

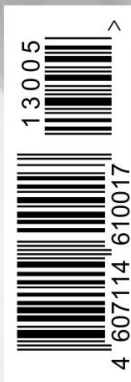
ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

май 2013

- *Радость простых вещей*
- *Пасхальные идеи*
- *Мужчина «на вырост»*



Ежемесячное издание для женщин

5 (145)

Май 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

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

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

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

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 30.03.13.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Заказ №201.

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

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

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

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

Фото: Hair's & Beauty



ПОДПИСКА на II полугодие 2013 года

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

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

В комплекте дешевле*

КОМПЛЕКТ №1

«БУДУАР» + **87 рублей**

«Будуар. Здоровье»

КОМПЛЕКТ №2

«БУДУАР» + **132 рубля**

«Будуар. Здоровье» +
«Пресс-Коктейль»



Цена указана без учёта почтовых услуг.

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

ежемесячное издание для женщин

Будуар

МАЙ
2013



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Без права на ошибку
Уроки стиля

стр. 7

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Как по маслу

стр. 8

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Видимо-невидимо

стр. 10

КРАСОТА

Позвольте вашу ручку!

стр. 12

90x60x90

Проект
«Похудеть к лету»
Май: финишная прямая

стр. 14

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Чистит:
правда и мифы

стр. 16

ЗДОРОВЬЕ

Инфаркт: до и после

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

Купить нельзя
отказать!

стр. 20

ШКОЛА ЖИЗНИ

Мужчина «на вырост»

стр. 22

ПЛАНЕТА ЗВЁЗД

Елена Ваенга

стр. 24

И ЭТО ВСЁ О НЁМ

Понять и простить

стр. 26

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Радость
простых вещей

стр. 28

МОНОЛОГ

Материнский
инстинкт

стр. 29

ПРОБА ПЕРА

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Пять первых свиданий

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Жакет и пуловер

стр. 34

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Пасхальные идеи

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Мясной рулет
с сухофруктами

стр. 38

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Тули-тули тесто!

стр. 39

ВАША УСАДЬБА

В огород с малышом

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Легкий шаг

стр. 42

ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ

Во что одеть пол?..

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в мае

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

Без права на ошибку

Шагать в ногу с модой? Легко! Нужный вектор задан, новинки куплены, но вот незадача – не «сидит», не смотрится, не радует... В чём же дело? Рассмотрим ошибки на примере горячих хитов наступающего лета

Узкие брюки

Брюки силуэта «перевернутый треугольник» «держат оборону» не первый сезон. Этим летом продвинутые модницы будут щеголять в зауженных к низу брючках длиной 7/8, соблазнительно открывающих изящную женскую щиколотку. По последним модным прогнозам, особой популярностью будут пользоваться блестящие фактуры, а также рисунок в клетку или полоску.

Ошибка: никаких укороченных топов, маек и кофточек «по фигуре». Иначе – катастрофа: все пропорции будут нарушены, некоторые части тела визуально будут преобладать над другими, а наша цель – чтобы они находились в полной гармонии. Создать сбалансированный гармоничный силуэт помогут свободные летящие туники и мини-платья А-силуэта, «деревенские» блузы с широкой резинкой на бёдрах, «мужские» рубашки, но не приталенного, а прямого свободного кроя. Словом, даёшь объём!



Жакет

Каждое лето, несмотря на настойчивые советы дизайнеров обратить внимание на жакеты, мы незаслуженно обходим их стороной. И напрасно, ведь актуальный повсеместно стиль «кэжуал» без них не обходится. Они гармоничны в любых комбинациях – с джинсами и шортами, футболками и платьями, юбками и рубашками. Выбирайте лаконичный крой и плотный материал. Эти две составляющие буквально творят чудеса, поскольку способны создавать нужные вам силуэты и пропорции.

Ошибка: игры с длиной жакета напоминают прогулку по минному полю: ошиблись – и весь тщательно продуманный образ рассыпался. А ведь вещь не из дешёвых. Учтите, обладательницам пышных форм идут приталенные, а не, как это традиционно принято считать, мешковатые жакеты. Длина жакета должна доходить до самой широкой части бёдер, лишь в этом случае ваша фигура предстанет в наиболее выигрышном свете.

А вот строгие и высокие могут позволить себе не менее актуальные в этом сезоне просторные жакеты в «мужском стиле» с акцентированной линией плеча. Кстати, в компании с ними даже самые экстравагантные вещицы вроде мини-шорт или ультрамини-юбки выглядят почти как классика.



Свободные брюки

Тем, кто и в жару не может и не хочет расставаться с брюками, кутюрье предлагают остановить свой выбор на модных брюках свободного кроя или расклёшенных книзу. Они визуально делают ножки стройнее и длиннее и великолепно сочетаются с блузами и топами.

Ошибка: игра объёмов – штука опасная. Наденьте в пару к таким свободным брюкам бесформенную блузу или широкую тунику – и, пожалуйста, даже тростинка с идеальными формами превратится в массивное «сооружение» без всяких намёков на соблазнительность и женственность. Спасёт положение ремень – на талии или бёдрах. Если же действовать в строгих законах жанра, то объём снизу предполагает «узкий» верх – облегающие топы, полупрозрачные прилегающего силуэта блузы через плечо – то, что нужно. Внимание на обувь: дамам невысокого роста предлагается встать на каблук, иначе они рискуют казаться ещё ниже, да к тому же могут прибавить себе несуществующие кг. Все остальные без опаски могут дополнить ансамбль балетками или изящными босоножками на плоской подошве в греческом стиле.

Прозрачная блуза

Пожалуй, самая провокационная вещь сезона. Тут вам и майки-сетки, создающие полное ощущение, что их сотворили из рыбацкой сети, и тончайшие трикотажные топы ажурного «расслабленного» плетения, сквозь которое легко угадываются очертания тела, и блузы из кружева с крупным рисунком, «стыдливо» демонстрирующие загорелую или пока ещё не очень кожу.

Ошибка: не надо отвечать на провокацию провокацией! Ультрамини-шорты или юбка – не самая лучшая компания для такой вещицы. Длинная струящаяся юбка в пол – вот достойный ответ блюстителям нравственности. Или джинсы (брюки) с завышенной линией талии. И, пожалуйста, помните о белье, о его цвете и модели. Под такие соблазнительные предметы гардероба стоит приобрести закрытое бельё, лучше бра или бюстье телесного цвета. Вот теперь вы в образе!

Шорты

Ну, конечно же, лето невозможно себе представить без шорт, максимально коротких и облегающих. Если вдруг зной сменится прохладой, вполне можно надеть шорты из тонкой, больше напоминающей мягкую ткань нежной кожи с «хищной» выделкой, например, под «крокодила» или «питона».

Ошибка: стоит надеть в пару к таким шортам умопомрачительной высоты шпильки и глубокое декольте и – пиши-пропало. Не удивляйтесь, если к вам обратятся с вопросом: «В каком ночном клубе танцуете?» И тем не менее в таких шортиках можно выглядеть стильно и абсолютно пристойно, если комбинировать их с просторными «ковбойскими» рубашками, длинными майками и футболками с забавными рисунками, шифоновыми блузами свободного кроя. Из обуви приветствуются кеды, балетки, лёгкие сандалии на плоском ходу. Обязательно стоит помнить о «возрастном цензе» – этот предмет гардероба предназначен исключительно для юных дев и барышень с безупречными формами. Остальным стоит обратить внимание на модели в стиле «сафари» (длиной до колена или чуть выше). Выглядят не менее изумительно и, кстати, позволяют носить каблук.



Люблю носить мини. Будет ли у меня возможность пощеголять в коротких сарафанах и юбках в наступающем сезоне или это «вне моды»?

Мини никогда не «убегают» с подиумов слишком далеко и слишком надолго – нам всё-таки свойственно демонстрировать лучшее из того, что имеем. Но сегодня длина идёт на «увеличение», в фавориты подиумов после долгого перерыва выходит макси. И самые модные юбки этого лета – длиной в пол. Выбирайте облегающую макси-юбку в пол с высокими разрезами по бокам или расклёшенную. В прошлом сезоне предпочтение отдавали однотонным цветам (коралловым, ментоловым, розовым), этим летом к ним присоединились юбки с размытым цветочным рисунком. Сочетайте макси с лаконичными рубашками, яркими майками, водолазками или лёгкими свитерами из тонкого трикотажа. Длинные юбки с высокими платформами и каблуками – идеальный дуэт для невысоких девушек. Те, кто может похвастаться высоким ростом, носят макси с балетками и сандалиями на плоской подошве.

В конце мая собираюсь в отпуск в тёплые страны. Хочу на пляже выглядеть модно и стильно. Подскажите, как добиться цели?

Главное – естественность! Носите только то, в чём вам комфортно: не надевайте лиф без лямок (пусть даже он из самой последней модной коллекции), если сомневаетесь, хорошо ли он будет держать грудь, или стринги, если не уверены, что вам стоит открывать ягодицы. Стати, имейте в виду, когда мы смотримся в зеркало, то не всегда бываем объективны. Сфотографируйте себя в нескольких ракурсах, рассмотрите снимки и оцените, что следует подчеркнуть, а что лучше скрыть.

Не надо путать пляж с танцполом или модными фотосъёмками – не сочетайте бикини с головокругительной высоты каблуками. Если хотите визуально удлинить ноги, подберите сандалии телесного цвета в греческом стиле с тонкими ремешками вокруг щиколотки или эспадрильи на невысокой платформе. Чтобы сделать образ ещё более эффектным, а заодно защитить волосы от ультрафиолета, наденьте соломенную шляпу. Самые модные этим летом – «мужской» формы с лентой вокруг талии. А белая туника или рубашка не только спасёт от солнца и модной ошибки, но и позволит свободно фланировать между пляжем и прибрежным рестораном или кафе.

Расскажите о модных сумках этого сезона. Яне люблю маленькие, а подруга

Уроки стиля

советует купить – говорят, они этим летом будут востребованы.

Большие сумки по-прежнему актуальны, так что можете не беспокоиться. Что же касается совета вашей подруги, то, возможно, к нему стоит прислушаться. Есть случаи, когда большая объёмная сумка должна «отдохнуть» от своей хозяйки: торжественный выход, театральная премьера или выставка, определённый стиль наряда. Но тогда выберите что-нибудь оригинальное

– например, клатч необычной формы или маленькую, почти театральную сумочку-ридикюль. Они особенно актуальны в этом сезоне. Хочется особо сказать о цвете. Не побоюсь лишний раз повторить: сумка под цвет обуви – модно, неинтересно, скучно и предсказуемо. В фаворитах лета замечены холодные голубые и бледно-зелёные (ментоловые) цвета сумок.

Мне не всегда подходит тот или иной модный силуэт. Расскажите, пожалуйста, об актуальных деталях, которые можно взять на вооружение без опаски.

Если в двух словах, то править бал будут:

Оборки. Они повсюду – широкие и узкие, на юбках, блузах и платьях, на талии, на рукавах и подолах. Оборки стали главным действующим элементом коллекций многих дизайнеров. Декор красивый, но опасный – прибавляет объёма, ломает чёткие линии фигуры. Для фигур типа «песочные часы» подойдут классические «баски», а оборки по подолу платья (или юбки) могут выбрать девушки типа «яблоко».

Полоска. Самый модный рисунок наступившего весенне-летнего сезона, причём предпочтение отдают чёрно-белой, призывая добавить контрастности в свой образ. Не верьте, что полоска полнит, напротив, она исправляет многие недочёты фигуры. Пышным дамам идёт вертикальная узкая полоска, она визуально вытягивает силуэт и стройнит. Худеньким добавит недостающего объёма широкая вертикальная полоска.

Любителям ярких аксессуаров придётся по душе идея использовать этот рисунок в сумках и обуви.

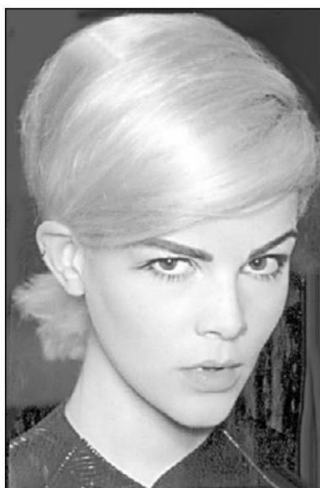
Кружево. Если вы пока только на пути к фигуре своей мечты, ограничьтесь выбором аксессуаров с кружевом или подберите для себя платье с ажурной отделкой, например, аппликацией контрастного цвета по бокам наряда – это визуально стройнит и вытягивает силуэт.

На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО



БАБЕТТА ИДЁТ НА ВОЙНУ

На весенних показах в Милане и Париже, Лондоне и Нью-Йорке на головках моделей можно было созерцать начёсы. Но это не значит, что мы вернулись назад в прошлое, тысячные внесли свои коррективы. Предлагаем самые модные варианты, с которыми без особых усилий справится каждая



«ВАТНАЯ» ЧЁЛКА

ШАГ ПЕРВЫЙ. На вымытые и подсушенные полотенцем волосы щедро нанесите мусс, предварительно встряхнув флакон. Расчешите волосы — это позволит равномерно распределить средство, высушите феном, вытягивая пряди крупной круглой щёткой. Сделайте глубокий боковой неровный пробор.

ШАГ ВТОРОЙ. Вдоль пробора отделите прядь шириной 2-3 см. Держа её вертикально, распылите у корней лак и подержите волосы в таком положении несколько секунд, чтобы они подсохли и зафиксировались. Далее переходите к следующей пряди.

ШАГ ТРЕТИЙ. Уложите чёлку на лоб и сделайте свободный низкий хвост. Волосы не стягивайте, чтобы не лишить их объёма. В завершение укладки распылите сухой шампунь, он создаст модный матовый эффект. Пальцами небрежно взбейте волосы — аккуратность в этом сезоне совершенно неактуальна.

Где носить? Можете отправиться в гости к подруге или за покупками в модный магазин, а можете и на романтическое свидание.

«ХАОТИЧНЫЙ» ХВОСТ

ШАГ ПЕРВЫЙ. Разделите волосы на прямой пробор.

ШАГ ВТОРОЙ. Отделите пряди по бокам и закрепите зажимами или резинкой. Оставшиеся пряди накрутите на щипцы. Всё соберите в хвост.

ШАГ ТРЕТИЙ. Начешите, зафиксируйте лаком. Начёсанные завитые пряди придадут дополнительный объём.

Где носить? Клубные вечеринки, божественные выставки, светские мероприятия ждут вас, и только вас.



КАРТИНА МАСЛОМ

О буме на масла для волос не писал разве что ленивый. Помогла выявить причину их популярности и рассказать о секретах применения очаровательная женщина, писательница, телеведущая Лена Ленина: «Существует несколько способов нанесения масла. Всё зависит от цели, перед вами стоящей, и от того, в чём нуждаются ваши волосы»

ПЕРЕД СНОМ. Нужно распределить масло по всей длине и оставить на ночь, чтобы подпитать сухие и повреждённые пряди.

ПЕРЕД ШАМПУНЕМ. Чтобы разгладить непослушные пряди.

ПЕРЕД УКЛАДКОЙ. Распределить расчёской масло по всей длине волос, чтобы защитить их от горячего воздуха фена, щипцов или утюжков.

ПОСЛЕ УКЛАДКИ. Растереть каплю масла в руках и придать причёске дерзкий небрежный вид. Или создать идеальную гладкость.

ПЕРЕД БАСЕЙНОМ. Нанести масло до того как надеть купальную шапочку.

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ СОЛНЦА. Многие масла (ши, жожоба, авокадо, кокос) обладают природным УФ-фильтром. Перед выходом на пляж распределить масло на волосы, заплести косу, вечером после пребывания на солнце и в морской воде средство стоит втереть в кончики волос, а потом вымыть голову.

ВО ВРЕМЯ ОКРАШИВАНИЯ. Защитить чувствительную кожу головы и волосы. Нанести несколько капель перед ок-

рашиванием. **Важно:** масло и краска для волос должны быть одной косметической марки.

МАСЛА 3 в 1. Подходят для лица, тела и волос, поскольку прекрасно увлажняют и первое, и второе, и третье.



На заметку

Если вы являетесь поклонницей натурального продукта, то использование репейного, касторового, оливкового, миндального и прочих масел «в чистом виде» никто не отменял. В сущности косметологи, видя какой эффект они оказывают, лишь разработали более лёгкие формулы. В косметических средствах масла используют в символических дозах: крупные молекулы масел разбивают на тысячи мелких частиц, и они заполняют лишь повреждённые участки, не оседая на поверхности волос.

Что такое идеальная кожа? По результатам исследований компании L'Oréal, главный критерий, по которому окружающие оценивают наш возраст, – однородность рельефа и ровный тон. Женщины, имеющие такую кожу, воспринимаются на 5–10 лет моложе своих сверстниц! Те же исследования показали, что ровная текстура кожи обусловлена размером пор. Поэтому сегодня речь пойдёт о расширенных порах, которые мешают нашей коже быть идеальной

Размер пор генетически обусловлен, как правило, они незаметны. То, что мы называем расширенными порами, есть не что иное, как растяжение кожи. Особенно эта проблема актуальна для обладательниц смешанной и жирной кожи. Поры выполняют важнейшие функции в нашем организме: через них кожа дышит и получает питательные вещества, по ним же, как по каналам, выходит на поверхность секрет сальных желёз – естественная защита кожи от пересушивания. Размер поры напрямую связан с выработкой кожного сала – чем интенсивнее оно вырабатывается, тем больше поры, и наоборот. К повышенной работе сальных желёз приводят проблемы с пищеварением, инфекционные заболевания, эндокринные проблемы, вредные привычки. Весомый вклад вносит некачественный уход за кожей и использование комедогенной косметики. Кстати, с возрастом, когда кожа становится суше, проблема расширенных пор не исчезает, а, наоборот, усугубляется: замедление процесса обновления клеток приводит к тому, что мёртвые клетки скапливаются не только на поверхности кожи, но и в её порах, деформируя и расширяя их ещё больше. Чтобы поддерживать кожу такого типа в хорошем состоянии, стоит обратить особое внимание на правила и средства по уходу.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОГРАММА

Кожа с расширенными порами требует тщательного ухода, причём 80% успеха зависит от грамотного и своевременного очищения кожи. Не пренебрегайте им не только вечером, но и утром. Вечернее очищение удаляет пыль, грязь, косметику, а утреннее – скопившийся за ночь сальный секрет. Многие считают необязательным ис-

Всегда – никогда

пользование тоника. А ведь именно он удаляет микрочастицы очищающего средства и позволяет подготовить кожу к нанесению крема. Кстати, о креме. Использование увлажняющего крема важно не только для сухой и зрелой кожи, жирная кожа также может быть обезвоженной. При недостатке влаги кожа быстро теряет тонус, возникают воспалительные процессы. Разумеется, увлажняющее средство стоит подбирать исходя из особенностей кожи, но в любом случае обращайтесь внимание, чтобы в его составе был солнцезащитный фильтр.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

● Когда кожный жир выделяется усиленно, часто начинают очищать кожу агрессивными средствами на спиртовой основе, что в корне неправильно: спирт разрушает гидролипидную плёнку, покрывающую нашу кожу тонким защитным слоем. «Раздетая» таким образом кожа становится уязвимой для любых инфекций, воспаляется, ну и, конечно, стремится компенсировать потерянные липиды (жиры) усиленной выработкой кожного сала

● Используйте для умывания травяные настои. Стягивающее и успокаивающее действие оказывает отвар или настой шалфея, календулы, ро-

машки или зверобоя. При воспалённой коже выбирайте средства, в состав которых входят экстракт чайного дерева или алоэ.

НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Но даже ежедневного очищения недостаточно, особенно для проблемной или зрелой кожи. В связи с этим косметологи рекомендуют раз или два в неделю глубокое очищение. При этом стоит избегать средств с грубыми частицами, они легко травмируют кожу. Используйте препараты с энзимами, кислотами (гликолиевой, салициловой), гоммажи. Последнее – достаточно новое средство. Его наносят на кожу, дают высохнуть, а затем аккуратно удаляют вместе с отмершим эпидермисом и сальновыми пробками.

Не менее эффективны домашние средства. Матируют, сужают поры, снижают гиперактивность сальных желёз домашние маски на основе яичного белка, кисломолочных продуктов, лимона, огурца, белой глины.

КЕФИРНАЯ МАСКА

2 ст. ложки кефира смешайте с яичным белком и 1 ч. ложкой мёда. Добавьте несколько капель лимонного сока и



нанесите на лицо. Через 10 минут лёгкими массирующими движениями смойте тёплой водой.

СКРАБ НА ОСНОВЕ ГЛИНЫ И БЕСЦВЕТНОЙ ХНЫ

Чайную ложку хны смешать с чайной ложкой ромашкового чая и кипятка, перемешать, дать настояться и остыть. Чайную ложку глины добавить в полученную смесь, заправить несколькими каплями лимона. Получившуюся массу нанести на лицо, помассировать несколько минут, смыть водой. Скраб имеет ярко выраженный очищающий, успокаивающий, регенерирующий и стягивающий поры эффект.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Если домашний уход не обеспечивает необходимого эффекта, есть смысл обратиться за помощью к специалистам. В арсенале косметологов есть несколько эффективных процедур, прекрасно очищающих кожу.

● **Дезинкрустация** – глубокое очищение кожи с помощью постоянного электрического тока, который помогает кожному жиру вступить в реакцию со специальным щелочным составом и благодаря ему раствориться

● **Ультразвуковая чистка** проводится с помощью сверхвысоких частот ультразвуковых колебаний, которые являются абсолютно безопасными для человека. Кроме того, ультразвуковые волны активизируют биохимические процессы в тканях, улучша-

ют местное кровообращение и убирают отёчность.

Подобные процедуры рекомендуются проводить один раз в месяц. Как результат – поры глубоко очищены, повышается тонус кожи, лицо становится свежее, светлее, моложе

● **Криомассаж** – вспомогательная процедура, часто используемая после чисток. Лицо массируется тампонами с жидким азотом, лёгкими движениями по массажным линиям прорабатываются проблемные зоны. Повышает тонус кожи и способствует сужению пор

● **Сделать кожу ровной и гладкой, а расширенные поры незаметными помогут пилинги: химический или лазерный.** В основе химического пилинга лежат кислоты высокой концентрации. Они «сжигают» верхний слой кожи, поры сужаются, кожа становится гладкой, увлажнённой, более светлой.

При лазерной шлифовке лица омертвевшие клетки эффективно удаляются лазерным лучом, при этом кожа идеально выравнивается, а расширенные поры становятся практически незаметными. Процедуры оказывают омолаживающее действие. Все пилинги делают осенью и зимой, в период наименьшей активности солнца, так как после проведения пилинга кожа становится особенно чувствительна к солнечным лучам.

Подготовила
Людия ЗЕЛЕНЦОВА

Секреты очарования

Купила матирующее средство, но на лице оно превращается в маску. Как этого избежать?

Эффект маски на лице возникает из-за пудровых частиц, которые зачастую входят в состав тональных кремов, предназначенных для жирной кожи. Попробуйте новинки с текстурой геля – они ложатся на кожу тонким слоем, сохраняют её сияющей и с помощью силиконов и зеркальных микрочастиц придают ей эффект бархатистости. Чтобы такой тон лёг ровно и выглядел матовым, наносите его не пальцами, а кистью. Выдавите немного тона на тыльную сторону ладони, а затем кистью нанесите от центра лица к краям. В зоны, которые чаще всего блестят (лоб, нос), «вбивайте» тон краем кисти. Обратите внимание: гелевые текстуры очень лёгкие, поэтому дефекты кожи они не маскируют. Для этого вам понадобится корректор, который наносится точечно поверх тона.

Подруга подарила пудру в шариках. Как ею пользоваться? В моей косметичке это новое средство.

На самом деле шарики – это та же рассыпчатая пудра, только спрессованная; так что её очень удобно наносить, не боясь рассыпать или переборщить. «Метеориты» – так ещё называют пудру и румяна в шариках – популярны уже четверть века. Объяснение этому – гармоничная комбинация разных оттенков мерцающих и матовых текстур, которая помогает мгновенно создать эффект сияния кожи. Визажисты рекомендуют окунуть большую кисть в шарики и прямо в коробочке смешать кистью разные оттенки, а потом нанести пудру круговыми движениями на всё лицо. Этот вариант подходит юным особам для вечерних выходов. Ещё один приём, который, кстати, не имеет никаких возрастных ограничений, – нанести пудру на область декольте или только на скулы, чтобы «подсветить» лицо.

На вопросы
отвечала визажист
Наталья ШИРОКОВА

Советы визажиста

Для обладательниц кожи с расширенными порами декоративная косметика может стать как врагом, так и союзником. Запомните несколько важных правил «маскировки».

ДА: после очищения и тонизирования нанесите немного увлажняющего матирующего крема, а цвет лица выровняйте максимально тонким слоем тонального крема или рассыпчатой пудры.

НЕТ: большая ошибка – переборщить с плотностью и количеством тонального средства.

ДА: матовые тона.

НЕТ: сияющие средства – блеск подчёркивает пористость кожи.

ДА: тон пудры на тон светлее кожи.

НЕТ: бронзирующая пудра.

ДА: персиково-розовые румяна – такой тон придаёт лицу свежесть и отвлекает от несовершенств. Растушуйте их не только на скулах, но и в области под бровями, и на подбородке.

НЕТ: коричневые румяна.



Позвольте вашей ручку!

Руки женщины... Они могут поведать так много... Ласковые и тёплые, нежные, с гладкой кожей, их так приятно держать в руках, покрывать поцелуями. И, несмотря ни на что, вечная (или почти вечная) молодость и красота рук — не мечта, а вполне достижимая, и более того — естественная цель. При одном условии: если взять регулярный уход за руками за правило и не списывать его отсутствие на нехватку времени



КРЕМ — ВСЕМУ ГОЛОВА

Один из главных советов по антивозрастному уходу за кожей рук — как можно чаще наносить на них крем. В обязательном порядке — после каждого контакта с водой и не забывать пользоваться им в течение всего дня. Зрелым рукам для полноценного ухода необходимы два — дневной и ночной. Дневной должен иметь нежную и лёгкую текстуру. Для ночного при-
ветствуются более плот-

ные, густые. Обращайте внимание на состав: например, крем с ретинолом помогает восстановить повреждённую в результате действия солнечных лучей кожу и улучшает состояние пигментированной или сухой кожи. Замедлить процесс старения кожи рук помогут кремы с коллагеном, эластином и витаминами А и Е. Они восстанавливают эпидермис и делают кожу эластичной и гладкой.

На заметку: дневной крем для рук должен непременно содержать УФ-фильтры, дабы предупредить фотостарение и образование пигментных пятен. Это правило работает круглый год.

МОЙДОДЫР

Мойте руки правильно! Многие из нас делают это неправильно. Нет горячей воде! Она обезжиривает кожу, делает её сухой и шероховатой. От холодной воды кожа рук шелушится, становится грубой, утолщённой и покрасневшей. Только тёплая вода!

Тщательно вытирайте. Многие пренебрегают этим правилом, особенно если моют руки в общественных местах. Между тем после любого контакта с водой руки нужно промокнуть досуха — это избавит кожу от обветривания — и нанести крем.

На заметку: смените твёрдое мыло на деликатное жидкое, на нежный гель или воздушную пенку с увлажняющими и смягчающими добавками.

МАСКЕ РАДЫ

Маска — настоящая волшебная палочка-выручалочка для рук. Смягчает, питает, усиливает защитные свойства кожи, стимулирует процессы обновления. Любите готовые формы? Ищите омолаживающие маски, в составе которых есть гиалуроновая кислота, коллаген, масло авокадо и витамин Е. Кроме того, существует великое множество народных рецептов.

На заметку: предлагаем вам маску с мощным омолаживающим эффектом.

Маска укрепляющая и отбеливающая

1 ч. ложку растительного масла, 1 ч. ложку мёда смешать. Добавить 10-15 капель лимонного сока, соду на кончике ножа. Всё тщательно перемешать, втереть маску в ногти. Через десять минут удалить остатки смеси. Нанести питательный крем.

В РЕЖИМЕ ОБНОВЛЕНИЯ

С возрастом процесс обновления клеток замедляется, что делает кожу рук вялой, тусклой. Пилинг — прекрасная процедура для того, чтобы помочь коже избавиться от отмерших клеток рогового слоя, сделать её мягче, эластичнее. Кроме того, пилинг ускоряет процесс регенерации (обновления) и улучшает проникновение активных компонентов ухаживающих средств: кремов, масок. Существуют готовые средства, например, омолаживающий крем-пилинг для рук с АНА-кислотами.

На заметку: скраб, сделанный своими руками, справится с поставленной задачей на «отлично». Вам потребуется по 1 ст. ложке поваренной соли и любого растительного масла. Смешайте ингредиенты до получения однородной массы, ватным тампоном в течение 5-7 минут втирайте скраб в кожу рук, затем ополосните тёплой водой и нанесите питательный крем или маску. Внимание: если на руках имеются порезы, язвочки, ранки, от скраба с солью лучше отказаться.



ЛАКОВЫЙ МОМЕНТ

Элегантный возраст предполагает элегантные цвета. Ничего кричащего, только натуральные «дорогие» оттенки: опаловые, жемчужно-розовые, молочно-бежевые, кофейные и шоколадные. Блестки, перламутр и прочее сияние оставьте в прошлом.



На заметку: сдержанные матовые лаки и идеально гладкие, словно зеркало, глянцевые – вот правильный выбор.

ДОЛОЖИТЬ ПО ФОРМЕ

Чем старше женщина, тем больше требований к форме её ногтей. Никаких квадратов, треугольников и прочей геометрии. Ногти плавной естественной формы не только в моде, но и в возрастной теме.

На заметку: идеальный вариант – когда свободный край ногтя повторяет очертания своего ложа.

ПИЛИТЕ, ШУРА, ПИЛИТЕ

К главному правилу подпиливания ногтей – когда пилочка двигается лишь в одном направлении, чтобы избежать расслаивания, добавим ещё несколько. Во-первых, никогда не подпиливайте ногти сбоку – это истончает пластину и приводит к ломкости. Во-вторых, не зашлифовывайте повреждённые и слоющиеся участки – это ухудшит положение, лучше сразу спилить или обрезать ноготь.

На заметку: выбирайте мягкую пилочку с мельчайшими абразивными частицами.

ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ



С возрастом от обрезного маникюра лучше отказаться в пользу необрезного, когда кожу размягчают специальным средством и отодвигают. Если делать

это регулярно, кутикула просто прекратит отрастать.

На заметку: дополнительно пару раз в неделю подпитывайте кутикулу специальным маслом, это поддержит в идеальном состоянии и ваши ногти, и ваш маникюр.

ВАМ ПЕРЧАТКА

Возьмите за правило защищать нежную кожу рук во время работы по дому: надевайте резиновые перчатки. Однако помните: в «резине» кожа не дышит, создаётся парниковый эффект, который, как понимаете, для кожи вреден. Желательно снимать перчатки каждые 5-10 минут.

На заметку: превратите процесс уборки в полезную СПА-процедуру. Нанесите на ручки любой жирный крем, наденьте хлопчатобумажные перчатки, а сверху резиновые. Через полчаса снимите, руки порадуют вас своей мягкостью.



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Длина ногтей зависит не только от нашего желания, но и от их состояния. Витаминные комплексы с кальцием и цинком, регулярный маникюр с укрепляющей базой способствуют тому, что ногти будут расти и не ломаться. Однако за рекордами гнаться не стоит, особенно в зрелом возрасте. Кстати, и подиум советует: «Чем короче, тем лучше», длинные ногти старомодны и вульгарны.

На заметку: максимальная допустимая длина ногтя – 1/3 ногтевой пластины.

Наше вам с кисточкой

Виртуозное использование кистей может сделать из вашего макияжа настоящий шедевр на зависть любому художнику. Предлагаем ознакомиться с необходимым минимумом

ДЛЯ РАСТУШЁВКИ ТЕНЕЙ

Многие думают, что это можно сделать любой другой кистью. Думают, пока не пробуют...

Как выглядит: густая и плотная, плоская у основания кисть с ворсом, срезанным слегка по косой линии.



Как использовать: растушёвывать до получения равномерно распределённого цвета. Ни в коем случае не окунайте эту кисть в тени, теперь вы знаете, для чего она предназначена.

ДЛЯ ПОДВОДКИ КОНТУРА ГЛАЗ И КОРРЕКЦИИ БРОВЕЙ

Как выглядит: очень тонкая кисть с одним острым концом и скошенным ворсом.



Как использовать: эта кисть окунается в тени только своей верхушкой. Затем проводится тонкая линия у самого края границы роста ресниц.

ДЛЯ МАКИЯЖА ГУБ

Как выглядит: маленькая, плоская у основания гладкая кисть с заострённым кончиком.



Как использовать: для контура губ и нанесения помады или блеска. Делает покрытие идеально ровным, поскольку закрашивает мелкие трещинки и неровности на губах. Кроме того, позволяет экономить средство, так как наносится небольшими порциями и маленькими мазками.

ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ ПУДРЫ

Как выглядит: самая большая кисть для макияжа, круглая у основания, плотная с ровными краями.



Как использовать: как правило, с рассыпчатой пудрой. Кисть окунается, слегка стряхивается, и пудра «вбивается в кожу», а не размазывается по ней. Это обеспечивает идеальное тончайшее покрытие.

ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ РУМЯН

Как выглядит: похожа на кисть для пудры, но меньше в диаметре и обычно слегка куполообразной формы или скошенная.



Как использовать: окунуть в румяна и длинными скользящими мазками нанести их на то место, где это необходимо.

ПРОЕКТ «Похудеть к лету»

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

Май: ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ



Ведущая проекта –
тренер по фитнесу Лидия ЗЕЛЕНЦОВА:

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

Психологическая помощь: закрепить результат

Психологи, наблюдавшие за группой людей – приверженцев фитнеса, обнаружили, что забота о фигуре играет в их мотивации к занятиям спортом незначительную роль. Зато на первое место вышло... удовольствие от тренировок! Как этого добиться? Отмечайте, как повышается настроение после разминки, наслаждайтесь приятными ощущениями в теле после тренировки, обратите внимание на лёгкость, которая появляется при правильном питании. Надо ли говорить, что с каждым днём такой жизни фигура становится всё ближе и ближе к идеалу!

Питание

В этом месяце наша задача – выйти из положения диеты, сохранив позиции.

● Выбирайте здоровую пищу, ешьте маленькими порциями 5 раз в день, чтобы не испытывать чувство голода. Последний приём пищи должен быть не позже чем за 4 часа до сна

● Не отказывайтесь от первого. Предпочитайте наполненные полезными веществами лёгкие вегетарианские супы: порция овощного супа составляет всего 80 ккал., при этом блюдо утоляет голод и не позволяет переест, к тому же наличие нескольких блюд в обеде психологически создаёт ощущение роскошной трапезы

● Включите в меню жиры! В противном случае организм начнёт переводить в жир всё съеденное, чтобы восполнить недостаток. К тому же в обезжиренных продуктах содержится больше сахара и углеводов, которые повышают уровень инсулина в крови. Только не надо с облегчением кидаться на копчёности и пиро-

жные: жиры тоже должны быть правильные, мононенасыщенные. Добавляйте горсть орехов в утреннюю кашу, десертную ложку льняного масла в овощной салат на обед, а на ужин съешьте рыбу или салат из авокадо. Необходимая норма жиров будет покрыта без вреда для фигуры и с пользой для здоровья

● Включайте в меню фрукты, но не более 2 штук в день. Во фруктах много простых сахаров (особенно фруктозы), которые способствуют накоплению жира.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Завтрак. Порция рисовой каши с добавлением молока, орехов, сухофруктов, мёда (по вкусу), чашка кофе с молоком.

Перекус. Груша, травяной чай.

Обед. Чашка свежих щей с нежирной сметаной; свежие салатные листья, порция запечённой рыбы.

Перекус. Баночка натурального йогурта, чашка чая.

Ужин. Порция куриного филе, зелёная фасоль, сваренная на пару и запавленная оливковым маслом.

На ночь (по желанию). Стакан кефира.

● Спите не менее 8 часов в сутки, в противном случае организм начинает вырабатывать гормон кортизол, который включает процесс накопления жира

● Часто возникает вопрос, как питаться после тренировки. «После тренировки можно есть что угодно и сколько угодно – всё сгорит», – думают некоторые и идут за шоколадкой, другие терпят муки голода. Истина, как всегда, где-то посередине. В первую очередь всё зависит от того, как вы занимались. Интенсивно можно считать тренировку, если она включала аэробную и силовую нагрузки (упражнения с весом, своим или дополнительным, неважно), и длится не менее 40 минут. После такого занятия в течение 40 минут открывается, так называемое, углеводное окно, и вы смело можете съесть любой белково-углеводный продукт, творог с бананом, например. Белок пойдёт на восстановление мышечной ткани, углеводы позволят сделать это быстрее, и, кстати, при этом они не будут откладываться в жир.

(Итоги проекта будут опубликованы в июльском номере.)



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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Результаты налицо! Но кто из нас не является перфекционисткой, когда дело касается собственной внешности? Поэтому режим тренировок оставляем три раза в неделю. В каждую в обязательном порядке включаем силовые упражнения, использование гантелей приветствуется. Напомню, что преимущество силовых тренировок перед аэробными в том, что калории сжигаются не только во время занятий, но и в течение нескольких часов после. Периодически меняйте последовательность упражнений, чтобы избежать привыкания.

Разминка. Перед занятием обязательно нужно провести разминку, которая разогреет тело, подготовит мышцы к работе, к тому же лёгкая аэробная нагрузка с учащением дыхания «запустит» организм в режим повышенного обмена веществ. Если у вас нет проблем с суставами, попробуйте вспомнить детство и любимую когда-то скакалку, подойдут обычные прыжки или бег на месте. 10-минутное кручение обруча хорошо проработает область талии и нижней части спины.

НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ. Встаньте прямо, стопы на ширине бёдер. Согните правую руку в локте, заведите её за спину, левую руку поднимите вверх и потянитесь в правую сторону, наклоняя корпус вправо. Вернитесь в исходное положение и выполните в другую сторону. Повторите 20 раз в каждую сторону.

МАХ ВПЕРЁД. Встаньте прямо, разведите руки в стороны на уровне плеч либо ухватитесь одной рукой за опору. Согните левую ногу в колене и поднимите вверх на уровень бедра. Выпрямите ногу в колене, снова согните. Повторите 15-20 раз. Выполнив сет, смените ногу.

ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ. Сядьте на пол, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Упритесь кистями в пол позади бёдер (пальцы рук направлены вперёд), оторвите ягодицы от пола. Сгибая руки в локтях, опуститесь вниз и вернитесь в исходное положение. Повторите 20 раз.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ШАГ.

Лягте на пол, ноги согните в коленях под углом 90 градусов и поднимите так, чтобы голени оказались параллельны полу. Поднимите прямые руки вверх ладонями друг к другу, голову и плечи оторвите от пола. Опустите правую ногу, вытяните левую руку вдоль корпуса, стараясь не касаться ими пола. Смените положение рук и ног. Повторите. «Идите» 2 минуты.

РАЗВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ. Сядьте, колени согните, ступни поставьте на пол на расстоянии 10-15 см друг от друга. Втяните живот и упритесь ладонями в пол позади бёдер. Оторвите ноги от пола и немного притяните колени к груди, не меняя угол между икрами и бёдрами. Разведите ноги максимально широко в стороны, не опуская на пол. Сведите колени вместе. Повторите 20-25 раз.



Растяжка. Сядьте на пол, ноги вытяните вперёд. Согните правое колено вперёд, левую ногу отведите назад и выпрямите за спиной. Медленно наклонитесь вниз, опуская живот на бедро. Задержитесь. Медленно поднимитесь вверх и прогнитесь в спине. Поменяйте ногу.



Упражнения демонстрировала Лидия ЗЕЛЕНЦОВА.
Фото Павла ВОЛОБУЕВА

ЦИСТИТ: правда и мифы

ЦИСТИТ – достаточно распространённое заболевание, о котором, казалось бы, мы знаем всё. Тем не менее бытует множество мифов и заблуждений о нём

Миф 1: лечение необязательно, через несколько дней всё пройдёт само

Цистит характерен очень яркими неприятными симптомами – болезненное учащённое мочеиспускание, боли внизу живота и в пояснице, изменение цвета и запаха мочи (она становится мутной и зловонной). Не заметить их невозможно. Однако во многих случаях все эти симптомы сходят на нет спустя несколько дней. При этом исчезновение симптомов болезни далеко не всегда означает, что наступило выздоровление. Патологический процесс может протекать дальше незаметно и привести в дальнейшем к хроническому циститу и другим осложнениям. Например, такому тяжёлому как пиелонефрит (воспаление почек). Чтобы избежать этого и не упустить время, при первых симптомах заболевания надо обратиться к врачу для проведения обследований, необходимых для исключения более серьёзных заболеваний и коррекции лечения.

Миф 2: цистит возникает от переохлаждения

Цистит – это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. И действительно, принято считать, что основная причина развития этого заболевания – переохлаждение. Однако в подавляющем большинстве случаев цистит – это инфекционное заболевание. Наиболее часто возбудителем

болезни оказывается кишечная палочка, в норме присутствующая в микрофлоре кишечника. Если она по каким-то причинам попадает в мочевой пузырь, последний реагирует на вторжение воспалением. Также причиной цистита могут быть и другие бактерии, например, стафилококки или стрептококки. Переохлаждение же может лишь спровоцировать начало заболевания, снизив защитные функции организма.

Миф 3: циститом можно заразиться от полового партнёра

Существует такое понятие как «цистит медового месяца», когда приступы цистита начинают мучить женщину после полового акта. По статистике, он встречается у каждой третьей женщины. Однако никакого отношения к заболеваниям, передаваемым половым путём, цистит не имеет. Причиной цистита в этом случае становится всё та же кишечная палочка. Её опасное проникновение из прямой кишки во влагалище, а затем в уретру, очень часто происходит именно во время полового акта. Чтобы избежать подобной неприятности, рекомендуется обратить особое внимание на меры гигиены. Положительный эффект в профилактике «цистита медового месяца» даёт мочеиспускание сразу после полового акта. Также непосредственно перед половым актом и сразу после рекомендуется подмывание. Следует обратить внимание на то, чтобы струя воды была направлена на область промежности спереди назад. После подмывания необходимо тщательно высушить кожу чистым мягким полотенцем, промокающими движениями. Не менее пристальное внимание гигиене важно уделять и партнёру.

Миф 4: цистит – женское заболевание

Болеют циститом действительно в основном женщины. Объясняется это тем, что анатомически мочеиспускательный канал (уретра) у них короче. Возбудители болезни проникают в него из близко расположенных влагалища или анального отверстия, где находятся основные колонии обитающих в организме естественных бактерий. Помимо этого, у женщин цистит зачастую связан с воспалением влагалища (кольпитом) или нарушением вагинальной микрофлоры – бактериальным вагинозом (часто бывает на фоне полового созревания, беременности, климакса и т.д.) У мужчин цистит хоть и значительно реже, но всё же случается. И практически всегда при этом можно говорить о наличии простатита (воспаления предстательной железы).

Миф 5: для лечения цистита достаточно народных средств

Многие относятся к циститу, как к пустяковой болезни, которая, скорее, неприятна, чем опасна. И в лечении ограничиваются лишь народными способами (например, пьют травяные чаи). Однако чтобы не допустить развития болезни, необходима комплексная терапия. Основным методом лечения цистита – назначение антибактериальной терапии. Если лечение назначается своевременно и правильно, для устранения симптомов обычно бывает достаточно одного дня, но рекомендуется продолжить курс антибиотикотерапии до трёх суток (бросать лечение нельзя ни в коем случае!) Это необходимо для полной гибели болезнетворных микроорганизмов, в противном случае возможно развитие привыкания к применяемым препаратам.

Также при остром цистите необходимо соблюдать постельный режим и строгую диету. В частности, из пищевого рациона следует исключить алкоголь, острые, солёные и жареные блюда, отказаться на время лечения от копчёных продуктов и специй, а также кофе. Предпочтение следует отдавать отварным мясу и рыбе, овощным блюдам, кисломолочным продуктам. Особое внимание необходимо обратить на питьевой режим: рекомендуется принимать большое количество жидкости, включая отвары лекарственных расте-

ний (ромашка, календула, зверобой). Чрезвычайно полезен клюквенный сок или морс – биологически активные вещества, которые он содержит, изменяют количество и консистенцию слизи и предотвращают возникновение рецидива цистита.

Миф 6: вылечить цистит поможет сауна

Многие уверены, что прогревание в сауне или бане поможет в борьбе с циститом. Собственно, как и прикладывание грелок к низу живота и т. п. На самом деле все эти тепловые процедуры ведут лишь к снижению симптоматики. Женщины расценивают это как выздоровление, тогда как бактериальная флора, находясь в комфортных для себя условиях, активно размножается. В результате через 1–3 дня наступает значительное клиническое ухудшение... К тому же обычно прогревание в сауне чередуется с погружением в холодную купель или бассейн. А охлаждение, которое при этом неизбежно, способствует снижению общей реактивности организма, что ещё более усугубляет течение болезни. Поэтому от подобных процедур во время обострения цистита следует воздержаться.

ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Довольно часто женщины замечают такую закономерность: характерные неприятные симптомы цистита (учащённое мочеиспускание, рези) появляются накануне месячных, продолжают ещё пару дней, затем всё проходит. Ситуация может повторяться из месяца в месяц. Некоторые даже считают, что это своеобразное проявление ПМС (предменструального синдрома). Однако в большинстве случаев это симптомы хронического цистита. Причём цистита, «живущего» за счёт какого-либо запущенного ЗППП, молочницы, воспалительного процесса. Изменение гормонального фона накануне менструации приводит к соответствующим изменениям микрофлоры и становится своеобразным катализатором «неполадок» в организме. Подобная ситуация должна стать поводом для обращения к врачу-гинекологу для проведения дополнительного обследования и лечения.

Мне 29 лет, есть ребёнок. Полгода нарушен менструальный цикл, вернее, его практически нет, лишь в первый день слегка мажется, беспокоят сухость, жжение. Я набрала около 5 кг, стали выпадать волосы. Сдавала кровь на гормоны щитовидной железы, всё в норме. Назначили триквилар на три месяца. Пропила два месяца, цикл так и не восстановился. Переживаю, насколько компетентно было назначено лечение, ведь кровь на гормоны не назначили сдать. Результаты УЗИ без патологии, всё в норме, только матка увеличена.

Нарушение овариально-менструального цикла, скудные месячные, увеличение массы тела, выпадение волос, сухость и жжение во влагалище – это симптомы повышенного содержания мужских половых гормонов. Вам необходимо проконсультироваться с опытным гинекологом-эндокринологом, который и назначит вам адекватное лечение после обследования гормонального профиля вашего организма.

Как я понимаю, для отсрочки месячных необходимо просто продолжать принимать оральные контрацептивы (ОК) из новой упаковки без семидневного перерыва столько дней, на сколько нужно отложить месячные. Затем делается семидневный перерыв, непонятно только, какие таблетки начинать пить после этого перерыва?

Для того чтобы отсрочить месячные, необходимо принимать два блистера ОК непрерывно, а дробить приём нельзя. Вообще, при принятии такого решения вам необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку неправильный приём контрацептивов может привести к нарушению менструального цикла.

Уменя эндометриоз, пропила оральные контрацептивы. После приёма начались месячные. А вот следующие так и не пришли. Сделала тест на беременность. Результат отрицательный, да и с мужем у нас защищённый секс. Скажите, пожалуйста, через какое время должны наступить месячные?

Да, при эндометриозе оральные контрацептивы показаны. К сожалению, я не знаю, как долго вы их принимали и какие препараты вы пили, потому что при приёме некоторых из них возможен эффект «немых менструаций». Но в этом нет ничего плохого, поскольку отсутствие менструаций и ведёт к регрессу эндометриоза. Вам необходимо сделать УЗИ и проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Мне 18 лет, нахожусь на девятой неделе беременности. Поставили диагноз «цистит» и «эрозия шейки матки». Цистит я вылечила, а лечить эрозию, говорят, нельзя. У меня

Отвечает врач- гинеколог

очень неприятные ощущения. Как я могу сама себе помочь, например, можно ли спринцеваться настоем ромашки?

Во время беременности эрозию, как правило, не лечат, или только по показаниям. Вам необходимо проконсультироваться с врачом в кабинете по патологии шейки матки и провести необходимое обследование. Спринцевания при беременности противопоказаны, так как могут спровоцировать выкидыш.

Последнее время стала замечать, что после полового акта иногда появляются кровянистые выделения. Их немного, проходят они в течение 15 минут. Что это может быть? Возможно, сосуд лопнул? У меня была эрозия, её прижигали.

Речь идёт о синдроме «контактных кровотечений». Вам необходимо срочно посетить кабинет по патологии шейки матки. Этот симптом может быть признаком серьёзной патологии шейки матки.

Два раза делала фармаборт. Какие могут быть последствия, и смогу ли я забеременеть?

При проведении фармаборта в организме происходит гормональный шок, резко нарушающий работу яичников, что в итоге может привести к образованию поликистоза яичников, развитию нейроэндокринного синдрома и т. д. Поэтому я советую вам подобрать оптимальный метод контрацепции до того как вы захотите планировать беременность.

Уменя фолликулярная киста. Врач прописала пить три месяца Диане-35. Киста исчезла, но врач сказала пить ещё 2-3 месяца. Я очень хочу забеременеть, пытаюсь уже 5 лет, всё не получается. Скажите, пожалуйста, можно отменить ОК?

Судя по всему, речь идёт о бесплодии. Оральные контрацептивы вам может отменить ваш лечащий врач, но я рекомендую вам стать на учёт в кабинет по бесплодию, поскольку образование функциональных кист яичников говорит о нарушении гормонального статуса организма, и вам необходимо серьёзное обследование.

*На вопросы отвечала
врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА*

Свёкру 57 лет, недавно с работы на «скорой» был доставлен в больницу с диагнозом «инфаркт». Эта новость стала потрясением для всей семьи, мы в растерянности: как уберечь его от повторного приступа? Теперь волнуюсь за мужа: ему 38 лет, иногда после тяжёлого рабочего дня жалуется на боль за грудиной. Может ли она указывать на приближающийся инфаркт? Переживаю, что муж повторит судьбу отца...

Лариса, Хабаровский край



Фото: АИМК

ИНФАРКТ: ДО И ПОСЛЕ

На вопросы нашей читательницы мы попросили ответить врача-кардиолога Павла Николаевича ТОЛМАЧЁВА

— Павел Николаевич, ежегодно инфаркт миокарда поражает десятки тысяч россиян, кроме того, врачи отмечают, что за последние годы недуг «помолодел». Пациенты, едва перешагнувшие 40-летний рубеж, сегодня уже не редкость. В чём причина?

— Причин много, но среди прочих я бы выделил главную: ритм жизни ускоряется, на дворе век новых открытий, а о здоровье своём мы заботимся так и не научились, точнее, разучились — в круговороте повседневной суеты лёгкое недомогание уже стало нормой. За последние годы инфаркт действительно «помолодел». Врачи провели наблюдение и выявили типаж пациентов, входящих в группу «молодых сердечников». Это люди с поведением типа А: они характеризуются чрезмерной активностью, стремлением добиваться больших успехов, тенденцией к лидерству. Людей, которым свойственно такое поведение, легко распознать: они энергично жестикулируют, много и быстро говорят, постоянно чем-то заняты, практически не отдыхают. Как правило, это мужчины средних лет, хотя в последние годы женщины не уступают сильному полу.

— Увлечённость работой, стремление к успеху — совсем не плохие качества...

— Всё это так. Но если человек не умеет рационально организовывать свой труд, он в скором времени и работать не сможет продуктивно, и здоровье своё подорвёт. Медики ещё несколько десятилетий назад пришли к выводу, что поведение ти-

па А — существенный фактор риска инфаркта, по значимости не уступающий курению! В связи с этим хочется дать несколько советов. Если на работе аврал, воспользуйтесь приёмами релаксации. Выберите место, где вас не беспокоят, сядьте поудобнее, прислонитесь к спинке стула и 3-5 минут медленно вдыхайте через нос, выдыхайте через рот, представляя, как с каждым вдохом организм наполняется приятной лёгкостью. Если предстоит неприятное дело, лучше выполните его сразу, чтобы не усиливать ощущение напряжения. Объективно взвешивайте свои возможности. Не стоит браться за то, что неосуществимо. Не позволяйте себе излишне волноваться: «болеть» за дело надо, но выполнять его нужно спокойно, тогда и результат будет лучше. Если у вас полоса неудач, вспоминайте о своих успехах и достижениях — это поможет не потерять веру в себя.

— Как правило, инфаркт миокарда не возникает на ровном месте, и кроме психических факторов, есть и физические...

— Вы правы, сам инфаркт — не начало заболевания, а, как говорят мои коллеги, завершающий акт пьесы, которая началась задолго до него. Главной причиной болезни на сегодняшний день остаётся атеросклероз сосудов. Избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание приводят к тому, что на стенках артерий откладываются жиры (холестерин и липиды). Места, где липидных скоплений особенно много, называются атеросклеротическими бляшками. В любой момент стенка бляшки, а значит, и внутренняя оболочка артерии, могут треснуть. Для организма это сигнал тревоги, трещинку он стремится залечить кровяным сгустком. Поэтому на повреждённом месте образуется тромб. Он быстро растёт, пока не закроет весь просвет артерии. В результате участок сердца, который она пита-

ет, остаётся без кровоснабжения, а следовательно, без кислорода. «На голодном пайке» клетки миокарда могут прожить 20-30 минут. Потом они гибнут — это и есть инфаркт, участок омертвления в ткани сердца. К другим факторам развития болезни можно отнести сахарный диабет: высокий уровень глюкозы делает сосуды ломкими и подверженными разрывам. Целостность артерии может нарушить и высокое кровяное давление, которое со временем истончает сосуды. И, конечно, не могу не отметить вред курения. Никотин вызывает спазм коронарных артерий, увеличивает риск образования тромбов. У курильщиков инфаркт развивается в три раза чаще, чем у некурящих людей. Так что выводы делайте сами.

— Читательница переживает, что муж повторит судьбу отца. Какую роль в развитии заболевания играет наследственность?

— Если у одного из прямых родственников был инфаркт миокарда или атеросклероз, риск развития болезни у детей возрастает в несколько раз. Однако надо учитывать, что передаётся не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Чтобы «включить» плохие гены, нужен целый ряд «агрессивных» факторов, о которых говорилось выше. Причём присоединение каждого нового фактора увеличивает вероятность заболеть в геометрической прогрессии. От наследственности никуда не деться, зато всё остальное вполне поддаётся усилиям! Бросьте курить, больше двигайтесь: достаточно делать утреннюю зарядку, в обед — производственную гимнастику и гулять на свежем воздухе не менее часа в день. Поддерживайте в норме артериальное давление (140/90 мм рт. ст. считается повышенным в любом возрасте), следите за весом и хотя бы раз в год проверяйте уровень холестерина и сахара в крови. Эти простые рекомендации помогут предупредить развитие инфаркта.

— Возвратимся к письму. Читательница пишет, что муж жалуется на при-

ступы боли в груди. Может ли это быть предвестником инфаркта?

— Судя по симптомам, нет. Но, учитывая характер приступов, можно предположить развитие ишемической болезни сердца — стенокардии. То есть сосуды уже не в порядке, и, скорее всего, имеется повышенное содержание холестерина в крови. Такие сигналы нельзя оставлять без внимания, надо показаться врачу и пройти обследование. За свою практику я не раз наблюдал, что инфаркт развивается именно потому, что пациенты недооценивают первые приступы боли в сердце. Если говорить об инфаркте, то он чаще всего наступает в состоянии покоя. Возможно, даже во сне. Самое «любимое» его время — раннее утро. Первым признаком обычно становится сильная боль за грудиной, которая может отдавать в руку, плечо, спину, шею. Иногда появляется затруднение дыхания. Пытаться «перетерпеть» подобные симптомы ни в коем случае нельзя. Самые правильные действия — принять нитроглицерин и вызвать врача. Если сдают нервы, выпейте 30–40 капель валокордина и спокойно посидите до приезда «скорой». Чтобы не рисковать, при малейшем подозрении на инфаркт врачи отправляют больного в реанимационное отделение. Ведь только в течение первых нескольких часов с помощью специальных препаратов (тромболитиков) или коронарной ангиопластики (расширение сосуда изнутри с помощью специальной техники) можно восстановить кровоток в коронарной артерии. В первые 3–4 дня после инфаркта обязателен постельный режим, позже происходит наращивание физической нагрузки попутно с медикаментозной терапией.

— Как долго нужно будет принимать препараты?

— Пожизненно. Даже если самочувствие прекрасное, сердцу требуется постоянная помощь. Назначение терапии — прерогатива врача. Как правило, прописывают аспирин для профилактики образования тромбозов; препараты, расширяющие коронарные сосуды; статины, снижающие уровень холестерина; бета-блокаторы, замедляющие ритм сердечных сокращений. Хорошо себя зарекомендовали и полиненасыщенные жирные кислоты, которые препятствуют развитию фатальных нарушений ритма сердца. Хочу подчеркнуть: грамотно подобранная терапия в сочетании с витаминами и лечебными травами даёт хороший результат. Однако лекарства являются только дополнением к рациональному образу жизни и повседневной физической активности.

— Неужели после инфаркта может идти речь о физических нагрузках?

— Обязательно. Регулярные физические нагрузки являются важнейшей частью восстановительного лечения. Они улучшают кровообращение, снижают артериальное давление, восстанавливают работу сердца. Известно, если человек продолжает делать

гимнастику, которую обычно начинают в стационаре, риск повторного приступа снижается на 30%. В больнице должна разрабатываться индивидуальная программа тренировок, расписанная на первые 6 месяцев реабилитационного периода. Однако этим занимаются не везде. Я рекомендую после выписки регулярно гулять на свежем воздухе 40–60 минут. Через 3–4 недели можно приступать к тренировочной ходьбе по лестнице (3–4 этажа пешком в медленном темпе). Кстати, это хороший тест на готовность к активной жизни. Если вы можете в среднем темпе подняться на четвёртый этаж без одышки, значит, восстановление проходит успешно. Со временем пойдут на пользу ходьба на лыжах, велосипедные прогулки, плавание (в спокойном темпе). Кстати, это и профилактика лишнего веса. Полнеть ни в коем случае нельзя. Лишние килограммы — дополнительная нагрузка на сердце.

— Какие рекомендации по питанию вы могли бы дать?

— В рационе должна преобладать молочно-растительная пища: творог, йогурт, овощи (кроме картофеля) и фрукты (кроме бананов и винограда). Разрешаются отварное нежирное мясо, рыба. Из круп наиболее полезны гречневая и овсяная. Исключите жирное мясо, сдобу, кондитерские изделия. Сливочное масло разрешается не более 15 г в день. Еду готовьте на растительном масле и старайтесь недосаливать: соль способствует повышению давления. Из напитков полезны фруктовые соки, ягодные морсы. А вот с алкоголем будьте аккуратны: малые дозы могут быть полезны (полбокала сухого вина или 30 г коньяка не чаще двух раз в неделю), но чрезмерное употребление увеличивает риск повторного приступа.

— **Инфаркт — серьёзное психологическое испытание как для больного, так и для его близких. Сможет ли человек вернуться к привычной жизни и какую помощь могут оказать родные?**

— Действительно, от психологического настроя во многом зависит, будет ли человек жить полноценной жизнью. Понятно, что инфаркт — это всегда стресс, но важно суметь адаптироваться к нарушению привычного жизненного течения. Большую роль играет поведение членов семьи. Не стоит культивировать недуг и создавать вокруг больного тепличную обстановку — это формирует чувство неполноценности. Старайтесь по возможности внушать ему уверенность в своих силах, привлекать к домашним делам, обсуждайте житейские проблемы, поощряйте общение с детьми и внуками. Рано или поздно станет вопрос о возвращении к трудовой деятельности. Эта проблема решается индивидуально на МСЭК через 3–4 месяца после инфаркта. Но я убеждён, что для сохранения психоэмоционального статуса лучше вернуться к прежнему роду деятельности, в коллектив, где сложились дружеские отношения. Главное, чтобы работа не была связана с чрезмерными физическими нагрузками и выраженным эмоциональным напряжением. В крайнем случае основной род деятельности можно заменить любимым хобби или увлечением.

— И напоследок, что бы вы хотели сказать нашим читателям?

— Сердце — терпеливый и «работающий» орган, он готов служить нам долгие годы, но он не прощает халатного отношения к себе. Позитивное отношение к жизни, психоэмоциональная гармония, двигательная активность, здоровое питание — вот гарант хорошего самочувствия и долголетия. Эти правила придуманы не мной, они выработались в течение тысячелетий как наиболее приемлемые для человека. Придерживайтесь их, приучайте следовать им своих детей и будьте здоровы!

Беседу вела
Екатерина ДОЛЖЕНКОВА

ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА



- Примите одну дозу нитроглицерина под язык
- Если есть возможность, сядьте. Нитроглицерин снижает давление, и у вас может закружиться голова
- Расстегните воротник, манжеты, ремень, чтобы они не затрудняли кровообращение
- Если приступ случился дома, пусть домашние поставят вам на область сердца горчичник и дадут 25–30 капель валокордина или корвалолола
- Если боль за грудиной через 3–5 минут не купировалась, можно принять под язык ещё одну дозу нитроглицерина
- Если через 15 минут боль не прошла, нужно вызвать «Скорую помощь». За время ожидания бригады, если нет выраженной слабости и головокружения, можно принимать по дозе нитроглицерина под язык каждые 5–10 минут. Учитывая, что в такой ситуации вероятен инфаркт миокарда, желательно также принять полтаблетки аспирина (250–325 мг)
- Если лекарств под рукой нет, начните сильно и глубоко кашлять. Вдох и кашель должны повторяться каждые 2 секунды без передышки до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

Купить

Нельзя

Отказать!



Когда моя четырёхлетняя дочка, побывав в гостях у детского друга, заявила, что ей жизненно необходимо возмездие электронную азбуку, как у него, я согласилась: да, вещь полезная. Но когда в следующий раз была заявлена игровая консоль за несметные тысячи рублей, мне стало дурно: «Ого-го! Какие большие запросы у маленьких людей! Насмотрелись рекламы между мультиками? А что же будет в десять, в пятнадцать лет?! Боюсь, я финансово не потяну список «жизненно необходимых» гаджетов и девайсов!» Произнеся возмущенную речь, я задумалась: действительно, как умерить «хотелки» наших детей и не вырастить из них бездумных потребителей?

ЖЕРТВЫ РЕКЛАМЫ

Очевидно, что дети – самая беззащитная категория телезрителей. Производители вкупе с маркетологами ловят их на удочку ярких рекламных роликов, которые совсем не случайно показывают до и после мультипликационных и детских фильмов. Нет смысла ругать четырёхлетних малышей за внезапно возникшее желание заполучить в свои ручки все те весьма привлекательные товары, которые они увидели на экране. У друга моей дочери пульт от телевизора находился в свободном доступе, равно как и кабельные каналы с иностранными мультфильмами, а ведь именно там рекламная атака особенно агрессивна. Дома я держу под контролем (и вам советую) то, что смотрит ребёнок: мультфильмы и обучающие программы можно показывать на дисках или в записи на компьютере, то есть без столь опасных для детского сознания рекламных пауз. Школьник, особенно подросток, уже поймёт, если вы ему объясните, как строится рекламная политика и почему, когда он включает телевизор, показывают ролики про вредные чипсы, а когда папа вечером смотрит футбол, то про брендовые автомобили.

Где вы, дорогие родители, обычно ставите запятую? Купить нельзя, но ребёнок просит, умоляет, требует, рыдает, значит, запятая переносится и получается: «Купить, нельзя отказать»? А желания растут, как снежный ком, ведь мы с вами живём в обществе потребления, вокруг столько соблазнов...

В КОПИЛКУ ИЛИ В КАССУ?

Сегодня, чтобы жить в современном мире, недостаточно хорошо зарабатывать, надо уметь правильно распоряжаться заработанным. Учить финансовой грамотности, рекомендуют экономисты, следует начинать с малых лет. Чем раньше наши дети научатся пользоваться деньгами, тем им проще будет в будущем. Учитесь трёх-, четырёхлетнего малыша делать выбор. Объясните: «Я могу тратить каждый день столько-то денег на игрушки и сладости. Если ты хочешь купить ЭТО, нужно будет отказаться от покупок сладостей до следующего воскресенья, денежку мы будем складывать, а в воскресенье пойдём в магазин и купим то, что ты хочешь!» Будет гораздо нагляднее и эффективнее, если вы заведёте копилку или отдельный кошелёк, куда ребёнок будет складывать «свои» деньги.

НЕТ – ЗНАЧИТ, НЕТ

Ребёнку даже детского возраста можно и нужно уже объяснять, что все вещи стоят денег, а они не падают на папу и маму с неба, их нужно зарабатывать, и заработанное в поте лица не может быть потрачено на сиюминутные «хотелки», существует обязательный для жизни семьи список покупок. Например, в супермаркете малыш тычет пальчиком в игрушку, которую вы не можете себе позволить купить? Скажите правду: «Мы сюда при-

шли за молочком для тебя. У меня есть денежка только на него! Но если вот это тебе действительно нужно, возможно, Дед Мороз подарит тебе на Новый год!» А ведь всем известно, что добрый дедушка приносит подарки только тем деткам, которые вели себя хорошо, так что об истерике в магазине не может быть и речи! Чаще всего моя дочка вообще теряла интерес к случайно приглянувшейся игрушке, поскольку на Новый год у неё были совершенно другие планы. Если же ребёнок (любого возраста) настаивает, крепитесь, ваше «нет» должно значить «нет», а не «Ну ладно, у меня ещё есть деньги на карте, только успокой-

ся!» А уж если дело дошло до того, что вы в сердцах воскликнули: «Больше не возьму тебя в магазин!», то придётся слово держать и ребёнка с собой за покупками не брать, по крайней мере в этот магазин. То есть в булочную вы можете пойти с ним по дороге домой, а вот именно в этот супермаркет, где регулярно случались истерики, ни в коем разе! Не стоит испытывать собственное терпение и неокрепшую нервную систему ребёнка.

БЫТЬ КАК ВСЕ

Разумеется, всем родителям хочется, чтобы их дитя было особенным! Но иногда не выделяться из общей массы спокойнее и для наших нервов, и для ребёнка, который мудро не желает становиться «белой вороной» или, как сейчас говорят, «лузером». А это значит, вам придётся смириться и потратиться на Китти или Бен Тена в детском саду, сотовый телефон уже в начальной школе, ноутбук чуть попозже. Таковы реалии современного мира, и тут, наверное, уже встаёт вопрос не «Как не вырастить потребителя?», а как научить покупать вещи с умом, чтобы они служили тебе верой и правдой, а не ты становился их рабом, гонимый за сиюминутной модой. И самое эффективное средство обучения тут только одно: ваш личный пример!

Наталья АНДРИЯЧЕНКО

БЕЛЬЕВОЙ ВОПРОС

Чем вы руководствуетесь при выборе нижнего белья для своей дочери? Если только модными тенденциями и внешним видом, то ответ неправильный. На первый план должна выходить забота о здоровье

Бюстгальтер

С какого возраста его носить — зависит от индивидуальных особенностей формирования бюста. Но здесь слово за дочерью: если она просит, не отговаривайте и тем паче обойдитесь без уничижительных замечаний типа «что там прятать». В магазин лучше идти вместе с ребёнком, но договоритесь заранее, что, выбирая бельё на каждый день, вы не будете ориентироваться на модели, в которых снялась для новой фотосессии любимая знаменитость. Или найдите такую модель, которая будет соответствовать всем необходимым требованиям.

Он не должен быть тесным (не оставлять следов на теле), это может нарушить кровообращение в области молочных желёз. По этой же причине не стоит покупать модели на косточках (по крайней мере на каждый день), если у девушки первый размер груди. Косточки предназначены для дополнительной поддержки пышного тяжёлого бюста. Идеальный вариант — мягкий бюстгальтер на плотной резинке. Обратите внимание на подкладку — она должна быть хлопковой, чтобы не раздражать тонкую кожу. Чашечки выбирайте плотные и рекомендуйте дочери надевать такой бюстгальтер на уроки физкультуры. Дело в том, что развивающаяся грудь очень чувствительна к ударам, а при активных занятиях спортом, при игре с мячом этот риск повышается. Обращаем внимание, что речь не идёт о моделях, увеличивающих грудь — пуш-ап с поролоновым наполнителем; их ношение (кстати, об этом мало знают даже сами женщины) должно ограничиваться двумя-тремя часами. Для интенсивных занятий вроде бега или прыжков лучше приобрести специальное спортивное бельё, оно особенно необходимо, если девочка начала развиваться рано.



Плавки

Если говорить о ткани, то она должна быть с минимальными примесями синтетики или хотя бы внутренний слой сделан из хлопка, чтобы не раздражать кожу. Чисто синтетическое бельё нарушает терморегуляцию, не впитывает влагу (особенно в жаркую погоду), натирает, кожа под ним не дышит. Особо хочется сказать о такой модели как стринги. Носить их в качестве постоянного белья крайне нежелательно, и здесь ваша позиция должна быть чётко обозначена. Тонкая полоска ткани, заменяющая заднюю часть, при ходьбе служит проводником инфекции из заднего прохода, следствием которой являются развитие молочницы, инфекции мочевых путей. Сейчас большой выбор красивых моделей — слипов, шортиков, которые прекрасно «салятся» на любую фигуру.



Мужской выбор

А что же мальчики? Врачи-андрологи единогласно рекомендуют свободные модели из натуральных тканей. Узкие и тугие пережимают сосуды и нервы, проходящие в области бёдер и паха, способствуют повышению температуры мужской половой железы, что крайне нежелательно для здоровья. Исключением являются плавки, предназначенные для занятия спортом.



Мамина школа

Чай, выручай!

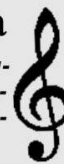
Позволяют ли запивать ребёнка едой чаем?

Отвечает врач-педиатр
Наталья ГЛЕБОВА

Считается, что напитки разжижают желудочный сок, мешая тем самым перевариванию пищи. На самом деле вода практически не смешивается с желудочным соком, довольно быстро покидая желудок и поступая в двенадцатипёрстную кишку. А вот еда всухомятку и перекусы вместо полноценных приёмов пищи могут спровоцировать развитие гастрита. Поэтому не отказывайте ребёнку в питье, главное, чтобы оно было тёплым. На эту роль подойдут нежирный кефир (не из холодильника), слабый чёрный или ромашковый чай, некрепкое какао, морс, кисель, компот, молоко.

Нотная грамота

Дочке три года. Планирую отдать её в музыкальную школу. Как подготовиться к поступлению?



Отвечает педагог музыкальной школы Ирина УФИМЦЕВА

Необходимо чтобы начало обучения в общеобразовательной и музыкальной школах не совпадало, поэтому поступить в последнюю лучше за год до первого класса. Это самое подходящее время для начала освоения таких музыкальных инструментов как скрипка и фортепиано. Если ваша шестилетка будет ещё не готова, отложите поступление на два года. Выбор инструментов к этому времени станет ещё шире. К ним добавятся гитара, духовые инструменты (саксофон, кларнет), ударные. Во время вступительного экзамена в первую очередь проверяют слух, чувство ритма, вокальные данные. Для этого ребёнка попросят спеть песенку (из детского репертуара), «прохлопать» несложный ритм, не глядя определить, сколько клавиш одновременно нажимает педагог. Если вы не в ладах с музыкой, обратитесь к музыкальному педагогу в детском саду, он может вам помочь в подготовке. Лучшее время для поступления — весна.

И последнее: отдавая ребёнка в музыкальную школу, не стоит руководствоваться престижностью отделения, гораздо важнее сам факт занятия музыкой. Именно музыкальное образование способствует в полной мере духовному и интеллектуальному развитию ребёнка.

– Кажется, я сошла с ума, – сказала подруга и хихикнула. Мы, доверенные лица, тревожно переглянулись. – Иду на свидание с молодым мужчиной, – пояснила она. – На сколько Monate? – нахмурились мы. – На целых пять лет, – пропела «психическая» и смущённо улыбнулась. – Теперь будете звать меня Аллой Пугачёвой и передавать приветы моему Галкину?..



Мужчина «на вырост»

По полочкам: нам за 30. Побывали замужем, обзавелись наследниками, более-менее состоялись в карьере. То есть программа «дом – дерево – сын» практически выполнена. Периодически заводим отношения с мужчинами, кто-то всерьёз и надолго, кому-то везёт на яркие, но скоротечные романы. Мы не осуждаем друг друга и не даём советов, следуя правилу «лишь бы ты была счастлива». За годы дружбы выслушаны и разобраны по косточкам десятки лав-стори, нас ничем не пронять. Но «Алле Пугачёвой» удалось: тут же изумлённо взметнулись брови, коллективно расцвели улыбки с разным смыслом, зазвучали реплики от: «Молодец!» до: «Ну ты даёшь!»

Собственно, сегодня уже никого не удивишь подобным союзом. Но одно дело сохранять нейтралитет и доброжелательность, наблюдая со стороны, и совсем другое, если роман с «отставшим по годам» накрыл конкретно вас. Тут без детального обсуждения и мнения бывалых не обойтись.

Виват, молодость!

Можно заключать пари: новостные Интернет-заголовки хотя бы раз в месяц выдают обсуждение очередного романа или брака известной дамы с другом сердца, юным не только душой, но и годами.

На страницах журнала разоткровенничалась актриса Евгения Добровольская – эффектное и жизнерадостное доказательство, что в «сорок лет жизнь

только начинается». Сейчас она чуть старше, но в разы краше и счастливее. В активе – четверо прекрасных детей и молодой муж – преступно импозантный, голубоглазый, мудрый и любящий. Актриса, которой ничего не стоит озвучить резкость и неприглядную правду, говорит о супруге исключительно восторженно: «Дима пришёл в наш сумасшедший дом и сразу вписался, не было у нас притирки, подлаживания друг под друга. Я бы этого не выдержала! И с мальчишками моими проблем не возникло, приняли спокойно... Муж терпит мой ужасный характер уже восемь лет, потому что действительно любит!»

Добровольской вторит любимица зрителей Нонна Гришаева, которая, скажем так, опытнее мужа на 12 лет: «Чувствую ли я себя защищённой с молодым мужем? Да, иначе не была бы с Сашей!»

Недавно мелькнула новость: в третий раз пошла под венец элегантная Ингеборга Дапкунайте. Ей 50, избраннику – 38. Ингеборга не даёт комментариев и скрывает имя супруга, но фото счастливой нобелевской красноречивее любых слов.

И коль союзы «май–сентябрь» приносят столько радости, почему бы не обратить взоры на «подростающее поколение»?..

Обвиняется в молодости

Если бы роман с «молодым да ранним» состоял сплошь из плюсов, нам было бы не о чем писать, вам ломать голову, а кушмачам – судачить.

Во-первых, несмотря на широту взглядов, союз, где дама имеет возрастное пре-

имущество, всегда (даже так – ВСЕГДА) вызывает недоумённые взгляды и пересуды. В первую очередь вас обвинят в «подкупе»: что спутника привлекли не ваши молодая душа и лучезарная улыбка, а финансовый достаток, престижные квадратные метры, карьерные связи и возможности. Приготовьтесь, об этом будут шептаться не только посторонние за спиной, «горькую правду» прямо и с укором озвучат родные, близкие и ваши дети (если имеются). Предсказывать реакцию бывшего супруга не берёмся, наверняка уготована целая палитра – от едких насмешек и прозвищ до серьёзных разговоров в духе «как тебе не стыдно, он тебя по миру пустит и бросит». В общем, почувствуете себя минимум Анной Карениной.

Если ваше финансовое положение не позволяет обвинить партнёра в корысти, общественность станет смаковать новую версию: «Он наверняка инфантил, ищет мамочку. А наша дурёха вместо того, чтоб родить или внуков дожидаться, возится с великовозрастным малышом». Будьте уверены, «доброжелатели» найдут способ ознакомить с «детской» версией. Вы и впрямь в немалой степени отвечаете за его жизненный успех: придётся плечико подставлять, знакомить с полезными людьми, выслушивать монологи о рабочих буднях и давать советы – вы же старше и мудрее.

Второй серьёзный недостаток – ваша самооценка. Сомнения настигают рано или поздно даже железобетонных: когда понимаете, что не можете весь отпуск с ним наравне лазать по горам, плясать на дискотеке, когда он на всех снимках выглядит, как юный Киану Ривз, а вам всё время не везёт с ракурсом и освещением. Наконец,

когда возникает мысль о перспективах, например, о детях, которых вам, собственно, уже хватит, а ему надо бы. И о возрасте (заменим ужасное слово «старость»): вы не раз взгрустнёте, подумав, что к женщинам эта неприятная леди приходит раньше, а мужчины до седых волос женихи, и вдруг однажды он уйдёт к женщине, которая свежее, ярче, веселее, — к той, что моложе...

Третий камень преткновения — общность интересов. При разнице в пять-семь лет «конфликт времён» не наблюдается, но более серьёзные интервалы чреваты вашей раздражённой репликой: «О чём с тобой разговаривать?!»

Словом, надо быть очень-очень самоуверенной дамой, чтобы позволить себе счастье окунуться во вторую молодость.

«Хочется и колется»

Когда наша «добровольная сумасшедшая» приуныла под гнётом отрицательных аргументов, повисло тяжёлое молчание. «Вы правы, девочки, зачем ему это. Потешит самолюбие со зрелой дамочкой и уйдёт», — пролепетала она. И тут то ли дух противоречия «включился», то ли здравый смысл. «Как «зачем ему это», — грянул разноголосый хор. — За счастьем!» В общем, загибайте пальчики или просто слушайте, соглашайтесь или нет.

Молодому избраннику с вами будет комфортно: нет глупых подтруниваний, которыми в избытке напичканы отношения с ровесницами. Вам не нужно самоутверждаться за его счёт, обижать и потом ластиться, прогонять и возвращать — вспомните, в юные годы наверняка немало отдавались «роковым страстям». Поверьте, он досыта наелся этих «радостей» с последней подружкой.

Вы не станете предъявлять немислимые финансовые запросы: сами неплохо

зарабатываете, да и понимаете, что в наше время далеко не всякому по карману воздвигнуть во имя любимой Тадж-Махал или хотя бы шубу купить. А ещё вы понимаете, что дорогие подарки и поездки на курорты — вовсе не признак безоблачных отношений, и просто наслаждаетесь моментом. Он оценит.

Про постельное блаженство, которое с вами почти гарантировано, упомянем кратко: вы на пике сексуальности, знаете, умеете, можете — и не маетесь предрассудками, что допустимо, что нет. Не используете секс как средство шантажа, понимаете, как здорово, когда хочется и может. Думаете, ему нужно что-то другое?

Насчёт «подставлять плечо и помогать ему строить карьеру» — да, не исключено, предстоит вместе топтать к вершинам. Однако эта же «опасность» подстерегает в отношениях с ровесником и мужчиной постарше, да и вообще по улицам не рыщут толпы успешных мужчин в поисках женщин, которых жаждут облагодетельствовать.

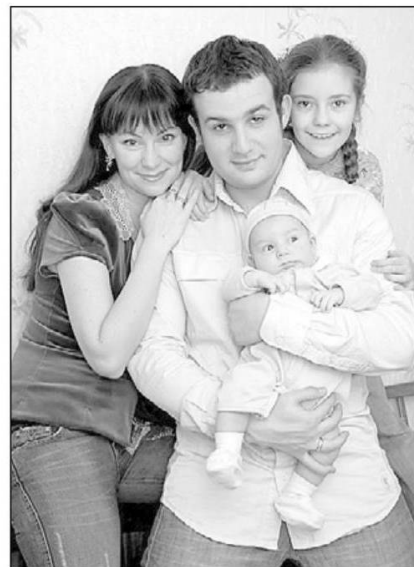
Самое главное опасение: вы постареете, и он уйдёт к молодой. К сожалению, годы возьмут своё рано или поздно. Увы, есть риск появления соперницы. Но вот пара козырей: возможности современной эстетической медицины о-о-очень серьёзные, здоровый образ жизни, активность и счастье взаимной любви — вам в помощь в борьбе с приметами возраста. Кроме того, избранник тоже не всегда будет румяным задорным принцем. А соперницы — дело непредсказуемое, случаются и в союзах, где возрастное преимущество за мужчиной. А бывает, и не случаются вовсе, если мужчина чувствует себя любимым и нужным, независимо от количества «годовых колец». Наконец, не списывайте себя со счетов, вдруг именно вы переживёте очередной полёт чувств?.. Позвольте себе радоваться и купаться в любви, кому как не вам знать, что думы о будущем бессмысленны.

Наталья ГРЕБНЕВА

Им года — не беда



Евгения ДОБРОВОЛЬСКАЯ и Дмитрий. Разница в возрасте 13 лет.



Нонна ГРИШАЕВА и Александр. Разница в возрасте 12 лет.

Памятка для решительных леди

- * Обуздайте ревность — это враг номер один отношений. Даже если клокочете от эмоций, не высказывайте обиду вслух, избегайте этой темы
- * Не рассказывайте любимому о своих страхах, забудьте фразу: «Я стану старая, и ты меня обязательно бросишь»
- * Не стоит обсуждать физиологические нюансы, недомогания, не пытайтесь, очевидно ли приметы возраста или полнота. Мужчины в этих темах вообще не лучшие собеседники, исключение — профессионалы, врачи и косметологи, вот их и терзайте
- * Запомните как «Отче наш»: всё, что делаете, вы делаете для себя. Ухаживайте за лицом и телом, сидите на диете и потеете в спортзале, порхаєте на шпильках и красуетесь в новой юбке не для него, это ваше личное женское счастье. Ваше, и только ваше! Боже избавь попрекнуть избранника жертвами «во имя» него
- * Три кита, на которых стоят гармоничные союзы: доверие, секс и юмор — независимо от возраста
- * Годы между вашими паспортными датами — не «разница в возрасте» и не «временная пропасть». Это бонус, на который продлится ваша молодость
- * Наслаждайтесь тем, что спутник может быть сначала ребёнком или младшим братом, потом равным партнёром. Главное, смотрите на него как на Мужчину, отражение в ваших глазах непременно станет реальностью.



Алёна СВИРИДОВА и Давид. Разница в возрасте 14 лет.

Известность к ней пришла поздно – в 32 года, но зато сразу громко и масштабно. Мاستитый «Форбс» включил Ваенгу в десятку главных российских знаменитостей, ни одна музыкальная премия не прошла мимо этой «ниоткуда взявшейся» певицы, а сольный концерт Ваенги состоялся в Кремлёвском дворце, что для любого артиста автоматически означает: «Вот она, слава!»



Елена ВАЕНГА: «Девочка с Севера...»

«Тайга да километры...»

Версии, откуда взялась эта певица со странной фамилией, запоминающимся голосом и репертуаром, возникали самые невероятные. «Похожая на правду» звучала так: в любовниках у Ваенги числится некий олигарх, очень влиятельный и очень состоятельный. Но надо знать эту «девочку с Севера», вернее, из далёкого сурового города Североморска: за подобные «предложения» – в смысле «путь к славе, детка, лежит через постель», могла и послать куда подальше. Во времена раннего творчества, когда песни писались «в стол», ей как-то намекнули: «Хочешь пойти в гору, подружись с одним политиком. Настолько близко, насколько он сам решит...» В итоге некий продюсер (предложение поступило от него) лишился контракта и певицы, которая впоследствии стала «нести золотые яйца». Правда, это было много позже, а пока вернёмся к истокам.

Маленький городок Североморск, где всё население работает исключительно на «оборонку»: здесь собирают и модернизируют атомные подводные лодки «Нерпа». По причине сверхсекретности этого «медвежьего угла» нет даже на карте. Попастъ сюда можно двумя способами: в поисках высокой зарплаты (400 р. в месяц) и в ссылку. Есть, правда, и третий – по зову сердца. Но

таких энтузиастов мало. Семейный клан Лены – из их числа. Дедушка – контр-адмирал Северного флота, с бабушкой они «несли службу» в этом городе, а родители Лены работали здесь же, на судоремонтном заводе. По советским меркам, да и по нынешним, детство у девочки было счастливое. Семья полная, папа не пьёт, родители любящие и заботливые, много внимания уделяют дочкам (в семье, кроме Лены, есть младшая сестрёнка Таня). Вот, например, заметила мама, что маленькая Леночка с увлечением и азартом танцует под работающий пылесос, а в ненавистный детский сад идёт только после того как послушает шлягер Аллы Пугачёвой «Миллион алых роз», и решила отдать дочурку в музыкальную школу – способности ведь налицо. В 13 Лена возненавидела гаммы, а заодно и родителей, заставивших заниматься опостылевшей музыкой. В 15, по собственному признанию Лены, «вообще кошмар начался, вела себя ужасно. Я умудрилась допрыгаться до исключения из школы, а перед этим было всё как по-писаному: педсовет, вызовы к директору и даже милиция».

От греха подальше родители отправили строптивую девчонку в Питер, там жили бабушка с дедушкой по линии мамы. Собственно, отсюда начинается восхождение Елены Ваенги, тогда ещё Лены Хрулёвой, к вершинам музыкального олимпа.

В 16 Лена поступила в музыкальное училище имени Римского-Корсакова. От той ненависти к гаммам не осталось и следа. Напротив, сейчас она была благодарна родителям за «святую к музыке любовь». В учебный процесс «влилась» творчески: о поэте Тютчеве написала сочинение не в прозе, как положено и как это сделали все остальные, а в стихах! Накатала одиннадцать листов за полчаса и получила за работу десять баллов при пятибалльной шкале. Но не спешите делать благостные выводы. Паинькой Лена становиться не спешила, бунтарский дух кипел и «возмущал разум». За менее пристойные «эскапады», систематические прогулы, например, её собирались выгнать из училища, и не раз. Педагоги, услышав её фамилию, махали руками: «А, Хрулёва, та самая хулиганка...»

«Скажи, откуда ты взялась?»

Шансов познакомиться у этих двоих было один на миллион. Питер – город огромный. Лене 18 лет, она – студентка. В тот день девушка куда-то опаздывала и ловила машину. В притормозивший автомобиль заскочила, даже не заметив, что он довольно «крутой». Просто села, как в такси, и поехала. Зато серьёзный солидный мужчина не сводил с попутчи-

цы восхищённого взгляда. «Не сказать, что я и в те времена была какой-то необычайной красавицей, — скромничает Елена. — Коса его моя чёрная пленила. Но главное, в голове у него был образ женщины, которую он искал, а я под этот образ идеально подходила. Мол, как только меня увидел, подумал, что никогда не сможет со мной расстаться...»

А теперь самое время вернуться к успеху Ваенги, неожиданному и загадочному для всех (но только не для неё самой), и узнать, «откуда у него ноги растут». За ним действительно стоит мужчина. Но отнюдь не олигарх. «Дядя Ваня» (как привыкла называть его Елена из-за солидной, в 20 лет, разницы в возрасте), Иван Матвиенко, тот самый случайный попутчик, нечаянно и отчаянно влюбившийся не только в саму черноволосяю и кареглазую красавицу, но и в её песни. «Их обязательно должны услышать», — сказал он твёрдо и решительно взялся за дело. Хотя до этого момента к музыке и к шоу-бизнесу не имел абсолютно никакого отношения, его дело — перегонять машины. Дядя Ваня носил песни на радио, записывал диски, вытирал «молодому таланту» горькие слёзы и верил в успех, организовал хорошую студийную запись, что стоило огромных денег. «Всё, что зарабатывал, вкладывал до копеечки. Он вложил не только и не столько деньги, сколько всего себя. Именно ему я обязана своим нынешним положением», — абсолютно искренне и с огромной благодарностью признаёт Елена.

Пиррова победа

И вот, когда всё или почти всё, о чём мечталось, сбылось: полные залы, аншлаги, толпы восторженных поклонников, из пролетающих мимо машин несётся задорное «Желаю вам», в караоке-клубах главный хит «всех времён и народов» «Снова курю, мама, снова», когда даже самый да-

лёкий от шоу-бизнеса «абориген» в курсе, что «Ваенга» — не фамилия вовсе, а творческий псевдоним, так называется северная река, недалеко от которой родилась певица, — в семейной жизни наступил полный крах. Когда Иван Матвиенко встретил юную, похожую на цыганочку студентку и понял: это — судьба, то всё, о чём мечтал, сводилось к двум пунктам. Пункт первый: из Лены должна получиться хорошая жена. Пункт второй: востребованная певица. «Помню, я только переехала к нему, а он говорит: «Иди, готовь суп!» Я в шоке — не умею же! Звонила подруге, спрашивала, как готовить суп, как котлеты... В общем, пришлось резко взрослеть. А в результате я стала, наверное, самой плохой женой на свете, которую Иван терпел целых 16 лет. Что ещё можно сказать о такой жене, как я? «Дорогая, ты сегодня когда домой придёшь?» «Никогда, потому что у меня концерт в Сургуте». «А завтра?» «Завтра — в Тюмени, послезавтра — в Вышнем Волочке и далее без остановки». Как назвать такую семейную жизнь? Мы же не виделись по полгода! Казалось, мы именно этого и добивались, когда боролись за то, чтобы мои песни стали известны людям, казалось, это — победа. Но для наших отношений она оказалась пирровой».

Словом, сейчас в жизни певицы очень непростой период, даже несмотря на недавнее радостное и долгожданное событие — рождение сына. Ведь супруги так и не приняли решение, смогут ли они быть вместе, так и живут «на разных ветках».

Можно как угодно относиться к творчеству Елены Ваенги, но в одном её точно упрекнуть нельзя: все её песни искренни и пропущены, что называется, «через себя», может, потому и не оставляют никого равнодушным. «Даже когда дома — вся, без остатка, принадлежу своим песням. К примеру, однажды писала песню «Принцесса», там были такие слова: «Но по глазам твоим видно, любимый, ты целовал её в губы...» Когда пишешь такое — проживаешь это состояние, как будто всё так и есть

в реальности. В результате у меня случился нервный срыв, и Иван вызывал мне «скорую»».

Вот и в жизни она такая же, что приятно отличает её от «звёзд», которые лю-



«В детстве я дачу не любила, а теперь не хочу с ней расставаться»

бят вокруг себя напустить туману. О личном и «больном» говорит так, словно делится с близкой подругой: «Я должна подумать, как жить, разобраться во всём. Пожалуй, я глубоко несчастный в личной жизни человек. Потому что на самом деле замужем за музыкой и ничего с этим поделать не могу. Точнее, вот как женщина бывает с ребёнком, и мужчине, который хочет на ней жениться, нужно принять её ребёнка, так и я — с моей музыкой. Если кто-то хочет со мной жить, он вынужден будет жить с моей музыкой тоже. А это, скажу вам, совсем непросто. Бросить своё ремесло я не смогу никогда, лучше не обманываться. И пока я не готова даже сделать остановку. Может, когда-нибудь, но не сейчас, а попозже... Наверное, даже может случиться так, что я навсегда останусь одна. Ну что ж поделать — значит, судьба такая!»

А пока Елена Ваенга занята приятными хлопотами: растит карапуза Ванечку, обживает питерскую квартиру, достраивает «фамильное гнездо» — дачу под Питером, доставшуюся от деда в наследство, и, конечно же, пишет песни. Говорят, когда женщина счастлива — она поёт. Значит, и в жизни Елены Ваенги всё же хватает радости и счастья, несмотря ни на что...

Людмила КОСОРУКОВА



С гражданским мужем Иваном МАТВИЕНКО

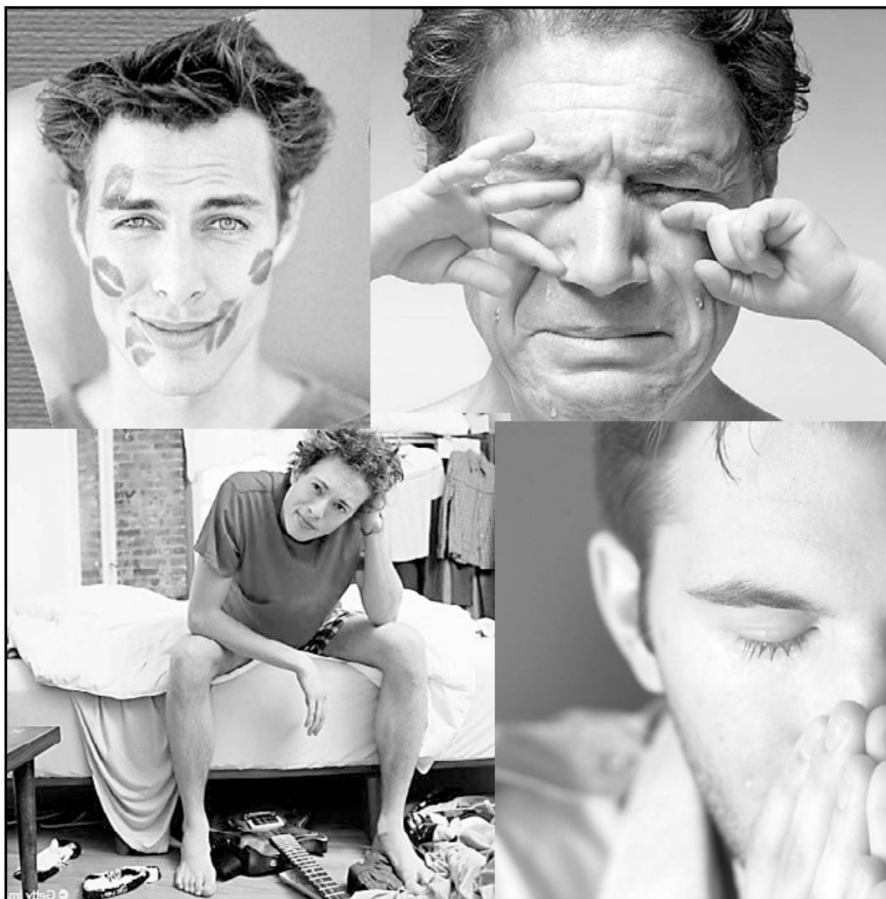
ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ

— всякий раз комичный персонаж Александр Бородач предлагает сделать именно это. Передряги, в которые он попадает, настолько забавны, что о «карах небесных» и думать невозможно. Кстати, то же самое не мешало бы сделать в отношении наших мужчин: каким бы обидным ни казалось прегрешение ненаглядного, у медали есть обратная сторона

ОБВИНЕНИЕ: неряшливость

Агата Кристи говорила, что сочиняла свои детективы с изощрёнными душегубствами во время мытья посуды, — настолько ей была ненавистна эта бытовая повинность. Вы давно готовы заткнуть писательницу за пояс по части кровавых расправ, и причиной тому прохладное отношение избранника к чистоте в доме. Его носки простежки украшают интерьер квартиры, словно он, как в сказке про Гензеля и Гретель, оставляет «указатели», чтоб не заблудиться по пути от дивана к холодильнику. Он режет хлеб и мясной рулет на весу, на клеёнке, на колене — где угодно, лишь бы не на разделочной доске и лишь бы с максимальным тиражом крошек. Если вовремя не сорвать с него рубашку и не отправить в стирку, он будет носить её вплоть до вранья в тело. Кстати, ногти он стрижёт стихийно: где накрыло сиюминутное желание подкорректировать красоту, там «следы» и останутся — чтобы довести вас до горячки. Словом, он неряшлив. И вы готовы соревноваться с Агатой Кристи...

ОПРАВДАН! Как вам такой факт: мозг мужчин устроен иначе, он слабее женского реагирует на сенсорные детали, то есть беспорядок не попадает в поле зрения рыцаря до тех пор, пока входная дверь не заблокирована мусорными завалами. Мужчинам вообще присущ глоба-



лизм. Им подавай поворачивать реки вспять, разить врага, бороздить космические просторы, то есть цель должна быть масштабной. А всякие крошки, обрезки ногтей — тьфу, мелочь, на которую и размениваться не стоит, но приходится, когда вторая половинка грозит прикончить пылесосом... Словом, смиритесь — вы его не переделаете. И носки, «припаркованные» возле кресла, — залог того, что всё в этом мире стабильно и если завтра война — он нырнёт в эти носки и защитит свою ненаглядную.

ОБВИНЕНИЕ: бесчувственность

Сколько ходит анекдотов на тему мужской неспособности выражать свои чувства! Она ему: «Милый, ты меня любишь? — Угу. — А как? Как до Луны и обратно? — Угу», — вот и поговорили. Вы тоже вносите свои пять копеек в общую копилку: вроде бы в сериалах мужчины так складно объясняются в привязанности и любви, Брэд Питт вон вообще в половине фильмов от чувств то на войну идёт, то на стену лезет. А благоверный что? Подарок в день рождения, цветы на Восмое марта, шубу к зиме — ну это святое, это мы и сами возьмём. А

чтоб сказать что-то ласковое, например: «Любимая, если уйдёшь — отравлюсь китайской лапшой» — так нет, молчит. И вот пойми — дорожит он вами или привык к холодцу из свиных ножек?! Чего уж проще: любишь — скажи!

ОПРАВДАН! Психологи авторитетно заявляют: если мужчина складно и без умолку толкует, что без вас он, словно цветочек в пустыне, шустро отдаст концы, — насторожьтесь, такое поведение больше смахивает на дамское. У истинных мужчин гормональные пропорции распределены иначе: по сравнению с нами снижена выработка окситоцина (гормона верности) и серотонина (гормона радости). Этим объясняется неспособность обсуждать свои чувства с партнёршей. Им проще доказывать это делом, ведь рыцари более склонны решать пространственные задачи. Так что монологи пусть остаются вашей привилегией.

ОБВИНЕНИЕ: «шуточки в строю!»

Мужской юмор — явление сложное, редкая шутка бывает одновременно

смешной и пристойной. И ладно, если бы он подтрунивал только над коллегами и друзьями, которые понимают «содафонские» выходки, так он пытается ещё и над вами иронизировать. Например, вы умывались, нанесли на лицо пенку, тут он зашёл в ванную, вы от неожиданности выдохнули, и под носом засиял радужными боками мыльный пузырь – спасибо косметическому средству и струе воздуха. А избранник – нет, чтобы деликатно промолчать, шумно захохотал, захлопал себя по бокам: «Ого, как ты умеешь! А ушами так можешь?» И вам стало обидно, хоть плачь. Ничего святого в человеке!

ОПРАВДАН! Чтобы спасти ваши отношения, психологи провели кучу наблюдений за речевым поведением мужчин. И выяснили: когда рыцари хотя бы выразить чувство близости с себе подобными, то задевают грубые солёные словечки, винтят казарменные шуточки – так лучше обозначается чувство взаимного единения. Когда рыцарю нужно выразить чувства к женщине, он попадает в заложники забавного парадокса: симпатия обозначается через сарказм и грубость, мужчина не учитывает, что мы – существа зефирные, практически эльфы – чахнем и гибнем в атмосфере вражды и иронии. Ну и зря: нужно всего лишь усвоить, что мужчины и женщины различны по природе, а его дурацкие шуточки – практически комплимент и признание.

ОБВИНЕНИЕ: по миру пустит!

Одним словом, катастрофа: этот транжира купил дорогущую микроволновку. Вы давно намекали и говорили, что прежняя уже просится на покой и срабатывает через раз. Вы присмотрели оптимальную модель, чтоб не платить за ненужные функции: дешёво и практично! А супруг-растратчик пришёл домой с барским видом и гордо предъявил дорогой агрегат, который больше похож на космический корабль. Казалось бы, надо поблагодарить, но вы почему-то, глотая слёзы, взираете на бессмысленные кнопки и думаете, что при покупке вашей модели ещё остались бы деньги на новые шторы. Вот всегда он так! Сначала не раскachaешь, а потом вместо скромного изящного колечка приносит ювелирную шутовину баснословной стоимости. А ещё он всегда в компании берёт на себя львиную долю расходов – ишь, душа у него широкая!

ОПРАВДАН! В современном мире, где нет нужды убивать мамонтов и го-

нять хищников, у мужчин не так много возможностей доказать свою силу. А деньги – универсальный эквивалент. Принося вам добытую в магазине вещь, избранник разве что не ставит ногу на трофей: «Папка – сильный, папка – кормилец!» Мысли о «дешевле и практичнее» не приходят в голову, когда он отсчитывает купюры, он пестует свою мужественность: заработал – потратил – благодетельствовал – самоувердился. И если сейчас вы не превратите слёзы сожаления в благодарные рыдания, то блокируете в нём желание что-то для вас сделать, не оценив заслуг, ущемите его самоуважение. Так что воссияйте взглядом, ткните носиком ему в грудь, поблагодарите и... ненавязчиво упомяните о шторах.

ОБВИНЕНИЕ: странный какой-то!

Вы и представить не можете, насколько мужчины уязвимы, как они нервничают, какие комплексы их атакуют! На девичьем форуме «плакала буквами» некая нимфа: у них фатальное непонимание с кавалером. Люди встречаются, топят друг друга в нежных взглядах, держатся за руки – все симптомы смертельной влюблённости налицо. Но когда они порознь, творится непонятное. Сидит нимфа на работе, ощущает прилив тоски и ласки и пишет кавалеру трепетное признание. Что ждёт, скучает, что он – котёнок и солнышко. Кавалер молчит – причём целый час, за который нимфа успевает представить его разлюбившим, обиженным, пострадавшим от стихийного бедствия и не вполне живым. А он спустя вечность перезванивает и с ходу: «Что случилось?» Да ничего! Зла не хватает.

В общем, нимфа плакала, единомышленницы утешали, а случайно затесавшийся посетитель мужского пола развеял сомнения: «Ты, это... не обижайся на него. Скорее всего, он пишет с ошибками, вот и стесняется отвечать. Когда может, перезванивает и сразу к делу. Он же мужчина!»

Забавно, но утешитель оказался прав: кавалер чрезвычайно стеснялся сложных отношений с грамматикой, поэтому ответить буквами не мог.

ОПРАВДАН! У нас, женщин, есть ужасная манера: в любом неоднозначном поступке мужчины видеть охлаждение, утрату чувств, наличие соперницы. А на самом деле за очередной дикуватой выходкой стоит банальность, в которой мужчине неловко признать-

ся. Он «свернул» свидание, сославшись на дела? Ну почему же сразу к другой, может, у человека живот скрутило – не признаваться же желанной фее в физиологических казусах!

ОБВИНЕНИЕ: молчание, опять молчание

У него дурацкая манера ссориться – отвечать презрительным молчанием на ваши упрёки. Вы ему про мусор, который упаковался в пакет и ждёт своего часа, – он ни слова в ответ. Вы про ночные бдения за компьютером – он цинично безмолвен. Вы про недостаточную пылкость к вашей маме, его родной теще – он надменно не раскрывает рта. Вы распалились до предела, устали, словно отыграли пять спектаклей подряд, всю душу вложили в обвинения – а этот супостат и бровью не повёл! Издевается, конечно, нарочно вас бесит, даже не удостоил ответа. А может, сказать ему нечего, вот и глаз бесстыжих не поднимает? Или от обиды не может слова молвить?

ОПРАВДАН! У нас разные уровни восприятия информации: если у женщины одновременно задействовано несколько дорожек, то у мужчин всего одна. Дамы спокойно могут подражать Юлию Цезарю: пересказывать подружке сплетни, одним глазком коситься в телевизор, попутно думать о платье. А мужчины целиком и полностью сосредоточены на одной функции, например, если паркуют машину, то даже убавляют звук радио, чтобы не отвлекало. Поэтому когда вы вываливаете ворох обвинений, он попросту «выходит из строя», растерянный, за что конкретно нужно держать ответ. И молчание – всего лишь попытка проанализировать услышанное. Кроме того, из печального опыта он знает, что ответить вам в таком воспалённом состоянии – значит усугубить ситуацию, продолжить раздрай, а ему хочется поскорее прекратить мучение. Наконец, он любит вас, неразумную, и боится обидеть резонным возражением. Дайте время, и он ответит, что мусор сейчас отправится в контейнер, что за компьютером будет сидеть реже, что теща – золотой человек, достойна почитания уже за то, что произвела на свет женщину, без которой он жить не может. Пусть она и жуткая скандалистка.

Наталья ГРЕБНЕВА

...Когда-то я с лёгкостью навешивала обидные ярлыки: «примитив», «одноклеточное», «простой как пять копеек». Слыша наивные рассуждения, демонстративно подкатывала глаза: «Святая простота...» С тех пор произошло немало событий, которые заставили по-другому смотреть на вещи: чем проще – тем лучше



«ПРОЩЕ ГОВОРЯ...»

Преподаватель в вузе сводила с ума на лекциях словами «лапидарно», «конгруэнтно», «экзистенциализм». Мы, зелёные первокурсники, завороченно смотрели на Дину Викторовну, незаметно записывали диковинное словечко в тетрадь, в библиотеке шуршали словариками. И выяснялось, что «лапидарность» – это краткость, точность. А «конгруэнтность» – согласованность и соразмерность. «Экзистенциализм» в переводе на человеческий – всего лишь существование... Жаль, что наша группа поголовно завалила экзамен по предмету Дины Викторовны, добрую половину лекций мы просто не понимали. И тратили уйму времени на расшифровку её закодированных посланий...

Новый преподаватель, Алексей Иванович, начал со слов: «Значит, так. «Концепция современного естествознания» – предмет забубённый. Поэтому объяснять буду просто, как говорится, на пальцах...» Он даже не понял, почему в его честь в аудитории грянула бурная овация. Алексей Иванович мгновенно стал всеобщим кумиром...

НЕ УСЛОЖНЯТЬ! Если вы не выс-

тупаете с кафедры перед учёной аудиторией, не усложняйте речь. Разумеется, не стоит снисходить до жаргона, в русском языке есть благозвучные, деликатные, понятные всем слова. Когда сказанное не заставляет собеседника измениться в лице, дескать, «ну и загнул», вам же лучше. Во-первых, вас понимают без двусмысленностей. Во-вторых, вы не вызываете антипатии. Как это часто бывает, когда один сыплет трескучими терминами, а второй хмурит бровь: «Он специально говорит «по-птичьи», чтобы дураком меня выставить!»

«У НАС ПО-ПРОСТОМУ»

Семья поклонника внушала трепет: папа – профессор, доктор заумных наук, мама под стать, всю жизнь с книжкой наперевес. Поскольку наши отношения с кавалером перешли в стадию серьёзных, состоялось знакомство с родителями...

Мы пили чай из тонюсеньких фарфоровых чашечек и вели светские беседы. Увы, моё участие исключалось – попросту нечего было сказать. Мама сетовала, что в субботу пошла на открытие театрального сезона и была разочарована: «Никакого бомонда». Папа

поддержал и выразил сожаление по поводу скудного репертуара. Недавно он, будучи на симпозиуме в столице, посетил концерт. «Звучала медь!» – он воздевал к потолку глаза и тонкие белые руки. А я тихонько отхлёбывала чай и боялась звякнуть доньшком чашки о блюдце. Затем обсуждали свадьбу дочери приятелей. Мама морщила носик: салфетки совершенно не гармонировали с узором на столовых приборах. Папа солидно поддакивал: шторы вносили диссонанс в интерьер зала...

Не сразу, но поклонник с той встречи упорно взял направление в категорию «бывших»: я приложила все усилия, чтобы объяснить нашу несовместимость. Ничего особенного не происходило: то же событие, те же разговоры. Но я вспоминала чаепитие у родителей и зябко поёживалась: интересно, что сказали за моей спиной? «Девочка недостаточно изящна»? «Ей не хватает манер»? А мысль о возможном замужестве и вовсе провоцировала панику: вдруг потенциальная свекровь не одобрит алую розу на корсете свадебного платья, вдруг свёкор помрачнеет челом при знакомстве с моим жизнелюбивым папой...

Через полтора года я вошла в другой дом, под руку с другим мужчиной. Его мама, симпатичная женщина в аккурат-

ном платье, обняла меня, чмокнула в щёку и легонько подтолкнула: «Руки можно помыть в ванной, жду на кухне, помощь нужна». И сразу стало легко и просто.

НЕ УСЛОЖНЯТЬ! В каждой семье свои правила, поэтому соваться со своим уставом в чужой монастырь не годится. Но если принимаете гостей на своей территории, замените часть строгих требований этикета искренним радушием. Аляповатый узор на скатерти, подгоревший пирог или пересоленное жаркое – куда меньший огрех, нежели ледяная чопорность и подчёркнутая вежливость.

СПАСЕНИЕ В ПРОСТОТЕ

Если кто-то говорит, что расставание пережил легко, знайте – у человека уже была «замена», он не уходил в никуда, его ждали. У меня замены не было, но уходить пришлось...

Новая квартира, непривычная обстановка, все вещи лежат не там и не так. Меня нет, утром встаёт половина человека, на автомате пьёт кофе и топают на работу. В офисе он, как робот, делает привычные движения, говорит нужные фразы. Путь домой, не помня лиц и дороги, дома – лечь на диван. Потому что когда они нагрянут, лучше лежать, на ногах не устоять. «Они» – это мысли. О том, как же это всё произошло, почему, когда стартовало «начало конца». И как мне, горемычной, быть дальше...

На третьей неделе страданий я увидела женщину – худую, тёмную, с глазами-чёрными дырами, в которых легко потеряться навеки. И испугалась, потому что женщина смотрела на меня из зеркала...

«Так нельзя, надо что-то делать», – решила я. И опять пришли они, злые тираны-мысли: что я больше никого не встречу, что я – сбитый самолёт, инвалид амурных баталий. Невозможно, невыносимо!

Я встала и налила в фильтр воды. Заглянула в чайник, а там – залежи накипи, пришлось срочно спасать. Полила цветок. Наточила кухонные ножи, отмыла холодильник, погладила простыню, вытерла пыль, убрала на балконе... И в ту ночь впервые уснула раньше рассвета, без невыносимых мыслей.

Следующие вечера уже не пугали. Пропылесосить, навести порядок в шкафу, помыть лестничную площадку. Не думать – делать!.. Через две недели зеркало отразило меня почти прежнюю, как до пытки расставанием.

НЕ УСЛОЖНЯТЬ! В периоды трудных испытаний гоните прочь глобаль-

ные мысли вроде: «Кто виноват?» и «Что делать?» Вразумительный ответ всё равно не найдёте, вы сейчас в душевном смятении. Лежать на диване, искать спасения в толпе приятелей – бессмысленно. Спасут простые действия. Не пишите список «Моя новая жизнь», где в пунктах значится: «Куплю велосипед и буду кататься» или «Записаться в спортзал». Встаньте, возьмите салфетку и вытрите пыль. Почистите оранжевую морковь, натрите на тёрке и посыпьте сахаром – жуйте. Вымойте обувь, наведите порядок в столе... Выздоровление придёт после курса «лекарств», но начать надо с первой ложки микстуры.

«ПРОСТО ВМЕСТЕ»

Роман превратился в изощрённую пытку, кавалер сводил с ума «иезуитскими» выходками. Назначил свидание и отменит за полчаса до встречи. Потом признаётся: хотел, чтобы я о нём думала. Или вдруг пришлёт сообщение: «Не могу без тебя» – и пропадёт на неделю. Появляется с роскошным букетом, этаким человек-праздник, заводит серьёзный разговор: «Мы должны быть вместе». А вечером уже болтает по телефону с «просто приятельницами»... Я ломала голову: что происходит? В чём смысл игры? Привязать меня, помучить? Чего он добивается стратегией «догоняй, я побежал»? На вопросы подруг, как дела на личном фронте, я привыкла отвечать: «Всё сложно». Привыкла не ждать, не надеяться и верить через раз. А потом устала и упразднила сложные отношения.

Поняла, что допускать такого нельзя, спустя пару лет, когда сложились новые отношения. Всё с самого начала было просто и понятно: в рабочий перерыв вместе пообедать, вечером он меня встречает. Я встревожена – он реагирует. Он хмурится – я пытаюсь помочь. Вместе в выходной за продуктами, по магазинам, в кино. Он не приносит пафосных фраз, но утром плотнее задвигает шторы, чтобы рассветное солнце не будило меня, – в этом жесте сокрыто куда больше. Всё просто: он мой, я – его.

НЕ УСЛОЖНЯТЬ! Не романтизируйте сложные отношения. Нет тайного глубокого смысла в обрывистых фразах, полунамёках, таинственных исчезновениях и внезапных появлениях. Не увязайте в регулярных выяснениях отношений, в разговорах и анализе поступков, в обидах и примирениях. Если человек хочет быть рядом – он будет, без заманиваний и убеждений.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

Психологический практикум

На крючке

Иногда мы оказываемся в незавидном положении, иначе как зависимым его не назовёшь. Но не замечаем, что попали во власть манипулятора, который «привязывает» нас к себе.

У «повелителя» разные лики: может быть начальник, «пристёгивающий» к месту работы, или поклонник, виртуозно навязывающий свои желания. Подспудно понимаете: что-то происходит помимо вашей воли, есть ощущение дискомфорта, однако причина неочевидна. Последствия жизни по чужому велению неприглядны – от невроза до нервного срыва. Дабы предотвратить их, сличите «симптомы», не держат ли вас «на привязи»:

1. Нет времени на раздумья. На работе или в отношениях вас постоянно нагружают чередой поручений, проблем, требующих участия, вам попросту некогда анализировать происходящее. Манипулятор в курсе: думать – опасно, человек может обнаружить, насколько абсурдно или невыгодно его положение, что его попросту используют.

2. Хроническая усталость. Вы постоянно измотаны, чувствуете себя обессиленным. Выматывание – идеальная защита от здоровых мыслей, которые случайно могут проскользнуть. Исправление положения требует изменений, изменения требуют усилий, а усилия требуют энергии, которой просто нет. Расчёт прост!

3. Эмоциональная вовлечённость. Если речь о работе, то вам активно прививают корпоративный дух и гордость за успехи компании, личная преданность делу считается высшим достоинством. Что касается отношений, манипулятор-партнёр настойчиво внушает, что у вас всё ладится в делах и со здоровьем, только когда он рядом, он – ваш счастливый талисман, ваши успехи связаны с его персоной.

4. Периодические бонусы. Время от времени вам перепадает «пряник»: премия от шефа или поощрительный приз от партнёра – подарок, поездка, романтическое событие. Манипуляторы в курсе, что благодарность, предусмотренная графиком и планом, не ценится, с другой стороны, без поощрений человек сбежит от безысходности, этим и объясняются разовые приятные сюрпризы.

МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ

Встретились, поцеловались, влюбилились, размечтались и рука об руку уж который год. Время подвело к решительным действиям: «Ребёнка хочу!» – заявил мой ненаглядный. А я что? Я ничего! У меня серьёзная должность, возложенная ответственность, зарплата уж побольше, чем у некоторых, а ему ребёнок, видите ли, подавай. Поругались на этой почве. Ушла к маме...

Потом накрыло! Осенило! Вернулась. Нам действительно нужен малыш. Такой же хорошенький, как у Романовых, и ни в коем случае не такой крикливо-визжащий, как у Мальковых.

Как заведено во всех сказках со счастливым концом, «родила царица в срок...» прекрасного сынишку Мишку. Первый месяц в счастье материнском купалась: подгузнички, присыпки, вечерние купания и всё такое. Потом почувствовала себя наследкой, располневшей домохозяйкой на иждивении у мужа и поняла – хочу на работу. Хочу свободы и независимости. Но как это крохе объяснить? Собрала волю в кулак и вышла на работу, бабушка с радостью согласилась посидеть с Мишкой.

Поначалу было трудно, тревожно и боязно на душе: как там моя кровиночка, чем занимается, что кушает? С работы бежала сломя голову, а из дома с опозданиями на работу. Но я это сделала: сумела совместить практически несовместимое и теперь абсолютно счастлива.

«А как же постоянная забота, материнское внимание?» – спросят многие. «Значит, не любит своего ребёнка. Ему недостаёт общения с мамой», – завопят остальные.

Это могу с лёгкостью опровергнуть. Всё время посвящать своему чаду, дышать им и жить его первыми открытиями, безусловно, замечательно и правильно. Но что делать, если параллельно ещё и гложет чувство нереализованности, собственной бесполезности.

Женщине свойственно стремиться к карьерным вершинам, для полноценной жизни недостаточно лишь родить и воспитать ребёнка, необходимо ещё и состояться как личности, проявить себя в той или иной сфере.

Кто-то выдерживает 2-3 года в декретном отпуске, а кому-то требуется 2-3 месяца для осмысления ситуации. И больше или меньше проявляешь любви к ребёнку – неважно. Можно круглые сутки находиться со своим крохой и уделять ему меньше внимания, нежели посвящать всю себя своему сокровищу в послерабочие часы. Важно не количество времени, проведённое с ребёнком, а его качество.

Вот представим молодую мамашу-домохозяйку. Её голова забита любимыми домашними хлопотами и любимым ребёнком. День за днём такой рутины выматывают и морально, и физически. Начинают сдавать нервы, появляются раздражительность, агрессия, в конце концов, приходит депрессия. Постепенно малыш снимается с первых ролей, он сыт и здоров, а вот маме сейчас не до него, она борется со своими душевными расстройствами. Страдает в этом случае больше всех ребёнок – стресс и душевные терзания не дают женщине в полной мере вкусить всю прелесть радости с ним. Поэтому работа – хороший способ отвлечься, почувствовать себя нужной обществу и значимой для семьи, особенно если есть надёжный тыл в виде бабушек-дедушек.

Никто не говорит, что работа и воспитание ребёнка одновременно – это легко. Напротив, женщина берёт

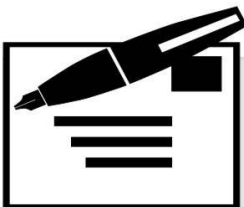
на себя ещё большую ответственность, удваивает приоритеты. Главное здесь – не потерять самообладание и контакт с малышом, так как период без мамы будет сначала мучителен для него. Поэтому я каждую свободную минутку провожу с сыном. Мы ходим в парк, в кафе, на аттракционы – и всё это время мы без устали общаемся (делимся, обсуждаем), как говорит мой Мишка, «беседы беседуем». Стараюсь как можно чаще обнимать, ласкать его – тактильный контакт очень важен в этой ситуации. Ребёнок должен понять, что мама – самый главный и надёжный человек, и привыкнуть к её временному отсутствию. Может, в какой-то мере (сейчас многие со мной не согласятся) такая концентрация внимания и распределение времени полезнее и продуктивнее для развития малыша. А если ещё в семье остро встанёт финансовый вопрос, то, безусловно, работающая мама сможет дать своему ребёнку больше материальных благ, чем её противница «наседка».

И не называйте современных успешных мамочек «кукушками»! В трудах и лишениях мы стремимся прежде всего к счастью своего чада, к его обеспеченному и полноценному будущему. Не правда ли, приятно будет услышать через много лет слова благодарности за прекрасное радужное детство от зрелой сформированной личности – результата ваших трудов.

Для чего такие жертвы в виде выпавших из жизни этих нескольких лет? Нужно жить, действуя здесь и сейчас, а не с приходом зрелости и накопленного опыта пересматривать свои взгляды на жизнь.

Наслаждайтесь каждым новым днём, радуйтесь первым шагам и словам своего ребёнка, его открытиям и победам, живите в гармонии с собой и окружающим миром, создайте, а не разрушайте, не бойтесь пробовать. Тогда всё точно получится!

Наталья, г. Кемерово



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

Спасибо вам огромное за такое чудесное издание! Каждый новый номер читаю от корки до корки.

МУЖУ...

Предраассветное небо за шторой
Гасит звёзды одну за одной,
Но теней кружевные узоры
Твой ещё охраняют покой.
В этот час ты спишь крепко и сладко,
Тишину согревая в руке.
Месяц меркнувший гладит украдкой
Веткой вербы тебя по щеке.
Нашептавшись, берёзы умолкли,
Колокольчики спят на лугу,
Речка складками мокрого шёлка
На песчаном лежит берегу...
Над тобой твои грёзы витают,
Улыбаешься тихо во сне.
На заре эта сказка растает,
Как рождественский снег по весне.
Ночь уходит – огни догорают,
Ветер дремлет, устав от погонь,
А у неба по самому краю
Разливается алый огонь...

* * *

Четыре стены и крыша...
Окно, под окном песок...
Кусочек аллеи вижу,
Тропинку наискосок...
А небо синей гуаши
И глубже великих рек...
Мне здесь хорошо и страшно,
Что тут проведу свой век...
А он может быть коротким,
И всё, что найдут потом, –
Два фото не дне коробки,
Стихов рукописный том...

Елена ИВАНОВА,
Московская обл., г. Лыткарино

Как дуновенье ветерка,
Мгновенья жизни быстротечны,
Подобно пеплу костерка
И мы с тобой, увы, не вечны.
Кому-то дольше суждено,
Кому-то меньше – кто рассудит?
Мгновенье жизни – вот оно!
Лови – его уже не будет!
Оно не повторится дважды,
Хоть каждый думает – пустяк.
И каждый день для нас однажды,
Один лишь раз – и будет так!

* * *

Мечты – чудесные жар-птицы –
Вначале каждому прописаны.
Куда что делось? Как страницы,
Для нас они уже пролистаны.
Воспоминанья (но не память) –
Там можно красками играть.
В них можно что-то и оставить,
А что-то ластиком стирать.
Мечты давно даны другим,
Оставив нам воспоминания.
Ещё немного – и сгорим,
Другим (с мечтами) в назидание.

* * *

Ты отпустил меня однажды –
Банальным было расставание.
Другое стало чем-то важным,
Меж нами сны и расстояния.
И общим будет только небо –
Свет вечных звёзд и высота.
И был ты в жизни или не был –
Уже не трогает меня.
Но время, будто бы в насмешку,
Раздует угольки костра...
Откроет памяти завесу,
Откинёт тени от лица...
И в наказание за разлуку
Ты бесконечный видишь сон.
Нам протянуть друг другу руку
Позволить может только он.
Не выдаст небо нашей тайны –
Случайно это или нет? –
Пусть в глубины подсознания
Лишь ироничный лунный свет

Ольга ЕДАМЕНКО,
Краснодарский край,
Гулькевичский р-н,
пгт Красносельский

УРАГАН

Очнувшись, клён тревожно зашептал
Под робкою ещё небесной влагой.
В бреду стихии ветер нарастал,
Блеснуть желая силой и отвагой.
Сорвался вмиг и лес к земле припал,
За жизнь цепляясь крепкими корнями.
Земля стонала, принимая шквал,
Платила дань столетними дубами.
Взорвался мир – казалось, навсегда.
Фрагменты кровли в гуле урагана
Несло, и обрывались провода...
Но всё проходит поздно или рано.
Умчался в степи и, умалив разбег,

Упал без сил на древние курганы.
Восстановил уроны человек,
Природа залечила свои раны.

НОЧЬ

Ночь с востока тихо по земле
К меркнувшей направилась заре.
Лес над кручей, оком речной
Тёмно-синей спеленала мглой.
К речке наклонилась, и туда
Трепетной слезой стекла звезда.
В шлейф туманный скрыла берега,
Травы окропила на лугах.
В парке побродила городском,
Сумрак подселила в каждый дом.
Тень сгустила в кронах тополей,
Вышла во владения полей.
Поле, сиротлива и грустна,
Погасить закат идёт она,
В мир подлунный сон явить, покой,
Звёзд узоры выткать над Землёй.

Тамара КУДРЯВЦЕВА,
Тамбовская обл., г. Уварово

Судовольствием читаю стихи, опубликованные в «Будуаре», и покорена вашим вниманием и доброжелательностью к авторам. Вы стольким людям подарили веру в свои силы и востребованность. Спасибо!

У Господа я много не прошу,
Важнее что, никак я не решу.
Успех, здоровье? – разум намекает.
Пусть голос совести во мне
не умолкает.

* * *

Что-то карта идёт плохая,
И в любви никогда не везло мне.
Хлипкий месяц, к окну присыхая,
Дрожью слёз на доли разломлен.
Задохнулись, закашлялись ветры
От осеннего липкого дыма.
Я в похмелье встречаю рассветы,
Одинокий и нелюбимый.
От себя вспоминаю украдкой
То, что прежде меня волновало:
Вкус груди твоей, нежной и сладкой,
Опьяняющий дух сеновала.

Татьяна ГОЛОДЕНКО,
г. Воронеж

Подруга Торопова считает, что я обречена. Мама полагает, что всему своё время. Брат с преувеличенным энтузиазмом говорит, что в «двадцать с хвостом» всякое случается с людьми, даже хорошее. Врачи ничего не говорят, так как не могу представить себя сидящей на приёме у психолога с исповедью: «Доктор, что со мной не так? Я ни с кем не встречаюсь, отношения не складываются. Почему?» И впрямь, почему?

Торопова в пятый раз посмотрела видеоурок, как из носка с отрезанным кончиком сделать заготовку для пучка из волос. Я предостерегла: «Торопова, одумайся. Носок на голову — куда дальше? Должно же в жизни оставаться что-то святое». Подруга вняла предостережению, поставила видеоурок на повтор и спросила: «У тебя случайно нет чистого лишнего носка?» В этом она вся: вместо того, чтобы расти как личность, то есть духовно, думает о внешности. Ладно, лишь бы снова не заняла, что пора меня отдавать (выдавать, продавать, пристраивать — это всё её слова) замуж.

— Понимаешь, в твоей жизни не хватает мужской энергетики, — запела Торопова, едва её натура взалкала душегубства, — надо исправить. Мужчины — существа стадные, если надо одному, нужно всем. Надо сделать так, чтобы они вокруг тебя гурьбой вились.

— Это как?

— Сайт знакомств! — воссияла подруга. Сейчас мы тебя зарегистрируем, заполним анкету, ты будешь бешено популярна, станешь ходить по свиданиям — вуаля! А можно, я на твоей свадьбе станцую восточный танец? Как раз собираюсь в танцевальную студию записаться!

Через час мы отвечали на вопросы, «пристёгивали» к анкете фотографии, где я казалась юной, наивной и с исполинским бюстом. Через шесть часов объявился первый благодетель, приславший почти руку и сердце: «Привет, красавица! Что здесь делает милая девушка? Почему одинока?» Отвечать не стала. Какой-то он... обычный, что ли.

Торопова молитвенно сложила руки и пошла записываться в танцевальную студию — как-никак моя свадьба не за горами.

Пять первых свиданий

Один: «Смерть и немного любви»

Вообще-то так называлась книга Марининой — «Смерть и немного любви», — которой я зачитывалась в юности. Название само всплыло в памяти, когда анализировала первое свидание. Можно, не буду называть имён? Хочу скорее забыть. Во-первых, он ждал в кафе с розой

и с чубом, явно завитым на плойку, — тугой загиб гармонировал с цветочными лепестками. Секунду было приятно, и целую четверть часа — неловко, я всё время смотрела на изломанный вихор кавалера.

— Прогуляемся? — предложил он, расправившись с кофе и пирожным. Я благодарно закивала: не дай Бог, увидят знакомые, какой чувствительный к красоте у меня собеседник.

Мы шли и шли по городу, я кляла Торопову, создателей обуви на каблуках, прохожих — за красноречивые взгляды, предназначенные измученной девушке с одинокой алой розой в руке. Пришли на незнакомый пустырь с корявым деревцем.

— Вот, — важно сказал попутчик, — я специально привёл тебя сюда. Это особенное место: под деревом, слева, куда падает тень, похоронен мой кот.

Я онемела. Хотела возложить розу, но постеснялась. Что за абсурд творится? Почему первое свидание мы проводим здесь?

— Наверное, он был дорог тебе, — предположила робко.

— Очень! — отозвался кавалер. — Знаешь, сколько он корма в день съедал? Ужас! Дороже всех в семье обходился в плане еды.

— Я имела в виду, что ты любил его, — холодно уточнила.

— А как же, — зевнул кавалер. — Как не любить. Живой же.

... Казнить, четвертовать Торопову. Не вспоминать названия детективов Марининой.



ДВА: «Меняющие реальность»

Вообще-то это тоже название фильма, но сами всё поймёте. С анкетного фото улыбался пригожий молодой мужчина, грамотно писал, в меру шутил и не упоминал о котах. На третий день переписки я сдалась — свиданию быть. Целые сутки думала, что надеть, он же красавчик — брюнет с выразительными глазами. Жаль, что в анкете только одно фото, в стильном монохроме, гусар, истинный гусар...

Как выяснилось, красавчиком он был лет 15 назад, когда фотографировался. Боже, сделай так, чтобы создатели фотшопа целый год ходили на свидания с тем же успехом, что и я.

Он, конечно, милый, и смущался не меньше моего. Но... как-то противенько от этих ухищрений. А если вспомнить, что это только начало, то и вовсе — тушите свет. Дослушала байки о службе в армии и попрощалась, провожать не надо.

ТРИ: «Я тебя насквозь вижу»

Маялась сомнениями, кого предпочесть. Уже неделю атакуют двое. Первый — тот самый обычный парень, часто пишет, присылает шутки и забавные картинки, предлагает встретиться. Второй — симпатичный и, главное, много разных фотографий, проколов с истинным возрастом не должно быть. Пусть будет второй: всё равно разочаруюсь, так хотя бы глазам приятно.

В кафе заказываю овощной салатик и зелёный чай. Если налегать на предлагаемые сладости, Торопова никогда не выдаст меня замуж, в двери не втиснётся.

Мой визави хорош собой, но нервозен. Всё время переспрашивает: «Ты правда ни с кем не встречаешься?» Много говорит о работе, занятости, дефиците времени и почему-то о необходимости хранить верность. Дескать, женщина должна быть преданной. Я согласно киваю, зачем спорить с истиной.

— Ну поедem покатаемcя? — наконец теплеет он взглядом.

— Угу, только я на минуточку! — красиво уплываю в дамскую комнату, если уж кататься, то с накрашенными губами.

Возвращаюсь — в воздухе явно пахнет грозой, мой визави очами мечет молнии.

— В чём дело? — недоумеваю.

— В чём? В том, что ты, во-первых, забывчива, во-вторых, с кем-то встречаешься, — и указывает на телефон, спокойно лежащий на столике. А там отмечен пропущенный вызов, фото моего симпатяги-брата и подпись: «Лёшка».

— Вообще-то это мой брат, — попыталась восстановить мировую гармонию, — ты можешь позвонить и убедиться.

— Они все вам братья, — он обжигает угольным взглядом. — Поздравляю, такого ещё не было, чтобы на первом же свидании из меня дурака делали!

— А как было? — устало спрашиваю я.

— После трёх лет семейной жизни...

Ясно. Сквозное ранение в сердце, жить будет, но полное выздоровление исключено. Прощаюсь, понуро бреду домой. Очень жаль, мне он понравился. Всё-таки у возраста есть ужасная черта: избранники тоже становятся старше, и остаётся только надеяться, что прежние пассии не перепали их жизнь трактором. Потому что разгребать завалы и выравнивать колеи — тебе, неповинной.

Звонил вечером, видимо, с извинениями. Не взяла трубку.

ЧЕТЫРЕ: «Просто хороший человек»

Как видите, подходящего названия фильма или книги, чтобы озаглавить это randevu, не нашлось, у меня вообще нет слов. Торопова, если ты это читаешь, ответь, что я сделала плохого, за что со мной так.

Пришла, поздоровались, мысль сразу обратиться в бегство не возникла — уже неплохо. Прошлись по улице, дышали в такт. Видели чёрного кота с зелёными глазами — случайность или дурной знак? Обсуждали прохожих — кавалер был немногословен и сдержан. А дальше начались чудеса...

— О, кофейня. Зайдём? — предложил он, я кивнула. И лучше бы ему молча открыть дверь, так нет же: — Проходи, не стесняйся, кофе угощу. У меня как раз скидочный купон, вторая чашка бесплатно.

Я остоленбела. Интересно, он за мою заплатит или мне перепадёт благотворительная? Ладно, усмотрим здесь плюс: он прагматичный.

Кофе, пара круассанов и карусель бестолковых вопросов: «А у тебя брат есть? Понятно. А сестра? А в какой школе училась? А где летом отдыхала?» Попыталась поговорить о фильмах и книгах, устала наткнуться на ответ: «Не-а. Не читал. Не-а. Не смотрел».

Решила, что раз мой кофе был бесплатным, ничем не обязана. Всё-таки кот был дурным знаком.

ПЯТЬ: «Вечная мерзлота»

Я слабак, если так говорят о женщинах. Иду на свидание с тем, обычным. Подкупил оригинальностью: позвал в кино. И то славно, от чая и кофе уже не по себе, а на улице холодно —

май в этом году капризный...

...Странно получилось: я узнала его не глазами, не увидела, а почувствовала. В дождливый вечер вдруг откуда-то повеяло теплом. Думала, угодила в область тепловой завесы, проходя мимо дверей кинотеатра. Почему-то улыбнулась, остановилась, наклонила голову и закрыла глаза. Хорошо, как в детстве, всё теплее и теплее...

— Привет! Ты в жизни лучше, — хм, голос не противный. Пожалуй, можно открыть глаза: надо же, он тоже лучше, чем на фото.

— Билеты я уже взял, фильм про Арктику, наверное, опять про потерянную экспедицию...

... Он чуть всё не испортил. В зале стоял жуткий холод, на экране то и дело всплывали глыбы льда, уже к середине сеанса я поняла, что мурашки озноба стали частью тела, как, например, рука. И за эту руку он меня взял своими ледяными пальцами, потом ещё наклонился, коснулся кончиком холодного носа моей застывшей щеки...

Секунда длилась целую вечность. Отчаянно хотелось плакать и, может, даже швырнуть в Торопову носком, пусть вертит пучки на глупой голове сколько влезет. За что, Господи? Холодно и унижительно, и больше нет тёплых потоков...

— Пойдём отсюда, иначе мы окочеем, — спустя целую секунду сказал он.

Ну и куда теперь? В кафе полным-полно народу, прячутся от ветра и накрапывающего дождика, прогулка исключается. А мне почему-то не хочется расставаться, хочется оттаивать возле него. В сумочке «заплакал» сотовый, естественно, подруга Торопова с очередными кознями.

— Где бы ты ни была, приезжай, — всхлипывала Танька, — кажется, я потянула ногу. Эти восточные танцы... Чёрт, они для гуттаперчевых, пока замуж тебя отдам, чувствую, пропишусь в травмпункте.

Мой спутник, тот самый обычный парень, выслушал и коротко спросил: «Куда ехать?» И мы отправились спасать Торопову: девушке, способной надеть на голову носок, жизненно необходимы здоровые конечности...

А по пути я отогрелась, развеселилась и рассказала, что за месяц сходила на пять первых свиданий.

— Я — пятое первое свидание? — спросил он.

— Угу, — кивнула я и едва собралась подсластить пилюлю, как услышала:

— Тогда счёт первых свиданий закрываем. Завтра у нас второе. И стоило месяц терять-то...

Я молчу, потом задаю самый глупый в мире вопрос:

— А где здесь можно носки купить?

Наталья ГРЕБНЕВА



ЖАКЕТ

РАЗМЕРЫ: P1: 34-36, P2: 38-40, P3: 42-44, P4: 46-48, P5: 50-52. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (20% кид мохера, 70% вискозы, 10% п/а, 50 г/191 м): 9/10/11/11/12 мотков. Спицы № 4; 4/4/4/5/5 пуговиц.

УЗОРЫ: резинка 2/2, лицевая гладь. Резинка 5/5: 1 р.: 5 лиц. п., 5 изн. п. 2 р.: 5 лиц. п., 5 изн. п.

АЖУРНЫЙ УЗОР: см. схему.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ ажурным узором: 31 п. и 41 р. = 10x10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: набрать 320/350/380/410/460 п. и вязать резинкой 5/5 начиная с 5 лиц. п.

В 3 р. вязать следующим образом: в каждой группе из 5 лиц. п. 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, 2 лиц. п., в каждой группе из 5 изн. п. 1 изн. п., 2 изн. п. вместе, 2 изн. п. (получится резинка 4 лиц. п./4 изн. п.) В 5 р. в каждой группе из 4 лиц. п. вязать 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, 2 лиц. п. и в каждой группе из 4 изн. п. 1 изн. п., 2 изн. п. вместе, 2 изн. п. (получится резинка 3 лиц. п./3 изн. п.) В 7 р. в каждой группе из 3 лиц. п. вязать 1 лиц. п., 2 лиц. п. вместе, 2 лиц. п. и в каждой группе из 3 изн. п. 1 изн. п., 2 изн. п. вместе, 2 изн. п. (получится резинка 2 лиц. п./2 изн. п.)

Останется 128/140/152/164/184 п. Продолжить вязать резинкой 2/2. Через 7 см от НР вязать 1 р. изн. п., равномерно распределив в этом р. P1/P2/P3/P4—1 прибавление, P5—1 убавление. Получится 129/141/153/165/183 п.

Продолжить вязать следующим образом: P1: 2 п. лиц. гладью, 125 п. ажурным узором, 2 п. лиц. гладью, P2: 141 п. ажурным узором, P3: 2 п. лиц. гладью, 149 п. ажурным узором, 2 п. лиц. гладью, P4: 165 п. ажурным узором, P5: 1 п. лиц. гладью, 181 п. ажурным узором, 1 п. лиц. гладью. Через 11 см от НР закрыть с каждой стороны 1 п., затем P1/P2/P3: 9x1 п. в каждом 2 р., P4: 2x1 п. в каждом 4 р., 7x1 п. в каждом 2 р., P5: 6x1 п. в каждом 2 р., 3x1 п. в каждом 4 р.

Останется 109/121/133/145/163 п. Через 16/16/17/18/20 см от НР прибавить с каждой стороны 1 п., затем 6x1 п. в каждом 6 р., 5x1 п. в каждом 4 р. Получится 133/145/157/169/187 п. Через 32/32/33/34/35 см от НР закрыть с каждой стороны для проймы в каждом 2 р. P1: 1x3 п., 1x2 п., 3x1 п.; P2: 1x4 п., 1x3 п., 1x2 п., 3x1 п.; P3: 1x4 п., 1x3 п., 2x2 п., 5x1 п.; P4: 2x4 п., 2x3 п., 2x2 п., 3x1 п.; P5: 1x5 п., 2x4 п., 2x3 п., 4x2 п. Останется 117/121/125/127/133 п. Через 50/51/53/55/58 см от НР закрыть в середине для выреза горловины 49 п. и продолжить вязать стороны раздельно, закрывая со стороны горловины в каждом 2 р. 1x6 п., 1x4 п. Одновременно для скоса плеча закрыть в каждом 2 р. P1: 3x8 п., P2: 2x9 п., 1x8 п.; P3: 2x10 п., 1x8 п.; P4: 2x10 п., 1x9 п.; P5: 2x11 п., 1x10 п.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА: набрать 135/150/165/180/205 п. и вязать резинкой 5/5.

В 3,5,7 р. выполнять на группах лиц. и изн. п. такие же убавления, как на спинке.

Останется 54/60/66/72/82 п. Продолжить вязать резинкой 2/2. Через 7 см от НР вязать 1 р. изн. п., выполнив в этом р. 1 прибавление. Получится 55/61/67/73/83 п. Продолжить вязать следующим образом:

P1: 53 п. ажурным узором, 2 п. лиц. гладью, P2: 61 п. ажурным узором, P3: 65 п. ажурным узором, 2 п. лиц. гладью, P4: 73 п. ажурным узором, P5: 81 п. ажурным узором, 2 п. лиц. гладью.

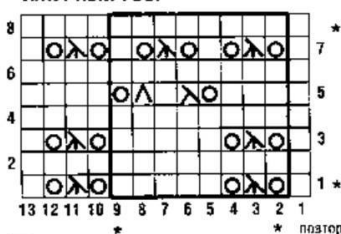
Через 11 см от НР закрыть слева, как на спинке.

Останется 45/51/57/63/73 п. Через 16/17/18/20 см от НР прибавлять слева, как на спинке. Одновременно через 27/28/30/32/35 см от НР закрыть справа для выреза горловины в каждом 2 р. 3x4 п., 2x2 п., 3x1 п., в каждом 4 р. 6x1 п. и продолжить вязать далее.

Одновременно через 32/32/33/34/36 см от НР выполнить справа пройму, закрывая п., как на спинке.

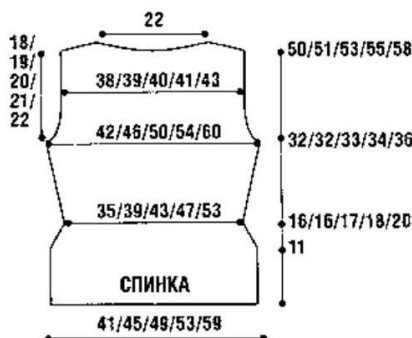
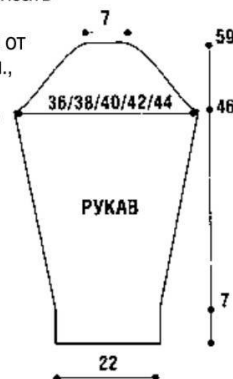
Через 50/51/53/55/58 см от НР выполнить скос плеча, как на спинке.

АЖУРНЫЙ УЗОР



□ = лиц. п.
○ = изн. п.
△ = 2 лиц. п. вместе

△ = 1 п. снять, как при лиц. вязании, следующую п. провязать лиц. и протянуть ее через снятую п.
△ = 1 п. снять, как при лиц. вязании, 2 п. провязать вместе лиц. и протянуть полученную п. через снятую



Левую полочку вязать зеркально правой.

РУКАВ: набрать 170 п. и вязать резинкой 5/5.

В 3,5,7 р. выполнять на группах лиц. и изн. п. такие же убавления, как на спинке. Останется 68 п. Продолжать вязать резинкой 2/2. Через 7 см от НР вязать 1 р. изн. п., выполнив в этом р. 1 прибавление. Получится 69 п. Продолжить вязать следующим образом: 69 п. ажурным узором, прибавив с каждой стороны в 7 р. 1 п. Затем прибавлять Р1: 6 12х1 п. в каждом 8 р., 8х1 п. в каждом 6 р., Р2: 3х1 п. в каждом 8 р., 20х1 п. в каждом 6 р., Р3: 22х1 п. в каждом 6 р., 4х1 п. в каждом 4 р., Р4: 16х1 п. в каждом 6 р., 13х1 п. в каждом 4 р., Р5: 10х1 п. в каждом 6 р., 22х1 п. в каждом 4 р. Получится 111/117/123/129/135 п.

Через 46 см от НР выполнить окат рукава, закрывая с каждой стороны Р1: в каждом 2 р. 1х3 п., 2х2 п., 7х1 п., в каждом 4 р. 3х1 п., в каждом 2 р. 3х1 п., 4х2 п., 1х3 п., 1х5 п., 1х9 п., Р2: в каждом 2 р. 1х3 п., 5х2 п., 4х1 п., в каждом 4 р. 3х1 п., в каждом 2 р. 3х1 п., 4х2 п., 1х3 п., 1х5 п., 1х9 п., Р3: в каждом 2 р. 1х3 п., 7х2 п., 3х1 п., в каждом 4 р. 3х1 п., в каждом 2 р. 3х1 п., 4х2 п., 1х3 п., 1х5 п., 1х9 п., Р4: в каждом 2 р. 1х3 п., 9х2 п., 4х1 п., в каждом 4 р. 1х1 п., в каждом 2 р. 3х1 п., 4х2 п., 1х3 п., 1х5 п., 1х9 п., Р5: в каждом 2 р. 1х3 п., 11х2 п., 7х1 п., 4х2 п., 1х3 п., 1х5 п., 1х9 п. Закрывать оставшиеся 21 п.

СБОРКА

Набрать 86/90/96/102/114 п. вдоль левой полочки и вязать резинкой 2/2, через 5 см от НР закрыть все п. Выполнить ту же работу вдоль правой полочки, выполнив через 2,5 см от НР отверстия для пуговиц. Р1/Р2/Р3 4 отверстия (закрыв 6 п.), Р4/Р5 5 отверстий (закрыв 6 п.). Р1 – первое за 5 п. от нижнего края, остальные через 17 п. друг от друга, Р2 – первое за 6 п. от нижнего края, остальные через 18 п. друг от друга, Р3 – первое за 8 п. от нижнего края, остальные через 19 п. друг от друга, Р4 – первое за 4 п. от нижнего края, остальные через 16 п. друг от друга, Р5 – первое за 5 п. от нижнего края, остальные через 18 п. друг от друга. Выполнить боковые швы и швы рукавов, вшить рукава. Вокруг горловины набрать 390 п. и вязать резинкой 2/2 следующим образом: 2 р. все п., затем вязать сокращенные (укороченные) р., оставляя непровязанными с каждой стороны, в каждом 2 р. 1х4 п. (в лиц. р. вязать 386 п., не вязать 4 последние п., перевернуть работу и в изн. р. вязать 382 п., не провязывая 4 последние п., перевернуть работу и продолжать вязать, оставляя с каждой стороны в каждом 2 р. 3х4 п., 5х2 п., 3х3 п., 1х5 п. Снова набрать все п. резинкой 2/2. Через 18 см от НР (в самой высокой части) закрыть все п. Пришить пуговицы.

ПУЛОВЕР

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

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

пряжа одного цвета — 11/12 (13/14) 15 мотков и пряжа другого цвета — 3/3 (4/4) 4 мотка, спицы № 5 и 7.

УЗОРЫ: резинка 1/1.

Основной узор: количество п., кратное 2+2 кром. п. **1 р.:** кром. п., повторять 1 накид, 2 п. вместе изн., кром. п. **2 р.:** кром. п., повторять 1 накид, 2 п. вместе изн., кром. п. Повторять эти 2 р. Ст. без накида.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ основным узором пряжей первого цвета на спицах №7: 10 п. и 21 р. = 10х10 см.

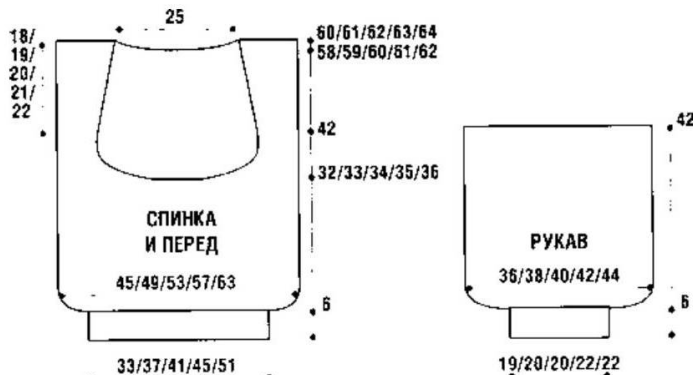
ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: пряжей второго цвета на спицы № 5 набрать 58/64 (70/76) 86 п. и провязать 6 см резинкой. Продолжить основным узором пряжей первого цвета на спицах № 7, выполнив в 1 р. 12/14 (16/18) 22 убавления. Останется 46/50 (54/58) 64 п.

Через 42 см от начала работы пометить начало пройм. Через 58/59 (60/61) 62 см от начала работы закрыть для выреза горловины средние 18 п., стороны заканчивать отдельно и закрыть по краю выреза через 2 р. 1х4 п. Через 60/61 (62/63) 64 см от начала закрыть оставшиеся 10/12 (14/16) 19 п. плеча.

ПЕРЕД: начинается, как спинка. Для выреза горловины через 32/33 (34/35) 36 см от начала закрыть средние 10 п., стороны заканчивать отдельно и закрывать по краю выреза в каждом 2 р. 2х3, 2х2 п., в каждом 4 р. 1х1 п. Провязать 10 р. по прямой и прибавлять по 1 п. и 2х1 п. в каждом 10 р. Через 60/61 (62/63) 64 см от начала закрыть оставшиеся 10/12 (14/16) 19 п. плеча.

РУКАВ: пряжей второго цвета на спицы № 5 набрать 32/34 (34/38) 38 п. и провязать 6 см резинкой. Продолжить основным узором пряжей первого цвета на спицах № 7, выполнив в 1 р. 4/4 (6/4) 6 прибавлений.



Получится 36/38 (40/42) 44 п. Через 42 см от начала работы все п. закрыть.

СБОРКА

Пряжей второго цвета на спицы № 5 набрать по горловине спинки 31 п., провязать 5 см резинкой и п. закрыть. Выполнить такую же планку по горловине переда на 105 п. Выполнить швы на плечах. Выполнить остальные швы, вставить рукава.

Пасхальные идеи

Приближается Светлый праздник Пасхи, и это хороший повод проявить свои декораторские и творческие способности. Наши идеи не потребуют больших расходов времени и средств, но сам процесс и результат вас приятно порадуют

ДОРОГО ЯИЧКО КО ХРИСТОВУ ДНЮ!

Ярко-красные, сочно-зелёные, радостно-жёлтые цвета пасхальных яиц, пожалуй, поднимают настроение не меньше, чем майское солнышко за окном. Чтобы цвета заиграли ещё ярче, оттените их **КРУЖЕВНЫМИ «ВОРОТНИЧКАМИ»**.

Вам понадобятся: тонкие х/б нитки и крючок.

Свяжите несколько ажурных лент длиной, равной диаметру яйца, соедините в кольцо, наденьте на яйцо — готово!

Совет: если не умеете вязать — не беда, можно использовать готовые кружевные ленты.

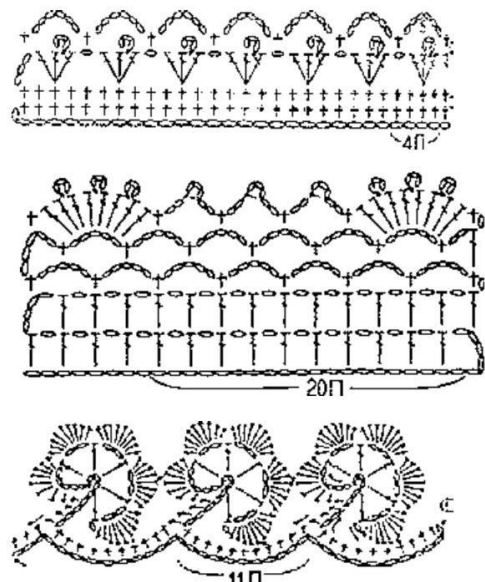


По-весеннему нарядно выглядит «ПАСХАЛЬНАЯ ЛУЖАЙКА». Она может стать центральной композицией праздничного стола.

Вам понадобятся: тарелка средней глубины, немного грунта или песка, горсть пшеницы, пакетик «кошачьей травки» (продается в зоомагазине) или кресс-салата.

Посейте семена (пшеницу следует предварительно замочить). Чтобы травка росла прямой, постоянно поворачивайте тарелку разными сторонами к солнцу и не забывайте регулярно поливать. Когда «лужайка» будет готова, останется только разложить на ней яйца.

Совет: если на проращивание не хватило времени, зелень «лужайки» заменит зелень огородная: укроп, лук, петрушка, листья салата, которые красиво разложите на тарелке, а сверху — яйца.



Пасхальные яйца можно положить не только в традиционную корзинку. Предлагаем изготовить для них уютные «ГНЕЗДЫШКИ».

Вам понадобятся: кусок ткани, базовые знания по вязанию крючком (воздушная петля и столбик без накида), крючок и ножницы.

Разрежьте ткань на тонкие ленточки одинаковой ширины. Свяжите цепочку из 5-6 воздушных петель, соедините в колечко и вяжите простыми столбиками без накида (по кругу). В первом ряду сделайте прибавку после каждого столбика (прибавка — одна воздушная петля). В последующих рядах прибавьте по мере необходимости, придавая «гнезду» слегка закругленную форму. Довязав до необходимой глубины, обрежьте нитку и спрячьте её, протаскивая между петлями. Для устойчивости на дно положите небольшой картонный круг.



Совет: увеличив количество петель в основании, вы получите «гнездышко», в которое можно положить несколько яичек. Украсьте его веточками вербы, пёрышками, лентами.

ЗДРАВСТВУЙ, ВЕСНА!

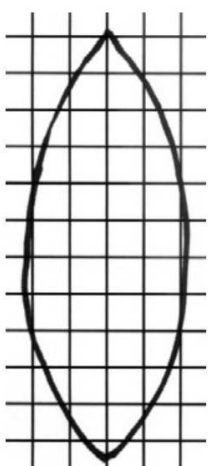
Чтобы наступление праздника и весны чувствовалось в каждом уголке дома, позаботьтесь о его украшении. За основу мы предлагаем взять декоративные яйца, их легко сшить даже юной рукодельнице. Чем больше яиц, тем больше возможностей для декорирования.

Вам понадобятся: разноцветные лоскутки ткани размером 15х15 см, материал для набивания яйца (синтепон, вата, мелкие обрезки тка-

ней), выкройка, карандаш или портновский мелок, ножницы, нитки в тон ткани, портновские булавки.

Изготовьте шаблон, перенесите поклеточно выкройку. Масштаб клетки 2х2 см. Для каждого яйца понадобится 6 деталей. Выкройте из лоскутков детали с припусками на швы 1,5 см. Лучше если лепестки будут повторяться по два в одном яйце. Соедините поочередно детали, оставив место для выворачивания. Выверните изделие на лицевую сторону, заполните яйцо наполнителем. Зашейте потайным швом открытый участок.

Совет: такие яйца будут оригинально смотреться в прозрачной вазе. Собрав несколько штук на проволоку, вы получите пасхальный венок. Пришейте к яйцам петельки или ленты, и вы сможете повесить их на импровизированное «пасхальное дерево», украсить карнизы и люстру. Наконец, разместив на специальных подставках, украсьте комоды и полки. Почти что яйца Фаберже!



ВАМ ПОДАРОК!

На Пасху принято не только красить, но и обмениваться яйцами. Прихватка в виде яйца послужит и оригинальной упаковкой, и прекрасным подарком, который не один год будет радовать ваших близких, украшая кухню и напоминая о Светлом празднике!

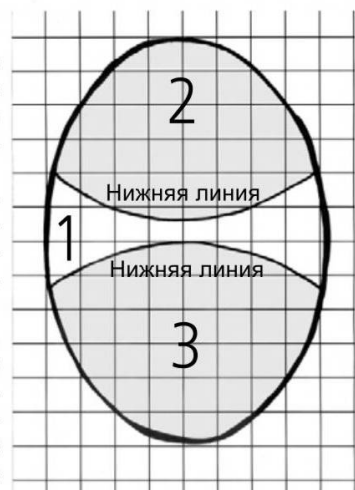
Вам понадобятся: 3 шаблона выкройки, лоскуты ткани с разным рисунком, прокладка (синтепон, войлок), флизелин, тесьма для петель, ножницы, нитки в тон ткани, портняжный мелок, булавки.

Изготовьте шаблоны деталей 1, 2, 3, перенесите масштаб поклеточно. Размер клетки – 2х2 см. Сделайте выкройки. Деталь 1 («яйцо»): 2 выкройки из ткани одного цвета, 1 выкройка – из синтепона (без припуска на швы). Детали 2, 3 делайте с припусками 1 см по нижней линии: 4 выкройки (можете сделать из одной или двух разных тканей), 2 выкройки из синтепона. Все детали посадите на флизелин.

Детали 2 и 3 сложите в следующем порядке: синтепон, затем две детали вместе лицевой стороной внутрь, прострочите по нижней линии. Излишки ткани срежьте, выверните, проутюжьте.

На деталь 1 из синтепона выложите тканевую деталь 1 лицом вверх. Пришейте тесьму из тесьмы (она должна «смотреть» внутрь). Сверху наложите готовые детали 2 и 3 (как на рисунке), прикрепите. Затем выложите вторую тканевую деталь 1 лицевой стороной внутрь, прострочите, оставив непроститым отрезок в боковой части для выворачивания. Выверните. Зашейте потайным швом оставленный отрезок. Проутюжьте.

Дизайнер Ирина КОЛЯДИНА



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

Любимые рецепты



Салат «Удача»

150 г отварного риса, кусок красной слабосоленой рыбы, 1 пучок укропа, 3 сваренных вкрутую яйца, майонез, лимон.

Рыбу порезать кубиками, яйца натереть на тёрке, укроп порубить. Всё перемешать, полить лимонным соком, заправить майонезом или смесью майонеза и сметаны.

Кстати, этот салат можно подать и по-другому, более празднично: выложить слоями рис, рыбу, желтки, белки и укроп, промазывая каждый слой майонезом. Подавать в порционных салатниках.

Перепелиные яйца с брынзой

Это нарядное и вкусное блюдо, которое прекрасно подходит для закуски и делает праздничный стол оригинальным.

10 сваренных вкрутую перепелиных яиц, майонез, сметана, чеснок, зелень (укроп и петрушка), брынза.

Яйца разрезать вдоль на половинки, достать желтки. Брынзу натереть на тёрке, добавить к ней мелко рубленную зелень, а также натёртый чеснок, желтки, сметану и майонез. Всё тщательно перемешать, можно в блендере, до однородной массы. Начинить половинки яиц и уложить на листочки зелени.

Зинаида КОРОТЕНКО,
г. Астрахань

Раньше с трудом представляла себе блюда с крапивой, а теперь каждый год жду с нетерпением мая, чтобы полакомиться молодой крапивкой.

Зелёный суп

400 г зелени молодой крапивы, пучок черемши, 2 луковички, 40 г сливочного масла, 1/2 л куриного бульона, 5 картофелин, соль, белый перец, мускатный орех, 2 ст. ложки густой сметаны, варёное яйцо.

Бульон довести до кипения. Картофель порезать кубиками и положить в бульон, варить до полуготовности. Листья крапивы обдать кипятком, измельчить. Черемшу и лук порезать и обжарить в сливочном масле до прозрачности. В конце варки добавить крапиву, лук, черемшу и специи, варить 10 минут. Подавать со сметаной и отварным яйцом.

Крапивный соус к макаронам

Макароны, пучок крапивы (только листья), 3 зубчика чеснока, сметана, масло оливковое, перец болгарский, соль по вкусу.

Отварить макароны. Слегка обжарить зубчик чеснока и положить туда листья крапивы. Налить немного макаронного отвара и тушить 5 минут. Взбить блендером. Добавить к макаронам. Посыпать сыром и слегка подогреть ещё раз в ско-

вороде. Для соуса: соединить сметану с чесноком, посолить, поперчить. Подавать с соусом.

Омлет с крапивой

300 г крапивы, соль, зелень и специи, 1 луковица, 2 яйца, растительное масло.

Ошпарить крапиву кипятком, измельчить, потушить нарезанный полукольцами репчатый лук, высыпать туда же крапиву, залить взбитыми яйцами, запечь, посыпать зеленью. Можно подавать со сметаной.

Оксана ТИЛИНИНА, г. Орёл

Котлеты запечённые

0,5 кг филе курицы, 1 луковица, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 150 мл сливок 10%-ных, 2-3 ст. ложки майонеза, 30 г сливочного масла, 100 г твёрдого сыра, соль и перец по вкусу.

Отбить и мелко нарезать куриное филе. Измельчить лук, соединить с мясом. Вбить яйцо, поперчить и посолить, хорошо перемешать. Из полученной массы сформировать шарики, выложить в смазанный сливочным маслом противень. Поставить в духовку и запекать в течение 15-20 минут. Смешать измельчённый чеснок, натёртый сыр, майонез и сливки. Достать противень из духовки и полить сверху шарики получившимся соусом. 20 минут запекать до готовности – пока не образуется румяная золотистая корочка сверху.

Галина ХОХЛОВА, г. Тверь

Сыр по-домашнему

Замечательный рецепт домашнего сыра, который получается очень нежным и вкусным.

1 л молока 2,5 %-ной жирности (чем жирнее, тем лучше), 1 ст. ложка крупной соли (любите посолёнее, кладите смело 1,5-2 ст. ложки), 400 мл сметаны 20%-ной, 4 яйца, зелень (по вкусу), 4 зубчика чеснока (по вкусу).

Молоко вылить в кастрюлю, добавить соль и закипятить. Сметану взбить с яйцами и тонкой струйкой влить в кипящее молоко. Варить, помешивая, 5-7 минут. Когда образуются крупные хлопья, добавить зелень, чеснок. Затем процедить через марлю. Отжать, поставить под груз на 5-6 часов, поставить в холодильник (у меня стоял всю ночь). Всё, сыр готов!

Валентина КОРЯКИНА, Воронежская обл.

Трудно представить пикник без шашлыка! Рецептов множество, но хочется внести свою лепту, ведь шашлык делают все по-разному. Этот вариант можно готовить и в духовке, и на костре – получается всегда очень вкусно!

Рыбные шашлычки

Рыбное филе (горбуша, форель, сёмга, треска), лимон, помидоры чер-

ри, болгарский перец, соус терияки, соль, перец, специи.

Нарежьте филе кубиками и замаринуйте в лимонном соке и соусе терияки (его можно заменить соевым соусом, приправленным сахаром), добавьте соль, перец и специи. Маринуйте в течение 2 часов. Нарежьте перец квадратиками, помидорки пополам. Смажьте шпажки растительным маслом и нанизывайте, чередуя, рыбку, помидорки и перец. Выложите шпажки на смазанный растительным маслом противень. Запекайте в духовке 30-35 минут при температуре 200 градусов С, переворачивая время от времени.

Тамара ВАРШАВЕЦ, Ленинградская обл.

Печенье с вареньем

2 стакана муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. сахарной пудры, 2 яйца, 1 ст. ложка цедры лимона или апельсина, лимонный сок, масло для смазывания противня, сахарная пудра для посыпки, сода на кончике ножа, соль.

Начинка: 0,5 ст. кислого варенья (например, смородина).

Мягкое масло тщательно перемешать с сахарной пудрой, добавить яйцо, желток, цедру, соль, погашенную лимонным соком соду, муку и замесить очень мягкое тесто. Разделить на 1/4 и 3/4 в пакет или плёнку и дать полежать 20 минут в морозилке. Смажьте противень. 3/4 теста руками разровняйте на противне в тонкий, не более 5-7 мм пласт. Сверху намажьте вареньем (можно использовать шпатель). Слой варенья должен быть тонким. Достаньте из морозилки отложенную 1/4 теста и равномерно натрите её на крупной тёрке поверх варенья. Поместите противень в духовку, разогретую до температуры

180 – 200 градусов и выпекайте минут 15-20 до золотистого цвета. Выньте противень из духовки, посыпьте сахарной пудрой и нарежьте корж на печенья произвольной формы.

Р. С. Можно экспериментировать с вареньем, очень вкусно получается с апельсиновым джемом. Важно, чтоб наполнитель не был слишком жидким. Можно использовать сочетание сладкого повидла (яблоко) + свежие кислые фрукты, нарезанные тонким слоем (слива, персик).

Светлана КОЗЛОВА, Московская обл.

Бездрожжевой кулич

На Пасху всегда очень много забот-хлопот: покрасить яйца, выпечь пасху и куличи. Чтобы облегчить ваши хлопоты, предлагаю приготовить бездрожжевой кулич – вкусно и быстро.

800 г муки, 4 яйца, 2 ст. сахара, 1 ст. ложка сока лимона, 2,5 ст. молока, 1 пакетик разрыхлителя, 150 г сливочного масла, изюм без косточек (измельчённые финики, курага – по желанию), ванилин по желанию.

Взбиваем желтки с сахаром, растапливаем масло, вмешиваем его в яично-сахарную смесь. Затем вливаем молоко, перемешиваем. Добавляем муку, соду, вымешиваем получившееся тесто. Кладём измельчённые сухофрукты, предварительно замоченные в горячей воде, и ванилин. В самом конце вводим взбитые с соком лимона белки. Отправляем тесто в духовку на средний огонь на 40-50 минут. Готовность проверяем зубочисткой.

Дарья, Курская обл.

Рецепт от шеф-повара МЯСНОЙ РУЛЕТ С СУХОФРУКТАМИ



Блюда, поданные к пасхальному столу, должны быть особенно торжественными. Мясной рулет с сухофруктами и ароматом трав порадует ваших близких

1,5 кг мякоти свинины, 200-300 г сухофруктов (курага, инжир, чернослив), 50 г грецких орехов, 50 мл коньяка, 1 ст. ложка растительного масла, соль и чёрный молотый перец, ароматные травы (розмарин, душица) и лавровый лист.

Сухофрукты залейте кипятком на 10 минут, воду слейте, добавьте коньяк и оставьте на 20 минут. Выложите мясо на доску. Разрежьте его таким образом, чтобы получился пласт одинаковой толщины примерно в 2 сантиметра, накройте плёнкой, отбейте, посолите и поперчите. Выложите равномерно кусочки сухофруктов на мясо,

плотно сверните его в рулет. Сверху натрите солью и перцем, посыпьте травами, выложите лавровые листья и завяжите шпагатом или толстой нитью. Запекайте рулет в разогретой до 180 градусов духовке в течение 50-60 минут.

Читатели спрашивают ТИЛИ-ТИЛИ ТЕСТО!

Для меня кампанула родом из детства, такая же росла у бабушки на подоконнике. Это чудо всё лето и до поздней осени покрыто белыми и лиловыми цветками-звёздочками! И называла это растение бабушка ласково «жених и невеста». Вот и я не в первый раз пытаюсь вырастить это растение у себя дома, но пока безуспешно: растёт медленно, цветёт скудно. Помогите советом, как правильно ухаживать за кампанулой?

Ольга ЧЕПЛОВА, г. Псков



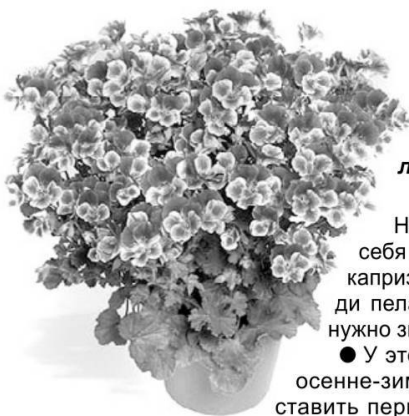
Скорее всего, для пышного роста вашему растению не хватает зимнего периода покоя. Осенью, когда кампанула прекращает активно расти и цвести, следует аккуратно срезать лишние или повреждённые побеги и отправить на зимовку в прохладное место с температурой 12-14 градусов с умеренным поливом.

Или же всё дело в неправильном размещении растения. Кампанула, будучи светолюбивой и теплолюбивой, предпочитает южные и восточные стороны, где достаточно солнечного света и тепла, но обязательно с притенением. А из-за недостатка света растение увядает, перестаёт цвести, и листья становятся вялыми и редкими.

В тёплое время почва по возможности должна оставаться влажной и рыхлой. Любит растение и ежедневные опрыскивания. Это позволяет дополнительно увлажнить землю, а также создаёт необходимую для нормального роста влажность воздуха.

Не забывайте об удобрениях: подкармливайте цветок раз в 2-3 недели на протяжении всего периода роста.

Попробуйте размножить растение. Для этого срежьте несколько черенков под углом, удалив нижние листья, и посадите во влажный рыхлый грунт, хорошо примяв субстрат вокруг них. Накройте черенки пакетом и поставьте в тёмное место. Когда появятся новые листочки, снимите пакет. Через пару недель прищипните верхушки.



КАПРИЗНАЯ АРИСТОКРАТКА

Как добиться хорошего цветения королевской пеларгонии?

Снежана, г. Новомосковск Тульской обл.

Название «королевская пеларгония» полностью себя оправдывает. Это действительно роскошный и капризный цветок, прямо-таки царственная особа среди пеларгоний (гераней). Чтобы добиться цветения, нужно знать некоторые нюансы.

● У этого растения закладка бутонов происходит в осенне-зимний период. Поэтому ей необходимо предоставить период покоя со скудным поливом и температурой воздуха 13-15 градусов

● Все герани и королевская пеларгония в их числе лучше цветут в тесной посуде, поэтому их пересаживают только тогда, когда корневая система будет так развита, что начнёт проникать наружу через дренажное отверстие. Но и тогда новый горшок нужно выбрать лишь немного больше старого в диаметре, сантиметра на полтора. А пока этого не произойдёт, каждую весну можно только обновлять верхний слой земли, не пересаживая растение

● Королевская пеларгония не переносит переувлажнения и уплотнения земли. Поэтому поливать её лучше через поддон отстоянной водой комнатной температуры. Почва должна быть постоянно влажной летом, а зимой её следует поливать всего пару раз в месяц

● В удобрениях должно быть меньше азота, который даёт много зелени, и больше калия, отвечающего за цветение

● Обрезка один раз в год, осенью либо ранней весной (февраль-март). Её разбивают на стадии. Разделите все ветки примерно на три части. Первую часть веток обрежьте в зелёно-коричневой зоне между зелёной и деревянной частью ствола. Подождите пару недель, пока начнут отрастать почки на обрезанных ветках. Затем обрежьте вторую часть веток и, дождавшись их роста, закончите обрезку третьей части растения. Такая особенность обрезки особенно рекомендуется для 2-3-летних растений. Если обрезать растение полностью, оно испытает большой стресс и у него может не хватить сил для возобновления объёма в полной мере. Делая обрезку поэтапно, мы позволяем герани сохранить силы для развития молодых веток.

Знаете ли вы, что...

Есть виды грибов, которые выращивают в цветочных горшках. Это древесные грибы – «рейши» или «линжи». Растут грибы на пеньках фруктовых деревьев, зарытых в почву. Диаметр шляпки около 10 см. Окраска чаще рыжевато-коричневая (бывают и жёлтые, и красно-коричневые, и даже чёрные рейши). В Китае и Японии считается почти мистическим свойством гриба рейши увеличение душевных сил, восстановление физического и эмоционального здоровья человека.

Совет дизайнера

ИДЕИ К ПАСХЕ

Яичная скорлупа – настоящая находка для дизайнеров. Чем не мини-кашпо!

Аккуратно освободите яйца от содержимого, скорлупки промойте с содой (можете раскрасить – по желанию), наполните землёй, с помощью пинцета посадите семена



(овёс, просо, пшеница или кресс-салат). Поставьте на солнечное место. Через неделю ваша зелень «заколосится». Понравится новое жилище и небольшим растениям (фиалки, первоцветы, суккуленты). А всю работу можете поручить детям. Расположите ваш цветник на оригинальных подставках – и достойное украшение для пасхального стола готово.



Читатели спрашивают

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЧЕРВЯК?

Слышала, что для ускорения компостирования навоза помогают специальные черви. Так ли это?

Татьяна, г. Саратов



Да, действительно, для ускоренной и более качественной переработки органических отходов (навоза животных, птичьего помёта, растительных остатков, осадков сточных вод, кухонных отходов) используют вермифтехнология — компостирование с помощью дождевых червей. В нашей стране в основном используют два вида навозных червей: красный калифорнийский (выведен в США) и старатель. Первый — долгожитель, живёт до 16 лет, в сутки перерабатывает отходов в два раза больше, чем весит сам, но для его размножения требуется тепло (от 10 до 40° С). Старатель же откладывает коконы и при температуре плюс 8° С, за одни сутки перерабатывая массу компоста, равную собственному весу. Кроме того, старатель сравнительно легко переключается с одного типа корма на другой, поедая как навоз, кухонные отходы, так и осадки сточных вод, прошлогоднюю листву, бумагу.

За тёплое время года 150 граммов червей (750 штук) «наработают» около 1 тонны биогумуса. Популяция из 1500 штук, заселённая на 2-3 квадратных метра компоста, обеспечит ваш садовый участок двумя тоннами первоклассного удобрения.

В ОГОРОД С МАЛЫШОМ

Мы живём в частном доме, есть детская площадка, захотелось соорудить на открытом солнечном месте клумбу для ребёнка с красивым бордюром, яркими однолетниками и съедобными овощами, чтобы приучать детей с малых лет к труду. С выбором цветов всё понятно — думаем посеять настурцию, календулу, для раннего цветения высадить рассаду примулы, кустик земляники. А вот с выбором овощей, может, что-нибудь порекомендуете?

Маргарита, г. Курск

В отличие от взрослых дети в «огород» играют, а игрушки должны быть яркими и привлекательными. Урожайность здесь отходит на второй план, а во главе угла оказываются оригинальные по форме овощи, миниатюрные плоды и корнеплоды.

На что стоит обратить внимание? Это огурцы сорта «чупа-чупс» с круглыми мини-огурчиками. У сортов «махаон» и «колибри» не только огурчики, но и листья отличаются миниатюрными размерами. Удивит детей и чудо-морковь «полярная клюква», «коротелька» и «парижская каротель», — круглая, как шарик, и удивительно похожая на оранжевую репку. Такую морковь можно высадить не только на грядке, но даже в цветочном горшке глубиной 15 см. Ещё веселее собирать редиску «триколор» — смесь раннеспелых и среднеспелых сортов с разной окраской корнеплодов. Пусть в них играют не все цвета радуги, но красная, бордовая, белая и жёлтая редиска сделает урожай достаточно цветистым и определённо вызовет желание всё попробовать. Ну а какой же огород без репки? «Посадил дед репку, и выросла репка, скажем, красная («красное солнышко») или двуцветная, и даже фиолетово-белая (сорт «детка») или красно-белая (сорт «жучка»). Какая хотите!

А какой восторг могут вызвать необычайно крупные овощи. Только представьте, что ваша тыква совсем скоро, как по мановению волшебной палочки, превратится в карету, чтобы отвезти прекрасную принцессу во дворец. А пока этого не произошло, нужно успеть запечатлеть оранжевое чудо на память — фотосессия будет как нельзя кстати.

Совет: назовите сорта овощей разными именами («Петя», «Ксюша») — это сделает растение на грядке ещё привлекательнее для ребёнка.



ПОД МАСКОЙ ОРХИДЕИ

Этот неприхотливый долгоцветущий многолетник может украсить своими цветами, похожими на орхидеи, любую грядку или альпийскую горку.

В сочетании с невысокими лилейниками или в центре цветочных композиций хорошо будет смотреться **роскоя пурпурная**. Она достигает в высоту 60 см, и её фиолетовые цветы явно не затеряются среди летнего разноцветья. У **роскои бессиана** не столь выдающиеся размеры, в среднем 25-30 см, но привлекают внимание её бледно-жёлтые цветки с лиловыми прожилками и пятнышками. Среди кустарников или в приствольных кругах плодовых деревьев найдёт своё место неприхотливая **роскоя каутлевиная**. **Роскоя гумеана** — низкорослая, будет хорошо смотреться в бордюрах. Передний план любой цветочной композиции или альпийскую горку украсит **роскоя пролесколистная**. Невысокое растение с изысканными тёмно-пурпурными до черноты цветами станет жемчужиной вашей цветочной коллекции.

Роскоя предпочитает хорошо дренированные питательные почвы, открытое солнечное место или полутень. Глубина заделки клубней — 8-10 см, расстояние между растениями — 10-15 см. Срок начала цветения роскои зависит от того, насколько хорошо она перезимовала. Обычно это середина июля. Отцветшие головки лучше удалять, в наших условиях семена всё равно не вызревают. При хорошем укрытии клубни роскои выдерживают морозы до -10 градусов С, но лучше не рисковать: после первых заморозков клубень выкопать, обобрать с него молоденькие клубеньки и после просушки отправить их на зимовку в холодильник или погреб. Там, в бумажном пакете или контейнере с влажным песком, он будет чувствовать себя комфортно до следующей весны.

МАЙ

- Новолуние 9 – 11 мая.
- Рост Луны 12 – 23 мая.
- Полнолуние 24 – 26 мая.
- Убывающая Луна 1 – 8, 27 – 31 мая.



ЛЁГКИЙ ШАГ

Тот факт, что движение — жизнь, в полной мере осознаёшь лишь тогда, когда сталкиваешься с ограничениями в ходьбе. Сразу накрывает и беспомощность, и ощущение, что во многом ты теперь зависишь от других. Ведь даже в аптеку пойти купить лекарство возможности нет. С артритом я живу уже пять лет. Всё это время не прекращала поисков способа «договориться» со своим организмом, чтобы жить нормально. Последние полтора года приступов не было, и я считаю это большим успехом. Хочу поделиться с читателями секретами своего образа жизни

СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ: «СОГРЕЙТЕ СУСТАВЫ»

Артрит чаще всего атакует в межсезонье. И толчком к началу воспалительного процесса может быть обычное переохлаждение. Я, как и многие женщины, весной стремилась побыстрее надеть тонкие колготки, а осенью носила их до заморозков. Когда заболела, с этой привычкой пришлось распрощаться. Говоря о тепле для суставов, нельзя не упомянуть о лечебных ваннах. Мне помогли скипидарные ванны Залманова (купить можно в аптеке). Делала их курсом по инструкции вне периода обострения. Выручают ванны и с морской солью, они тоже снимают боль и улучшают кровоток. Сделать их несложно: на ванну нужен 1 кг морской соли (без красителей и ароматизаторов), температура воды должна быть, как и температура тела, длительность — 10 минут. Курс составляет 10 дней.

СЕКРЕТ ВТОРОЙ: «НАКОРМИТЕ СУСТАВЫ»

Бороться с болезнью бессмысленно, если не понять главную причину. Это не отложения солей, от которых нужно избавляться, как многие ошибочно считают, а дисбаланс в организме, вызванный нашим образом жизни, то есть нарушение обмена веществ, которое влияет на работу многих органов и непосредственно на суставы. И только поменяв полностью питание, отказавшись от того, что вредно, можно существенно улучшить ситуацию.

Есть два главных правила, которым я следую неукоснительно. Первое — отказ от того, что вредит суставам: соли (не больше 1 ч. ложки в день), продуктов, содержащих красители и консерванты (они тоже негативно влияют на суставы) и мясных полуфабрикатов — сосисок, колбас и т.д. (богатых солью и консервантами). По совету врача я провела эксперимент: несколько месяцев не ела ничего из запрещённого, и состояние заметно улучшилось, помимо этого, я сбросила 7 лишних килограммов. А ведь «уход» лишнего веса — это настоящий подарок для суставов. Второе правило — ввести в рацион то, что «кормит» суставы: молочные и кисломолочные продукты (они богаты кальцием, улучшающим обменные процессы в суставах), рыбу и льняное масло (они содержат Омега-3 жирные кислоты, которые обладают противовоспалительным эффектом), продукты, богатые кремнием, — овощные салаты, петрушку, бобовые, сыр, кукурузу (кремний способствует всасыванию кальция и препятствует развитию суставных заболеваний), все продукты, богатые витамином С, — шиповник, чёрную смородину, цитрусы (он участник синтеза коллагена, необходимого для восстановления хрящевой поверхности).

Кстати, желатин называют протеином суставов, поэтому я полюбила рыбное заливное и фруктовое желе, мясом злоупотреблять не рекомендуется. А ещё необходимо достаточно пить (2,5 л в день), поскольку обезвоживание лишает суставы естественной смазки.

СЕКРЕТ ТРЕТИЙ: «НЕ ДОПУСТИТЕ ВОСПАЛЕНИЯ»

Помощницей в умирении болезни является и фитотерапия. Некоторые растения я пропиваю курсами в течение месяца для профилактики воспалительного процесса либо начинаю пить при первых признаках воспаления. К тому же отвары с травами богаты нужными суставам витаминами. Я ориентируюсь на сезонность того или иного растения.

Весной можно использовать отвар почек берёзы. Как приготовить: *залейте стаканом кипящей воды 1 ст. ложку берёзовых почек. Доведите смесь до кипения и на слабом огне кипятите в течение 15 минут. Настаивайте, укутав, 1 час. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в сутки за час до еды.*

Обычно во время приступа я обращаюсь за медицинской помощью, но однажды приступ случился в разгар огородного сезона на даче. Спасли листья берёзы. Компресс из них делается так: *разомните листья и подержите какое-то время над паром (удобно положить их в дуршлаг). Оберните листьями больной сустав, укутав ткань (платком), и закройте плёнкой. Держать компресс можно около 4-х часов. Курс лечения составляет 7-10 дней.*

В течение всего лета выручает настой

листьев чёрной смородины, заготавливаю их и на зиму, это не только хорошее противовоспалительное, но и витаминное средство – витамина С в листьях больше, чем в ягодах.

Как приготовить: возьмите 10 листиков и залейте их 200 мл кипятка. Нагревайте, укутав. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в сутки.

Ближе к осени можно использовать отвар из листьев брусники. Этот рецепт я прочитала в издании «Будуар. Здоровье» и убедилась в его эффективности во время одного из обострений.

Как приготовить: 2 ст. ложки листьев брусники залейте стаканом кипятка, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане 30 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

СЕКРЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ «ДЕЛАЙТЕ ГИМНАСТИКУ»

О том, что артрит можно лечить с помощью гимнастики, знают многие. Но заблуждений на эту тему существует немало. Не избежала ошибок и я. Услышала однажды, мол, чтобы вылечить суставы, надо приседать по 100 раз в день. И довела себя до приступа. На самом деле больной сустав от многократного сгибания-разгибания здоровее не станет, а вот за счёт укрепления мышц нагрузку с него можно снять. Главный секрет гимнастики в том, что она должна быть именно специальной, лечебной. То есть не должна нагружать суставы. Я регулярно делаю зарядку, которую рекомендует доктор П. В. Евдокименко в своих книгах. Конечно, её действие я почувствовала спустя время. Гимнастика состоит из статических и динамических упражнений и предназначена для людей с артрозом коленных суставов.

УПРАЖНЕНИЕ №1

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: лёжа на животе (на полу), ноги прямые. Руки вытянуты вдоль тела.

Статический вариант: медленно поднимите выпрямленную в колене правую ногу примерно на 10-15 см от пола (выше не надо!) и удерживайте её на весу 30-40 секунд. Подъём должен производиться за счёт напряжения мышц бедра и ягодиц. Затем медленно опустите ногу и полностью расслабьтесь. После короткого отдыха повторите упражнение другой ногой. Выполняется каждой ногой 1 раз.

Динамический вариант: медленно и плавно поднимите вверх правую ногу, выпрямленную в колене, и задержите её в верхней точке на 1-2 секунды. Затем медленно и плавно опустите ногу вниз. Выполните примерно 10-12 таких плавных подъёмов-опусканий ноги. После коротко-

го отдыха выполните это же упражнение другой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ №2

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: лёжа на животе (на полу). Руки вытянуты вдоль тела. Левая нога прямая. Правую ногу согните в колене под прямым углом.

Статический вариант: медленно приподнимите согнутую в колене правую ногу примерно на 10 см от пола и удерживайте её на весу в течение 30-40 секунд. Затем плавно опустите ногу в исходное положение и полностью расслабьтесь. После короткого отдыха повторите упражнение левой ногой.

Динамический вариант: очень медленно приподнимите колено правой ноги примерно на 10 см от пола и задержите ногу в верхней точке на 1-2 секунды. Потом опустите ногу в исходное положение (ногу по-прежнему держите согнутой в колене). Выполните примерно 10-12 таких плавных подъёмов-опусканий согнутой правой ногой. Повторите левой.

УПРАЖНЕНИЕ №3

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: лёжа на животе, ноги прямые. Руки вытяните вдоль тела.

Медленно приподнимите обе ноги (прямые) на высоту примерно 15 см над полом. Удерживая ноги на весу, плавно разведите их в стороны. Потом медленно сведите ноги вместе. Не опуская ног, опять медленно разведите их в стороны, после чего вновь плавно сведите их вместе. Выполните 8-10 таких медленных сведений-разведений ног.

Важно: упражнение может спровоцировать повышение артериального давления, поэтому не подходит людям, имеющим проблемы с сердцем или склонность к гипертонии.

УПРАЖНЕНИЕ №4

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: лёжа на правом боку, согните правую ногу в колене, а левую выпрямите.

Поднимите левую ногу и удерживайте её на весу под углом примерно 45° около 30 секунд. После чего медленно опустите ногу и полностью расслабьтесь. Затем перевернитесь на другой бок и повторите упражнение правой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ №5

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: сидя на стуле.

Медленно выпрямите правую ногу в колене и приподнимите её прямую насколько высоко сможете. Удерживайте ногу в этом положении 30-60 секунд. Потом медленно опустите ногу и полностью расслабьтесь. Повторите упражнение левой ногой. Выполните упражнение каждой ногой по 2-3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ №6

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: стоя,

слегка придерживаясь руками за спинку стула.

Статический вариант: поднимитесь на носках как можно выше и задержитесь в этом положении примерно на минуту. Потом медленно опуститесь вниз и отдохните.

Динамический вариант: очень медленно и плавно поднимайтесь на носках вверх и медленно опускайтесь вниз. Каждый раз задерживайтесь в верхней точке на 1-2 секунды; опустившись вниз, каждый раз на 1-2 секунды обязательно расслабляйте мышцы ноги. Выполните примерно 10-15 таких плавных движений вверх-вниз.

УПРАЖНЕНИЕ №7

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: стоя, слегка придерживаясь руками за спинку стула.

Статический вариант: опираясь на пятки, поднимите повыше пальцы ног и зафиксируйте это положение на минуту. Затем медленно опустите пальцы ног и немного отдохните.

Динамический вариант: стоя на пятках, очень медленно поднимайте и опускайте пальцы ног. Выполните примерно 10-15 таких плавных движений.

УПРАЖНЕНИЕ №8

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: стоя, слегка придерживаясь руками за спинку стула.

Обопритесь на носок левой ноги и как можно выше поднимите пятку. Правая ступня при этом плотно стоит на полу. Медленно и плавно перекачивайтесь с ноги на ногу примерно минуту. Постарайтесь за счёт плавности движений создать «волну крови» по ноге, направляющуюся снизу вверх.

УПРАЖНЕНИЕ №9

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: сидя.

Плотно поставьте ладони на бедро чуть выше колена и начинайте энергично растирать ногу, делая самомассаж, постепенно продвигаясь по бедру снизу вверх, от колена к паху. Массировать следует переднюю и боковые (но не заднюю!) поверхности бедра выше колена.

Растирайте бедро примерно 3 минуты – до ощущения устойчивого тепла, но не жжения или боли. В конце упражнения выполните мягкое плавное поглаживание бедра снизу вверх, от колена к паху, в течение минуты.

Р. С. И, конечно же, самое главное, как и при любой болезни, – сохранять веру в то, что организму под силу победить болезнь. Тогда и желание бороться появляется.

Марина ТРОЯНОВА,
г. Ст. Оскол

Во что одеть пол?

Конец весны – начало не только дачного сезона, но и сезона ремонтов. Не запутаться среди огромного разнообразия строительных материалов и сделать правильный выбор вам помогут наши советы

ЛИНОЛЕУМ



По сравнению со многими другими видами напольных покрытий линолеум значительно выигрывает в цене. При этом по дизайну сегодня он порой не уступает более дорогим напольным покрытиям, может имитировать даже фактуру дерева и керамическую плитку.

Технология укладки линолеума очень проста, её можно выполнить самостоятельно на любой пол без предварительной подготовки.

- Наиболее устойчив к деформации (следам от каблучков, стульев и т. п.) линолеум с плотной основой. Этот параметр можно оценить, сравнивая вес нескольких покрытий с одинаковой толщиной (наиболее тяжёлый материал плотнее). Можно также сдавить линолеум пальцами. Чем меньше изменяется толщина покрытия под нажатием, тем плотнее основы выше, и наоборот

- Выбирая линолеум, особое внимание следует обратить на его сертификацию. Он должен предназначаться именно для жилых помещений и соответствовать всем нормам безопасности. Этим же требованиям должен соответствовать и клей, с которым вы будете работать.

КОВРОЛИН



Помогает сделать комнату уютной, а пол тёплым, хорошо поглощает шум.

Ковролин можно укладывать практически

на любую поверхность, будь то бетон, линолеум или паркет. Главное, чтобы она была чистой, сухой и достаточно ровной

- Ковролин бывает натуральным и синтетическим. Натуральный ковролин дороже, но он быстро приминается, вытирается, хорошо впитывает влагу и долго сохнет. Лучше отдать предпочтение синтетическому. На нашем рынке чаще других встречается ковролин из полипропилена (полиолефина) и его модификаций или смеси с другими материалами. Чем больше в составе такой смеси нейлона, тем она долговечнее и дороже. Это волокно устойчиво к выгоранию, не линяет и вырабатывает низкий уровень статического электричества

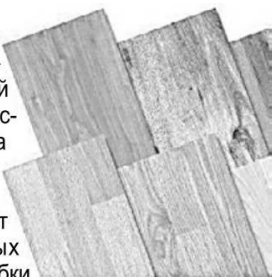
- У ковролина бывает два типа ворса – петлевой и разрезной. Необходимо помнить, что, во-первых, петлевые покрытия более износоустойчивы, но менее комфортны, во-вторых, чем плотнее ворсинки прилегают друг к другу, тем дольше ковровое покрытие сохраняет свой первоначальный вид.

ЛАМИНАТ

Экологически чистый материал, имеющий многообразие расцветок, в большинстве своём имитирующий паркет или массивную доску.

Ламинат необходимо укладывать на со-

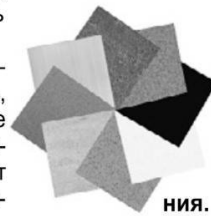
вершенно ровный пол – выровненный с помощью листов оргалита или фанеры. При этом процесс требует определённых навыков, ошибки могут привести к деформации материала в будущем



- Ламинат 32-33-го класса более устойчив к точечным нагрузкам (каблуки, мебель) и стиранию. Стоит в среднем на 100-200 рублей за кв. м дороже ламината классом ниже, но и прослужит дольше

- Современный ламинат обладает защитой от проникновения влаги, но длительного воздействия воды не выдержит. Поэтому при монтаже ламината, особенно в помещениях, где часто производится уборка (коридор, кухня), рекомендуется использовать специальный герметик для замков. Он не склеивает пластины между собой, но в то же время хорошо защищает их от проникновения влаги.

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА



Способна вынести любые испытания: перепады температур, высокую влажность, большую проходимость помещения. Она практична, долговечна и гигиенична.

- Технология укладки довольно сложная. Требует выравнивания поверхности бетонной стяжкой либо специальной заливкой «жидкий пол»

- Чтобы в будущем холодная поверхность керамического пола не вызывала дискомфорта, заранее позаботьтесь о проведении системы тёплого пола.

ТЕПЛО ЛИ ВАМ?

Словосочетание «тёплые полы» вошло в наш обиход 15 лет назад. За это время многие оценили их преимущества. Сегодня предлагают множество различных систем, любая из них может решить проблему как основного, так и дополнительного отопления (в этом случае она прокладывается в отдельных помещениях и обладает меньшей мощностью). СУЩЕСТВУЕТ ДВА ОСНОВНЫХ ВИДА ПОДОГРЕВА ПОЛОВ: при помощи труб с горячей водой (металпол) и греющих электрических кабелей. Основное преимущество металпола заключается в том, что он не требует больших затрат: трубы приваривают к системе центрального отопления или горячей воды; в отличие от электрической она совместима со всеми видами напольных покрытий.

Главный минус – невозможность регулирования температуры (если подключены к внешним теплосетям). Может случиться и так, что давления в общей системе не хватит для того, чтобы прокачать ваши трубы. Систему электроподогрева можно устанавливать в любом помещении и использовать в любое время независимо от того, есть отопление в квартире или нет. Возможность программирования избавляет систему от бесполезной работы, а хозяев – от лишней траты электроэнергии. Среди минусов такой установки специалисты выделяют то, что она в отличие от парового подогрева быстро нагревает пол, и это ведёт к деформации напольного покрытия. Ну и, разумеется, к астрономическим счетам за электроэнергию.

Скажите, пожалуйста, имею ли я право претендовать на долю жилого дома, если дом был построен мужем и введён в эксплуатацию до брака, а право собственности на дом было зарегистрировано на его имя в период брака?

Боюсь, что оспорить такую регистрацию будет крайне сложно. Не зная всех обстоятельств, давать комментарий очень сложно. Но могу сказать, что суды подходят к разрешению этих вопросов не формально, а действительно учитывают, кто участвовал в создании недвижимости. Точно такого случая, как ваш, мне найти не удалось, но можно проанализировать, например, обратную ситуацию, чтобы понять, как поступит суд. Так, например, бывший супруг зарегистрировал на себя жилой дом уже после расторжения брака, хотя строился этот дом в браке. Бывшая супруга оспорила данный факт в суде. Суд, руководствуясь фактическими обстоятельствами, а не только моментом регистрации, признал за бывшей супругой право на долю в домовладении (определение Верховного Суда РФ от 04.12.2012 N 41-КГ12-21). У вас противоположная ситуация: дом зарегистрирован в браке, хотя построен на средства супруга до брака. Полагаю, в такой ситуации для суда также будет иметь большее значение процесс строительства, чем факт регистрации. Поэтому шансы на оспаривание, я бы сказал, невысокие.

Я замужем, имею дочь 13 лет от первого брака, хочу купить квартиру, могу ли я её оформить на дочь, и будет ли муж претендовать на купленную мною квартиру после развода?

Будет ли муж претендовать – надо спросить у него. Вопрос в том, насколько успешно он сможет это сделать. Формально доходы супругов являются их совместной собственностью и распоряжаться этими доходами супруги должны также совместно. Если для распоряжения недвижимостью необходимо нотариальное согласие, то для распоряжения движимым имуществом нотариальное согласие не требуется – наличие согласия уже предполагается в момент совершения сделки.

К чему я всё это? А к тому, что, покупая квартиру дочери, вы распоряжаетесь движимым имуществом, то есть самими деньгами. В этом случае нотариального согласия брать не надо. Согласие уже предполагается. Но всё равно я бы порекомендовал вам получить простое письменное согласие от супруга в произвольной форме. Тогда сделка будет со-

вершена без рисков. Маловероятно, что суд признает сделку недействительной, есть много нюансов, позволяющих защитить интересы ребёнка в такой ситуации. Тем не менее всегда лучше договориться заранее, чем потом идти в суд и доказывать свою правоту. Так, например, супруг может потребовать не признания купли-продажи недействительной, а признания недействительным дарения денежных средств вашей дочери. Кстати, с моей точки зрения, это было бы более правильным. Но это всё в теории. Как будет работать на практике, сложно сказать. Поэтому рекомендация получить письменное согласие, если это возможно, остаётся в силе.

Знакомая хочет купить квартиру, продавец предлагает оформить не договор купли-продажи, а дарственную. Можно ли так делать, и в чём преимущество?

В чём разница... Ну для начала в том, что это дарение в таком случае будет притворной сделкой, прикрывающей собой куплю-продажу. Притворная сделка согласно законодательству ничтожна. Если нужны другие аргументы, то можно сказать про подоходный налог, который вашей знакомой необходимо будет заплатить со стоимости такого подарка. А вдруг случится так, что квартира будет изъята по иску третьих лиц, в ней обнаружатся скрытые дефекты или сам продавец начнёт оспаривать дарение. Есть риск того, что назад свои деньги она не получит. Так что надо не искушать судьбу, следует заключить ту сделку, которая реально совершается. А что касается дарения, то практика заключения таких сделок существует, но, как правило, между близкими родственниками. Там и освобождение от налога есть, и, собственно, какая-то разумная причина.

После развода с женой устно договорились о том, что я каждый месяц добровольно буду перечислять алименты. Ежемесячно я это делаю переводом через Сбербанк, но наименование платежа не указываю. Если бывшая жена подаст иск на взыскание алиментов, то суд учтёт те выплаты, которые я уже сделал, или они будут считаться неким подарком?

Ответ на ваш вопрос может дать только суд. В таких случаях многое зависит от того, кто, что сказал в суде, кто как себя

Отвечаем на ваши вопросы

повёл. С одной стороны, есть такое понятие, как подарок, с другой – нормы о неосновательном обогащении тоже никто не отменял. Как говорят в таких случаях, фидты-фидты. Поэтому во избежание сомнений в последующих платежах указывайте, пожалуйста, точное назначение. Не просто «алименты», а на кого именно. Не забывайте, что бывают алименты не только на детей, но и на бывшую супругу.

Я участник долевого строительства. Как получить деньги, если застройщик – банкрот? Должен ли банк-поручитель брать на себя обязательства по выплате денег вместо компании?

Собственно, на то банк и поручитель, чтобы выплачивать деньги в случае банкротства. Хотя для меня вопрос звучит довольно странно. Несмотря на то, что теоретически в договоре долевого участия может фигурировать банк-поручитель, на практике мне такие случаи не попадались. В действующем законодательстве есть альтернатива: либо предоставить поручительство банка, либо залог строящегося объекта. Все застройщики выбирают залог, так как это дешевле для них.

Кстати, с 1 января 2014 года вступают в силу изменения к закону о долевом участии, в соответствии с которыми наличие залога не будет освобождать застройщика от необходимости заручиться поручительством банка. В качестве альтернативы поручительству закон допускает страхование гражданской ответственности застройщика – это существенно улучшит положение дольщиков по сравнению с текущей ситуацией. Хотя чудес не бывает. Положение, конечно, улучшится, но всё это отразится на цене. И поручительство, и страховка стоят денег. Эти затраты в конечном счёте лягут на дольщиков. Так что разница в ценах на строящееся и вторичное жильё станет менее ощутимой.

**Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ**

**ОВЕН****(21.03–20.04)****ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ФИНАНСЫ**

Месяц даёт великолепные шансы заработать. Но лишь в том случае, если вы сами проявите активность. Особенно хорошо будут идти дела у тех людей, работа которых связана с торговлей, менеджментом и маркетингом. Хорошо если на этот период вы запланируете дополнительные встречи. Если в этом месяце вас вместо прибыли преследуют потери, значит, вы слишком сконцентрировались на финансовой сфере, тратите деньги только на себя и не думаете о нуждах других. В мае хорошо начать ходить в спортзал или фитнес-клуб, сделать это полезной привычкой сейчас будет намного легче.

**ТЕЛЕЦ****(21.04–20.05)****ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ**

Вы чувствуете, что в вашей жизни наступил коренной перелом. Возможно, из неё ушли люди, которые были вам близки, или же в этом месяце вы расстанетесь с близким человеком, поменяете работу. Главное, сделайте это не с тяжестью на сердце, а с радостью, и увидите: мир открывает для вас множество дорог. И в нём приготовлены и ошеломительные успехи, и удача в делах, и интересные романтические знакомства. Старайтесь не отвергать всё это, с радостью принимайте новое.

**БЛИЗНЕЦЫ****(21.05–21.06)****ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ВНУТРЕННИЙ МИР**

В какой-то момент вы поймёте, что устали от шумных встреч, праздников и даже от компании друзей, которые постоянно тормозят вас. Происходит так потому, что наступил астрологический период, когда вы нуждаетесь в отдыхе и возможности побыть наедине с собой. Майские праздники планируйте так, чтобы хотя бы два-три дня побыть одной. Вы удивитесь, но после этого появятся и силы, и новые планы, и желание общаться. Будьте также внимательны к своему здоровью. Если есть хронические заболевания, то вероятны их обострения.

**РАК****(22.06–22.07)****ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДРУЗЬЯ**

Май подарит возможность расширить



сферу общения и с лёгкостью вписаться в новые коллективы. Не суть важно, начнёте ли вы ходить на йогу или заниматься фитнесом, запишитесь на курсы иностранного языка или швейного дела. Главное, что в новой компании вы будете как рыба в воде. Поэтому если у вас давно были планы начать изучать что-то, смело реализуйте их сейчас. Как минимум, вам гарантирована очень хорошая компания, как максимум, если вы одиноки, среди этих людей вы можете встретить человека, с которым вас свяжет не только дружба, но и более близкие отношения.

**ЛЕВ****(23.07–23.08)****ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РАБОТА**

Откровенно говоря, работа покажется вам тяжёлой неволей, потому что жизнь подкинет череду разнообразных сложностей, которые вам придётся решать. А решить сложные рабочие вопросы быстро не получится, и вас это будет

вгонять в депрессию. В действительности необходимо всего лишь помнить, что уже спустя месяц поражения обернутся победами и вы увидите: всё было к лучшему. Если вы будете недовольны, что перерабатываете, это с лихвой окупит заработная плата в июне. Обратите внимание, вам сейчас свойственно отстаивать свои интересы в неконструктивных спорах, поэтому держите своё мнение при себе, даже если это сложно.

**ДЕВА****(24.08–23.09)****ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПОЕЗДКИ**

Цветущий май принесёт вам множество подарков. Во-первых, это идеальный месяц для того, чтобы запланировать отдых. Прислушайтесь к совету звёзд, не дожидайтесь лета, потому что отдых сейчас будет запоминающимся, как никогда. Во-вторых, май для вас – месяц сносшибательных чувств: если вы

замужем, это шанс устроить с мужем второй «медовый месяц», если одиноки, то ваши шансы встретить спутника жизни невероятно высоки – в этих отношениях будет и нежность, и страсть, и дружба, а чего ещё желать?



ВЕСЫ
(24.09–23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ**

Вас ожидает довольно непростой месяц. В большей степени это связано с финансовыми вопросами, с затратами, которые превышают границы ваших возможностей. Вероятно, ситуация сложится таким образом, что вам для тех или иных нужд потребуется взять кредит. Но если есть такая возможность, то отложите эту необходимость на месяц, поскольку в это время звёзды гарантируют вам более лёгкие выплаты по кредиту и большую финансовую стабильность. В целом же старайтесь избегать не только кредитов, но и любых долгов. Важно ценить и беречь не только финансы, но и отношения. Не принимайте поспешных решений.



СКОРПИОН
(24.10–22.11)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ОТНОШЕНИЯ**

Вполне вероятно, что вы захотите перевернуть свой устоявшийся мир. Например, влюбитесь и решите в одночасье подать на развод, не думая о том, что будет дальше. Или же в пылу ссоры наговорите близкому человеку массу обидных слов. Не стоит рубить с плеча и принимать решения под влиянием майского буйства чувств. Неважно, к какому решению подталкивает вас судьба, не спешите, переждите до тех пор, пока эмоции улягутся. Только тогда решение будет взвешенным. В мае вы склонны к избыточной трате денег, поэтому лучшее, что можно сделать, – это носить с собой небольшие суммы.



СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ЗДОРОВЬЕ**

Повышается опасность острых инфекционных заболеваний, поэтому, несмотря на тёплые деньки, не переохлаждайтесь, одевайтесь по погоде. В противном случае, возможно, инфекция испортит вам жизнь на целый месяц, а то и больше, поскольку может стать хронической, долго напоминать о себе рецидивами. Следите и за здоровьем близких, очень высока вероятность того, что кому-

то из них потребуется лечение в стационаре.



КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕТИ

В первую очередь вас будут беспокоить их проблемы – либо школьные, либо со здоровьем, так или иначе, судьба не даст сосредоточиться на работе. Не допустить этого можно, если постараться заранее «подстелить соломки», то есть не игнорировать родительские обязанности, не пускать дела на самотёк. Даже если ребёнок у вас взрослый и ответственный, не поленитесь лишний раз спросить, как дела в школе, как у него настроение и самочувствие. Тогда вы, вероятно, успеете «ухватить» проблему в самом начале и предупредить её. У ребёнка могут быть проблемы и в отношениях с друзьями, потому ваша задача оказать ему поддержку.



ВОДОЛЕЙ
(21.01–20.02)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ДОМАШНИЕ ДЕЛА**

Начало мая вы с полной самоотдачей

посвятите делам домашним, и даже неважно, есть у вас приусадебный участок или нет. Звёзды вас будут подталкивать, что называется, «вить гнездо», и вполне вероятно, что на этой «волне» вы затеете ремонт или хотя бы генеральную уборку. Правда, стоит учитывать тот факт, что уже во второй половине месяца ваш энтузиазм начнёт заметно спадать. Поэтому не стоит затевать ничего глобального. После 15 мая вы вступаете в полосу романтической удачи и будете очень привлекательны для противоположного пола, а как вы ею распорядитесь – решать вам.



РЫБЫ
(21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

В этом месяце ваша карьера может сделать крутой и неожиданный поворот. Возможно, кто-то из близких родственников или соседей предложит интересную работу – не стоит сразу отказываться от любого предложения, рассмотрите его. Можно даже взять на основной работе отпуск и попробовать себя в новой сфере деятельности. Как минимум, вы приобретёте интересный опыт. В мае высока вероятность подработки на дому, что существенно увеличит ваш доход.

КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

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

Меркурий ребёнка в Раке, если он родился: 24/06-07/07 1997, 15/06-30/06 1998, 07/06-26/06 и 02/08-09/08 1999, 30/05-06/08 2000, 13/07-30/07 2001, 07/07-21/07 2002, 29/06-13/07 2003, 20/06-04/07 2004, 11/06-27/06 2005, 04/06-29/06 и 10/07-10/08 2006, 29/05-04/08 2007, 11/07-25/07 2008, 04/07-17/07 2009, 25/06-09/07 2010, 17/06-01/07 2011, 08/06-25/06 2012, 31/05-07/08 2013, 30/05-16/06 и 13/07-31/07 2014.

Это внимательный и тонко чувствующий ребёнок, который улавливает малейшие нюансы в отношениях между членами семьи. Даже незначительные конфликты затрагивают его и могут вызвать нервность, старайтесь учитывать этот факт. Кстати, он хорошо чувствует людей, и если кроха кого-то невзлюбил, об этом стоит задуматься.

У вашего ребёнка прекрасная память, и учиться он будет достаточно легко. Однако важно, чтобы у него был контакт с учителями. Если учитель будет давить на ребёнка, это может вызвать отвращение к предмету, который ведёт этот учитель. И, напротив, если в отношениях царит гармония, ребёнок легко освоит самые сложные предметы. Поэтому если с учёбой проблема, присмотритесь, возможно, вашему ребёнку не подходит методика преподавания учителя, и действуйте по обстоятельствам. Например, старшекласснику можно нанять репетитора, младшего школьника перевести в другую школу.

По сопственост: Касарное, шансон, елка, идеал, сулок, хобот, ФБР, околица, ИНН, цог, РЛД, здравее, отец, панз, шмоте-ка, аруя, Нам, Грус, цзлѣт, мур, чарка, НИН, ООП, гранд, микст.

По ермичкал: эхо, ананас, напу, ИТАР, дебри, эссе, нацья, «эстон», сусма, кнѣлѣ, зевн, Ллойд, Таиланд, сукно, порнѣт, кнѣга, отчѣм, ерас, Фарпа, Помрок, Гѣну, укос, виноград, гарант.



Поиграем?

УГАДАЙ, КТО ТЫ?

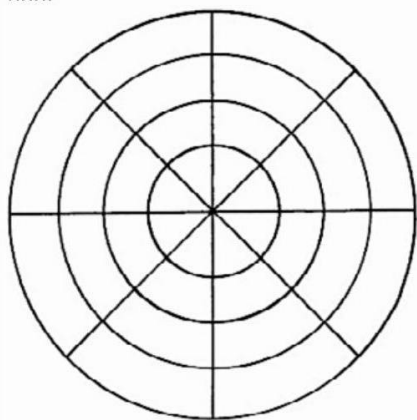
Этот интересный конкурс ценен тем, что его можно проводить в любой компании с любым количеством человек.

ЕГО СУТЬ: играющие выбирают одну общую тему – животные, литературные герои, киногерои, известные личности. Все разбиваются на пары, каждому выдаётся чистый листок бумаги и маркер. Незаметно для своего напарника каждый прописывает его «роль», а затем закрепляет листок на лбу у товарища, например, с помощью ленточки. Когда все «роли» розданы, начинается сама игра.

ИГРАЮТ ПО ОЧЕРЕДИ. Чтобы угадать «себя», игрок имеет право задавать окружающим наводящие вопросы, ответы на которые подразумеваются односложные – «да» или «нет». Например, выбрана тематика «популярные певцы». Примерные вопросы: «Я мужчина?», «Я давно на эстраде?», «Я скандальная звезда?» и т.д. Если ответ на первый вопрос положительный, он задаёт второй и так далее. Если на какой-то из вопросов ответили «нет», право задавать вопросы переходит к следующему игроку и так далее по очереди. Задача каждого из игроков выбить из числа участников как можно раньше. Последний изображает позыми и жестами то, что было загадано.

ГОЛОВОЛОМКА

Расставьте шары так, чтобы они были на каждом круге и на каждой линии.



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.

Любимые песни

Сл. М. МАТУСОВСКОГО,
муз. В. БАСНЕРА

БЕЛОЙ АКАЦИИ ГРОЗДЬЯ ДУШИСТЫЕ

Целую ночь
Соловей нам насвистывал,
Город молчал,
И молчали дома.
Белой акации
Гроздь дья душистые
Ночь напролёт
Нас сводили с ума.
Белой акации
Гроздь дья душистые
Ночь напролёт
Нас сводили с ума.

Сад весь умыт был
Весенними ливнями,
В тёмных оврагах
Стояла вода.
Боже, какими
Мы были наивными,
Как же мы молоды
Были тогда.

Годы промчались,
Седыми нас делая,
Где чистота
Этих веток живых?
Только зима
Да метель эта белая
Напоминают
Сегодня о них.
Только зима
Да метель эта белая
Напоминают
Сегодня о них.

В час, когда ветер
Бушует неистово,
С новою силою
Чувствую я:
Белой акации
Гроздь дья душистые
Невозвратимы,
Как юность моя.
Белой акации
Гроздь дья душистые
Невозвратимы,
Как юность моя.

Анекдоты



Если мама считает, что вы слишком много едите, слишком много бездельничаете и слишком мало помогаете по дому, значит, это не ваша мама, а его...



Пьяный муж возвращается ночью домой. Открывает дверь, перед ним стоит жена, в руке сковородка. Муж: – Шла бы ты, Люся, спать, я не голодный!



Я сказал ей, что хочу попробовать что-то новое в постели. Она показала мне, как менять пододеяльник...



Недавно появилась первая в мире говорящая стиральная машина. Вот как она работает:

– Загрузите бельё и выберите режим стирки! Спасибо... Включаю режим оценки степени загрязнения... Так, что это за подозрительное пятно? Таня-я-я! У твоего-то опять чужая помада на рубашке!



Жена – мужу:– Сколько лет ты живёшь за мой счёт, в моей квартире, я, не получив от тебя ни копейки, тебя кормлю, одеваю, обстирываю, не говоря уж о том, что с тобой сплю! Муж: – И ты ещё называешь меня неудачником!?



– Молодой человек, вы использовали уже две подсказки. Все устали, ждём вашего решения, скажите, наконец, «да» или «нет».

– А можно ещё звонок другу?

– Послушайте, молодой человек, это не «Миллионер», это загс!

CARICATURA.RU



СКОРО! ЧИТАЙТЕ ВСЕ ИЗДАНИЯ И В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ!



«БУДУАР»
Энциклопедия советов
на все случаи жизни

«БУДУАР. Здоровье»

Лучшие специалисты
России ответят
на ваши вопросы



«Пресс- КОКТЕЙЛЬ»

Удивительные
истории о жизни
известных людей