

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

февраль 2013

- Подарки для любимых
- Энергии вашего дома
- Чему научат дети



Ежемесячное издание для женщин

2 (144)

Февраль 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Клоква, д.146)

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:
305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
Телефон для справок:
(4712) 34-25-31.
Факс (4712) 34-25-31.
E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по над-
зору в сфере массовых ком-
муникаций, связи и охраны
культурного наследия.
Свидетельство о регистра-
ции ПИ № ФС77-29571
от 21 сентября 2007 года.

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 26.12.12.
Время сдачи по графику – 17:00,
фактически – 17:00.

Заказ № 195.
Газета отпечатана в типографии
«Пресс-Лайн», г. Курск, ул. Ухтом-
ского, 43.

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

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

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге
«Пресса России»: 4184 1,
в каталоге «Почта России»: 60072

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair & Beauty

ВНИМАНИЕ!



До 31 марта открыта
досрочная подписка
на II полугодие
2013 года

Спешите
подписаться!

ЦЕНЫ ОСТАЮТСЯ НА ПРЕЖНЕМ УРОВНЕ

«БУДУАР» **57 рублей**

Индекс:
60072 («Почта России»)

«БУДУАР. Здоровье» **42 рубля**

Индекс:
60071 («Почта России»)

«Пресс-Коктейль» **57 рублей**

Индекс:
60073 («Почта России»)



Спрашивайте каталог «Почта России».
Цены указаны без учёта почтовых услуг.

ежемесячное издание для женщин

Будуар

ФЕВРАЛЬ
2013



стр. 4
ЭТО ВСЁ О НЁМ
Ошибки резидента

стр. 6
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Уроки стиля

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Длинная история

стр. 8
КРАСОТА
Дайте добавку

стр. 10
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ
Пробудить в себе женщину

стр. 12
90x60x90
Станьте в позу

стр. 14
ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
Стук не в ту дверь

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Берегите мужчин!

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я
Идем на поправку

стр. 20
ИСТОРИЯ ЛЮБВИ
Анжелика Варум
и Леонид Агутин

стр. 22
ШКОЛА ЖИЗНИ
Любовь «Плюс-минус»

стр. 24
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Энергии вашего дома

стр. 26
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Чему можно научиться у детей

стр. 28
МОНОЛОГ
Любовница?
Невеста? Жена?

стр. 29
ТЕСТ
Тук-так...

стр. 30
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Нужно время...

стр. 32
КУДЕСНИЦА
Теплая обновка

стр. 34
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Сделано с любовью

Рецепты
для любимых

стр. 36
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Борщ «На славу»
Черничный торт

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
«Живой» ежик

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Северная мимоза

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Жизнь с диабетом

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Учимся принимать подарки

стр. 43
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в феврале

стр. 46
СКАНВОРД

Мы гордимся ими и любим всей душой за ощущение «каменной стены», за поцелуи, от которых таем, за шутки, что доводят до колик в животе. Но молчать больше не можем. Сегодня

мы расскажем о типичных ошибках, которые совершают мужчины, подбирая свой гардероб, и за которые нам приходится заливать краской и делать вид, будто мы не с ними. Наши советы пригодятся и представителям сильного пола, и дамам. В конце концов за каждым хорошо одетым мужчиной стоит стильно одетая женщина

Ошибки резидента

Носки и сандалии пишутся, носятся раздельно

Знакомый итальянец, делясь как-то впечатлениями, проговорился, что в толпе «на раз» может «вычислить» русского мужчину. Догадываетесь, почему? Правильно. Наши повсеместно носят шлёпки и сандалии в «дуэте» с носками и джинсами.

Так вот, итальянец авторитетно заявляет: единственное место, где мужчина может «обоснованно» носить шлёпки/вьетнамки, — это баня, пляж, бассейн и дом. Во все остальные места, если погода стоит жаркая, следует надевать лёгкие мокасины. А вместо джинсов выбирать либо лёгкие летние брюки, либо шорты до колена (капри). Ну и как уже понятно, шлёпки/вьетнамки/сандалии/мокасины плюс носки — за гранью добра и зла.



Тонкий джемпер с V-образным вырезом

Надетый на голое тело, он идёт разве что красавцам-моделям с глянцевых обложек. Сублинные юноши с прозрачной кожей будут выглядеть несколько женственно. А знойные мачо рискуют показать пышную растительность не только на груди, но и на шее, спине. Куда правильнее надеть джемпер с круглым вырезом, а V-образный лучше сочетать с рубашкой. Если такой вариант кажется слишком уж скучно-офисным — можно расстегнуть верхнюю пуговицу или поиграть цветами: найти бледно-розовый, сиреневый, изумрудный, бордовый или оранжевый джемпер.



Белые носки

Когда же, наконец, отдельные товарищи поймут, сияющие белизной носочки в сочетании с тотально чёрной (тёмной) одеждой — есть вызов, который способен бросить миру только вечно живой Майкл Джексон. Если он не готов прямо сейчас пуститься в пляс и изобразить знаменитую лунную походку, не занимается активно спортом и не маниакальный любитель белоснежных костюмов — пусть оставит их в покое.

Запомните, носки выбирают под цвет костюма!



Брюки в сапоги

Желание показать оригинальную обувь целиком вполне понятно. Но какое безобразие получается, когда брюки прямые, из костюмной шерсти, а сапоги слишком высокие.

Щеголять в этом изящно и непринуждённо получится разве что у Павла Воли. Лучше выбрать узкие джинсы и не слишком высокие сапоги. Вот тогда можно и заправить. Но имейте в виду, этот вариант не для солидных мужей, а для молодых и креативных юношей.



Пиджак из-под короткой куртки

Страшный сон всех времён и народов — полы пиджака, торчащие из-под куртки. Разумеется, стиль всегда не совпадает: классический длинный пиджак и спортивная дутая куртка, а то и кожаная рокерская. Стоит выбрать пальто, полупальто или куртку подлиннее — и проблема будет решена мгновенно.

Длинно и коротко

Мужская рубашка с коротким рукавом выглядит, как правило, гораздо менее элегантно, нежели рубашка с длинным. Поэтому на все вечерние выходы в клуб или ресторан стоит выбрать длинный рукав.

Уж не знаем, чем стилистам не угодила рубашка с коротким рукавом, тем не менее они предложили свой выход любителям «короткой истории». Носите рубашки-поло! Стильно, элегантно и со вкусом.



А шапочка где?

В холодную пору приходится думать, чем «спасти» умную голову. Маленькая вязаная шапочка — удобный вариант, любимый многими мужчинами. Но подойдёт только к короткой спортивной стрижке. Обладатели пышных, достаточно длинных волос, сняв свой головной убор, становятся похожи на свежевымытого кота, поскольку волосы сплелись и «сгруппировались» в «кучу-малу». Помните, что существуют объёмные стрижки и борды крупной вязки или кепи.

И под страхом невыплаты премии откажитесь от шапочек с рисунками и надписями — идти на свидание или отправляться на работу в шапке с геральдическими символами, девизами команд или названиями посещённых вами памятных мест — преступление против хорошего вкуса и человечества.



Подготовила Людмила КОСОПУКОВА

Моя шубка из светлого меха (песец) стала желтоватой. А я совсем не готова расстаться с ней. Как вернуть меху цвет?

Ольга ПУГОВЦЕВА, г. Орёл

Да, со светлым мехом такое случается. Способов справиться с проблемой, как минимум, два. Первый, высокотехнологичный, — отнестись шубку в химчистку. Второй — воспользоваться старыми проверенными бабушкиными рецептами. В стакан тёплой воды капните чуть-чуть нашатырного спирта и добавьте чайную ложку перекиси водорода, размешайте. Нанесите этот раствор из пульверизатора на шубку и подержите её на солнечном свете 2-3 часа. А на будущее знайте: чтобы белый мех не желтел, храните его от зимы до зимы в зинеле плотняном мешке или синей бумаге.

Мне нравятся юбки-баллоны. Актуальны ли они в холодное время года и с чем их носить?

Елизавета, по эл. почте

Юбки-баллоны столь полюбившиеся модницам осенью, востребованы и зимой. Разве что стали теплее (тайд, плотная шерсть, мех) и экстравагантнее. Известный дизайнер Роберто Кавалли призывает не скромничать и выбрать юбку-баллон с актуальным звериным рисунком. Самое «модное животное» этой зимы — гепард. Кавалли предлагает сочетать «гепардовый» принт с рисунком под «рептилию». Главное — угадать с оттенками: тёплое к тёплому, холодное к холодному. Плотные однотонные колготки и ботильоны на высоком каблуке достойно завершат интересный и яркий образ. И акkuratнее с объёмами: пышный «низ» следует сочетать с облегающими «верхом» — лаконичными приталенными рубашками, тонкими джемперами, жакетами «по фигуре».

Близкие кричат, что я обилие в моем гардеробе вещей чёрного цвета. А я считаю, что чёрный в моде всегда. Как убедить в этом своих «оппонентов»?

Ирина ЗАЙЦЕВА, г. Курчатов

Действительно, чёрный цвет всегда элегантен, всегда к месту — и в офисе, и вечером, и на деловой встрече. Есть вещи, которые безусловно лишь выигрывают от того, что представлены в «мрачной» готической гамме. Проведите ревизию в своём гардеробе и изю всего обилия отберите только «те самые». Итак, маленькое чёрное платье, свитер или водолазка из тонкой шерсти или кашемира, узкая юбка-карандаш, брюки-сигареты длиной 7/8, блуза из шёлка или атласа, на этом список чёрного можно и завершить. Кстати, этот цвет всегда можно «разбавить» яркими «пятнами». Так, нарядные шарфы — как трикотажные так и тканевые, шёлковые шейные платки и косынки с интересным рисунком и ярким цветовым решением — замечательная возможность оттенить тёмное. Советую обратить внимание на жилеты. Они не только на острие моды, но и способны «обогреть» любую

одежду или своим цветом, или своей фактурой.

Существует ли мода на кольца? Можно ли носить несколько колец на одной руке?

Татьяна ДОМНИНА, г. Ухта

Современные тенденции позволяют нам дать волю фантазии. Любительницы золота и серебра могут надеть кольца из того и другого металла одновременно, причём даже на один палец. Поклон-

никам крупных цифр наверняка придётся по душе одна из последних новинок ювелирного искусства — набор колец, объединённых одним стиливым решением. Носите хоть все пять вместе и сразу! И только огромные удивительно прекрасные ювелирные кольца продолжают носить в гордом одиночестве. Думаю, о безупречном маньере вам напоминать не стоит. Сн и обилие колец всегда «идут» в одной связке.

Хочу купить джинсы, но теряюсь в их многообразии. Без вашей подсказки не обойтись.

Ирина ГОЛУБЕВА, г. Архангельск

Джинсы — одна из самых комфортных, стильных и незаменимых вещей гардероба. Но одновременно одна из самых коварных. Стоит ошибиться в паре сантиметров объёма или длины — и «лиши пропало»: малейшие недостатки будут видны как на ладони. Подберите модель джинсов с оглядкой на собственное телосложение, а не на тенденции. Этой зимой в моде «узкие»? Прекрасно, если вы высокая и стройная. Но если невысокого роста и полноватая, лучше отложить их в сторону, а взор обратить на прямые классические джинсы на классической же средней «посаде». Возьмите на вооружение совет Виктории Бэкхем: «При примерке понравившуюся модель берите в трёх экземплярах — одну точно вашего размера, на размер меньше и на размер больше. Как-то из них обязательно сядет идеально».

Что касается главных фишек сезона, рекомендуем обратить внимание на белый деним. Белоснежные джинсы удивительно элегантно и нарядно, особенно если к ним подобрать правильные «компаньоны». Классического кроя кожаную куртку или дублёнку, уютный кардиган крупной вязки или лаконичную шёлковую рубашку. Поклонницы стиля «спорт шик» могут смело носить белоснежные джинсы с яркими дуэтами куртками, жилетками и пушистыми меховыми шапками.

На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО



Вопрос-ответ

ДЛИННАЯ ИСТОРИЯ

Хочу отращивать волосы, но они постоянно секутся, приходится подстригать. Как отращивать всё-таки здоровые длинные волосы?

Ирина МЕЖАЕВА, г. Архангельск

**Отвечает парикмахер-стилист
Егор ПОТАПОВ**

Есть несколько путей. Самое первое, что вы должны сделать, это купить средство для кончиков волос и увлажняющий кондиционер. Ещё одним действенным методом является стрижка горячими ножницами. Такая процедура заплавляет концы, даёт возможность дольше волосам оставаться здоровыми. Зачастую рост волос замедляется в связи с вялым кровообращением. Улучшить кровообращение кожи головы помогает ежедневный 10-минутный массаж. При массировании кожи головы происходит стимуляция волосяных фолликулов. Возьмите за правило 2 раза в неделю делать маски: прекрасный эффект оказывают масляные и на основе лекарственных растений: розмарин, крапива, хвощ, лаванда, ромашка – эти травы в виде настоев хорошо втирать в кожу головы. Страдающим от жирной себореи рекомендуется использовать маски с эфирным маслом чайного дерева, которое обладает выраженным антимикробным действием, но при этом оказывает стимулирующее действие на волосные фолликулы. Пользуйтесь хорошей щёткой для волос. Соблюдайте сбалансированный рацион питания. Не пейте много кофе, а больше воды. Эти нехитрые советы не только помогут ускорить рост волос, но и улучшить здоровье в целом.

МАСКА С СОЛЬЮ

Очищает кожу головы, активизирует кровообращение.

2–5 ст. ложек мелкой соли залить 5 ст. ложками тёплой воды. Нанести на влажную кожу головы, массировать подушечками пальцев в течение 10 минут. Оставить на волосах ещё на 10 минут. Смыть тёплой водой, промыть шампунем голову. После этой процедуры полезно нанести на волосы питательную маску. Пилинг солью при сухой коже головы не стоит делать чаще 1 раза в неделю. При жирной коже головы можно эту маску применять 2 раза в неделю.

МАСКА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

1 ч. ложку базового масла (оливковое, масло виноградных косточек, миндальное, персиковое, масло жожоба, масло зародышей пшеницы, масло авокадо, кокосовое масло) обогатить 3–5 каплями необходимого по свойствам эфирного масла. Нанести на волосы перед мытьём головы на 30–40 минут. Эфирные масла, ускоряющие рост волос, – это розмарин, можжевельник, иланг-иланг, мелисса, гвоздика, пихта, корица. Для регулирования работы сальных желёз – грейпфрут, лимон, бергамот. Для устранения перхоти – герань, чайное дерево, розмарин, лаванда.

Модный образ

НА КОРОТКОЙ ВОЛНЕ

В наступающем сезоне можно выделить основное направление в коротких стрижках: ультракороткие причёски плавно перешли к удлиненным, стали более женственными и объёмными за счёт отросших и особым образом уложенных кончиков волос.



Мастер-класс

ЗАПЛЕТАЕМ

Косы по-прежнему на пике популярности. Спешим поделиться самыми модными плетениями и рассказать, как воплотить эти идеи самостоятельно.

Колосок

Волосы зачешите набок. Разделите на две толстые пряди. Перекрутите их один раз между собой. Заплетите колосок из максимально тонких прядей. Вытяните пряди руками. Чтобы косичка получилась объёмнее



Совет:

используйте необычные и оригинальные заколки, например, украшенную камнями змейку или звезды.

Пучок

Нанесите мусс на почти сухие волосы. Разделите на две части на затылке. Заплетите каждую и соедините «восьмёркой» в пучок. Зафиксируйте причёску лаком.

Совет: чтобы волосы были идеально гладкими, используйте щётку с натуральной щетиной.



Мороз трещит, снег искрится, а на лице вместо очаровательного румянца покраснение, шелушение, трещинки на губах, сосудистые звёздочки? Зима – настоящий стресс для кожи, и она просто нуждается в дополнительном уходе

ШЕЛУШЕНИЕ

Зимой наша кожа особенно чувствительна и уязвима: постоянные перепады температур, пересушивание в отапливаемых помещениях, обветривание и лёгкое обмораживание на улице способны лишить кожу всех защитных сил. Результат: сухость, стягивание, лёгкий зуд, шелушение.

КАК РЕШИТЬ? Прежде всего нужно устранить недостаток влаги как изнутри, так и снаружи. Зимой легко допустить обезвоживание организма, так как холод обманывает ощущение жажды: хочется чего-нибудь горячего, но наш организм по-прежнему нуждается в обычной воде. Ежедневно выпивайте 1,5-2 литра воды. Устраните чрезмерную сухость воздуха вашей квартиры: заведите аквариум, поставьте увлажнитель или просто ёмкость с водой у батареи. Добавьте дополнительный уход непосредственно для вашей кожи: шелушение – омертвевшие роговые клетки. Кожу необходимо от них очистить мягким скрабом, а потом хорошо увлажнить.

Апельсиновый скраб. Сок апельсина смешать с 2 ст. ложками измельчённых геркулесовых хлопьев. Нанести на чистую влажную кожу лица лёгкими круговыми движениями, массировать 5-10 минут, смыть тёплой водой. Нанести маску.



крем. Использовать курсом 1-2 раза в неделю до получения желаемого результата.

Банановая маска. Мякоть одного банана натереть до получения кашицы, добавить 1 ст. ложку льняного или оливкового масла. Нанести кашицу на лицо на 15-20 минут. Смыть тёплой водой. Нанести

СОСУДИСТЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ

Кожа, склонная к куперозу, заболеванию, при котором на ней проступают сеточки расширенных капилляров, очень чувствительна к высокому перепаду температур, которые приходится нам выносить в реалиях русской зимы, выходя на улицу из нагретого помещения. И если вы, зная, что предрасположены к куперозу, в состоянии оградить себя от других провоцирующих фак-

Дайте добавки

торов, таких как курение, алкоголь, кофе, то изменить губительное влияние холода, проживая в наших широтах в зимнее время, достаточно сложно, хотя можно значительно его приуменьшить.

КАК РЕШИТЬ? Не применяйте косметику, в состав которой входят спирт, ацетон, ментол, эвкалипт, мята. Избегайте всех контрастных процедур, например, не ополаскивайте ледяной водой распаренную кожу. Добавьте в свой рацион фрукты и овощи, содержащие витамин С.

Тоник на основе ромашки. Залить кипятком 2 ст. ложки ромашки и дать настояться 20 минут. Добавить две измельчённые таблетки аскорутина. Хранить

в холодильнике не более недели. Протирать чистой кожей с помощью ватного тампона утром и вечером. Периодически использовать в качестве компресса: промокнуть марлю в настое и наложить на лицо на 10 минут.



ВОСПАЛЕНИЯ

Кожа приспосабливается к новым условиям, и сальные железы могут стать более активными, а значит, вероятность появления угревой сыпи повышается. Т-зона лица может выделиться более отчетливо.

КАК РЕШИТЬ? Используйте более мягкие, чем обычно, очищающие средства и не забывайте об увлажнении.

Регулирующая маска из кефира для комбинированной кожи.

Взять 1/4 стакана кефира, добавить 1 яичный желток, 1 ст. ложку лимонного сока. Нанести на кожу на 5-10 минут, смыть теплой водой. Смесь немного отбеливает кожу и может храниться в холодильнике 2-3 дня. Использовать 2 раза в неделю или чередовать с увлажняющей маской.

Увлажняющая противовоспалительная маска с медом и корицей (оба элемента маски являются аллергичными, поэтому перед нанесением протестируйте маску на сгибе локтя).

Смешать три-четыре ложки порошка корицы с медом, нанести на лицо на полчаса. Для усиления эффекта можно оставить на ночь. Смыть теплой водой.



ОБВЕТРИВШИЕСЯ ГУБЫ

Проблема пересушенных, потрескавшихся губ – одна из самых частых в зимнее время. Особенно страдают из-за неё дети, поскольку кожа у них особенно нежная и чувствительная, и мужчины, которые не могут позволить себе пользоваться защищающей губной помадой.

КАК РЕШИТЬ? Не забывайте об увлажняющей гигиенической губной помаде в течение дня.

Увлажняющая маска для губ из сметаны. В чайную ложку сметаны добавить несколько капель оливкового масла и лимонного сока, хорошо перемешать. Толстым слоем наложить на губы, держать 10-15 минут. Можно использовать через день до получения желаемого результата, потом по мере необходимости.

СУХАЯ КОЖА РУК

Кожа рук практически не содержит солевых желез, поэтому ей особенно сложно противостоять низкой температуре и сухости воздуха.

КАК РЕШИТЬ? Носите перчатки на улице и не забывайте про крем для рук, который всегда должен находиться в вашей сумочке.

Масляная маска для рук и ногтей. Нанести на ногти лимонный сок, а затем на всю поверхность кистей оливковое масло. Надеть хлопчатобумажные перчатки. Можно оставить на ночь, либо надеть сверху резиновые перчатки и заниматься домашними делами. Использовать по мере необходимости.



Секреты очарования

Губки бантиком

Можно ли увеличить объём губ с помощью косметических средств?

Ольга НАУМЕНКО, г. Орёл

Существуют средства для губ, способные придать объём не только за счёт зрительного эффекта от цвета и блеска, но и в прямом смысле. Это губные помады или блески для губ с plump-эффектом, такое возможно благодаря специальным компонентам в составе. Например, красный перец, ментол, мята, корица вызывают приток крови к губам, гиалуроновая кислота, коллаген увлажняют и ухаживают за кожей. Стоит помнить, что эффект от их действия временный. В арсенале косметических средств для увеличения объёма могут оказаться и народные рецепты. Попробуйте каждый вечер перед сном наносить на губы мёд, а каждое утро протирать их кубиком льда, и через несколько дней заметите: морщинки разгладились, губы стали бархатистыми и более объёмными.

Совет: не наносите блеск поверх устойчивой помады, он её растворяет.

Ах, молодость!

Какие изменения нужно внести в макияж и причёску, чтобы выглядеть моложе?

Ирина СЕРГЕЕВА, г. Кемерово

Избегайте пудры и тонального крема с тяжёлыми матовыми структурами. Чтобы создать эффект натурального румянца, используйте кремовые или гелевые румяна светло-розовых или персиковых тонов и наносите их не только на область скул, но и на щеки под глазами. Избегайте ярких агрессивных цветов. Выберите карамельные, дымчато-розовые и бежевые тени, замените чёрный карандаш на серый, зелёный или коричневый, используйте помаду светлых розовых оттенков с перламутровым отливом или прозрачный блеск для губ. Большой вклад в создание образа вносит и причёска. Подстригите чёлку: она придаёт образу девчачий задор. Если у вас короткие волосы, выбирайте не классические стрижки, а ступенчатые, с «равными концами». Не забывайте про маникюр, а в качестве покрытия выбирайте сочные фруктовые оттенки.

Минеральная защита

Что представляет собой минеральная пудра для лица? Можно ли её использовать при чувствительной коже лица, склонной к аллергии?

Ольга ТАТАРЕНКОВА, г. Орск

Минеральная косметика содержит в своём составе минералы, изменённые до порошкообразного состояния. Она не должна содержать красители, консерванты, тальк и отдушки, которые чаще всего вызывают аллергию, и, кроме того, минеральная косметика снимает раздражение, не забивает поры, потому она вам показана.

Для нанесения такой пудры на лицо используйте не спонжами, а кистью с натуральной густой щетиной.

... Бывает, смотришь на незнакомку – по всем канонам красавица! Скулы высокие, разрез глаз кошачий, алые губки пухлым бантиком, ноги стартуют от органов слуха в бесконечность, талия осина – всё как должно быть. Но почему-то «не работает», не цепляет красота, словно не на живую барышню любуешься, а на картину... А бывает, как в легендарной песне: «Я гляжу ей вслед, ничего в ней нет. А я всё гляжу, глаз не отвожу...»

Пробудить в себе ЖЕНЩИНУ

Дело не в магии, волшебница и сама наверняка не знает, каким секретом наделена. Дело в щедрой женской энергетике, которой по самую маковку наполнена героиня. Это энергия созидания, очарования, радости, нежности, материнства, сексуальности – список можно дополнить самыми позитивными понятиями.

Откуда взялась таинственная энергия? Одним она даётся с рождения как дар. Именно благодаря таким счастливицам женский род назван прекрасной половиной человечества... Другим повезло меньше, запасы энергии ограничены. Но это не повод носить горестную мину, дескать, «жизнь не удалась», и довольствоваться урезанным вариантом. Энергетика – категория управляемая, только от нас зависит, какую мощь она несёт и какой заряд – положительный или отрицательный.

... Написаны тома пособий, как повысить женскую энергетiku, высказались психологи и сексологи, эзотерики и даосские гуру. Если набраться терпения и прочесть всё, станет очевидно: специалисты говорят разными терминами, но советы не противоречат, ведут в одном направлении. Не будем спорить и анализировать, просто прислушаемся.

ДОМ

Дом – это не только четыре стены или место ночлега. Это маленькое пространство вокруг вас, крошечный, но благодарный мирок: заботы, вложенные в него, волшебным образом повышают женскую силу. Почему только женскую? Потому что хранительница очага и хозяйка – женщина. Подробные инструкции, как создать идеальное жильё, не помогут. Но есть универсальное правило: чистота, тепло и наполненность светом – хорошее начало. А чтобы родные стены отвечали взаимностью за заботу, попробуйте советы:

* устранили неполадки, будь то текущий кран или скрипящая дверь. Досадные мелочи забирают силу, вовремя пресекайте их

* за что бы ни брались, потратьте минуту на позитивный настрой: «Сейчас я займусь стиркой, бельё будет чистым, уютным и ароматным»

* в выборе мебели, штор, внутреннего убранства придерживайтесь тёплых светлых тонов

* зеркало в полный рост – обязательно! Желательно не одно

* праздничные обеды – непременно при сервированном столе с роскошной скатертью

* домашняя одежда должна вам

нравиться – быть опрятной, удобной, красивой. Носить то, что и в люди не наденешь, и выкинуть жалко, категорически воспрещается

* старые вещи, мусор и хлам ослабляют энергию женщины. Если в жизни наступил сложный период, пора разбирать завальи

* вязание, вышивка, лепка – всё, что можете делать своими руками, делайте

* заведите домашние цветы, ухаживая за зелёными питомцами, вы привлекаете энергию созидания и роста

ОЧАГ

Несмышлёные барышни считают оригинальной «фишкой» свою кулинарную непригодность. Очень опрощливо, это не «экслюзив», а ограничение собственной природы. Дамы, умеющие «приготовить» лишь йогурт, пельмени и прочую магазинную снедь, априори не претендуют на звание истинных женщин – аксиома. Тем, кто борется за него, рекомендуем:

* пробуйте новые рецепты, эксперименты делают вас сильнее

* отдельной строкой – выпечка. Дрожжевое тесто – щедрая энергоинформационная структура, оно живое. «Общение» с ним наполняет силой



* если живёте одна, не прачейтесь за отговоркой: «Не для кого готовить». Колдуйте у плиты, чтобы угостить соседей, коллег: очаг без огня – мёртвый, он опустошает вас.

ТЕЛО

Общий совет – побольше трепета и нежности к себе! Отношение к внешней оболочке напрямую связано с перживаниями внутреннего мира. Поэтому:

* прикосновения. Тело нужно «шевелить», разминать, иначе энергия застаивается, давит изнутри. Прикасайтесь к себе с любовью – это успокаивает и помогает найти себя

* женщине вредно спать в одиночестве, нужно ощущение тепла, пусть это даже плюшевый мишка

* регулярно балуйте себя уходом: руки, ноги, кожа – всё это жаждет ароматных ванн и нежных кремов. И отключается с благодарностью

* танцуйте. Не ради рельефов и форм, танец – изысканный деликатес для тела

* фотографируйтесь, не спешите на фотосессию у профессионала. И полюбите себя.

РЕЧЬ

Женский голос и речь в целом – мощнейший энергетический фактор. И если данный природой тембр изменить сложно, то лексикон целиком и полностью в вашей власти. Следите за интонацией, самые ласкающие слух – певучие, мягкие, как бы округлые. Не стесняйтесь подражать женщинам, голос которых считаете чарующим. Избегайте торопливости, «захлебывающегося» тембра – он отражает внутренний хаос, «подрубаёт» энергетику. А ещё:

* пойте. Наедине с собой, в ванной, в лесу – где душе угодно. Вокал заряжает силой и формирует красивый тембр

* крик и раздражительный тон разрушают пространство вокруг вас. Постарайтесь сохранить его в целостности

* исключайте из лексикона негативные слова и обороты, брань строго запрещена. Контролируйте реакцию на сложные жизненные ситуации: не «я накаркала», а «надо же, какая неожиданность». Пусть самым «тяжелым» высказыванием останется «ох»

* не жалейте ласковых слов для близких, особенно для мужчины, вдохновлять его речами можно и нужно без повода

* говорите комплименты себе и другим женщинам. Даже если, на первый взгляд, ничего хорошего на ум не приходит. Собираясь обидно покриковать свекровь или коллегу, помните, что резкостью вы прежде всего ослабите себя

* замените слово «могу» на «хочу». «Могу» – из лексикона мужчин, «хочу» – женская привилегия. Какая фраза энергетически мощнее: «Я могу нравиться» или «Я хочу нравиться»?

ОБРАЗ

Как выглядит истинная женщина? Нет чётких инструкций по длине волос и цвету ногтей, однако наверняка каждая подсознательно понимает, в каком образе чувствует себя соблазнительной, желанной, уверенной, притягательной. Усилить это ощущение можно вот как:

* носите юбки! Есть негласное правило: первые семь свиданий не надевать брюки, которые, по мнению guru, угнетают сексуальную чакру

* если в жизни затяжная изнурительная пауза, поменяйте цвет волос, не кардинально, достаточно осветлить и внести нюансы. Нравиться себе = становиться сильнее

* духи – не только часть образа, это ваша магическая аура, пусть она будет наполнена шикарным ароматом

* загрузили, чувствуете слабость и близкую простуду? Отправляйтесь за новым нарядом, причём для энергетической подпитки достаточно примерить красивое платье и помечтать. Вселенная (или начальство) как по заказу пришлёт на него средства

* макияж – не для мужчин и посторонних. Он позволяет создавать своё новое «Я», так вы проявляете интерес к себе.

ВЫ, И ТОЛЬКО ВЫ

Сам по себе набор действий и следование советам – штука хорошая, но без личной заинтересованности, веры в собственную уникальность перемены до обидного запаздывают. Привыкайте думать о себе, как о настоящей женщине – иногда мятежной, порой непредсказуемой, но всегда душевно щедрой: только отдавая, вы остаётесь неисчерпаемы, лишь одаривая, вы приобретаете.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

УЗНАЙ СВОЙ ГОЛОС

Знаете ли вы, что мнение о нас формируется уже в течение первой минуты знакомства? Почему если в начале изречь роль внешние данные, то потом решающее значение приобретает тембр голоса. Мягкий и грубый способен заставить надоесть. «Подружитесь» со своим голосом, регулярно выполняйте предложенные упражнения. И вы заметите, что жизнь изменилась в лучшую сторону.

Осознайте свой тембр

Сложите левую руку подочкой и поместите ладонь напротив левой ушной раковины – это ваш телефонная трубка. Поднесите правую руку ко рту – это ваш микрофон. Теперь громким голосом, изменяя тембр, произнесите несколько букв или слов, проверяя звучность.

Делайте это упражнение 5-10 минут в день в течение 10 дней. Осознавая свой голос таким, как его слышат другие, вы сможете играть его тембром.

Наполните голос оттенками

Встаньте босиком, спелка расставьте ноги, опустите руки. Закройте глаза и сконцентрируйте внимание на стопах. Дышите медленно и глубоко, не делая пауз между вдохом и выдохом. Спокойно повторите несколько таких циклов дыхания. На выдохе, без усилий, расслабив нижнюю челюсть, начните петь звук «а» так, как для вас это будет самым естественным. Затем пойте следующие слоги на каждом выдохе: «ма», «мэ», «ми», «мо», «мю», «ме», «му». Постарайтесь добиться, чтобы каждый звук резонировал во всем теле. Повторите это упражнение 10 раз. Пение «всем телом» поможет обогатить тембр вашего голоса, «наполнить» его тем, что есть. Или просто пойте чаще. Даже если вы сомневаетесь в том, что у вас хороший слух, не отказывайте себе в этом удовольствии. Старайтесь петь, чтобы голос шёл снизу, поддерживаемый мышцами диафрагмы (а не голосовыми связками). Проверить, правильно ли вы поёте, легко: если, положив руку на грудь, вы чувствуете вибрацию, значит, всё правильно.

Сделайте голос сильным

Громко читайте какой-нибудь текст (5-10 минут в день), пропуская согласные. Эти буквы работают, как тремпль, позволяя гласным вибрировать – так пальцы заставляют звучать гитарные струны. Затем сразу же снова прочтите текст, читая согласные. Благодаря этому упражнению ваш голос будет более насыщен вибрациями.

Вы хотите бросить курить? Вашему организму в этот момент нужна особенная помощь, которая поможет справиться и с физической, и с психологической зависимостью. Попробуйте ввести в свою жизнь занятия йогой, и период отвыкания пройдет намного легче

Комментирует тренер по фитнесу **Лидия ЗЕЛЕНЦОВА**

Почему йога помогает справиться с вредной привычкой? Во-первых, при выполнении асан максимально задействуются все системы организма, нормализуется обмен веществ, насыщение кислородом помогает освобождению от токсинов. Во-вторых, и самое главное, занятия постепенно меняют мироощущение: после занятия на душе легко и чисто, потому не хочется засорять его не только никотином, но и негативными мыслями. Чтобы почувствовать этот эффект, нужно только одно: начать заниматься.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Асаны можно выполнять и отдельно, и включив в привычную программу ваших занятий
- Длительность выполнения каждой асаны строго не регламентируется, как правило, это несколько дыхательных циклов (вдохов-выдохов)
- Дыхание на протяжении всего занятия свободное, через нос, за исключением упражнений, в которых указано иное.

Важно! Нельзя курить перед и после занятия, это касается не только йоги, поскольку интенсивность обменных процессов в организме существенно возрастает, и яды, содержащиеся в сигарете, принесут больше вреда.

Станьте в позу

Шавасана на животе – мёртвая поза

Лягте на живот, ноги слегка раздвиньте до комфортного положения, руки согните в локтях и опустите перед лицом, подбородок поставьте на кисти. Смотрите вперёд перед собой (глаза можно закрыть). Дыхание ровное. Сконцентрируйтесь на ощущениях внутри себя.



Баласана – поза ребёнка

Поднимитесь и сядьте на колени. Разведите колени в стороны на ширину таза, сохранив большие пальцы ног вместе. Наклонитесь вперёд и опустите голову к полу, вытяните руки перед собой.



Бидаласана – поза кошки

Поднимитесь, оставшись на коленях, руки выпрямите, кисти находятся точно под плечами, колени – под бёдрами. Сделайте глубокий вдох через нос, прогнитесь в пояснице вниз, голова и копчик, наоборот, стремятся вверх. Задержитесь. Плавно выдохните через рот и поменяйте положение на противоположное: выгнитесь в спине позвоночником вверх, почувствовав расширение в области лопаток, голову опустите вниз. Продолжайте повторять движения в соответствии с вашим дыханием. Вернитесь в предыдущую асану (позу ребёнка). Расслабьтесь.



Наукасана — перевёрнутая поза лодки

Опуститесь на живот, вытяните руки перед собой. На вдохе оторвите от пола ноги, руки, верхнюю часть груди. Сделайте несколько свободных вдохов и выдохов и опуститесь вниз. Примите начальную позу (расслабление).



Бхуджангасана — поза кобры

Лёжа на животе, соедините ноги вместе, поставьте кисти перед собой на ширине плеч, поднимите корпус, выпрямив руки. Ноги и низ живота прижаты к полу. Шея расслаблена и вытянута вверх, плечи опущены. Найдите комфортное для себя положение, переставляя руки ближе-дальше от себя, соответственно меняя степень прогиба в позвоночнике.



Салабхасана — поза саранчи

Лёжа на животе, опустите подбородок на пол и поставьте ладони под плечи. Поднимите прямую левую ногу как можно выше. Правую ногу согните и установите стопу под левым коленом. Сделайте несколько вдохов и выдохов, выпрямите правую ногу, опустите вниз, займите исходное положение. Повторите позу, поменяв ногу.



Випарита Конасана — перевёрнутая асана

Для выполнения этой асаны вам понадобится свёрнутое полотенце. Положите его у стены. Чтобы войти в позу, сядьте на полотенце боком, лицом к стене. Осторожно опускайтесь на спину, закидывая ноги на стену. Задняя поверхность ног и ягодицы прижимаются к стене. Таз лежит на полотенце. Расслабьтесь.



Шавасана

Опуститесь на спину. Ноги лежат свободно, руки слегка раскинуты, ладони направлены вверх. Закройте глаза и поочерёдно расслабьте все мышцы тела начиная с мышц рук, затем ног, ягодиц, спины, живота, груди, шеи и лица. Оставайтесь в этом положении в течение приятного вам времени. Для выхода из шавасаны сделайте глубокий вдох и потянитесь — будто вы только что проснулись.





«Стук не в ту дверь»

Диагноз «внематочная беременность» звучит неожиданно и пугающе и совершенно не вписывается в счастливую картину будущего материнства... Однако по статистике в России одна женщина из ста сталкивается с подобной проблемой. В такой ситуации важно действовать правильно, это позволит избежать опасных последствий.

Матка — уникальный орган. Она способна растягиваться так, что в ней помещается ребёнок и 1-1,5 л околоплодных вод. Именно поэтому беременность должна всегда развиваться внутри матки. Но бывают ситуации, когда яйцеклетка не доходит до матки и, остановившись за её пределами (на слизистой трубы, яичнике, шейке матки или каком-либо органе брюшной полости), начинает расти и растягивать орган. Через некоторое время, обычно на 7-8-й неделе, у развивающегося зародыша заканчивается запас питательных веществ, а стенка трубы, которая уже не в состоянии тянуться, лопается. Эта ситуация называется «внематочной беременностью». Она угрожает жизни женщины и всегда требует экстренного вмешательства врачей.

Чтобы избежать подобного развития событий, при малейшем подозрении на внематочную беременность сразу обращайтесь к гинекологу. Вас должна насторожить нечёткая вторая полоска на домашнем экспресс-тесте: уровень гормона «хорионического гонадотропина» при внематочной беременности несколько ниже, чем при нормальной. Более тревожным симптомом — короткая (не дольше двух недель) задержка месячных и тёмно-бурые кровавые выделения, сопровождающиеся приступами схваткообразной, но быстро проходящей, но очень сильной боли внизу живота. Для подтверждения внематочной беременности врач назначит трансвагинальное УЗИ, метод позволяет поставить диагноз уже на второй неделе. Если результат обследования нечёткий, а симптомы разрыва трубы отсутствуют, специалист будет отслеживать уровень гормона ХЧГ в крови в течение нескольких дней. В случае внематочной беременности он упадёт или останется стабильным, тогда как при обычной его количество возрастает. Ещё один метод — лапароскопический: врач введёт в маленькое отверстие в области пупка гибкую трубку, чтобы исследовать маточные трубы.

Если обратиться к гинекологу на раннем этапе, можно вылечить внематочную беременность без скальпеля и разрезов. Современную операцию по удалению внематочной беременности делают под контролем эндоскопа. Сделав маленький разрез на маточной трубе, доктор выдавливает плодное яйцо и извлекает его наружу. В среднем операция длится 5-10 минут, и если нет осложнений, вас отпустят домой через несколько часов. Самое главное — в будущем вы будете иметь детей.

Если труба уже лопнула, единственный выход — её удаление. Операция может быть сделана лапаротомическим или лапароскопическим путём, какой вариант предпочтёт, решает только врач.

Срочно вызывайте «Скорую помощь» при следующих симптомах внематочной беременности: внезапная тошнота, острая боль внизу живота, которая зачастую отдаёт в плечо, лопатку и шею, расширенные зрачки, поверхностное дыхание и едва заметный пульс, головокружение, слабость, потеря сознания.

ГРУППА РИСКА

- Женщины, перенёвшие воспалительные заболевания придатков матки
- Те, кто уже сталкивался с внематочной беременностью
- Предохраняющиеся внутриматочной спиралью и гормональными контрацептивами
- Перенёвшие операции на трубах
- Имеющие опухоли матки и придатков и аномалии развития половых органов
- Страдающие эндометриозом
- Сделавшие аборт
- Применявшие вспомогательные методы репродукции (ЭКО)
- Старше 35 лет.

4 шага к лёгкости

Многих женщин волнует вопрос, как облегчить климкс? Ощущение жара и потливости, возникающие в самый неподходящий момент, нарушение сна, боли в сердце, нервозность и раздражительность создают огромные неудобства в повседневной жизни. Иногда доходит до того, что у женщин «переходного возраста» возникают психические расстройства. Вот несколько советов, которые помогут облегчить или предотвратить неприятное состояние.

● Поддерживайте прохладу: днём включайте вентилятор и старайтесь носить меньше словёе одежды. Ночью спите при приоткрытой форточке или проветривайте спальню перед сном

● Почувствовав наступление прилива, подышите животом, медленно и глубоко (6-8 вдохов и выдохов в минуту) в течение 7-10 минут

● Для поддержки организма в климактерический период поможет вкусный и ароматный напиток. Сухие плоды шиповника, красной рябины, изюм и курагу в равных количествах заварите 1 л кипятка в термосе на ночь. Пейте, как чай, по утрам в течение 2-3 недель

● Посоветуйтесь со своим врачом по поводу краткосрочной гормональной терапии, она рассчитана на срок до пяти лет. Такое лечение помогает многим женщинам избавиться от приливов, облегчает симптомы менопаузы (вагинальную сухость, перепады настроения).

Избавимся от лактостаза

Если застой молока (лактостаз) только начался, как можно чаще прикладывайте малыша к груди. Только подберите такую позу для кормления, чтобы подбородок малыша был направлен в сторону уплотнения. Ни в коем случае не пытайтесь размять уплотнение руками, делать грелочные компрессы, переставать кормить из больной груди. Если на следующий день не стало легче — обратитесь к гинекологу, специалист подберёт подходящую для вас процедуру, которая поможет избавиться от проблемы. Достаточно эффективное лечение ультразвуком — оно быстро и безболезненно разбивает комочки в груди. Однако при частом использовании ультразвука приток молока может уменьшиться. Помимо ультразвука, на помощь придёт магнитотерапия или электрофорез.

Нелактационный мастит



Мы, как правило, связываем мастит (воспалительный процесс в молочной железе) с грудным вскармливанием. Однако мастит может возникнуть у женщины не только в лактационный период, но и вне его. Это заболевание нередко встречается у женщин в период климакса и менопаузы и у подростков (примеч: не только у девочек, но и у мальчиков). И в том и в другом случае влияют два фактора. Первый. В этих возрастных периодах происходят резкие гормональные колебания, а это может привести к различному заболеванию. Второй. Снижается иммунитет. А при его снижении женщина становится чувствительной к любой инфекции, как следствие, может возникнуть и мастит. Увеличивают риск любые хронические и длительно протекающие инфекции, заболевания обмена веществ, поскольку инфекция может попасть в ткань молочной железы с током крови из других очагов инфекции. Поэтому и в том и в другом возрасте важно обращать внимание на меры, поддерживающие здоровье.

Чтобы не упустить опасную ситуацию, необходимо знать признаки нелактационного мастита: начинается он с появления припухлости и болезненности в области молочной железы. Иногда почти сразу увеличиваются и становятся болезненными подмышечные лимфатические узлы. Боли могут быть как незначительными, так и очень сильными, такими, что трудно поднять руку. Но можно и не заметить как процесс перейдет в гнойный, в таком случае поднимается высокая температура, боли становятся дергающими, в области молочной железы увеличивается отёк.

Лечение острого нелактационного мастита зависит от фазы заболевания. В начальной фазе, когда ещё не началось формирование гноя, оно проводится консервативно: назначаются антибиотики с учётом чувствительности к ним возбудителей инфекции. В более тяжёлых случаях проводится операция вскрытия гнойника. У юных пациенток используется более щадящий и безопасный метод пункции гнойной образования молочной железы под контролем УЗИ. Манипуляция проводится с обезболиванием.

Я принимаю оральные контрацептивы из-за эндометриоза. В следующем месяце планирую поехать в отпуск, слышала, что можно отсрочить наступление менструации. Как это сделать и неврдно ли это для организма?

Если вы хотите отсрочить менструацию, без перерыва начинайте принимать оральные контрацептивы (ОК) из второй упаковки. Кстати, приём ОК в таком режиме дозирования показан при эндометриозе, и это не только неврдно, а даже полезно.

При осмотре у меня обнаружили на шейке матки кисточки. Предложили их удалить. Скажите, пожалуйста, каким способом это лучше сделать, если планируется беременность. Мне 35 лет. Раньше были неоднократные прижигания. Как может повлиять рубец на шейке на беременность и роды?

Речь идёт о кистозно-расширенных железах, так называемых, «Наботовых железах». Эти кисты легко удаляются амбулаторно. Удалить их надо, так как они являются источником инфекции, тем более, если вы планируете беременность. Такие манипуляции выполняются с помощью лазера, а этот метод практически не оставляет рубцов. А как поведёт себя рубцы на шейке матки от предыдущих прижиганий в родах, прогнозировать трудно.

Мне 38 лет, в последнее время стала замечать рост тёмных волос на лице. Они единичны, но беспокоюсь, не связано ли это с изменением гормонального фона? Какие анализы следует сдать?

Усиление роста стержневых волос на лице у женщин может говорить о повышенном уровне мужских половых гормонов. Вам необходимо обратиться к врачу-гинекологу-эндокринологу и проверить гормональный профиль организма.

Мне 39 лет, никогда не было проблем с менструальным циклом. В последнее время он сократился. Но главная проблема в том, что в первый день выделения настолько обильны, что средства гигиены меняю каждый час. В остальные дни, как обычно... С чем это может быть связано? Стоит ли обращаться к врачу?

Вам обязательно надо обратиться к врачу и пройти УЗИ органов малого таза, поскольку у вас идёт речь о нарушении оварально-менструального цикла по типу гиперполименореи, то есть обильных месячных, что может быть в результате полипа или гиперплазии эндометрия, либо наличия субмукозного узла полости матки.

Отвечает врач-гинеколог

На слизистой половых губ появилась маленькая белая шишечка. Ничего из неё не выделяется. Не беспокоит. Была у гинеколога, она сказала, что такие образования бывают и ничего делать не надо. А я переживаю. Какое ваше мнение?

Зачто мне трудно судить о вашем заболевании, но, думаю, что речь идёт о закупоренном фолликуле или кистозно-расширенной железе. Если это образование будет увеличиваться, тогда есть смысл удалить его.

После удаления полипа матки гинеколог назначила в лечебных целях приём оральных контрацептивов. Принимаю три месяца. Результаты УЗИ хорошие. Может ли данный препарат повлиять на рост родника на теле? За последнее время некоторые из них значительно увеличились.

Дело всё в том, что реакция организма на приём оральных контрацептивов может быть чисто индивидуальной. Вам необходимо проконсультироваться с дерматологом и онкологом.

Мне 42 года. Около пяти лет стоит внутриматочная спираль. Жалоб нет, за исключением небольшой миомы. Стоит ли удалять спираль? Как лечить миому?

Лечение миомы матки зависит от её размера, роста, симптомов, которыми она себя проявляет, от локализации узлов и т. д. Если внутриматочная спираль у вас больше 5 лет, её необходимо удалить.

Мне 25 лет, недавно был первый половой контакт, но не было ни крови, ни боли. Я сходила к гинекологу, она говорит, что я девственница, разве так может быть? Можно ли забеременеть в этом случае?

Боли и крови при первом половом акте может не быть при определённой форме девственной плевы по причине её растяжимости. Если сперма попала на наружные половые органы, то вероятность беременности возможна, первым признаком которой может быть задержка месячных.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА

Так сложилось, что вопросы молодости в большей степени рассматриваются в «женском аспекте». Но, поверьте, мужчин этот вопрос волнует не меньше.

В данной статье мы предлагаем наилучшую стратегию поддержания мужского здоровья на должном уровне в любом возрасте



БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!

20 ЛЕТ: молодо-зелено

ДЕВИЗ: ВЫРАБАТЫВАЙ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ И НЕ ПРИОБРЕТАЙ ПЛОХИХ

20 лет – по-своему опасный возраст, поскольку молодой и сильный организм приспосабливается к невероятно дурным вещам, не чувствуя их вреда. Мужчину, выкуривающего по три пачки сигарет в день, беспокоит кашель, но нарушения в работе сердца пока незаметны. Молодые люди, поглощающие литрами пиво, страдают чувствительным «невреним» желудком, но ещё не замечают нарушений в работе печени. И хотя начинать заботиться о своём здоровье никогда не поздно, многое может быть безвозвратно утрачено тогда, когда ваш организм ещё не давал знать, как он устал от того, что вы с ним проделывали...

1. **Бросайте курить.** Если вы не курите, то одержите победу в игре, где проигрыш являются крепкое здоровье и долголетие. Если вы ещё не расстались с этой вредной привычкой, то отказ от сигарет – наиболее важная цель на пути к укреплению здоровья.

2. **Защищайтесь и защищайте.** Сексуальные отношения должны строиться на взаимном уважении и ответственности. Обязательно используйте барьерные методы контрацепции, чтобы защитить себя и свою партнёршу от заболеваний, передающихся половым

путём (ЗППП). При первых же признаках ЗППП пройдите обследование у венеролога.

Признаки ЗППП:

- Жжение при мочеиспускании
- Боль и зуд при мочеиспускании
- Выделения из палового члена – белые, слизистые, зелёные, пенистые, с запахом и без него
- Нарушение семяизвержения
- Боли в паховой области.

3. **Ведите активный образ жизни и берегите себя.** Вопреки распространённому мнению, простатит – не редкость в молодом возрасте. Более того, при отсутствии лечения простатит способен привести к импотенции. Чтобы не допустить этого, занимайтесь спортом, не переохлаждайтесь, одевайтесь по сезону и посещайте кабинет уролога хотя бы раз в год.

ПРИЗНАКИ ПРОСТАТИТА

- Затруднения мочеиспускания
- Сексуальные расстройства: нарушения механизма эрекции, смазанный орган, ускоренное семяизвержение
- Чувство жжения в промежности и уретре
- Наличие в моче плавующих нитей.

4. **Регулярно проводите самообследование.** Это необходимо для предупреждения опасного заболевания, которое обычно подстерегает в молодом возрасте – рак яичек. Раз в месяц после душа исследуйте каждое яичко и мошонку на наличие уплотнений. При раннем распознавании рак яичек полностью излечим.

30 ЛЕТ: золотая середина

ДЕВИЗ: СЛУШАЙ В ОБА УША И ДУМАЙ О ЗДОРОВОМ ПОТОМСТВЕ

На третьем десятке мужчины, как правило, начинают задумываться о потомстве, а это значит, что им нужно позаботиться о своём здоровье, чтобы ребенок родился крепким и невосприимчивым к болезням.

1. **Делайте спермиограмму каждый год.** В 27-30 лет начинается снижение выработки гормона тестостерона. И хотя мужчина чувствует себя ещё ого-го каким здоровым, его репродуктивная функция постепенно угасает. Ежегодный анализ спермы необходим, чтобы вовремя «скорректировать» нарушения.

2. **Обеспечьте сперму «плодовитым» питанием.** Налегайте на фрукты и овощи с высоким содержанием витаминов С (апельсины, персики, смородину, квашеную капусту). Это способствует увеличению числа активных сперматозоидов в семенной жидкости.

3. **Ежегодно посещайте сосудистого хирурга, проходите доплерографию.** К этому возрасту стенки сосудов становятся менее эластичными, могут проявиться сосудистые заболевания, если к такому имела склонность (варикозное расширение вен, тромбоз, флебит, геморрой). Бдительность не должна покидать и мужчин, которые по долгу службы вынуждены поднимать тяжести, длительно стоять или сидеть. Включайте в рацион инжир и морскую капусту – они спо-

существуют укреплению капилляров.

4. Берегите уши. С 30-35 лет происходит постепенное угнетение слуховых клеток. Чтобы избежать развития старческой тугоухости, начните заботиться о своих ушах сейчас. Регулярно проверяйте слух с помощью аудиогранмы, откажитесь от прослушивания громкой музыки; при работе на шумных станках, стрельбе надевайте наушники. Если при разговоре вы часто переспрашиваете собеседника, громче включайте звук телевизора, прикладываете телефонную трубку к определённому уху, запишитесь на приём к сурдологу или отоларингологу.

5. Активно двигайтесь. В этом возрасте теряется юношеская стройность, многие мужчины начинают «расти» вширь. Придётся сильно попотеть, чтобы приостановить процесс. Наиболее полезными станут активные динамические нагрузки: гребля, плавание, волейбол, баскетбол.

40 ЛЕТ: седина в бороду

ДЕВИЗ: СМОТРИ НА ВЕЩИ СВЕЖИМ ВЗГЛЯДОМ

1. Регулярно посещайте офтальмолога. После 40 лет снижается острота зрения, происходят изменения в сосудах глаз. Могут возникнуть первые признаки глаукомы. Именно с этого времени необходимо в обычную проверку зрения включать измерение внутриглазного давления.

2. Ежегодно обследуйтесь на наличие ЗППП. Статистика сурова: после 45 лет 80% мужчин страдают эректильной дисфункцией. Боязнь потерять былую удалость часто приводит к тому, что именно господа «за сорок» — основная масса пациентов венерологов. В это время специалисты советуют переходить от количества к качеству: пусть сексуальные отношения станут более редкими, зато их можно компенсировать накопленным опытом и мастерством. При необходимости снижение либидо можно скорректировать грамотно подобранной терапией.

3. Регулярно посещайте уролога. В это время могут происходить гиперпластические процессы в предстательной железе, вызывая аденому. Заболевание поначалу не сопровождается болевыми ощущениями, поэтому ежегодное посещение уролога — важное профилактическое мероприятие.

4. Раз в год сдавайте кровь на ПСА (простатспецифический антиген). Это необходимо для своевременного выявления рака простаты. Помните: на ранней стадии рак излечим.

50 ЛЕТ: вторая молодость

ДЕВИЗ: БЕРЕГИ ДЁСНЫ И ПРОВЕРЯЙ «ТЫЛЫ»

1. Ухаживайте за полостью рта. Пусть это звучит банально, но как показала практика, болишинство мужчин пренебрежительно относятся к подобным рекомендациям. В итоге зубные протезы у мужчин среднего возраста — не редкость. Полоскайте рот после каждого приёма пищи, не ленитесь чистить зубы после завтрака и перед сном. Посещайте стоматолога каждые полгода.

2. Ежегодно проходите осмотру у проктолога. Договоритесь со специалистом о проведении колоноскопии (эндоскопическое исследование толстой кишки) раз в 3-5 лет. Этот достоверный тест ранней диагностики полипов и раковых опухолей поможет начать своевременное лечение.

3. Приобретите тонометр для домашнего пользования. Происходит изменения в сердечно-сосудистой системе. Поэтому следите за артериальным давлением, измеряйте его ежедневно. В норме оно не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Каждый год делайте электрокардиограмму.

4. Ежедневно принимайте аспирин. Такая мера позволит снизить риск инфаркта и инсульта примерно наполовину. За назначением точной дозировки обратитесь к терапевту (обычно 1/2-1/4 таблетки). Противопоказаниями к приему препарата являются язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

5. Контролируйте уровень холестерина в крови. Снижьте количество жиров и рафинированных углеводов в рационе. Сахар лучше заменить мёдом. Чаще включайте в меню клюкву, яблоки, топинамбур, груши, смородину — они «разжижают» кровь и выводят плохой холестерин.

60 ЛЕТ: уверенность в завтрашнем дне

ДЕВИЗ: ИГРАЙ МЫШЦАМИ И БЕРЕГИ ПОЧКИ

1. Двигай телом. Основная проблема в этом возрасте — снижение веса. Обладателями крупных габаритов это наверняка понравится. Однако не стоит радоваться. «Усыхание» происходит потому, что организм теряет мышечную массу. Старайтесь проводить меньше времени в постели, регулярно занимайтесь физи-

ческими упражнениями. Идеально подойдут восточные гимнастики, система статических нагрузок П. К. Анохина, лыжи и плавание.

3. Подержите почки. С 60 лет функциональные возможности почек постепенно снижаются (на 1% в год). Во избежание проблем полезно выпивать в день 8-10 стаканов чистой воды. Ежегодно делайте анализ мочи для раннего выявления почечных заболеваний.

4. Раз в год проверяйте уровень сахара в крови. Это обязательная мера, так как в этом возрасте существует риск развития сахарного диабета II типа.

70 ЛЕТ: нам года — не беда

ДЕВИЗ: ДЫШИ РОВНО И БУДЬ В ФОРМЕ

Возраст — это не столько количество прожитых лет, которое записано в паспорте, сколько степень изношенности. Бывает, что и в 70 мужчина даёт фору 30-летним. Для поддержания здоровья и мужской силы...

1. Тренируйте лёгкие. В этом возрасте лёгкие теряют 60% своих возможностей и чаще страдают без боя инфекционным заболеваниями. Поэтому будут полезны занятия дыхательной гимнастикой. Неважно, какую систему вы выберите — Бутейко, Стрельниковой или цигун — главное, чтобы занятия приносили удовольствие.

2. Помогите кишечнику. Мужчин за 70 часто беспокоят проблемы со стулом, что связано с возрастной атонией кишечника. Необходимо обогатить рацион клетчаткой, употреблять хлеб грубого помола, отруби, овощи и фрукты: кабачки, баклажаны, морковь, свёклу (с добавлением растительного масла).

3. Будьте при деле и ведите активный образ жизни. Найдите хобби, которое бы доставляло моральное и эстетическое удовольствие: рыбалка, папка, работа в саду. Любимое дело — залог физической активности и позитивного настроя на жизнь.

4. Тренируйте умственные способности. Научную диссертацию писать необязательно, а вот разгадывать кроссворды или головоломки было бы не плохо. Полезны игры в шахматы, изучение иностранных языков, сочинение рассказов и статей. Это позволит сохранить ясность ума до глубокой старости.

Наталья ВЕТКОВА



Запись в медицинской карте ребёнка «здоров» и справка для детского сада или школы вовсе не означают, что организм после столкновения с болезнью восстановился в полной мере. Как поддержать здоровье малыша, чтобы через пару недель он опять не заболел? Об этом рассказывает Ирина Юрьевна МАЛЬЦЕВА



Евгения Сурганова

ШАГ ПЕРВЫЙ: нормализуем работу желудка и кишечника

Мало кто задумывается о том, что работа иммунной системы напрямую связана со здоровьем ЖКТ. Как известно, на населен множественно микроорганизмов, составляющих кишечную микрофлору. Как только в организме происходят изменения при заболевании респираторными инфекциями, меняются и свойства микрофлоры. Вследствие этого нарушается её защитная функция, и иммунная система становится слабее.

Частая ошибка, которую совершают мамы, — недавно переболевшего ребёнка начинают активно кормить. Между тем у организма ещё недостаточно сил, чтобы переваривать большое количество пищи. Ребёнок должен есть столько, сколько позволяет его аппетит. При этом пища нужна простая: тушёные или варёные овощи, каши (гречка, рис, овсянка), отварное нежирное мясо (курица, индейка или телятина), лёгкие вегетарианские супы. Забудьте о мясных бульонах! По мере выздоровления аппетит ребёнка будет расти, тогда можно увеличивать количество предлагаемой пищи. Отдельно хочется сказать о фруктах. Их, как правило, дают чтобы ускорить выздоровление. Однако при лечении антибиотиками свежие соки и фрукты в этот период ребёнку противопоказаны. Можно заменить свежие яблоки на печёные, а соки на компоты из сухофруктов.

Использование антибактериальных препаратов, помимо диеты, требует приёма специальных средств для восстановления микрофлоры кишечника: бифидус, бифидум примадорфилус, линекс. Важно помнить, что в выписки их приём не заканчивается, спросите у педиатра о дальнейшем курсе приёма.

Для того чтобы нормализовать работу ЖКТ, печени, поджелудочной желе-

Идём на поправку

зы, можно в течение месяца принимать отвар овса. За счёт богатства витаминами группы В он поддержит и нервую систему, которая тоже пострадала во время болезни.

ОВСЯНОЙ ОТВАР

Полстакана промытого овса (не овсяной крупы!) заливаем 1,5 литрами чистой воды на ночь, а утром на медленном огне кипятим 1,5 часа в кастрюле с закрытой крышкой. Когда отвар остынет, его нужно процедить и отжать. Давать ребёнку перед едой, ничего в него не добавляя. Отвар можно готовить на два дня и хранить в холодильнике.

Курс приёма месяц. С года — по столовой ложке, с 2 до 5 лет — от 2 столовых ложек до 1/3 стакана, после 5 лет — до 1/3 стакана в день.

ШАГ ВТОРОЙ: боремся с остаточными явлениями

В течение двух недель после выписки может сохраняться кашель. Для того, чтобы помочь лёгким очиститься, обратите внимание на несколько моментов:

● Не забывайте регулярно проветривать помещение и увлажнять воздух. Зимой он в квартирах особенно сухой, что

затрудняет отхождение мокроты. Поэтому приобретите увлажнитель воздуха или поставьте в комнате большое блюдо с водой.

● Если нет сильного мороза, гуляйте около 30 минут в день. На свежем воздухе гораздо легче отходит мокрота. Появление влажного кашля на улице — не сигнал идти домой, а хороший признак. Значит, лёгкие очищаются. Важно ходить с ребёнком, а не позволять ему бегать до запотевания и не стоять на месте.

● Освойте с ребёнком дыхательную гимнастику. Она не только позволяет избавиться от остаточных явлений, но и предупреждает возникновение повторных заболеваний.

Курс может длиться 3-4 месяца. Комплекс необходимо выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и за 1-1,5 часа до сна. Общая продолжительность занятия 10-15 минут. Каждое упражнение выполнять 6-8 раз.

Разминка: ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе — руки в стороны, при выдохе — руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег: на 3 счёта — вдох, на 3 счёта — выдох.

«Наклон вперёд»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выпол-

нить низкий наклон туловища вперёд (выдох ртом).

«Вырасти большой»

И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (выдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом).

«Дотянемся до пяток»

И.п. – сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперёд рук достать тыльную поверхность стоп (выдох носом). Вернуться в и.п. (выдох носом).

«Сигнальщик»

И.п. – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (выдох носом). Вернуться в и.п. (выдох носом).

«Пружинка»

И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Дыхание свободное. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох носом). Вернуться в и.п. (вдох носом).

«Тюлень»

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох носом). Вернуться в и.п. (выдох носом).

«Прямая спинка»

И.п. – сидя на стуле, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом).

«Чистый носик»

И.п. – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей (зажав вторую пальцем), потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт.

Завешение: ходьба по комнате, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

ВАЖНО: если кашель у ребёнка не проходит более трёх недель, обязательно нужно искать причину, которая не всегда связана с лёгкими. Например, паразитарные заболевания тоже могут давать картину хронического покашливания.

Информация к теме

СТИМУЛИРОВАТЬ ЛИ ИММУНИТЕТ?

Иммуностимуляторы и иммуномодуляторы – препараты, которые воздействуют на защитные силы организма, сейчас распространены очень широко. Нужно понимать, что бесконтрольное использование этих препаратов может привести к снижению собственного иммунитета ребёнка. К тому же следует учесть, что к их приёму есть серьёзные противопоказания. Если у вас или у ваших родственников есть аутоиммунные заболевания (заболевания, в основе которых лежат реакции иммунитета, направленные против собственных органов или тканей организма), то вам и вашему ребёнку нельзя принимать никакие иммуностимуляторы. К ним относятся: ревматоидный артрит, инсулинозависимый сахарный диабет, диффузный токсический зоб, витилиго, рассеянный склероз, первичные гломерулонефриты, системная красная волчанка, склеродермия и другие. Поэтому будьте внимательны, обязательно консультируйтесь с врачом.

**ШАГ ТРЕТИЙ:
повышаем местный иммунитет**

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Здоровая слизистая носа работает, как надёжный фильтр, который задерживает большинство вирусов, бактерий, пыли и т.д. Но если есть постоянные проблемы, ей нужно помочь. Морская вода содержит в себе большое количество минералов и полезных веществ, поэтому бережно очищает, оздоравливает и восстанавливает слизистую.

● Приучите ребёнка каждый день после садика или школы промывать нос водой с морской солью: 1 ч. ложка морской соли на стакан воды. Соль продается в аптеках. Она должна быть натуральной – без красителей и ароматизаторов. Если не можете найти, то подойдёт обычная поваренная соль. Нужно налить тёплый раствор в миску и, опустив туда лицо, втянуть сначала одной ноздрей воду. Вода попадёт в рот, её сплюнуть и втянуть другой ноздрей воду. Так проделать несколько раз. Если ребёнок не может сделать процедуру самостоятельно, то закапайте соленую воду в нос из пипетки. Важно: при повышенной температуре промывать нос нельзя.

На иммунитет можно воздействовать не только проводя процедуры, укрепляющие больные органы, но и опосредованно, воздействуя на активные точки, например, на столах:

● Возьмите округлые камешки (продаются в зоомагазине). Облейте их тёплой кипячёной водой с морской солью и каплей уксуса и выложите на резиновый коврик. Пусть ребёнок ходит по ним несколько раз в день около пяти минут

● Эфирные масла, обладающие антибактериальным, противовирусным и противовоспалительным действием, хорошо действуют на бронхолёгочную систему. Если на них нет аллергии, то перед сном можно массировать ножки ребёнка. 2 капли эфирного масла на выбор (эвкалипт, чайное дерево, лимон), разведётые в чайной ложке масла основы (миндальное) и втирайте в пяточки.

Будьте здоровы!

Покупка развивающих книг стала затратной. Поэтому своему маленькому сыну делалю книжки сама.

Картинки на разные темы: овощи, цветы, животных вырезаю их журналов или по возможности делаю фото, например, деревьев, времён года, и вставляю в небольшой фотоальбом (размером для фото 10х15). Такая «книжка» не только экономит средства, но и удобна, так как картинки или фото можно менять. С её помощью мы с лёгкостью выучили много слов, потом все цифры и буквы.

*Вера СОТНИКОВА,
Курская обл.*

Урок счастья

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка в первую очередь счастливым. А умеете ли вы сами быть счастливыми, видеть в жизни позитив и не закликиваться на проблемах?

Если ответить честно, то большинство будут вынуждены признать, что не очень. Чтобы изменить ситуацию, добавьте в вашу жизнь с ребёнком ежедневный «урок счастья». Ведь пока вы живёте вместе, очень многие модели поведения он считывает с вас.

Тем более что провести его ничуть не сложно. Заведите для своего сына или дочери специальный дневник, где он будет записывать три хороших события, произошедших в течение дня. Можно писать как о пустяках, так и о важных событиях, главное условие – ввести развёрнутое пояснение, почему это событие произошло в жизни.

Например, сегодня мы ходили в цирк, потому что мама купила билеты, поскольку хотела сделать всем подарок.

Проводя такие уроки с ребёнком, не забывайте про себя. Заведите точно такой же дневник счастья. Может быть, сначала упрямкине покажется вам нелепым, но спустя несколько месяцев вы заметите, что мироощущение изменилось и жизнь наполнилась радостью, а вместе с ней и удачей. Ведь счастливому человеку открыты все дороги.

Умный совет

Эта пара казалась едва ли не самой крепкой в российском шоу-бизнесе. Но безоблачной семейная жизнь бывает разве что в сказках да в голливудских фильмах. В их жизни бывали и конфликты, и ссоры, и расставания... Но они научились сглаживать острые углы и находить выход даже из самых, казалось, безнадежных ситуаций

Анжелика ВАРУМ и Леонид АГУТИН: «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ...»

«Босоногий мальчик»
и «Королева»

Леонид Агутин и Анжелика Варум познакомились задолго до того как записали свой первый дуэт. В ту пору Агутин, босоногий мальчик нашей эстрады, лихо спясававший тарантеллу, смикнул у публики славу и известность. Дабы закрепить успех, Леонид начал активно сотрудничать с продюсерами, в числе которых был и композитор Юрий Варум. Появившись однажды на пороге квартиры мэтра с бутылкой коньяка для него и шикарным букетом для его очаровательной дочки Маши (Анжелика – творческий псевдоним Варум), молодой «да ранний» певец пошутил: «Представляю, если мы с твоей дочерью возьмем и вдвое поженемся!» Оба тогда лишь весело посмеялись над неудачной шуткой, а Варум сказал: «Это так глупо, что даже говорить на эту тему не хочется». На дворе стоял 1994 год, начинающий певец с весьма туманными перспективами действительно казался не самой удачной партией для девочки из приличной семьи. Тем более Леонид, несмотря на свой «юный» возраст, был мужчи-

ной, что называется, с прошлым. Его первый брак с девушкой Светланой распался, просуществовав пять лет. Агутин неудачный опыт семейной жизни разочаровал, о серьезных отношениях с кем бы то ни было, он даже не помышлял. «Ни одна женщина не выдерживала образа моей жизни, – сокрушался певец. – Никогда я никому не мог по-настоящему принадлежать – ни своей даме сердца, ни даже своим родителям. Мож только любить их и понимать». Говорят, «хочешь насмешить бога, расскажи ему о своих планах». В том же году у «разочарованного» Агутина вспыхнул страстный роман с балериной Большого театра Марией. В результате на свет появилась дочь Полина. Но браком эти отношения так и не закончились. Внезапно и ярко вспыхнувшая любовь на тот момент успела погаснуть. Агутин намного охотнее общался с дочкой, нежели с ее мамой. «Легче любить ребенка, чем друга, – откровенничал он. – На мой взгляд, чтобы жить вместе и выносить супругу каждый день, нужна поистине безумная любовь. У нас с Марией есть одно связующее звено – Полина. Без нее нам двоим скучно...» А безумная любовь, о которой философично рассуждал певец, уже буквально стергла у порога.

«Наша встреча случайна,
неслучаен финал»

1996 год. Агутин возвращался с фестивалю «Голос Азии». Его внимание привлекла перепалка у входа в салон бизнес-класса. Хрупкая девушка с глазами перепуганной лани безуспешно пыталась втолковать стюардессам, что ее «крошечный йоркшир Ляля не принесет вреда здоровью пассажиров. Стюардессы не соглашались и напирали на то, что у кого-то может быть аллергия на собачью шерсть. Анжелика (это была она) ни в какую не желала расставаться с любимицей. В воздухе пахло драмой, и Агутин решил вмешаться. Он предложил пассажирам проголосовать: остаться собачке в самолёте или нет. Разумеется, все единогласно проголосовали за Лялю. Конфликт был исчерпан, в благодарность Леонид получил признательный взгляд бездонных карих очей и мелодичное «спасибо».

Спустя месяц после «инцидента» в самолёте ноги сами принесли его к порогу квартиры Варум. На сей раз Юрию вместо коньяка Агутин «принёс» предложение исполнить с его дочерью песню, Анжелике по традиции достался огромный букет.



Песня называлась «Королева», сюжет интригующий — тайный роман между певицей и поклонником. Клип получился красивым и сильно смахивающим на правду. Молва тут же записала их в любовники, и такое «продолжение», в общем-то, было логичным. И тем не менее слухи опередили правду. Встретаться они стали на полгода позже, и не ради работы и раскрутки проекта, а по зову сердца.

Ты прошёл через жизнь

«Я когда познакомился с Анжеликой, в принципе уже взрослый парень был, но только с ней почувствовал, что такое семья, жена, снаг, — рассказывает Леонид. — Помню супружеских, у нас, в хорошем смысле слова, «братско-сестринские» отношения. Это тоже дорожко стоит. Когда мы начали жить вместе, я тут же разболелся — как будто понял, что есть кому за мной ухаживать. У меня температура была 34,2° С — я лежал чуть теплее трупя. И Анжелика выжила меня, как бойца».

Все сомнения, настоящий ли роман у этих двух или им так «веселее» деньги зарабатывать, искренности там ни на грош, отпали два года спустя, когда на свет появилась их дочь Лида. Анжелика, вспоминая то время, смеётся: *«Мы сумасшедшие, у нас всё не как у людей. Сначала рожали ребёнка, потом ездили в свадебное путешествие и только потом регистрировались в загсе».* Медовый месяц пара провела в Венеции. А потом видео из той поездки вошло в один из их клипов. И тогда не только поклонники думта, но и все «сомневающиеся» смогли убедиться: такое счастье и любовь на камеру не сыграешь. Хотя Леонид признаётся — он не сторонник выставлять свою личную жизнь напоказ, но игнорировать законы «сета» невозможно. Именно они, эти законы утверждают: крепкие браки между музыкантами — история довольно редкая: эмоциональный фон зашкаливает, усталость и раздражение растут в геометрической прогрессии, то да сё. А если всё «спладко да гладко», не иначе есть подвох. *«Проблему легко устранить, когда она доступна твоему пониманию, — делится секретом их «долготельности» вдвоём Анжелика. — Плакать и стонать — не мой стиль. Я люблю жизнь и по счастью лишена каких бы то ни было иллюзий относительно её жизнеустройства. Я очень люблю свою семью и надеюсь, что она не разобьётся ни о кризис среднего возраста, ни о температурный могово мужа, ни о мой самолётик. Просто в какой-то момент находишь человека, которого понимаешь как самого себя. А дальше следует вереница компромиссов, на которые ты идёшь только ради того, чтобы этот человек был рядом. Поэтому что для тебя это очень важ-*

но. И когда возникают сложные моменты, то вы оба ищете пути выхода. Потому что понимаете ради чего».

Земля слухами полнится

Слухов вокруг одной из самых красивых и стабильных пар шоу-бизнеса всегда хватало. Пресса регулярно ни то сводила, то разводила, Анжелика «ждала» ребёнка, потом его «теряла». У Варум и Агитина несколько квартир, и журналисты постоянно намекали, что супруги живут порознь, да и на гастроли приезжают не вместе неспроста. Причина тому — запой и гусярике загулы Агитина. И доля истины в этих слухах действительно была. Анжелика и Леонид и вправду спали и спят в разных спальнях, а на гастролях в разных номерах. А причина тому — несовпадение биоритмов и «температурных режимов». *«Анжелика, мой цветочек, любит тепло. А я люблю, чтобы было темно и холодно. Мой цветочек выдерживает в таком морозе в лучшем случае минут пятнадцать...»* Вот супруги и выработали для себя оптимальный вариант. *«Мы ходим друг к другу на свидания и не следуем определённым стандартам: супруги должны дружно спать в одной постели».*

И проблемы с алкоголем у Леонида были, причём большие. Скоро их невозможно стало утаить. То на конкурсе «Новая волна» в Юрмале Агитин, перебрав спиртного на банкете, уснёт прямо на скамейке в парке. То открытие фестиваля «Славянский базар» отметит грандиозной попойкой в ресторане, а после того как гостям предложат разойтись, кричит: «Водки в номер!» Анжелика, разумеется, пристрастия мужа никогда не одобряла. Но, как мудрая женщина, не «пилила» супруга, наоборот, старалась помочь. И у неё это получилось — под чутким руководством жены Агитин прошёл курс реабилитации и победил «зеленого змия». Даже на банкете по случаю юбилея своего приятеля Игоря Крутого не выпил ни капли. *«Завидую*

людям, которые пить не могут, например, у них аллергия. Это же счастье! А я как раз отношусь к тем людям, которые любое количество выпивают, вообще люблю. И это ужасно, когда у тебя нет границ, нет меры. И ты вроде всегда нормальный, и тебе это не мешает работать, и в компании ты веселый. И хорошо выглядишь до поры до времени, пока молодой. Вот так постоянно под газом и живёшь. Потом проходит время, и ты понимаешь, что пьёшь уже 15 лет. Но есть пределы любому организму. Начинаются отходняки, забываешь слова, идёшь деградация. Надо останавливаться. Дай Бог, если у тебя есть семья, жена, которая может тебе помочь, или от природы ответственность перед детьми. И тогда не зашиваешься, не бросаешь, а учишься выпивать, как человек...»

Любовь и верность

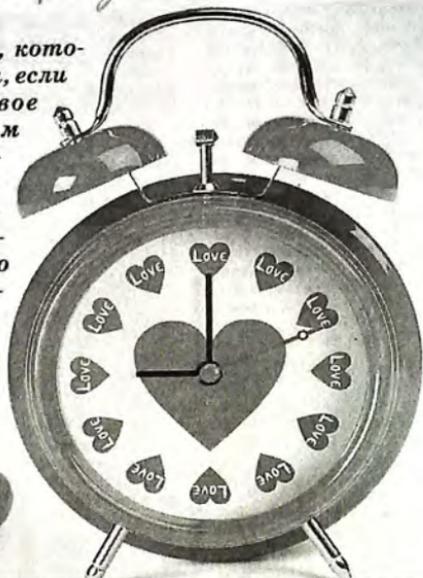
Анжелике пришлось проявить твердость духа и женскую мудрость не только в борьбе с вредными привычками мужа. Агитин никогда не скрывал, что мужчина он любвеобильный и 6-0-опольный поклонник женской красоты. Но всегда при этом вносил ясность: *«Мне многие женщины нравятся, но люблю я только свою жену!»* Но, как говорится, «и на старуху выведет проуха»...

Лето-2011. Юрмала. Известный певец в изрядном подпитии не просто флиртует, а бесстыдно целует какую-то незнакомку. Впрочем, та не протестует. На видео, что взорвала Интернет, отчётливо видно, кто же этот темпераментный мужчина. Ба, Агитин! А супруга в это время тихо-мирно спит в номере. Сказать, что Анжелика была растоптана, унижена, оскорблена, ничего не сказать. Варум собрал вестя и в тот же день уехала. На этом история любви длиною в 15 лет могла закончиться. Но... это только говорят «простить нельзя, уйти». Запятую можно ведь поставить и в другом месте. Если сторона «пострадавшая» поймёт, надо что-то менять и начать лучше с себя — уделять другому больше внимания, любви, нежности. А сторона «виновная» осознает, что флирт на стороне был чудовищной ошибкой, из-за которой можно было бездарно и глупо потерять своё счастье, свою половинку. Измена — своего рода прививка, когда малая доза опасных вирусов помогает организму выработать защиту от них. Будем надеяться, у красивой пары Агитин-Варум иммунитет против измен пожизненный. Они смогли полностью оправдаться от «тяжёлой болезни». Недавно Агитин предложил любимой супруге задуматься о сыне, и сделал это прямо на концерте! «Я не против!» — просияла, ответила Варум.

Людмила КОСУРОВА



...Ничего, что на «ты»? Тема, которой мы коснёмся, неубедительна, если использовать холодно-учтливое «вы», беседовать отстранённым тоном, словно толковый, но насквозь чужой психолог. Давай поговорим без приторно-доброжелательных советов – они не работают, пока ты не дойдёшь до всего своим умом. Пока не извлечёшь порой неожиданные уроки, не взглянешь на ситуацию с разных сторон. Что за ситуация? Обычная: на тебя свалилась любовь



Любовь «ПЛЮС-МИНУС»

Однажды это случается со всеми. Чаще либо ты полюбяешь, а он безучастен; либо он искрит и стреляет фейерверками, а ты под кожей хранишь температуру в 273,15 °C – абсолютный ноль. Первое, что приходит на ум: почему так? Почему, зачем и кому нужно, чтобы люди с разными зарядами и противоположными полюсами мучились, для чего они вообще пересеклись? Нельзя ли так, чтобы «встретились, полюбили, комнату дадут – поженятся»? Вот два ответа: «потому что» и «нельзя». Потому что встретились и по-другому нельзя. Жизненный урок, фатум, судьба.

Ты раздражена, подавлена, изменена: шутка ли, боль изнутри рёбра ломает, там, где сердце, хлопочет океан, а выплеснуть его невозможно. Тебе плохо от того, что мучает другой человек и ничем ему не можешь. Тебе свет не мил, потому что хочется к нему, а ему tutto общество даром не нужно.

Полноте, красавица, а стоит ли плакать, читать надрывную поэзию и

слушать тоскливые песни? Любовь – чувство волшебное, то, что она случится, уже большая удача. Зачем же ты красишь восход в чёрный цвет? Давай лучше поищем плюсы, поверь, они есть, и предостаточно.

МОЁ СЕРДЦЕ МОЛЧИТ...

Ужасно, правда? Неважно, в каком вы статусе: порознь или ты умудрилась «прозреть» лишь в законном браке. Важно, что тебе и неловко, и жалко его, и себя в клочки порвать готова, и пособия по «осознанному влюблению» не помогают. А ну-ка останови карусель, не смей делать трагедию, ведь тебе так повезло.

Повезло ощутить себя любимой и желанной. Конечно, ты и раньше знала, что вполне себе, но получить ещё одно яркое подтверждение – это здорово. Признайся, ведь было приятно от прозвневшей мысли: «Господи, ничего ведь не делала, а тут такое...»

Повезло почувствовать себя значимой. Когда в тебе нуждаются, это возмечивает.

Повезло стать солнцем для другого человека. Ему светло с тобой или было светло вне зависимости от погоды.

Повезло осознать себя колдуньей. Ты улыбнулась – и он счастлив.

Повезло ощутить, что в любой момент дня и ночи, что бы ни случилось, он поспешит на выручку. И будет гладить по волосам, когда тебе «просто грустно», когда ты плачешь из-за просмотренной накануне мелодрамы. Он будет рядом, когда случится что-то серьёзное. Не просто стоять истуканом, а обзавидать знакомых, искать решения – он сделает тебя сильнее и поможет выстоять.

Тебе повезло стать эпицентром и главной героиней красивой истории, а все истории, где хоть один наделён мощными чувствами, красивы по определению. Подумай, сколько бывает невнятных свиданий, бессмысленных отношений – и зацепиться не за что, и сладко погрузиться нет повода. А тут – целое пожарище, поверь, это важ-

ная составляющая жизни настоящей женщины. Потом, когда всё утрясётся, ты вправе грустно улыбнуться: «Господи, как же он меня любил...»

Повезло хотя бы раз задуматься, кто ты и чего хочешь от жизни. Возможно, было бы удобно и надёжно остаться с любимым, принимать его ласки и щедроты — и «дремать» внутри, проживать скудный вариант судьбы. А можно взять его лицо в ладони и, глядя в глаза, сказать: «Прости, ни ты, ни я не виноваты, нам не повезло «замкнуться» друг на друга. Всё будет хорошо, ты обязательно будешь счастлива». И пойти своей дорогой. Чтобы однажды встретиться того, с кем ты наконец-то «проснёшься».

Наконец, тебе повезло увидеть эталон чувств, отправную точку. Благодаря ему ты узнала, что такое настоящая любовь — без условностей, без заботы; без подпитки, но неиссякаемая.

А ОН ТАКОЙ ХОЛОДНЫЙ...

Конечно, сначала ты не поверишь в безлобность его сердца. Ты миллион раз прослушаешь и споешь «мантру» из песни Земфиры: «Моей огромной любви хватит нам двоим с головой». Ты будешь оправдывать его холодность: «Не показывает чувств. Темперамент такой». Ты сто раз внутренне заледенеешь, понимая, что твои успехи остаются без его похвалы, твоя красота — без его восторгов. Куда там — вообще без реакции. Ты станешь убеждать себя, что не всем даётся любовь с первого взгляда, она придёт, приложится... А потом ты сдашься. Потому что, в самом деле, сколько можно биться лбом в закрытую дверь. Сползёшь обессиленно по стене, уронишь голову на рюк: «За что мне это?» Глупенькая, перестань. Тебе, конечно, повезло меньше. Но ков-какие приобретения есть, и довольно ценные — жизненные уроки.

Ты усвоишь, что любят не за достоинства. Красивая фигура, престижная работа, успех у других мужчин не имеют никакого отношения к «воспламенению» того, кто нужен. Ничего не изменить, прими как факт.

Ты прочтёшь и выучишь кучу лирики, поплачешь над десятками мелодрам и книг — по крайней мере здорово расширает кругозор и отвлекает от собственных переживаний.

Ты поймёшь: немного страданий на пользу. Пусть звучит пафосно, но они очищают душу, возвышают, помогают

повзрослеть и набраться мудрости. А ещё придадут таинственную глубину взгляду. И учат по-другому смотреть на вещи, например, на то, что нужно ценить доброе отношение, нельзя разбрасываться чьей бы то ни было симпатией.

Ты прозреешь: не бывает любви несчастной. Ну и ничего, что без взаимности. Главное, что твоя любовь всегда с тобой. Окрыляет, толкает к действию, заставляет чувствовать. А чувствовать для женщины значит жить.

Ты выучишь урок, что нельзя полюбить «на заказ», из благодарности. И нельзя разлюбить по собственному желанию, в одночасье.

Ты поверишь, что никто до тебя не страдал так возвышенно, настроичил кучу напыщенных фраз в дневнике, а через год прочтёшь — и рассмеешься, дескать, «вот глупильда». Это ещё один этап взросления.

Ты узнаешь, что в долгом глобальном страдании нет ничего красивого, страдалицы не вызывают симпатии и восхищения. Глупые продолжают изображать Пьеро в юбке, а уменьшенные взрослые девочки перестанут тратить силы на переживание, начнут рисовать, танцевать джигу, прыгать с парашютом, скакать в фитнес-зале. Ты войдёшь в число тех, кто рисует, прыгает и скачет. Потому что почувствуешь: энергию можно расходовать по-разному. Лучше выбрать созидательные точки приложения.

Ты выстоишь, ведь от любви не умирают, но продолжают жить ради любви, которая впереди.

Наконец, ты поймёшь: тот, кто не ответил на чувства, не виноват. Он не властен над таинственной «химией», которая в вашем случае не сработала. Он не отказался, не посямелся над тобой, он уступил место тому, с кем всё «срастётся».

Ты победишь. Когда встретишь «того самого» — и испытаешь благодарность к непобившему, что «не сложилось». Ты опять настроичишь кучу восхитительных фраз в дневнике: что «самая густая тьма — перед рассветом» и что «после дождя будет радуга». И это не будет глупостью.

ПОДСТЕЛИТЬ СОЛОМКИ

Жуть только взялись всё выворачивать назизнанку, рассмагивать под иным углом и делать лимонад из лимонов, давай пройдемся и по, казалось бы, идилическому варианту — взаимному чувству, любви ответной. Без со-

мнений — это прекрасно. Правда, есть несколько слабых звеньев и зыбких мест, к которым нужно быть готовой. Итак, возможные разочарования.

Во-первых, ты будешь удивлена фактом, что в «одном целом» существуют два разных человека, различающихся внешнею, физиологией, мировоззрением, желаниями. Ещё вчера любимый казался твоей копией, а сегодня это стропильный незнакомец со вздорным характером. Так вот, чтобы снова были «двое — единая плоть», кому-то придётся уступать, приспуживаться, понимать — не всегда, но всё же. Скорее всего, этим «кем-то» будешь ты. Победишь, если поймёшь: никого нельзя переделать. Либо принимаешь и любишь имеющихся «тараканов в голове», либо в слезах посылаешь во Вселенную вопрос: «Почему умирает любовь?»

Во-вторых, ты неприятно удивишься, что самые-самые горячие чувства со временем остывают. Хочется не поцелуев под луну, а полноценного сна под одеялом. Это не трагедия, а естественный ход событий: любовь, как ни крути, патологическое состояние организма, почти болезнь. Рано или поздно во «вздороровете», зато на смену мавританским страстям придут дружба, привязанность, забота, нежность — замечательный эквивалент.

Ты испугаешься оказывается, любовь не даётся раз и навсегда, этот огонь нужно подпитывать, что порой непросто. Но снечь легко его погасить резким словом и обидным поступком.

Ты поразись: человек, который дарит самые яркие радости, способен причинить самую жестокую боль. Не потому, что выторил нечто из ряда вон, а потому, что от него нет барьеров и преград, он ближе некуда, внутри тебя.

Ты не раз вздохнёшь, поняв: для любви самое серьёзное испытание не разлука и не ссоры. А ежедневное присутствие рядом того, кого ты мечтала видеть всегда.

... Если после столь откровенной беседы ты ошарашенно думаешь: «Ой. Не надо мне вашей любви. Ни взаимной, ни безответной, никакой. Сплошные слёзы, боль, уроки и выгоды». Ответь, от тебя всё равно ничего не зависит. Однажды поднимешь глаза, поймёшь его взгляд — и все твои теории, запреты и табу рассыпятся. Потому что фатум, судьба.



Каждый год мы с любопытством изучаем личный гороскоп, а знаете ли вы, что и ваш дом тоже подвержен звёздным влияниям, и от того, какие энергии в нём поселились в текущем году, зависит удача всех домочадцев

ЭНЕРГИИ ВАШЕГО ДОМА

Звёзды удачи

Энергии, влияющие на удачу дома, называются летящими звёздами. Эта методика была разработана в Древнем Китае. Каждая «звезда» (всего их девять) имеет свой индивидуальный характер и отвечает за ту или иную сторону жизни, члена семьи.

Для того, чтобы узнать, какая звезда прилетела в ту или иную комнату, нужно сделать следующее:

Шаг 1. Вам понадобится план квар-

дома, ориентацию лучше проводить на улице. Для удобства закрепите план на книге. Станьте спиной к той стене дома, куда выходит одно из ваших окон. Расположите перед собой план квартиры таким образом, будто вы смотрите из этого окна. Держа книгу параллельно земле, положите компас в центральный сектор плана, совместите север с нулём. Компас укажет, в какой стороне света находится сектор с окном, например, север. Обозначьте данный сектор.

Шаг 3. Назовите соответственно остальные сектора и расставьте звёзды, которые прилетят в 2013 году. Напоминаем, что по китайскому календарю новый год начинается с 4 февраля.

Север – 1, Юг – 9, Восток – 3, Запад – 7, Юго-запад – 2, Юго-Восток – 4, Северо-запад – 6, Северо-восток – 8, Центр – 5

Шаг 4. Прочтите расшифровку каждой звезды и примите соответствующие меры: усильте или ослабьте энергию летящих звёзд в той или иной части квартиры. Обращаем ваше внимание, что особенно важна звезда, поселившаяся в районе входной двери.

работе, тем более что северный сектор, где она располагается в 2013 году, отвечает за карьеру. Это направление обеспечит успехи всем домочадцам, если вы будете активно использовать северную комнату. Например, здесь можно поставить письменный стол.

Предостережение: единица – звезда стихии воды, усилить её влияние поможет фонтанчик, который периодически нужно включать в этой части квартиры.

Юго-запад – «монарх болезней» – двойка



Сектора дома, где расположилась двойка, необходимо избегать. Проблемы, которые она вызывает, связаны с болезнями в целом. Но особенно плох будет сектор для тех людей, кто тоже имеет проблемы с ЖКТ, а также для старшей женщины в семье или матери. Звезда негативна и по отношению к беременным женщинам, так как провоцирует выкидыши. Поэтому если вы ждёте малыша, в такой комнате лучше не спать.

Средство защиты: двойка, это звезда, которая относится к стихии почвы. Её влияние ослабляется с помощью металлических предметов. Вы можете поставить в этом секторе дома латунные или бронзовые предметы. Или повесить металлическую музыку ветра из шести полых трубочек. Музыка ветра при этом надо вешать не в проемах дверей, а возле стены.

Восток – «призрак несчастья» – тройка



Она несёт с собой ссоры, споры и очень сильную конкуренцию



тиры. Достройте его до прямоугольника или квадрата, как правило, наши квартиры неправильной формы (например, Т- или Г-образной формы). Разделите квадрат (прямоугольник) на 9 одинаковых секторов.

Шаг 2. Определить расположение квартиры относительно сторон света. Вам понадобится компас. Чтобы не было искажений из-за присутствия железной арматуры в конструкциях

Север – «порождающая Ци» – единица



Эта звезда очень благоприятна. Она отвечает за успехи в учёбе, научную деятельность, развитие, различного рода изобретения. Как следствие всего этого, она может способствовать успехам в

аплот до судебных процессов. Если вы по натуре человек, для которого жёсткая борьба норма, звезда может оказаться полезной, придавая сил и агрессивности для победы. Если это не так, то вы будете поневоле втянуты в бесконечные скандалы (особенно если на восток выходит входная дверь). Хуже всего влияние звезды скажется на мужчинах средних лет, старшем сыне в семье, людях, страдающих заболеваниями дыхательной системы.

Средство защиты: негативное влияние деревянной тройки в восточном секторе очень сильное. Поэтому её необходимо ослабить с помощью стихии огня. То есть предметов красного или оранжевого оттенка. Например, это может быть лампа с красным абажуром, диванные подушки, картина на стене.

Юго-восток – «литература» – четвёрка



В Древнем Китае, чтобы занять при дворе высокий пост, требовалось сдать несколько экзаменов, одним из которых была литература. Эта звезда благоприятна для людей творческих. Хорошо располагает здесь рабочее место, если вы желаете получить свою порцию вдохновения. Помимо этого, звезда отвечает за любовь и романтику в жизни. Если вы одиноки, спальня в этом секторе может привлечь в вашу жизнь партнера. Для пар, у которых спальня на юго-востоке, год тоже обещает быть романтическим, при условии, что любовь и заботу вы направите на супруга.

Средство защиты: в своем негативном проявлении способствует супружеским изменам, венерическим заболеваниям. Поэтому не создавайте почву для двусмысленных ситуаций. Защитой должно стать поведение. Нужно следить за здоровьем печени, не злоупотреблять алкоголем. Если заметите признаки лени, к которым может склонять четвёрка, сразу ищите дело, которым интересно заниматься.

Центр – «звезда император» – пятёрка



Она обладает крайне негативными и разрушительными характеристиками. Принесит тяжёлые болезни, катастрофы, разорение, крупные финансовые неудачи и потери. В 2013 году необходимо избегать частого использования центрального сектора квартиры. Если это невозможно, то постарайтесь организовать пространство таким образом, чтобы здесь не было Ян-объектов (телевизора, музыкального центра, вентилятора, фонтана). Поскольку пятёрка «не любит» шума, то в этом секторе нельзя делать ремонтные ра-

боты: сверлить стены, стучать, перемещать мебель.

Средство защиты: пятёрка – почвенная звезда, поэтому вы можете, как и для защиты от двойки, повесить металлические колокольчики или шесть монеток в центре квартиры. Наилучшим средством от её влияния считается соляное средство, которое «оттягивает на себя» негативную энергию.

Стеклоянную литровую банку заполнить на 2/3 крупной солью, залейте холодной водой таким образом, чтобы она покрыла соль на 1 см. Банку поставьте на белое блюдо, вокруг него положите 6 белых монет и 1 жёлтую. Банку установите в таком месте, где она не будет вам мешать. Закрывать её не нужно. По окончании года банку вместе с блюдцем необходимо выбросить. Прикасаться к ней голыми руками нельзя, наденьте перчатки.

Северо-запад – «ангел отваги» – шестёрка



Она даёт возможность заработать деньги, особенно для отца семейства. В 2013 году шестёрка попадает в сектор покровителей, поэтому при использовании этого сектора вы можете рассчитывать на поддержку в начинаниях. Особенно хороша звезда для удач военных и руководителей, но для этого северо-запад должен быть «здоров» Захламлённый, тёмный, мрачный сектор может принести проблемы. К таковым относятся, например, потеря власти, раны, полученные с помощью металлических предметов. Поэтому будьте осторожны.

Поддержка: усилить позитивное влияние звезды можно, расположив рабочий стол так, чтобы вы сидели лицом в этом направлении. Важный нюанс: сверлить и стучать в этом секторе в 2013 году неблагоприятно.

Запад – «дух разрушения» – семёрка



В данный момент не проявляет в полную силу своих плохих качеств. Но может провоцировать различного рода разрушения как в отношениях (ссоры и охлаждение чувств), так и в доме: поломки, пожары, кражи. Неблагоприятно, если в этом помещении гостиная, она наверняка не будет тихим и мирным местом. Кроме того, запад отвечает за детей, поэтому плохо, если в этом секторе детская, дети будут не только ссориться, но и страдать болезнями ротовой полости, за которые тоже ответственна семёрка. Особенно неблагоприятен сектор в 2013-м для младшей дочери.

Средство защиты: в интерьере можно добавить элементы, символизирующие стихию Воды, – синий, голубой, чёрный цвет. В течение всего года здесь должен находиться сосуд с чистой водой. Воду нужно периодически менять. Если на западе находится входная дверь, то возникает опасность ограбления, поэтому хорошо поставить у входа фигурку животных, символизирующих защиту. Например, носорогов, слонов с поднятыми хоботами.

Северо-восток – «ангел богатства и счастья» – восьмёрка



Восьмёрка стала звездой удачи на долгие годы. Она приносит богатство, признание заслуг, а главное, удачу и отличное настроение. Если у вас спальня или дверь на северо-востоке, то вам просто повезло, и процветание будет вам сопутствовать весь год.

Поддержка: традиционно восьмёрку активируют в родной стихии почвой. Поэтому вы можете добавить в сектор предметы из керамики, стекла. Например, поставить на стол хрусталь. Особенно хорошо, если вы расположите здесь кристаллы, желательно чтобы их было восемь.

Юг – «ангел силы» – девятка



Считается, что эта звезда благоприятна и символизирует будущее счастье, успех, рост и продвижение по службе. Сектору, который занимает эта звезда, надо уделить особое внимание, тем более что юг дома отвечает за славу и известность. Заваля и хлам здесь в первую очередь перекроют вам успехи в будущем, даже если вы будете прикладывать для этого силы. В некоторых случаях звезда может спровоцировать проблемы у сердечников, для них здесь нежелательна спальня.

Поддержка: хорошо расположить в этом секторе предметы, усиливающие стихию огня (красные), в тазике изображена птица числом, равным девяти. Можно периодически зажигать свечи, разумеется, соблюдая пожарную безопасность, стихия огня в южном секторе будет очень сильна, поэтому избыточной активации звезды не нужно. Также не нужно усильвать её, если на юге у вас кухонная плита.

...Я красила губы в цвет кирпича, надевала высоchenные шпильки, сооружала строгий пучок на макушке. Я рассуждала, покупать ли акции одного банка, чтобы потом выгодно продать, стоя с суровым видом, со скрещенными на груди руками. Я пронзительно шурила глаза, дескать, «пожила-повидала». И сама себе казалась неотразимой, роковой, удивительно, что зеркало не треснуло от такого великолепия... А любимый мужчина всё расставил по местам лукавой фразой: «Господи, ты ещё такой ребёнок!..»

Чему можно научиться у детей



Я?! Ребёнок! Худшее оскорбление доводилось слышать лишь в школе, когда я на уроке пения чистым фальцетом выводила: «Ложись, снежок, укутываясь, все землю укрывай!..», а учительница тревожно заглянула мне в глаза и потрогала лоб: «Наташенька, ты себя хорошо чувствуешь?» Чёрствый педагог не понял вокальных притязаний на душевность, и я страдала...

Так вот. Сравнение с несовершеннолетними из уст ненаглядного звучит часто, особенно когда я прямо-таки лопаюсь от собственной значимости — значит, это тенденция. В сложных жизненных вопросах у взрослых людей только один достойный советчик — мама. Моя мне сказала: «Дочь, разве это плохо быть ребёнком? Может, он не смеётся, а восхищается тобой. У детей можно многому научиться!»

«Чему? — хотелось мне завопить. — Трепать нервы и вынимать душу?» А потом успокоилась. И решила внимательнее присмотреться к ним — чадам, отпрыскам, племянзе. Может, и правда достойны восхищения...

«Я с тобой дружу!»

Моя четырёхлетняя племянница Дашка официально родилась в год Быка под знаком Близицеца. Но, пооб-

щавшись с Дашкой, вы решите, что она явилась на свет в год шока и трепета под созвездием «Всем внимание!» — если бы такие были, конечно.

Немудрено, что Дашку часто наказывают, в углу у неё постоянная «прописка». Когда озвучивают наказание, она молча мечет молнии глазами. Кажется, как только «отбудет срок», нам лучше бежать во все лопатки. И впрямь, «по выходу на свободу» Дашка дуется — аж пару минут. А потом кидается на шею к маме: «Я по тебе соскучилась!» и целует её куда придётся. Несмотря на то, что именно мама её в угол и определила.

Не держит зла Дашка и на папу, хотя тот недавно ей устроил «ата-та по попе» за разрисованные обои. «Папка, ты у меня герой!» — виснет на «карателе», и тот обмякает.

Даже суровую воспитательницу Дашка умеет великодушно прощать: «Михална, до завтра, ты у меня золотая!» Ирина Михайловна улыбается; Дашка сорвала тихий час и подверглась экзекуции в углу. Но она выше злобы и мести. Она, как и все дети, не умеет помнить плохое, состояние ссоры для неё невыносимо. И Дашка первой протягивает ладошку, делает шаг навстречу: «Давай дружить!» В самом деле, зачем злиться на людей и жить в обиде? Распахни объятия и душу, а полки мы всё равно вывернем.

«Ну хорошо ведь всё!»

Наша младшенькая — сестрёнка-погодка Дашки, Злата. Отчаянно плохое настроение у Златы было лишь однажды — когда на неё неожиданно запаял соседский пёс Лёлик. Но горе длилось недолго, в поле зрения возник дымчатый красавец-кот, и Злата тренировала лёгкие мощными «ахами».

Если Злата проснулась не в духе, то просит принести друга — яркого резинового петушка, и через минуту улыбается. Выйдя в рыданиях от детского стоматолога, Злата вдруг видит симпатичного трёхлетнего юношу — и жизнь налаживается, тут не плакать, тут кокетничать надо! Если поводов для веселья нет и даже цветной петушок не мил, Злата тащит стул к окну, через полминуты мы слышим: «Ах! Шонюшко (сопнышко)! Аа-ах! Иточки (цветочки)! Ааах, Злата!»... Согласитесь, всегда есть повод для радости, хотя бы ваше отражение в оконном стекле.

«Я всё равно тебя добьюсь, Анюта!»

Строчка из хита 90-х приходит на ум всякий раз, когда к нам на постой приво-

дят соседского Никиту. Он умеет показывать «два годика» на пальцах, выламливать сухофрукты из компота и есть вилкой без опасений. А ещё Никита невероятно настойчив. В первый визит парень обнаружил, что между кухней и прихожей одна полка обоев не охвачена плотно приклеена. Слегка потянул за уголок, бумага «поехала», Никита возликовал. Но был обнаружен, пристыжен и отправлен к Даше и Злате. Мальчик покорно играл в чаепитие у куклы Маши, однако при первой же возможности ушёл в прихожую — дорывать начатое.

Никиту продолжают приводить по выходным. Когда он пропадает из детской, все знают, где его искать. Хозяйка квартиры с лёгкой Никитиной руки (заметьте, буквально) собираются делать ремонт в прихожей — может даже, плитку на стены положить, так надёжнее. Потому что настойчивость — универсальное детское качество.

Любят не за деньги

В телепередаче певица Лолита Милаяская рассказывала о дочке Еве. Когда та была крошечной, мама взяла малышку с собой на съёмки новогоднего огонька, девочка настолько прониклась праздничной атмосферой «Золушки», что рассказывала об этом на каждом шагу. Естественно, в детском саду тоже. Воспитательницы заинтересовались, аккуратно выспрашивали подробности из жизни «звёзд». «А что тебе больше всех понравилось? — поинтересовались у Евы, она честно ответила: «Валерочка. Он золотой».

С «Валерочкой» всё было понятно — Валерий Леонтьев. Но что означало «золотой»? Кумушки тут же решили, что малышка увидела роспись «золотых» банковских карт в бумажнике певицы, что у него золотые часы и изобилие украшений, а может даже, корпус мобильного телефона из популярного драгметалла... Помните, какие выводы были сделаны. А они оказались проще: Валерию Леонтьеву досталась роль короля в мюзикле, а вместе с ней — костюм, шитый золотом... В общем, этому стоит поучиться у детворы — верить слову и принимать людей всей душой, если человек золотой — неважно какие у него часы, телефон и даже зубы.

Смотреть под другим углом

Однажды на глаза попала любопытная заметка: в некоем городе под мостом

застрел гигантский грузовик. Машина зацепилась верхом за нижние опоры сооружения, образовалась колоссальная пробка. Вызвали умных инженеров, спасателей и прочих неравнодушных. Толпы восторженных мужчин с дипломами качали головами: а что если разобрать мост? Грузовик выводится и поедет себе! Но нет, по мосту ходит транспорт — миллиардные убытки. А что если?... Одно за другим предложения отменялись как бессмысленные, проблема не решалась. Пока восьмилетняя девочка не предложила простое в своей гениальности решение: спустить шины. Так и сделали, грузовик «просел» и «присел» и выехал из западни...

Дети умеют видеть привычные вещи под другим углом, способны находить неожиданные выходы — это называется, творчество, нестандартное мышление. Вальериста это качество призывает умница Эйнштейн: «Ты никогда не решишь проблему, если будешь думать так же как те, кто её создал». Когда приходится туго, «включайте» внутреннего ребёнка: ломайте стереотипы, идите своим путём!..

Я сама!

Наши Катя, Даша, Злата, Никита и все дети без исключения проходили этап настёрной самостоятельности. Вырывали ложку из маминых рук: «Я сама!» — и шлёп-шлёп в тарелке с кашей. Оттапкивали не в меру заботливую бабушкину руку: «Я сама!» — и топ-топ по дорожке. Пытались воздурить неподатливую шляпу на голову куклы и пресекали попытки помочь: «Мама, уйди, я сама!»

Вырастая, мы почему-то забываем, что многое можем сами, главное только захотеть. Но почему-то большинство не хочет, норовит спрятаться под тёплого крыльцо, найти покровителя, «приблизиться» к мощной команде, завести знакомства с властными и сильными. С одной стороны, это правильно, не могут же ошибаться речёвки и пословицы: «Один в поле не воин» и «Вместе мы — сила!» Но с другой — каждый и сам по себе — ого-го, какая сила! Надо только верить в себя: взять и самой написать отчёт, составить бизнес-план, починить замок, пересадить каланхоэ, сесть за руль. Если кто-то серьёзный и любящий попробует остановить начинание чрезмерной опекой, надо поблагодарить и мягко отклонить: «Спасибо, если не получится, я обязательно воспользуюсь предложением. Но сначала попробую сама!»

Сильный и любящий, скорее всего, нежно коснётся строгого пучка на макушке: «Господи, какой ты ещё ребёнок!» Тут можно поднять глаза и улыбнуться: «Ну это же хорошо!»

Наталья ГРЕБНЕВА



Тёплое поздравление

В последнее время мы привыкли посылать открытки по электронной почте или вручать лично в руки. Попробуйте вернуться в прошлое и отправить поздравление по почте. Достать из почтового ящика конверт, адресованный лично, — это словно почувствовать ещё раз объятия близкого человека.

Психологический практикум

Понять смысл ответа

Замечали ли вы когда-нибудь, что между твёрдым аргументированным «нет» и искренним согласием «да» существует ещё целый ряд ответов. А как чаще всего в первый момент относитесь к просьбам, предложениям и советам вы? Проанализируйте свои типичные ответы:

Категоричное «нет», не задумываясь всерьёз о просьбе

Такое «нет» — пережиток раннего возраста с полутора до двух лет, когда ребёнок учится быть самостоятельным. Если родители не поддерживали вашу самостоятельность, много запрещали, то вы выбрали «нет» как способ защиты и отстаивания своих прав. Сейчас, когда вы выросли, в нём уже нет необходимости.

Неопределённое «да, нет», оставляющее вам возможность изменить решение

Говорит о вас, как о тревожном человеке, постоянно ожидающем от мира подвоха, обстоятельства, которые помешают вам выполнить обещание. Избавляйтесь от страхов, помните, ваши мысли формируют реальность.

Формальное «да, но...» с аргументом о невозможности воспользоваться советом или выполнить просьбу

Это излюбленный ответ людей, которые хотят быть несчастными. По большому счёту вам не нужен совет как таковой, а только чтобы прониклись сложной ситуацией и пожалели. Учитесь сами решать проблемы, чтобы почувствовать уверенность в себе. Если речь идёт о просьбе, то вы просто не умеете говорить твёрдое «нет», и этому следует учиться.

Вообще-то эту фразу не я придумала. Это шансонье Михаил Шуфутинский пел, правда, без вопросительных знаков. Через залпую. А вопросы уже я поставила, позже поймете почему.

Помните некогда популярную песенку, а и ней клип: шикарная блондинка с идеальными параметрами, сексуально затянута в кожу, быстро бегает, метко стреляет, лихо вызволяет из неволи любимого. А потом, перевоплотившись в одночасье из женщины-вамп в нежную трепетную лань, идет под венец. Весь этот «эжшн» сопровождается душевным: «Любовница-а-а... Невеста-а-а... И жена-а-а...» По сути такая вот женщина — пред мечтаний всех мужчин, поскольку счастливо и удачно соединила в себе одной три главные женские ипостаси, пользующиеся повышенным спросом у сильного пола. Мысль, прямо скажем, не новая. Только вот на повестке дня остро встал вопрос:

реально ли земной, отдающей взятую женщину, достичь такого совершенства? Я попыталась. И что у меня из этого вышло?..

Первый мой брак был заключен по молодости и большой любви. Артём, начинающий художник, покорил меня какой-то своей нездешностью, оригинальностью по тем временам мужской стрижкой каре и изысканными комплиментами в мой адрес. Ну что-то вроде какая благородная линия у моей лобной кости, пропорции лица подходят под стандарт «золотого сечения» и прочее, прочее. Честно говоря, из половины сказанного я ничегошеньки не понимала, но сердцем чувствовала — «любит».

Поскольку для Артёма эстетическая составляющая женской красоты находилась в приоритетах, я её, эту «составляющую», нещадно эксплуатировала: по утрам щеголяла в его рубашке (журналы читаем, потому в курсе — женщина в мужской рубашке та ещё секси), по вечерам в кружевном белье... А потом на свет появился Димка, и мне стало как-то не до ажур и белевых носочков «а-ля Лолита». Но зато я научилась мастерски варить манную кашу без комочков, делать воздушное картофельное пюре и изумительные паровые котлетки из курицы. Но Артёма мои кулинарные изыски, как и семь лишних кило на некогда стройном теле, отчего-то не вдохновляли. Напротив, сильно раздражали. Когда узнала, что мой муж закрытил роман с Ликой (она училась с ним в группе), я ничуть не удив-

«...Любовница? Невеста? И жена?..»

лась. Лица была абсолютно в его «тонко организованном» вкусе: тонкая, звонкая, прозрачная, с креативным цветом волос и дымящейся длинной сигареткой в зубах. Рисовала этюды и обожала творчество передвижников. Одним словом, свободная художница.

Через три года я вновь засобирилась замуж. Мой избранник был полной противоположностью Артёму. Таких называют модным словечком «бруталь». Косая сажень в плечах, гора мышц, немногословен и надёжен, как Сбербанк России. «Да, дорогая», «Нет проблем, дорогая», «Порешаем»...

«Фигушки, — твёрдо решила я для себя, — уж в этот раз не дождётесь, чтобы я превратилась в домашнюю ручицу». И начала активно приобретать Ивана (так звали моего второго) к высоким сферам. «Сегодня в театре премьера. Пойдём?» «А может, дома останемся, боевичок посмотрим?», — обнимая мой тонкий стан могучей ручицей, баясил любимый. (Да, забыла сказать: я же от сердечных переживаний похудела и вновь превратилась в сексапильную блондинку). Я ему про Пелевина, Гришкова и «Духless», он мне про борщ и тренажёры. Я про новое сверхакуальное платье, а он «Ты мне без него гораздо больше нравишься».

«Короче, Кать, больно ты для меня замудрённая», — однажды в сердцах сказал Ваня. — Надоело «носок тянуть», — и уехал на соревнования по пауэрлифтингу. Уж и не знаю теперь, не они ли нас разлучили?..

Собственно, к чему я всё это пишу. Как показывает жизнь, мужчины сами не знают чего хотят. То есть они думают, что знают. Но сформулировать внятно и вразумительно не могут. А я могу. В общем, дорогие мои, я вам так скажу: «кесарию кесарю», а «слесарию слесарю». Если ваш любимый хочет видеть рядом с собой милую уютную женщину, настоящую хранительницу очага (ну вот такие у него представления о супруге и семейном гнездышке), то ему глубоко фиолетово, умёете ли вы сносно танцевать стриптиз и знаете, кто такие Дольче и Габбана. Намного важнее для него, гораздо ли вы лепите пельмени и печь блины. Ваш любимый — натура тонкая? Тогда будьте готовы к тому, что вряд ли он потерпит рядом с собой распухнувшую в бигуди и замусоленный халате. Он должен гордиться своей женщиной, восхищаться, а уж в обществе особенно. И сто лет ему ваш борщ с пампушками не сдался, в ресторане поужинаете, а вот время на безупречный маникюр и парикмахерскую найдите.

Встретился на моём жизненном пути хороший человек. И есть у меня огромное желание прожить с ним по возможности долго и счастливо. Вот кем я для него должна стать? В первую очередь любящей, заботливой, угадывающей его желания, идущей навстречу, но никак не поперёк. А какую роль он мне уготовит? Да без разницы. Я теперь с любой справлюсь. Как говорится, чем бы дитя не тешилось... Ведь они, мужчины, те же дети. Только взрослые.

Ольга, по эл. почте.



ТИК-ТАК...

«Если бы в сутках было на несколько часов больше, тогда бы я точно всё успела сделать», — считаете вы. На самом деле всё осталось бы по-прежнему, ведь причины, по которым вам хронически не хватает времени, никуда не исчезли бы. Понять их, а значит, изменить ситуацию, поможет наш тест



1. Что вы чувствуете, когда в размеренный рабочий график вклинивается срочное задание?

- а) усталость обречённости: ничего не получится
- б) гнев, вы обвиняете себя: причина срочности ваша неорганизованность
- в) панику, так как не знаете с чего начать
- г) возмущение — от возможности проверить свои силы.

2. Если бы у вас была возможность изменить течение времени, что бы вы сделали?

- а) остановили его
- б) взяли бы займы у тех, кому нечего делать
- в) замедлили
- г) ускорили.

3. Какое изобретение по-вашему, подарил людям больше всего времени?

- а) стиральная машина
- б) Интернет
- в) телефон
- г) самолёт.

4. Что вы чувствуете, говоря, что у вас нет времени?

- а) утомление
- б) чувство вины
- в) недовольство
- г) азарт, успеете ли?

5. По-вашему, какой линии поведения требует работа дома?

- а) изоляции от близких и средств связи
- б) дисциплины и чёткого расписания
- в) расстановки приоритетов
- г) умения не отвлекаться на отдых.

6. Что вы проведёте день ничегонеделания?

- а) будете мечтать, слушать музыку
- б) будете строить планы на будущее
- в) выспитесь
- г) у вас не бывает таких дней, это скучно.

7. Для чего вам нужно больше свободного времени?

- а) побыть с близкими
- б) сделать то, что откладываете

- в) сделать что-то для себя
- г) почувствовать радость от того, что никуда не надо спешить.

8. Если бы вы переместились в прошлое, то на чём бы путешествовали?

- а) в карете
- б) пешком
- в) паровозом, пароходом
- г) на лошади.

9. Отдых для вас это...

- а) пустая трата времени
- б) запланированный перерыв
- в) заслуженная передышка
- г) физиологическая потребность.

10. Зачем вам нужна помощь других людей по работе?

- а) сделать перерыв
- б) научиться новому
- в) избежать неинтересных поручений
- г) чтобы успеть несколько дел сразу.

Больше «А» ОТДАЁТЕ ВРЕМЯ ДРУГИМ

Вы с тех людей, которые всегда готовы помочь. Независимо, от кого исходит просьба — руководства на работе, друзей или членов семьи. И нет ничего удивительного, что люди пользуются вашей чуткостью и желанием сделать для них хорошее. Но признайтесь себе начистоту, ведь нередко вы помогаете и из чувства вины, желания понравиться или получить благодарность? Учитесь отслеживать такие моменты и говорить «нет», учитесь помнить о своих интересах и жить своей жизнью. Поверьте, вы сами тоже нуждаетесь в заботе, а «заслужить» её невозможно.

Больше «Б» БЕРЁТЕ НА СЕБЯ СЛИШКОМ МНОГО ДЕЛ

Ваш девиз по жизни: «Хочешь сделать хорошо, сделай это сам». Как следствие, вам очень сложно доверить выполнение даже мелких дел другим (например, поручить заплатить за квартиру кому-то из членов семьи). Причина в том, что, дележ с кем-

то делами, вы перестаёте чувствовать свою незаменимость и исключительность. Важно понять, что «исключительность» развивается не тогда, когда вы стремитесь довести каждое дело до идеала, а когда занимаетесь тем, что по-настоящему нравиться. Найдите время на любимые дела, сбросив с плеч часть лишних забот.

Больше «В» СЧИТАЕТЕ ВСЕ ДЕЛА ВАЖНЫМИ

Вам очень сложно расставить приоритеты в жизни. Корни такого поведения, вероятно, идут из детства. Вас просто не научили планировать время. Если вы постоянно ставитесь с рабочими авралами, не стесняйтесь попросить у руководителя чёткий график выполнения заданий, лучше всего, если он будет записан на бумаге в строгой последовательности и со сроками. В быту заведите ежедневник, регулярно записывайте в нём, что надо сделать. Увидите, свободное время у вас ещё и останется.

Больше «Г» НЕ ВЫНОСИТЕ БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вы всегда заняты либо непосредственной работой, либо осуществлением какой-то из своих идей, которых очень много. Но при этом выполнение дел, как правило, страдает от вашей спешки: «Ведь успеть надо так много», — рассуждаете вы. Поймите, «бездеятельность» это не просто банальное никсонеделание, это ещё и возможность взглянуть на плоды своей деятельности со стороны, увидеть их достоинства и недостатки. И признайтесь: избыток дел часто является вашим цитом, когда вас обвиняют в ошибках и недоработках. Но если не будет ошибок, то и лишние дела станут не нужны, верно?

Нужно время...

ОН

...Всё стартвало стандартно, как бывает хотя бы однажды в жизни каждого мужчины. Не свободен, но и не увлечен в архивах загса, состоял в стабильных ровных отношениях, в меру циничен, слегка обаятелен, ничего особого не ждал. Да и бывает ли оно, «особое». Планы на будущее реальные: взять новую иномарку, поменять квартиру, посмотреть Европу и хотя бы чему-нибудь удивиться...

А тут она. Насмешливая, эффектная, не девушка, а шампанское. Встретились в одной компании, когда градус веселья достиг нужной отметки, кто-то предложил:

— Сыграем в «угадай кто?»

Терпеть не могу этот интеллектуальный кольцеброс — по вехам в биографии угадывать человека. Поморщился и притогнулся слушать бред «зрудитов»: ничего нового. Один рассказывает о питерском мальчишке, который мечтал стать разведчиком и таки стал, но судьба закинула ещё выше — сами понимаем, насколько высоко... Вторая с придыханием толковала о женщине-режиссёре, красавице-блондинке... Я не знаток жизненных атак режиссёрши, но тонкие нотки в голосе рассказчицы были очевидны. Скучно...

И вдруг она. Повела рассказ от первого лица — уже неожиданно. Начала не с банального «родился-крестился», а сразу по сути...

— Я английский исполнитель, все вы меня знаете. Самая популярная моя песня на русском звучит так:

«Зная, что лики — оружие солдата,
А тrefфы — кресты по пятам
за войной,
Ромбы — мера жизни,
То сердце, как карта,
Сложится в образ иной...»

Народ скривился, мол, что за ересь, а я онемел. Не ересь. Это Стинг, легендарная «Очертания моего сердца», для тех, кто в танке — саундтрек из «Леона»... Да нет, пожалуй, она не шампанское, она девушка-абсент. Голову сносит начисто... Наклонился и спросил у кого-то:

— С кем она пришла?..

Через полчаса знал, что с подругой. Что свободна. Что номер её телефона

заканчивается на «911» — служба спасения. Через два часа, углизнув от той, с кем пришёл, набрал «спасительный номер». Через два часа и пять минут я уговорил её на свидание.

И чуть не умер до этого самого «завтра».

Я

...Вроде бы ничего не изменилось, всего лишь на одного человека в жизни стало больше, а ты совсем другая. Всё время улыбаешься. Оказываетесь, если закрыть ладонями глаза от солнца, тепло всё равно проникает, оно осязаемо, оно малиновое с фиолетовым отливом...

Ты нарушаешь свои же правила и выигрываешь. Стремительное сближение на первом свидании? Ха, только так и должно быть. Ты понимаешь, что фраза «привлечь мужчину к себе» — глупость, люди вырастают друг в друга — или да, или нет. Ты ищешь его в социальных сетях, находишь кучу тэзок и однофамильцев — и досадуешь, что не он. А увидев его страничку, не решаешься зайти, чтобы не «заветивиться». Ты обнаруживаешь массу совпадений, которые прямо-таки кричат, что вам судьба быть вместе: его тётю зовут так же, как твою бабушку — надо же!

Ты приходишь вовремя на свидания, а он иногда опаздывает — ты злишься, как никогда, но ждёшь. Он пробует твоё пирожное с блюдца, а ты готова отдать себя и весь мир в придачу. Ты не звонишь ему сама, но каждую секунду ждёшь его звонка.

Ты считаешь, что не нужно долго узнавать друг друга, если так «накрыло», надо немедленно связаться под одну крышу.

Ты больше не ты. Ты есть не только ты, теперь есть он. Есть «мы».

Но иногда ты вспоминаешь, что рядом

с ним другая. Тогда солнце закрывается непроницаемой пеленой, а ты твоими ладонями. И тепло уже не проникает.

ОН

Вчера она загадала Энди Уорхола, позавчера — кардинала Ришелье, до этого — Майкла Джексона, Ломоносова, Поля Робсона, Мадонну... Ещё чуть-чуть — и я Александр Друзь, хрустальную сову мне...

Я на грани рассекречивания. Надеюсь, что всего одна встреча — и прежний режим. Ровно, стабильно, квартира-машина-отдых. Женщина, которая предсказывает до интонаций, зато без сюрприззов... А теперь и не знаю, нужно ли мне это.

Еле сдерживаюсь, чтобы не звонить ей каждый час. Встреч ежесекундно. Не думаю о последствиях, не боюсь встретиться знакомых из этой жизни... Я не знаю, кто и что для меня теперь важнее.

... Она вдруг посмотрела как-то особенно: «Почему всякий раз сплешми? Почему нужно расставаться, идти по домам? Почему нельзя так, чтобы больше не познать?»

Многочисленные взможенные ладони, бешеный пульс. Нахмурился: «Мне нужно время...»



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

Я

...Скептическая подруга Шмакова укмыльнулась: «И ты веришь? Не бывает у них времени на раздумья, либо да, либо нет, с тобой или не с тобой. Время на раздумья – всего лишь ожидание предлога расстаться». Дura эта Шмакова, неудивительно, что вечно одна...

Нужно быть любящей, терпеливой, понимающей. Самой красивой, желанной, всегда веселой. Ради него и рядом с ним это несложно.

Я учусь не навязываться, не думать, целует ли он ту женщину по утрам. По вечерам выхожу на пробежку, кручу обруч, засыпаю в увлажняющей маске. Перед свиданием зависаю на развлекательных сайтах – анекдоты и байки должны сыпаться дождем, я – девушка-праздник! Я учу английский и зарабатываю «черный пояс» по борщам и пирожкам с мясом.

Шмакова говорит, что это самое настоящее состояние, подлое и мерзкое. Судья – он, а соперники даже не представляют друг друга. Какое еще состояние?.. Мне тоже нужно время – чтобы стать еще лучше.

ОН

Ты всё решил, всё взвесил. Чёрт, ну живём ведь не ради покоя, не ради машин и поездок по Европе. С ней тебе не спойкой и неправильно, ради неё ты поступаешь некрасиво с другой... Значит, всё по-настоящему.

Ты намекаешь, мол, готов озвучить решение, а она шуритас: «Пока не время, милый, я ещё не достигла совершенства». Издаётся, конечно, вот только за что?..

Я

Почему он злится? Сидим в кафе, мне приходит сообщение от Марины – «мастера на все руки и на все ноги, которые я планировала подвергнуть депиляции – ну не скажешь же любимому мужчине, что Марина предлагает «содрать с меня самую шкуру» в пятницу. Да он пыхит, как самовар, красный, на шею вены вспухли – ох как далеко всё у нас зашло...

Шмакова точно дура: ну разве попросить отсрочку обязательно означает расстаться? Пусть он подготовится морально, пусть свекинется с мыслью о круглосуточном счастье – ему же на пользу. Да и я пока, если честно, не готова, что он постоянно будет рядом. Скажите на милость, как в присутствии любимого, который привык к тебе в образе Женщины, делать желатиновую маску для лица и масляную – для волос?.. Лично я сточисью переносу себя в ампула «обитатель Чумного барака» – а он?..

К тому же вечерами я кручу обруч в прихожей, если он задумает прошмыгнуть

на кухню или в ванную – не исключены увечья, агрегат тяжёлый да ещё вращается на скорости...

А по выходным я гуляю с группой «англичан» в парке, мы практикуем разговорную речь, чтобы блистать потом на курсах. Правда, часто общение сводится к: «Айда в кафе, по шашлыку и напиткам!», но мне нравится.

А ещё я сплю в позе морской звезды, ему будет тесно, могу зацепить во сне рукой или ногой. Он привык основательно завтракать, сам говорил, а я могу на чашке кофе до полудня прожить. Ну разве я готова к серьёзным постоянным отношениям?

А если честно, съезжаться под одну крышу надо, когда чувства и эмоции на пике. Тогда не возникнут дуррации оправдания про обруч и репейное масло на шевелюре. Просто каждый вечер я представляю: сейчас откроется дверь и выйдет он...

Ни горячо ни холодно от этой фантазии. Мне почему-то жаль незнакомую женщину, которая впервые за долгое время останется одна, без него.

МЫ

Мы встретились в кафе, как обычно, в воскресенье. Тебе сок и пирожные, мне кофе. Отсюда мы выйдем вместе и не разойдёмся по сторонам. Я всё решил и хочу сказать тебе.

– Давай сыграем в «угадай кто», – говорю по сценарию, ты мгновенно включаешься:

– Давай!

– Один мужчина больше не хочет жить порознь с одной женщиной. Он хочет, чтобы она всегда была рядом. Они вместе почти год, он созрел...

Ты замолкает, улыбка гаснет – понимаю, потрачена, тебе непросто дались несколько месяцев.

– Пирожные несвежие, – вдруг говоришь ты и неловко улыбаешься.

– Давай закажем другие, – начинаю нервничать ты. – Так мы играем в «угадай кто?»

– Да, – медленно киваешь ты. – Играем. Один мужчина и одна женщина, он решил и сказал.

– Ну и что скажет женщина? – показная бравада даёт мне ой как непросто.

– Она скажет, что ей нужно время, – ты беззаботно улыбаешься, – время на раздумья.

Я И ТЫ

... Шмакова – мудрая женщина, рассуждаю я по пути домой, моя подруга всё знала наперед: время на раздумья – всего лишь ожидание предлога расстаться.

Наталья ГРЕБНЕВА

Здравствуй, «Будуар»! Я твоя постоянная читательница. Спасибо, что есть эта рубрика, есть возможность каждому выразить себя и порадовать друзей. Посылаю вам стихи моей мамы. Она замечательный творческий человек – художник, а последние годы пишет не только кистью, но и пером. Каждая строка – это кусочек её души.



Детство мое, детство,
За что твоею сталось,
За какую далаю
Ты бродить осталось?
Солнечным и чистым,
Ласковым и звонким
Расплекалось в тебе
Лёгким жаворонком.
Радугой звенящей,
Словно коромыслом,
Ты в далекой дали
От меня висло.
Даже если очень
Захотеть коснуться,
Никаким усилием
Мне не дотнуться.
Детство мое, детство,
Что со мною сталось,
Мнитесь мне, ребёнок
Так я и осталась

Вновь лежу не сплю, думаю думаю,
Крепко умной родилась – на беду мою.
Тяжко жить умом, жмёт подошвочкой,
Лучше б родилась тёплым дождиком.
Проплила б водой да во славушку
Возлепеляла траву да муравушку.
Возродилась бы трава – вспокосилась,
Всяка живность – то по ней проносилась,
Протоптала бы на ней да дороженьку.
Исходили бы её чьи-то ноженьки.
Ещё лучше зарёю родиться бы,
Поселиться у ручья – у водоицы бы.
Цельный день в него смотреть да румяниться,
Запах трав вдыхать да дурманиться!
Слушать песни соловья – насладиться бы,
Умываясь ключевойю водицею...
Размечталась я во сне, думаю думая,
Что хотела – то себе напридумала.
Поскорее бы уснуть – засветало.
Как от умной головы я устала.

Анна ГАЛАНЖИНА, г. Рильск

ТЁПЛАЯ ОБНОВКА

ДЛЯ НЕГО

Размер: 134/140 (164/172)

Вам потребуются: для пуловера 650 (750) г; для шапочки 100 г пряжи (100% шерсть, дл. нити = 80 м/50 г), спицы и круговые спицы № 5; крючок № 4,5.

Резинка: чередовать 3 лиц. п., 2 изн. п.

Коса: число п., кратное 17+8+2 кром. п. Вязать по схеме 1. Указаны только лиц. р., по изнанке вязать, как смотрит вязка или как указано. Начать с кром. п. и 2 п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить п. после раппорта и 1 кром. п. Повторяют 1-14 р.

Патентная вязка: число п., кратное 3+2+2 кром. п. Вязать по схеме 2. Указаны только лиц. р., по изнанке вязать, как смотрит вязка или как указано. Начать с кром. п., повторять раппорт, закончить п. после раппорта и 1 кром. п. Повторяют 1 и 2 р. или круг.

Лиц. гладь по кругу: все п. лиц.

Плотность вязания косами: 20,5 п. и 28 р. = 10x10 см

ПУЛОВЕР

Спинка. Набрать 78 (95) п. и вязать косами. Для пройм закрыть на 29 см = 82 р. (36 см = 100 р.) от начала с обеих сторон по 5 п. = 68 (85) п. Для



Схема 1

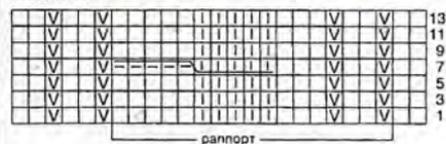
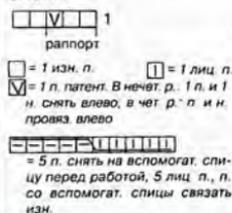


Схема 2

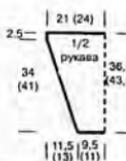


выреза горловины на 48 см = 134 р (58 см = 162 р.) от начала закрыть средние 14 (23) п. и обе стороны заканчивать отдельно. Для закругления по внутреннему

краю закрывать в каждом 2 р. 1 х 3 и 1 х 2 п. и закрыть оставшиеся по 2 (26) п.

плеча на 50 см = 140 р. (60 см = 168 р.) от начала.

Перед. Так же, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого на 45 см = 126 р. (55 см = 154 р.) от начала закрыть средние 6 (15) п. и обе стороны заканчивать отдельно. Для закругления по внутреннему краю закрывать в каждом 2 р. 1 х 3, 2 х по 2 и 2 х по 1 п. Рукав. Набрать 40 (44) п. и вязать косами, при этом для меньшего размера начать с 1 кром. п., повторить раппорт 2 х, закончить 4 п. после раппорта и 1 кром. п. Одновременно для придания рукаву формы от начала с обеих сторон 0 (3) х в каждом 6 р. и 23 (24) х в каждом 4 р. добавить по 1 п. по рисунку = 86 (98) п. На 36,5 см = 102 р. (43,5 см = 122 р.) от начала закрыть все п.



БОРКА

Закрыть плечевые швы. По краю горловины набрать на круговые спицы примерно 70 (85) п. и для воротника связать 1 круг изн. п. и 22 см резинкой, затем все п. закрыть, как смотрит вязка. Вставить рукава, сшить все швы.

ШАПОЧКА

Для боковых клапанов набрать по 10 п. и вязать патентной вязкой. Одновременно для придания формы от нача-

ла с обеих сторон в каждом 2 р. 1 х 3 и 2 х добавять по 1 п. по рисунку. К этим 20 п. с каждой стороны на 12 см от начала работы добавят посередине вновь набранные 22 (28) п. для задней части и 34 (40) п. для передней части шапочки. Все 96 (108) п. вязать по кругу, продолжая узор, при этом поворачивать раппорт. На 15 (17) см от начала в след. круге каждую патентную п. со след. 2 изн. п. провязывать

вместе (= патент, п снять как лиц., след. 2 п. связать вместе изн., затем снятую п. протянуть через неё). Оставшиеся 32 (36) п. вязать лиц. гладью. На 6 круге лиц. глади в след. 2 круге по 2 п. провязывать вместе лиц. и оставшихся 8 (9) п. стянуть рабочей нитью и закрепить узелок. Сборка: крючком обвязать кромки рачьим шагом (= ст. без накида слева направо).

ДЛЯ НЕЁ

Размер: 128/134 (140/146)

Вам потребуются: для пуловера 500 (550) г, для шапочки и шарфа 300 г пряжи (100% меринсовая шерсть, дл. нити = 75 м/50 г), спицы № 6 и 7, крючок № 5, 4 пуговицы.

Резинка на спицах № 6: 2 лиц. п., 2 изн. п. Все остальные узоры вязать на спицах № 7.

Крупный жемчужный узор: чередовать 1 лиц. п., 1 изн. п., через каждые 2 р. смещать на 1 п.



Лиц. гладь: лиц. п. в лиц. р. и изн. п. в изн. р.

Полосы косы: (на 44 п.): вязать по схеме. Указаны только лиц. р., в изн. р. вязать, как смотрит вязка. Повторять 1-12 р.

Плотность вязания жемч. узором: 15 п. и 20 р. = 10x10 см; 44 п. косы: 22 см шириной.

ПУЛОВЕР

Перед. Набрать 78 (84) п. и вязать так: кром. п., 16 (19) п. жемч. узор, 44 п. коса, 16 (19) п. жемч. узор, кром. п. Для

плеча на 50 см = 100 р. (54 см = 108 р.) от начала закрыть с обеих сторон 1 х 22

Схема



ШАПОЧКА

Набрать 76 (84) п. и для планки 8 см вязать резинкой, при этом в последнем

(25) п. и на оставшихся 34 п. продолжать по рисунку для воротника-стойки. Для скоса убавить с обеих сторон в каждом 2 р. 1 х 2 и 1 х 1 п. Закрывать оставшиеся 28 п. на 53 см = 106 р. (57 см = 114 р.) от начала.

Спинка. Набрать 46 п. и между кром. п. вязать полосу косы. Для закругления с обеих сторон добавляют в каждом 2 р. 1 х 5 (8), 1 х 4, 1 х 3 и 2 х по 2 п. = 78 (84) п. Добавленные п. вяжут жемч. узором. На 5 см = 10 р. от начала достигнут нижний край переда. Отсюда вязать по описанию для переда. **Рукав.** Набрать 22 п. и 4 см связать резинкой планку, при этом в последнем р. равномерно добавить = 34 п. Потом вязать жемч. узором. Одновременно для придания рукаву формы от планки с обеих сторон 14 х в каждом 4 р. и 1 (4) х в каждом 2 р. добавить по 1 п. по рисунку = 64 (70) п. На 30 см = 60 р. (33 см = 66 р.) от планки закрыть все п.

БОРКА

Закрыть то плечо, которое будет справа и шов воротника. Верхний и боковой края воротника и передний и задний края плеча слева обвязать крючком рачьим шагом (= ст. без накида слева направо). При этом на передке сделать 4 петли для пуговиц. Первая примерно на расстоянии 3 см от внешнего края, остальные с промежутком 5 (6) см. Четвёртая петля размещается на верхнем крае воротника. Для петель пропускается место ввода, вместо него вязать 2 возд. п. Пришить пуговицы. Застегнуть плечо. Вставить рукава, сшить все швы.

р. добавить 1 п. = 77 (85) п. Потом вязать жемч. узором между кром. п. На 8 см = 16 р. от планки продолжить так: кром. п., *18 (20) п. жемч. узором, 1 п. отметить и вязать лиц. гладью, от * повторить ещё 2 х, 18 (20) п. жемч. узором, кром. п. Для получения формы 8 (9) х в каждом 6 р. отмеченную п. снимать с п. перед ней вместе как лиц., след. п. связать лиц., затем снятые протянуть через неё и одновременно с обеих сторон убавить по краю по 1 п. (= 8 убавлений в каждом 6 р.) На 32 см = 64 р. (35 см = 70 р.) от планки закрыть оставшиеся 13 п. стянуть рабочей нитью и закрепить конец.

БОРКА

Шить шов, при этом шов планки закрывать снаружи. Сделать помпон (диаметр примерно 7 см) и пришить на шапочку.

ШАРФ

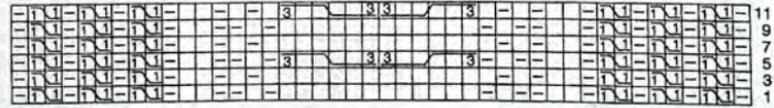
Набрать 24 п. и вязать жемч. узором. На 150 см от начала закрыть все п. На концах сделать из сложенной вдвое пряжи кисти примерно по 12 см длиной.

По материалам журнала «Золушка вяжет» № 11 (91), 2002 г.

= 2 п. скрестить влево: 1 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 1 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 6 п. скрестить влево лиц.: 3 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 3 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 6 п. скрестить вправо лиц.: 3 п. снять на вспомогат. спицу за работой, 3 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.



Сделано с любовью

Подарок для любимого мужчины – задача номер №1 в феврале. И решить её не так просто, если, конечно, для вас важно, чтобы подарок оценили и даже сохранили на память. Уверены, наши варианты идеально попадают под эти категории

ДЕЛОВОЙ ПОДХОД

В какой одежде ваши мужчины выходят к завтраку? Футболка с галстуком – достойная замена пижамам и халатам.

Понадобятся: однотонная футболка, небольшой отрез контрастной ткани (клетка, полоска приветствуются), флизелин и нитки в тон ткани.

Выкроите из ткани детали галстука, с помощью двустороннего флизелина приклейте его на футболку, края обработайте строчкой «зигзаг».



СВИТЕР ДЛЯ КРУЖКИ

Приятное удовольствие попить чайку из кружки, наряженной в симпатичный чехол, особенно если за окном раннее утро, а на календаре последний месяц зимы!

Понадобятся: нитки (любые), крючок или спицы, пуговица.

Свяжите чехол нужного размера. А чтобы хорошо держался на кружке, сделайте петлю с пуговицей.



ДЖИНСОВЫЙ ОРГАНАЙЗЕР

Большинство мужчин, как известно, заняты решением столь глобальных проблем, что забывают, куда положить ту или иную вещь. Простим им эту слабость! Сохранить нервную систему и мир в семье поможет оригинальный органайзер.

Понадобятся: вешалка, старые джинсы, нитки в тон.

Распорите джинсы, сшейте панно желаемого размера. Разместите на нём всевозможные карманы, прикрепите на вешалку – готово! В такие карманы можно положить и ключи, и отвертки, и прочие, так необходимые мужчинам, предметы. Чтобы система хранения работала на все сто, подкладывайте в кармашки милые записки с признанием любви или, например, приглашением на романтический вечер!

ФАРТУК-РУБАШКА

Любимая рубашка вышла из строя? Подарите ей вторую жизнь в виде фартука. Кстати, говорят, еда, приготовленная с хорошим настроением, намного полезнее.

Понадобятся: рубашка, косая бейка для отделки (из той же ткани или контрастной), нитки в тон косой бейке.

Разрежьте рубашку по боковым швам, затем по диагонали до стыка воротника с плечевым швом. А после по линии воротника отрежьте спинку. Получится заготовка фартука. С помощью косой бейки сделайте окантовку по всему контуру: сначала обшейте боковые и нижнюю часть, а потом, оставляя длину на завязки (примерно 60 см), и верхнюю часть. Далее можете украсить по своему вкусу, например, с помощью аппликации.



**ЯИЧНИЦА
«СЕРДЕЧКИ»**

2 сосиски, 2 яйца, сливочное масло, растительное масло, соль, зубочистки.

Сосиски разрежьте вдоль, не дорезая 1,5 см. Изогните их в виде сердечек, скрепите зубочистками. Растопите сливочное масло, выложите «сердечки» и выпустите в каждое по яйцу. Прожарьте на маленьком огне под крышкой до готовности.

РУЛЕТ

Сыр творожный, креветки (красная икра, кусочки рыбы), армянский лаваш.

Креветки отварите, очистите. Лаваш намажьте творожным сыром, выложите креветки, сверните рулетом. Чтобы торец получился в виде сердца, чуть придавите посередине, а боковые стороны прижмите. Охладите и нарежьте.

**ИТАЛЬЯНСКАЯ
ЗАКУСКА**

200 г риса, 2 яйца, 100 г сыра, банка шпрот, зелень петрушки, соль по вкусу, панировочные сухари, масло подсолнечное для фритюра.

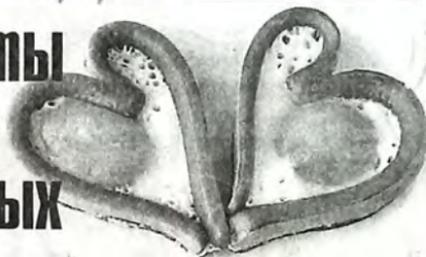
Отварите рис, промойте холодной водой и оставьте остывать. Вбейте в рис яйца, добавьте порезанную петрушку, тёртый сыр, перемешайте. Возьмите небольшое количество смеси и внутрь вложите кусочек рыбы. Скатайте в шар, обваляйте в сухарях. В небольшой сковороде хорошо разогрейте большое количество подсолнечного масла, периодически переворачивая, жарьте до румяной корочки. Готовые выложите на бумажную салфетку для впитывания лишнего масла.

**«КАРМАНЫ»
ИЗ КУРИЦЫ**

4 шт. куриного филе, сухое вино, коньяк, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 10 средних шампиньонов, пучок петрушки, растительное масло, соль, перец, специи по вкусу, панировочные сухари.

Филе поместите на три часа в маринад (стакан вина и стопка коньяка). Обжарьте измельчённые морковь, лук, шампиньоны. Посолите, поперчите, добавьте по вкусу специи и томите на слабом огне 15 минут до готовности. Снимите с огня и добавьте мелко порезан-

**Рецепты
для
любимых**



ную петрушку. В филе сделайте разрез сбоку, чтобы получилось что-то вроде кармашка. Вложите в него приготовленную начинку. Разрежьте скрепленные деревянными шпажками, запанируйте, обжарьте с двух сторон в растительном масле.

ПИРОГ

Для теста: 200 г сливочного масла или маргарина, 150 мл пива (любого), 400-450 г муки, соль.

Начинка № 1: 400 г куриного филе (или мясной фарш), 4 головки репчатого лука, соль, перец, растительное масло.

Начинка № 2: 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, зелёный лук (или любуя зелень по вкусу), соль.

Обжарьте мелко рубленные лук и куриное филе, приправленные солью и перцем. Отдельно мелко порубите яйца и зелень, сыр натрите на средней тёрке, перемешайте.

Для теста смешайте растопленное масло, пиво, посолите. Добавьте муку, замесите тесто, разделите на 3 равные части, каждую раскатайте в круг. Форму смажьте маслом и выложите первый пласт теста. На него мясную начинку. На-

кройте вторым пластом теста и выложите яичную начинку. Накройте третьим пластом теста, края защипните (верх пирога можно смазать сырым желтком). При помощи вилки сделайте отверстия для выхода пара. Поставьте в разогретую до 180° С духовку. Выпекайте в течение 40-50 минут.

**ШОКОЛАДНЫЕ
МАФИНЫ**

100 г чёрного шоколада, 50 г белого шоколада, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 40 г сахара, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, щепотка молотого кофе.

Духовку предварительно разогрейте до 190° С. Тёмный шоколад поломайте на кусочки, добавьте сливочное масло и поставьте на огонь. Яйцо с сахаром взбейте, всыпьте муку, разрыхлитель, молотый кофе, добавьте растопленный шоколад. Разложите тесто по небольшим формочкам (не силиконовые – смазать маслом). Белый шоколад поломайте, по кусочку поместите в каждую формочку. Поставьте в разогретую духовку на 15-20 минут.

РАЗУЧИТЕ С МАЛЫШОМ!

Ольга ЧУСОВИТИНА

М. ПЛЯЦКОВСКИЙ

САМЫЙ ЛУЧШИЙ!

- Может он в футбол играть,
- Может книжку мне читать,
- Может суп мне разогреть,
- Может мультик посмотреть,
- Может поиграть он в шашки,
- Может даже вымыть чашки,
- Может рисовать машинки,
- Может собирать картинки,
- Может прокатить меня
- Вместо быстрого коня.
- Может рыбу он ловить,
- Кран на кухне починить.
- Для меня всегда герой –
- Самый лучший папа мой!

МОЙ ДЕД

(В сокращении)

Если вдруг придётся туго,
Друг спасёт от разных бед.
Очень я похож на друга,
Потому что он мой дед.
С дедом мы по воскресеньям
Держим путь на стадион,
Я люблю пловбир с вареньем,
А мультифильмы любят он.
С таким хорошим дедом
Нескучно даже в дождь,
С таким хорошим дедом
Нигде не пропадешь!...

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

Любимые рецепты



Борщ «На славу!»

Приходишь домой с мороза – и так хочется горячего борща! Предлагаю рецепт вкусного, аппетитного и наваристого борща, который согреет вас в непогоду.

Кусок мяса, 1 свёкла, 1 морковь, горсть сушеных грибов, 2 горсти фасоли, 1 картофелина, капуста, 1 головка репчатого лука, перец болгарский, 50 г сала, 2-3 зубчика чеснока, петрушка, зелень, соль и специи – по вкусу.

Говорят, главное условие приготовления вкусного борща – это правильно сваренный бульон (4-6 часов из мясистой свиной костьки). Но в кулинарии, как и в живописи, авторитетов нет. Поэтому я лично варю бульон из куска мяса, предварительно вымоченного. Одновременно готовлю заправку из моркови и свёклы: морковь режу кружочками, свёклу – соломкой. Кладу в кастрюлю, заливаю небольшим количеством воды и тушу в духовке в течение часа. В готовый мясной бульон добавляю заранее замоченные грибы и фасоль и варю всё до полуготовности. Затем добавляю нарезанные картофель, капусту, лук, перец, зелень и свекольно-морковную заправку. В конце добавляю заправку из мелко порезанного сала, толченного с чесноком. Немного ещё провариваю, выключаю газ и оставляю потомиться минут на 15.

Екатерина НОВИНА,
Белгородская обл.

Салат «Любимый»

1 кг куриных желудков, лук, морковь, 6 яиц, сваренных вкрутую, растительное масло, зелень – по желанию, майонез.

Желудки отварить до готовности (примерно 1,5 часа), лук и морковь пожарить на растительном масле (пищевое масло спить). Желудки и яйца порезать, соединить все ингредиенты, посыпать зеленью, заправить майонезом.

Валентина КОЛОГРИВЫХ,
г. Курск

Салат

«День рыбака»

Несколько помидоров белого хлеба, майонез, 1 банка печени минтая, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 луковица, зелень – по вкусу, масло сливочное для обжаривания.

Отделить белки от желтков. Белки мелко порезать, желтки натереть на мелкой терке. Хлеб нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Лук очистить, мелко порезать и опарить кипятком для того, чтобы убрать горечь. Салат укладывать слоями: сухари (количество должно составлять половину всего объема салата) – майонез – печень минтая – лук – майонез – белки – майонез – желтки. Сверху украсить салат веточками свежей зелени.

Картофельные бочки

Картофель, фарш (любый), грибы (любые), соль, специи – по вкусу.

Сырой картофель очистить и придать ему форму бочонка: срезать донышко снизу и сверху срезать «крышечку». Вырезать сердцевину и посолить внутри. Приготовить начинку: фарш посолить и поперчить, обжарить вместе с мелко порезанными грибами, заправить майонезом и чуть-чуть потушить. Начинить картофель, закрыть крышечками, смазать растительным маслом и расставить их в форме для запекания. Накрывать форму фольгой и поместить в разогретую духовку, выпекать примерно час. За несколько минут до готовности снять фольгу, чтобы картофель подрумянился.

Галина ШУХОВА,
г. Ухта

Мясо «Для гурманов»

400 г говядины, 100 г кураги, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 1 большая морковь, 2 зубчика чеснока, соль, перец черныш, петрушка по вкусу, масло растительное для жарки.

Мясо нарезать на небольшие кусочки, обжарить. Сложить в кастрюлю, добавить морковь, порезанную кружочками, лук, предварительно обжаренный. (Лук посыпать мукой и закончить обжаривание вместе!) Курагу порезать небольшими кусочками и положить в кастрюлю. Залить кипятком, чтобы мясо было закрыто. Тушить два часа на небольшом огне. Перед окончанием тушения добавить рубленые чеснок и петрушку.

Ольга ПЕТРОВА,
г. Новомосковск

«Пьяный карп»

Хочу предложить лёгкий рецепт приготовления вкусной рыбы.

2 небольшие карпа, 2 луковички, 1 морковь, 50 г сливочного масла, пучок зелени укропа или петрушки, 500 мл светлого пива, соль, перец, 50 г панирочных сухарей.

Рыбу выпотрошить, почистить, удалить жабры, тщательно вымыть, обсушить, натереть солью и перцем снаружи и изнутри. Оставить на некоторое время – пусть пропитается. Нарезанные морковь и лук спассеровать. Теперь положить карпы и слегка обжарить. Посыпать зеленью, добавить панировку или обычные хлебные крошки и влить пиво. Тушить до готовности в течение полчаса. Подавать рыбу нужно вместе с соусом.

Жанна ТЮЛЕНЕВА,
г. Калуга

Быстрая пицца

Это универсальное блюдо из чего только не готовят. Я же предлагаю вам приготовить тесто для пиццы из творога. Такая пицца больше всего нравится моим домашним.

1 пачка творога, 1 яйцо, 5 ст. ложек кефира, 5 ст. ложек подсолнечного масла, 0,5 ч. ложки соды, 1,5 стакана муки, щепотка соли.

Из всех компонентов замесить тесто, раскатать его до нужного размера. Выложить на противень. 3 зубчика чеснока мелко натереть и положить на тесто. Затем смазать кетчупом и майонезом. Любую колбасу и болгарский перец порезать кубиками, лук полукольцами и тёртую морковь спассеровать. Выложить подготовленные продукты на тесто. Посыпать тёртым сыром, залить майонезом – и в духовку.

Алевтина ФЁДОРОВА,
г. Воронеж

«Баунти» по-домашнему

200 г кокосовой стружки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 мл воды, 1 неполная ст. ложка муки.

Для глазури: 100 г шоколада, 50 г сливочного масла

Смешать воду, сахар и сливочное масло, подогреть на медленном огне до полного растворения сахара, постоянно помешивая. Добавить муку, хорошо размешать и снять с огня. Полученным густым сиропом залить кокосовую стружку, вновь размешать и оставить на полчаса, чтобы стружка как следует пропита-

лась. Выложить массу в плоскую форму и поставить на час в морозилку. Достать, порезать на брусочки желаемого размера и воткнуть в каждую зубочистку, поставить снова в морозилку на час. Шоколад поломать и нагреть на водяной бане, добавить масло и размешать до однородного состояния. В полученную глазурь окунуть конфеты. Оставить конфеты в морозилке ещё на полчаса. Хранить в холодильнике.

Татьяна МУРОМЦЕВА,
г. Ярославля

Черничный торт

Более простого и вкусного торта ещё не встречала, предлагаю и вам попробовать приготовить.

1 стакан сахара, 1/4 стакана воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка крахмала, 2 стакана черники (замороженной), 1 стакан муки, 1,5 ч. ложки разрыхлителя, 1 ч. ложка соли, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 100 г расплавленного сливочного масла, 1 ч. ложка ванилина.

Смешиваем 1/3 стакана сахара, воду, лимонный сок и крахмал, добавляем чернику. Ставим на медленный огонь и кипятим три минуты.

Взбиваем яйцо с сахаром, добавляем молоко, масло, ванилин, муку, соль, разрыхлитель. Хорошо перемешиваем, чтобы не было комков. Обмазываем форму для запекания маслом. Выливаем тесто в эту посуду. Сверху на тесто выкладываем черничную массу. Выпекаем в духовке 20-30 минут.

Анна СУРКОВА, г. Орёл



Рецепт от шеф-повара ТОРТ «КРУЖКА»



Предлагаем вам приготовить для своих мужчин оригинальный и вкусный торт под руководством шеф-повара ресторана «Арлекин» Евгения ДОРЕНКО.

1,5 стакана сметаны, 1,5 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 2 яйца, 1 пакетик разрыхлителя или 1 ч. ложка соды, гашённой уксусом, готовое печенье выпитной формы, сушка среднего размера, сливки, сахарная пудра, орехи.

Для крема: 1,5 ст. сметаны, 1 ст. сахарной пудры.

Взбейте яйца с сахаром. Добавьте сметану, муку и разрыхлитель, аккуратно перемешайте. Вылейте на предварительно смазанный маслом противень и запекайте при температуре 180° С коржи один на другой, промазывая кремом – это будет основа «кружки». Бока тоже обильно смажьте кремом и обложите печеньем, плотно прижав друг к другу, чтобы у кружки появился характерный рельефный рисунок. Для ручки сбоку воткните сушку среднего размера. Для «ливной пенки» сверху кружку «запейте» сливками, взбитыми с сахарной пудрой, и посыпьте ореховой крошкой.

Читатели спрашивают

Моей вайтингии в сентябре прошлого года исполнилось пять лет, она росла и радовала меня всё это время, а потом вдруг за одну ночь пожелтела – из шести лав осталась три! В прошлом году весной я её перевалила. Этой зимой она стояла на холодном подоконнике вместе с кактусами и декабристом. За всё это время добавила только одну лаву, хотя удобряла её и опрыскивала еженедельно. Что делать мне теперь? Может, ещё раз пересадить?

Олеся, Воронежская обл.



Не стоит, ведь заболела она спустя полгода между перевалкой и сбрасыванием листьев. Значит, причина в другом.

Возможно, велик горшок – если вы выбрали посуду на «вырост», а не на 3-5 см больше в диаметре, как это рекомендуется, то корневая система продолжает активно расти, и сил не хватает для новой листвы. Если так, то пересаживать не нужно. Продолжайте ухаживать за растением. Кстати, внезапное пожелтение листьев может быть вызвано избыточным поливом, что естественно при использовании большего горшка. Напоминаем, летом он обильный, по осени рекомендуется его сократить. Земля между поливами должна просыхать до половины земляного кома (можно проверить деревянной палочкой), а в холодное время года можно допустить и полное просыхание (при этом опрыскивания продолжать регулярно).

Вы лешете про удобрения, возможно, вы переудобрили пальму. Удобрять нужно с апреля по август, один раз в две недели. В холодное время – не чаще одного раза в месяц.

Обычных причин для беспокойства нет, если растение нормально выглядит. В принципе для взрослой домашней вайтингии такая скорость появления листьев – одна лапа в год – допустима, особенно если пальма стоит около северного окна.

По весне добавляйте 2-3 раза в месяц в воду для полива препараты для стимуляции роста листьев типа циркон или эпин (сейчас тоже можно опрыскивать водой с их добавлением, но не чаще раза в месяц). Не пересаживайте, пока корням не станет тесно. Можно, чтобы стимулировать развитие растения, заменить весной верхний слой земли на свежий субстрат. При пожелтении листьев ни в коем случае нельзя сразу их обрезать, нужно дождаться их высыхания. Из отмирающих листьев пальма забирает питательные вещества, не надо лишать её такой возможности.

Расскажите, пожалуйста, на какую глубину сеять семена комнатных растений?

Валентина РУСАКОВА, г. Астрахань



Мелкие семена (к примеру, бегонии, глоссины) высевают прямо на поверхность почвы, ничем не засыпая сверху. Чтобы не смыть семена с поверхности при поливе, следует слегка вдавить их в почву при помощи небольшого черепка или плоского камешка. Можно воспользоваться опытом огородников, которые высевают самые мелкие семена, смешав с песком, – посев получится более равномерным, да и рассаживать молодые растения гораздо проще. Крупные семена сажают глубже – растущий корешок может вытолкнуть семя из почвы на поверхность, и оно погибнет. Глубина посева семян должна превышать их диаметр не более чем в 1,5-2 раза, а самых крупных – в 3 раза. (Правда, авокадо сажают так, чтобы острый носик чуть-чуть выглядывал из почвы). После посева почку поливают или опрыскивают, закрывают полиэтиленовой плёнкой, ставят в тёплое место и ждут всходов.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Фигус гармонизирует отношения между обитателями дома. Если хотите, чтобы дом всегда был полной чашей, поставьте его на кухню. Хотите душевного покоя – поместите фикус в спальне!

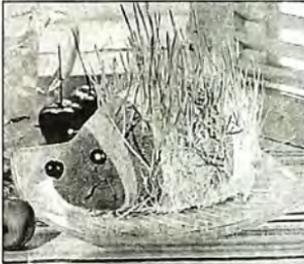
Совет дизайнера

«ЖИВОЙ» ЁЖИК

Вырастить забавную игрушку с малышом – что может быть интереснее!

Понадобятся: носок, грунт, семена (любые: пшеница, укроп, петрушка, рожь, просо), нитка (верёвка, лента, резинка), бусинки, тарелка.

В носок насыпьте немного чистого грунта, распределив равномерно вдоль ступни. Это будет животик «ёжика». Теперь смешайте грунт с семенами (3/1) и заполните им остальную часть носка – телце. Завяжите носок ниткой. Лишний кусок отрежьте. Нос и глаза сделайте с помощью бусинок. Придайте «ёжику» форму – помните бока и поработайте с



областью мордочки. Поставьте заготовку на тарелку, хорошо полейте и разместите в тёплом месте. По мере высыхания воды периодически поливайте. Когда травка начнёт прорастать, поворачивайте «ёжика» разными боками к свету, чтобы она росла равномерно.

Дизайнер-флорист
Евгения СТРУКОВА

ФЕВРАЛЬ

- Новолуние 10 – 11 февраля.
- Рост Луны 12 – 24 февраля.
- Полнолуние 25 – 26 февраля.
- Убывающая Луна 1 – 9, 27, 28 февраля.

СЕВЕРНАЯ МИМОЗА

Любители золотистого тропательного цветка, возомогут к женскому дню с юга, могут любоваться им не только весной. В садах средней полосы России прекрасно растёт и цветёт до заморозков наша местная «мимоза». Это солидаго, известное больше под именем золотарник – травянистый корневищный многолетник высотой от 40 см до 2 метров ослепительно лимонного цвета. Он не только украшает сад во второй половине лета и осенью, но и прекрасен стоит в срезке и дополняет зимние букеты.

Золотарники не требуют особого ухода. Достаточно поливать в сухую погоду и произвести 1-2 подкормки комплексным удобрением. Осенью после окончания цветения обрезают стебли.

Размножают золотарник делением корневищ осенью и весной, возможно черенкование в первой половине лета. При размножении семенами – посев поверхностный.

Этот многолетник прекрасно чувствует себя в любом месте – на солнце или в полутени, засухоустойчив и зимостоек.

Особенно ценятся гибриды с красивой формой куста, низкорослые – они хорошо держат форму и медленно разрастаются.

Прекрасно и гармонично смотрится золотарник в дуэте с кустарниковой астрой. Срок их цветения совпадает – июль-август, сочетаются они друг с другом и по высоте (60 см).

Высокорослые золотарники высаживают на заднем плане и в групповых посадках. Они хорошо подходят для декорирования хозяйственных построек.



Совет дизайнера

В феврале у дачников не так много забот, поэтому самое время заняться генеральной уборкой.

Сломанный велосипед, старая тачка, тележка без колёс, плетёные корзинки, чулочки, неисправные самовары и даже старые ботинки – всё годится для украшения сада в качестве контейнеров или подставок для цветов. Насыпьте в ёмкость пару горстей дренажа, заполните грунтом наполовину. Выберите неприхотливые растения с неглубокозалегающей корневой системой: молодило, почвопокровные очитки, камнеломки.



Маркировка семян

Покупая семена, сталкиваемся с непонятной маркировкой на пакетах. Может, вы скажете, что обозначают эти «таинственные знаки»?
Светлана ПЕРЕВЕРЗЕВА,
Курская обл.

На пакетах с семенами часто встречаются различные буквенные обозначения. Эти «таинственные» знаки указывают на устойчивость сортов и гибридов к определённым болезням
А – к альтернариозу (чёрной пятнистости томатов, сухой пятнистости огурцов)
С – к кладоспориозу (бурой пятнистости томатов)
Тм – к вирусу табачной мозаики томатов
V – к вертициллезному увяданию томатов, огурцов
F – к фузариозному увяданию томатов, огурцов
N – к поражению нематодой
P – к фитофторозу
CIV – к вирусу огуречной мозаики.

Цифры внизу буквы указывают на расы, к которым устойчив гибриды. Так, P1, 2 означает, что гибрид устойчив к 1-й и 2-й расам фитофтороза. Многим огородникам известно обозначение F1 – это гибрид первого поколения. Если на пакете с семенами томатов написано F1 TmVCFN, это значит – перед вами гибрид первого поколения, устойчивый к вирусу табачной мозаики, вертициллёзу, кладоспориозу, фузариозу и поражению нематодой.

СРОКИ ПОСАДКИ

В феврале начинается посев на рассаду семян овощей и цветов. Для определения оптимальных сроков необходимо учитывать следующие факторы:

– *Дата предполагаемой высадки рассады на постоянное место.* Как правило, в защищённый грунт в средней полосе высаживают к 1 – 10 мая, а в открытый – не раньше 20 мая – 1 июня

– *Средние сроки появления всходов после посева:* у разных культур они обычно составляют от 3 до 15 дней. Чтобы ускорить этот процесс, семена замачивайте заранее, обработав их стимуляторами роста (иммуноцифит, эпин-экстра и др.), ящики после посадки ставьте в тёплое место, например на батарею, грунт выбирайте рыхлый (лучше смешайте торфосмесь с садовой землёй)

– *Возраст, до которого надо дорастить рассаду, прежде чем высаживать на постоянное место*

– *Пикировка, если она предполагается.* После неё, как и любой другой пересадки (даже без повреждения земляного кома), сеянцу понадобится ещё 2-5 дней на адаптацию и приживание, эти дни тоже желательно учитывать при подсчётах.

Например, рассаду сельдерея высаживают в открытый грунт около 25 мая. От этой даты надо отложить назад оптимальный возраст рассады, который составляет 70-80 дней, прибавив к нему дни, которые пройдут от посева до всходов – до 15 дней, и несколько дней на приживаемость рассады после пересадки. Таким образом, чтобы рассчитать, когда можно сеять сельдерей на рассаду, от даты 25 мая надо вычесть 90-95 дней. Получается, начинать посев сельдерея на рассаду можно после 25 февраля.



Иногда первые звоночки заболевания выглядят как хорошие новости. У меня всё началось с того, что я похудела. До этого, как и многие 40-летние женщины, долго и безуспешно боролась с лишним весом с помощью диет. И когда наконец получила результат, то на такие симптомы как сильный зуд и постоянную жажду не обратила внимания.

О том, что у меня диабет, узнала лишь, когда упала на улице в обморок. Диагноз стал для меня шоком. Как же так! Ведь я старалась вести здоровый образ жизни, ходила на шейпинг, придерживалась здорового питания.

Поэтому сложнее всего оказалось принять, что я больна и начать лечение. Началу даже отказалась принимать выписанные врачом таблетки, решила, что справлюсь народными средствами и диетой. На какое то время все неприятные симптомы исчезли. А потом я вновь упала в обморок. И поняла, что не имею права закрывать глаза на ситуацию. Хотя бы ради детей. Так появился план лечения диабета, которым хотела бы сейчас поделиться с людьми, оказавшимися в подобной ситуации.

ПУНКТ ПЕРВЫЙ: принять, что вы больны. Люди реагируют на известие о болезни, выключить которую нельзя, по-разному. Кто-то, как я, пытается её отрицать, кто-то впадает в глубокую депрессию. Так или иначе, через это проходит каждый, чтобы однажды прийти к пониманию – болезнь не катастрофа, с ней можно жить. Понять это помогла коллега, недавно пришедшая к нам. Однажды между делом она сказала, что у неё диабет. Меня удивил её оптимизм, то, что она строит планы даже на далёкое будущее. Мне же казалось, я непременно буду страдать от всех известных осложнений (проблем с почками, сосудами, зрением), не смогу работать, стану обузой близким. Но на данный момент я не столкнулась ни с одним из них. И даже, наоборот, чувствую себя лучше некоторых здоровых сверстниц.

ПУНКТ ВТОРОЙ: изменить образ жизни, согласовать его с болезнью. Осознать, если лечиться, то болезнь не будет развиваться. А для этого надо обратить внимание на несколько моментов:

● **ДИЕТА.** Многие считают, если они принимают лекарства или колют инсулин, то на неё можно не обращать внимания. Однако если вы едите сдобу, то от таблеток будет мало толка. Конечно, когда получаете от врача информацию о том, что входит в диету №9, которой отныне придётся постоянно придерживаться, то в первый момент кажется, от



ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ

всего вкусного придётся отказаться. На самом деле это не так. Привыкнуть к новому виду питания помогла мысль, что отказываюсь не от вкусного, а от вредного. И даже написала для себя плакат: «Эта я не ем!» и повесила на холодильник рядом со списком запрещённого. Выручает и то, что я люблю некоторые не просто разрешённые, а особо полезные при этой болезни продукты, например, капусту. Каждый год высаживаю на даче несколько сортов, знаю много вкусных блюд из неё. Посадила топинамбур, который тоже помогает снижать сахар.

● **КОНТРОЛЬ САХАРА.** Диабет опасен не сам по себе, а своими осложнениями. Все они развиваются из-за того, что длительное время сахар в крови повышен. При этом сам человек незначительное повышение может и не чувствовать. Когда я начала лечение, то регулярно ходила сдавать анализы, а потом в какой то момент перестала следить за сахаром. Зачем? Ведь диету соблюдаю, лекарства пью. И была «наказана»: стало повышаться давление. Оказалось, причиной был повышенный сахар. Опасно и понижение сахара. Учтите, оно может произойти, например, в тех ситуациях, когда физическая нагрузка выше, чем обычно (на этот случай с собой надо иметь кусочек сахара или шоколада). Для оценки правильности принимаемых мной мер приобрела глюкометр. Сахар в капиллярной крови в норме, если натощак не превышает 5,5 ммоль/л, а пос-

ле еды максимально поднимается до 7,8 ммоль/л. Как правило, наибольший подъём сахара наблюдается через 1–2 часа после приёма пищи. Если это не так, нужно принимать меры. Важно знать признаки повышенного сахара: сухость во рту, жажда, учащение мочеиспускания (в том числе в ночное время), зуд кожи, усталость, повышенный аппетит.

● **И, самое главное, соблюдать НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА,** то есть принимать лекарства. Одной фитотерапией с болезнью не справиться, но врачи рекомендуют её в дополнение к другим средствам лечения. Мне врач выписал два сбора, чтобы чередовать их через три недели. А также настойку женьшеня для поддержания сил. Я привыкла к этим настоям, как к чаю.

Сбор №1

Вам потребуются: корни лопуха большого (измельченные) – 3 части, листья черники обыкновенной – 2 части, створки фасоли – 2 части, трава (листья) земляники лесной – 2 части.

Возьмите 3 ст. ложки смеси, залейте 1 л воды, доведите до кипения, томите на слабом огне 10 минут, настаивайте 4 часа, процедите. Выпивайте 200 мл в течение дня в 5–6 приёмов за 20 минут до еды.

Сбор №2

Вам потребуются: листья берёзы белой – 3 части, листья крапивы двудомной – 2 части, трава тысячелистника – 1 часть, трава полыни обыкновенной (чернобыльника) – 1 часть, листья смородины чёрной – 1 часть.

Возьмите 4 ст. ложки сбора, залейте 1 л кипящей воды (в термосе), наста-



ивайте 2 часа, процедите. Пейте по половине стакана настоя 5 раз в день за 20 минут до еды.

Весной сборы можно заменить са- латами с травами, которые снижают сахар, – одуванчиком, полухом, споры- шем. Ещё одна сезонная поддержка – берёзовый сок. Летом появляется зем- лянника, она тоже очень полезна.

ПУНКТ ТРЕТИЙ: важно найти дело, которое вам будет по душе. Не все верят в психосоматику, но, на мой взгляд, это имеет смысл. Я однажды

прочитала, что человек, страдающий от диабета, слишком много запрещает себе в этой жизни. И поняла, что я веду себя именно так, очень чётко регламен- тирую свою жизнь. Тогда поменяла путь и полезный шейпинг на два часа приятного для меня вышивания, вре- мени на которое обычно не оставалось. И поняла, жизнь стала гармоничнее. Поэтому всем советую задуматься, а часто ли вы в жизни запрещаете себе что-то, а потом заедаете проблемы сладким?

Анна БАНТИКОВА, г. Ейск

Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

При лечении диабета используется около 200 растений. Наиболее применяе- мые: черника, створки фасоли, одуванчик, полух, шелковица белая, цикорий, подорожник, берёза, аралия, польнь (чернобыльник). Настои или отвары из этих растений принимают и по отдельности, и в сборах. Как правило, настои пьют в течение нескольких месяцев, делая через каждые три недели перерыв 10 дней. При этом доказано, что сборы обладают большей эффективностью, поскольку компоненты в них способны усиливать лечебное воздействие друг друга. В случае лечения диабета это особенно важно. Поскольку фитотерапию в качестве поддержки к основному курсу рекомендуют использовать постоянно, причём не останавливаясь на каком-то одном сборе, а чередуя их. Автор письма приво- дит два эффективных сбора из полезных трав, я могу посоветовать ещё один.

Вам потребуются: корни одуванчика (измельченные) – 4 части, корни черно- быльника – 2 части, створки фасоли – 2 части, кукурузные рыльца – 2 части, листья мяты – 1 часть.

Возьмите 2–2,5 ст. ложки смеси, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения, варите на слабом огне в течение 10 минут, настаивайте 3 часа, процедите. Выпивайте за день в 4–5 приёмов за 15–20 минут до еды.

Нередко нужно подобрать сбор при уже существующем осложнении. В этом случае в сборы добавляются травы, действующие на сопутствующие патоло- гии. Приведу несколько рецептов.

При диабете с поражением почек и кровеносных сосудов

Вам потребуются: цветки крапивы двудомной – 3 части, кукурузные рыль- ца – 2 части, цветки цикория обыкновенного – 2 части, цветки озурченной травы (борago) – 1 часть, цветки бузины чёрной – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в тепле 1 час, проце- дите. Выпивайте за день в 4–5 приёмов за 15 минут до еды.

При нестабильном течении диабета, скачках уровня сахара в крови, в сочетании с гипертонией

Вам потребуются: почки сирени обыкновенной – 3 части, трава сушеный толяной – 2 части, листья стевии (медовой травы) – 2 части, цветки боярышника – 2 части, листья черники – 2 части, листья манжетки сверка- ющей – 2 части.

3 ст. ложки сбора заварите в 0,6 л кипятка в термосе, дайте настояться 4 часа, процедите. Выпивайте за день в 5–6 приёмов до еды.

Что касается настоек женьшеня, она действительно является хорошим общеукрепляющим средством. Дополню, что и сам по себе женьшень подо- ходит для приёма при диабете, ибо снижает содержание холестерина и глюкозы в крови. Следует знать, что настойку женьшеня можно применять далеко не всем. Одним из противопоказаний является повышение давления (артериаль- ная гипертония). А вот если человек гипотоник, то женьшень будет очень кстати. Может возникнуть вопрос, а что делать, если человек чувствует ослабление, но при этом одно из осложнений диабета гипертония? В этом случае жень- шень можно заменить на элеутерококк, он так же как и женьшень снижает уро- вень сахара в крови, но при этом благотворно влияет на сосуды: при гиперто- нической болезни понижает давление, при гипотонии повышает. Принимать его нужно по 30–40 капель 3 раза в день, разводя в небольшом количестве воды или накапывать их в водные лечебные настои и отвары.

Факты о гранате...

Этому кисло-сладкому плоду, ко- торый на самом деле является яго- дой, с древнейших времён припи- сывали божественное происхожде- ние и использовали в лечении са- мых разных болезней. И недаром! Ведь гранат обладает множеством полезных свойств, при этом полез- ны все его составляющие

СОК (свежевыжатый) или ягоды. Повышают гемоглобин. Гранаты богаты железом, поэтому их ис- пользуют для лечения анемии. Пейте гранатовый сок по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев.

Защищают сердце и сосуды, по- низжают давление. Когда лакомитесь гранатами, тщательно разжевывайте по несколько штук вместе с ягодами.

Снижают сахар в крови. Плоды граната полезны диабетикам. Употребляйте по 1 ст. ложке сока 4 раза в день до еды.

Нормализуют уровень гормонов. Гранат – это источник эфирных масел и фитогормонов (растительного анало- га эстрогена). Поэтому хорошо лоба- вовать себя гранатами во время ПМС.

ВАЖНО: сок граната нужно обя- зательно разбавлять водой (1:2), так как кислоты, содержащиеся в плодах, раздражат желудок и разъедают зубную эмаль.

ПЕРЕЛОНКИ

Замечательное успокоительное средство. Высушите их. Если вы нервничаете или не можете уснуть, до- бавьте в чай половину чайной ложки перелонки.

КОЖУРА

Благодаря высокому содержанию полифенолов и дубильных веществ кожура граната подавляет рост вредных микробов в кишечнике. Проклятите 1 ст. ложку сушеной измель- ченной кожуры в одном стакане воды на слабом огне в течение 30 минут, процедите и пейте при расстройствах кишечника по 2 ст. ложки 2 раза в день. Отваром можно полоскать горло при простуде и стоматите.

Следует иметь в виду: гранатовый сок противопоказан при язве желудка и 12-перстной кишки, гастри- те с повышенной кислотностью и панкреатите. Нежелателен непрерывный приём сока.





УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ

Черда праздников продолжается, впереди ещё много подарков! А знаете ли вы, что принимать их тоже надо уметь?

- Получив подарок, примите его с улыбкой, поблагодарите. Если подарок упакован, обязательно тут же, в присутствии дарителя, разверните упаковку. Невежливо отложить подарок в сторону, даже не взглянув на него.
- Выражайте благодарность так, чтобы не обиделись остальные гости. Фразы типа «Твой подарок лучше всех», «Это самый шикарный подарок» неуместны.
- Отказаться от подарка можно только в двух случаях: если он неприличен или настолько ценен, что появляется чувство неловкости. Имейте в виду, что отказываться от него надо решительно, но спокойно, тактично.
- Если вам подарили конфеты или торт, не забудьте угостить всех присутствующих.
- Подаренные цветы следует развернуть и сразу поставить в вазу. Лучше в той комнате, где идёт приём гостей.

РЕЙТИНГ САМЫХ ЖЕЛАЕМЫХ МУЖЧИНАМИ ПОДАРКОВ

Качественная обложка на документы, портмоне, ремень, перчатки, термокружка, вместительная флешка, автомобильный пылесос, переносная сумка-холодильник, набор инструментов, абонемент на массаж, хорошая спортивная сумка.

В «чёрном списке»: нижнее бельё, гели для душа, средства для бритья, тапочки, посуда.

ДОБАВЬТЕ В ЗАКЛАДКИ

www.tutu.ru За считанные минуты можно узнать расписание поездов, электричек и самолётов. При желании есть возможность заказать билеты.

www.GEOCAM.RU Сайт представляет собой структурированный каталог веб-камер со всего мира, вещающих в режиме реального времени, которые можно бесплатно смотреть онлайн. Каталог структурирован по странам, городам и категориям камер. Совершите виртуальное путешествие по всему миру!

www.gramota.ru Справочно-информационный портал, на котором вы сможете проверить своё правописание, узнать происхождение и значение слов и крылатых выражений и даже прослушать правильное произношение трудных слов.

www.dljavseh.ru Сайт рассказывает о самых распространённых способах обмана при покупке-продаже жилья, автомобиля; обмене валюты; аренде квартир; найме на работу и трудоустройстве за рубежом, о строительстве и строителях «пирамид»; о виртуальных аферах; о мошенничествах с пластиковыми картами; о лекарствах, которые не лечат; о самозванцах-магах, поддельных чудесах и о многом другом.

www.Interneturok.ru Более 3500 видеуроков по различным предметам школьной программы от лучших учителей Санкт-Петербурга и Москвы в открытом доступе.

www.backgrounndating.com Это веб-сервис для поиска интересных собеседников. Вы можете не толькознакомиться с новыми людьми, но и найти тех, кто действительно интересен именно вам. Здесь у вас есть возможность искать людей по любым ключевым фразам, которые они сами о себе указали.

www.zakonrf.info Хорошая правовая навигационная система «Кодексы и Законы РФ», отображающая российское законодательство в режиме онлайн.



ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ?



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

Светлана ПЕТРОВА, г. Курск
Евгений КОМАРОВСКИЙ
«ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ ЕГО РОДСТВЕННИКОВ»

Купила эту книгу по совету сразу нескольких подруг. Как молодую маму, меня интересовала прежде всего информация от опытного педиатра о самых элементарных правилах ухода за малышом, о его здоровье. Но начала читать книгу и просто не могла остановиться! Казалось бы, книга о здоровье ребёнка, не какой-то увлекательный роман... Но то чувство юмора, с которым она написана, лёгкий язык, какие-то житейские ситуации и просто море полезной информации, сделали её действительно моей настольной книгой. После неё у меня в голове как-то всё устаканывается и действительно начинаешь смотреть на процесс воспитания здорового человека со здравым смыслом...

Евгения СИМОНОВА, г. Губкин
Дэниел КИЗ
«ЦВЕТЫ ДЛЯ ЭЛДЖЕРНОНА»

Книга потрясла до глубин души. Я давно уже не читала романа, который был бы таким трогательным, пронзительным, глубоким, заставляющим думать над тем, как мы относимся к «другим» людям, не похожим на нас. И как они воспринимают этот мир.

Такую книгу хочется читать, читать и перечитывать. Потому что она учит и вызывает непреодолимое желание что-то изменить... хотя бы в себе...

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

В квартире прописаны четыре человека. При приватизации мы, две сестры, отказались от своей доли в пользу бабушки и брата. Может ли брат выписать нас без нашего согласия? На каких основаниях приватизация квартиры может быть признана недействительной?

Выписать из помещения тех, кто добровольно отказался от его приватизации, без их согласия нельзя. Юридически это зафиксировано в статье 19 Федерального закона от 29.12.2004 N 189-ФЗ «О введении в действие Жилищного кодекса Российской Федерации». Что же касается признания приватизации недействительной, то необходимо понимать, что приватизация по своей сути — это сделка. Срок исковой давности по ничтожным сделкам составляет три года с момента, как началось исполнение сделки. Потребуется восстанавливать срок исковой давности, что не всегда возможно. Поэтому признание приватизации недействительной, скорее, исключение, чем правило. Основания для признания сделок недействительными перечислены в статьях 168 — 179 ГК РФ, но чаще всего ссылаются на статью 168 ГК (сделка, не соответствующая требованиям законодательства), выписывая при этом различные нарушения на стадии совершения приватизации. Так, например, приватизация без учёта прав детей, которые были прописаны на тот момент в квартире, является одним из таких нарушений.

Квартира, купленная в браке, находится в собственности по 1/3 у меня, бывшего мужа и общедоувершеннолетнего сына. Ипотеку выплачиваю самостоятельно, но мы созаёмщики по договору. Получается, что когда я погашу долг перед банком, бывший муж становится полноценным хозяином, не заплатив ничего, и может продать её посторонним лицам. Ипотеку платить ещё лет шесть. Можно ли заставить его платить по ипотеке?

Заставить платить бывшего мужа банку у вас вряд ли получится, а вот потребовать в судебном порядке компенсации части затрат, которые вы произвели после расторжения брака, — это можно. Что касается возможности будущей продажи квартиры, то здесь не всё так просто. Квартиру без вашего согласия он продать не сможет. Продать можно только свою долю. Но даже в случае продажи доли у вас будет преимущественное право покупки этой доли перед остальными покупателями.

Моя бывшая гражданская жена подала на меня в суд иск о выплате алиментов. Я являюсь безработным

и не состою на учёте в центре занятости населения. По суду мне присудили 1/3 от моих доходов. С какой суммы приставы должны начислять мне размер выплаты алиментов. Можно ли отсрочить выплату алиментов?

В соответствии с ч. 4 ст. 113 Семейного кодекса в случаях, если лицо, обязанное уплачивать алименты, не работало, задолженность по алиментам определяется исходя из размера средней заработной платы в Российской Федерации на момент взыскания задолженности. Если такое определение задолженности существенно нарушает ваши интересы, то вы

вправе обратиться в суд с целью определения задолженности в твердой денежной сумме исходя из вашего материального и семейного положения и других заслуживающих внимания обстоятельств.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ

Отвечаем на ваши вопросы



Краткий юридический справочник



ОТЦЫ ЗА РАВНОПРАВИЕ

О запрете увольнения женщин, имеющих детей до трёх лет, или одиноких матерей, которые воспитывают ребёнка в возрасте до 14 лет, знают многие. Вопрос в том, могут ли аналогичной защитой пользоваться одинокие отцы или единственные кормильцы в семье, где есть ребёнок до трёх лет и при этом женщина не работает?

С ноября 2012 года законодательство отвечает на этот вопрос положительно: могут. В статье 261 Трудового кодекса РФ были внесены соответствующие изменения. Появились такие изменения не просто так, а потому, что неравнодушный мужчина, которому все суды отказали в восстановлении на работе, обратился в Конституционный суд и выиграл дело. Суд признал статью 261 ТК РФ в прежней редакции неконституционной, чем фактически вынудил законодателя принять соответствующие изменения.

ПЕРВОЕ СЛОВО ЗА СУРРОГАТНОЙ МАТЕРЬЮ

Суррогатное материнство представляет собой вынашивание и рождение ребёнка по договору, заключаемому между суррогатной матерью и потенциальными родителями, чьи половые клетки использовались для оплодотворения. Потенциальным генетическим родителем может быть и одинокая женщина, для которой вынашивание и рождение ребёнка невозможно по медицинским показаниям.

С суррогатной матерью заключается договор, где оговариваются все последствия, в том числе обязанность суррогатной матери передать ребёнка генетическим родителям. Но есть п. 4 ст. 51 Семейного кодекса, который говорит, что: «Лица, состоящие в браке между собой и давшие своё согласие в письменной форме на имплантацию эмбриона другой женщине в целях его вынашивания, могут быть записаны родителями ребёнка только с согласия женщины, родившей ребёнка (суррогатной матери)». Фактически это означает, что закон отдаёт судьбу вопроса о том, кто будет записан родителем ребёнка, в руки суррогатной матери. В юридической литературе ведутся достаточно жаркие споры на эту тему. Ну а пока юристы спорят, Конституционный суд в определении от 15.05.2012 N 880-О подтвердил, что норма Семейного кодекса, предоставляющая приоритет в этом вопросе суррогатной матери, является правильной и суды при разрешении споров между генетическими родителями и суррогатной матерью должны руководствоваться действующим Семейным кодексом.

**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ВОЗМОЖНОСТИ**

Проблемы прошлого месяца остались позади, и вы снова вступаете в бой. Ваше желание поддерживают звёзды. Приложите усилия, и вы обязательно будете на высоте. Овенам, рождённым на границе марта и апреля, звёзды приготовили необычный подарок: помощь близких в покупке недвижимости. Обдумайте их предложение. Вполне вероятно в ближайшее время жизнь сделает крутой поворот в лучшую сторону. В месяце есть и бонусы, связанные с личными отношениями, сейчас вы выглядите, как никогда, очаровательной.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ДУХОВНОСТЬ**

Февраль для Тельцов (особенно для родившихся после майских праздников), станет периодом отказа от того, что долгие годы было значимым, будь то амбиции или личные цели. Отнеситесь к этому периоду серьёзно. Если он окажется для вас сопряжённым с неприятностями, значит, вы слишком цепляетесь за прошлое, и именно это мешает вам жить дальше. Отпустите ситуацию. Только тогда появятся силы действовать.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ФИНАНСЫ

В феврале можно слегка расслабиться, позволить себе отпуск. Приятный сюрпризом станет то, что финансы на отдых вам достанутся как подарок – либо в виде неожиданной премии, либо от кого-то из близких. Потратьте их на поездку, тем более она обещает быть интересной, а одинокиим может подарить головокружительный роман. Важный нюанс: людям, рождённым ближе к концу первой недели июня, нельзя подчёркивать вслух свои успехи, завистники сделают всё, чтобы омрачить вашу радость.

**РАК**

(22.06–22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПОВТОРЕНИЕ**

Февраль вернёт вас к когда-то нерешённой и болезненной проблеме, кото-



Что нас ждёт в феврале

рая, скорее всего, затрагивает ваш статус, карьеру или отношения с отцом. Это принесёт вам немало переживаний. Ваша задача посмотреть на ситуацию шире и понять, что вариантов действий вам предлагается не один и не два, а намного больше. Вероятны сложности и в отношениях со спутником жизни. Не позволяйте обидам разрушить то хорошее, что есть.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПЕРЕДЫШКА

Не пытайтесь одним махом решить все проблемы, например, в отношениях, на работе, с финансами. Под влиянием чувства ложной гордости и значимости, обострённых в этот период, вы способны сделать много ошибок. Не позволяйте втягивать себя в споры. На самом деле всё происходящее вокруг не происки врагов и конкурентов, а всего лишь отражение вашей внутренней нестабильности. Поэтому сейчас, как никогда, важно найти внутри себя точку равновесия, и проблемы постепенно решатся. Обратите внимание на здоровье, не переохлаждайтесь.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
РАССЕЯННОСТЬ**

Февраль – неблагоприятный месяц как для здоровья, так и для деловой активности. Даже если вы ярый противник режима и записных книжек, на этот месяц заведите ежедневник и ложитесь спать вовремя. Это поможет избежать ошибок, связанных с элементарной рассеянностью, и сохранить нормальное самочувствие. Если есть возможность, хотя бы неделю проведите в отпуске.

**ВЕСЫ**

(24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УСПЕХ

Все сферы жизни находятся в равновесии, везёт и в делах, и в любви. Но счастливый период – не время для отдыха. Звёздная поддержка обеспечивает вам хороший старт для профессионального и духовного роста. Будет ошибка, если этим не воспользоваться.

Люди, рождённые в первую декаду октября, могут встретить людей-помощников, наставников, общение с которыми даст понимание себя. Поэтому не отмахивайтесь от разговоров по поводу мироощущения, смысла жизни.



СКОРПИОН
(24.10–22.11)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ДВОЙСТВЕННОСТЬ**

Про этот месяц нельзя однозначно сказать – будет он вас радовать или огорчать. С одной стороны, вы полны сил, вокруг вас появляются новые люди, общение с которыми как в деловом, так и в личном плане очень интересно. Дела на работе у вас спорятся, и ваше видение будет оценено начальством по достоинству. А вот в личной жизни могут возникнуть сложности. И дело даже не в вашем партнёре, который ведёт себя почти идеально, дело в неудовлетворённости отношениями, причину которой вы понять не можете. Знайте, такое звёздное влияние кратковременно, поэтому не ищите кошку в тёмной комнате, переждите.



СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПРЕПЯТСТВИЯ**

По жизни вам чуть больше, чем другим знакам, свойственно строить наполеоновские планы и обещать больше, чем можете выполнить. Февраль будет склонять к этому ещё сильнее, тем более на волне личного обаяния вы окажетесь в кругу новых людей и вам захочется произвести на них впечатление. Чтобы ваш авторитет не пострадал, не обещайте ничего, если есть хоть маленькая толика сомнения в осуществлении задуманного. Из-за негативного влияния звезд времени и сил будет постоянно не хватать.



КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕЛА

В феврале все ваши помыслы будут связаны с работой. Месяц несёт много забот, но и сил будет с избытком. В этот период хорошо начинать проекты, от которых вы хотите получить длительный и стабильный эффект. Если вы заранее знаете, что объём работы предстоит большой, то запланируйте основные дела на последнюю декаду февраля, поскольку в этот период все вопросы, и в немалой степени благо-

даря вашему обаянию, будут решены в вашу пользу.



ВОДОЛЕЙ
(21.01–20.02)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ОТНОШЕНИЯ**

Фактически весь месяц планета любви и красоты Венера будет идти через ваш знак, придавая особую значимость всему тому, что связано с чувствами. В первую декаду февраля она добавит романтические нотки в жизнь январских Водолеев, подарит им новых друзей. Рождённые в начале февраля почувствуют её влияние начиная с 11 числа, правда, простым оно не будет, напротив, могут возникнуть короткое охлаждение в чувствах и проблемы с финансами, не переживайте, это ненадолго. Остальных чувства захватят в самую сердцевину февральских морозов по-



РЫБЫ
(21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТВОРЧЕСТВО

Окружающие могут быть удивлены напором, с которым вы сейчас стремитесь к достижению цели, и даже обвинить вас в излишней резкости и настойчивости. И отчасти они правы, в ваших суждениях появилась не свойственная вам резкость. Причиной тому – Марс, который в феврале расположился в вашем знаке, лишая вас привычной мягкости. Снизить градус страстей и напряжения поможет творческое самовыражение. Тем более что Меркурий, который тоже сейчас двигается по Рыбам, способен подарить вам самые необычные идеи.

КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

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

Если ребёнок родился: 16/03-01/04 и 06/05-09/05 1997, 08/03-14/05 1998, 03/03-17/03 и 18/04-08/05 1999, 13/04-29/04 2000, 06/04-21/04 2001, 30/03-12/04 2002, 21/03-05/04 2003, 12/03-31/03 и 12/04-15/05 2004, 05/03-11/05 2005, 17/04-04/05 2006, 11/04-26/04 2007, 03/04-17/04 2008, 26/03-09/04 2009, 18/03-02/04 2010, 10/03-15/05 2011, 03/03-23/03 и 17/04-08/05 2012, 14/04-01/05 2013, 08/04-22/04 2014.

МЕРКУРИЙ В ОВНЕ

Детям с Меркурием в Овне свойственно быстрое восприятие информации. Они схватывают всё на лету. Поэтому вашему ребёнку совершенно бесполезно читать длинные нотации. В какой-то момент он перестанет вас слушать, и вам покажется, что вы говорите со стеной. Ребёнок поступает так не специально, ему скучно. Поэтому если хотите что-то объяснить ему, говорите сразу и по существу, не повторяйте 10 раз, а потом уточните, согласен ли он с этим? Увидите, он вас прекрасно поймёт.

Не увлекайтесь критикой, дети с Меркурием в Овне имеют резкий язычок, поэтому при таком воспитательном подходе вы скоро услышите и о своих недостатках.

Такие дети склонны учиться в школе методом штурма. Для длительного кропотливого изучения предмета у них просто не хватает сил и терпения. Учите планировать время штурма (хорошо если оно будет с перерывами, например, 30 минут на математику, перерыв – час, 30 минут на русский и так далее). Может быть, ребёнку понравится общий двухчасовой штурм, а потом наличие свободного времени. Меркурий в Овне обожает соревноваться, поэтому для развития детей дошкольников идеальны викторины. Проверить, как усваивает материал ваш школьник, помогут учебные тесты. Превратите проверку знаний в игру, хорошо если параллельно с ребёнком на вопросы будете отвечать вы или, например, папа, это добавит азарта, не даст скучать.



ДЕЛО В ЦВЕТЕ!

Ответьте, не задумываясь, какой цвет вы предпочитаете?

КРАСНЫЙ. Прирождённые лидеры, желающие получить от жизни всё, не сидят на месте.

БОРДОВЫЙ. Располагают к себе и излучают благородство, преданные друзья, дисциплинированы.

РОЗОВЫЙ. Непостоянны, нежны и мягки от природы, не приемлют жестокости любого рода. Талантливы, но лишены честолюбия, не демонстрируют свои чувства направо и налево.

ЧЁРНЫЙ. Характер благородный, но сложный. Окутывают себя атмосферой тайны. Остроумие, интеллект и престиж ставят на первое место.

СЕРЫЙ. Часто идут на компромиссы, практичны, спокойны, готовы упорно трудиться и нести тяготы рутинной службы.

БЕЛЫЙ. Уверены в себе и бескомпромиссны, чрезмерно критичны и скрупулёзны, аккуратны и отличаются идеальным вкусом.

ЖЁЛТЫЙ. Оригинальны, с сильно развитым творческим началом и интуицией. Стремятся к совершенству, но порой их стремление к радости перевешивает стремление к идеалу.

ОРАНЖЕВЫЙ. Склонны к авантюризму, упорны и настойчивы, но готовы идти на компромисс.

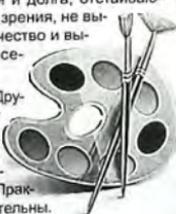
СИНИЙ. Стремятся к гармонии, спокойствию и совершенству, это делает их чрезмерно требовательными. Но мягкость и дружелюбие с лишней компенсируют этот недостаток.

ЗЕЛЕНый. Всегда стремятся поступать правильно, предпочитают проверенные способы действия.

ФИОЛЕТОВЫЙ. Загадочны, с сильно развитым творческим началом. Чувствительны — отсюда перелом настроения. С ними легко жить, но узнать их по-настоящему невозможно.

КОРИЧНЕВЫЙ. Стабильны, надёжны, с хорошо развитым чувством ответственности и долга, отстаивающие свою точку зрения, не выносящие одиночество и высоко ценящие семью.

БЕЖЕВЫЙ. Дружелюбны, ценят качество, сохраняют нейтралитет в большинстве ситуаций. Практичны и рассудительны.



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.



МУЖЧИНАМ ПОСВЯЩАЕТСЯ

Какое красивое слово — «мужчина»!
Мы любим в нём мужа и любим

в нём сына,
Мы любим вас разных — и слабых,
и сильных.
И в чём-то виновных, и в чём-то невинных.

Вы часто, как дети, и часто — повесы,
Вы просто другие и тем интересны!
Пытаться менять вас — бессмысленно,
глупо.

Принять вас любимыми для женщин — наука.

Без вас мы скучаем, без вас очень
грустно,
Без вашей любви в женском сердце
так пусто.

Мужчины, защитники наши и слава,
Простите за то, что бываем неправы.

За вашу любовь! За терпенье! За силу!
Чтобы были вы счастливы, наши мужчины!

Разучиваем для караоке

Музыка И. КРУТОГО.
Слова И. НИКОЛАЕВА

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ДО СЛЕЗ

Подними глаза в рождественское небо,
Загадай всё то, о чём мечтаешь ты.
В жизни до тебя я так счастлив не был.
Для тебя одной — их так любилш ты —
Эти белые цветы.

ПРИПЕВ

Я люблю тебя до слёз —
Каждый вздох, как первый шаг.
Вместо лжи красивых фраз —
Это облако из роз.
Лепестками белых роз
Наше ложе застелю.
Я люблю тебя до слёз,
Без ума люблю...

Белгизной твоей манящей белой кожи,
Красотой твоих божественных волос
Восхищаясь я, ты мне всего дороже,
Всё у нас с тобой только началось.
Я люблю тебя до слёз...

ПРИПЕВ 2 РАЗА

Анекдоты

Возвращается муж в 2 часа ночи домой. Жена начинает его пилить:

— Я же разрешила тебе только две бутылки пива и сказала, чтобы в 22.00 ты вернулся домой!

— Оооо, дорогая. Похоже, я перепутал эти числа.



Женщина жаляется подруге:

— Никак не могу приучить мужа к порядку — каждый раз он прячет бумажник в новое место!



— Я вышла за него замуж, потому что он сказал, что у него есть яхта. Но когда мы поехали на море, выяснилось, что он не только обманул насчёт её длины, но мне же самой пришлось ещё и грести...



— Дорогая, у меня для тебя сюрприз!
— Неужели премия получил?
— Точно! В размере трёх окладов!
— Молодец!
— И на все эти деньги я купил тебе букет цветов!



Сидит муж в Интернете. Вдруг слышит приглушённый голос жены:

— Нет, нет, милый, сегодня не могу, давай встретимся завтра.

Тут же вбегает в комнату жены:

— Ты по телефону разговаривала?!
— Нет. Я читаю женский журнал, статья интересная, в ней 50 фраз, которые надо громко прочитать вслух, типа: «Дорогой, выкинь, пожалуйста, мусор», «Когда ты, наконец, прибьёшь карниз?» И здесь же говорится, что занятый своим делом муж услышит лишь сказанную полупропотом 51-ю. И гляди-ка, не врут.



Заповедь правильного мужа: у жены в шкафу должно быть столько одежды, чтобы ни один любовник туда не поместился!



Быстро, вкусно и полезно!

Хотите сварить картошку за 5 минут? И приготовить ароматное жаркое всего за 20 минут? Все возможно с скороваркой «Чудесница»! Она будет варить, тушить и готовить на пару. «Чудесница» готовит при высокой температуре и давлении. Поэтому с ней вы будете готовить очень быстро сочные, нежные и полезные блюда.



Готовьте с удовольствием и пользой!
Искания-пароварка
Пр-во Россия.



Цена скороварка 5 л. (нерж.) — 2490 руб.
Цена скороварка 5,5 л. (алюминев.) — 2130 руб.

Ваш электрочайник!

Мечтаете тратить меньше сил и времени на приготовление пищи? Воспользуйтесь мультиваркой. Она: • сама сварит суп и рассыпчатую кашу, испечет, пожарит, застужит, приготовит здоровую пищу на пару (в автоматических режимах). Загрузите в нее продукты и включите. Даже мешать не надо, • приготовит еду к назначенному времени (таймер на 24 часа). Готовить еду в мультиварке быстро, просто и полезно!



Мультиварка-78 — 4500 руб. (8 программ)
Мультиварка-89 — 4950 руб. (16 программ)

Как обогреть салон автомобиля?

В холода, чтобы печка автомобиля обогрела салон, надо минут 20-30. Зачем ждать?
Купите автомобильный обогреватель «Керамический тепло»! Он сразу же подает теплый воздух даже при выключенном двигателе. С ним вы быстро обогреете салон автомобиля, разморозите стекла и защитите их от затопления. Согрейтесь с автомобильным обогревателем!
12 В, длина шнура 1 м. Гарантия 1 год.
Обогреватель (150 Вт) — 1990 руб.



Или крысы, или мышей!

Устал бороться с грызунами? Ультразвуковой отпугиватель — эффективное средство борьбы на площади до 100 м². Грызуны, облучаемые ультразвуком, испытывают страх и навсегда покидают облучаемое помещение.

Электрочайник безопасен для человека и домашних животных. Он прост и удобен в использовании, вам нужно только включить его в сеть.



Пр-во Россия.
Гарантия 12 мес.
Срок службы 10 лет.



Цена — 1630 руб.

Замучили тараканы?

Не знаете, как избавиться от домашних паразитов? Вам поможет ультразвуковой отпугиватель тараканов.

Он: • эффективно избавит от тараканов; • безопасен для людей и животных (в отличие от карбонильной, мыльной и аэрозольной не содержит вредных веществ и неприятного запаха); • прост в применении — нужно только включить его в сеть.



Цена — 1350 руб.

Забудьте про тараканов навсегда!
4 Вт, 200 x 8 x 6 x 3,5 см.
Пр-во Россия.
Гарантия 6 мес.
Срок службы 5 лет.

Надоела ручная стирка?

С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную. «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и не требует водопровода! Незаменима для тех у кого болит рука после стирки.



Цена — 1830 руб.

20 Вт, 200 пр. Пр-во Россия.
Гарантия 18 мес. Срок службы 10 лет.

Новинка!

«Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 2250 руб.

Экономное тепло!

Пленочный обогреватель согреет вас в холода и при этом возьмет совсем мало энергии. Он украсит интерьер и согреет вас вокруг себя. Пленочный обогреватель не сушит воздух и не обжаривает (температура нагрева — 65°C). Эффективен для локального обогрева.



0,5 кВт, 120x150 см. Пр-во Россия.
Гарантия 12 мес. Срок службы 5 лет.

Пленочный обогреватель (черно-белый) — 1830 руб.
Пленочный обогреватель (фото-пейзаж) — 1970 руб.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-новинка обеспечит: • автоматический перевод яиц (каждый час); • оптимальную температуру!

Пр-во Россия. Гарантия 12 мес.
Срок службы 10 лет.



Вместимость	Цена
35 яиц (220 Вт)	3650 руб.
63 яйца (220/12 Вт)	4190 руб.
83 яйца (220 Вт)	3950 руб.
96 яиц (220/12 Вт)	5230 руб.
96 яиц (220 Вт)	4890 руб.

Новинка!
В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром

Надежный парник за 15 минут!

Хотите поставить парник на участке? Но строить его недешево, да и времени потратить много. Складной парник ставится за 15 минут!

Он надежен, не гниет (из ПВХ), имеет удобные замки для пленки, а в сложенном состоянии занимает мало места. С ним вы сможете менять планировку вашего сада, и получать равные и полноценные уроки. В комплекте укрывной материал «Агротекс», расчитанный на заморозки до -6°C.



Парник-1 (70x120x400 см.) — 1820 руб.
Парник-2 (70x120x600 см.) — 2130 руб.

Идеальная фигура — это возможно!

Уникальная система «Слим-энд-Лифт» мгновенно делает вас стройнее на 1, 2 или даже 3 размера! В них ваши животик будет плоским, а ягодицы и бедра станут подтянутыми.

Купите «Слим-энд-Лифт» и на Новый год вы сможете одеть самые сексуальные платья! В комплекте бикини и черные шорты. Для выбора размера смотрите объем бедер:
S=171-86 см, M=178-92 см,
L=183-101 см, XL=189-110 см,
XXL=193-124 см, XXXL=120-140 см



Цена — 1790 руб., от 2 компл. — 1590 руб.

Как сделать грудь красивой за секунду?

Просто оденьте корсет Экстрим Бра. Экстрим Бра поднимет грудь, визуально увеличит её на несколько размеров. С Экстрим Бра грудь будет выглядеть высокой и упругой. При этом ваши плечи расправятся и осанка станет королевской. Корсет невиден под одеждой.

Длина бретелек и ширина корсета регулируются.
В комплекте бикини и черный корсет.



Цена — 1630 руб.

Мечтаете о стройных ножках и подтянутой фигуре?

Сделайте это реальностью! С тренажером «Лег Маджи» вы: • избавитесь от жира даже в труднодоступных зонах: на внутренней стороне бедра, ягодицах, животике; • похудеете, занимаясь всего 2 минуты в день! «Лег Маджи» занимает так мало места, что его можно хранить даже под кроватью. Сделайте тело идеальным!



Цена — 4400 руб.

Размер: 46x107x58 см.
Вес: 9,98 кг. Пр-во КНР.
Гарантия 6 мес.
Срок службы 5 лет.

реклама

МИР
КОМФОРТА
Отправка заказов в течение 4 дней!
@ www.mir-comf.ru

Звоните прямо сейчас!
Примем заказы с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-7000-737 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);
8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
010026, г. Киров, а/я 10, отдел 70. Конфиденциальность доставки гарантирована!
Оплата при получении на почте. Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!
Информация о доставке в отдельные регионы уточняйте у менеджеров. Сбор за почтовый перевод — 6%.
Курьерская доставка по Москве. Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги при соблюдении условий и срока возврата согласно ст. 25.1 ЗПФ-03 защиты прав потребителей.