домашних условиях.

2. За 2-3 дня до пилинга откажитесь от кремов, содержащих ретинол или фруктовые кислоты.

3. Если на коже имеются видимые изменения — раздражение, воспаление, герпес, от пилингов в домашних условиях надо отказаться.

4. Регулярность процедуры зависит от воздействия определённого средства.

5. После пилинга пользуйтесь кремами с высокой степенью защиты от солнца (от 15 до 30), причём время года значения не имеет. Избегайте пребывания на солнце, посещения солярия в восстановительный период.

6. Слишком частые пилинги могут привести к обратному результату, вызвать раздражение, как минимум.

# «Я ТВОЯ рыбка...»

Уже который сезон стилисты демонстрируют свою любовь к красивому переливающемуся плетению «рыбий хвост». Неудивительно, данный способ плетения обеспечивает отражение света во всех направлениях, создавая эффект необыкновенного сияния волос. Идеальная основа для укладки — прямые густые волосы. Если вы обладательница тонких волос, стилисты советуют воспользоваться накладными прядями



## Техника выполнения

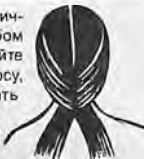
1 Нанесите на волосы небольшое количество пенки, хорошо расчешите. Разделите волосы на две части. Отделите с правой стороны, со стороны виска, небольшую прядь, примерно 2,5 см.



2 Перекиньте её влево, соединив с правой частью волос. Возьмите такую же прядь с левой стороны, перекиньте с правой прядью, присоедините к левой части волос.



3 Аналогичным способом продолжайте плести косу, стараясь брать одинаковые по толщине пряди. Зафиксируйте причёску резинкой.



Не бойтесь экспериментировать! Тугая коса с основанием у затылка смотрится строго и уместна в деловой обстановке; свободная коса, перекинутая через плечо, с основания у шеи, выглядит романтично и сексуально; две косички создадут образ озорной девочки.

## Вопрос-ответ

**Следуя примете, я не стригусь и не крашусь во время беременности. Но посечённые кончики не дают мне покоя, а пользоваться химией не хочу. Подскажите какие-нибудь маски или другие народные методы защиты волос?**

Ольга, по эл. почте

Хорошо помогает маска из смеси, так называемых, базовых масел: кокосового, какао, макадамии, поскольку они обладают прекрасным увлажняющим эффектом. Смешайте предварительно разогретые масла (на водяной бане) в равной пропорции, нанесите на волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку, а сверху вязаную, держите полчаса-час. Вымойте волосы шампунем, бальзам наносить необязательно. Маску можно делать так часто, как вам будет удобно, интенсивный курс позволяет восстановить волосы после окрашивания, усилить их рост, придать объём. Кстати, такие масла подходят и для ухода за кожей во время беременности: предохраняют от растяжек, подтягивают, увлажняют.

На вопрос отвечал стилист Андрей СТРЕЛЬНИКОВ

# Внутреннее дело

**Подкажитесь, пожалуйста, эффективные упражнения для внутренней поверхности бедра. После двух беременностей никак не могу вернуться к прежней форме.**

**Л. Д. СОЛОЩЕНКО, по эл. почте**

Отвечает фитнес-инструктор Ольга СЕМЁНОВА

Внутренняя поверхность бедра является одной из самых проблемных зон. Именно здесь мышцы рано теряют упругость, поскольку в обычном режиме не получают большой нагрузки. Кроме того, в этой зоне сосредоточено много жировых клеток, что при погрешностях в питании приводит к быстрому увеличению жировой прослойки и появлению целлюлита. То есть причина не в беременности, просто пришло время уделить этой зоне особое внимание. Чтобы уменьшить объем в данной области, предлагаем вашему вниманию специальный комплекс упражнений. Для эффективной коррекции линии внутренней поверхности бедра его необходимо выполнять 5-6 раз в неделю. Для начинающих — каждое упражнение повторять 15 раз по 1-2 подхода; для продвинутых — 15-20 раз по 3-4 подхода.

**РАЗМИНКА.** Каждое упражнение выполняйте 2 минуты: ходьба с высокоподнятыми ногами, на внешней стороне стопы, на внутренней.

## ПЛИЕ (1)

И. п. — Встаньте, ноги на ширине плеч, носки развернуты наружу. Опуститесь вниз, пока бедра не будут параллельны полу. Выполняя последний повтор, задержитесь в нижней точке подольше, насколько сможете.

Усложните упражнение, взяв в руки гантели или бутылки с водой.

## НОЖНИЦЫ (2)

И. п. — Сядьте на пол. Прямые ноги перекрестите в области щиколотки. Вытяните руки перед собой. Спина слегка откинута назад. Не сгибая коленей, поднимите ноги над полом как можно выше и в быстром темпе выполните перекрестные движения ногами, не спуская их на пол. Руки также поднимите, чтобы они оставались параллельно ногам.

Усложните упражнение, надев на ноги утяжелители.

## ВЫПАДЫ (3)

И. п. — Широко расставьте ноги, ступни параллельны друг другу. Руки положите на бедра. Выполняйте приседания в следующей последовательности: первое — глубоко присядьте на левую ногу, в это время правая нога слегка опирается внутренней стороной стопы. Затем, не вставая, плавно переместитесь на правую ногу, а левую выпрямите.

## МАХИ (4)

И. п. — Лягте на правый бок с упором на правую руку, левая перед грудью. Согните левую ногу в колене и по-

ставьте ее перед правой ногой. Выполните махи с небольшой амплитудой прямой правой ногой, стараясь не коснуться ногой пола. Стопа должна посто-

## Совет от «Будуара»

Возрастные изменения, колебания веса приводят к тому, что кожа в зоне бедер теряет тонус, и раньше всего подобным воздействиям подвергается внутренняя поверхность бедер. Чтобы сохранить кожу в тонусе, не забывайте во время принятия душа массажировать эту зону жесткой мочалкой и рукавицей из натуральных волокон.

Совместите привычные водные процедуры с массажем ягодич. Массаж должен быть энергичным, но не слишком длительным.



янно оставаться параллельно полу, носок натянут на себя.

Усложните упражнение, надев на ноги утяжелители.

## НАПРЯЖЕНИЕ (5)

И. п. — Сядьте на пол, подошвы ступней вместе. Упритесь локтями в колени. Положите голову на сплетенные пальцы рук. Медленно попытайтесь насколько возможно сблизить колени, сопротивляясь в то же время этому движению локтями.

**Что мешает эффективно терять лишние килограммы? Лень, отсутствие физической нагрузки, неправильное питание... Вы будете удивлены, но тормозит этот желанный процесс и стремление усилить следовать законам правильного питания. Мы авторитетно заявляем, что теперь вы**

## Имеете право

### Есть после 18.00

В силу занятости многие женщины успевают приехать к этому времени домой, не говоря уже о том, чтобы приготовить себе и близким ужин.

Будьте спокойны за свой вес, если ваш ужин состоит из трех часов до сна. Идеальные легкие белковые блюда: тушеная рыба, творог с кефиром, запеченное мясо с небольшим количеством овощей. Главное — избегать сладких фруктов и напитков, они откладываются на бедрах в вечернее время, да и аппетит разжигают, а там и до перекармливания недалеко.

### Есть в компании телевизора

Значение имеет, в каком настроении вы садитесь есть. Если дела сделаны и вы планируете насладиться тарелкой овощного салата, в этом нет ничего страшного, поскольку в данном случае вы выполняете главное условие: едите с удовольствием, принимаете пищу в спокойной уютной обстановке. Ничто и никто не отвлекает и не подгоняет. От вас требуется только контролировать размер порций и количество калорий. Кстати, если хотите похудеть, калорийность вашего дневного рациона не должна опускаться ниже отметки 1200 ккал.

### Есть три раза в день

Вы можете есть три раза в день и похудеть, и есть шесть раз и поправиться, ведь для кого-то многочисленные перекусы — это прямой путь к перекарданию. Все дело в качестве продуктов, которые вы выбираете. В каждый прием пищи включайте сложные углеводы (крупы, макароны, овощи) и белки (бобовые, птица, рыба), и вы забудете, что такое кусочничать и снимать стресс сладким.

### Есть жиры

Они не только жизненно необходимы организму для его правильного функционирования, давно известно, что жиры способствуют похудению, а их недостаток приводит к лишнему весу. Главное, чтобы это были «правильные» жиры: семейство жиров омега-6 и омега-3. Первые содержатся в подсолнечном, кукурузном маслах, вторые — в льняном. Добавляйте масла в натуральном виде (непереработанном) в небольшое количество в свой рацион ежедневно, и снижение веса пойдет быстрее. Сказать решительное нет стоит только транс-жирам. Их источник — фаст-фуд, маргарин.

### Есть десерты

Чтобы похудеть, надо отказаться от сладкого — это главный страх, а значит, постоянный стресс для большинства худеющих. На самом деле ничего не случится, если вы съедите кусочек пирога на завтрак. Утром самый высокий обмен веществ, и если не увлекаться, вреда для фигуры не будет, кроме того, будет проще принять тот факт, что в обед и ужин будете питаться полезными продуктами, ведь свою порцию сладости вы уже получили.

### Ходить на вечеринки

«Вечеринки, походы в ночные клубы, алкоголь и еда — всё это портит результат от недельных тренировок и диетического питания», в этом есть доля истины, если отличиться перед «лицом опасности» неподготовленной. Возьмите самую маленькую тарелку, откажитесь от хлеба и на гарнир к мясу закажите овощи. Пропустите десерт или замените его фруктами. Алкоголь — главный враг хорошей фигуры. Он подавляет процесс сжигания жира, стимулирует аппетит, ослабляет силу воли. Выбирайте белое сухое вино, чередуйте бокал вина со стаканом воды, не сидите за столом — двигайтесь, танцы — прекрасная физическая нагрузка.

## Вопрос-ответ

### Можно ли есть после тренировки?

*Я стала активно заниматься спортом, чтобы сбросить лишний вес. Можно ли есть после тренировки? От знакомых слышала разное, хочется узнать мнение профессионала.*

Ольга, г. Иваново

Во время любых физических занятий в организме повышается уровень гормонов стресса — адреналина и кортизола. И эти гормоны могут действовать ещё долгое время после тренировки, что нежелательно, поскольку только дозированной стресс полезен для организма. На помощь может прийти другой гормон — инсулин. Этот важный гормон, биохимический антагонист гормонов стресса, нейтрализует их разрушительное действие. Инсулин «переключает» обмен веществ из состояния тренировочной тревоги в режим спокойного восстановления. С его помощью начинают восполняться энергетические ресурсы организма, потраченные на тренировке, и восстанавливаются мышечные белки. Естественным и безобидным способом увеличения в организме уровня инсулина является приём небольшого количества углеводной пищи. Поэтому в течение первых 30-60 минут после тренировки съешьте что-то углеводное (грушу, пару мандаринов), выпейте стакан свежесжатого сока и даже полакомьтесь кусочком шоколада, вреда от него не будет.

### Знаете ли вы, что...

Большинство диетологов сошлись во мнении: идеальными диетическими продуктами являются бобовые (фасоль, чечевица, бобы). Это отличный источник протеина — строительного материала для мышц, а также клетчатки, продлевающей ощущение сытости и улучшающей работу кишечника.





## С ног на голову!

Примерно к 28-30 неделям беременности большинство будущих малышек оказываются в наиболее предпочтительном для родов головном предлежании. Однако некоторые малыши занимают тазовую или поперечную позиции – это затрудняет проведение родов, а чаще всего служит показанием к кесареву сечению. Если нет серьезных анатомических причин для такого положения (например, короткая пуповина, узкий таз у женщины, предлежания плаценты), то шансы, что ребенок до родов займёт правильное положение, довольно высоки. Поможет в этом специальная гимнастика. На сроке беременности 29-37 недель врачи рекомендуют использовать метод И. Ф. Диканя. Эта методика подходит даже мамам, которым по врачебным показаниям запрещены активные действия (в любом случае, прежде чем приступить к выполнению упражнений, спросите согласия гинеколога).

\* Лягте на правый бок, через десять минут перевернитесь на левый, ещё через 10 опять на правый. Сделайте 3-4 поворота. Выполняйте упражнение 2-3 раза в день перед едой.

\* В дополнение можно по 10-15 минут в день лежать с поднятыми ногами, положив под таз подушку. Ноги и таз при этом должны быть на 20-30 см выше головы. В этом положении сила тяжести помогает малышу принять правильное положение. Это упражнение лучше проделывать натощак, чтобы у крохи было больше маневра для перемещения.

Кроме того, эти упражнения полезны для малыша, поскольку улучшают кровоснабжение матки, являются профилактикой гипоксии (кислородного голодания плода).

## Обнаружить провокатора

Любой пациентке, у которой имеются воспалительный процесс во влагалище, молочница, врач-гинеколог предложит сдать, помимо мазка, ряд дополнительных платных анализов. Нередко это вызывает вопрос: неужели нельзя сразу назначить лечение?

Пока неизвестно, что вызвало воспаление, лечить его всё равно что стрелять из пушки по воробьям. Поскольку его причиной могут быть как бактерии (стрептококки, стафилококки), так и инфекционные агенты (гонококки, хламидии, микоплазмы и др.) Они чувствительны к разным видам антибиотиков и требуют разных схем лечения. Зачастую в ходе обследования выявляется несколько инфекций, которые внешне никак себя не проявляли. Поэтому с этой целью назначается микробиологический посев (бакпосев), во время которого определяется чувствительность выделенных микроорганизмов к антибиотикам. Таким образом данный анализ позволяет подобрать точное лечение.

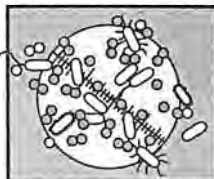
В дополнение к бакпосеву назначается ПЦР. Это анализ крови, с помощью которого можно определить возбудитель, которые не «упаиваются» микробиологическим методом, например, хламидии и микоплазмы.

**Важно:** любой воспалительный процесс обязательно нужно лечить, даже если он не причиняет неудобств, поскольку в дальнейшем инфекция поднимается выше в матку, маточные трубы или яичники и переходит в хроническую форму. Вылечить её в этом случае сложнее.

**КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?**

О воспалительных заболеваниях влагалища свидетельствуют:

- Зуд половых органов
- Выделения с запахом или слишком обильные
- Учащённое мочеиспускание
- Болезненность и жжение при мочеиспускании
- Боль при половом акте.



## Радикальное решение

Диагноз «предрак, атипичные клетки в мазке на цитологию» оглушает и пугает. Как и операция, предложенная врачом. На самом деле методы современной онкогинекологии очень щадящие, они позволяют удалить вызывающие подозрение ткани с минимальным повреждением здоровых участков шейки матки. А рецидивы после такого вмешательства единичны. К таким методам относятся радиоволновая конизация. Операция является мало-травматичной, занимает около 10-15 минут. Удалённый участок ткани в обязательном порядке отправляют на гистологическое исследование, чтобы убедиться, что болезнь не проникла глубже и не требуется более обширного вмешательства. Благодаря тому, что вмешательство является щадящим, радиоволновая конизация позволяет сохранить детородную функцию. Однако, как и любая манипуляция на шейке матки, операция ведёт к образованию рубцов, что может привести к невынашиванию беременности (шейке матки будет сложно удержать растущий плод). Обычно, чтобы сохранить беременность, зная о проведённой операции, на шейку матки накладываются швы. Из-за рубца на матке роды, как правило, проводятся с помощью кесарева сечения.

## Берегите грудь

Вы заметили на груди гематому? Это требует повышенного внимания. Излившаяся в ткань кровь – благоприятная среда для развития микроорганизмов в тканях молочной железы, повышающая опасность её нагноения. Если гематомы не проходят, дискомфорт усиливается, на ушибленном месте образовался участок уплотнения, изменился цвет кожи молочной железы, это повод для обращения к маммологу.

## Женский тест

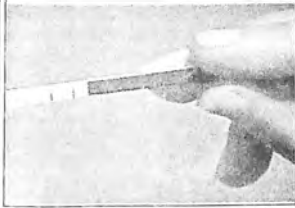
Независимо от того, высчитываем ли мы благоприятные дни для зачатия, хотим избежать нежелательной беременности или проконтролировать своё здоровье, часто сталкиваемся с необходимостью вести календарь овуляции. Овуляция — это выход зрелой, способной к оплодотворению яйцеклетки из фолликула яичника. В женской консультации овуляцию можно подтвердить во время ультразвукового исследования. А в быту с помощью специальных тест-полосок, которые можно купить в аптеке. Тесты реагируют на содержание лютеинизирующего гормона (ЛГ) в моче женщины. Этот гормон присутствует в минимальных количествах в организме женщины всегда. Но за 24-36 часов до овуляции происходит его резкий подъём, именно в данный момент тест на овуляцию становится положительным. Примерно через сутки произойдёт овуляция, исходя из этой даты можно планировать зачатие ребёнка или способ контрацепции.

Однако для того, чтобы тесты были объективными, нужно учесть несколько нюансов.

● Тесты проводят обычно с 9 по 15-й день менструального цикла во время, наиболее вероятное для наступления овуляции. Однако если у вас короткий или длинный цикл, то этот интервал надо увеличить.

● Тесты нужно проводить 2 раза в день — утром и вечером. Дело в том, что пик гормона может удерживаться менее суток, и если вы делаете тесты только раз в сутки, то к моменту следующего тестирования уровень гормона ЛГ может уже снизиться, и тест снова станет отрицательным.

● Если вы принимаете лекарственные препараты, содержащие ЛГ, то тестирование не имеет смысла.



**М**не 15 лет. Недавно начала жить половой жизнью. На какой день после полового акта в случае беременности может появиться тошнота?

Советую вам сделать тест на беременность при задержке месячных хотя бы на два дня, а пока у вас чисто психогенные нарушения.

**М**не 21 год, половой жизнью живу два года, партнёр постоянный. Все это время принимаю оральные контрацептивы (ОК). Врач, которая выписывала ОК, сказала, что пить их можно два года. Мой нынешний гинеколог утверждает, что новинет можно принимать пять лет. Анализы хорошие. Как долго можно принимать ОК?

Да, сейчас сроки применения ОК не ограничены, их принимают по показаниям до планируемой беременности. Продолжайте регулярно, раз в полгода, посещать гинеколога.

**Д**ве недели назад у меня была близость с парнем. Через 2-3 дня в области гениталий начался зуд, но спустя время прошёл. Прочитала, что такие симптомы могут быть при венерологических заболеваниях. Что надо сделать, какие анализы сдать, не поздно ли начинать лечение, и можно ли вылечиться в случае заражения?

Зуд, жжение во влагалище являются симптомами различных заболеваний. Вам надо обратиться к гинекологу, сдать обычный мазок и в зависимости от его результатов провести дополнительно углублённое обследование по показаниям. Начать лечение никогда не поздно. Незлечимость или большая трудность лечения венерических инфекций не более чем миф. При хорошей квалификации врача и знании современных антибиотиков, правильном подборе антибактериального препарата, его дозировки и продолжительности лечения, а также выполнении пациентом всех рекомендаций врача, успех гарантирован с вероятностью 90%.

**П**одскажите, при стабильном 24-дневном цикле овуляция наступает на 12-й день или чуть позже? Я пытаюсь забеременеть. Молодой человек не может постоянно подстраиваться под мой календарь в силу ряда причин. Доктор отвечает на этот вопрос туманно.

При 28-дневном цикле овуляция происходит чаще всего между 13-м и 15-м днями. Но даже у одной и той же женщины точные сроки наступления колеблются в разные месяцы, они могут быть длиннее или короче среднего — 14 дней. В редких слу-

## Отвечает врач-гинеколог

чаях овуляция происходит примерно в конце периода менструального кровотечения. Если учесть, что средняя «продолжительность жизни» сперматозоидов составляет 2-3 дня, а женская яйцеклетка сохраняет жизнеспособность на протяжении около 12-24 часов, то максимальная продолжительность благоприятного периода для беременности составляет 6 дней до овуляции и 1-2 дня после. Для уточнения времени овуляции рекомендую сделать тест на овуляцию, и тогда вы точно будете знать день, благоприятный для зачатия.

**М**не 22 года, родов, аборт, выкидышей не было. Четыре года назад выявили эктопию. Врач провела прицельную кольпоскопию с окрашиванием и сказала, что лечить её не надо, поскольку я молодая и эктопия со временем пройдёт. Через год кольпоскопию делала другая врач и сказала, что у меня не эктопия, а эрозия. Посоветовала лечить солковагином, но не настаивала на лечении. Недавно я обратилась в платный центр. Там врач провела кольпоскопию, подтвердила диагноз «эктопия» и стала настаивать на немедленном лечении с предварительным взятием биопсии для определения типа эрозии и выборе тактики лечения... Я в растерянности. Что делать?

Эрозия включает в своё понятие и эктопию цилиндрического эпителия (перемещение сплизистого оболочки цервикального канала на влагалищную часть шейки матки), поэтому она рассматривается как её элемент. Даже расширенная кольпоскопия не позволяет точно сказать, что же имеется на шейке матки, а только предположить. Если врач подозревает какую-то патологию, она может предложить вам сделать биопсию. Это исследование точнее цитологическое, потому что в образец попадают не случайные клетки, а прицельно взятый из самого подозрительного участка на всю глубину ткани кусочек. Окончательный диагноз ставится только по результатам биопсии. После получения результатов биопсии врач установит диагноз и решит, чем лечить патологию шейки матки.

На вопросы отвечала  
врач-акушер-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА

**В**осточная медицина утверждает, что нам изначально при рождении даются сильные и слабые органы. Первые могут долго работать на износ, вторые моментально реагируют на повышенную нагрузку, как результат — болезни. Поэтому важно научиться правильно и вовремя распознавать сигналы, которые посылает нам организм, и, конечно, не оставлять их к ним безучастными.

## Центр жизни

По статистике, теми или иными заболеваниями желудка страдают более 60% населения. Изжога, отрыжка, боли... И без похода в поликлинику понятно: желудок нуждается в поддержке. Ведь если с этим органом проблемы, то по цепочке расстраивается работа всей пищеварительной системы. Поэтому так важно обратить внимание на то, что он просит помощи, ещё на самом раннем этапе.

### Сигналы неблагополучия

● Сезонные обострения гастрита вовсе не случайности. Общее ухудшение самочувствия, снижение настроения именно во влажную и сырую погоду указывают на то, что желудок работает с перегрузкой.

### Это интересно

Традиционная китайская медицина связывает состояние беспокойства с работой желудка. Когда нас волнует какая-то проблема, это непременно отражается на нём и наоборот: если желудок не справляется со своими функциями, то мы начинаем волноваться из-за любой мелочи. Гармонизировать работу желудка и эмоций поможет пение. Возьмите за правило напевать что-либо во время приготовления пищи или в свободное время. И настроение изменится к лучшему.

● Желудок наиболее активен с 7.00 до 9.00. Если в это время вы ощущаете дискомфорт (даже незначительный), значит, этот орган нуждается в поддержке.

● Если вы любите сладости или, напротив, не переносите их — это говорит о том, что желудок является тем органом, о котором нужно позаботиться.

● Неприятие или избыточная любовь к жёлтому цвету свидетельствует о дисбалансе в работе желудка.

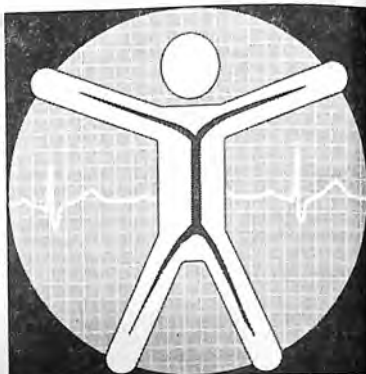
● Губы отражают состояние желудка. Если они влажные и розовые, значит, орган здоров. Если же бледные, часто сохнут, вокруг них образуются заеды, то в первую очередь нужно лечить желудок.

● Избыток или недостаток слюны, ранки во рту также указывают на проблемы с пищеварительной системой.

● Крепкое тело, хороший тонус мышц свидетельствуют о нормальной работе желудка. С другой стороны, рыхлость, вялость мышц, слабый тонус, быстрая утомляемость при физической нагрузке говорят о том, что желудок не справляется с работой.

● Тошнота по утрам, отрыжка воздухом, ощущение тяжести (особенно после мясной пищи) указывают на пониженную кислотность.

● Тяжесть под ложечкой после еды, частые запоры, изжога — признаки повышенной кислотности.



### Медицинский факт

Самое пагубное влияние на желудочно-кишечный тракт оказывает курение. Продукты табачного дыма нарушают процесс выделения желудочного сока и его кислотность. К тому же заглатываемый со слюной никотин сам по себе раздражает стенку желудка. Всё это приводит к гастриту, а впоследствии к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При массовом обследовании курящих было выявлено, что язва у них встречается в 12 раз чаще.

### Правила здорового желудка

#### ДА ЗДРАВСТВУЕТ РЕЖИМ!

Если вы в одно и то же время, через каждые 3–4 часа, будете есть, главный орган пищеварения так же добросовестно будет вырабатывать желудочный сок, причём ровно столько, сколько необходимо для полноценной обработки пищи. Поэтому не забывайте про завтрак. Идеальный вариант — овсянка, гречневая, пшённая каши, которые настраивают желудок на рабочий ритм. А в качестве утреннего перекуса полезны яблоки.

Старайтесь днём есть часто и небольшими порциями, и вас не будет донимать постоянное чувство голода. Кстати, его вызывает, так называемый, запальный желудочный сок, который образуется при больших промежутках между приёмами пищи. Желудок будет в «восторге» от лёгких супов из овощей, рыбы, постной го-

вядины, телятины, курятины. Они (особенно супы-пюре) – настоящий бальзам для желудка и отличная профилактика гастрита, язвы желудка, холецистита и запоров. А самое большое лакомство для желудка – свежие овощи и фрукты, то есть продукты, не требующие термической обработки, а значит, богатые клетчаткой, витаминами и минералами. Поэтому не забывайте баловать себя салатами.

Независимо от того, жаворонок вы или сова, ужинайте не позднее 19.00. Желудок имеет свой ритм – засыпает и просыпается в определенное время. Мясные блюда – не для вечерней трапезы: «рабочий день» пищеварительных ферментов, отвечающих за переваривание мясной пищи, закончился. Готовьте по возможности малокалорийные овощные, молочные или рыбные блюда. А избавиться от назойливого желания съесть что-нибудь ночью поможет выпитый перед сном стакан натурального йогурта, ряженки, простокваши или кефира с хлебом. Кстати, учёные обнаружили в кефире и йогурте антиканцерогенные вещества, предохраняющие органы пищеварения от онкологических заболеваний.

## ЖУИТЕ ТЩАТЕЛЬНО

Говорят, йоги жуят каждый кусочек сто раз, поэтому они здоровы и энергичны. И действительно, при таком количестве жевательных движений пища превращается в жидкую кашу и начинает усваиваться уже в ротовой полости и пищеводе, соответственно, облегчая работу желудку. Конечно, современный ритм жизни не позволяет нам так долго находиться за столом. Однако нам вполне под силу не заглатывать пищу сразу, а сделать хотя бы 15-20 жевательных движений. Так вы и наедаться станете быстрее, и желудок будет реже бунтовать.

## НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

Нормальный объем желудка равен примерно двум сложенным ладошкам. За избыточную трапезу главный орган пищеварения «отомстит» отрыжкой, икотой, изжогой. Происходит это по следующей причине. Когда еды слишком много, желудок пытается часть объема пищи отправить в двенадцатиперстную кишку, причём отправленные пищевые порции слишком велики, что вызывает перерастяжение стенки узкой трубки двенадцатиперстной кишки. В ответ на это она резко

сокращается и забрасывает пищу обратно в желудок (так называемый, рефлюкс). Однако заброс осуществляется уже вместе с примешавшейся к ней желчью. А именно тауровые желчные кислоты и являются той агрессивной средой, которая раздражает желудочную стенку, вызывая гастрит. Поэтому следите за объемом потребляемой пищи и не ешьте, когда чувство голода уже исчезло.

## Советует фитотерапевт



Если ощущаете жжение в желудке, выпейте чай из перечной мяты, заварив веточку на стакан кипятка.

Чай из фенхеля помогает при несварении и повышенном газообразовании. Вам понадобятся 2 ч. ложки сухого фенхеля и 500 г воды. Залейте фенхель горячей водой и настаивайте около часа. Пейте по полстакана за 15 минут до еды.

**Важно:** чай не используют во время беременности.



Алтей лекарственный успокаивает раздражённый желудок. Слизь, содержащаяся в нем, покрывает внутренние стенки желудка, способствуя процессу заживления повреждённого эпителия. 2 ч. ложки сухих листьев залейте 1/4 л горячей воды и дайте настояться 10 минут. Пейте без сахара.

Мучают тошнота и тяжесть в желудке? Заварите в термосе имбирь (2-3 см нарезанного пластинками корня на 2 л воды) в течение 20 минут. Пейте чай за полчаса до приёма пищи.



## После простуды

Нередко бывает, что после ОРВИ ещё не одну неделю сохраняются симптомы простуды. Не стоит надеяться, что всё пройдёт само собой. Необходимо помочь организму справиться с ними

## Заложенный нос

Зачастую причиной отёка носовых ходов является избыточное применение сосудосуживающих капель во время болезни. В результате происходит привыкание, а без них – дискомфорт. Однако выбраться из замкнутого круга можно с помощью следующих процедур.

**Промывание носа до трёх раз в день.** Для этих целей подойдёт как раствор морской соли (1,5 ч. ложки на стакан тёплой воды), так и отвар ромашки аптечной. 1 ст. ложку сухого сырья залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте в течение 15-20 минут, процедите, используйте тёплым. Аналогичным образом готовится настой из цветков календулы, листа эвкалипта.

**Согревающие ножные ванны** при регулярном использовании уменьшают заложенность носа. Их удобно использовать перед сном, добавив в воду горчицу или эфирные масла (апельсина, розового дерева, чайного дерева, чёрного тмина), разведённые в 1 ч. ложке мёда.

## Сухой кашель

После ОРВИ он может сохраняться в течение нескольких недель. Чтобы уменьшить раздражение в горле, как можно чаще полощите горло раствором морской соли. Решить проблему можно также с помощью куркумы – природного антибиотика и антисептика. Смешайте 0,5 ч. ложки куркумы с 30 мл тёплого молока и пейте 3-4 раза в день мелкими глотками. Либо 1 ч. ложку мёда с 1/2 ч. ложки куркумы. Рассасывайте в течение нескольких минут до 4-5 раз в день.

**Важно:** заложенный нос, сухой кашель, особенно по ночам, могут быть симптомами гайморита, который часто возникает после ОРВИ. Поэтому если выздоровление затягивается более чем на две недели, посетите отоларинголога и сделайте рентгеновский снимок носовых пазух.

Елена ПАВЛОВА





# Праздник волшебства

**С**колько личных праздников у вашего ребенка? Уверена, настоящим меню и играми – немного. А между тем они не только дарят ребёнку незабываемые моменты, но и помогают подружиться с детьми, «учат» смотреть на жизнь радостно. И вовсе не обязательно ждать для этого какой-то знаменательной даты. Провести весёлый и яркий детский праздник, который не потребует существенных материальных затрат, совсем несложно. Я хочу поделиться своим опытом...

## Антураж

Все мы были маленькими и знаем, что ожидание праздника уже создаёт неповторимую атмосферу. Поэтому за неделю до торжества (чтобы ждать не пришлось слишком долго) подключите ребёнка к организационным вопросам. Обговорите, кого бы он хотел пригласить, праздничное меню и украшения дома. Конечно, ребёнок может пригласить весь класс. Но пока у вас нет опыта проведения праздников, оптимальное количество гостей не более 5 человек (желательно одноклассников), так никто не заскучает и каждому достанется внима-

ние хозяина праздника.

В создании праздничной атмосферы есть и секреты, которые хотелось бы выделить отдельно.

**СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ:** самый беспроигрышный вариант – украсить комнату, в которой будет проводиться праздник, разноцветными воздушными шарами, тем более что их потом можно использовать в детских играх. Если праздник тематический, можно вырезать забавную символику праздника. Например, мы проводили праздник звёзд, солнца, фей. Всё это несложно обыграть.

**СЕКРЕТ ВТОРОЙ:** пригласительные открытки для гостей. Такая, на первый взгляд, мелочь обычно запоминается и ребёнку, и его гостям. Пусть ребенок подпишет их сам, например, так:

*«Дорогая, Маша!  
Приглашаю тебя в эту  
субботу к 12:00 на праздник.  
Место проведения: ул. Лёнина, д. 27, кв. 44.  
Будь готова к приятным  
сюрпризам и неожиданностям.  
Твоя подружка Лена».*

**ВОЛШЕБНЫЙ СОВЕТ:** повесьте большой лист ватмана на стену. Предложите детям оставить на нём интересные сообщения и пожелания хозяину праздника и другим гостям. Скажите, что это необычный лист ватмана и всё, что они пожелают, обязательно исполнится.

## За праздничным столом

Дети в отличие от взрослых не привыкли к обильному застолью. А также к тому, что за столом придётся долго сидеть. Поэтому будет лучше, если стол вы организуете по принципу фуршета. Меню должно быть таким, чтобы дети утопили голод, порадовались вкусным блюдам, но при этом не мучались от переедания и несварения желудка.

**СЕКРЕТ ТРЕТИЙ:** важно и то, как вы сервируете стол. Детей увлекает всё необычное. Сделайте забавные «цветы» из моркови. Превратите яйцо с помощью половинки помидора в «грибок». Вырежьте из огурца «крокодилышка».

**СЕКРЕТ ЧЕТВЁРТЫЙ:** дети-непоседы вряд ли оценят красоту фарфорового сервиза. Напротив, бумажные тарелки и стаканы с любимыми героями мультфильмов...



фильмов придется им «по вкусу», да и проблем с уборкой меньше.

# ПРИМЕР ПРАЗДНИЧНОГО МЕНЮ

1. Пицца (с сыром, колбасой, овощами).
2. Забавные бутерброды, канапе.
3. Блинчики с начинкой.
4. Корзиночки из слоеного теста (можно купить в магазине), наполненные разными салатами.
5. Сладости (лучше творческие).
6. Фрукты.
7. Напитки.

Дети любят много, поэтому забудьте о шипучках, газировках с искусственными красителями. Лучше подать к столу фруктовые соки или приготовленные вами морсы и компоты. Если дети хотят чего-то шипучего, можно развести домашний сок минеральной водой.

## ВОЛШЕБНЫЙ

**СОВЕТ:** все дети обожают что-то делать вместе со взрослыми. А уж сколько радости потом отведать приготовленное. Поэтому если вы не волнуетесь за рассыпанную муку и прилипшие к мебели кусочки теста, сделайте с детьми печенье (но тесто и формочки приготовьте заранее). В одно печенье спрячьте фасолину. Кому достанется «печенье счастья» (то есть с фасолинкой), тот и загадывает желание. Более быстрый вариант — приготовить вместе с детьми «волшебный котейль», предложив детям выбрать фрукты, которые они хотели бы добавить к молоку и мороженому.

## Развлечения

Если не хотите, чтобы дети окружили компьютер, о развлечениях подумайте заранее. И пока ребенок не освоится с ролью хозяина праздника, основным заводилой должны быть вы. Мне помогают книги с забавными фокусами и занимательными заданиями. А еще в условиях квартиры удобны настольные игры. Не бойтесь, что они покажутся детям скучными. Общение во время таких игр всегда интересно и весело.

Ну и, конечно же, без активных игр, танцев не обойтись. Учите, что детям, какими бы послушными они ни были, часто нужно выплеснуть энергию. Поэтому освободите пространство для таких игр. А чтобы снизить накал активности, предлагаю пару проверенных временем игр.

## «ХА-ХА-ХА»

Эта игра примечательна тем, что имеет несложные правила и поднимает настроение у всех, кто в ней играет: тем, кто уже проиграл, и тем, кто за всем этим просто наблюдает.

Пусть дети сядут в круг. Один из них серьезно произносит: «Ха!» Игрок, сидящий от него справа, должен сказать это уже два раза («ха-ха»), следующий за ним справа — три раза («ха-ха-ха») и так далее, каждый раз прибавляя по одному «ха». Тот, кто не выдержит серьезной мины и засмеется или открыто заулыбается, выходит из игры.

Он перемещается за пределы круга и получает возможность строить рожи и кривляться, веселя играющих и тем самым осложняя им задачу. Эта игра, хотя и кажется детской, может доставить удовольствие и взрослым. Поэтому не стесняйтесь посмеяться и подучащаться вместе с детьми.

## «ПЕТУШИНЫЕ БОИ»

Если у вас мальчишеский праздник, то детей порадует игра, где предполагается элемент борьбы.

Выберите двух самых бойких мальчишек, привяжите к их ногам по шару. Остальные дети будут зрителями, пришедшими посмотреть петушиные бои. Задача игроков — постараться разорвать шарик соперника, наступив на них, а свои, напротив, сохранить. Естественно, нужно оговорить с ребятами ограничения в данной игре: нельзя толкаться, трогать руками противника или его шарик.

Не надо расстраиваться, если кто-либо из детей не хочет принимать участие в игре. Не вытягивайте таких наблюдателей в игру насильно, со временем, присмотревшись, они сами примут в ней участие.

**ВОЛШЕБНЫЙ СОВЕТ:** не забудьте приобрести для всех игроков призы: наклейки, закладки, мыльные пузыри и так далее. Это будет напоминать праздничную атмосферу и дома. Подарите после праздника участникам фото.

P. S. Не бойтесь приглашать к ребенку гостей. Такие праздники дарят радость всем участникам!

Мама троих детей  
Анна ПОЛТАВСКАЯ

## Мамина школа

### Опасная самостоятельность

«Мы росли без особого контроля со стороны родителей, сами делали уроки, разогревали обед. Только самостоятельное стало». Для некоторых родителей такой подход является стилем воспитания, а по сути, если разобраться, оправданием своей занятости личной жизнью, работой, младшими детьми. Хочется предупредить «воспитателей»: на фоне предоставленной свободы дети, как правило, чувствуют себя брошенными, никому ненужными, что отражается на психике, формирует заниженную самооценку. Впоследствии это может подтолкнуть их к негативным поступкам, истинной причиной которых является желание привлечь внимание родителей. Поэтому, даже если вы уверены, что ребенок со всем справится сам, никогда не будет лишним интересоваться его делами, предлагать свою помощь.

### Время прикорма

Моему сыну 5 месяцев, кормлю грудью по требованию. Пытаюсь давать ему прикорм, овощные пюре. Но сын морщится, отворачивается, а если пюре попадает в ротик, выталкивает его язычком. Почему так происходит?

Анна, по e-mail

Отвечает консультант по грудному вскармливанию Людмила ВАСИЛЬЕВА

Рубежный период, когда кроха готов принимать не только мамино молоко, но и другую пищу, наступает приблизительно в 5-6 месяцев. Однако это не аксиома, все дети разные. То, что у вашего крохи до сих пор сохранился выталкивающий рефлекс и он пытается отвернуться от ложки, говорит о том, что введении прикорма нужно подождать еще пару недель. С исчезновением выталкивающего рефлекса у малыша появляется интерес к содержимому ложки. Вы сразу заметите эту перемену в крохе. А пока, если ребенок хорошо набирает вес, вашего молока ему хватает, и волноваться не о чем.



Об Иосифе Кобзоне без лишнего пафоса можно сказать: певец-легенда, талант, верный рыцарь эстрады. Всегда безупречно элегантен и по-мужски красив. За блестящим образом любого успешного состоявшегося мужчины всегда ищите женщину — любящую, заботливую, преданную. Нелли Кобзон именно такая



## Нелли КОБЗОН: «Быть женой — большой труд»

### Третья попытка — не пытка

В этом году большое и дружное семейство Иосифа и Нелли Кобзон (в «клане Сопрано» входят сын, дочь, шестеро внучат, мама Нелли, два брата и сестра Иосифа Давыдовича) отметит красивый личный праздник — 40 лет совместной жизни.

На момент встречи с очаровательной 20-летней девушкой из Ленинграда за плечами у Иосифа Кобзона было два брака. Оба с известными красавицами Советского Союза (первый — с Вероникой Кругловой, эстрадной певицей, второй — с актрисой Людмилой Гурченко), и оба столь неудачные, что 33-летний певец раз и навсегда для себя решил: больше никаких связей с богемой — актёрской ли, эстрадной. Только обычная девушка из приличной семьи, которая нарожает ему ребятшек, сварит вкусного борща и создаст в доме уют и покой. А вы думаете, зранные небожители мечтают о чём-то дру-

гом? Нет, жизненные ценности и приоритеты у всех одни и те же, как поётся в известной песенке: «Каждый хочет любить: и солдат, и моряк».

По всей видимости, мечты Кобзона о милой доброй Золушке были услышаны на небесах, иначе не сложились бы обстоятельства их «случайного» знакомства столь благополучно.

Итак, Нелли училась в Ленинграде в техникуме общественного питания (вот вам и борщ) и о замужестве не думала вообще, а уж о свадьбе с эстрадной звездой тем паче, хотя была потрясающе красива и пользовалась огромным успехом у противоположного пола. В кавалеры она выбрала себе тихого незаметного юношу, с отличием окончившего инженерный факультет. Маме выбор Нелли категорически не нравился, счастье дочери она видела совсем иначе и уж точно не с мужем-инженером (не зря в Одессе по сей день шутят: «Чтобы твоя девочка вышла замуж за инженера»).

Вот матушка и попросила свою хорошую знакомую — столичную светскую львицу, по-

знакомить красавицу дочку с кем-нибудь «более перспективным». Нелли о наполеоновских планах мамы не догадывалась и с радостью приняла приглашение погостить в столице. В один из вечеров девушка и её дуэнья были приглашены в гости к известному московскому конференсье Эмилию Радову. Светская «тусовка» была в самом разгаре — роскошно накрытые столы, в одной комнате танцуют, в другой, полутёмной, московский бомонд смотрит кино. «Какой-то мужчина, встав, уступил мне место. Я даже не разглядела его. Потом нас представили: «Иосиф Кобзон». — «Нелли!», Ленинградская барышня явно пришла к певцу по душе, в тот же вечер он пригласил красавицу погулять по вечерней Москве и... получил категоричный отказ: «Это неприлично. Приглашайте на свидание в нормальное время, а не в одиннадцать ночи!» Избалованный вниманием дам Иосиф слегка опешил, но сдаваться не собирался. На следующий день Нелли была анжирована на спектакль в театр «Современник», и время свидания, разумеется, было оговорено заранее.

## «Женюсь, женюсь, какие могут быть сомнения...»

В тот же вечер, когда они познакомились, Кобзон поделился впечатлениями с мамой: «Я встретил красивую девушку...» Мама тут же радостно воскликнула: «Приводи скорей!» — «Есть одно «но»: она «при ж...» — «Так это же прекрасно! Тебе что, нужна эта кость на Гурченко?»

Когда певец привёл Нелли домой знакомиться, Ида Исаковна, пристально оглядев будущую невестку с головы до ног, первым делом спросила: «Сыночек, и где та ж...? Отличная фигура!» А бедная Нелли пришла в тихий ужас: «Боже, куда я попала? Что они такое говорят?»

В общем, кастинг в семье Кобзона она прошла успешно. Да и как могла не понравиться тихая, скромная, красивая девочка из интеллигентной еврейской семьи, да ещё и умеющая вкусно готовить?

Потом был долгий телефонный роман: Нелли — в Ленинграде, Иосиф — на гастролях, колесит по всей стране, сегодня — Владивосток, завтра — Камчатка. «Однажды он пригласил меня приехать к нему на гастроли. Я не поняла, почему должна всё бросить и мчаться куда-то в Тымтаракань? Да и в качестве кого? На все уговоры отвечала: «Не могу, у меня учёба, работа...»

И Кобзон понял: эту девушку так просто не возьмёшь, за ней надо ухаживать долго, красиво и старомодно. После были визиты в Ленинград, знакомство с будущей тещей. А та отнеслась к будущему зятю с большой опаской. Смущало многое: и то, что артист, и то, что старше на 13 лет, и то, что в разводе. Но, узнав его поближе, попала под очарование галантного воспитанного кавалера. И до сих пор их отношения нисколько не напаломятуют те, о которых народ травит забавные байки и анекдоты.

11 сентября Иосиф Кобзон, как всегда, широко праздновал свой день рождения в модном ресторане «Арбат». Там он представил своим гостям и родственникам очаровательную большеглазую девушку с милыми ямочками на щеках как свою будущую жену. А 3 ноября молодые поженились. Весь роман уложился в шесть месяцев.

## Будни Золушки

Это в сказках всё заканчивается свадьбой, в жизни с ней всё только начинается. «После свадьбы муж мне сказал: «В семье у нас планы будут и, в хорошей ты. Ты будешь принимать моих друзей и будешь дружить со мной!» Затем переименовал меня, как Золушку, и начал давить. Я была к этому не готова, но пришлось привыкнуть к этому. И не только. И не только. Сразу же после свадьбы Кобзон устроил жену катаясь по Москве, чтобы вместе ездить на гастроли. Ему хватало не-

удачного семейного опыта с первой женой-певицей. Именно из-за «несовпадения гастрольных графиков» они разошлись, слишком уж свободным был их союз. Отсюда ссоры, скандалы и сцены ревности, которые в семье артистов стали обычным делом.

«Если хочешь, чтобы у нас был полноценный брак, мы не должны расставаться, а всегда быть вместе», — твёрдо заявил юной супруге Кобзон. Так Нелли стала колесить с мужем по всей стране, ещё и умудрялась параллельно учиться во Всероссийской творческой мастерской эстрадного искусства. Только появление детей, сына Андрея и дочери Наташи, внесло в «гастрольный график» Нелли перемены. В отпуске по уходу за детьми она была им и мамой, и папой: возила в школу, на тренировки, в бассейн, на теннис, на хор... Потом с очередных гастролей приезжал «большой Папа» и занимался «перевоспитанием» чад: «Нелли всегда была детям подругой, а я был для них папа-яга. Таким и остаюсь по сей день. Сейчас у нас уже растут внуки. Нелли — сумасшедшая бабка, я — более умеренный дядя». Как только дети чуть подросли и их можно было оставить на попечение бабушке, Нелли вернулась «в строй».

## Мы с тобой два берега

Чтобы соответствовать такому «принципу» как Иосиф Кобзон, одной девичьей красоты мало. И Нелли, несмотря на свой юный возраст и небольшой жизненный опыт, интуитивно это почувствовала: «Я поняла, что если не хочу потерять мужа, мне надо расти самой. Быть умнее, больше знать, обрести друзей. Стать личностью! Иначе, если муж меня не будет уважать, то и ставить ни во что не будет, сразу в порошок сотрёт». А прецеденты стёрты «Золушкой» были. «Мы только поженились и уехали на гастроли. Иосиф включил какую-то музыку. Я не очень тогда разбираюсь в джазе и попросила: «Ну что ты слушаешь? Поставь лучше что-нибудь хорошее...» Он тут же вспылил: «Ты ничего не понимаешь в джазе».

Не разбираться в джазе — полбеды, куда хуже терпеть сравнения с другими женщинами. Однажды, вскоре после свадьбы, Кобзон сидел в шумной компании друзей: Рождественский, Фрадкин, Френкель, Евтушенко. В этом мире московской богемы юная Нелли чувствовала себя не в своей тарелке. Кобзон это заметил и с сожалением, что граничило с разочарованием, сказал: «Да-а, ты, конечно, не такая яркая личность, как Гурченко... Она бы сейчас взяла гитару и спела. Да ещё и станцевала бы, а не сидела бы, как ты, в угловке». Нелли промолчала, но слова мужа: «Ты — не Гурченко» запомнила на всю жизнь. А себе дала слово: «Да, я другая! Но я тебе создам дом, уют, рожу детей. Буду тебя слушать, стараться понять, буду прощать, жалеть, создам условия для творчества и всегда буду рядом — и в счастье, и в беде...» Нелли удалось пройти через все тернии и стать именно такой женой — верной и безгранично любящей, — единственной. Сегодня Нелли Кобзон весьма неплохо разбирается в джазовой музыке.

## Галатея и её Пигмалион

В народе говорят: «Муж — голова, жена — шея». Нелли Кобзон с народной мудростью соглашаться не спешит. «Мне не нужно вертеть мужем, мы и так смотрим в одну сторону. Годы нас так тесно связали, что мы даже мыслим одинаково. Переплелись корнями, как два дерева, уже и не понять, где его, где моя». Ничуть не смущаясь, и даже с гордостью признаёт, что все её успехи, достижения связаны с мужем. «Он меня вылепил, как Пигмалион Галатею. Я ему досталась наивной и доверчивой девочкой. И всё, что умею и знаю сейчас, только благодаря ему, только вопреки ему...» Достойные слова достойной мудрой женщины.

Сегодня они всегда и всюду вместе. И на «Новой волне» в Юрмале, и на правительственных приёмах, и в роскошных концертных залах, и в бытовых палатах. В 2006 году Кобзону поставили страшный диагноз «онкология». В то же время, по странному совпадению, на их даче заболело любимое дерево Иосифа Давыдовича — каштан, посаженный его руками. В голове Нелли засела мысль, которая не давала ей покоя, — «умрёт» дерево, не станет Иоси. Она истоиво лечила хрупкий росток, пригласила специального доктора — дендролога, и, о, чудо, каштан зацвёл! И муж пошёл на поправку. С тех пор Нелли трепетно следит не только за здоровьем супруга, но и за тем, как поживает дерево. И оно обязательно проживёт долгую жизнь, уж она постарается. Ведь её мужу ещё столько нужно успеть сделать. «Он должен жить, чтобы посадить новые деревья на любимой даче, погулять на свадьбе внуков, записать новые песни, которые лежат в его письменном столе...» А главное «лекарство» от всех напастей и невзгод у неё всегда при себе. Любовь...

## Признания в любви

**Нелли:** «Я живу от самочувствия и настроения моего мужа. Он хорошо себя чувствует — поеда и у меня хорошее настроение».

**Иосиф:** «Мы не «сладкая парочка!» Но мы всегда вместе. Это наш фундамент. А то, что периодически приходится этот «фундамент» подкрашивать и ремонтировать, это нормально. И если вы меня спросите: «Счастливую ли вы прожили жизнь?» — я отвечу: «Да!»

**Нелли:** «У меня нет своих отдельных от него интересов. Я починаю за честь служить мужу, работать на него, ухаживать за ним. Я не могу отказать ему свою кровь, она ему не нужна. Но я стараюсь быть рядом и помогать чем могу».

**Иосиф:** «Для меня существуют две вещи: мои песни и Нелли».

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

# «А была б она ТВОЯ БЕЗЗАВЕТНАЯ...»

— Я люблю, а ему, негодяю, наплевать! — сдавленно произнесла подруга в телефонную трубку, и больше я её не слышала. Потому что Люська оплакивала свою жестокую судьбу, пытаясь утешиться творчеством Вики Дайнеко. Фоном к всхлипываниям шло слезоточивое: «Лишь цвет глаз прежний у тебя, ты другой. Или, не любя, меняем мы все, от солнца уходя на лунный свет...»

**Б**ез надежды на взаимность хотя бы раз в жизни влюбляется каждый. Нервный и нежный подросток вручает первой красавице класса листочек с признаниями. Девушка орошает постер с Димой Биланом и прописывается на фанатских сайтах. Взрослый мужчина терзает телефон, не получив ответа на двадцатое предложение сходить в кино. Капризная «принцесса», разбив сотню мужских сердец, мучается сомнениями, когда сто первая «жертва» и посмотреть в её сторону не хочет...

Меня, например, угораздило по уши втрескаться в человека, которого по-хорошему следовало бы изолировать от общества ввиду крайне подвижной психики и сомнительных моральных устоев. В итоге я напомала дров — хватило бы на три зимы в крупной деревне с русскими печками. И поскольку считаю себя исцелившимся и адекватным членом общества, думаю, вправе лущать подругу и прочих заинтересованных лиц — как погасит «пожар в сердце», который не греет, но выжигает дотла. Когда невыносимо обидно, что «подкидатель» от него ни горячо ни холодно. Итак, что я скажу Люське при скорой встрече...

## Это же ненормально!

Психологи единодушно: чувство без взаимности — и не любовь вовсе, а невротическая привязанность. При этой зависимости не Вики Дайнеко слушать, а лечиться полагается. Правда, ситуация осложняется тем, что единственный доктор — ты, помощь со стороны практически бесполезна, пока

сама не захочешь освободиться.

Подписываясь под мнением психологов: не называть нормальным поведение, когда ты за вечер отправляешь 37 эсэмэсок, он в лучшем случае отвечает на пару: «Не знаю» и «У меня много работы». И ты веришь, что он действительно занят, как раб на галерах. Вот он, опасный симптом: человек не давал повода думать, что вас связывают отношения. Ты сама шагнула в Зазеркалье из иллюзий, подключила воспалённую фантазию и выдала желаемое за действительное. Прими этот факт иними с возлюбленного ответственность за твои страдания — и акт первый считаем исполненным.

## Раз и навсегда

«Я от страха отучал постепенно», — откровеничал Михаил Боярский в песне дрессировщика, той же тактики придерживался я в безответной любви. То с днём рождения «желанного» поздравлю, то на его страничке в «Одноклассниках» засвечусь. А всё из-за подленькой надежды, что однажды он ответит, позовёт на свидание или пригласит в гости. Не ответил, не позвал, не поприсился. Поэтому акт номер два — резкий разрыв по всем фронтам. Конечно, «с глаз долой — из сердца вон» в одночасье не произойдёт. Но шансы на излечение и тушение пожара в груди возрастают, как от инъекций антибиотиков при пневмонии. Итак, запомни несколько «НЕ»: не звонить, не ходить в общие компании, не записывать на его страничках в социальных сетях с поглаживаниями фото на монитор. Если связывает общая работа — лучше найти другую, но это уже исходя из реальных и возможностей. Не плакать, не просить,

не рассказывать о своих чувствах. Упаси бог, не шантажировать, не угрожать самоубийством, не придумывать беременность — если интимные отношения всё же случились. Не спрашивать друзей: «Как он там?» Попросить подруг не поднимать запретную тему «И это всё о нём». Не считай себя фигурой трагической, не думай, что твоя лав-стори светится печальной красотой, а страдания достойны уважения. Отнесись к безответному чувству, как к заразной инфекции, которую надо изжить, а не хлупить и лепелять. Лучше один раз оторваться «в локмач», чем пару лет бродить в лабиринте мучительных переживаний.

В конце концов посмотри фильм «Одна на миллион». Героиня Елены Яковлевой влюблена без взаимности в героя Бориса Щербаква. Однажды попав в её квартиру, он обнаруживает импровизированный алтарь: в центре его фото, а вокруг — десятки горящих свечей... Режиссёрская попытка показать отчаяние и силу чувства зрителями дружно воспринялась как махровая дамская придурь. Отрезвляет, знаешь ли.

## По самую маковку

...Весь отпуск я посвятила высоким страданиям. Было время и на тягостные раздумья, и на бестолковые вопросы «почему он меня не любит» и «что со мной не так». Чуть не ослепла от слёз, просматривала ставшие мелодрамы. Сама себя удивила, плаве поклонницей Баскова и Таисии Повалий. Ну поминишь: «Отпусти меня, разожми ладонь...» В это время «желанный»





как выяснилось, укатил в Гурзуф. А меня чуть-чуть отпустило, лишь когда вышла на работу. Коллеги отправились отдыхать, стало не до жалости к себе. Тут ещё подруга подарила абонемент в фитнес-клуб со словами: «Слабо? А то уважать перестану!» Пришлось соответствовать.

В общем, хочешь поскорее стать человеком, распланируй свой день так, чтобы не осталось ни минуты на грусть и слёзы. Не делай ставку только на работу — это не выход. Тебе прописаны встречи с друзьями — новыми. Общения с родственниками — любящими. Дальние поездки — интересные. Посещение клубов и курсов по предпочтениям: хочешь — с парашютом прыгай, хочешь — сушилки учи или вяжи свитер 74-го размера. Между прочим это именно тот случай, когда «минус на минус даёт плюс». Желая отвлечься, ты можешь повысить квалификацию, расширить кругозор и даже выстроить завидную карьеру.

## Клин клином?

Горы прочитанных книг по психологии призывают не искать утешения в компании нового поклонника. Правило на 100%. Я пошла в кино с коллегой Шуриком и три часа страдала. Его шуточки казались плоскими, а ухаживания навязчивыми. Сидя в кафе с бывшим однокурсником, снова мучилась... Сравнения не в пользу «новичка» продолжались примерно полгода. Словом, пока не отгорело-отболело, не рвись в амурные авантюры.

А ещё знатоки человеческой природы советуют идти к «своим», общаться с коллегами по несчастью. Помнишь, в «Дневнике Бриджит Джонс» описывалось подобное, когда чей-то брошенный муж и покинутая Марком Дарси барышня объединились, чтобы уверенно рассказывать о своих чувствах и читать утешительную литературу? Выглядело забавно. Но пару раз зайти на форум с темой «Ты мной никогда не будешь» всё-таки стоит. Хлебнув мегабайты чужих страданий, ты зевнешь и подумашь: «Батюшки, какая тоска. Неужели и я ношусь со своей любовью, как курица с яйцом? Доволя до белого каления посторонних и не очень людей». Ужаснись и продолжай жить дальше.

## Последний экзамен

...Я задумчиво смотрела на полку с чайными упаковками. Зелёный с жасмином или чёрный с бергамотом? За спиной снова магазинные посетители, а я почти вала в транс. И тут над ухом прозвучало:

— Привет.

Поворот на 180 градусов, лоб в лоб, глаза в глаза. Он собственной персоной. По-прежнему хорош собой, в строгом сером пальто, которое, по моему, только он

и умеет носить правильно.

— Привет.

— Чай выбираешь?

— Ну, думаю, это очевидно, — улынулась я. — Размышляю о преимуществе зелёного над чёрным.

— Как у тебя дела? — вежливо поинтересовался.

— Хорошо. А у тебя?

— Слабо, тоже хорошо. Я на машине, тебя куда-нибудь подвезти?

— Нет, благодарю за предложение. Я живу буквально в двух шагах.

А, ну пока.

Каюс, смотрела вслед, пока он шагал к кассе. Вопреки ожиданию, желания кинуть вслед с криком: «Я передумала! Подвези меня, увези на край света!» не возникло. Он изменился, посolidнел и, кажется, успокоился. Исчезла суетность движений, голос утратил нервные ноты. Это хорошо, но не главное. Главное — изменился я. При виде его земля не ушла из-под ног, сердце не пустилось вскачь, в горле не перемкнуло. Мне совершенно «фиолетово», что была «застыгнута» не при полном параде и идеальном макияже. И я больше не считаю его негодяем-подлецом, не оцениваю «такую женщину»... Наверное, всё. В истории болезни ставим точку, дальнейший прогноз благоприятный. Выздоравливай. Погасила... Так что у нас с чаем-то?

...Сначала ты будешь думать о нём каждую минуту. Потом — вспоминать раз в полчаса, постепенно интервал увеличится до пары воспоминаний в сутки. Ты выбросишь его фотографии, станешь избегать общих компаний и знакомых. Научишься твёрдой рукой пресекать всё, что напоминает о нём. И будешь считать, что, в общем-то, выкарабкалась. Но впереди ждёт главный экзамен — встреча с тем, из-за которого были бессонные ночи, слёзы и мгла вокруг. Сдашь его лишь при условии, что у тебя не задрожит голос, сердце не ухнет куда-то вниз, не сдавит грудь, не закипят слёзы. Причём удерживать «показатели в норме» ты сможешь без усилий, непринуждённо. Как будто встретила не любимого когда-то учителя, а прохожего... Если же уверенности в собственном хладнокровии нет, пожалуйста, старайся избегать неожиданных (тем более запланированных и подстроженных) встреч с ним, ходи по улицам аккуратнее, а увидев, переходи на другую сторону. Ведь порой рецидив протекает тяжелее, чем сам недуг.

«Любовь живёт три года», — утверждает французский писатель-циник Фредерик Бегбедер. Психологи с ним солидарны и в продолжение успокаивают: любовь, не подкреплённая личными отношениями и общением, растает как дым и вовсе через год-полтора. «Вот видишь, — скажу я Люське, — осталось потерпеть всего ничего. Скоро ты будешь совсем другой». И давай наконец выключим Вику Дайнеко.

Наталья КРОПЕЦ

## Психологический практикум

### ПЕРЕДЫШКА СО СМЫСЛОМ

Каким бы активным ни был темп вашей жизни, случаются «ока». Ждёте ли подписания документов, стоите ли в очереди, застряли в транспортном потоке — высвобождается время, которого не хватит на серьёзное дело, но достаточно, чтобы «накрутить» себя. Лучше наполните эти интервалы полезными действиями.

● Пропишите ежедневник, отметьте запланированные задачи, уже исполненные. И добавляйте грядущие.

● Найдите партнёра для общения. Привлеките того, кто тоже скучает. Долгая преамбула не нужна, поделитесь впечатлениями, единомышленник откликнется.

● Вспомните о чём-то неприятном, что обычно отодвигали в дальний угол сознания. Пяти минут достаточно, чтобы взглянуть правде в глаза и заняться поиском решения. А вот делиться переживаниями не надо.

● Отправьте приятные сообщения родным и близким.

● Если вынужденное ожидание застало на рабочем месте, хотя бы наведите порядок. Сосредоточенные действия синхронно отвлечут и успокоят.

### ПОКОЙ С КАЖДЫМ ВДОХОМ

Стресс и тревога — обычные спутники современного человека. Если неприятное чувство вновь накатило, не хватайтесь за спасительные успокоительные капли и пилюли. Попробуйте избавиться от переживания с помощью дыхательной антистрессовой гимнастики. По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох — с её торможением, поэтому если вдох укоротить, а выдох удлинить, можно добиться успокаивающего эффекта.

В идеале нужно лечь на пол и потянуться, в рабочих условиях можно сесть в кресле или встать, выпрямив спину. Вдохи-выдохи выполняются только через нос. Мысленно размеренно считайте до десяти, на счёт «раз-два-три-четыре» делайте вдох, на «пять-шесть-семь-восемь» — выдох, «девять-десять» — пауза, задержите дыхание. Учитесь дышать нужно животом. После пяти вдохов поменяйте темп: на четыре счёта вдох — на шесть счетов выдох, два счёта — пауза. Постепенно увеличивайте время выдоха до 8-10 единиц счёта, при этом оставляя время вдоха и паузы неизменными.





**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** Чёрная луна имеет цикл приблизительно девять лет. Возвращаясь в ту же точку, в которой находилась в гороскопе при рождении, она, как правило, проявляет себя с негативной стороны: провоцирует проблемы со здоровьем или сложные и запутанные жизненные ситуации. Поэтому очень важно проанализировать, какие события происходили с вами в возрасте 9, 18, 27, 36, 45 лет.



## В ОВНЕ

С 07.08.1931 по 02.05.1932, с 12.06.1940 по 07.03.1941, с 17.04.1949 по 10.01.1950, с 20.02.1958 по 17.11.1958, с 27.12.1966 по 22.09.1967, с 01.11.1975 по 28.07.1976, с 07.09.1984 по 02.06.1985, с 13.07.1993 по 08.04.1994, с 18.05.2002 по 11.02.2003.

Под влиянием Лилит решительность Овна превращается в неуправляемый напор. Ради достижения своих целей человек не считает зазорным идти по головам. Часто проблемы решаются с при-

менением силы. Если человек с Лилит в Овне не может проявить силу, то гнев и раздражение накапливаются внутри, прорываясь вспышками неконтролируемой злости, которая подчас выливается на более слабых. Пока человек не осознает своего поведения, он будет постоянно сталкиваться с грубостью или даже насилием в свой адрес. Единственный способ избежать этого: считаться с чувствами других людей, бороться с гневом и агрессией.



## В ТЕЛЬЦЕ

С 03.05.1932 по 26.01.1933, с 08.03.1941 по 02.12.1941, с 11.01.1950 по 06.10.1950, с 17.11.1958 по 12.08.1959, с 22.09.1967 по 17.06.1968, с 28.07.1976 по 23.04.1977, с 02.06.1985 по 23.02.1986, с 08.04.1994 по 02.01.1995, с 12.02.2003 по 07.11.2003.

Знак Тельца связан с накоплением ресурсов. Обосновавшись в нём, Чёрная луна даёт человеку излишнюю заикленность на материальных вопросах, страх, что денег не хватит. Как следствие – постоянно накапливая, человек сталкивается с материальными потерями и трудно-

стями. Ещё одна крайность Лилит в Тельце: ревность, чувство собственности. Так, желая, чтобы партнёр принадлежал без остатка, человек сталкивается с разочарованиями в любви. Поэтому важно научиться не только брать и сохранять, но и делиться.



## В БЛИЗНЕЦАХ

С 27.01.1933 по 22.10.1933, с 03.12.1941 по 27.08.1942, с 07.10.1950 по 03.07.1951, с 13.08.1959 по 09.05.1960, с 17.06.1968 по 13.03.1969, с 23.04.1977 по 16.01.1978, с 26.02.1986 по 23.11.1986, с 02.01.1995 по 28.09.1995, с 08.11.2003 по 02.08.2004.

Близнецы – знак, связанный с информационным обменом. Чёрная луна привносит искажение в общение. Негативное влияние Лилит может проявиться в привычке перемывать косточки окружающим, излишней болтливости, а также приводит к информационному голоду, желанию без разбора смотреть все телепередачи, что отнимает время реальной жизни. Вам нуж-

но как можно чаще вспоминать истину «молчание — золото», внимательно относиться к каждому сказанному окружающим слову, тогда вокруг вас перестанут возникать нелепые слухи.



## В РАКЕ

С 23.10.1933 по 18.07.1934, с 28.08.1942 по 24.05.1943, с 03.07.1951 по 29.03.1952, с 09.05.1960 по 01.02.1961, с 14.03.1969 по 08.12.1969, с 17.01.1978 по 13.10.1978, с 23.11.1986 по 18.08.1987, с 29.09.1995 по 24.07.1996, с 03.08.2004 по 29.04.2005.

При таком положении Лилит часто мысли человека сосредоточены на домашних обязанностях, семье. Возникают избыточная забота и гиперопека домочадцев. На другом полюсе влияния Лилит находится отказ от семьи, нежелание принимать семейные традиции, желание разорвать связи с родственниками и родителями. Чёрная луна в Раке также порождает избыточную эмоциональность, человек долго помнит мелкие обиды, подпитывая их негативными эмоциями. Поэтому важно научиться прощать, кроме того, помнить, что традиции не должны превращаться в тягостные догмы, а мир не замыкается в стенах семьи.



## ВО ЛЬВЕ

С 18.07.1934 по 13.04.1935, с 25.05.1943 по 17.02.1944, с 30.03.1952 по 23.12.1952, с 01.02.1961 по 28.10.1961, с 08.12.1969 по 02.09.1970, с 14.10.1978 по 09.07.1979, с 18.08.1987 по 14.05.1988, с 25.07.1996 по 19.03.1997.

Лилит во Льве порождает желание выделиться, человек считает себя «центром Вселенной». Зачастую это превращается в бесконечное хвастовство или избыточную демонстративность, чтобы привлечь к себе внимание. Чёрная луна может также проявиться в том, что человек чувствует себя незначительным, несчастным. А значит, постоянно пытается скрыться за маской, боясь показать свои истинные чувства и эмоции. Нейтрализовать Лилит во Льве можно, отказавшись от стремления играть чужие роли и уделив внимание творческим занятиям. Полезно также больше времени проводить с детьми.



## В ДЕВЕ

С 14.04.1935 по 08.01.1936, с 17.02.1944 по 13.11.1944, с 24.12.1952 по 18.09.1953, с 29.10.1961 по 15.07.1962, с

03.09.1970 по 30.05.1971, с 10.07.1979 по 05.04.1980, с 15.05.1988 по 08.02.1989, с 20.03.1997 по 14.12.1997.

В этом знаке Зодиака Чёрная луна доводит положительные качества Девы до абсурда. Так, например, стремление содержать дом в порядке может превратиться в навязчивую идею, от которой будет страдать и сам человек, и его близкие. Усиливает она также критичность и педантизм, что, разумеется, не добавляет в жизнь ярких красок. Лилит в Деве пытается научить человека не защищаться на мелочах, смотреть на мир шире. Как только это получится, в вашей жизни наступит гармония.



## В ВЕСАХ

С 08.01.1936 по 04.10.1936, с 14.11.1944 по 08.08.1945, с 18.09.1953 по 14.06.1954, с 16.07.1962 по 19.04.1963, с 30.05.1971 по 23.02.1972, с 05.04.1980 по 29.12.1980, с 08.02.1989 по 03.11.1989, с 14.12.1997 по 09.09.1998.

В этом знаке Зодиака Чёрная луна искушает понятиями «справедливость/несправедливость». Опираясь на личный опыт или признанный авторитет, человек легко судит других людей, даже не пытаясь их понять. А когда сталкивается с осуждением со стороны окружающих, недоумевает или же остаётся с чувством обиды, попадая в замкнутый круг осуждения других. Нередко Лилит в Весах приводит к нерешительности, а пока человек колеблется, время уходит. В конечном итоге всё сводится к осуждению самого себя. Поэтому не судите и сами не будете судимы. Возьмите на вооружение афоризм: «Лучше действовать и ошибаться, чем бездействовать и быть правым».



## В СКОРПИОНЕ

С 05.10.1936 по 29.06.1937, с 09.08.1945 по 05.05.1946, с 14.06.1954 по 10.03.1955, с 20.04.1963 по 13.01.1964, с 23.02.1972 по 19.11.1972, с 29.12.1980 по 24.09.1981, с 04.11.1989 по 03.08.1990, с 10.09.1998 по 05.06.1999.

Лилит подталкивает к манипуляции мнениями других людей, а учитывая природный магнетизм, которым она наделена, находясь в этом знаке, повлиять на других людей легко. Поэтому сознательно или бессознательно вы начинаете этим пользоваться, постепенно совершенствуясь в искусстве манипуляции. Ещё один подводный камень тако-

го положения Лилит — мстительность. Вы способны долго вынашивать планы по ответному удару и даже наслаждаться этим. И, лишь столкнувшись с такой же стрелой в свою сторону, начинаете задумываться: а имеет ли месть смысл и можно ли играть судьбой другого человека?



## В СРЕЛЬЦЕ

С 30.06.1937 по 26.03.1938, с 05.05.1946 по 29.01.1947, с 10.03.1955 по 04.12.1955, с 14.01.1964 по 20.10.1964, с 20.12.1972 по 14.08.1973, с 24.09.1981 по 20.06.1982, с 03.08.1990 по 30.04.1991, с 06.06.1999 по 03.03.2000.

На бытовом плане Лилит в Стрельце делает из человека советчика, который всегда за других знает, как поступить. И, разумеется, такой вечный учитель впоследствии искренне обижается, когда его «ценные» советы не принимаются. Кроме того, человек с Лилит в Стрельце стремится найти объект поклонения или идеал, которому можно служить. В конечном итоге таким человеком легко управлять, он может стать фанатичным борцом за идею или вступить в какую-либо религиозную секту. Если ваша Лилит в Стрельце, постарайтесь понять, что ваш путь не единственно верный, а каждый человек вправе выбирать свою дорогу.



## В КОЗЕРОГЕ

С 20.05.1929 по 13.02.1930, с 27.03.1938 по 20.12.1938, с 30.01.1947 по 25.10.1947, с 05.12.1955 по 01.10.1956, с 20.10.1964 по 05.07.1965, с 15.08.1973 по 12.05.1974, с 20.06.1982 по 16.03.1983, с 01.05.1991 по 21.01.1992, с 03.03.2000 по 27.11.2000.

Амбиции и честолюбие заставляют человека отдавать максимум времени и сил, чтобы сделать успешную карьеру или занять пост, обеспечивающий высокий социальный статус. Если обстоятельства жизни не позволяют реализовать амбиции, он может стать домашним тираном. Чёрная луна в Козероге часто искажает понимание чувства ответственности. Её действие вынуждает человека либо чувствовать себя в ответе за всё, брать на себя порой чужую ответственность, либо стремиться избавиться от любого рода ответственности. Поэтому соизмеряйте свои силы, и если понимаете, что жизнь ощущается как непрерывное давление, за-

думайтесь, а всегда ли овчинка стоит выделки?



## В ВОДОЛЕЕ

С 14.02.1930 по 10.11.1930, с 20.12.1938 по 15.09.1939, с 26.10.1947 по 23.07.1948, с 01.09.1956 по 27.05.1957, с 06.07.1965 по 01.04.1966, с 12.05.1974 по 04.02.1975, с 22.01.1992 по 17.10.1992, с 17.03.1998 по 12.12.1998, с 27.11.2000 по 22.08.2001.

Водолей — знак неординарных людей, отстаивающих принципы свободы. Но под влиянием Лилит неординарность, стремление к новизне могут превратиться в асоциальность. А стремление к свободе начинает ущемлять интересы других людей, подталкивает не считаться с близкими людьми. И со временем столь желанная свобода оборачивается одиночеством. Поэтому нужно понять, что настоящая свобода не связана с разрушением внешних устоев и традиций, по-настоящему свободен лишь тот человек, который понял, что свобода внутри каждого из нас. И эта свобода — идти своим путем.



## В РЫБАХ

С 10.11.1930 по 06.08.1931, с 16.09.1939 по 12.06.1940, с 23.07.1948 по 17.04.1949, с 27.05.1957 по 20.02.1958, с 01.04.1966 по 27.12.1966, с 05.02.1975 по 31.10.1975, с 12.12.1983 по 07.09.1984, с 18.10.1992 по 13.07.1993, с 23.08.2001 по 17.05.2002.

Сострадательность знака Рыб под влиянием Лилит превращается в проблему. Черная луна вынуждает человека приносить себя в жертву ради других, но именно тогда, когда это не только не нужно, а напротив, может нанести вред. Кроме того, действия человека часто бывают навязчивыми и неуместными, жалость и сочувствие в нём вызывают люди, которые на самом деле этого не заслуживают, а те, кто нуждается в поддержке, остаются без внимания. Чтобы исправить ситуацию, чаще интересуйтесь действительно ли человек нуждается в помощи? И учитесь твердо говорить «нет», если знаете, что не можете помочь или это нарушит ваши планы в отношении других людей.

Астролог  
Людмила ВАСИЛЬЕВА



## Я — ЖЕНЩИНА, И ЭТИМ Я ПРАВА

Я — женщина, и этим я права,  
Хотя порой несправедлива,  
И вальмована бываю, и груба,  
И своенравна, и ревнива,  
И огорчаюсь часто, и язвлю,  
И причиняю боль «на ровном месте»,  
Я близких обижая и прощаясь,  
не прошу,  
И плачу по ночам, когда никто  
не видит...

И пью вино за тех, кто безразличен,  
И редко в церковь я хожу...  
И свечи ставлю за любимыми,  
И лицемерю так невинно,  
И лгу «в глаза» чужим,  
А близким слишком резко правду  
говорю...

Людей вокруг не понимаю,  
Но всё равно опять играю одну  
из тысячи ролей...

Я часто маски надеваю,  
И слишком редко открываю свою я  
душу для других...

И туфли не ношу на шпильке...  
Вам не понять моей улыбки  
И взгляда, брошенного вам...  
Вам не понять моей насмешки  
И издевательств, и той слезы,  
В которой я стремлюсь уйти...  
И слов простых, что я сказала,  
И поцелуя, и прощанья,  
И слёз в полночной тишине...  
Вы просто знайте обо мне —  
Я — женщина, и этим я права...

Александра ИЛЬИНА,  
г. Саратов

## НЕРОДСТВЕННЫЕ ДУШИ

Мы с тобой — неродственные души,  
Только вот семья у нас одна...  
Я на всё лишь закрываю уши,  
Ты на всё давно закрыл глаза.

Мы друг друга, что ль, не замечаем?  
Ты — в газетку, я смотрю кино.  
Только в дни разлуки мы скучаем,  
Значит, нам «семья» не всё равно?

Сын подросток, и дочка подрастает —  
Мы живём «по разным полюсам»...  
Вот уже весна — снежок тает...  
О чём молчу? Ты догадайся сам...

Я давно живу воспоминаньем,  
Случаем, что свёл меня с тобой.  
Для меня любовь была страданьем,  
Но тебя любила я, родной.

И теперь «неродственные» души  
Делят уголок на двоих.  
Знаешь, а ведь ты мне очень нужен!  
Что же, дорогой мой, ты притих?

Ольга ФОКИНА,  
Иркутская обл., г. Усть-Илимск

## Я ХОЧУ РИСОВАТЬ ЛЮБОВЬ!

Я хочу рисовать любовь,  
Всю покрытую пламенем страсти,  
Я хочу рисовать любовь,  
Откровенную и прекрасную!

Чтобы гибкие линии тел  
Повторяли одна другую,  
Чтоб их танец был нежен и смел  
И затронул душу любовью!

Чтобы светом лечила она  
Одиночество и несчастье,  
Чтобы красками для людей  
Показала музыку счастья!

## ОСЕННЯЯ ПРОГУЛКА

Я сегодня шагаю по городу  
Вместе с солнцем в осенних аллеях,  
Воробы беспечным говором  
Напевают нам дивные трели.

Солнце гладит лучами по золоту  
Листьев, сброшенных ветром осенним,  
И рябинки по правую сторону  
Обещают прохожим везенье.

А берёзки ветвями кудрявятся,  
Застывая в скромном поклоне,  
И осинки звоном печалются  
В нашей маленькой парковой зоне.

Я сегодня шагаю по городу  
В тёплых лучиках солнца и счастья  
И люблюсь дарами природы,  
Позабыв о зиме и несчастьях.

Людмила  
КУДРЯВЦЕВА-ШЕСТАКОВА,  
г. Ярославль

Я прошу тебя: будь счастливым,  
Ты не бойся ни бури, ни гроз.  
Часто небо бывает дождливым,  
И обидно бывает до слёз.  
Счастье часто бывает мнимым,  
Убедись ты в этом не раз.  
Но прошу тебя, будь счастливым,  
Даже если жизнь без прикрас.  
Пусть удача тебе улыбнётся,  
Не скажу, что всё будет легко,  
Но надежды пусть нити не рвутся,  
И корабль плывёт далеко.  
Чтобы дали морские мантили,  
Чтоб не таял алый рассвет,  
Я хочу, чтобы ты был счастливым,  
А иначе и смысла жить нет!

Татьяна КУЖАКОВА,  
по зл. почте



...Если бы слова могли действительно, а не физически, набивать оскомину, то фраза «оставайся собой» лидировала бы среди прочих. Я слышу её с юности. Из разных источников. Регулярно. Особенно когда речь заходит об отношениях с противоположным полом...

Знакомьтесь, Ирина, подруга со школьной скамьи. Встречи раз в две недели, с которых я уношу базззз наставлений, а Ирка — наполненный пирожными организм. Она до тряски обожает сладкое, но последние три года «отрывается» исключительно подальше от глаз бдительного супруга. Нет, он не диетолог, он просто не хочет, чтобы жена предостерегла «планку» 44-го размера.

— Как у тебя с личным? Как всегда, «полный привет»? Это потому, что ты играешь по их правилам. Подчиняешься и наступаешь на горло собственной песне. А вот если заставишь мужчину считаться с собой, всё изменится, — провозглашает Ирка, приговаривая уже третью кремлеву «корзиночку». — Надо быть жёстче, стой на своих позициях...

Её мобильный поёт голосом Димы Билана, она маняется в лице — муж. Ответ звучит сиропным левенением: «Алло, привет, малыш (малыш, на минуточку, размером с башенный кран). А мы с Анной сидим, салатчики капустные клюём... Ты поужаил? Тарелочки в раковину поставил? Не мой их, я сама! Ну отдыхай, я скоро». Я мрачно усмехаюсь: вот тебе и «играть по своим правилам». После явной нестыковки мне кусок в горло не лезет (обидно же!), моя же подруга впрямь съедает пару эклеров. Сейчас она пойдёт к мужу и будет стойко игнорировать вазочку с печеньем на кухонном столе. А я побуду домой, накормлю кошку и снова включу «Аватар». Нам по 27, и к этому возрасту мы пришли с разными результатами. Объединяет лишь одно: я жалею Ирку, а она меня... Я оплакиваю её несведённые торты и 44-й размер, она — мою «нескладуху» с мужчинами.

# «Всегда оставайся собой»

...В электронной почте висит письмо от давней подруги Риты. Тоже — образец «всегда будь собой». Стараюсь не вспоминать, что когда Ритка встречалась с украинским парубком Андрием, то читала ему наизусть Тараса Шевченко — специально учила. И пела в караоке только «Ночь яка мисячна, зоряна ясна». Хотя до того не употребляла даже слово «галушка» вслух и сало — внутрь... Потом возник художник Миша, кудлатый и пахнущий растовителем. Рита внезапно заболела живописью и изобразила меня в виде рыжей загогулины. Я хотела обидеться, но Миша сказал, что это рисунок в стиле примитивизм. Кто бы сомневался.

Так вот, Рита спрашивала, почему я отказываюсь от встреч с их приятелем Толиком, угодливо «сосва- танным» Мишей. С Толиком я не могу встречаться — вот он точно всегда остаётся собой. Звонко хрустит чипсами в темноте кинозала, зогочет а-ля Буцефал и съедает половину им же принесённой коробки с шоколадом... «Ты, главное, не напрягайся, расслабься, будь естественной, будь собой, — письменно закликала меня Рита. — Толик жаловался, что ты какая-то скованная. Воплощай свои желания, Толик всё поймёт. Кстати, Мишка просит меня перекраситься в блондинку. Ему нужна муза для новой картины. Я не против, но это уже третье окрашивание за шесть недель. Что посоветуешь?»

Я тоскую и подписываю кошке кор-

ма. Не думаю, что Толик бы приветствовал моё желание защитить ему рот и запретить шоклад. Так что оставайся естественной у меня не получается. То есть получается, но только наедине с собой. А по поводу платинового блонда для вдохновения мужа и вовсе гоняю крамольные мысли. Уж если быть собой, то оставайся шевелюру в покое.

Ближе к ночи в гости заходит сосед Женя. Жалуются на мучительный шейф, по-хозяйски наливают себе чаю, мне подогревают молоко. Я ему рассказываю про подругу, требующую естественности. Привожу в пример любимателя чипсов Толика и спрашиваю Женю в лоб: «Что со мной не так?»

Он делает глоток чая, морщится и успокаивает: «Ань, да всё с тобой в порядке, выбрось этих журавликов из головы. Ну как ты можешь быть естественной и естественной, если в этом Толике всё раздражает? Сидишь сменявшая и не знаешь, под какими предлогом слиться. И вообще перестань измерять успешность количеством мужа. Если он есть — ты не становишься лучше; если нет — ты не становишься хуже, ты всегда оставайся собой. Но для меня ты всё-таки лучше без всяких там Толиков!» Женя говорит это специально, ради возможности довести последний мажорный блинчик.

...Пустое вечернее сидение с Женкой продлится столько, сколько надо, — бубликами я обесствую. Подруги изведут зигзагами на полях и децибелы на слова. Я всё равно поступлю по-своему. Ведь быть собой я смогу только с тем человеком, с которым сумею это осуществить. Когда кожей почувствую, что меня не раздражают его манеры, поймю, что это мой второй я, моя подлинная. И для того, чтобы мы были вместе, мне не нужно доводить крамольным голосом, открываться этаким жёстким и перекрашивать волосы.



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



**...Услышав, что пара испытывает проблемы в интимной сфере, любой сексолог посоветует: «Идите навстречу взаимным желаниям. Обсуждайте, говорите об этом. Причина всех обид и неудовлетворённостей – недосказанность». Специалисты абсолютно правы, но... Нелегко затеять разговор о самом сокровенном, а если и хватит решимости – как построить беседу, чтобы не ранить и не шокировать партнёра своим признанием?..**



# Непристойные предложения

Наверняка представители молодого поколения, более раскованного и раскрепощённого, скажут, что проблема надумана. Зато дамы, появившиеся на свет в 80-х годах и ранее, согласятся: разговор «про это» – тяжёлое испытание. И дело не в том, что они «монашки-скромницы», есть более серьёзные причины.

Во-первых, накладывают отпечаток религиозные традиции. Исконно веку плотские утехы считались чем-то постыдным, возможным только под покровом ночи и строго для целей деторождения. А всякие вольности – грех, блуд и порицаемое действие. Однако глубоко верующих было не так много, и ситуацию могли бы исправить мудрые родители, вызвав на откровенную беседу. Но и они были заложниками стереотипов: «Рано о любви думать, выучись, стань на ноги, а там любви на здоровье», – вот и всё сексуальное воспитание. А коль о чём-то не говорят, словно явления не существует, закономерно возникает третья причина нашей зажатости – нет слов. В буквальном смысле. Интимный лек-

сикон крайне беден: всё, что относится к «процессу», именуется либо сухими медицинскими терминами, либо вульгарными словами. Оба варианта непригодны, когда любящие люди обсуждают способы достичь «седьмое небо».

Ещё один досадный момент – зачастую мужчины и женщины попросту не знают, кому принадлежит право выступить с инициативой. Барышни считают, что откровенное соблазнение – удел только неприличных женщин, а женская доля – игнорировать собственную физиологию, дарить избраннику радость лишь присутствием и долготерпением. Мужчине остаётся только посочувствовать: поскольку жалоб не поступало, он продолжает отработавшую тактику. Зарабатывая репутацию нечуткого, неласкового и неумелого любовника.

Излишняя романтичность – ещё один враг хорошего доверительного секса. Девушки с детства грезят о прекрасном принце, который будет неотразим не только в подвигах, но и на ложе любви. И якобы «принц» должен с первого раза подарить неземное блаженство – в силу таланта и предопределённости судьбой.

Однако надуманный сценарий, как правило, далёк от реальности: принц принцем, а секс с ним – ничего особенного. Но помочь партнёру, дать ключ к своей физиологии женщины стесняются: как можно пачкать божественное чувство обсуждением бездушной постельной техники? К слову, подобными заблуждениями грешит и сильный пол.

«Он решит, что я порочна/чрезмерно опытна» – подобные женские опасения опять же заводят в тупик. О том, что искусство любви имеет более обширный арсенал, нежели поцелуи-объятия и пара поз, взрослые люди знают. Но не все решаются приступать к более откровенным нежностям, опасаясь показаться не в меру раскрепощёнными. Женщины стыдятся раскрыть тайны своего либидо, а мужчины держат желания в узде, боясь выглядеть униженными, слабыми, просящими.

Меж тем сексологи уверяют: мужские и женские фантазии и сексуальные желания чаще всего совпадают. Разве не глупо лишать себя сладостных моментов из-за игры в молчанку?



## «СКАЖИ, НЕ МОЛЧИ...»

Итак, вы считаете, что назрела необходимость поговорить серьёзно («о насерьёзно»). Специалисты по интимным отношениям предлагают несколько подсказок, как наиболее эффективно (по крайней мере безболезненно для мужчины и собственного самолюбия) сделать это.

## ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ

Совет не назвать уникальным, однако в нём вся соль: прежде чем заводить беседу, осознайте свои желания. Что бы вы хотели (или наоборот, категорически не желаете) получить от избранника? Может, больше нежности? Конкретизируйте, в чём она заключается: в словах, долгой прелюдии из поцелуев и поглаживаний, особых ласках. А может быть, вас не устраивают вечерние секс-рандеву, когда приходится бороться с усталостью, и хотелось бы изменить «графики»? В любом случае нужно озвучить чётко сформулированную проблему — и предложить приемлемый компромисс. Ведь фраза типа: «Ты всё делаешь не так, поэтому ничего не получается» — 100%-ная гарантия, что отныне трудности ждут не только в постели.

## ЧАС ИКС

Определитесь со временем и местом разговора. Сексологи советуют не устраивать «разбор полётов» непосредственно в момент интимной близости, между делом, за обедом и так далее. Улучите момент, когда у вас и у партнёра достаточно времени, вы оба пребываете в хорошем расположении духа, не раздражены от усталости.

Также не стоит отвлекать любимого от просмотра фильма или чемпио-

ната по футболу. Для интимных обсуждений не придумайте места лучше, чем постель — но, напоминаем, не в разгар самого действия. Умело выстроенный откровенный рассказ сработает как пусковой крючок, от слов — к делу.

## СВОБОДА СЛОВА

Никаких шуточек и намёков вроде: «А вот Петровы пробовали кое-что», говорите от своего имени, но в то же время не переборщите с серьёзностью. Ведь вы обсуждаете не вселенскую трагедию, а небольшие (и при желании легко устранимые) нюансы. Начните с обезоруживающей откровенной фразы: «Ты можешь меня выслушать? Только не перебивай, пожалуйста...» Если сложно при этом смотреть на избранника, отведите взгляд. Идеальная диспозиция — в его объятиях, доверчиво уткнувшись в плечо и поведать о том, что гложет. Поверьте, он и сам давно этого ждёт, поэтому не захлопывайтесь в раковину молчания... Когда настанет черёд выслушать партнёра, не перебивайте, воздерживайтесь от ироничных комментариев.

## БЕЗ ОБВИНЕНИЙ

Вот пример обескураживающе неправильной фразы: «Ты плохо целуешься. И иногда делаешь мне больно». А вот правильная формулировка: «Я обожаю твой запах, с ума схожу от твоих поцелуев! А давай попробуем вот что...» Уловите разницу? Правило первое: начинайте с похвалы — всегда. Говорите не с «ты», а «я». То есть отвечайте только за себя, делитесь своими ощущениями, а не оценивайте его сексуальное мастерство. Исключите местоимение «ты», вы уменьшаете давление на партнёра и избегаете обвинительного подтекста. Кстати, об обвинениях —

оно недопустимо в любом виде. Пусть вы не высыпаетесь из-за неуверенности партнёра или же не успеваете насладиться им вдоволь, не выдвигайте претензий типа: «У тебя только одно на уме» или «Ради двух минут нечего было и затевать». Подобные фразы — приговор чувствам и отношениям. Говорите мягко, нежно, деликатно.

## ТАЙНЫЙ ЯЗЫК

Любящие и благополучные в сексе пары знают: без заветных, «только наших» словечек не обойтись. «Секретные» имена и прозвища применимы и к анатомии избранника, и к откровенным ласкам. Это позволяет избежать пошлых или, напротив, медико-стерильных выражений и заодно создать свой мирок, объясняться на лишь вам понятном языке. Совет от специалистов: откажитесь от смешных и абсурдных наименований. Во-первых, это бьёт по мужскому самолюбию, во-вторых, порождает нелепые ситуации.

## УВАЖАТЬ ЕГО МНЕНИЕ

Переходим к самой сложной части. Мы в курсе, что лучшими любовниками слывут, так называемые, постельные альтруисты — мужчины, для которых наслаждение партнёрами важнее собственных восторгов. Это отнюдь не значит, что джентльмен должен навсегда забыть о себе. У альтруистов тоже есть предпочтения, а также свои табу. Так что, возможно, и вам предстоит работа над собой, переоценка взглядов и мнений. И, наконец, будьте готовы, что ответом на какие-либо ваши пожелания прозвучит его категоричное «нет». Не считайте отказ трагедией и комплексом совместности партнёра: за собой-то вы оставляете право налагать вето, он тоже полноправный участник событий.

...Интимные отношения — это не только телесная нагота, но и душевная, здесь как нигде важны вопросы доверия. Обнажая свою душу и принимая взаимную открытость, мы можем по-разному распорядиться этой наготой: почувствовать друг друга всем своим существом или причинить боль. Берегите чувства друг друга. Это самое ценное, что есть в отношениях. Думаю, с этим согласится каждый.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

## Не надо слов

Легендарный отец психоанализа Зигмунд Фрейд говорил, что откровенный разговор о сексе — залог счастливых отношений между мужчиной и женщиной. Однако из любого правила есть исключение: некоторым парам задушевные секс-беседы противопоказаны. Это семьи, где супруги давно живут вместе, но не обсуждают интимную сферу. Для таких отношений дистанцирование — парадоксальный способ сохранить их. Разумеется, у супругов накапливаются претензии и взаимные обиды, однако дистанция позволяет им обходить острые углы. При этом супруги продолжают уважать, ценить и любить друг друга. А спонтанное желание обсудить интимные детали может привести к скандалу и даже разрыву союза.

— Я ещё раз повторю, не коверкай мою фамилию. И никаких кличек. Ты поняла?

Разумеется, поняла. Но поскольку карающий щелбан не пропал, с утвердительным кивком можно не спешить — пусть помянется...

Конечно, тогда, в 10-м классе, я была королевой. Точь-в-точь как пела Пугачёва: «Длинные локоны цвета пшеницы, крутые руки, большие ресницы». Да ещё и отличница, гордость класса. Немудрено, что чувство реальности сменилось безжалостностью: все поют тебе дифирамбы, малышки к 8 Марта заваливают парту шоколадом и плюшевыми зайцами. Обыкновенный одноклассник Гера Крузин, которого я поговорила называть «Иван Фёдорович Крузинштейн, человек и пароход», тоже входил в «свиту» поклонников. Увы и ах, без малейшей надежды на взаимность. Правда, я благосклонно принимала от него конфеты и помощь по физике. Заковыристая наука ну никак мне не давалась, поэтому Крузину милостиво дозволялось решать за меня задачи и писать лабораторные.

Гера долго терпел «игру в одни ворота» с конфетами и задачами, но со временем «человека и парохода» мириться не пожелал. И потребовал, чтобы я прекратила дразниться. Тут-то и нашла коса на камень.

— Ну повторяй, Гера, а лучше Герман, — не унимался мучитель.

Я хмыкнула:

— Почему это Герман? Пусть лучше Герасим! А что, звучит! Герасим Крузинштейн!

Малышки как по команде захотали, а переименованный побаровел:

— Оторвать бы тебе голову...

И всё, общение закончилось. Целый год не было ни конфет, ни «буксира» по физике...

На выпускном Герка предпринял попытку помириться: «Можно, я тебя провожу?» Господи, какое «провожу»? На мне высокие каблуки, умопомрачительное платье. И причёска, своей стоимостью заставившая родителей вздрогнуть. Со всем этим добром предлагаете дефилировать под ручку с каким-то худосочным коротышкой? Увольте. Однако явить королевскую милость хотела, поэтому схватила его за руку, повила к столу и целый полчас сидела рядом. Ела пирожные, смеялась и дарила

жаркие взгляды. Несчастный Герка застыл и молча смотрел... С тех пор я лишь однажды видела такой взгляд. У нашего спа-

# Королевская милость



ниеля Графа, когда его пришлось отдать другим хряевам...

...Уже осенью я «красота» транзит науку на инжне. Бывшие одноклассники тоже косили за партами вузов, из обоемы выпал только Герка. Поступил в какой-то ботанический строительный политех, вечером учился, днём вкалывал на стройке. На встречах выпускников, которые поначалу выпалились частым прощом, классная руководительница задыхалась: «Как обычно за Германа. У мальчика блестящие мозги, гениальный стратег. И надо же — не стал поступать в институт. Отчего? И почему он никогда не приходит на наши посиделки?»

Мы поздравляли «гениальную» старались перевести разговор. Одному богу известно, почему Герка не стал поступать. Но вот по какой причине он пропускает встречи, знали все. И я знала, что они знают.

\* \* \*

...Чем и как жил Герка, меня вскоре перестало интересовать. Потому что влюбилась по уши. И впервые в жизни даже смотреть боялась в сторону сносшибительного старшескучника. А тот готовился к защите диплома и, казало, понятия не имел о моих страданиях. К счастью, только казало. Потому что тоже не решался сделать шаг навстречу — слишком уж серьёзно выглядела бровь коромылом, изображая неприступность.

Через год я явилась на встречу выпускников с обрубчатым коленом и явно обозначившимся «интересным положением». Единственная из всего класса, превратившаяся из девчонки в замужнюю даму. Посидевшие ребята целовали руку и ра-

стали комплименты. Девочки шумно поздравляли, окружив плотным кольцом. А я рассказывала, что первой ждем, конечно, девочку: муж мечтает о моей маленькой копии. Потом, когда малышка подрастет, а наш папа продвинется по карьерной лестнице («Девочки, он умница. Как мне повезло! Просто обожаю»), подумаем о наследнике.

— Надо же, какая идиллия. Аж скучно сводит, — раздалось вдруг за спиной.

Я годы не слышала этот голос, но с первых нот определила принадлежность. Обернулась и встретилась с Герой взглядом...

Первое, что пришло на ум, когда я увидела ослепительного прeusпевающего мужчину: он открыл алмазные копи или продал душу дьяволу. И теперь этого мужчину нельзя было дразнить Герасимом и «человеком-пароходом», попросту не клеилось. Господи, и когда он успел вымахать под два метра?

— Ну что, так и будем сидеть в классе? Айда в ресторан к моему другу! — гусарствовал новый кумир.

Девочки загалдели, мальчишки втягивали голову в плечи: на аховские траты никто не рассчитывал.

— Да не тушуется, — поражал королевским размахом Герка, — я угощаю...

...Сидорчук пласал уже полнася, экс-одноклассники строили Герке глазки и наперебой расхваливали. Десять, они еще с первого класса поняли, что из него выйдет толк. Тот тонко усмехался. И за что человеку сразу столько счастья? Успешен, хорош собой, умён. По крайней мере не покупается на откровенную лезть.

— Герочка, а как на личном фронте? Женят? Ну или на примете кто-нибудь есть? — в разведку боем пошла Семёнова. Молодец Семёнова, за женское счастье надо бороться. И тут Герка одной фразой остановил время:

— На примете всё та же. Да, видно, не дождалась меня.

Наступила оглушительная тишина. Все знали о ком речь. Девочки, мальчишки, я. И Герка знал, что я знаю...

\*\*\*

Наследная принцесса преподнесла нам сюрприз, оказавшись не моей, а палиной копией. Я была рада: разве не счастье, когда подрастает миниатора мужа, правда, с бантиками-косичками? А гордый отец и вовсе души не чаял в ней. На этом фоне с сыном решили подождать, к тому же меня утомил декретный отпуск. К людям, на работу!..

Вот тут-то он и возник, словно дожидаясь своего часа. Герка вынырнул из прошлого, встретившись во дворе, где я гуляла с дочерью... Спустя час уже звонил «нужному человеку, по совместительству давнему приятелю», а через неделю я шла на новое место работы. Наш папа поразился своев-

ременности и царской щедрости одноклассника, но перечить не стал.

...Работа у «нужного человека» оказалась мечтой. В смысле зарплаты и обязанности — переводить договоры, налаживать контакты с партнёрами и отслеживать сроки платежей. Гера приезжал несколько раз в день под предлогом «поговорить с твоим шефом и просто помочь, чем смогу», обед с ним стал делом обычным. Через месяц к его постоянному присутствию добавились букеты и признания. Через три — я не могла представить без него жизни.

После работы он высаживал меня у детского сада и уезжал. На «автомобиле» я шла за дочкой, одевала, вела домой, готовила ужин, кажется, из одних и тех же блюд. А вечером, прячась от мужа, просматривала сообщения: «Зачем мы упустили столько лет? Не томи, принимай скорее решение».

...Воспоглощающее счастье и невыносимая боль, идущие «в дуэте», гораздо тяжелее, чем просто боль. Потому что дыхание перехватывает вдвойне сильнее. И в два раза чаще замирает сердце.

\*\*\*

На разговор с мужем я решилась в конце декабря. Отправила Герке сообщение: «Сегодня всё решено». Наверное, хотелось начать новую жизнь с нового года. С белого снега и долгих вечеров... Главное — всё по-человечески объяснить мужу. Вдохнула по-туже и... бесцельно опустила на диван. С чего начать? «Я ухожу от тебя, потому что люблю другого»? Или «Я ухожу, потому что...»? Почему, господи?!

И тут раздался звонок, муж открыл дверь, дом наполнился счастливым дочкиным визгом: в гости приехала свекровь. Наша любимая мама и добрая бабушка. Муж пристраивал на вешалку её шубу, малышка деловито нырнула в сумку с подарками. А я, выходя, затеяла страшный разговор... Потом, не сегодня, не сейчас, завтра, через неделю, в другой жизни...

Коллеги устанавливали белоснежную искусственную вложку, когда в гости возник Герка. Красивый, как юный бог, и улыбающийся. Поставил на мой стол стеклянный шар с «замурованным» внутри Дедом Морозом и, взяв под локоть, шепнул: «Ну что, какие у нас новости? Я вздохнула: «Боюсь, мне нечего тебе сказать». Дальше планировалось объяснение, что разговор обязательно состоится, просто сейчас не время. Но Герка не стал слушать. Резко развернулся и ушёл в кабинет шефа. Надеюсь, он откажется от роли почётного гостя на сегодняшнем корпоративе...

Через пару часов шеф заливался соловьем, коллеги пировали, я барабанила пальцем по стенке бокала с шампанским и старалась не смотреть в сторону Германа Андреевича, который прекрасно справлялся с ролью почётного гостя — кол-

леги дружно млели, а менеджер Аллочка и вовсе «поплыла» под его чарами. Звонко хохотала, водила плечами и снимала с его лиджака невидимые пылинки. Потом его рука на её талии, интимные наклоны головы к Аллочкиному розовому ушку, долгие совместные перекуры — подалше от посторонних глаз. Затем кто-то «выстрелил» шампанским, коллектив грянул «С наступающим!», Герман Андреевич крикнул «Горько!» и поцеловал Аллочку... А я почему-то думала, что одна еловая веточка помещена не на своё место. Из-за чего накрепко и вот-вот упадёт... Хорошо что моя дублёнка в другом кабинете. Тихо, на цыпочках — прочь отсюда. А трудовую книжку и расчёт получу в новом году...

Конечно, он знал что делал. Но знал ли, что я знаю?

\*\*\*

...На встрече выпускников был полный состав. Герман прибыл с просчитанным опозданием, «генеральным стратег». Вроде была готова к его появлению, но всё равно пропустила чувствительный укол в сердце...

...На часах одиннадцать, за окном метель, мы в его машине.

— Ну как начался новый год? Надеюсь, с нового счастья? — спокойно, главное спокойно, утешала себя.

— Вовсе нет, — улыбнулся Герман. — Я его и не искал. Не ожидал, что упустишь... Скажи, что чувствуешь неотразимые женщины, когда им изменяют?...

Вот и славно, вот и молодец. Первый начал.

— Неотразимым женщинам, Гера, не изменяют. В принципе. Изменой от них защищаются, по слабости. Мужчины уходят в наивной надежде, что у женщины уверенности поубавится, а у них прибавится... Зря надеются. А сейчас прости, мне пора.

...До подъезда оставалось несколько шагов, когда мобильный тренькнул сообщением. Даже не сомневался, что отправитель. Ну вот, точно: «Заигрались мы в королевские игры. Может, всё сначала? Как будто мы в 10-м классе».

Стירה сообщение, убираю телефон.

...Дочка спит в нашей постели, раскидав в стороны ручонки. Рядом поспавшая отец папа, во сне придерживая книжку со сказками. Смотрю на эту идиллию, не отрываясь... Муж открыл глаза, улыбнулся: «Тебя уже отпустили бесшабашные одноклассники?» Я смеюсь: «Да. Теперь в самый раз будет чашка чая» и направляюсь на кухню. И тут вслед: «Он тоже отпустил?» Не оборачиваясь, киваю.

Муж всё знал. И знал, что я не знаю.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

# ВОДОЛАЗКА

**РАЗМЕРЫ:** 38/42/46. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** пряжа (85% шерсти, 15% кашемира, 50 г/130 м): 8/9/10 мотков. Спицы № 4.

## УЗОРЫ

**Платочная вязка:** вязать все р. лиц. п.

Лиц. гл.: \*1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.\*

**Ажурный узор:** см. схему.

**Резинка 1/1:** \*1 лиц. п., 1 изн. п.\*

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ:** 21 п. и 28 р. = 10х10 см.

## ВЫПОЛНЕНИЕ (вяжется поперёк).

**ЛЕВЫЙ РУКАВ:** спицами № 4 набрать 49 п. и вязать резинкой 1/1. Через 2 см от начала работы продолжить лиц. гл., прибавить с каждой стороны в 8-м р. 11х1 п./13х1 п./13х1 п. Через 41/42/43 см от начала работы прибавить с каждой стороны в каждом 2 р. 6х1 п. Получится 83/87/87 п. Через 45,5/46,5/47,5 см от начала работы прибавить с каждой стороны 1х84 п./1х88 п./1х90 п. Получится 251/259/267 п. и вязать след. образом: 25 п. платочной вязкой, 2 п. ажурным узором (см. схему), \*24/25/26 п. лиц. гл., 2 п. ажурным узором (см. схему)\*, повторять от \* до \* 3 раза; 41/43/45 п. лиц. гл., \*2 п. ажурным узором (см. схему), 24/25/26 п. лиц. гл., \*2 п. ажурным узором (см. схему), повторять от \* до \* 3 раза, 2 п. ажурным узором (см. схему) и 25 п. платочной вязкой. Через 11,5/13/14,5 см от начала спинки и переда выполнить воротник, разделив работу на 2 равные части и отложив работу с 125/129/133 п. левой части. Набрать 126/130/134 п. с правой стороны. Прибавить с левой стороны 1х24 п. Получится 150/154/158 п. и продолжить с той же частью, выполняя другую линию ажурного узора каждые

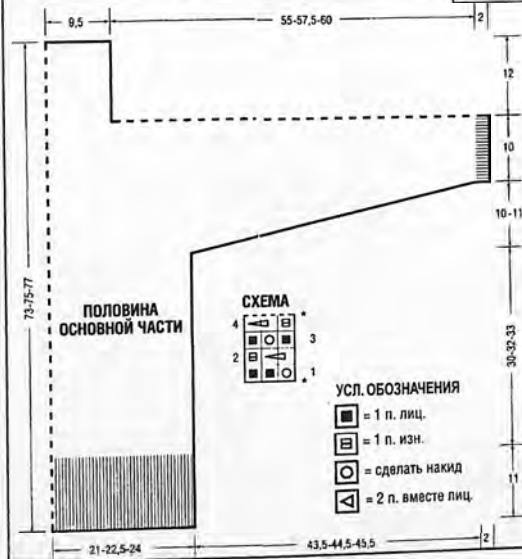


## Совет дизайнера

Вы не прогадаете, если этой осенью остановите свой выбор на водолазке. Впрочем, назвать эту деталь гардероба «новшеством» сложно, водолазки любимы модницами уже не один сезон, а всё потому, что надевать их можно и под деловые пиджаки, и под жилеты, и носить как самостоятельную единицу, дополнив стильным поясом. Хит этого сезона – водолазка белого цвета. Комбинации с платьями без бретелей или коротким рукавом, когда-то считавшиеся моветоном, должны обогатить истинных модниц.

24/25/26 п. лиц. гл. Через 19 см от начала воротника убавить с левой стороны 1х24 п. Останется 126/130/134 п., закончить работу. Взять 24 п. для воротника и отложенные ранее п. Получится 149/153/157 п. и продолжить другую линию ажурного узора каждые 24/25/26 п. лиц. гл. Через 19 см от начала воротника убавить с правой стороны 1х24 п. Взять отложенные с другой стороны п. и продолжить на получившихся 251/259/267 п.

Правую сторону вязать зеркально.  
**СБОРКА:** выполнить боковые швы. Слегка прогладить их с изн. стороны.





# ПУЛОВЕР

**РАЗМЕР:** 38/40/42. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** пряжа (72% мохера, 28% п/а, 50 г/200 м); 2 мотка. Спицы № 6, крючок № 3.

## УЗОРЫ

Лич. гл.: \*1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.\*

Цепочка из возд. п.: 1 накид на крючок, вытянуть п. Ст. б/н: \*вести крючок в п., 1 накид на крючок, вытянуть п., 1 накид на крючок и протянуть нить через 2 п. на крючке.

Ст. с/н: 1 накид на крючок, ввести крючок в п., 1 накид на крючок, вытянуть п., 1 накид на крючок и протянуть нить через 2 п. на крючке, 1 накид на крючок и протянуть нить через 2 оставшиеся п.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ** лич. гл., спицами № 4,5: 11,5 п. и 15 р. = 10х10 см.

## ВЫПОЛНЕНИЕ

**СПИНКА:** набрать 70/74/78 п. и вязать лич. гл. Через 11/13/15 см от начала работы выполнить убавл. с каждой стороны в каждом 2 р. 5х1 п. Продолжать прямо. Через 19/20/21 см от начала работы закрыть все п. одновременно.

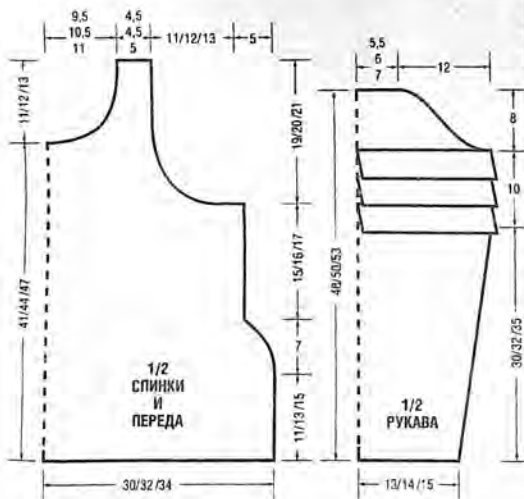
**ПЕРЕД:** набрать п. и вязать, как для спинки. Через 41/44/47 см от начала работы для горловины закрыть 10 центр. п. и продолжать каждую сторону отдельно, убавляя со стороны горловины в каждом 2 р. 1х3 п., 1х2 п., 1х1 п./1х4 п., 1х2 п., 1х1 п./1х5 п., 1х2 п., 1х1 п. На том же уровне от начала проймы, как и на спинке, закрыть все п. одновременно.

**РУКАВ:** набрать 30/32/34 п. и вязать лич. гл. На том же уровне прибав. с каждой стороны в каждом 4 р. 5х1 п. Через 30 см от начала работы \*сделать отметку и продолжать 7 см прямо, ещё одна отметка (ниточ-



## Совет дизайнера

Несмотря на то, что впереди не самые тёплые дни, дизайнеры не советуют отказываться от такой детали, как прозрачность. Но если в шифоне, кружевах и органзе есть риск подхватить простуду, то пуловер из мохера, сохраняя эффект лёгкости и невесомости, будет тёплым и уютным. Чтобы чувствовать себя комфортно в столь открытом наряде в будни, соблюдайте принцип многослойности – под пуловер надевайте хлопковый топ или бюстьер. Для вечернего выхода самый эффектный вариант – атласный корсет или топ, украшенный пайетками.



кой), это будет первый волан, вязать 2 р. прямо\*, повторить от \* до \* ещё раз. Сделать другую отметку и вязать ещё 5 см, отметка, и вязать ещё 5 см. Выполнить пройму, убавляя с каждой стороны в каждом 2 р. 1х5 п., 1х3 п., 2х2 п., 2х1 п. В конце убавл. закрыть все п. одновременно. Высота изделия 48/50/53 см.

**СБОРКА:** слегка прогладить с изн. стороны все детали изделия по отметкам. Сшить складки рукавов, не стягивая. Выполнить плечевые швы. Выполнить швы рукавов, вшить их в изделие. Выполнить боковые швы. Вокруг горловины сделать обработку крючком след. образом: 1 ст. б/н в п., \*в след. п. 5 ст. с/н, 1 ст. б/н в след. п., повторять от \* до \*. Закрыть р. в круг 1 соедин. ст. и отрезать нить.



# Любимые рецепты

Дорогие хозяйки! Объявленный конкурс «Мой любимый рецепт» продолжается.

Мы по-прежнему ждём ваших писем по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43. Победителю – приз.



## Куриное филе в корочке

500 г куриного филе порезать пластинами и замариновать в 1 ст. ложке сметаны, 1 ст. ложке горчицы, 1 ч. ложка соевого соуса и в специях для курицы. Филе в таком маринаде можно хранить несколько дней в холодильнике и жарить по мере надобности. Для панировки взять в равных пропорциях панировочные сухари, семечки кунжута и тёртый сыр. Обвалить мясо и жарить в смеси растительного и сливочного масел (примерно 1:1). Филе, приготовленное таким способом, получается сочным.

Мария ЗОЛОТАРЁВА, г. Ростов

Очень люблю рыбу и хочу поделиться своими рецептами. Блюда готовятся просто и не требуют специальных ингредиентов.

## Сочная рыба в картофельной корочке

4 филе любой белой рыбы, 2 яйца, 4 картофелины, 2 ст. ложки муки + мука для обвалки, подсолнечное масло, соль.

Картофель трём на крупной терке, отжимаем, добавляем яйца, муку, соль, перемешиваем. Филе режем кусочками, солим и обваливаем в муке. С двух сторон прижимаем к рыбе картофельную массу. Аккуратно выкладываем на сковороду с разогретым маслом, жарим на среднем огне. Когда нижняя корочка подрумянится, переворачиваем на другую сторону. Уменьшаем огонь и жарим до готовности.

## Рыба в фольге с овощами

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, оставить на 30 минут. Лук порезать полукольцами, морковь – тонкими ломтиками. У перца удалить семена, нарезать соломкой (можно использовать замороженный). Картофель почистить, порезать тонкими ломтиками. На фольгу (чтобы не порвалась, сложите ее в два слоя), слегка смазанную маслом, выложить кусочки рыбы. Сверху – картофель, лук, морковь, перец, посолить. Я добавляю майоран, он придаёт удивительный аромат. Фольгу хорошо завернуть, выложить на противень, поставить в разогретую духовку и запекать при температуре 180° С 40-60 минут.

И ещё один вариант – праздничный.

Филе рыбы порезать на порционные куски, посолить, поперчить. Лук репчатый – кольцами, сладкий перец – полосками, лимон – кружками, зелень петрушки и укропа измельчить. Понадобятся очищенные креветки (по несколько на порцию), оливки (порезать пополам), рубленый чеснок (при желании). На слегка смазанную фольгу уложить слоями: лук, лимон, зелень – присолить. На эту

подушку выложить подготовленное филе, сверху креветки и перец, посыпать чесноком, зеленью и оливками. Слегка сбрызнуть маслом. Края фольги плотно соединить. Запекать 20-30 минут при 200° С.

Инга, по эл. почте

Я родом из Белоруссии, с детства росла на дырунах, так называла драники бабушка, а теперь и у нас в семье это любимое блюдо.

## Драники традиционные

Очистите 5-6 крупных картофелин, натрите на мелкой терке, и большую луковицу (она придаст вкус и не дает быстро темнеть картофелю). Добавьте соль по вкусу, два желтка. Вымешайте, накройте миску крышкой, посильте от воздуха картофель темнеет. Поставьте сковороду на средний огонь, нагрейте, налейте растительное масло, нагрейте. Еще раз перемешайте фарш, попрыгайте по соли (мой совет: лучше недосолить), сдвиньте лишнюю жидкость и выкладывайте ложкой в виде оладьев умеренной толщины. Накройте крышкой и жарьте до румяной корочки, потом переверните на другую сторону. Готовые полейте растопленным сливочным маслом: вкус изумительный, а кроме того, они не слипаются между собой. Не забывайте во время приготовления перемешивать фарш. К драникам подайте молоко и сметану.

Драники с грибами для тех, кто любит экспериментировать.

6-7 крупных картофелин, 300 г грибов, 2 луковицы, 1-2 ст. ложки муки, 1 яйцо, соль, перец, растительное масло для жарки.

Лук мелко покрошите, грибы мелко нарежьте. Обжарьте лук в растительном масле, добавьте грибы, посолите, жарить до тех пор, пока не испарится вся жидкость (около 15 минут). Картофель почистите, натереть на средней терке. Вбить яйцо, посолить, поперчить, перемешать. Добавить грибы, перемешать. Ввести муку, хорошо перемешать. Столовой ложкой выкладывать в сковороду с разогретым растительным маслом и жарить с двух сторон до золотистого цвета.

Ж. Г. ЕРМОЛАЕВА, г. Воронеж

В этом году был хороший урожай тыквы. Для тех, кто любит здоровую еду, — мои рецепты.

## Витаминный салат

На крупной терке натрите дольку тыквы и два крупных яблока (2:1). Переложите в салатник. Смешайте пару столовых ложек меда со столовой ложкой лимонного сока. Полейте салат получившейся заправкой и посыпьте измельченными грецкими орехами.

## Жареная тыква

Прекрасный гарнир к мясу и вкусна в качестве основного блюда. Нарежьте шесть помидоров тыквы толщиной 1,5 см, снимите кожуру. В отдельной посуде смешайте полстакана муки, 1 ч. ложку черного перца, 1 ст. ложку молотого кориандра, соль по вкусу. Тщательно обваляйте ломтики тыквы в получившейся смеси и оставьте в прохладном месте на 30 минут. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и обжаривайте в нем тыкву на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны. Готовую тыкву полейте соусом: 1 ст. сметаны, смешанной с 3 ст. ложками мелко рубленого зеленого лука и 2 измельченными зубчиками чеснока. Очень вкусно.

Л. П. ИВАНОВА, г. Алексеевка

Этот вариант яблочного пирога посмотрела на форуме, пеку я нечасто, но, увидев его и представив, что должно получиться, решила приготовить. Результат не разочаровал. И теперь, если хочу удивить друзей, выбираю этот рецепт. Итог всегда один и тот же: требуют повторить.

## Яблочный пирог с безе

Тесто: 250 г сливочного масла, 2 стакана муки, 2/3 стакана сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 2 желтка. Начинка: 6 крупных яблок, 2/3 стакана сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, сухофрукты, корица. Безе: 2 белка, 1/3 стакана сахара, 1 ч. ложка лимонного сока.

Яблоки нарезать произвольно (домашние можно не очищать). В сковороде растопить 2 ст. ложки сливочного масла, равномерным слоем насыпать сахар и прогреть до тех пор, пока он не станет слегка коричневым. Высыпать в карамель яблоки, добавить горсть любых сухофруктов и корицу, перемешать. Чтобы сахар распределился равномерно, яблоки можно немного прогреть. Переложить в форму для выпечки и поставить в духовку при 200-220° С на 20-30 минут. Яблоки должны подвялиться, сок испариться. Пока готовятся яблоки, займитесь тестом. Отделить белки от желтков. Белки поставить в холодильник. Смешать сливочное масло комнатной температуры, сахар, желтки, разрыхлитель и взбить миксером. Высыпать муку и перетереть массу руками. Должно получиться тесто в виде крошек (если тесто получилось эластичным, его можно поставить в холодильник на 20-30 минут и потом еще раз перетереть). Вынуть форму с яблоками из духовки. Сверху ровным слоем высыпать тесто, не приминать! Поставить в духовку до зарумянивания теста — примерно на 20 минут. Белки взбить с сахаром и лимонным соком в белую пену. Пирог вынуть из духовки, выложить безе и разровнять его по поверхности. Поставить вновь в духовку на 20 минут, при этом огонь выключить, дверцу духовки немного приоткрыть. Безе будет мягким, но с поджосшим верхом. Предупреждаю, пирог практически не режется, а накладывается ложкой.

Татьяна ШИРОКОВА, г. Курск



## Лимонный тарт от шеф-повара



Этот пирог быстро и просто готовится, а результат... Поверьте, он вас удивит, особенно если любите нежный вкус с приятной лимонной кислинкой.

Основа: 250 г печенья (типа «Юбилейного»), 1 стакан грецких орехов или кокосовой стружки, 100-150 г сливочного масла, форма с бортиками диаметром 26 см. Начинка: 1 банка сгущенного молока (380-400 г), 4 желтка, 1-2 лимона.

Половину масла размягчите, половину растопите. Печенье, орехи измельчите (в блендере или мясорубке) и соедините, постепенно добавляя масло, чтобы тесто хорошо лепилось. Выложите его в форму и распределите толщиной примерно 1 см, высота бортиков 2-2,5 см. Поставьте в духовку, разогретую до 170° С, на 10 минут. Из лимонов выдавите сок, примерно 100 г (предварительно их следует покатать по столу, так они отдадут больше сока).

Соедините сгущенное молоко, желтки и лимонный сок (сок добавляйте понемногу и пробуйте, поскольку очень кислые лимоны могут испортить вкус выпечки). Выложите начинку на подготовленную основу, разровняйте, уменьшите огонь до 150° С и выпекайте 35-45 минут. Проверьте готовность следующим образом. Достаньте тарт и чуть встряхните: если подпрыгивает только центр, то тарт готов. Не передержите в духовке. Остудите и дайте постоять в холодильнике не менее 3-х часов. Украсьте тонкой лимонной стружкой, которую можно сделать с помощью ножа для овощей.

## Сохранить тепло

Осенью и зимой нередко приходится пользоваться грелкой. Чтобы вода в ней дольше не остывала, добавьте в воду немного соли.

## Если ботинки малы

Смочите обувь изнутри водкой и плотно набейте газетой, а в пяточную зону вставьте пол-литровую бутылку. Дайте обуви хорошо просохнуть. Как правило, увеличение на полразмера гарантировано.

Наталья ДУБАТОВА,  
г. Гомель

## Как приготовить вкусную кашу

Этому способу научила меня бабушка. Варится любая крупа с избытком воды на сильном огне. Гречка, пшено, рис – 10 минут, перловка – 25. Кастрюлю с недоваренной кашей оборачивают в 2-3 слоя газет, ставят под подушку на час-полтора. Отведая такой каши, вы ее уже никогда не забудете.

Ольга КЛИМОВА, г. Кемерово

## Подшиваем брюки без ниток

Если вам быстро надо укоротить длину брюк, нанесите по низу брючины слой клея ПВА шириной 5 мм. Когда клей подсохнет, прогладьте подгиб через влажную марлю. Такой «подшив» продержится до первой стирки. Чтобы удалить ПВА, выберите стирку в холодной воде.

Светлана КОВАЛЕНКО,  
г. Нижний Новгород

## Как почистить рыбу

Чтобы легче снять чешую с рыбы, нужно положить ее в глубокую посуду и залить кипятком, через минуту достать и сразу же обдать холодной водой из-под крана. Далее чистить рыбу в посуде, наполненной водой. При этом рыбу и руки держать под водой, чтобы чешуя не разлеталась.

# 5 салатов с шампиньонами



**«ОЛИВЬЕ»** Грибы обжарить с луком, охладить. Три варёные картофелины и три яйца вкрутую порезать кубиками, добавить два соленых огурца, вареную морковь, перемешать с майонезом, украсить зеленью.

**С МЯСОМ** Подготовленные продукты уложить слоями: первый – мелкорубленая отварная куриная грудка; второй – измельченный жареный репчатый лук; третий – мелкорубленые варёные яйца; четвертый – варёный мелко порезанный картофель; пятый – нарезанные и обжаренные в растительном масле грибы. Каждый слой и сверху смазать майонезом, посыпать тёртым твердым сыром и мелкорубленой зеленью.

**С ФАСОЛЬЮ** Шесть средних луковиц порезать кубиками, обжарить в растительном масле, выложить в салатник. Добавить банку красной фасоли, банку консервированных шампиньонов, горсть толчёных грецких орехов, хмели-сунели, заправить растительным маслом.

## С ОМЛЕТОМ

Грибы порезать, обжарить, чтобы выпарить лишнюю влагу. Поджарить тонкие омлетки из расчёта: одно яйцо – один блинчик. Охладить, порезать тонкой длинной соломкой, смешать с шампиньонами и заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить зеленью.

## С РЫБОЙ

1 банка сардин, 4 яйца, 1 луковичка, 1 морковь, 400 г шампиньонов, 2 маринованных огурца, майонез, сыр, зелень.

Грибы порезать крупными ломтиками, лук – кубиками, морковь крупно натереть. Грибы и лук с морковью обжарить по отдельности. Лишнее масло слить. Огурцы порезать соломкой, дать стечь лишней жидкости. Яйца отварить, натереть на крупной тёрке, сардины размять вилкой. Уложить слоями, промазывая их тоненьким майонезом: грибы, майонез, половина яичной массы, майонез, огурец, консервы, жареный лук с морковью, майонез, оставшиеся яйца. Смазать верх майонезом, посыпать тёртым сыром. Украсить зеленью и ломтиками огурца.

## В ритме диско

Если уборка для вас не самое приятное занятие, не отчаивайтесь – выход есть!

Дайте себе установку уделять этому делу определённый минимум времени, но желательно каждый день. Психологи высчитали, что самым оптимальным является промежуток длиной примерно 30 минут. За это время можно успеть провести одно уборочное мероприятие, например, протереть пыль или навести порядок в одежде. А чтобы скрасить «страдания», сделайте подборку из любимых динамичных или танцевальных мелодий. Под них легче настроиться на быстрые и решительные действия. Примерная длительность обычной композиции 2,5-3 минуты, значит, плей-лист на 30 минут будет состоять примерно из десяти композиций. Включаем диск и приступаем, как только замолкают звуки последней мелодии, оцениваем проделанную работу. Уверены, результаты вас удивят и порадуют, а главное – через некоторое время мысли об уборке будут ассоциироваться только с положительными эмоциями.



# Ваши козырь

Впереди новогодние праздники, и так хочется выглядеть на все сто! Ажурное платье с летящим рукавом-кимоно будто создано для такого случая. Кокетливое и соблазнительное – оно позволяет создать стиль от романтического до экстравагантного! Рукодельницам работа доставит одно удовольствие – элементы, из которых состоит платье, вяжутся легко и быстро

**РАЗМЕРЫ:** 40-48 (данные для российского размера).

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** 500 г пряжи черного цвета (100% хлопок, 100 г/530 м), крючок № 1,5.

## ОСНОВНОЙ МОТИВ

**1 ряд:** 4 возд. п. соединить в кольцо при помощи одного соединительного столбика.

**2 ряд:** 5 возд. п., \*1 ст. с/н (в кольцо), 2 возд. п.\* – повторить раппорт 7 раз.

**3 ряд:** все петли провязать ст. б/н.

**4 ряд:** \*1 ст. с/н, 6 возд. п.\* – повторить раппорт 7 раз.

**5 ряд:** 2 ст. б/н, лико (3 возд. п. замыкаются в кольцо), 2 ст. б/н, лико, 2 ст. б/н, лико, 2 ст. б/н.

## СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ МОТИВ

**1 ряд:** 4 возд. п. соединить в кольцо при помощи одного соединительного столбика.

**2 ряд:** 5 возд. п., \*1 ст. с/н, 3 возд. п.\* – повторить раппорт 7 раз.

**3 ряд:** \*2 ст. б/н, лико, 2 ст. б/н\* – повторить раппорт 7 раз.

Основные мотивы соединяются между собой в четырех точках, а соединительные мотивы присоединяют в четырех точках к основным.

## СПИНКА

Состоит из 8 основных мотивов в ширину и 12 основных мотивов в высоту (схема 1). Начать вязание от правого нижнего угла.

## ПЕРЕД

Состоит из 8 основных мотивов в ширину и 12 основных мотивов в высоту. Для выреза горловины на высоте 10 ряда элементов закрыть центральные четыре и провязать еще 2 ряда основных мотивов в высоту по 4 элемента. Получится прямоугольный вырез.

Перед и спинку соединить между собой в процессе работы, оставляя для рукавов незакрытыми 4 ряда основных мотивов.

## РУКАВА

(Вяжутся по кругу) 8 основных мотивов в ширину и 5 – в высоту.

После сборки обязать горловину 16 соединительными элементами, в затем столбиками б/н – 7 рядов.

В местах перехода переда и спинки в рукава (а-б) провязать два соединительных элемента.



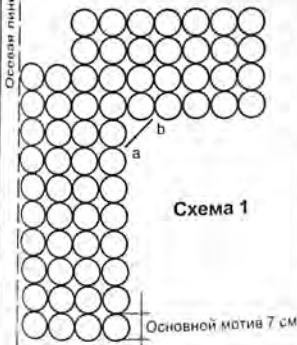
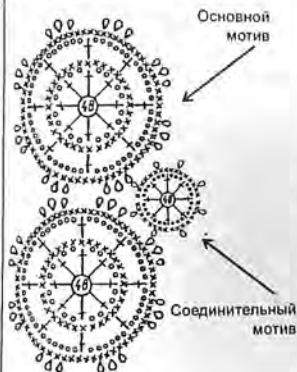
## СОВЕТ ДИЗАЙНЕРА

– Не обязательно заполнять все свободные ячейки соединительными элементами – так вы сможете разнообразить узор

– Джинсы, скинни, леггинсы, строгие брюки и даже шорты, причем самой смелой длины, составят отличную пару ажурному платью

– Избегайте сочетать ажурное платье с кружевными аксессуарами, обшей из пестрых тканей и с крупным рисунком

Дизайнер Ирина КОЛЯДИНА.  
Фото Павла ВОЛОБУЕВА



## Читатели спрашивают

### «Приручаем» ёлку

Очень хочется вырастить в квартире живую ёлочку. Может, есть специальные сорта для комнатного выращивания? Если есть, расскажите об уходе за ними.

Валентина УВАРОВА, г. Воронеж

К сожалению, привычные нам сосна и ель в комнатных условиях не выживают. Для этого подойдут карликовые сорта «Коника», «Максвелл», «Литл Джим» высотой 15-20 см. Купив ёлочку осенью, ни в коем случае не пересаживайте её сразу же, поскольку это может погубить растение! Поставьте её на светлый, но не южный подоконник, вплотную к стеклу, периодически немного поворачивая горшок относительно стекла для равномерного освещения и охлаждения всей кроны. В условиях центрального отопления растению необходимо обеспечить регулярный полив, опрыскивание и проветривание. Воду использовать комнатной температуры и обязательно отстаивать для смягчения (можно и талую снеговую). А полив осуществлять по мере подсыхания земли в контейнере, обеспечивая равномерную умеренную влажность субстрата. Весной пересадите ель в горшок диаметром не более 50 см в лёгкую кислую почву. Важно не заглублять растение при посадке.



### Опасные соседи

В нашем доме много цветов, осталось от севкаров. Соседка уверяет, что некоторые из них ядовиты и могут представлять опасность для ребёнка. Так ли это, и от каких видов комнатных растений лучше отказаться?

Виктория БАРБЕТ, Краснодарский край

Ядовитые вещества, хотя и в малых количествах, содержатся во многих растениях. Некоторые из них действительно могут вызвать отравление, если пожевать их листья – диффенбахия, молочай, филодендрон, азалия и гортензия. Отдельные виды фикусов с млечным соком могут стать причиной аллергии. Декоративные паслен и перец ядовиты из-за ягод, столь привлекательных на вид. Кактусы, олунии опасны для ребёнка лишь из-за своих острых колючек. Поэтому указанные цветы стоит располагать вне зоны досягаемости или вовсе от них отказаться.

### Наводим красоту

У моей традесканции были длинные и красивые побеги, но с некоторых пор стебли стали оголяться, и цветок потерял декоративность. Подскажите, что можно сделать в этом случае?

Екатерина ВАНИНА, г. Ухта

У традесканции быстро укореняются черенки, причём в любое время года. Попробуйте нарезать верхушечные черенки, укоренить их в воде и посадить в горшок в молодое растение. Они вскоре закроют оголившиеся части побегов, а постепенно и заменят более старые побеги.

### Совет дизайнера

### Растения на высоте!

Высокие кашпо позволяют наилучшим образом продемонстрировать коллекцию низкорослых растений, например, миниатюрных кактусов. Большую часть таких кашпо занимает керамика, песок или мелкий гравий, который к тому же придаёт этим «башенкам» устойчивость. Сверху ставят горшок с растением и засыпают песок или гравием, чтобы горшок не было видно.



### На заметку

Кофейная гуща хороша для азалий, камелий, эрики и других растений, предпочитающих кислые почвы. Такая мульча делает землю в горшке более рыхлой. Главное – помнить, что все хорошо в меру (не более стакана на растение) и не использовать гущу от вылитого кофе с сахаром, дабы не завелись мушки!

### Спасаем литопсы!

Всё лето у меня росли литопсы. Но ближе к осени часть растений в горшке пожелтела и погибла. С чем это связано? Как сохранить жизнь уцелевшим литопсам?

Елизавета ПОПОВА, г. Москва

Литопсы, или «живые камни», относятся к суккулентам, а растения этого рода летом требуют яркого освещения и частого полива, причём только через поддон. Осенью по мере сокращения светового дня полив уменьшают, а зимой и вовсе не поливают. Скорее всего, вы «залили» растение,



полив его так же, как и в тёплые дни. Спастись оставшиеся литопсы можно попробовать. Выньте растение из субстрата и пересадите его в чистую влажную рыхлую смесь перегноя и крупного песка (в пропорции 1:2), добавьте в смесь керамзит и кусочки битого глиняного горшка, поставьте на светлый подоконник. И держите на сухом пайке до весны.

### Знаете ли вы, что...

Согласно китайскому учению Фэн-Шуй с помощью комнатных растений можно гармонизировать энергетику дома. Так, например, лианы и ампельные растения, расположенные в углах комнаты, не позволяют энергетическому потоку застаиваться и обеспечивают его циркуляцию. Растения-защитники, стоящие на подоконнике, отфильтруют негативное влияние извне, а поставленные в изголовье кровати улучшат биополе спящего. Приветствуются растения с толстыми и сочными или плотными глянцевыми листьями, к примеру, бегония, филодендрон, сансевиерия, толстянка, фикусы, растения на штамбе или обладающие густой округлой кроной, а также плодonoсящие, цветущие и растения, имеющие закруглённые формы.



# Дом построим, будем жить

На вопросы читателей отвечает  
ландшафтный дизайнер  
Ольга КУРАЕВА

Где лучше располагать дом – в глубине участка или у дороги?

Во-первых, это зависит от рельефа, а во-вторых, от ориентации участка. Солнечную сторону следует отвести под фруктовый сад, отгородив от основной части цветника. В более затенённом месте расположить кустарники, декоративный (не фруктовый) сад, лужайку, хозяйственные постройки, место для барбекю или мангала. Традиционно дом располагается фронтоном к улице, недалеко от неё. Но, разумеется, варианты могут быть разные. Дом, построенный близко к улице, позволяет создать более интимный двор и сад, защищая их от внешнего мира. В то же время, если рядом проходит дорога, дом в глубине участка оказывается в более тихой зоне, а сад служит дополнительной защитой от пыли и шума. Если участок маленький, то лучше дом ставить ближе к улице, если же размер участка большой, то правильнее расположить дом в его глубине.

На узком участке дом желательно располагать у более короткой границы. Такая планировка способствует лучшему использованию земли; расширяется пространство перед домом со стороны входа, участок становится менее расчленённым, появляется больше возможностей для планировки сада.

### Как грамотно распланировать плодовый сад на участке?

Сад обычно размещают ближе к дому с северной стороны для защиты участка от холодных ветров. Высокорослые яблони и груши располагают с северной, северо-западной или северо-восточной стороны. С южной или юго-восточной стороны – низкорослые плодовые деревья, кустарники и ягодники. Растения высаживают так, чтобы высота их увеличивалась в направлении с юга на север. Один из беспримышленных дизайнерских вариантов планировки сада – расположение растений другими. На заднем плане обычно дуга яблонь и древовидных вишен, немного ближе сливы, перед ними ягодные кусты, вьюлочные вишни. Поскольку участок, отведённый под плодовый сад, как правило, невелик, его можно устроить чуть выше остальной территории, подчёркнув границу невысокой подпорной стеной. Романтичностью сада усилят кусты жасмина (чубушника), наполняющего воздух вокруг изысканным ароматом. В тенистых местах можно посадить жимолость. А вдоль границы сада – иргу (каринку), любимое лакомство детей и птиц, или аронию – черноплодную рябину, которая осенью будет радовать глаз оранжево-красной листвой.

**Расскажите о правилах ухода за газоном?**

Конечно, в рамках ответа всего не расскажешь, заострю внимание на основных правилах. Первый год жизни газона – зона особого внимания. Пока дерновый слой не обрел необходимую прочность, рекомендуется как можно реже ходить по нему.

Правильная стрижка – залог красоты любого газона. Скашивая травостой, мы не просто поддерживаем декоративные качества покрытия, но и боремся с сорняками. Большинство сорных видов не переносит стрижку, постепенно «уходит» с газона.

Первое скашивание проводят весной после подсыхания почвы. При первом укосе молодого газона срезают не более 1 см. Во время следующих стрижек нож газнокосилки постепенно опускают ниже. Регулярно проверяйте остроту ножей – тупая режущая поверхность травмирует дернину.

Дыхание – один из ключевых факторов нормального развития растений. Именно для улучшения доступа воздуха к корням проводят регулярное прокалывание дернины. На больших площадях это удобно делать специальным катком, а при уходе за небольшими газонами можно справиться и при помощи садовых вил.

Враг любого газона — вымокание. Даже самый хорошо дренированный газон не сравнится с потоками талой воды, если вы зимой, очищая дорожки от снега, складировали его на газоне. При регулярном и правильном проведении всех мероприятий по уходу за газоном его долговечность и привлекательный внешний вид будет радовать вас продолжительное время.



## Про картошку и паршу

Второй год сажаю картошку, в прошлом году была гладкая чистая, а в этом покрыта бородавками. Говорят, это парша. Посоветуйте, что делать?

Наталья, г. Орёл

Бородавки, вдавленные в мякоть, выпуклые струпья говорят о том, что картофель заражен паршой. Серьезной опасности нет, но меры предпринять необходимо, поскольку у таких клубней вкус ухудшается, лежкость ослабляется, а сильно пораженные клубни для посадки непригодны.

Споры возбудителя этой болезни находятся как в земле, так и на растительных остатках после уборки, и на самих клубнях. Поэтому осенью собирайте асы ботву, корни, маточные клубни, больные клубни и уничтожайте. Такая мера профилактики должна быть нормой. Конечно, не только это способствует появлению парши. Важную роль играет почва. Сильнее поражаются клубни на легких и супесчаных почвах со слабощелочной реакцией.

**СОВЕТ ПЕРВЫЙ.** если вы вносите известь на картофельные грядки, то берите не полную норму, а половину. Напомним, известь надо вносить только осенью, ни в коем случае не весной. И отдельно от навоза.

Кстати, он тоже может быть виновником появления парши, поэтому не вносите свежий навоз (да ещё с соломой) под картофель.

**СОВЕТ ВТОРОЙ:** в лунки при посадке бросайте немного кислых удобрений: суперфосфат или сульфат аммония — по щепотке — и перемешивайте с землей.

**СОВЕТ ТРЕТИЙ, общий:** в деревнях издавна не только с паршой, но и проволочником, фитофторой боролись простым и доступным способом — перед перекопкой почвы рассыпали по участку обычную поваренную соль, где-то 2 кг на сотку. Это действительно дает хороший результат.

И напоследок. Чтобы на следующий год получить хороший урожай, следует сохранить настоящий. Поражённые клубни имеют пониженную всхожесть — количество стеблей в кустах уменьшается.

Закапывая на хранение, клубни надо просушить. Хорошо просушенные клубни в погребе можно опудрить золой, пересыпать сухими рябиновыми листьями, сухой шелухой чеснока, мелиссы, полыню.



# РАЗГОВОР С БОЛЬЮ

**С**разу оговорюсь, я материалист и никогда не верила ни в психологические причины болезней, ни тем более в энергопоток и тонкие тела. Однако жизнь обязательно преподносит такой опыт, который заставляет усомниться в своих убеждениях. Полгода назад у меня разболелась спина. Сначала подозревали межпозвоночную грыжу, но после ряда обследований диагноз не подтвердился. Врачи не могли найти причину, а между тем боль была нестерпимой. Чтобы поддерживать себя в рабочем состоянии, постоянно пила обезболивающие. В конце концов лечащий врач предложила санаторно-курортное лечение, и я последовала совету.

Ехать пришлось больше суток, что для моей спины было серьезным испытанием. Спать я толком не могла, в основном дремала. И сквозь сон слышала голос соседки, пожилой женщины, с которой вместе ехали в купе.

— Да-да, ты права. Что-то я совсем засиделась. Сейчас пойду гулять, а тебе спасибо.

Я заворочалась, и Люба повернулась ко мне.

— Разбудила я тебя, наверное? Ты спи, это я с болячкой веду беседу. Привыкла уже слушать её под сказки.

И она вышла из купе.

По возвращению разговор продолжился. Люба была женщиной общительной, мне даже расспрашивать ни о чём не пришлось.

— Удивилась, ты, наверное, как это с болью разговаривать? Раньше я тоже не понимала, — улыбнулась она. — Ведь как у нас принято: заболела голова или спина, выпил таблетку и побежал на работу. Боль мы считаем лишь досадной помехой. А она сигнализирует о том, что где-то в душе у нас появилась заноза. И пока не вытащишь её, будешь болеть.

Признаюсь, слова Любы меня поразили. О многом мы тогда переговори, рассказала она, как к своим

65 годам пришла к выводу: болезни тела — это в первую очередь болезни души. Говорила, что жалеет лишь, что поздно поняла это и за жизнь заноз накопилось много. С одной разберешься, как другая о себе напомнит.

— Но зато, — улыбнулась она, — когда их вынимаешь, легче становится.

— Если бы всё было так просто, — покачала я головой.

— А ты попробуй... И она рассказала, как услышать боль...

## Чтобы услышать боль, нужна тишина

Я возлагала большие надежды на отдых. Но лечение в санатории не изменило ситуацию. Спина продолжала болеть. Тогда-то и решила попробовать «договориться» с болью.

Вспомнила слова Любы: «Первое, что нужно сделать, — научиться освобождать голову от суевы мыслей, потому что чехарда из размыслений мешает сосредоточиться на боли. В голове должно быть бессмыслие».

Кажется, что там мудрить, закрыть глаза, принять удобную позу и ни о чём не думать. Однако у меня долго не получалось. Стоило закрыть глаза, как в голове прокручивались нерешённые проблемы. Но со временем поняла: мысли надо контролировать. Не пытаться искать ответы и решения. И тогда погружаешься в состояние умиротворения, в котором можно присмотреться к боли.

## У каждого своя боль

«Второй важный шаг, — рассказывала Люба, — попытаться увидеть свою боль. Представить, как она выглядит, а потом убрать её. Например, занозу вытащить, камешек растащить».

Это оказалось ещё сложнее. Когда я попыталась представить её, то неожиданно разрыдалась. Слезы сами лились по моим щекам. И я узнала эту боль. Она была точно такой же, как два года назад, когда я рассталась с любимым человеком. Разрыв дался мне тяжело, но стара-

лась быть сильной, держать лицо, мол: «Вот ещё, буду плакать из-за какого-то! Да у меня столько таких будет!» В глубине души знала, это неправда. Однако улыбалась и на людях, и дома. Сейчас душевная боль вернулась. Выплакавшись, мне стало легче. И я присматривалась к ней каждый день. А однажды увидела чёткую картинку: озеро, заполненное стоячей и очень мутной водой. Пришло понимание, что надо наполнить её чистой проточной, а муть и грязь отравить глубоко в землю.

И когда это сделала, то с удивлением поняла, что боль, которую не могли заглушить даже сильные обезболивающие, ушла. А вместе с ней и обиды. И я простила молодого человека не просто на словах, а в душе. Ведь нельзя насильно заставить любить.

## Сильная боль заглушает слабую

А потом спина вдруг опять заболела. И тогда я вспомнила ещё один важный момент, о котором говорила Люба: «Сильная боль заглушает незначительную». Я решила рассмотреть и эту боль. Она представилась как узелок в районе позвоночника. И я словно наяву услышала голос коллеги, которая постоянно раздражает меня своими успехами и хорошим отношением с руководством, вызывая, чего уж греха таить, зависть. Вот и завязался узелок, который пришлось «развязывать».

**С тех пор прошло больше года. Я научилась внимательно относиться к любой боли и практически перестала принимать обезболивающие препараты. Оказывается, если не игнорировать боль, а признать её необходимость. А ещё боль учит позитивно смотреть на жизнь. Да, именно так! Ведь когда понимаешь, что злость и обиды разрушают тебя, поневоле учишься искать положительное в жизни. Поэтому я желаю всем научиться видеть свою боль, а это, в свою очередь, поможет стать здоровым!**

Елена ВЛАСЕНКОВА, г. Орёл



## Вопросы священнику



Отвечает отец Сергей  
О КРЕСТНОМ ЗНАМИЕНИИ

Проезжая мимо храма, стала замечать, некоторые осеняют себя крестным знаменем. Что это значит – уважение к Храму Божию или так надо делать в каких-то особых случаях?

Жесткого правила для такого случая нет, однако в благочестивой русской традиции такая форма уважения к храмовому зданию существует, и право каждого соблюдать её или нет. Когда мы крестимся не во время мо-

литвы, то мысленно про себя говорим: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь», выражая тем самым нашу веру в Пресвятую Троицу и наше желание жить и трудиться во славу Божию.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ХРАМЕ

Правда ли, что к алтарю нельзя поворачиваться спиной?

Исходя из смысла нахождения человека в храме спиной к алтарю стоять сложно, поскольку есть определённая локализация богослужебных действий (в алтаре и предалтарном пространстве), поэтому правила как такового нет. Но есть другое: проходя мимо алтаря, следует остановиться, осенить себя крестным знаменем, поклониться и двигаться дальше.

## ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ?



Даже если зное количество лет вы не задавались этим вопросом, думаем, наша новая под рубрика с аналогичным названием поможет вам вернуть интерес к чтению. И, в свою очередь, мы обращаемся с призывом к людям читающим поделиться собственными литературными предпочтениями: какого автора открыли для себя, какую книгу считаете увлекательной, необычной и даже гениальной... Это поможет начинающим книжечкам выбрать лучшее в «книжном море» и составить свой список книг «для сердца и ума».

## ВЫБОР РЕДАКЦИИ

Людмила КОСУРОВА, журналист  
«Театр», Сомерсет МОЭМ

Если вы терпите терпение, чувствуете, что устали от лживости этого мира, прочтите данную книгу, чтобы понять мир всегда будет театром.

Татьяна АБРАМОВА,  
выпускающий редактор  
«Братья Карамазовы»,  
Ф. М. ДОСТОЕВСКИЙ

Для меня стало открытием, что, сколько бы времени ни проходило, люди не меняются. Меняется обстановка вокруг них, но внутри они такие же, что и век назад.

Юлия САМОЙЛОВА, психолог  
«Что сказал покойник»,  
Иоанна ХМЕЛЕВСКАЯ

Юмор, приключения и детектив смешаны в великолепный коктейль. Легкое, а где-то гротескное повествование создаст великолепную атмосферу сказки. Книга не из разряда «умных», но зато дарит улыбку и хорошее настроение. А это совсем немало.

Уважаемые читатели, указывая автора, название книги, ваш отзыв должен составлять не более 100 слов.

## ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ДЕНЬГИ?



Для современного человека, имеющего доступ в Интернет, работа с электронным кошельком становится привычным делом. С их помощью можно оплатить авиабилеты, мобильную связь, Интернет, продать или купить товары в Интернет-магазинах и на аукционах. Словом, электронные деньги стали удобным и надёжным средством ведения расчётов в сети и за её пределами. То есть электронные деньги – тоже вид валюты, только потратить их нельзя, они существуют в виде цифр у вас на счету, или, в так называемом, электронном кошельке. Зарегистрировать такой кошелёк можно во многих платёжных системах: Яндекс-деньги, МайлРу-деньги, WebMoney (ВебМани). Последняя самая популярная, большинство платных сервисов на русскоязычных сайтах работает через кошельки WebMoney. Эта система позволяет завести несколько разных кошельков – долларовой, евро, рубли, – тогда как на системе Яндекс можно воспользоваться только рублями и только на территории России. Кстати, деньги, хранящиеся в кошельках, можно в любой момент вывести из системы, например, переводом на банковский счёт или пластиковую карту (с конвертацией в тот тип валюты, который вы укажете), почтовым переводом и т. д.

### Как завести электронный кошелёк

Необходимо зайти на одну из вышеперечисленных систем (Яндекс-деньги, МайлРу-деньги, WebMoney), зарегистрироваться, перевести туда деньги предложенным способом (через терминал, компанию посредников, банк). Имейте в виду, что за пополнение счёта и обналичивание с вас возьмут процент.

### Можно ли со счёта украсть деньги?

Все вышеперечисленные системы имеют высочайшую степень защищённости. И тем не менее риск есть, поэтому прислушайтесь к следующим советам:



- ✓ Вводите длинные бессмысленные пароли
- ✓ Пароли храните в записной книжке
- ✓ Не храните в электронном кошельке большие суммы.



**Я живу в России, жених является гражданином Эстонии. Мы хотим зарегистрировать наши отношения, но не знаем, в какой стране это легче сделать, чтобы оба остались гражданами своей страны и получили вид на жительство.**

Вступление в брак с иностранным гражданином не прекращает ваше гражданство, причем, как и его гражданство. Расторгнуть брак лучше в той юрисдикции, где вы собираетесь проживать, — проще потом с оформлением вида на жительство. Но на самом деле разницы большой нет. Как правило, основанием для вида на жительство является сам факт брака (по крайней мере у нас). Про Эстонию не знаю, но, полагаю, там похожая ситуация.

**Мы купили дом, который, как оказалось, не пригоден для проживания, сильно промерзает. Для устранения причин нужны средства, которых у нас нет, а в доме жить невозможно. Что делать в сложившейся ситуации? Можно ли расторгнуть договор купли-продажи?**

Теоретически можно потребовать расторжения договора и возврата денег, но путь от теории до практики далеко не прост. Да, есть такая статья в Гражданском кодексе — 475 (последствия передачи товара ненадлежащего качества). Недорожизм — это тоже товар, поскольку переводит по договору купли-продажи. В соответствии с ч. 2 указанной статьи в случае обнаружения неустранимых недостатков, недостатков, которые не могут быть устранены без несоразмерных расходов или затрат времени, или выявляются неоднократно, покупатель вправе по своему выбору: отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар денежной суммы либо потребовать замены товара ненадлежащего качества товаром, соответствующим договору. Второй вариант (замена товара) здесь неприменим, поскольку это указано в ст. 557 ГК РФ. Остается воспользоваться первым вариантом.

Для того, чтобы воспользоваться первым вариантом и потребовать возврата денег, необходимо будет в суде доказывать ключевые факты. Как минимум, то, что помещение непригодно для проживания (экспертиза), то, что недостатки неустранимы либо несоразмерны. Ну и, кроме того, я бы еще добавил, необходимо доказать, что покупатель не знал об этих недостатках на момент передачи вещи. Если вы либо ваш адвокат сумеете обосновать свою позицию и подкрепить её доказательствами, суд примет вашу сторону. В противном случае за отсутствием доказательств суд откажет в удовлетворении исковых требований.

Можно воспользоваться и менее радикальными способами. Например, ч. 1 ст. 475 ГК РФ дает возможность, не расторгая договора, потребовать от продавца некачественной вещи соразмерного

уменьшения покупной цены; безвозмездного устранения недостатков товара в разумный срок; либо возмещения своих расходов на устранение недостатков товара. Но без экспертизы и здесь не обойтись. Эксперт должен установить, в чем конкретно заключаются недостатки и какие средства необходимо затратить на их устранение.

**Работодатель переводит на график работы 2/2 по 12 часов, раньше работали 5 дней по 8 часов, но оплачивать смены, выпадавшие в выходные и праздники, в двойном размере не хочет. Говорит, при таком графике работы выходные и праздники — те же рабочие дни и оплачиваются, как обычно. Правомерны ли его действия?**

При сменной работе выходные дни могут не совпадать с субботой и воскресеньем. Режим работы устанавливается в трудовом договоре, и если работа выпадает на эти дни, это не означает, что вы работаете в выходные. Выходными днями могут быть для таких работников любые дни недели, поэтому требовать доплаты вы не вправе. В то же время смена режима рабочего времени является изменением существенных условий труда. Работодатель обязан уведомить работника о таких изменениях в письменной форме не позднее чем за два месяца (ст. 74 Трудового кодекса РФ). Если работник не согласен работать в новых условиях, то работодатель обязан в письменной форме предложить ему другую имеющуюся вакантную должность. При отсутствии указанной работы или отказе работника от предложенной работы трудовой договор прекращается. При расторжении договора работнику выплачивается выходное пособие в размере двухнедельного среднего заработка (ст. 178 ТК РФ).

**Мужу рассчитали задолженность по алиментам исходя из среднероссийской зарплаты. За 2010 год — 21796 рублей, 2011-й — 20669 рублей. На основании какого документа берётся средняя зарплата? Для нашего региона это очень высокая зарплата.**

Задолженность по алиментам исходя из среднестатистической зарплаты по России считается тогда, когда плательщик алиментов не работал или суд не представил документы, подтверждающие его заработок. Среднестатистическая заработная плата по России может быть значительно выше, чем в определенном регионе, это понятно. Если вы не согласны с таким расчетом алиментов, то можете обжаловать решение в суде. Так, если оп-

# Отвечаем на ваши вопросы

ределение задолженности существенно нарушает интересы одной из сторон, сторона, интересы которой нарушены, вправе обратиться в суд, который может определить задолженность в твердой денежной сумме исходя из материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств (ч. 4 ст. 113 Семейного кодекса РФ). Справки из местного госкомстата о средней заработной плате в регионе вполне может оказаться достаточно для пересмотра решения суда. Хотя не факт. Если материальное положение плательщика алиментов окажется не таким уж плачевным, как это предполагает средняя заработная плата в регионе, то решение суда может оказаться не в его пользу.

**Недавно узнала, что у мужа есть внебрачный ребенок. На него не записан. Можно защитить имущество для своих детей брачным договором? Или мужу лучше составить завещание?**

Формально да. Если имущество, нажитое в период брака, будет числиться за вами в силу брачного контракта, то наследники вашего супруга не будут претендовать на наследство. Но это радикальное решение, и неизвестно, согласится ли супруг. Кроме того, речь может идти не только об имуществе, нажитом в браке, но и об уже закрепленном за вашим супругом. В этом случае потребуются репероформирование и этого имущества.

При этом вы не можете знать наверняка, будет ли установлено отцовство. Пока отцовство не установлено в судебном порядке (или не признано самим отцом), оснований для алиментных отношений или для наследования в случае смерти нет.

Есть менее радикальный способ — завещание. Если ребенок достиг совершеннолетия, является трудоспособным и не состоит на иждивении отца, то он не является обязательным наследником, и имущество будет предоставлено только тем, кто указан в завещании.

Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ

**ОВЕН****(21.03-20.04)**

Первая декада месяца – подходящий период для любви. Сейчас вы способны на сильные чувства. Вторая половинка не сможет устоять перед вашим напором, и роман станет развиваться захватывающе и страстно. Но звёзды все же советуют не спешить торопить события. А если вас уже связывают серьезные отношения, то в ноябре начнется новый интересный период. Во второй декаде у Овнов могут возникнуть сложности в служебных вопросах. Не обойдется и без интриг со стороны завистников. Проявите выдержку и спокойствие, не рискуйте без особой надобности. В конце концов все проблемы решаемы.

**ТЕЛЕЦ****(21.04-20.05)**

На профессиональном поприще месяц удачен для решения служебных вопросов, достижения поставленных целей и укрепления позиций перед начальством. Однако в этот период не следует планировать важных финансовых решений, поскольку их осуществление может затянуться. В сердечных делах вашей энергии хватит на всё – чувственность, ревность, яркие отношения. В конце месяца необходимо сделать небольшую передышку – по возможности возьмите отпуск или хотя бы проведите выходные так, как вам хочется. Это поможет не только повысить выносливость организма, но и сохранить хорошее настроение.

**БЛИЗНЕЦЫ****(21.05-21.06)**

Желание рискнуть и выйти победителем из самой сложной ситуации будет подталкивать Близнецов на различные безумные поступки. Конечно, риск – благородное дело, но старайтесь не слишком увлекаться. Используйте свою кипучую энергию в мирных целях, например, в творческой реализации. В семейной жизни возможны мелкие раздоры на бытовой почве. Чтобы их избежать, старайтесь больше времени уделять домашним заботам и обязанностям. Единственным представителям этого знака скучать не придется – впереди вас ждут романтические знакомства и сердечные признания.

**РАК****(22.06-22.07)**

В этом месяце уделите больше внимания делам, наведению порядка и чет-



# Что нас ждёт в ноябре

кости во всём, что зависит от вас. В противном случае состояние хаоса помешает принять нужное решение или, к примеру, вызовет нарекания у начальства. Финансовое положение обещает быть стабильным. Личная жизнь Раков подобна полной чаше, где всех чувств в избытке. Возможно, сейчас у вас появится желание что-то изменить во внешности. Самое время поддаться вдохновению и сменить свой имидж.

**ЛЕВ****(23.07-23.08)**

Последний осенний месяц для представителей этого знака означает холод только за окном, в душе – творческий огонь. А уж что именно вы этим огнём обогреете – домашний очаг, любимого человека или важный проект на работе, – решать вам. Финансовые дела в ноябре можно охарактеризовать так: то густо, то пусто. И последнее главным образом потому, что вы легко и быстро тратите, не контролируя и не сдерживая себя. Поддержите организм в хорошем физическом и эмоциональном состоянии Львам поможет контрастный душ, правильное питание и умеренные физические нагрузки.

**ДЕВА****(24.08-23.09)**

В ноябре трудовая деятельность окружит Дев в вихре событий: вы активно будете участвовать в жизни коллектива и в новых проектах. Возможно, придется взять на себя дополнительную нагрузку, но вы превосходно справитесь. Единственный минус – вы способны легко вспыхнуть и вступить в конфликт или спор. А сейчас это может привести к непредвиденным результатам. Семейный корабль Дев будет придерживаться заданного курса, и вовсе не обязательно вам находиться у штурвала. Некоторым родителям удастся с успехом примерить роль мудрого наставника. Дети будут восприимчивы к личному примеру. Постарайтесь в ненавязчивой форме рассказать о правилах хорошего тона.

**ВЕСЫ****(24.09-23.10)**

На работе, аполне вероятно, у Вас возникнут разногласия с руководством. Но вам отведена роль миротворца, и вы сумеете выполнить свою миссию – конфликт мирно разрешится. В финансовом плане

ситуация парадоксальная: и деньги будут поступать, и постоянно будут появляться неожиданные статьи расходов. Но отрадой послужит то, что сейчас вы наверняка получите заветный подарок или найдете ту вещь, о которой давно мечтали. Этот месяц подходит для выражения чувств. Ваш шарм и привлекательность сейчас на высоте, поэтому не сомневайтесь: они будут ответными. В конце ноября возможны разборки с домочадцами. Отличный способ наладить отношения — общее семейное дело, будь то совместные покупки, праздник или посещение выставки.



## СКОРПИОН (24.10-22.11)

Поздняя осень подходит для укрепления уже сложившихся сердечных связей. Проявите максимум внимания и терпения к предмету своей любви, и в ваших отношениях надолго воцарится гармония. Вторая декада ноября для Скорпионов наиболее плодотворна в плане работы. Старайтесь не упускать из-под контроля самые, казалось бы, незначительные мелочи. В полной мере используйте присущие вам умение убеждать и направлять коллективные усилия в нужном направлении. Денежные дела потребуют от вас осторожности. Не стоит доверять заманчивым, на первый взгляд, предложениям.



## СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

Отношения с партнером зависят только от вашей уверенности в себе и оптимистичного настроя. Стимулом развития отношений станут подарки, сюрпризы, а также любые приятные вещи, которые заставят радоваться и улыбаться, например, романтический праздник, устроенный просто так. На работе хорошее владение информацией сыграет не последнюю роль в укреплении служебного авторитета. В конце ноября возможны и интересные поездки, в которых найдете применение деловым и организаторским качествам. Это отличная возможность для вас продвинуться по лестнице успеха.



## КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

В любовных отношениях Козерогов наступают напряженное время. Каждый будет отстаивать свою точку зрения, поэтому будет сложно договориться о чем-либо. Но главное — примирение, а оно наверняка будет страстным. Постарайтесь наладить отношения до наступления последней недели ноября, поскольку в это время будет еще сложнее совладать с эмоциями, труднее понять друг друга. В служебных делах, вполне вероятно, вы

придете к неким выводам, которые окажутся для вас самыми неожиданными. Возможно, это коснется взаимоотношений с коллегами. С финансами сейчас проблем не предвидится.



## ВОДОЛЕЙ (21.01-20.02)

Оптимизм и вдохновение Водолея в этом месяце позволят удачно решить любую производственную задачу. Некоторым представителям пора пробудить спящие таланты, их наверняка у вас целый клад. Это может быть как новая профессиональная сфера деятельности, так и хобби. Главное — движение. В отношениях с любимым человеком ваше «слабое звено» — эмоции. Поэтому не стоит сейчас закатывать истерики и выяснять отношения. В противном

случае старайтесь прийти к взаимно удовлетворительному решению.



## РЫБЫ (21.02-20.03)

Ноябрь — отличное время позволить себе на работе «развешивать таланты» и умножать способности. И материальное вознаграждение в виде премии не заставит себя долго ждать. Тон отношения Рыбы задают сами, и «какие краски» будут преобладать в этой палитре — решать вам. Повышенное стремление Рыб к развлечениям и удовольствиям в этом месяце может нанести семейному бюджету существенный урон, что непременно отразится на взаимоотношениях. Поэтому лучше доверять брады правления шансами своей второй половинки.

# ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

## 8 НОЯБРЯ — 6 ДЕКАБРЯ

**РЫС**, несмотря на хмурые осенние денки, ожидает романтический месяц. Начавшиеся сейчас отношения могут закончиться браком. Только будьте осторожны: не замыкайте свою половинку с коллегами и родственниками, пока чувства не окрепнут, поскольку они могут выматывать в отношении.

**БЫКАМ** нужно направить все силы на укрепление иммунитета и защиту здоровья. Принимайте адаптогены, пейте витаминные чаи. По возможности отложите посещение мест большого скопления народа, поскольку риск подхватить инфекцию, по причине которой можно надолго выпасть из строя, очень высок.

**ТИГРАМ** необходимо обуздать свою любовь к экстремальному отдыху. Очень велик шанс закончить его на больничной койке с травмой. Не планируйте авантюры. Будьте предельно внимательны на дорогах и как водитель, и как пешеход, поскольку вероятность аварий повышена.

**КОРОЛИКАМ** следует прислушиваться к своим чувствам, а не к логике. Возможно, подсказка интуиции смущает или пугает, но, поверьте, со временем это принесет ощутимые дивиденды, особенно если дело касается карьеры.

**ДРАКОНАМ** ноябрь напомнит о тех проблемах, на которые они раньше закрывали глаза. Не прячьте голову в песок, откажитесь от политики страуса. Проблемы не будут решаться только тогда, когда вы перестанете отрицать, что они есть, и начнете действовать, чтобы изменить ситуацию.

**ЗЕМЯМ** в ноябре нужно помнить, что доверчивость может сыграть злую шутку. Поэтому внимательно относитесь к тому, что говорят старые, а особенно новые знакомые. Не спешите превращать в жизнь предложения со стороны.

**ЛОШАДЕМ** ожидается конфликтный период. Споры и с коллегами, и с руководством, и с родственниками сыплются как из рога изобилия. Идеальным вариантом будет свести всю внешнюю активность к минимуму. Желанную гармонию подарит уединение, поэтому по возможности возьмите отпуск или хотя бы пару отгулов.



**КОЗАМ** следует быть внимательными в отношениях. Неожиданная любовь на стороне может вспыхнуть яркой вспышкой, но и исчезнуть за одно мгновение. А наступившее — это то, что уже есть в вашей жизни. Поэтому не спешите все разрушить отчаянием.

**ОБЕЗЬЯНАМ** не стоит обольщаться новыми и яркими идеями. Сейчас не время менять свою жизнь, потому что новые начинания не принесут успеха. Лучше наладить связи на то, чтобы поддержать отношения с любимым человеком, потому что ссора может привести к разрыву.

**ПЕТУХИ** почувствуют, что от усталости, болезней и раздражения предыдущих месяцев не осталось и следа. Слово кто-то добавил сил. Воспользуйтесь им с полной отдачей, потому что сейчас везение на вашей стороне. И активность в делах откроет новые горизонты и немалые приятные сюрпризы.

**СОБАКАМ** ноябрь порадует не только личными успехами, но и радостными событиями в жизни близких людей. Возможно, кто-то из родных сделает вам подарок, который станет для вас приятной неожиданностью. Месяц хорош для любой совместной деятельности, не упустите момент.

**КАБАНАМ** не стоит возмущаться, если начатое дело вызывает дополнительные нагрузки. Вполне вероятно, с блеском «пройдет эту проверку», вы получите предложение, на которое не рассчитывали. А сил в ваш родной месяц у вас избыток, чтобы справиться со всеми делами.

↖	Рисунок в карандаше →				↖		↖		↖	Любитель тренажеров	↖	Женская одежда	
					↖	Неоправданный ...		↖	Балансовый остаток	↗			
					↗					Тележка для ослика		Сножный баран	
						↗	Подкову гнет, как калач		↗	Старин. пахотное орудие	↖		↖
↗		↖		↖	«Горючка» спички	↗	Часть корпуса скрипки	↗				Алтайский олень с пантами	
	Цветок для йога		Музыкант в ресторане	↗		↖			Столица Азербайджана	Музыкант с большой гармонью		Жеребец с человеческим лицом	
Скакать во весь ... →					Валюта Старого света		Философ Жан-Жак ...	↗	Корова в девичестве			↖	
↖	Музыкант-стучак		Пернатый «акушер»	↗			↖	Один из Болдуинов	↗				
↖					Главная организация разведчиков	↗	Зерно, что всходом станет	↗			Проезд через дом	Ножка Буша как часть курочки	
	Верхний слой почвы	Лекарственный настой	Еврейский язык	↖	Мяч в воротах соперника				Блок со штабом в Брюсселе	↗			
	Радиопространство	↗		↖			Усердие		Бывшая вotchина Хусейна	↗			
	Татарские сапожки		Пуля - ... а штык - молодец	↗			↖		Женщина для Чингачука	↗			
↖					Титул поэта Байрона		Ринго ... («Битлз»)	↗					
	Греческая буква		Каска рыцарских времен	↗		↖		↖					
Высокогорный бык	↖				Йоко ...	↗							
↖	Древесный покров		Звук простуженного горла	↗									
↖					Старший над группой рабочих	↗							

По горизонтали: набросок, арба, сунук, оман, номос, дека, евро, опор, Баку, ауст, Атек, депр, семя, гол, НАТО, эфир, Ирак, дура, свеж, члени, Спарр, шен, кил, Олю, хули, коря, десятич.  
По вертикали: пудель, уберник, як, талер, элксир, сера, удил, писк, ГРП, попл, руссо, певние, сальдо, тейка, монс, качок, баянуст, мапан, арка, юбка, кеннавер, нубук, окопочик.





# Тосты

## МОЛОДОЖЁНАМ

Пусть этот день вам станет дорогим  
Не потому, что он суров или нежен,  
А потому, что он принадлежит двоим  
И лишь двоим вам нужен.  
Что пожелать вам, в новый мир входящим?  
Огромной дружбы и семейного тепла.  
И много, очень много счастья!  
Чтоб жизнь для вас поэзией была.



## ЮБИЛЯРЫ

Мы собирались сегодня не напрасно —  
Тебя поздравить, милый юбиляр.  
Пусть нынче солнышко сияет ярче,  
Твой славный день рождения настал.  
Ведь сорок пять — прекрасный возраст,  
Вера полёта, счастья и любви,  
И «ягодкой» ты названа недаром,  
Пускай в душе поют шальные соловьи.  
Нам подарить тебе весь мир хотелось,  
Сиянье звезд и вешний лик земли.  
Чтоб, как и прежде, с нами вместе пела  
И исполнялись все желания твои!

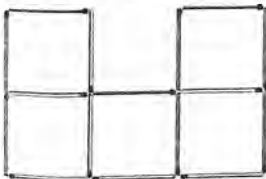
# ЗАБАВНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

В русском языке есть слова, которые отличаются друг от друга только одной буквой (мука — рука — река — репа). Последовательно превращая одно слово в другое, можно подобрать забавные смысловые комбинации и превратить, например, кошку в мышку (кошка — мошка — мышка). Смысл игры — использовать минимальное количество промежуточных слов, превратить одно слово в другое, всякий раз заменяя только одну букву.

Миг — в час,  
Час — в год,  
Ночь — в день,  
Пас — в гол,  
Рожь — в муку,  
Тесто — в булку,  
Волка — в козу.

# ГОЛОВОЛОМКА

На рисунке изображены пять квадратов, составленных из 16 спичек. Переставьте три спички так, чтобы получились четыре одинаковых квадрата.



См. ответ в следующем номере.

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

# КРЫЛАТЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

## А ВСЕ-ТАКИ ОНА ВЕРТИТСЯ!

Католическая церковь приняла великого итальянского физика и астронома Галилея (1564-1642 гг.) отречься от учения Коперника о том, что Земля подвижна и вращается вокруг Солнца, а не Солнце вокруг Земли. Перед лицом смертельной опасности 70-летний мудрец отступил. Но народ не поверил, что это случилось. Сложилось предание, будто, произнеся отречение, старый ученый в ярости топнул ногой и воскликнул: «E pur si muove!» — если перевести дословно: «А всё же она движется!»

Так это было или не так, но упрямое восстание пережило века. Оно значит теперь: «Говорите что хотите, я уверен в своей правоте!»

## Любимые песни

Слова О. КЛЕМЕНКОВОЙ.  
Музыка Л. КВИНТ

## ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА

Сегодня у меня на сердце вьюга,  
А неудачи словно ошалели.  
Так встретимся давай, моя подруга,  
Послестелничать, подумать о судьбе.

Давай с тобой попьем укрядкой  
И, может быть, за рюмкой водки  
спадкой

Я расскажу тебе свои печали,  
А ты мне всё расскажешь о себе.

Привет:  
Пусть говорят, что дружбы женской  
не бывает.  
Пускай болтают, но я то знаю,  
Что мы с тобой ни на что  
не променяем  
Сердечной дружбы, нам подаренной  
судьбой.

С тобой женихов мы не делили.  
По счастью нас такое миновало.  
И в порывы час любовных неурядиц  
Друг друга мы старались поддержать.

Пусть я сестры по крови не имею,  
Тебя считаю я сестрой своею.  
Хочу, чтоб знала ты, моя подруга,  
Что можешь и меня сестрой называть.

Привет.

# Анекдоты

— Дорогая, этот боулинг слишком дорогой для нас.

— Почему?!

— Да тут только «разлить напитки на дорожку» стоит 500 рублей! Я даже боюсь себе представить, сколько с нас возьмут за твой любимый бросок по мантии.



— Любимый, что ты готов для меня сделать?

— Да я звезду с неба достану, земной шар пешком обойду, если попросят. Да я —

— Пойди выброси мусорное ведро для разминки!



Утро. Завтрак. За столом мужчины и женщины.

Он:

— Сделай мне бутерброд.

Она аккуратно намазывает всё на хлеб.

Он съедает.

Он (через пару минут):

— Сделай ещё!

Она:

— Это была демонстрационная версия заботливой женщины. Лицензионную версию ты сможешь приобрести только после регистрации брака.



— Как ты приучила своего мужа раньше возвращаться домой?

— Очень просто. Приходит он в очередной раз за полночь, а я и окликаю из комнаты: «Вася, это ты?»

— А он?

— А он Коля.



Учительница встречает бывшего ученика:

— Ну и чем ты теперь занимаешься?

— Метеорологией.

— М-да-а. А ведь был такой честный правдолюбивый мальчик.



LAUREL & HARDY

© 1997 P. J. R. Co.



# ПОДПИСКА

## на I полугодие

## 2012 года

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

«БУДУАР» 51 рубль

«БУДУАР. Здоровье» 36 рублей

«Пресс-Коктейль» 51 рубль

# В комплекте дешевле\*

Комплект №1

«БУДУАР» + **69** рублей  
«Будуар.Здоровье»

Комплект №2

«БУДУАР» + **105** рублей  
«Будуар.Здоровье» +  
«Пресс-Коктейль»



\*Подписаться на комплекты можно по каталогу «Почта России». Цена указана без учёта почтовых услуг.