

# ежемесячное издание для женщин **ВУДУАР**

апрель 2010

- 
- *Встречаем Пасху!*
  - *Замужние килограммы!*
  - *Семейно-денежные отношения*



## Ежемесячное издание для женщин

4 (110)

Апрель 2010 года

Учредитель:  
ООО «Будуар»

Главный редактор  
Светлана АНДРЕЕВА

Художественно-  
технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Адрес редакции:  
305044, г. Курск,  
ул. Ухтомского, 43.  
Телефон для справок:  
(4712) 34-04-99.  
Факс (4712) 34-04-99.  
E-mail: buduarg\_press@mail.ru

Газета зарегистрирована  
в Министерстве Российской  
Федерации по делам печати,  
телерадиовещания  
и средств массовых  
коммуникаций.  
Свидетельство о регистра-  
ции ПИ № ФС77-29571  
от 21 сентября 2007 года.

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

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

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан  
в печать 27.02.10.  
Заказ № 79.

Газета отпечатана  
в типографии «Пресс-Лайна»,  
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.  
По всем случаям  
полиграфического брака об-  
ращаться в типографию.  
Телефон производственного  
отдела (4712) 34-01-50.  
Тираж 600 000 экз.  
Цена свободная.

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

Foto: Hair's & Beauty

# Читайте в апреле в специальном приложении «БУДУАР. Здоровье»



## ● СЧАСТЬЕ ИЗ ПРОБИРИКИ

Волнующие вопросы  
об ЭКО

## ● ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Гимнастика шаг за шагом

## ● В КАБИНЕТЕ МИНИСТРА

Какие возможности  
открывает проект  
«Здоровье нации»

## ● БОЛЕЗНЬ

ДРОЖАЩИХ РУК

# Подписка-2010 «БУДУАР. Здоровье»

## 32 страницы о здоровье для всей семьи

- Как сберечь дар здоровья, данный природой
- Новейшие достижения медицины
- Азбука для мам
- Рецепты исцеления наших читателей

Лучшие специалисты России отвечают  
на ваши вопросы

Подписные индексы:

60071 – каталог «Почта России»  
15587 – каталог «Пресса России»

# ежемесячное издание для женщин Будуар

АПРЕЛЬ  
2010



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
На все случаи жизни

стр. 6  
**ВОЛОСОК  
К ВОЛОСКУ**  
Важное предисловие

стр. 7  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Уроки стиля

стр. 8  
**КРАСОТА**  
По законам весны

стр. 10  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Без права на ошибку  
Весна в разгаре!

стр. 12  
**90х60х90**  
Замужние килограммы...

стр. 14  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Тревожный симптом  
Отвечает врач-гинеколог

стр. 16  
**ЗДОРОВЬЕ**  
Возраст болезни

стр. 18  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Я устала...

стр. 20  
**ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ**  
Финансы поют романсы

стр. 22  
**ПЛАНЕТА ЗВЕЗДА**  
Вера Алентова

стр. 24  
**ТЕСТ**  
Вся жизнь – театр

стр. 26  
**МОНОЛОГ**  
Иногда они  
возвращаются...

стр. 27  
**О ЧЕМ БОЛИТ ДУША**  
Брак по расчету

стр. 28  
**ИСТОРИЯ ЛЮБВИ**  
Превратности любви

стр. 31  
**ПРОБА ПЕРА**  
Стихи наших читателей

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
В теплых объятиях

стр. 34  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
Встречаем Пасху!

стр. 35  
**НУЖЕН ВАШ СОВЕТ**

Как украсить  
пасхальный стол?

стр. 36  
**ПРИГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**  
Любимые рецепты

стр. 38  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Как «остановить»  
грацену

стр. 39  
**ВАША УСАДЬБА**  
Правила посадки розы

стр. 40  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
Шесть правил здоровья

стр. 42  
**С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...**  
Хорошие манеры

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

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

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

Её выбирают королевы и звёзды шоу-бизнеса, жёны политиков и известные актрисы. Она «многолика», но всегда прекрасна. Она скрывает, делает незаметным, удлиняет и подчёркивает...

Вы ещё не догадались о чём речь? О юбке. Точнее, о модели А-силуэта, которая подходит женщинам с любой фигурой и по праву занимает одно из ключевых мест в гардеробе



# На все случаи жизни

## Чуть ниже (выше) колена

Юбка А-силуэта длиной чуть ниже колена в 40-50-е годы входила в гардероб практически каждой почтенной домохозяйки. Но времена, а вместе с ними и она, менялись. Сегодня расклёшенная чуть ниже колена юбка стала составной частью элегантных бизнес-костюмов деловых дам. Что, впрочем, не мешает настоящим женщинам и на работе оставаться по максимуму женственными и привлекательными. Наденьте юбку А-силуэта с блузой рубашечного кроя, добавьте заметное украшение, модные туфельки на устойчивом высоком каблуке и приготовьтесь принимать комплименты от коллег.

Симпатичный брюнет предложил выпить чашечку кофе после работы? И опять «выручит» юбка А-силуэта. По такому случаю советуем в пару к ней надеть тонкую водолазку или кардиган, изящные сапожки с узким голенищем «под колено», а вместо строгой сумки деловой дамы взять в руки легкомысленный клатч.

**Совет стилиста.** Главной достоинство юбки А-силуэта — удачный крой. Благодаря ему юбка плотно обхватывает талию, что позволяет с лёгкостью скрыть лишние сантиметры.

И не забудьте сделать акцент на своём теперь уже практически безупречно стройном стане с помощью пояса или ремня, лучше широкого.



## Мини

Суперкороткий вариант юбки А-силуэта удлиняет ноги до неприличия. Если намечается свидание с робким юношей, поберегите его нервы. Наденьте с расклёшенной юбкой удлиненный закрытый жакет, футболку и балетки. Прелести и загадки только прибавятся. Ну а коль решили «зажигать» в клубе и соблазнять... В этом случае «провокация» в виде высоких каблук, ярких топов, шелковых блуз более чем уместна.

**Совет стилиста:** как справедливо отмечено, юбка А-силуэта идет всем. Свободная в области бедер, но не слишком широкая, она прекрасно «спрячет» все лишние «выпуклости» и «неровности» (особенно если вы выбрали плотный неоднородный материал — твид, букле).

Ну а если вам, наоборот, нужно добавить объем в области бедер, выбирайте расклёшенные юбки в складку, сборку, с воланами, буфами и прочими декоративными деталями. Подобная «нагрузка» сделает фигуру более женственной.

## Справка

Юбка А-силуэта — расклёшенная модель юбки, плотно облегающая талию, свободная, но не широкая в бедрах.

## Макси

Юбки А-силуэта длиной в пол первыми облюбовали хиппи. Именно «дети цветов» научили нас носить их легко и непринужденно: с удобными ботинками на плоской подошве, сандалиями, а также сабо и вьетнамками. Но мы предлагаем пойти ещё дальше. Юбка макси — не только удобный вариант для отдыха на даче или посещения богемной выставки художников-авангардистов. Эта модель может выглядеть как сама утонченность и изысканность. Лучшего наряда для званого ужина или любого другого торжества не придумать. Особенно если для такой в общем-то изначально демократичной вещицы выбрать богатые ткани (бархат, атлас, тафту) или декор (вышивка, пайетки).

**Совет стилиста:** главное помнить, чем ярче низ, тем сдержаннее должен быть верх. Однотонные топы, скромные «будничные» жакеты лишь подчеркнут ваш безупречный вкус. Как и высокий каблук. Юбка макси в «торжественном» варианте обязывает носить обувь на высоком каблуке.





# Важное предисловие

**Решили стать блондинкой? Чтобы результат вас не разочаровал, перед процедурой окрашивания стоит узнать, как...**

## ...выбрать правильный оттенок

Часто после осветления волос женщины понимают, что новый цвет им не к лицу. Однако стилисты утверждают, что блонд точно так же, как и красная помада, идёт всем. Главное — выбрать свой оттенок. Определить, какой из них вам подойдёт, можно, ориентируясь на свой цветотип. Обладательницам «тёплого» типа (имеют кожу золотистого или персикового оттенка, глаза карие, янтарные или тёмно-зелёные и натуральный цвет волос медный, тёмно-русый или каштановый) рекомендуются тёплые золотисто-солнечные, медовые оттенки. Все пепельные и светло-русые оттенки будут в этом случае выглядеть неестественно и сделать визуально старше. Тем, кто относится к «холодному» типу (имеет серые, голубые, серо-зелёные глаза, светлую или розоватую кожу, волосы холодного оттенка — от пепельного до чёрного), стилисты советуют избегать ярких золотистых оттенков, иначе бледная кожа будет выглядеть на их фоне уставшей и болезненной. Отдать предпочтение стоит холодным русым оттенкам и с серебристым отливом.

При этом обладательницам очень тёмных и жёстких волос следует знать:

чтобы получить блонд на таких волосах, их придётся обесцвечивать в несколько этапов, что не может не сказаться на их здоровье. Так что прежде чем приступить к подобной процедуре, следует обсудить её целесообразность со специалистом, заслуживающим доверия.

## ...вернуть волосам жизненную силу

Любое окрашивание может повредить структуру волос, но осветление — самое агрессивное из них. При обесцвечивании защитный чешуйчатый слой волос становится рыхлым, в результате волосы более уязвимыми. Быстро теряя влагу, они становятся сухими, ломкими и тусклыми. Хотите избежать этого? Тогда сразу же после окрашивания начните восстанавливающий уход, главная задача которого — поддерживать достаточный уровень влаги в структуре волоса. Возьмите за правило регулярно (1-2 раза в неделю) делать увлажняющие маски для волос. Если вы решили приобрести готовую маску, обратите внимание, чтобы в её состав входили глютаминовая кислота, растительные белки, креатин, керамида и аминокислоты. Дабы приготовить увлажняющую маску самостоятельно, смешайте в пиале одно сырое яйцо, 2 ст. лож-



ки оливкового масла и 1 ч. ложку мёда. Перемешайте и нанесите маску на волосы, немного помассируйте, оберните целлофаном и полотенцем. Через час маску смойте шампунем. Волосы высушите естественным путём.

Для поддержания эффекта окрашивания купите средства специально для блондированных волос. Они не только сохраняют и усиливают выбранный цвет благодаря содержанию оттеночных компонентов, но и придают волосам дополнительный блеск. И помните: отныне ваши волосы нуждаются в усиленной защите. Прежде всего от солнца. Поэтому либо прячьте их под головным убором, либо используйте солнцезащитные средства. Лучше если они будут в виде спрея, чтобы не утяжелять волосы.

**Прямые волосы по-прежнему в моде! Добиться их зеркальной гладкости поможет выпрямитель волос — стайлер, или, как многие его называют, «утюжки». Однако чтобы его использование не причинило вред волосам, соблюдайте следующие правила:**

● если вы пользуетесь стайлером чаще одного раза в две недели, при покупке обратите внимание, чтобы он имел керамическое, турмалиновое или тефлоновое покрытие пластин, благодаря которому становится возможным деликатное и равномерное нагревание волос с минимальным воздействием на их структуру. Кроме того, керамика и турмалин при нагревании ионизируют волосы, предотвращая тем самым их электризацию. При этом лучше если прибор будет оснащён терморегулятором, чтобы вы смогли подбирать температуру в зависимости от состояния волос. Так, для нормальных здоровых волос рекомендуется темпера-

# Гладкие, как шёлк

тура 180-190 градусов, для жёстких, густых и кудрявых — 190-210 градусов, для тонких и ломких — меньше 180 градусов

● не пытайтесь разглаживать мокрые волосы при помощи выпрямителя, иначе вы рискуете их сильно повредить. Используйте утюжок на уже подсушенных феном или естественным способом волосах

● во время процедуры двигайте стайлер равномерно, не задерживаясь на каких-то участках, чтобы температура равномерно распределялась по всей поверхности волос

● для защиты волос от вредного воздействия высокой температуры перед использованием стайлера пользуйтесь термоактивными средствами для укладки (пенки, муссы и т. п.). Нанесите их тонким слоем перед укладкой, тогда волосы будут в безопасности

● регулярно проверяйте пластины стайлера, чтобы при необходимости удалить образовавшийся налёт. В противном случае он может стать причиной тусклости волос. Если загрязнение небольшое, то пластины можно протереть ватным диском, смоченным в спирте. Избавиться от застарелого налёта поможет специальный карандаш для очистки поверхности утюгов.



**Обратила внимание,** что продавцы одежды, расхваливая свой товар, часто обращают внимание на изделия из вискозы. Разве это натуральный материал? И почему она всегда такая разная: то похожа на хлопок, то на шерсть или даже шёлк?

Дарья,  
Белгородская обл.

Вискозу получают искусственным путём, но при этом из натурального сырья — целлюлозы. Поэтому она обладает всеми полезными свойствами натурального материала: хорошо «дышит», пропускает влагу, приятна на ощупь, но при этом стоит дешевле. Разной вискоза получается за счёт особой обработки нитей и способа создания ткани. Если нить гладкая, то вискоза похожа на шёлк, если ворсованная, то на натуральную шерсть.

Если приобретёте изделие из вискозы, учтите, что при стирке оно требует бережного ухода. Выкручивать его не следует — мокрая вискоза не отличается особой прочностью. Стирать такие вещи лучше всего вручную с использованием мягкого моющего средства.

**Сегодня в магазинах достаточно большой выбор колготок со всевозможным цветочным орнаментом. Мне они нравятся, но купить не решаюсь. Сомневаюсь, будут ли они смотреться.**

Марина, по электронной почте

Не надо бояться экспериментировать. Колготки с цветочным орнаментом сегодня очень актуальны и могут украсить любую девушку. Но чтобы они смотрелись хорошо, их необходимо выбирать в соответствии с особенностями своей фигуры и научиться сочетать с другими предметами гардероба.

При выборе колготок помните: чем активнее рисунок на них, тем больше они фокусируют внимание на ногах. Поэтому, если у вас стройные и длинные ноги, то можете смело надевать колготки с крупным и ярким рисунком. Если вы невысокого роста, то лучше ограничиться мелким рисунком. При этом учтите: горизонтальный узор зрительно укорачивает ноги, а вертикальный, наоборот, удлиняет. Скрыть лишнюю полноту помогут колготки с, так называемыми, «лампасами», когда полоса рисунка идёт сбоку.

Выбирая наряд к колготкам с цветочным узором, вы должны прежде всего ориентироваться на то, чтобы его цветовая гамма не спорила с последними. Не допускаются цветочные мотивы и другие пестрые рисунки. Одежда должна быть максимально простого цветового решения и фасона. Ну и, конечно, не забудьте про обувь. Отлично будет смотреться обувь, подобранная либо в тон нижней кромки одежды, либо в тон колготок. В последнем случае, кстати, ноги будут визуально длиннее.

**Слышала, что серьги нужно подбирать не только в соответствии с выбранным**

**стилем одежды, но и учитывать форму овала лица. Какие здесь существуют правила?**

Екатерина Д., г. Курск

Действительно, выбирая серьги, важно учитывать форму овала лица. Так, обладательницам удлинённого худого лица подойдут крупные круглые серьги, а также квадратные или треугольные (с вершиной наверху), которые добавят баланса по вертикали. А вот длинные категорически противопоказаны.

Треугольное лицо большую выразительность получит в обрамлении маленьких круглых, больших овальных или длинных серёг — все они смягчат острые черты лица. Отлично в этом случае смотрятся и серьги-кольца. Избегать же стоит удлинённых серёг, которые заканчиваются шариком или другим более широким, чем основная часть, элементом. Они привлекут внимание к вашему острому подбородку. При круглом лице откажитесь от объёмных круглых и квадратных серёг, которые визуально сделают лицо ещё шире. Идеальный вариант в этом случае — серьги продолговатой формы или удлинённые, можно с подвесками. Женщинам с лицом овальной формы весят больше всех — им к лицу серьги любой формы.

**Подруга подарила модный широкий ремень. Подскажите, пожалуйста, с чем и как его можно носить?**

Ирина СЕМЁНОВА,  
г. Саратов

Подчёркнутая линия талии — одна из самых актуальных тенденций сегодня, а потому широкий ремень следует носить непременно на талии так, чтобы он плотно прилегал к телу. Важная деталь: в этом сезоне многие дизайнеры предлагают носить ремни немного сдвинутыми в сторону, чтобы пряжка была не посередине, а сбоку.

Что касается того, с чем носить широкий ремень, то тут выбор достаточно велик. Он будет хорошо сочетаться как с просторным платьем, туникой или свободной блузкой, так и с трикотажным кардиганом. При этом союз грубого ремня (похожего на мужской) и наряда из шёлка или другого тонкого материала считается не только допустимым, но и чрезвычайно модным. Также стоит обратить внимание на то, что широкий ремень можно комбинировать и с верхней одеждой. В сочетании с плащом, лёгким приталенным пуховиком или пальто он поможет создать новый интересный образ.

На ваши вопросы отвечала  
художник-модельер Екатерина РУДЕНКО



# По законам весны

«Чтобы этой весной быть на высоте, не нужно часами проводить у зеркала, «рисую» себе новое лицо, — утверждают ведущие российские визажисты. — Сегодня основная задача макияжа — подчеркнуть женскую индивидуальность, а не изменить её»



**Алексей МОЛЧАНОВ,**  
Lancome

«Сияющая кожа — одна из главных тенденций весеннего макияжа. Она манит, завораживает и искушает. Поэтому в ближайшие месяцы мерцающие тональные покрытия и пудры со светоотражающими частицами должны стать вашими постоянными спутниками; именно они эстафетно передают, что называется, светиться изнутри. Однако обладательницам пористой и зрелой кожи стоит отказаться от подобных средств, поскольку они способны лишь подчеркнуть изъяны. Поэтому их выбор — средства с популятивным блеском. Этот максимально приближен к естественному блеску кожи. Важный момент: ни в коем случае не наносить светящиеся текстуры на всё лицо! Иначе вместо того, чтобы слегка «подсветить» кожу, вы получите эффект жирного блеска. Коснитесь средством лишь скул, середины лба, спинки носа, подбородка и впадины над верхней губой (это позволит визуально сделать губы объемнее)».

**Совет.** Собираетесь на вечеринку в открытом наряде? Тогда щедро нанесите блестящую пудру на зону декольте: блестящие частички зрительно «приподнимут» грудь и сделают её объемнее.



**Ольга ШИЛО,**  
Givenchy

«Весна — это ощущение легкости и мажорное настроение. Поэтому нежный румянец — обязательный номер программы весеннего макияжа. Без него на улице ни ногой! Выбор цвета зависит от тона вашей кожи — если на лице они светятся, как естественный и здоровый румянец, значит, вы попали в цель. Чтобы румяна не «сползли» вниз и не сделали лицо старше, при их нанесении улыбайтесь и нанесите немного румян на появившиеся «яблочки»».

**Совет.** Помните, сухие румяна наносят большой пушистой кистью на пуд-

ру, а кремообразные с помощью пальчиков — на тональный крем.



**Юрий СТОЛЯРОВ,**  
Maybelline New York

«Что касается теней, то явный лидер сезона — коричневый цвет во всех его проявлениях. Он пойдет всем без исключения! Главное, найти свой оттенок. Почетное второе место досталось серому. Не стоит думать, что это унылый оттенок. В «правильной» компании он становится таким ярким! Вот увидите, как он «заиграет» в обществе фиолетового или лилового (эти тона «просочились» из прошлого сезона). Для любителей ярких красок, которые не желают довольствоваться нейтральными серым и коричневым, визажисты сделали исключение — они могут дополнить палитру теней зеленым и голубым».

**Совет.** Чтобы придать глазам выразительность и зрительно сделать их больше, нанесите тени на подвижное веко в форме «банана».



**Светлана УДАЛОВА,**  
L'Oreal Paris

«Тем, кто выщипывает брови в надежде добиться тонкой дуги, стоит пересмотреть свои взгляды: этой весной в моде выразительные густые брови красивой естественной формы. Чтобы этого добиться, воспользуйтесь следующим приемом. Причешите щеточкой брови сначала против роста волос, а затем по направлению вверх и к вискам и удалите пинцетом только те волоски, которые явно выбиваются из контура. Зафиксировать брови вам поможет бесцветный гель для бровей или прозрачный блеск для губ. Подкорректировать их густоту можно с помощью косметического карандаша для бровей. А для того чтобы сделать их естественный цвет чуть насыщеннее, проведите по ним аппликатором, на который нанесите не-

большее количество теней. Имейте в виду, блондинкам лучше использовать светлорозовый или серый тон, брюнеткам — черный, рыженьким — terra-cotta».

**Совет.** Не следует слепо следовать новой тенденции тем, у кого крупные черты лица. В этом случае наилучший вариант — изящные тонкие брови: они смягчат и придадут мягкость образу.



**Владимир КАЛИНИЧЕВ,**  
Max Factor

«Нынешней весной стоит либо вовсе отказаться от туши, либо использовать бесцветную тушь со сверкающим жемчужным блеском. Благодаря входящим в состав микрокристаллическим частичкам на ресницах создается уникальный калейдоскоп ярких переливающихся оттенков, придающих взгляду завораживающую лучистость».

**Совет.** Если вы не можете жить без туши, но хотите избежать модных тенденций, нанесите черную тушь не на все ресницы, а лишь на их кончики.



**Александр ДЕМ'ЯНЕНКО,**  
Bourjois Paris

«Если зимой мы красили губы в ярко-красный цвет, то с наступлением весны пришла пора вернуться к естественности и «обнажить» губы. Сегодня они настолько светлые, что даже сливаются с лицом. Главный хит — матовая помада натуральных природных оттенков — розовых, персиковых, абрикосовых. Её принято наносить кисточкой или пальцем. И никаких блесков и контурных карандашей!»

**Совет.** Чтобы правильно выбрать помаду, внимательно изучите цвет ваших ненакрашенных губ. Если оттенок ближе к розовому, подойдет холодные розовые тона, если к коричневому — коричневые с рыже-желтым оттенком, если к рыже-коричневому — бежевые и теплые розовые оттенки.



## Двойная польза

В продаже появились полирующие гели для душа. Расскажите об этой новинке подробнее.

Елена К., г. Сыктывкар

Действительно, сегодня многие косметические производители выпустили подобные средства, которые сочетают в себе сразу две функции – геля и скраба, и назвали полирующими гелями. Их задача – не только очищать кожу от загрязнений, но и благодаря входящим в состав натуральным микрогранулам (а это семена ягод, тростниковый сахар, морская соль, кокосовая стружка) механически полировать её, отшелушивая отмершие клетки. Содержание и размер абразивных частиц значительно меньше, чем в обычных скрабах для тела, поэтому данные гели можно применять часто.

## Маникюр для мужчин

Я всегда делаю маникюр в домашних условиях. Хочу придать ухоженный вид и рукам мужа. Подскажите, есть ли какие-либо отличия у мужского маникюра?

Ольга ШИТИКОВА, г. Уфа

По большому счёту мужской маникюр мало чем отличается от женского. Не следует обращать особое внимание на обработку кутикулы, поскольку у мужчин она достаточно жёсткая, и к тому же сильно выражен самый тонкий её слой – птеригий. Её удаление требует предельной аккуратности ещё и потому, что у мужчин довольно близко к кутикуле расположены капилляры.

Что касается формы мужского ногтя, то, как правило, она должна повторять форму подушечки пальца. Стричь ногти ножницами нежелательно, лучше подпилите их, используя пилку с наждачной крошкой. В конце процедуры обработанные ногти хорошо отполируйте полирующей пилочкой. Это позволит удалить царапины, оставшиеся после работы пилкой, сгладить неровности ногтевой пластины и придать ногтю здоровый ухоженный вид.

## Косметика будущего

Объясните, пожалуйста, что такое нанокосметика?

Л. БЫСТРИЦКАЯ, Ставропольский край

Благодаря новейшим технологиям учёные создали мельчайшие частицы – наносомы, соизмеримые по величине с атомами, которые беспрепятственно могут проникать в глубокие слои кожи. Причём сами по себе наночастицы на кожу не воздействуют, а служат лишь «контейнерами» для полезных веществ (это витамины, экстракты растений, увлажняющие и подтягивающие вещества, гиалуроновая кислота, а также стволовые клетки и прочие жизненно важные ингредиенты). Чтобы они легко поместились внутрь наносом, их тоже уменьшили до микроразмеров.

Проникнув в самые глубокие слои кожи, наносомы сами определяют, где именно их воздействие в данный момент необходимо, и высвобождают своё содержимое. Они легко взаимодействуют с клетками, и воспринимаются ими как родственные компоненты, позволяя коже запускать естественные процессы восстановления.

Нанокосметика способна устранить практически любую эстетическую проблему – акне, обезвоженность, потерю тонуса, нарушение пигментации – и даже в некотором смысле остановить процесс старения. Поэтому она, как правило, предназначена для женщин после 40–45 лет с начинающими признаками старения кожи, которая уже нуждается в обновлении, поскольку скорость деления клеток, а также насыщение её питательными веществами и кислородом замедляются, и она становится более тонкой и дряблой.

Между тем косметологи предупреждают, что слишком активное вмешательство в естественные процессы восстановления кожи нежелательно, поэтому применять подобную косметику постоянно нельзя, её следует использовать курсами.

## Держать линию

Чтобы проведённая жидкой подводкой линия получилась ровной, воспользуйтесь следующим приёмом. Положите зеркало на стол и склонитесь над ним, затем обоперитесь локтем о стол и нарисуйте «стрелку». В таком устойчивом положении рука не будет дрожать, и вы сможете провести чёткую линию.

## Утро вечера мудренее

Как хорошо после тяжёлого трудового дня париться в баньке! Однако, как утверждают специалисты, банный ритуал лучше всего устраивать утром: именно в это время суток баня заряжает энергией и даёт лёгкость мышления на целый день. А вот вечером, особенно после захода солнца, тело накапливает усталость и менее охотно «расстаётся» с болезнями.

## Ублаготворить неженку

«Как известно, кожа вокруг глаз тонкая и нежная», – говорит Соня ДАКАР, топ-косметолог голливудских звёзд. – Поэтому наносить крем для глаз или консилер необходимо лёгкими похлопывающими движениями, ни в коем случае не растягивая кожу и не тревожа хрупкие волокна коллагена и эластина. В качестве «инструмента» для нанесения средств следует использовать безымянный палец, поскольку из всех пальцев он самый слабый и оказывает на кожу наименьшее давление».

## Личный опыт Инны ГОМЕС

«Вы сами понимаете, как важно для модели иметь здоровые блестящие волосы. Поэтому люблю их баловать разными косметическими средствами, в том числе и домашнего приготовления. Есть у меня одно проверенное средство, которое позволяет в буквальном смысле вдохнуть силу в волосы. Это экспресс-маска японских гейш, рецепт которой я привезла из Страны восходящего солнца. Для её приготовления размельчите в фомеолке или ступке рисовые отруби (продаются в аптеке), смешайте с репейным маслом в пропорции 1:1 и нанесите массирующими движениями на слегка влажные волосы и кожу головы на 15–20 минут, а затем смойте тёплой водой с шампунем. Содержащиеся в отрубях витамины группы В, протеины и фитиновая кислота не только укрепят корни волос, но и вернут локонам утраченный блеск. А благодаря природному инулину и насыщенным жирным кислотам, входящим в состав репейного масла, ускорится рост волос. Достаточно делать такую процедуру один раз в неделю, чтобы волосы выглядели как с обложки журнала».



**Какая женщина не мечтает, чтобы её кожа как можно дольше оставалась молодой и красивой. В ход идёт всё: кремы, маски, массажи... Но знаете ли вы, что неправильный уход может нанести коже не меньший «ущерб», чем его полное отсутствие?**

# Без права на ошибку

## ОШИБКА: уход, не соответствующий возрасту

Часто при выборе средств по уходу за кожей женщины впадают в крайности. Одни, едва достигнув 20 лет, спешат обзавестись антивозрастными кремами, другие и в 40 ограничиваются одним увлажняющим кремом, руководствуясь тем, что качество кожи больше зависит от наследственности, нежели от ухода, и смысла бороться со временем нет. Ни те ни другие в итоге не обеспечивают кожу надлежащим уходом.

**ИСПРАВЛЯЕМСЯ.** Использовать в 20 лет антивозрастную косметику не имеет смысла — кожа в этом возрасте ещё сама способна активно вырабатывать коллаген, отвечающий за эластичность, и бороться со свободными радикалами, разрушающими целостность клеток. Куда важнее для неё сейчас регулярное увлажнение и надёжная защита от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Когда же включать в свой «арсенал красоты» антивозрастную косметику? Косметологи рекомендуют после 35 лет, оговариваясь, что это лишь приблизительная цифра. Помимо возраста, необходимо ориентироваться ещё и на состояние кожи, ведь процесс старения у всех проходит по собственному сценарию. Важно не упустить момент, когда возникнет необходимость начать целенаправленную профилактику увядания кожи, а он может возникнуть и в 30 лет. Ведь всегда легче

предотвратить любые изменения, чем потом пытаться их исправить. Вы и сами в состоянии почувствовать этот «переходный период». Хотя таких явных признаков старения, как «поплывший» овал лица или сеть морщин, ещё не будет, состояние кожи начнёт меняться — потеряет былую упругость, свежесть, и привычных средств по уходу будет недостаточно для того, чтобы она выглядела, как прежде. Эти признаки говорят, что естественные процессы восстановления замедлены и коже для борьбы с возрастными изменениями требуется поддержка извне. А пускать всё на самотёк — по меньшей мере непредусмотрительно. Роль генов, безусловно, отрицать невозможно. Но они определяют состояние кожи лишь на 30%, а остальные 70% — ваших рук дело.

## ОШИБКА: слишком тщательное очищение

Правило, что кожа необходима ежедневное очищение, никто не отменял. Однако некоторые истолковывают его по-своему и стараются ежедневно очищать кожу как можно тщательнее, прибегая к помощи не только мягких средств (молочко, лосьон и т. п.), но и всевозможных пилингов. После подобной процедуры внешний вид, конечно, радует — кожа выглядит гладкой и упругой, появляются свежий румянец. Но в скором времени такой режим очищения меняет её качество не в лучшую сторону, и она становится более

чувствительной, сухой и тусклой. Первая причина этого — нарушение кислотно-щелочного баланса кожи и разрушение гидролипидной плёнки, которая служит естественной защитой от неблагоприятного воздействия внешней среды и помогает сохранить влагу внутри. Вторая же заключается в том, что при частом активном очищении клетки кожи, которые едва успели обновиться после прошлой процедуры, под воздействием скраба или пилинга травмируются и грубеют.

**ИСПРАВЛЯЕМСЯ.** Чтобы качественно очистить кожу от загрязнений и макияжа, достаточно использовать мягкое очищающее средство (лосьон, молочко, пенка и т. д.) два раза в день — утром и вечером. При этом эффективность процедуры во многом зависит и от качества самого средства. При покупке обратите внимание, чтобы в его составе не было поверхностно-активных веществ (ПАВ) и спиртов, разрушающих липидный слой кожи.

А вот пилинг принесёт пользу лишь при регулярном, но редком использовании. Ведь смысл процедуры заключается в удалении уже омертвевших ороговевших клеток с целью обновления верхнего слоя кожи и облегчения доступа к клеткам питательных веществ. Поэтому жирную кожу можно отшелушивать 1-2 раза в неделю, нормальную — раз в неделю, а сухую и чувствительную — не более двух раз в месяц.



# ОШИБКА:

## ожидание быстрого результата

«От этого крема никакого толка», — часто говорят женщины о средстве, которым пользовались всего неделю. На самом деле отсутствие видимого результата в первое время применения косметического средства — вовсе не повод для сомнения в его эффективности. Ведь для того, чтобы он появился, средство должно «прижиться» в коже, так сказать, накопить ресурсы, а для этого требуется время. Рассчитывать же на мгновенный результат можно лишь при использовании лифтинг-средств краткосрочного действия, так называемых, «заполнителей» морщин и средств поверхностного увлажнения.

**ИСПРАВЛЯЕМСЯ.** Чтобы оценить эффективность крема, используйте его регулярно хотя бы в течение месяца-двух. Если результат вам понравится, продолжайте пользоваться им столько угодно долго. Не бойтесь, что спустя несколько месяцев кожа привыкнет к средству. Как только оно перестанет отвечать её потребностям, она сама «скажет» вам об этом.

# ОШИБКА:

## рассчитывать, что косметика может всё

Некоторые женщины наивно полагают, что достаточно купить хорошую косметику и пользоваться ею регулярно, чтобы продлить молодость. Действительно, косметика последнего поколения — мощное оружие в борьбе со старением кожи. Но её эффективность может быть сведена практически к нулю, если не уделять должного внимания поддержанию красоты «изнутри».

**ИСПРАВЛЯЕМСЯ.** Состояние кожи напрямую зависит от состояния организма в целом. А потому, чтобы косметике оставалось лишь поддерживать красоту кожи, необходимо поработать над образом жизни. Пересмотрите своё меню и проследите, чтобы в нём было больше свежих овощей и фруктов, а также продуктов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами (жирные сорта рыбы — макрель, сельдь, сардина, форель, тунец; растительные масла; орехи). Начните борьбу с лишним весом при его наличии. Полнота, как правило, делает женщину на 5-10 лет старше, чем есть на самом деле. Увеличьте физическую нагрузку, привнеся в свою жизнь, к примеру, увлечение пешими прогулками или утренними пробежками. На улучшение обмена веществ кожа отреагирует незамедлительно. Ну и, конечно, постарайтесь избавиться от вредных привычек. Они не только укорачивают жизнь, но и крадут вашу молодость и красоту.

# Весна в разгаре!

*Всё вокруг оживает, расцветает, наполняется яркими красками... Чего не скажешь о собственном отражении в зеркале — сезонный авитаминоз сказывается не только на нашем общем самочувствии, но и на внешнем виде. Своими секретами, как скрыть его следы, делятся знаменитые красавицы*



## Дженнифер ЭНИСТОН

«Главная проблема, с которой сталкиваюсь после зимы, — это тусклость кожи и волос. Но я научилась справляться с ней, что называется, одним махом. Помогают несмываемый крем со светоотражающими частицами... для волос. Этот продукт способен не только подчёркивать рельеф причёски и цвет волос, но и представлять в выгодном свете кожу лица. Достаточно нанести крем на несколько прядей у лица, чтобы кожа казалась более свежей и отдохнувшей».

## Ирина АЛФЁРОВА

«Кожа губ наиболее чувствительна и уязвима, а потому к концу зимы она, как правило, начинает сохнуть и шелушиться. Раньше справиться с этой проблемой мне помогал традиционный массаж зубной щёткой. Нанесла на губы смесь оливкового масла и мёда и массировала их круговыми движениями. Но в последнее время стала замечать, что эта процедура слишком агрессивна для зрелой кожи, ведь со временем она истончается. Поэтому теперь наношу на губы ту же смесь масла и мёда или толстый слой гигиенической помады, и спустя три минуты энергично массирую пальцем. После двух процедур с интервалом в один день губы вновь становятся мягкими и нежными».



## Светлана ХОДЧЕНКОВА

«В межсезонье моя кожа становится более сухой и чувствительной. Спасают компрессы из молока. Беру марлю, сложенную вдвое, или тонкую хлопчатобумажную ткань, смачиваю в холодном молоке и кладу на лицо на 15 минут. После такой процедуры моментально снимаются раздражение, краснота, кожа становится увлажнённой и свежей».

## Моника БЕЛУЧЧИ

«Считаю, то, насколько свежо вы выглядите, во многом определяет состояние кожи вокруг глаз. Поэтому в ситуациях, когда организм находится в стрессовом состоянии, я в первую очередь начинаю «реанимировать» именно эту зону. Если времени для похода к косметологу не хватает, я справляюсь своими силами с помощью обычного творога. Заворачиваю по 1 ч. ложке охлаждённый творог в кусочки марли и кладу «мешочки» на глаза на 10-15 минут. После этого ополаскиваю веки водой комнатной температуры и наношу обычное средство для этой области. Подобная процедура не только освежает кожу вокруг глаз, но и возвращает блеск уставшим глазам».



«Выйти замуж и не поправиться... Для меня эта задача оказалась невыполнимой. Совершенно незаметно за два года я набрала восемь лишних килограммов. Мало того, вернуть прежний вес не могу уже в течение полугода. Все мои попытки привести в порядок семейное меню и выделить время для регулярных занятий спортом заканчиваются, едва начавшись, натолкнувшись на стену непонимания со стороны домочадцев. Где выход из положения? Надеюсь, вы поможете мне его найти...»

**П**исьмо Татьяны из города Нижнекамска сразу же нашло живой отклик в редакции. Проблема действительно актуальна для многих... Мы уже было отправились за советом к нашим экспертам, но, пересмотрев редакционную почту, поняли, что в этом нет необходимости. Многие читательницы уже знают, как можно не только держать свой вес в норме, но даже усовершенствовать формы без ущерба для семейного счастья, и спешат поделиться своим опытом!



# Замужние килограммы...



**Юлия ГОРИНА,**  
Респ. Башкортостан

«Сколько себя помню, никогда не была худенькой, да, собственно, и не в кого — все в семье высокого роста и плотного телосложения. Глядя на своих стройных подруг, которые одна за другой выходили замуж, рожали детей и полнели, приходила в ужас от мысли, что же тогда будет со мной. Но, выйдя замуж, с удивлением обнаружила, что даже похудела. Наверное, полноценное питание, заброшенная «холостячка» привычка кусочничать и постоянные хлопоты по хозяйству сыграли положительную роль. А вот когда забеременела, пригрозилось менять одежду сразу на несколько размеров больше. Мама каждый день, накладывая щедрый порцию еды, приговаривала: «Тебе теперь нужно питаться за двоих, иначе ребенок будет плохо развиваться». Спасибо наблюдающему меня врачу, она вовремя объяснила, что во время беременности голодать нельзя, но и есть за двоих тоже не стоит. Ведь большая прибавка в весе,

наоборот, может негативно сказаться не только на внешнем виде молодой мамы, но и на здоровье ребенка. Питание должно быть сбалансированным, полноценным, и тогда ребенок обязательно возьмет все, что ему необходимо. Как сейчас помню слова врача: «Единственное голодание, которое грозит будущему ребенку, — это кислородное. Поэтому сейчас особенно важно как можно больше гулять и двигаться». Этим советам я следовала не только во время беременности, но и кормления грудью. Думаю, благодаря этому при мне остались всего лишь три лишних килограмма, избавиться от которых не составило труда. Сейчас малышу три года, в планах родить ему сестричку. И я теперь точно знаю, что для моей фигуры это не представляет никакой угрозы. Ведь лишнего веса, как и многих болезней, можно легко избежать, если принимать меры профилактики. Так что не стоит вместе с «холостячкой» жизнью прощаться и со стройной фигурой, принимая это как неизбежность. Все в ваших руках!»





**Евгения О., Краснодарский край**

«Я выросла в семье врачей, наверное, поэтому стремление к здоровому образу жизни у меня с детства. Не помню, чтобы бабушки меня закармливали сладкими булочками и наваристыми супчиками. Наоборот, они следили, чтобы я не переела, и водили на танцы, плавание. Помню даже, как мы всей семьей, включая 70-летнего бабушку, зимой ходили на лыжные прогулки. Благодаря такому активному детству у меня сохранилась не только масса приятных воспоминаний, греющих душу, но и полезные привычки. Покинув родительское «гнездо», я не забросила свои занятия спортом и посещала бассейн два раза в неделю, правильно питалась. Поэтому проблем с лишним весом не было. Кто бы мог подумать, что всё изменится, когда я выйду замуж... Как только началась наша с мужем семейная жизнь, я, как образцовая жена, проводила всё свободное время на кухне — помнила, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. И, естественно, не только пробовала новые замесовые блюда во время приготовления, но и ела их потом вместе с супругом. Мое питание изменилось кардинально. Если раньше на ужин я могла ограничиться оощим салатиком или вовсе пропустить его, то теперь повелело стала есть по полной программе. Поначалу на моем внешнем виде это не отражалось, наверное, благодаря плаванью. Но со временем «поплыла» и фигура. Я перестала нравиться сама себе: лицо — слишком круглое, второй подбородок, выпирающий дряблый живот... Поняла, что надо завязывать с экспериментами на кухне. Но как? Питаться отдельно от мужа? Я попробовала, но продер-

жалась недолго. Чтобы наслаждаться листьями салата, когда супруг рядом уплетает за обе щеки шоколадный торт, нужна железная сила воли. А у меня она сильно пошатнулась после первых вкусовых пристрастий. Ста- ло ясно: чтобы окончательно не потерять фигуру, помо- жет только поддержка мужа.

В компании мне не раз приходилось слышать мнение мужчин по поводу diets и перехода на «подкожный корм», в потому знала, что предлагать мужу следовать за фигурой — пустая трата времени. И тогда решила, что надо подать ему идею правильного питания под другим соусом. Для на- чала я... подарила ему абонемент в тренажерный зал на день рождения. А дальше оставалось только ждать резуль- татов. Уже после второго занятия мой любитель поси- деть перед компьютером, окунувшийся буквально в другой мир, с восторгом рассказывал, где ему надо мышицы «по- сушишь», где подкачать, строил планы, сколько у него на это уйдет времени. Тут я возьми и предложи свою по- мощь, а именно — изменить наш режим питания таким об- разом, чтобы результаты его работы стали заметны ещё быстрее. Конечно, он согласился. Даже включился в изуче- ние соответствующей литературы и составление меню. Так что, оказывается, наши мужчины хотят быть краси- выми и подтянутыми ничуть не меньше, а может, даже и больше, чем мы, только не всегда в этом признаются окру- жающим, да и самим себе. Так почему бы не помочь им в этом, тем более что тогда следить за собой намного лег- че, да и стимул, замечу, гораздо сильнее...»



**Анна СЕМЕНОВА, г. Пермь**

«Я всегда была стройной и миниатюр- ной. При этом называю мое питание диетическим, да и вообще правильным, нелзя — постоянные перекусы бутерб- родами на ходу, поздне ужины и чрезмерная лю- бовь к сладкому никак не подходят под это определение. И ела я, надо сказать, не маленькими порциями. Однокурсницы удивлялись, куда это помещается и где потом хранится... Но, думаю, секрет мой заключался вовсе не в «волшебной» кладовке, а в том, что всё «топливо» тут же расходовалось. Я никогда не сидела на месте. В институте, напри- мер, весь день у меня был расписан по минутам. Утром — занятия, потом танцы (занималась ими профессионально), а вечером, едва подготовившись к следующему дню, бежала на очередное мероприятие с девочками — учёба в столице давала возможность интересно проводить досуг.

Спустя несколько лет я вышла замуж, и любовь к еде стала отчётливее прослеживаться в моем стиле. Неудивительно, ведь теперь мой досуг стал однообразнее и спо- койнее. Сначала, конечно, мы с мужем постоянно ездили на природу с друзьями, много гуляли. Но с течением времени стали всё чаще и чаще коротать вечера на уютном диване перед телевизором. Меня это ничуть не расстраивало, на- оборот, было спокойно и уютно.

Забила тревогу уже через полгода — всего четыре лиш- ных килограмма при моем телосложении были не только за- метны, но даже стали причиной одышки. Проанализировав ситуацию, я поняла, что надо менять в первую очередь имен- но свой досуг. Проводить все вечера в спорте — не для меня. Муж бы запротестовал от недостатка внимания уже через неделю, да и самой не хотелось после работы ещё куда-то идти. И я решила, что главный упор нужно делать на занятия дома, но при этом построить программу так, чтобы никоим образом не мешать своей тяе к спорту. Отныне каждое утро начинала с проветривания комнаты и энергич- ной 10-минутной зарядки. Разговорами с коллегами за чашкой

кофе в обеденный перерыв предпочла поход в магазин за про- дуктами, тем самым сэкономив драгоценное время вечером. С работы стала ездить другим маршрутом. Так получается быстрее, но надо пройти пару кварталов пешком, а в моей ситуации это как раз то что нужно. Вечером для упреждения выделила всего лишь 20 минут и решила, что лучше прора- батывать каждый день отдельную зону. Например, в поне- дельник — руки, во вторник — живот и т. д. Ну и, конечно, со- кратила время у телевизора и стала проводить его с боль- шей пользой. А именно — начала вязать. Недавно прочитала в газете, что интуитивно сделала правильный ход. Оказыва- ется, во время пассивного просмотра передач замедляются сердцебиение, кровяное давление и обмен веществ — даже больше, чем если бы вы просто сидели на стуле, ничего не делая. Поэтому, чтобы не мешать организму сжигать кило- калории, нужно чем-нибудь заниматься в это время. Я, ста- ти, заметила ещё один плюс: спит в руках мешаю выпить пару лишних чашечек чая с чем-нибудь сладеньким.

Остальное время вечером у меня занимают домашние дела. Те, которые обычно откладывала на выходные, — чист- ка сантехники, глажение белья и т. п. Конечно, цели переде- лать их все за один день я не ставлю, занимаюсь по мере сил и желания. И в итоге выходные наконец-то стали действи- тельно соответствовать своему названию, и я практически полностью могу посвятить их отдыху. Конечно, грех было не использовать это обстоятельство. К моему удивлению, долго уговаривать мужа на активный отдых не пришлось. Оказалось, он и сам уже подумывал об этом. Вдвоем мы бы- стро набросали, чем можно было заняться. Так что теперь выходные у нас насыщенные: ходим в баню, в бассейн, когда тепло — на речку, возобновили выезды на природу с лыжами, мячом или бадминтоном в зависимости от сезона. А недавно задумались о покупке небольшого участка недалеко от горо- да, чтобы стать задымленными садоводами и огородниками. Будем ещё ближе к природе, а лично я — к совершенной фигуре. От неё я, кстати, всего в нескольких шагах после того как стала жить по новому режиму...»

# Тревожный симптом

**Боль, задержки, избыточные менструации... Обычно подобные сигналы мы относим к индивидуальным особенностям своего организма. На самом деле за каждым из этих нарушений менструального цикла могут скрываться болезни, которые обязательно следует лечить**

## Симптом: боль

Многие готовы терпеть боль при месячных, потому что считают, что так должно быть. Действительно, во время менструального цикла в результате сокращения мышц матки могут возникать болевые ощущения, но они не должны причинять дискомфорт. Прием в эти дни обезболивающих — серьезный повод для обращения к врачу. Причиной болезненных месячных могут быть анатомические особенности строения половых органов женщины, так называемая, первичная альгодисменорея (например, недоразвитие или ее неправильное положение — перегиб тела матки). Это затрудняет отток из матки менструальных выделений и усиливает ее сокращения, вызывая боль. В таком случае врач даст рекомендации по специальной гимнастике, образу жизни и физической активности, которые будут способствовать устранению боли. Диагноз «вторичная альгодисменорея» ставится вследствие воспалительных процессов и различных заболеваний мочеполовых органов, таких, как эндометриоз, опухоли, кисты, фиброматозные узлы. Особое внимание хочется обратить на эндометриоз, поскольку одним из самых характерных признаков этого заболевания является болезненная менструация. Поэтому если вдруг характер боли при месячных меняется, не терпите, не заедайте ее анальгетиками, сообщите врачу.

## Симптом: межменструальное кровотечение

В середине каждого менструального цикла (на 10-16-й день) происходит овуляция: выход яйцеклетки из яичника и продвижение ее по маточной трубе. Если в трубе есть воспалительные явления или их последствия в виде спаек, то яйцеклетка продвигается с трудом, что и вызывает боль, слабое кровотечение. Такие выделения врачи называют овуляторным синдромом. Кровянистые выде-

ления продолжительностью 1-2 дня после овуляции иногда связаны с возникающей в крови нехваткой женских половых гормонов, что вызывает частичную отслойку слизистой оболочки матки. В первом случае гинеколог подберет терапию, направленную на устранение воспалительного процесса и спаек. Во втором — вероятно, потребуются прием гормональных препаратов. Обращаем особое внимание, что межменструальные выделения появляются при внематочной беременности и апоплексии яичника — состоянии, которые требуют неотложной хирургической помощи. Поэтому консультация врача необходима в любом случае. Особенно если выделения усиливаются по интенсивности и к ним добавляется боль.

## Симптом: увеличение или уменьшение промежутка между менструациями

В норме менструальный цикл должен быть не короче 20 дней и не длиннее 35 дней. Колебания между длительностью циклов не должны быть более 2-3 дней. Менструация обычно длится от 3 до 7 дней. Все мы знаем, что при волнении, смене климата, болезни ожидаемые в срок критические дни не наступают или дают о себе знать раньше. Если это единственный случай, то нет повода для переживаний. Когда подобные задержки регулярны, то есть месячный цикл свыше 35 дней с последующим кровотечением длительностью более 7 дней, либо нерегулярные частые менструации, следующие друг за другом через разные промежутки времени (менее чем 21 день), то, вероятнее всего, это является проявлением нарушения гормональной функции яичников (дисфункцией яичников). На начальной стадии болезни зачастую нарушается процесс овуляции — она не наступает. Стойкое отсутствие овуляции вызывает бесплодие. Иногда дисфункция яичников может являться первым признаком бессимптомно протекающих серьезных за-

болеваний. Осмотр позволит исключить состояния, требующие немедленного оперативного вмешательства: внематочную беременность, опухолевые заболевания. Лучший способ заметить подобный симптом — вести календарь, отмечая начало и последний день менструации.

## Симптом: увеличение объема кровопотери

У каждой женщины объем кровопотери индивидуален, но врачи ориентируются так: если приходится менять гигиенические средства чаще одного раза в течение часа, у вас меноррагия. Причин обильной менструации несколько. В первую очередь нужно исключить патологию эндометрия и заболевания матки (гиперплазия эндометрия, полипы эндометрия и цервикального канала, эндометриоз, миома матки). Для исключения этой органической патологии достаточно сделать УЗИ органов малого таза. Особое внимание стоит обратить женщинам в климактерическом возрасте (45-55 лет). Нерегулярные менструации в этот период не считаются патологией, однако избыточные менструации могут свидетельствовать об онкологических заболеваниях. Часто врач не находит никакой аномалии и считает причину функциональной, то есть связанной с нарушением гормонального равновесия. В этом случае следует проверить гормональный фон. В некоторых случаях назначается гормональное лечение. При использовании спирали в качестве противозачаточного средства менструация становится более обильной и продолжительной. Следует иметь в виду, что слишком обильная менструация может привести к анемии. Если коагулирующие средства не помогут, лучше удалить спираль.

## ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Не всегда изменения в менструальном цикле связаны с заболеванием. В период полового созревания у девушек начинается установление регулярного цикла, и в этот период нарушения цикла являются допустимыми. Как правило, это занимает около года с момента первой менструации. Консультация врача и лечение нужны в том случае, если есть признаки нарушения гормональной функции яичников, на которые указывают оволосение по мужскому типу (волосы над верхней губой, на подбородке, щеках, животе, бедрах), резкое увеличение или потеря массы тела. Эти нарушения могут стать в будущем причиной бесплодия.

Благодарим за помощь в подготовке материала врача-гинеколога Анну ТАРАСОВУ

**М**не 20 лет, не рожала. У нас с молодым человеком возникают спорные ситуации. Он против презервативов, говорит, что это неестественно. Подскажите, какие таблетки можно пить, чтобы не забеременеть? Обращаться к врачу стесняюсь. Как вы считаете, корректно ли требовать у партнера справку о состоянии его здоровья?

Если мужчина наотрез отказывается предохраняться и не думает о возможных последствиях, это говорит о его неспособности быть ответственным. Не нужно рисковать ради его желаний. Вы должны проявить твердость и настоять на использовании презерватива из уважения к себе, к любящим вас людям, которые не хотят, чтобы с вами случилась беда. Вы должны знать, что естественные методы предохранения (так называемый, календарный метод, метод прерванного полового акта) не страхуют от беременности и заболеваний, передающихся половым путем. По поводу контрацепции вам необходимо обратиться к врачу, поскольку только он сможет подобрать необходимые препараты с учетом показаний и противопоказаний. Однако хочу предупредить, что контрацептивы защищают только от беременности, но не от половых инфекций. Поинтересоваться здоровьем партнера нормально и надо, это цивилизованно. Следует иметь в виду следующий факт: если у молодого человека до вас были половые контакты, то он может являться носителем половых инфекций и не знать об этом. Если он заботится о вашем и своем здоровье, для него незатруднительно будет обратиться к врачу и сдать необходимые анализы.

**М**не 22 года, есть постоянный половой партнер. Сейчас задержка месячных 2 недели. Тесты показывают отрицательный результат. В чем может быть проблема и не опасна ли задержка для организма?

По всей вероятности, этот менструальный цикл у вас был ановуляторным – без созревания яйцеклетки, либо с задержкой овуляции. Раз в год у женщины подобное может наблюдаться. Но задержка месячных может наблюдаться и при различных патологиях, поэтому к врачу стоит все-таки обратиться, чтобы провести обследование. Менструальных циклов должно быть не менее 9-10 в год.

**В** октябре 2009 года маме (ей 50 лет) сделали полостную операцию – удалили матку, яичники, поскольку были сильные боли. Всё потихоньку заживает, однако маму муча-

## Отвечает врач-гинеколог

ют приливы, стала болеть грудь. Врач, который проводил операцию, сказал, что необходимости в приеме гормональных препаратов нет. Так ли это на самом деле? Как помочь маме?

Речь идет о посткастрационном синдроме, возникающем на фоне операции. Протекает такой климактерический синдром тяжелее обычного климакса, когда угасание функции яичников происходит постепенно. Лечение в данном случае необходимо, но назначить его должен лечащий врач исходя из результатов гистологии.

**У** меня эрозия и уреэплазма, прописали курс лечения. Денег на лекарства пока нет, недавно услышала о лечебных тампонах. Что вы думаете по этому поводу?

Я вам точно скажу, что лечить эрозию необходимо в кабинете по патологии шейки матки, и после дополнительного обследования на хламидиоз и папилломавирусную инфекцию. Лечить надо серьезно и не откладывать, поскольку эрозия является фоновым заболеванием для развития рака шейки матки. О лечебных тампонах ничего не могу сказать, так как, повторяю, эти заболевания нужно лечить, как положено.

**П**одскажите, возможна ли беременность, если были одни роды, а следом четыре аборта? Резус-фактор у меня отрицательный.

Отрицательный резус-фактор (Rh-) означает отсутствие у вас белковой молекулы, располагающейся на поверхности красных кровяных телец (эритроцитов). Беременность у вас возможна, но будет ли возможность ее выносить и сохранить неизвестно, поскольку четыре аборта, безусловно, могли вызвать сенсибилизацию к Rh-фактору, то есть появление в организме антител к чужеродному белку. При первой встрече (первая беременность) с Rh+ эритроцитами плода иммунная система будущей матери вырабатывает антитела (иммуноглобулины класса М), структура которых не позволяет им проникать через плаценту. Таким образом данные антитела не оказывают никакого

влияния на развивающийся плод. После этой встречи в иммунной системе матери формируются «клетки памяти», они при повторном контакте (при следующих беременностях) вырабатывают антитела (иммуноглобулины класса G), которые проникают через плаценту и могут привести к повреждению эритроцитов плода. Появившись однажды, антитела класса G остаются в организме женщины на всю жизнь. Определять антитела к Rh-фактору начинают после 12 недель беременности, и прогноз для сохранения беременности будет зависеть от титра этих антител. Но хочется вас успокоить: если ваш муж будет иметь отрицательный резус-фактор или будущий ребенок (что вероятно на 50%), то, возможно, трудностей с вынашиванием беременности не возникнет.

**С**дала анализы на все инфекции, результат отрицательный, кроме ВПГ (вируса простого герпеса), а также на антитела к герпесу, результат резко положительный – титр более 1:800. Назначили пирогенал и ацикловир внутримышечно. Насколько это серьезно? Беременность пока не планирую. Может ли заболевание передаться будущему ребенку?

Да, лечиться от вируса простого герпеса II типа (полового) необходимо, поскольку это ведет к невынашиванию беременности, к развитию эмбрионии (остановка развития плода). И даже при доношенной беременности есть опасность инфицирования плода и возникновения у него вирусной пневмонии, что очень опасно для ребенка в первые дни его жизни, поскольку иммунитет почти отсутствует.

**М**не 23 года, половой жизнью не живу, беспокоят прыщи на лице. Врач-гинеколог выписала оральный контрацептив с косметическим эффектом «Хлое». Принимаю его уже около двух месяцев, но улучшения нет. Делала УЗИ щитовидной железы, всё в норме. Действительно ли контрацептивы помогают?

Да, оральные контрацептивы (ОК) действительно улучшают функцию кожи. Однако результат от приема этих препаратов появится не сразу, а по истечении 3-6 месяцев, при условии, что у вас исключена другая причина появления акне, например, в результате инфицирования кожи клещом «Demodex» (часто встречающийся). При данной патологии вам нужна консультация опытного врача-дерматолога.

На вопросы отвечала  
врач-гинеколог-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА

**Болезни всегда кажутся нам делом пожилых людей. Однако, по словам врачей, за последнее время возраст их пациентов стал моложе. Остеохондроз, гипертония, катаракта сейчас «атакуют», едва мы успеваем переступить 30-летний рубеж. О том, почему так происходит и как защитить себя, рассказывают врачи-специалисты**

# Возраст болезней

## Остеохондроз:

**РАНЬШЕ: ПОСЛЕ 40 ЛЕТ  
СЕЙЧАС: С 14 ЛЕТ**

Рассказывает  
врач-ортопед  
Сергей  
Владимирович  
Данилин



Первым симптомом остеохондроза нам свойственно не придавать значения. Даже если человек их замечает, то отмахивается от них как от чего-то несущественного. Подумав, шея постоянно затекает или в руке вдруг появилось онемение. А это уже звончики остеохондроза. Зачастую при работе с компьютером они возникают в 14-15 лет. Спихиваемся же мы, когда уже мучают боли в спине, шея при подъеме рук или поворотах головы. Это и есть остеохондроз. Измученные постоянной нагрузкой межпозвоночные хрящи истончаются, деформируются и зажимают нервы и сосуды позвоночного столба, вызывая боль. Если сдавлены кровеносные сосуды, питающие мозг, появляются головная боль, головокружение, шум в ушах, двоение в глазах и даже тошнота, рвота. На этом этапе люди, как правило, и приходят к врачу. И с удивлением слышат диагноз «остеохондроз», с которым на второй стадии (при появлении боли) справиться уже не так просто, как если бы человек обратил внимание на скованность и зажатость мышц в самом начале болезни.

### ПРОФИЛАКТИКА

● При современном ритме жизни в движении мы проводим всё меньше времени, а в неудобных или малоподвижных (например, за компьютером) позах всё больше. Не задумываясь об этом, мы вредим позвоночнику. Поэтому физические нагрузки необходимы. Об этом говорится много, но большинство вспоминают о них только, когда

болезнь доставляет сильные неудобства. Не доводите до этого. Выберите для себя примерно три дня в неделю, когда будете посещать тренировки. Регулярные занятия укрепят глубокие мышцы спины, которые держат наш позвоночный столб, а значит, будут способствовать меньшему напряжению позвоночника. Это могут быть йога, «Пилатес», аквааэробика или танцы. Если нет времени ходить на тренировки, можно купить специальную каску и заниматься дома

● Если у вас однообразная сидячая работа, обязательно раз в два часа (чем чаще, тем лучше) делайте перерывы. Расслабьтесь, сделайте несколько вращающих движений плечами, пройдитесь. По возможности выйдите на свежий воздух. К тому же такие перерывы узаконены для людей, постоянно работающих за компьютером

● Если, напротив, приходится долго стоять, то с целью уменьшения нагрузки на позвоночник следует каждые 10-15 минут

менять позу. Например, опираться то на одну, то на другую ногу. Можно также ходить на месте. Время от времени надо прогибаться назад, вытянув руки вверх и сделав глубокий вдох. Эти упражнения снимают усталость мышц спины, плечевого пояса

● Позвоночник отдыхает, когда мы спим. Если спим в неудобной позе, то симптомы остеохондроза только усугубляются. Часто утром многие жалуются на скованность мышц. Это означает, что нужно правильно организовать спальное место. Матрас должен быть достаточно жестким, чтобы позвоночник принял удобную природную позу. Для более естественного прогиба позвоночника подложите под ноги упругий валик.

**Важно:** если у вас уже стоит диагноз «остеохондроз», пусть даже в начальной стадии, нельзя делать упражнения, связанные с вращением головы, поскольку они разрушают позвоночные диски.

## Артериальная гипертония

**РАНЬШЕ: ПОСЛЕ 40 ЛЕТ  
СЕЙЧАС: С 20-30 ЛЕТ**

Рассказывает  
врач-кардиолог  
Владимир  
Иванович  
Гусев



Студенты-медики одного из московских вузов измерили артериальное давление у 12 тысяч прохожих-добровольцев и выяснили, что 20% даже не подозревают о наличии у них гипертонии. Ведь симптомы данной болезни банальные и привычные, чаще всего головная боль и головокружение, которые мы списываем на погодные условия или

недосып. Человек принимает обезболивающее и чувствует себя вполне нормально. Со временем головная боль возникает всё чаще и чаще, а давление — стабильно выше нормы. Но, даже узнав о гипертонии, люди часто игнорируют назначения врача, поскольку не считают это заболевание опасным. Однако любой человек с повышенным давлением входит в группу риска, поскольку гипертония прокладывает дорогу инфаркту, инсульту, сердечной недостаточности. Вследствие ранней гипертонии все эти болезни тоже существенно помалодели.

### ПРОФИЛАКТИКА

● Если вас ничего не беспокоит, то достаточно профилактических замеров артериального давления (АД) раз в месяц. При уже выявленной гипертонии важно регулярно измерять артериальное давление, желательно 2 раза в день — утром и вечером. Норма: 120/80. Повышение давления до 130/90 говорит о начинающейся гипертонии. При этом не-



обходимо следить за его суточными колебаниями. Если показатели различаются в течение дня – верхний на 20 мм, а нижний на 10 мм, ничего страшного. Если же суточные перепады АД более резкие, следует насторожиться.

● Каждая выкуренная сигарета вызывает кратковременное, но значительное повышение давления, что влияет на эластичность сосудов. Тем же эффектом обладает и потребление алкоголя более 60 г в день. Поэтому если хотите сохранить сосуды здоровыми, от вредных привычек стоит отказаться. Раньше считалось, что положительные изменения для сердечно-сосудистой системы наступают спустя несколько лет после отказа от курения, сейчас доказано, что уже через несколько недель

● Враг номер один для сердца и сосудов – атеросклероз. Основной метод борьбы с ним – здоровое питание. В рационе должны быть преимущественно хлеб грубого помола и разнообразные каши. Кроме того, человек должен потреблять минимум 400 г овощей и фруктов в сутки.

● Благоприятно влияют на давление калий и магний. Поэтому чаще ешьте курагу, шпинат, гречневую, пшеничную и овсяную каши, фасоль, чернослив, финики, персики, арбузы, свеклу, кабачки, баклажаны, зелень, орехи. При этом помните: пищу, богатую калием и магнием, нельзя сочетать с молоком и молочными продуктами.

● Следует ограничивать потребление поваренной соли.

ко специалист может поставить диагноз и выбрать метод лечения.

#### ПРОФИЛАКТИКА

● Высокое артериальное давление и повышенный уровень холестерина в крови, «зашлакованность» организма препятствуют нормальному процессу обмена в сосудах глаза, а значит, заставляют хрусталик «голодать». Поэтому питание, направленное на профилактику атеросклероза, играет здесь немаловажную роль.

● Курение, в том числе и пассивное, пагубно воздействует на весь глаз, а для хрусталика никотин и вовсе является ядом. Он вызывает гибель прозрачного геля и замену его на мутную субстанцию. Поэтому риск развития катаракты у курильщиков существенно выше.

● Следует отказаться от рафинированного сахара. Дело в том, что чем старше мы становимся, тем хуже усваивается сахар. Кровь из-за повышенного сахара становится вязкой. Вследствие чего затрудняется капиллярное кровообращение, в том числе в области глаза, страдает от этого в первую очередь хрусталик.

● Обязательно делайте гимнастику для тренировки глазных мышц. Это занимает немного времени. Упражнения могут быть простыми, главное – выполнять их регулярно. А если нагрузка на глаза в течение дня высокая, зарядку надо делать каждые два рабочих часа. Прямо сейчас, прочитав эту статью, отдохните и сделайте несколько упражнений. Сначала медленно скользите взглядом вправо и влево; повторите то же самое вверх-вниз (до семи раз). После этого легонько поморгайте. Ресницы должны трепетать, как крылья бабочки. Это способствует расслаблению глаз. Затем потрите ладошки друг о друга и на минутку приложите к глазам. Это снимет с них накопившуюся усталость.

Беседовала Людмила КОСОВИЧ

## Вопрос-ответ

Отвечает  
врач-диетолог А. А. ПОПОВА

**Недавно услышала мнение, что ежедневное употребление яиц не приводит к повышению холестерина. Так ли это?**

Анна ПОЛЯКОВА, г. Минск

Да, сейчас рекомендации по питанию изменены. Установлено, что холестерин из яиц в организме не становится «плохим». Поэтому два яйца на завтрак допустимы. Другое дело – способ приготовления. Например, жир для приготовления яичницы является источником вредного холестерина, поэтому оптимально есть на завтрак варенные яйца.

**В журнале прочитала, что молочная сыворотка – отличный продукт для тех, кто на диете. Поясните, пожалуйста, в чем её ценность?**

Виктория, Читинская обл.

Молочная сыворотка – очень ценный лечебный продукт, который, к сожалению, нами незаслуженно забыт. Это кладёз важнейших микроэлементов и витаминов, необходимых для нашего здоровья. Я действительно порекомендовала бы её тем, кто хочет сбросить лишний вес. Во-первых, сыворотка практически не содержит жиров (её калорийность почти в 3 раза меньше, чем у молока), во-вторых, она насыщена ценными белками и, в-третьих, прекрасно утоляет голод.

Но и это далеко не весь перечень полезных свойств молочного продукта. Ещё в Древней Греции знали о её лечебном действии и применяли при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и других заболеваний. К тому же сыворотка – отличный напиток для людей, страдающих сахарным диабетом: содержащийся в ней молочный сахар легко усваивается без вреда для организма. Кстати, сыворотку можно не только приобрести в магазинах, но и приготовить в домашних условиях. Процесс её приготовления довольно прост. Нагрейте кефир или простоквашу, но не доводите до кипения, получившиеся белые сгустки (а это самый что ни на есть творог) положите в марлю, жидкость желтоватого цвета, которая останется, и есть сыворотка.

## Катаракта

РАНЫШЕ: ПОСЛЕ 55-60 ЛЕТ  
СЕЙЧАС: С 35-40 ЛЕТ

Рассказывает  
врач-офтальмолог  
Юрий Анатольевич  
КИРИЛЕНКО



Катаракта обычно развивается медленно – на протяжении нескольких лет. Зрение ухудшается постепенно. Человек не сразу обращается к врачу, а когда приходит, то выясняется, что осталось всего два варианта – операция или слепота. Поэтому, чтобы вовремя принять меры, надо знать симптомы данной болезни. Как ни парадоксально, ряд симптомов развивающейся катаракты иногда принимают за улучшение зрения. Так нередко патологический процесс начинается с утолщения хрусталика. Из-за этого ближе зрение обостряется, у человека возникает близорукость. И люди с дальновидностью вдруг с удивлением замечают, что могут читать без очков. Однако после относительно короткого периода улучшения зрения начинает ослабевать. Другим характерным симптомом является то, что человек лучше видит в сумерках, чем при ярком свете. У большинства появляется потребность в более ярком освещении при чтении. Человек часто протирает очки, потому что ему кажется, будто стекла всё время запотевают. Сливаются буквы, а затем и строчки текста. А в финале вы переставте различать номер подошедшего автобуса, больше не можете прочитать вывеску над магазином. Если заметили у себя какие-либо из вышеперечисленных симптомов, нужно обязательно обратиться к врачу-офтальмологу. Толь-

**Ты раздражаешься,  
срываешься на ребёнке  
и в конце концов  
с ужасом осознаёшь  
сама себе,  
что без малыша было  
бы куда легче...  
И чувствуешь себя  
виноватой за то,  
что устала от  
самого родного  
человечка**

# Я устала...



**«Усталость у мам бывает разная, и бороться с ней надо в зависимости от ситуации», — говорит психолог Юлия САМОЙЛОВА**

## Ситуация 1: УСТАЛОСТЬ — РАЗДРАЖЕНИЕ

«Я устала от тебя!» — я пришла в ужас, когда родила, что буквально прокричала эту фразу своему восьмимесячному сыну, который целый вечер плакал, капризничал, просился на ручки. И ни минуты не давал мне побыть одной, я даже в туалет с ним ходила», — рассказывает Лена.

Злость, гнев, раздражение на ребёнка. Об этом у нас не принято говорить. Однако это не означает, что подобного явления не существует. Пока мы сами не станем свидетелями, нам даже в голову не приходит, что однажды на пике сильных негативных эмоций мы способны выплеснуть всю свою усталость на ребёнка. А иногда мамы ловят себя на том, что готовы ударить кроху, который плачет весь вечер напролёт, или понимают, что, крича на ребёнка, не в силах остановиться. Осознание этого приводит в ужас. Женщина думает: «Я плохая

мать. Если я так злюсь, значит, не люблю своего ребёнка». И это ставит на грань нервного срыва.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** В первую очередь понять, что злость и раздражение — это нормально. Просто любовь вызывает много разных эмоций. Когда вас раздражает ребёнок, на самом деле в этот момент вы ненавидите не его, а свою несвободу и зависимость от него. Вы просто действительно устали, но отдохнуть не можете, хотя вам необходимо, ведь запас физических сил не безграничен. Если вы понимаете, что такие срывы частое явление, не мучайте себя. Подумайте, что можете сделать, чтобы облегчить себе жизнь. Выход обязательно найдётся. Так, одна моя приятельница на час в неделю оставляла ребёнка с хорошо знакомой женщиной. Этого часа ей хватало, чтобы не сорваться. Если же вы не можете найти такой возможности для короткого отдыха, научитесь контролировать своё раздражение.

Чаще всего мы срываемся, когда остаёмся с детьми один на один. И вряд ли вы сможете успокоиться, зайдя в другую комнату (как можно прочесть в некоторых книгах для мам), слыша за дверью неумолкающий детский плач. Попробуйте поступить следующим образом: в минуты сильного гнева переключите внимание своё и ребёнка с негативных эмоций. Например, можно порвать старые газеты или вдруг запеть песню. Не

думайте, как глупо вы будете при этом выглядеть. Главное — вовремя справиться с эмоциями. Поверьте, выплеснув негатив, вы другими глазами посмотрите на своего малыша и вновь почувствуете, что не представляете своей жизни без него. И усталость растворится в чувстве любви.

## Ситуация 2: УСТАЛОСТЬ ОТ МНОЖЕСТВА ДЕЛ

Маша пришла ко мне на консультацию в взвинченном состоянии. «Я ничего не успеваю, — жаловалась она. — Я так устала, почему другим мамам занятия с ребёнком доставляют радость, а мне нет? Посоветуйте какие-либо средства для борьбы с усталостью».

В психологии есть понятие «комплекс отличницы». Считается, что этот комплекс характерен для преуспевающих бизнес-леди, однако страсть к перфекционизму (стремлению сделать всё как можно лучше) встречается и у молодых мам, посвятивших себя воспитанию ребёнка. Им хочется дать малышу как можно больше. Таким женщинам кажется, что они всё время что-то недодают малышу. В итоге весь день расписан по минутам. Тут и развивающие занятия, и походы с малышом в гости, чтобы общался, и спортивные секции. А ведь

ещё и дом надо поддерживать в порядке. В итоге мама устает, попадая в замкнутый круг усталости и раздражения. Но вот парадокс: чем больше устает, тем больше пытается сделать, чтобы не уронить недосяжимую планку идеальной мамы в своих собственных глазах.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** Прежде всего поверьте, что даже от любимого ребенка можно устать! «Нельзя устать от того, кого любишь» — это красивые слова, и не более того. Как раз те, кто постоянно переживает за своего ребенка, стремятся дать ему как можно больше, исчерпывают эмоциональные ресурсы быстрее, чем родители, которые не слишком сильно задумываются о высоких материях.

Иногда мамочки не знают, как выразить свою любовь. Кажется, единственно возможным способ — это «дать ребенку старт для успешной жизни». А на самом деле всё гораздо проще. Не забывайте, что прежде всего ребенку нужны не занятия, а ваша любовь. Раннее развитие нигде не уберечь, и, возможно, гораздо больше пользы и маме, и малышу принесёт прогулка по парку или неделя ничегонеделания, не омраченная упрениями и ссорами. Подумайте, а чего хочется лично вам от любимого человека? Наверняка, чтобы он чаще целовал и обнимал вас, говорил с вами о чём-то важном. Поэтому чаще ласкайте ребёнка. Когда дочка или сын ложится спать, прилягте с ним и поговорите о прошедшем дне или о том, что волнует ребенка, и в ответ расскажите о своих проблемах. Плюсов такого общения много. Во-первых, ребёнок обязательно поделится какой-то своей проблемой. Во-вторых, он получит от вас совет, как поступить, а также понимание, что проблемы есть и у детей, и у взрослых. В-третьих, научитесь свои чувства обсуждать и озвучивать. И самое главное — ребёнок уснёт счастливым от того, что он не один на один с большим миром. А вы почувствуете, что малыши любят вас так же, как вы его, и это тёплое чувство не даст усталости перерасти в раздражение.

### Ситуация 3: УСТАЛОСТЬ — СКУКА

«Я устала от общения с ребёнком. Мы всегда и везде вместе. Каждый день одно и то же», — жалуется мне молодая мама на детской площадке.

Часто мамочки устают от банальной рутины домашних дел, а вовсе не от ребёнка, как думают. Работа мамы и по совместительству домохозяйки выматывает. Ты заранее знаешь всё, что будешь делать завтра. Наличие бытовой техники, конечно, облегчает жизнь, но не меняет распорядок дня, полностью подстроенный под ребенка, и это угнетает. И вот уже кажется, что родного и такого долгожданного ребёнка видеть совершенно не хочется.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** Разумеется, вы очень любите своего ребёнка, но это вовсе не

значит, что у вас одинаковые потребности. Нет ничего плохого, если вы будете какое-то время заниматься своими делами. Поэтому составьте себе план отдыха. Да-да, именно так!

● Если ваш малыш ещё совсем кроха, то каждый день выделяйте по 10 минут утром и вечером только для себя. Кажется, в кротовицы дел этих минут найти невозможно. Ориентируйтесь на те моменты, когда кроха только уснул. Не бросайте сразу перебивать посуду и стирать грязные пеленки. Создайте себе приятный ритуал. Например, не спеша выпейте ароматный чай или кофе или примите душ. Посидите в кресле и послушайте приятную музыку, почитайте газету. 10 минут кажутся такой мелочью. Но они и в самом деле способны стать настоящим спасением в кротовицы дел.

● Есть и ещё одна хитрость. Как можно чаще гуляйте вне дома. Все мамы знают, что ребёнку необходим свежий воздух. Но уставшей маме часто не хочется делать лишних движений, она мечтает о покое, и сама мысль, что надо собираться на улицу, а если это ещё в холодное время года, может привести к истерике. В действительности малыш может получить нужную порцию воздуха и на балконе, а вот маме прогулка жизненно необходима. Удивлены? Дело в том, что постоянное нахождение в «четырёх» стенах в одной и той же обстановке является действующим стимулятором эмоциональной усталости. Прогулки дают возможность получить порцию новых впечатлений, порадоваться снежному пейзажу или первым распускающимся листьям и, наконец, встретив мамочек с колясками, поговорить о своём, о материнском. Всё вместе даст приток новых сил, а значит, уменьшит риск возникновения усталости.

● Когда ребёнок подрастёт, у вас появится больше свободного времени (от часа до двух). Возможно, вы посвятите время только своим делам во время сна крохи. Главное — потратить этот час на то, что вам действительно нравится. Будете ли вы вышивать крестиком, собирать пазлы или посвятите это время обучению чему-то новому, не имеет значения.

**Р. С. Быть мамой — это значит работать без праздников, каникул и выходных дней. Если вы действительно понимаете, что лица близких вызывают только раздражение, отдохните. Попробуйте договориться с мужем, бабушкой, няней и посвятить неделю только себе. Смените обстановку, например, съездите на подруге в другой город или, если есть возможность, купите путёвку в санаторий. Вы делаете это не только для себя, но и для близких. Ведь, вернувшись домой отдохнувшей, вы подарите близким весь свой заряд позитива и хорошего настроения.**

Беседовала  
Елена ПАВЛОВА

### Сдаём анализы

Часто для постановки диагноза и контроля здоровья грудничка врачи в поликлинике дают направление на анализ мочи. Как же её собрать, недоумевают молодые родители? Выручат специальные приспособления — детские мочеприёмники (мочесборники), которые можно приобрести в аптеке. Используйте их нужно, соблюдая следующие правила:

● при покупке обратите внимание, что существуют мочесборники для мальчиков и для девочек. Они отличаются формой прикреплённого отверстия.

● обмойте половые органы крохи или протрите влажной салфеткой по направлению к анальному отверстию. Это необходимо, чтобы бактерии, находящиеся на половых органах, не могли исказить результаты анализа.

● с мочесборника снимите защитную наклейку и аккуратно прикрепите снаружи половых органов, так, чтобы моча могла скапливаться в нём. Чтобы ребёнок случайно не оторвал мочеприёмник, можно сверху аккуратно надеть трусики или памперс.

● после того как ребёнок писает, аккуратно снимите мочесборник и перелейте мочу в стерильный контейнер (зачастую он есть в комплекте мочесборника) или стерилизованную баночку.

● для общего анализа мочи необходимо собирать утром. Баночку с мочой надо отнести в лабораторию сразу после сбора. Не храните её более двух часов. Из-за продолжительного хранения результат исследования может измениться. Не ставьте мочу в холодильник. Выпадающие в осадок соли не только затруднят процесс исследования, но и могут быть расценены как проявления почечной патологии.

**Зачем лечить молочные зубы? Всё равно они скоро выпадут, а поход к стоматологу — лишний стресс для ребёнка.**

Елена, г. Курск

Лечить молочные зубы надо обязательно, потому что это постоянный очаг инфекции во рту, снижающий как общий, так и местный иммунитет, результатом чего являются ангина, тонзиллит и т. д. Во-вторых, чтобы избежать постоянные. Дело в том, что корни молочных боковых зубов охватывают зачаток постоянного зуба. Если кариес не залечить, может начаться воспаление пульпы (пульпит), а затем и периодонтит — воспаление окозубных тканей. И зачаток постоянного зуба может погибнуть. Поэтому не стоит затягивать с походом к врачу, поскольку разрушение молочных зубов происходит быстрее постоянных, иногда в считанные недели.



# Финансы поют романсы

Как вы думаете, из-за чего или из-за кого чаще всего ссорятся супруги? Из-за тещи? Свекрови? Любви на стороне? Нет и нет. Из-за денег.

С этими приятно хрустящими бумажками так или иначе связаны все наши семейные решения. Снимать ли квартиру, брать кредит, купить ребёнку бутинки или пустить коньки доносить, сколько оставить официанту на чай...

Если по денежному вопросу «в товарищах согласия нет», финансовых войн не избежать



## Мы странно встретились...

Света (28 лет) и Олег (32 года) по-настоящему познакомились на дне рождения у друзей. Высокая стройная брюнетка завоевала сердце застенчивого скромняги Олега сразу. А вот Света сначала ухаживания молодого человека всерьёз не воспринимала. Слишком уж они были разными. Он — деловой товарищ, занимается небольшим, но довольно успешным бизнесом, в голове цифры, проценты, дебет с кредитом, она — «преподаватель изящной словесности», обожает Ахматову, Бунину, Франсуазу Саган. Но Олег был настойчив. Приглашал девушку в кино, кафе, катал на авто-

мобиле по вечернему городу. А однажды, робко потупившись, признался, что о такой, как Света, мечтал всю жизнь и уже не надеялся встретить. Светлана призадумалась. «Такого мне ещё не говорили», но отвечать на вспыхнувшие чувства не спешила. Ситуация в корне изменилась, когда Света с приступом аппендицита попала в больницу. Олег, узнав о случившемся, тут же примчался, да не с пустыми руками, а... со свежесваренной овсяной кашей. Знакомый врач его проконсультировал, что в послеоперационный период больному ничего, кроме жидкой каши, есть нельзя. Девичье сердце растаяло. Удалённый аппендикс положил начало счастливой семейной жизни. Но... и в их почти идеальной семье всё чаще стали случаться

конфликты, а то и скандалы. Причина? Земная и прозаичная — ДЕНЬГИ.

## И странно разойдёмся?

Ясное дело, в подобных конфликтах ни одна сторона себя виновной не считает. «Да он просто жмот!», — в сердцах бросает жена, когда ей отказывают в покупке, ну, допустим, очередной пары туфель. «А ты мотовка, — парирует муж, — сколько тебе ни дай, все размотаешь». Кстати, супруги могут и меняться ролями: «жмот» — муж, «жмот» — жена. Что делать? Чтобы объективно написать картину маслом, не мешало бы выслушать обе стороны. Итак...



# ВЕРСИЯ СВЕТЫ

Когда мы только стали встречаться, Олег меня баловал подарками. На день рождения преподнёс чудесное кольцо, причём именно то, которое я хотела. Хотя его пришлось делать на заказ. А однажды устроил мне настоящий сюрприз – среди зимы отправил отдохнуть в тёплую экзотическую страну. Кстати, он был щедр не только по отношению ко мне, но и к моим близким. Одаривал подарками мою маму, сестру. До Олега я долгое время встречалась с мужчиной, но он такой широты души не проявлял. Олег оказался другим. Я стала достаточно легко относиться к деньгам и к тратам, соответственно, тоже. Тем более что транжирой себя никогда не считала и не считала. На что трату? На одежду, обувь, косметику. Спустя какое-то время Олег стал просить меня обдумывать свои покупки. Сейчас такие просьбы звучат всё чаще. Иногда я иду на открытый обман, срезаю ценник или занижаю цену купленного раза в два. Хотя понимаю, что скрываю покупки от мужа нехорошо, это вроде как курить тайком от родителей. Чувствую, «мировой кризис» зреет...

# ВЕРСИЯ ОЛЕГА

Когда мы начали жить вместе, у меня имелась кое-какие накопления, да и бизнес шёл неплохо. Хотелось радовать любимую, и я не скупился. Но, к сожалению, всё хорошее (и деньги не исключение) имеет свойство заканчиваться. Сейчас, сами знаете, ситуация изменилась. Моё дело не приносит уже того дохода, что раньше. Поэтому я вынужден и себя, и Свету в чём-то ограничивать. Из нас двоих я чаще задумываюсь о семейном бюджете и пытаюсь как-то наладить его ведение. Раньше на Светино: «А я хочу купить вот это» всегда уступал, а теперь чаще говорю «нет». Светлана обижается. Убедить её, что мы тратим деньги нерационально, у нас нет накоплений (случись, не дай бог, кому серьёзно заболеть, даже не знаю как выкрутимся), у меня не получается. Сорваться стали постоянно, хоть и не хочется. Но выхода я не вижу.

# КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Если в семье назрел кризис или, того хуже, развод – не сваливайте всю вину на денежный вопрос. Кроме него, наверняка есть что-то ещё. Из-за денег никто не разводится, потому что не в них дело. Деньги – симптом, а не причина. Они символическое воплощение более глубоких и менее заметных проблем. Копайте глубже, если не боитесь. Но это уже тема для другого отдельного разговора. Наша задача – помочь супругам превратить финансовые войны в разумный диалог. На самом деле это не так сложно, когда есть обоюдное желание следовать нескольким правилам.

# ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Единственный способ избежать серьёзного конфликта – регулярно обсуждать денежные вопросы, стараясь оставаться в рамках приличия. Несмотря на то, что мы не любим говорить о своих деньгах (по-рошнее рассказать, что в детстве любил грызть ногти, чем о своих денежных делах), это придётся сделать. Семья дороже.

# ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Идеальная формула семейных трат – определить устраивающий обоих супругов лимит – ту сумму, больше которой один не может потратить, пока не посоветуется с другим. Ключевое слово здесь «посоветуется», а не будет добиваться своего любыми способами. (Милые дамы, «приёмы» в виде слёз, лёгких истерик, отказа от секса отныне считать запрещёнными).

# ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Каждое крупное приобретение должно осуществляться с согласия обоих супругов.

**МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:** если что-то вдруг очень захотелось приобрести, «переспите с этим желанием ночь». А лучше перспите хотя бы недельку. Скажите себе: «Я могу купить эту вещь хоть сейчас, но сделаю это позже». Нередко желание затмевает разум. Но если «переспать с ним ночь», оно может пройти. В итоге вы избежите лишних трат, ненужных покупок и, следовательно, конфликтов.

# ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ

Проведите совместный аудит ваших доходов и распределите деньги по направлениям. При этом учитывайте доход каждого члена семьи. Тот, кто зарабатывает больше, направляет денежные потоки на «крупные расходы», «развлечения», «отдых». Чей доход скромнее, оплачивает хозяйственные нужды – коммунальные счета, продукты, бензин, товары для дома. Это лучший способ научиться считать деньги. А они, как известно, счёт любят.

# ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Если разногласия из-за денег не прекращаются, покопайтесь в своём прошлом и ответьте на вопрос: как к деньгам относились в вашей семье. Как правило, с годами мы становимся похожими на своих папу или маму или их полную противоположность. Учитесь на их ошибках и корректируйте своё поведение.

**P. S. Следуйте этим правилам, скорее всего, будет нелегко. Во всяком случае на первых порах. Но прятать обивки и скрывать истинную цену вещи разве прощше?**

Кстати, Света и Олег ждут прибавления в семействе. Всё-таки договорились.

Людмила КОСОРИУКОВА.

Благодарим за помощь в подготовке материала психолога Ирину ЗАЙЦЕВУ

# Психологический практикум

Случилась неприятная ситуация, и в голове без конца крутятся мысли, что и как можно было сказать, сделать. Это лишает покоя, безнадежно портит настроение. Что делать? Нужен эффективный «переключатель». У любого переключателя есть два положения. Первое – привычная «мозговая жвачка». Второе – состояние, которое может отвлечь. Желательно, чтобы оно ещё было и приятным. Кому-то поможет километровая пробежка, кому-то бассейн, кому-то пара глав любимого детектива. Выбирайте на свой вкус, вымытые, к примеру, окна в квартире, погулять с собакой, сходить в кино или «пострелять» монстров на компьютере.

«Мозговая жвачка» основывается на известной детской загадке «можно ли не думать о зелёной обезьяне?». Правильно, «не думать» не получается. Противное зелёное животное так и норовит залезть в голову и там остаться. Выход прост: чтобы «не думать о зелёной обезьяне», надо думать... о синем крокодиле. То есть следует направить свои мысли на что-нибудь интересное и позитивное. Подумать, например, где, как и с кем провести грядущие выходные, в деталях представить наряд для романтического свидания, погрузиться в приятные мечты об отпуске.

**Мои коллеги на вечеринках веселятся, что называется, на всю катушку. Я же не пью и стараюсь воздерживаться от корпоративных застолий, за что сослуживцы меня недолюбливают. Как мне себя с ними вести?**

В «весёлых» компаниях действительно людей немножко не очень-то приветствуют. Отсюда известные тосты: «Ты меня уважаешь» и угосоры «До дна!» Отказ от рюмки приравнивается к измене. Всё потому, что будучи трезвым человек видит нелепость поведения тех, кто навеселе. А когда все уткнулись носом в салат, вроде как и стесняться некого. Предложите свой «сценарий» веселья. Станьте ведущей праздника или возьмите на себя миссию раздачи призов. Если вы будете «при деле», коллеги не станут вас «доставать» предложениями выпить на брудершафт.

# Вера АЛЕНТОВА:

## «Мне трудно сказать «ДА»



**Она говорит тихим голосом, держится сдержанно, считает себя человеком закрытым. Глядя на неё, понимаешь, что актёрство – серьёзная профессия, требующая большой внутренней самоотдачи и работы над собой, а не умения «включать звезду» по поводу и без**

### «Мама хотела, чтобы я стала врачом»

Я действительно интересовалась медициной. Мой дед был известным врачом в Великом Устюге. Построил там водолечебницу. Когда он умер, на похороны пришёл весь город. Недавно я побывала на его могиле. Меня приятно поразило, что остались люди, которые помнят его до сих пор. С моим дедом связана одна городская легенда: во времена разгула бандитизма его как-то ночью вызвали к больному. По дороге на деда напали, отобрали деньги, часы. А потом посветили в лицо фонариком: «Да это же доктор Алентов!», извинились и всё вернули.

Но театром я интересовалась больше. Моя мама всю жизнь отдала сцене, и тем не менее хотела, чтобы я поступала в медицинский. Поэтому я готовилась к экзаменам в Барнаульский медицинский институт и параллельно, втайне от мамы, пробовалась в Алтайский драматический театр. Подготовиться к прослушиванию мне помог отчим, он вместе с мамой служил в ТЮЗе. Отчим считал, что я могу стать актрисой. В театр меня взяли. Но к моей радости примешивалось чувство растерянности. В медицинский институт осталось сдать последний экзамен – английский, который я прекрасно знала, и всё – зачислена. Тогда я решила пойти на хитрость, специально не добрала баллов и сдала иностранный на три. Примчалась домой счастливая: «Мама, у меня две новости – плохая и хорошая. Плохая – я не поступила в медицинский. Хорошая – меня приняли в театр». Конечно, мама сразу всё поняла. Скандал разразился невероятный.

Даже заступничество отчима не помогло. Но мама негодовала не потому, что не была «посвящена» в тайну, а потому, что не признавала «любительщины» на профессиональной сцене. «Там таких, как ты, миллион. Если уж действительно решила стать актрисой, поезжай поступать в Москву. Талантливая – возмут, бездарная – нечего делать в театре. А сейчас пойдёшь на завод».

И я пошла, и год проработала на Барнаульском меланжевом комбинате разнорабочей.

Мама для меня была непрекращаемым авторитетом. Сказала бы поехать в Голливуд, я бы поехала.

### «Москва – мой город. И я в нём буду жить»

Гёте как-то сказал, что за всю жизнь у него было всего семь минут абсолютного счастья. Так вот, меня накрыла волна безмерного счастья в день, когда узнала, что поступила в театральный. Босиком бежала по мокрым улицам, помню, в Москве тогда шёл тёплый летний дождь, столица была такая красивая, чистая, любимая. И главное – она была моя! Мне часто приходилось ездить с мамой на гастроли, но ни об одном городе я не могла сказать: «Он мой». Хотя поначалу чувствовала себя не столичной девочкой. Это сейчас в любой точке мира можно себя ощущать на своём месте. А раньше столица очень отличалась. Я разглядывала себя в витринах и понимала,

что не совершенна. А хотелось быть совершенной. Было огромное желание объять необъятное, всему научиться и всё понять, и такая возможность мне была подарена. У нас были замечательные педагоги, удивительная атмосфера. Расцвет «Современника», рождение Таганки. Мы не пропускали ни одной премьеры, выставки, показа, пропадали в Третьяковке, в «Пушкинском», ездили в Питер. Когда актриса Алиса Коонен на вопрос: «Как воспитать талант?» ответила: «Не надо никого воспитывать. Поместите молодых людей в талантливую среду – они сами как губка всё возьмут». И мы «впитывали», интересовались, спорили. Я хотела совершить что-то необыкновенное, и все вокруг меня хотели совершить что-то необыкновенное. А когда все хотят совершить необыкновенное, у кого-то это обязательно получается.

### «Я всегда могу отличить настоящее от того, что хочет им казаться»

Меня считают человеком скрытным. Но это не скрытность, а, скорее, чувство собственного достоинства. Не люблю игры на публику. Моя мама была такой и меня научила: «О твоих бедах и проблемах никто не должен знать. Незачем людей беспокоить».

Может быть, поэтому судьба свела меня с Володей Меньшовым, человеком открытым, даже слишком. Меня же он много лет называет человеком по имени «Нет». И это правда. Мне действительно сказать «да» сложнее, чем «нет». Вполне вероятно, живи я одна, мой дом был бы закрытым, никто бы туда не попал.

Мы познакомились на вступительных экзаменах. И, признаюсь честно, особого впечатления он тогда на меня не произвел. Оценила я его несколько позже. Мы вернулись в институт после летних каникул, и педагоги попросили каждого из нас прочесть отрывки, которые мы читали при поступлении. Конечно, все за лето расслабились, забыли, читали плохо, и только один Володя великолепно. Среди прочих у Меньшова есть несомненное достоинство: он ничего из себя не строил. Мы подружались. А уж потом из дружбы выросла наша любовь. Поженились совсем юными, на втором курсе, чем вызвали переполох и среди преподавателей, и среди однокурсников. Володю Меньшова считали «неперспективным», а меня «перспективной», на втором курсе готовили к поездке в Америку, прочли в труппу МХАТ. Мой необдуманный, на их взгляд, поступок «загубил» успешную карьеру. Но время всё расставило по местам. Премии, награды, популярность ко мне пришли. Пусть поздно, но в этом есть здравая мудрость. Ведь в действительности дело не в премиях, а в имени. Оно есть или нет. Есть имя Райкин, а какие у него премии, и есть ли они у него вообще — неважно. И есть Тютюкин, заслуженный или даже народный, но всё равно Тютюкин, которого никто не знает.

Режиссёрский талант Меньшова отметил Михаил Ромм, ему понравились работы Володы, и он предложил мне переехать из Ставрополя (Володю тогда распределили после окончания института) в

Москву и поступить сразу на второй курс аспирантуры по режиссуре во ВГИК. Так что, можно сказать, это Ромм дал путёвку в жизнь таким народным фильмам, как «Москва слезам не верит», «Любовь и голуби» и многим другим, потому что смог увидеть в «бесперспективном» пареньке «искру».

«Если бы мы не расстались тогда, то наверняка расстались бы позже, но уже не соединились».

Наша семейная жизнь начиналась с маленькой комнатки в общежитии, в уголке, отгороженном занавеской. Как у нас дочка получилась — до сих пор загадка. Мыкались мы по общежитиям долго — семь лет. Эта цифра для нашего брака оказалась критической. Хотя казалось, что все испытания бытом остались позади. Решение расстаться мы приняли, когда у нас уже появилась двухкомнатная квартира. Очевидно, сказались многолетняя хроническая усталость: маленький ребенок, муж в другом городе, в Москве бывает наездами, релетиции с дочкой под мышкой, безденежье, бесквартирье. Словом, появление своего причала уже не могло ничего изменить. Нам казалось, что по отдельности жить будет легче, лучше. Но спустя несколько лет и Володя, и я поняли, что ошиблись. Наши чувства с обеих сторон были столь сильны, что все последующие по сравнению с ними казались бледными. За время расставания ничего подобного с нами не повторилось, хотя попытки были и у него, и у меня. Когда меня спрашивают, в чём залог счастливой прочной семьи, я не знаю что ответить. Ведь каждая семья — это свой отдельный мир. Для меня, например, важно, чтобы между мужем и женой, невзирая на прожитые годы, сохранялось уважительное и терпимое отношение друг к другу. Любые отношения, даже приятельские, требуют усилий и труда, чтобы их поддерживать. Вы ведь поливаете комнатные цветы, чтобы они не погибли? Так и отношения: вряд ли они смогут сохраниться, если вы их не будете поддерживать.

Мы с Володей друг другу гадостей не делали, всё было по-человечески очень хорошо и очень нормально. Когда нет взаимных претензий, упреков, налаживать отношения легче. То, что мы снова стали жить вместе, — большое счастье.



Дочь Юлия с семьей

**«Никогда ничего не планирую, гораздо интереснее, когда жизнь преподносит сюрпризы»**

Когда мне исполнилось 23 года, я была жутко огорчена. Мне казалось, в этом возрасте за плечами уже должны быть великие дела. Сейчас я стала мудрее и считаю, что жизнь прекрасна. У меня есть семья, дочь, внуки. Это тоже великие дела.

Пастернак сказал: «Быть женщиной — великий шаг, сводить с ума — геройство». Я бы к этому добавила, что всегда оставаться в форме для женщины уже великое дело. И это нужно понимать, ценить, снимать шляпу. Лет 20 назад я бросила курить. Пообещала дочери. И тут же набрала лишние килограммы. Сбросила вес благодаря... сценическим костюмам. Все платья были на корсаже, я в них не влезала. Мне было так неловко перед костюмершей. Села на диету и до сих пор держу тот же вес, что и в юности. Мой муж поправился на 18 кг и никак не может их сбросить. Я как-то сказала: «Знаешь почему? Потому что ты не женщина и не носишь платья с корсажем».

Я не строю планов на будущее, в этом смысле я — фаталист. Что Бог даёт сверху, то и Судьба, то и моё. А что не дал — не моё, строй ты планы или не строй. Тогда и счастлива будешь от того, что у тебя есть, а не несчастен от того, чего у тебя нет.

Людмила КОСОРУКОВА



Вера Алентова с мужем — известным режиссёром Владимиром Меньшовым

**Если представить жизнь как большую сцену, то по какую сторону от рампы окажетесь лично вы? Возможно, будете блистать на сцене, наблюдать за действием из зрительного зала или сами напишете пьесу? У каждой из этих жизненных ролей есть свои плюсы и минусы. Чтобы определить свою, ответьте на вопросы нашего теста**

# Вся жизнь — театр

**1. Какие чувства вызывают у вас рассказы о судьбах известных людей?**

- а) Любопытство
- б) Соревнование
- в) Зависть
- г) Восхищение

**2. Какое из этих высказываний вам ближе?**

- а) Человек не способен на выбор, он всегда действует, уступая наиболее сильному искушению
- б) Выбор есть всегда
- в) Поскольку я не способен выбирать, принимаю выбор других
- г) Мы сами почти не выбираем, выбирает наша судьба

**3. Когда вы были маленькой, как реагировали на запреты или на неприятные требования?**

- а) Возражали, бурно выражая возмущение
- б) Подчинялись, но едва сдерживали гнев
- в) Старались найти компромисс, спорили
- г) Спокойно, потому что не понимали о чём спорить

**4. Сбылись ли мечты вашей юности?**

- а) Не все, они до сих пор моя движущая сила
- б) Да, стали реальностью
- в) У меня появились новые
- г) Какие мечты?!

**5. Когда нужно сделать выбор, какой фактор вы учитываете?**

- а) Интуицию
- б) Желание
- в) Осторожность
- г) Советы других людей

**6. Чего сейчас не хватает в вашей жизни больше всего?**

- а) Вызова судьбы
- б) Времени
- в) Творчества
- г) Мотивации

**7. Вам хочется осуществить какой-либо план, по поводу целесообразности которого слышите многочисленные предупреждения. Как вы поступите?**

- а) Внимательно изучите наиболее обоснованные предупреждения
- б) Пожмёте плечами и продолжите путь

в) Откажетесь от него с облегчением  
г) Поменяете план

**8. Какая фраза могла бы стать вашим девизом по жизни?**

- а) Риск хорош в меру
- б) Главное — захотеть
- в) Всё зависит от удачи
- г) Чему быть, того не миновать

**9. Как вы обычно ведёте себя, сталкиваясь с трудностями?**

- а) Пускаете в ход как интуицию, так и разум
- б) Предвкушаете возможность перейти в атаку
- в) Не упорствуя, отступаете
- г) Встречаете трудности с некоторой долей фатализма

**10. Что для вас значит выражение «успешная жизнь»?**

- а) Чувство, что вы полностью раскрыли свой потенциал
- б) Достижение успеха в самых важных областях
- в) Путь, пройденный без особых трудностей
- г) Возможность сойти с накатанных рельсов



11. Трудно быть действующим лицом своей жизни, не располагая...

- а) Способностью к самоанализу
- б) Твердой волей
- в) Поддержкой окружающих
- г) Набленным планом по самореализации

12. Какая ассоциация вам приходит при слове «судьба»?

- а) Принять свою судьбу
- б) Грандиозная судьба
- в) Наперекор судьбе
- г) Трагическая судьба

ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙТЕ, КАКИЕ БУКВЫ ПРЕОБЛАДАЮТ В ВАШИХ ОТВЕТАХ.



## Набрали больше А ВЫ – АКТЁР

Единственный царь и владыка сцены – талантливый артист.

(К. Станиславский)

Вы живёте в согласии с собой и знаете не только свои сильные стороны, но и слабые. Ваш принцип по жизни: человек может быть счастлив только тогда, когда он может быть собой. Поэтому вы стараетесь действовать в соответствии со своими внутренними убеждениями, не оглядываясь на других. При этом вы умело «разделяете» мечты и планы. Планы реализуете постепенно, а мечты, оставаясь где-то недостижимыми, дарят вашим планам творческий полёт. Вы используете любой шанс, который посылает жизнь. А если на жизненном пути возникают трудности, то постараетесь сделать все, чтобы разрешить сложившуюся ситуацию. Но вместе с тем не будете «биться лбом о стену». Так как вы понимаете, что в жизни есть такие моменты, к которым стоит относиться по принципу: «Всё что ни делается, всё к лучшему».

**Совет:** вы очень яркий, магнетически притягательный и душевно щедрый человек. Поэтому вокруг вас всегда много друзей и приятелей, которых вдохновляет ваш оптимизм. Вам хочется помочь каждому из них. И вы расстраиваетесь, что ваши усилия иногда не приносят результата, а жалобы на тяжёлую жизнь от друзей не прекращаются. Не пытайтесь решить за них все проблемы, помните: человек становится сильнее только тогда, когда ему удаётся решить проблему самому.



## Набрали больше Б ВЫ – РЕЖИССЁР

На сцене человек должен быть на ступеньку выше, чем в жизни.

(Л. Берне)

Вы человек с сильной волей, достаточно властный и амбициозный. Амбиции заставляют вас всё время стремиться вперёд и ни в коем случае не расслабляться, пока не сочтёте, что желаемая цель выполнена в полном объёме. Вы считаете, что спланировать можно всё, главное – делать это грамотно. Своей судьбой хотите управлять сами. Для вас не может быть и речи, чтобы рассчитывать на других, а тем более уповать на волю случая. Внешне вы выглядите очень решительным человеком, но внутри беспокоит то, что вы можете утратить контроль над какой-то из сфер вашей жизни. И это мешает сполна насладиться радостями и успехами.

**Совет:** не стоит брать на себя сразу все роли. Подумайте хорошо и постарайтесь понять, почему вы хотите контролировать каждую мелочь? Вероятно, вы постоянно отвечали за кого-то в детстве, и это поведение стало привычным. Или, возможно, вам рано пришлось столкнуться с прозой жизни?

Сейчас, когда вы уже добились успеха, сделайте паузу, позвольте своим близким не советоваться с вами по каждому поводу, доверяйте их решениям. И оставьте в своей жизни место счастливому случаю, не планируйте всё заранее. И вы обязательно увидите, что иногда судьба преподносит подарки.



## Набрали больше В ВЫ – СТАТИСТ

Так бывает довольно часто: главную рольность представляет не главная роль.

(Б. Шоу)

Шаг вперёд, два шага назад – это про вас. С одной стороны, вас переполняет много разных планов. Но с другой – охватывает сильная неуверенность: получится ли? Поэтому вы боитесь идти вперёд и сначала стремитесь собрать как можно больше мнений на тему, стоит ли этим заниматься. Но сбор мнений только усугубляет ваши внутренние противоречия. И возникают новые вопросы. Как

быть, если один друг говорит, что ваша идея гениальная, а второй разбирает её логическими доводами в пух и прах? Вы ждёте новых мнений и в итоге не продвигаетесь вперёд, а топчетесь на одном месте. Чем старше вы становитесь, тем больше нереализованных желаний за плечами. И вы впадаете в уныние, разочаровываясь в себе.

**Совет:** причина вашей нерешительности, скорее всего, подсознательный страх, что у вас не получится и ваши поступки будут оценены негативно. Не думайте об этом, попробуйте не искать одобрения со стороны окружающих. Составьте список ваших желаний. Внимательно посмотрите на него. И из множества выберите одно, но самое заветное. Составьте подробный план его реализации, ни с кем не советуясь, и двигайтесь к цели постепенно. Не переживайте из-за мелких трудностей, ведь вполне возможно, удача уже поджидает за поворотом.



## Набрали больше Г ВЫ – ЗРИТЕЛЬ

Театр – не отражающее зеркало, а увеличивающее стекло.

(В. Маяковский)

Вы очень гибкий человек. И, скорее всего, там, где вы сейчас работаете, ценят это качество. Вы энергичны и в дела вкладываете довольно много сил, но при этом эмоционально они вас не трогают. Вам проще помочь в реализации идей кому-то другому, чем реализовать свои задумки. То есть вы идеальный партнёр для человека с задатками лидера. На самом деле, будучи довольно привлекательной, такая жизненная позиция в итоге приводит к разочарованиям. Ведь потом вдруг окажется, что так и не сделано того, чего хотелось именно вам...

**Совет:** такая линия поведения – это стратегия эмоциональной защиты. Возможно, когда-то давно вы столкнулись с агрессией в адрес своих желаний. Причём сейчас вам кажется, что зрителем со стороны вы были всегда. Ваше сильное качество – наблюдательность, поэтому попробуйте проанализировать свою жизнь и вспомнить, где был тот переломный момент, когда вы стали скрывать свои желания от всех. А потом подумайте, какой вид деятельности доставляет вам удовольствие? Пусть он станет вашей отдушиной сначала как хобби, а потом, возможно, поможет раскрыться другим вашим талантам.

# Иногда они возвращаются...

**С**ейчас я вам расскажу о... Нет, не о зловещих мертвецах, хотя неизвестно, чьи призраки из прошлого хуже — Стивена Кинга или твои собственные. У многих из нас имеется свой личный скелетик в шкафу, имя которому Бывший. В эту категорию они переходят по старой накатанной схеме — добиться любви, завоевать, покоришь, потерять интерес, бросить, а затем вернуться. Причём разбредить старые раны эти «зомби» умудряются аккурат в момент, когда в твоей жизни наконец всё начинает налаживаться: полный порядок в делах и чувствах, на горизонте маячит новая любовь, а его фотография вызывает не скудную слезу, а лёгкую улыбку: «Всё-таки забавные у него уши».

И вот тут-то раздаётся звонок или приходит эсэмэска, или, того хуже, встреча лицом к лицу. И ты слышишь то, о чём запретила себе даже думать: «Может, встретимся как-нибудь?» И очень хочется согласиться. Потому что весна с её пением птиц, солнышком, капелью в душе или, наоборот, осень с тоскливыми дождями, хмурым небом и спавшей листвой. Потому что нахлынули воспоминания...

Как замечательно всё начиналось. Он долго добивался тебя, встречал, прожогал, настаивал, упрямился, уговаривал и даже требовал, а когда ты сделала шаг навстречу, был счастлив безмерно. И казалось, так будет вечно. Но однажды он сказал, что ваши отношения нагоняют на него тоску и скуку, он от них устал и в них пора поставить даже не многоочие, а жирную точку. Вы расстались, но ты была почти уверена, что он будет делать попытки вернуться. Время шло, а попыток всё не было. Ты рувала себя за вздорный характер, а гордость не позволяла вернуться самой. Хотя, собственно, возвращаться уже некуда. Ты видела его с другой. Им было хорошо вместе, они обнимались, целовались, он держал её за руку точно так же, как тебя когда-то. И ты

ясно помнишь, словно это было вчера, какие тёплые и нежные у него руки...

Разумеется, всю вину за случившееся ты сразу берёшь на себя (правильно, ведь это он устал, а не ты). Начинаешь искать причину и даже находишь: превратилась в домашнюю курицу, набрала лишние килограммы, не научилась готовить селёдку под шубой так, как его мама. Долго мучаешься, плачешь, переживаешь. Из рук всё валится, работать не хочется. Да что там работать, жить не хочется. И ты начинаешь существовать. Бывает, даже знонись ему (надо издать закон, запрещающий женщинам после второго бокала martini пользоваться мобильным телефоном). Встречаешь его. Конечно, он, как назло, всегда хорошо выглядит. Зорким оком ты тут же замечаешь и новый поджак («Я такой ему не покупала»), и новый одёкол («При мне таким не пользовался»), и туфли («Дорогушие, небось»). Он что-то рассказывает, смеётся. И тебе от его довольного вида становится ещё горше. Потому что злишься на себя. Злишься за то, что до сих пор страдаешь, за то, что каждую минуту думаешь о нём. А он, здравствуйте тебе, пожалуйста, прекрасно научился обходиться без тебя. Цветёт и пахнет, «завоевывает» другую. А может, у него уже пятая или седьмая с тех пор, как вы расстались. И в этот момент твой самое горячее желание показать ему, что тебе тоже хорошо, что и твоя жизнь бьёт фонтаном. Но чам ты уже в который раз пережываешь момент очередной встречи. То ты на вечеринке в окружении поклон-

ников, то загорелая на пляже с подружками, то предлагаешь «подкинуть» на новеньком авто, а бывает, что и за красавца-олигарха замуж выходишь. Поутру жалеешь лишь об одном: о почему мечты не сбываются?

Но время идёт, а оно, как известно, лучший лекарь. Постепенно всё плохое забывается. Ты уже не хочешь мстить или казаться лучше, чем есть на самом деле. Работа становится в радость, счастливые подруги больше не раздражают, ты вспоминаешь, что такое «флирт». И удивляешься, как это раньше могла обходиться без него. И тогда, когда была с ним, и после того как вы расстались. Оказывается, ты вовсе не несчастна, а свободна. К тому же мужчины ясно дают понять, что ты им нравишься и с чувством юмора у тебя всё в порядке, и умница ты, и красавица, а не «со странностями», как говорил он.

А потом появляется мужчина. Не красавец и не олигарх. Хотя вполне может быть и то и другое. Он смотрит на тебя, не скрывая восхищения, и говорит комплименты. Тебе приятно. А сердце от забытых ощущений бьётся в груди сильно и часто. И снова за спиной вырастают крылья. Ты понимаешь, что влюбилась, смущаешься и краснеешь, словно девочка, хотя тебе уже слезка за 30. Первый поцелуй. Первая ночь. Вам хорошо вместе. Прошлая жизнь, прошлая любовь остались где-то там. Нет, ты не забыла о них. Просто всё превратилось в приятные воспоминания, не более. Ты счастлива.

И тут как снег на голову: «Может, встретимся как-нибудь?» Не дожидаясь ответа, он начинает говорить, каким дураком был, что понял, какую глупость совершил, и как ему трудно без тебя...

И ты оказываешься перед выбором: то ли, забыв всё, пойти навстречу так приятно знакомому старому, то ли, наоборот, несмотря на всё, что было, не пытаться найти что-то новое в благополучно забытом прошлом.



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

Ночью тебе не спится, мысли, воспоминания кружатся, как в калейдоскопе. Ты смотришь на спящего рядом с тобой мужчину. На того, кто сумел вернуть тебе крылья и которому плевать, сколько в тебе лишних килограммов. Строишь и думаешь: встретиться или нет?

Не судите строго смельчаков, которые всё-таки рискнули и попробовали войти в одну реку дважды. По крайней мере они попробовали и теперь знают, есть ли в этом хоть какой-то здравый смысл.

Мы сидим в маленьком кафе, ты говоришь много и красиво. Преимущество

ственно о себе. Как ты страдал, как много непонимания вокруг. Но почему-то тебе совсем неинтересно знать, как я жила всё это время. Странно, но я раньше не замечала, как любишь ты «выступать» соло, как и твою привычку шумно втягивать носом воздух, когда пьёшь горячий кофе. Она раздражает.

«Прости, мне пора», — перебиваю тебя на полуслове.

«Ты уверена?» — твои брови удивлённо ползут вверх, кажется, такого развития событий ты даже не мог предположить.

Больше не будет никаких встреч, в одну реку действительно не войти дважды. Тебе сложно понять и принять такое

решение: инстинкт собственника, который у мужчины обострён, как аппендикс после еды всухомыятку, не даёт успокоиться.

«Ты уверена?» — вопрос эхом звучит и завтра, и послезавтра, и через неделю.

«Я могу быть тебе другом, и только», — в ответ на очередной звонок говоришь ты, и слышишь в трубке короткие гудки. Всё правильно. Так и должно быть. Ведь нет ничего хуже, чем видеть уверенную и счастливую тебя, не принимающую возвращения.

Екатерина ГОЛИКОВА

## Брак по расчёту

Всегда считала, что замуж выйду раз и навсегда. В 23 года вышла замуж серьёзно и обдуманно, на данный момент пять лет в браке. Однако с самого начала было одно «но»: я не влюблена в своего мужа. Наш брак можно назвать браком по духовному расчёту. Муж для меня самый лучший друг и интересный собеседник, у нас схожий взгляд на жизнь, оба любим спорт и активный отдых. Но, к сожалению, он не интересен мне внешне и не привлекает сексуально, хотя отношения у нас есть, как и в любой семье. Каждую ночь мне приходится перешагивать через свои чувства и ждать, чтобы скорее всё закончилось.

Моя жизнь спокойна и тиха. Я словно заживо похоронила себя. Между нами с мужем не возникает конфликтов, даже ни разу серьёзно не ссорились. Поначалу я стеснялась делать ему замечания и всё, что не нравилось, терпела. Потом случались срывы, и я всё высказывала, однако это ничего не меняло. Он же ни разу ни в чём не упрекнул меня, напротив, всегда хвалит и делает комплименты, говорит, что я идеальная. От этого мне становится не по себе, начинаю винить себя. После таких слов мне иногда удаётся взять себя в руки и вернуть прежнее тёплое чувство к нему, правда, оно, скорее, похоже на чувство уважения и благодарности, чем на любовь. Мне тяжело от того, что не могу ответить на его чувства, чувствую себя предательницей.

Муж — моя единственная поддержка. Я не работаю, сижу дома с детьми. Они моя отрада, и я с головой ушла



ФОТОВА

в их воспитание. Дети сильно любят папу и, глядя в их счастливые глаза, понимаю, что не имею право рушить счастье. Да и папа любит их, они часто играют вместе. Я запуталась, не знаю, как жить дальше. Действительно ли есть счастье без любви, и всё стерпится-слобится? Или я прилагаю мало усилий? Решение уйти — серьёзный шаг, ведь у нас есть дети, и не хотелось бы принимать его сгоряча.

Татьяна МЕШАЛКИНА, Респ. Бурятия

что вы так с собой поступаете? Или ради чего? И что дальше? Если вы живёте такой жизнью ради мужа, то какие именно чувства толкают вас на это самопожертвование, переходящее в саморазрушение? Страх? Вы боитесь остаться одна? Долг? Вам кажется, так лучше для ваших детей? Или какие-то другие чувства? «Я запуталась, как жить дальше?» Это вопрос, который ставите вы в своём письме. Чтобы ответить на него, представьте, что ваша маленькая дочь через 20 лет оказалась бы в такой же жизненной ситуации и с этим же вопросом обратилась к вам. Что

бы вы ответили ей? Мне почему-то кажется, что ей бы вы сказали: «Уходи!» Похоже, вы и для себя уже сделали именно такой выбор. Об этом говорит последняя фраза письма: «Решение уйти — серьёзный шаг... не хотелось бы принимать его сгоряча». Складывается впечатление, будто вы уже решили уйти, и ваши сомнения связаны не с самим решением, а с опасениями, что принятое оно необдуманно, «сгоряча». Согласен, серьёзные решения не стоит принимать сгоряча. Но и затягивать с принятием решения тоже не стоит.

Брак, вероятно, только тогда имеет смысл, когда в нём обоим партнёрам хорошо. Или по крайней мере когда он никому из партнёров не приносит серьёзных страданий. В вашем случае это не так. Вы точно знаете, что не любите и никогда не любите своего мужа. Это брак по расчёту. Вы мучаетесь, терпите, срываетесь, испытываете гнетущее чувство вины. И в довершение ко всему признаёте, что в сексуальном плане ваш муж не привлекателен и «каждую ночь... приходится перешагивать через свои чувства и ждать, чтобы скорее всё закончилось...» По сути это добровольное изнасилование. Хочется спросить: «За

На вопрос отвечал психолог Леонид ДОКОНТ

# Превратности любви

**Ж**ить с гением сложно. Любить его — сладостная мука. Из поэтов, отмеченных божественной печатью таланта, редко получают примерные мужья. Жаль, что эти простые истины иногда открываются слишком поздно



## Гамлет и Офелия

...Их встреча была предопределена, она не могла не состояться. Александр Блок (Сашура, как ласково называли его домашние) и Любочка Менделеева выросли по соседству. Подмосковное имение Шахматово, где по обыкновению проводили душевно-московское лето Блоки, было куплено дедом Александра, профессором Андреем Николаевичем Бекетовым, по совету друга — Дмитрия Ивановича Менделеева — великого учёного, знаменитого создателя периодической системы элементов. Сами Менделеевы жили в Боблово, что в семи верстах от Шахматово. Единственная дочь Дмитрия Ивановича Любочка была младше Блока всего на год.

Дачная жизнь тогдашней интеллигенции текла размеренно и традиционно: по вечерам душистый чай с вишневым вареньем, неспешные разговоры, а иногда и споры, впрочем, не слишком горячие, о литературе, поэзии, милые домашние спектакли.

Сашура театром просто бредил. Его стараниями в имении учредили «Частный Шахматовский театр», где юный талант декламировал Пушкина, Жуковского, Тютчева, модного тогда Апухтина. В такие минуты юноша был

чудо как хорош собой: со строгим, будничным лицом, шапкой пепельных кудрей, сияющими глазами, безупречно статный и изысканно вежливый. Именно таким — в мягкой шляпе, лакированных сапогах, с изысканным стеклом в руке — он появился жарким июньским днём 1898 года в соседнем имении Боблово. Чем не принц на белом коне? Кстати, конь, на котором прискакал юноша, в самом деле был белоснежным. Встречать гостя вышла 16-летняя Любочка — высокая, статная, с копной тяжёлых золотых волос, миндалевидными синими глазами и молочно-розовой кожей. Не девушка — зрелая! Встреча этих двоих на дощатой веранде бобловского имения определила всю дальнейшую жизнь — и его, и её, — потому что с этого момента их судьбы были связаны неразрывно...

Конечно, сначала все разговоры были только о театре. Любочка оказалась завзятой театралкой, грезила о сценических подмостках. Тут же было решено взяться за постановку шекспировского Гамлета. В роли Гамлета, разумеется, Блок, Офелии — Люба...

## Прекрасная Дама

Тот спектакль прошёл один-единственный раз. Но этого оказалось достаточно, чтобы между героями вспыхнули

шекспировские страсти, которым потом Блок посвятит не один цикл блистательных стихов. А пока... Пока лето закончилось, а вместе с ним и «театральный» сезон. Люба доучивается в гимназии, Блок посещает университет. Их отношения смутны и непонятны, во всяком случае здравомыслящей Любочке. То он заваливает её горячими письмами и записками, то хранит безразличное молчание или вовсе исчезает. Да и бог с ним, у бойкой кокетливой девушки и без него дыхателей хватает.

Следующее лето прошло спокойно. Блок охладел к домашним спектаклям, а по возвращению в Петербург совсем перестал бывать у Менделеевых. Неизвестно, чем бы закончились эти недосказанные отношения, если б Сашура на Пасху не получил в подарок от горячо любимой матушки книгу стихов Владимира Соловьёва, и... первый кирпичик в его безумную теорию об идеальной любви был заложен.

«Чистый» символист Соловьёв в своих виршах писал, что земная жизнь — всего лишь искажённое подобие мира высшей реальности. Пробудить человечество к истинной жизни способна только Вечная Женственность, она же Мировая Душа. Тонко чувствующий Блок с ходу записал «Офелию» из Боблово в носительницы той самой Вечной Женственности, а заодно и в Прекрасные Дамы, которой должны поклоняться и боготворить. Любаша от роли принцессы в полнейшем восторге и который раз с упоением перечитывала: «Ты — моё Солнце, моё Небо, моё Блаженство... Я не могу без Тебя жить... Моя



жизнь вся без изъятий принадлежит Тебе с начала и до конца. Играй с ней, если это может быть Тебе забавой...» Сердце Любы сладко замирает, кажется, она дождалась своего Петрарку.

## «Счастливые» супружество

Восторги восторгами, но, как и всякой влюблённой девушке из плоти и крови, Любе мало пылких признаний на бумаге, хочется ощутить и вполне «осязаемые» знаки любви: горячее дыхание, ласковые объятия, нежные поцелуи любимого. Однажды, порядком устав от сумбурных речей Блока, Люба в порыве откровенности назвала вещи своими именами: «Милый, милый мой, ненаглядный голубчик, не надо в письмах целовать ноги и платье, целый губы, как я хочу целовать долго, горячо». Блока подобное «распутство» влюблённой оскорбило до глубины души. Они поссорились и, казалось, расстались

муж нервно меряет комнату шагами. «Любаша, мне нужно сказать тебе что-то очень важное».

«Опять очередное признание в любви. Ох уж мне эти поэты!», — думает Любочка, устраивается на брачном ложе удобнее и готовится слушать.

«Ты, верно, знаешь, что между мужем и женой должна быть близость? Физическая, я имею в виду».

Щёки молодой жены заливают румянец: «Я ничего в этом не понимаю, только догадываюсь немного...»

«Так вот, дорогая, у нас этой близости не будет. Ни ко-гда», — отчеканивает по слогам муж.

«Как не будет? Почему? Разве ты меня не любишь?» — побледнев как полотно, вскакивает с постели невеста.

«Потому что всё это астартизм и тёмное начало», — муж выдерживает эффектную паузу и продолжает: «Ну посуди сама, как я могу верить в тебя, как в воплощение Вечной Женственности, и в то же время использовать как после-

дующее утро Люба вышла с бледным осунувшимся лицом, красными глазами и отчаянной решимостью не сдаваться. Ну и пусть у Сашеньки, гм, скажем, есть некие «странности», но она согласна с ними мириться. До поры до времени. В конце концов уж как-нибудь отыщет способ соблазнить собственного мужа. В ход пошли все традиционные дамские «штучки»: туалеты от самых модных петербургских портных, парижское кружевное бельё, приворотное зелье от деревенских знахарок и даже безобидный флирт с его лучшим другом. Кто же мог знать, во что всё это выльется? Лучшим другом Блока был не кто иной, как Андрей Белый, поэт не менее известный, чем Блок, личность интересная, яркая. На первый взгляд, у Сашуры и Андрея большая искренняя дружба, пишут письма, обращаются друг к другу на «ты», называют «брат», читают и почитают творчество друг друга. Но было что-то ещё в этих «братских отношениях».

Позже стало ясно — это не «что-то», а кто-то. Прелестная жена Александра Блока Любовь Дмитриевна Менделеева-Блок.

Андрей Белый заметил, как раздражают Любочку «неземными» восторги мужа, как она недовольно морщится и частенько перебивает его сумбурные речи словами: «Сашенька, пожалуйста, без мистики», но в «игру» включился, скорее, из желания подразнить её. И не заметил, как без памяти влюбился. И дело тут было вовсе не в мистическом сиянии, будто бы



Любовь и Александр накануне свадьбы

она была по-настоящему влюблена в этого необыкновенного, такого талантливого, такого чудесного юношу! А там, глядишь, семейная жизнь всё расставит по своим местам.

Тёплый август 1903 года. В старинной дворянской усадьбе Шахматово приятные хлопоты — готовятся к свадьбе Александра Блока и Любови Дмитриевны Менделеевой. Невеста в длинном белом платье со шлейфом бросает последний взгляд в зеркало и замирает в восхищении от собственного отражения. Как хорошо! Высокая грудь, дивные изгибы, сияющий атлас кожи. Знала бы она, что в первую же брачную ночь это молодое красивое тело будет отвергнуто, принесено в жертву Великой идее, может, и сбежала бы из-под венца.

Отремела музыка, допито шампанское, торжественно закрыта дверь в опочивальню молодых. Новоиспечённый

днюю уличную девку? Моя любовь в тебе необыкновенна, и в ней не может быть ничего обыкновенного. Понимаешь, ни-че-го. Плотские отношения не могут быть длительными». И чуть тише добавляет: «Я всё равно уйду от тебя к другим. И ты от меня тоже уйдёшь. Мы беззаконны и мятежны, мы свободны, как птицы. Запомни это! А теперь спокойной ночи, любимая», — подарив жене братский поцелуй, муж выходит из спальни, плотно прикрыв за собой дверь. И она запомнила. Очень хорошо. На всю жизнь.

## Любовные треугольники

Проворочавшись без сна всю ночь в одинокой супружеской постели, на сле-

исходившем от Любы, а в естественном очаровании молодой и красивой женщины, которое она не могла, да и не хотела скрывать. Статная золотоволосая красавица силится поэту каждую ночь. Закипели такие страсти, каких Люба от своего Сашуры и не видела. «Люблю. Безумно. Уедем. Ваши отношения — мертворождённые. В них нет естественности. Нет правды. Нет страсти. Зачем вам эта мука?» Любовь Дмитриевна не без тайного умысла показывает записку мужу. Но тот равнодушен и бесстрастен: «Мы свободны, как птицы».

Началась странная жизнь, где все трое были явно не на своём месте. Жадные поцелуи украдкой, скомканые письма, встречи будто в бреду. Однажды она решилась и поехала к Белому. Уже вынут из тяжёлых волос

черепаховый гребень, сняты туфли, нетерпеливые пальцы расстёгивают крючки платья... Как вдруг одно неловкое неосторожное движение, и Люба без всяких объяснений опрометью бросилась вон. «Уезжайте на время. Дайте мне свободу, оглянуться, подумать». Андрей Белый подчинился. Но по первому же зову вернулся. Мучительная неразбериха длилась несколько лет. Винаваты в ней были все: и Блок, постоянно ухаживший от объяснений, и Люба, которая так и не смогла выбрать кого-то из двух гениальных мужчин, и Белый, доведший себя и всех остальных до помешательства все. Окончательно Люба порвала с Белым только к концу 1907 года, навсегда оставив в душе поэта кровоточащую рану: «Кровь чернела, как смоль, запекаясь на язве. Но старинная боль забывается разве».

Она смирилась со своей судьбой и стала жить, как хочет Сашенька, то есть свободной птицей. Другими словами, «ударилась во все тяжкие». Почти перестала бывать дома, после Андрея Белого был поэт Чулков, потом Ауслендер, «потом хулиган из Тьмутаракани — актеришка, ещё какая-то мелочь». Но Блок не считал себя вправе винить жену: «Это её ответы на мои никогда не прекращавшиеся преступления». Сама же Люба как-то сказала мужу: «Я же верна моей настоящей любви. Курс взят определенный, так что дрейф в сторону не имеет значения. Правда, милый?»

Блок же по-прежнему искал любовь там, где когда-то вкусил её впервые, — у продажных женщин. Впрочем, случалось Александру Александровичу увлекаться всерьёз. Сначала

была актриса театра Мейерхольда Наталия Волохова, затем оперная дива Любовь Дельмас. Ради последней он даже собирался бросить жену. Но прошло три месяца, и страсти улеглись. «У меня женщин всего две — одна Люба, другая (200-300 или больше?) — все остальные».

## Финита ля комедия

Закружило Россию-матушку в революционном вихре. Сначала гранула Февральская, затем Октябрьская, потом началась Гражданская война. Блокам стало не до выяснения отношений. Голод, холод, петербургскую квартиру грозят «уплотнить», приходится тратить массу времени и сил, чтобы не допустить этого. Многочасовые очереди за

дровами, гнилая селёдка со склизкой воющей чешуёй, которую, давясь тошнотой, чистит каждый вечер Любовь Дмитриевна. И всё-таки в те годы Александр Алек-



Актриса театра Наталия ВОЛХОВА



Оперная певица Любовь ДЕЛЬМАС

сандрович и Любовь Дмитриевна были почти счастливы. Больше никаких измен, никаких метаний и пустых страстей. В конце концов оба уже не молодцы, научились понимать и жалеть друг друга, как и полагаются супругам с почти 20-летним стажем. В апреле 21-го года Блок тяжело заболел, почти не выходил из нетопленной квартиры, никого не хотел видеть, разговаривал будто в бреду. Доктора терялись в догадках. Неврастения? Истощение? Болезнь сердца? Или всё сразу? Любовь Дмитриевна бросила всё (кажется, мы забыли сказать, увлечение любительским театром даром не прошло — она стала актрисой, впрочем, не слишком удачливой) и самоотверженно стала ухаживать за му-



Любовь Дмитриевна в Бларице, 1913 г.

жем. Ухитрилась доставать в голодном Петрограде лекарства, меняла свои драгоценности на продукты для Сашеньки и не отходила от него ни на шаг.

Александр Блок умер 7 августа 1921 года. Лишь под конец жизни он понял, как счастливы они могли бы быть с Любонькой, если б не его безумная нелепая идея жить по законам «любви по Соловьёву». Судьба подарила им редчайший шанс на долгую настоящую семейную гармонию, и по его вине этот шанс был бездарно упущен. И вряд ли испкупить стихами такой грех, будь они хоть трижды гениальны.

«...Эта прядь — такая золотая, Разве не от старого огня? — Страстная, безбожная, пустая, Незабвенная, прости меня!»

P. S. Любовь Дмитриевна пережила Блока на 18 лет. Замуж больше не вышла, театр оставила. Под конец жизни привела в порядок свои архивы и дневники. Там не оказалось ни одной странички, где не упоминалось бы имя Александра Александровича.

Людмила КОСОРУКОВА



Андрей БЕЛЫЙ

Уважаемая редакция! Честно говоря, решилась написать вам неожиданно для себя самой. У меня в жизни затаянная чёрная полоса: развод, долги, потеря любимого человека, а главное — потеря надежды на лучшее. Но когда читаю вашу газету, мне не хочется думать о плохом. Высылаю вам свои стихи. Если не отправлю сейчас, то, видимо, уже не решусь. А вдруг в 48 жизнь только начинается...

Не пишутся, не пишутся стихи.  
Искья источник, сердце замолчало.  
И дни, и ночи стали вдруг глухи.  
Свою я душу слышать перестала.

Лишь череда нерадостных проблем  
И серый круг предательства  
и потерь.  
И говорить не хочется ни с кем.  
И всё кричит во мне теперь:  
НЕ ВЕРЬ!

\*\*\*  
Почему звонят нам, да не те,  
Чьим словам, как музыке, внимаем.  
И совсем не тех, кто дорог,  
Мы всю жизнь целуем, обнимаем.  
Жизнь проходит тихо, по привычке,  
Всё как надо, всё как у людей.  
Счастье мимо мчится электричкой.  
Ехать нам не всем дано на ней...

\*\*\*  
Ты пока ещё не любимый,  
Но уже до боли родной.  
Словно ниточкою незримой,  
Нас связала судьба с тобой.  
Как под солнцем весенним,  
ласковым,

Отогрелась моя душа.  
Зацелованной и обласканной  
Показалась мне жизнь хороша.  
Дорогой, хороший, желанный,  
Что я могу сказать ещё,  
Отдавая тебе нерастраченное,  
Нерастерянное тепло.  
И первые за долгие годы  
Не боюсь я обмана и лжи.  
Эту веру мою безоглядную  
Я прошу тебя сбереги.

М. Н. ШУМСКАЯ,  
Ленинградская обл.

Это стихотворение я написала  
очень давно, почти 30 лет назад. Условное название «Стрела». Захотелось поделиться.

От тебя увозит поезд.  
Боже, дай от слёз растаять!  
Глаз улыбка, уст молчанье —  
Раной в сердце. Боль какая!

Ни в золу сожжённых писем,  
Ни в тоске неспетых песен  
Взгляд мой горестный не виден,  
Голос сердца мой не слышен.

Об одном судьбу прошу:  
Чтоб потом на расстоянии  
Только лба его коснуться,  
Как крылом, воспоминаньем.

И. П. ГУДКОВА,  
г. Нижний Тагил

Я давно читаю ваш журнал. Большое спасибо за интересное издание! Мне 55 лет, недавно вышла на пенсию, но работаю преподавателем. С особым удовольствием читаю рубрику «Проба пера». Стихи пишу не очень давно, посылаю их на ваш суд. Буду рада, если понравятся.

#### ОБЛАКО СИРЕНИ

Облако сирени нежно-голубое  
Розовым рассветом всплыло  
над рекою.

Удивилась ива: «Ты зачем цветёшь?  
Твои кисти ветер скоро разнесёт».  
А сирень-красавица качает головой:  
«Если ветру нравлюсь я,  
пусть берёт с собой».

#### ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

Что такое любовь?  
Это пауза, тишь!  
Что такое любовь?  
Когда вместе молчишь.  
Что такое любовь?  
Ожиданье и дрожь.  
Что такое любовь?  
Это правда... И ложь.

#### МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ

Молчим...  
Хоть тянет нас друг к другу.  
Молчим...  
Хоть говорят глаза.  
Молчим...  
Хоть встречи не забудем.  
Молчим...  
Но ведь молчать нельзя.  
Молчать нельзя —  
Вдруг будет слишком поздно!  
Молчать нельзя —  
Ведь жизнь так коротка!  
Молчать нельзя —  
Ведь это так серьёзно,  
Сказав люблю,  
В ответ услышать да.

Л. П. БОТАЛОВА,  
Пермский край, г. Кудымкар

Даю слежу за рубрикой «Проба пера». Сама пишу стихи, но в основ-

ном для себя. Вот решила написать вам. Хочу поделиться своими чувствами, мыслями. Может быть, они будут кому-то кстати. Судить не мне. Мне 38 лет, человек с тяжёлой судьбой. Но я не позволяю себе унывать, ведь мои стихотворные «детки» отёлекают от тяжёлых излуклений, и это спасает и даёт силы преодолевать многое.

Бог поделил нас на две половинки,  
Потом разбросал как попало  
по свету.

Попробуй собрать воедино  
картинки,  
А жизнь-то одна, другой у нас нету.  
И ноги все столчешь в поисках  
вечных,

Ведь вариантов не счастье —  
бесконечность.  
Зачем пошутил так жестоко  
над нами?

Не знает никто, лишь только  
гадают.

Тут как в потерее: свезёт —  
не свезёт.

А время торопит, а время идёт.  
И что подвернётся, хватаешь —  
и в путь,

Пытаясь злодейку-судьбу обмануть.

\*\*\*  
Печаль улетает, как птица,  
Оставив всего лишь тень.  
В горе была, как в темнице,  
Теперь стал светлее день.  
Себя по кускам собираю.  
А как — никому не скажу.  
Всё будет прекрасно, я знаю,  
По полочкам жизнь разложу.  
Не страшен ни дождь холодный,  
Ни чей-то завистливый взгляд,  
Теперь стала лёгкой, свободной,  
Как множество лет назад.

С. А. ОСЛОПОВА,  
Амурская обл., г. Зея

#### ВОЛШЕБНАЯ РАДУГА

Я радугу рисую на бумаге —  
Она потом возьмёт... и оживёт,  
И в день ненастный грустному  
бродяге  
Подарит удивительный полёт.

Он позабудет дни своей печали  
И, возвратившись на знакомый  
путь,  
Уверенно пойдёт в родные дали  
И больше не захочет он  
свернуть!

Светлана ЮДИНА,  
Калужская обл., г. Киров

# В тёплых объятиях

## ЖАКЕТ С ПОЯСОМ

*Носить такой жакет одно удовольствие! Он настолько элегантен и актуален, что подойдёт модницам всех возрастов. А благодаря приталенному силуэту, V-образному вырезу и длине до середины бедра эта модель – настоящая находка для женщин, которые носят одежду 54-58 размеров*

**Размеры:** 38-40 (42-44/46-48) 50-52. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

**Вам потребуются:** 8 (8/9) 10 мотков бежевой пряжи (50% шерсти, 50% кид мохера, 255 м/50 г); 3 (3/4) 4 мотка золотой пряжи (65% вискозы, 35% полиэстера, 175 м/25 г); 1 моток светло-бежевой пряжи (75% полиамида, 25% шерсти, 58 м/50 г) для всех размеров. Спицы № 4, 6 и 7 и крючок № 4,5.

**Узоры:**

Лиц. гладь.

Резинка 1/1.

Ст. без накида.

**Узор со снятыми п.:**

1-й р.: изн. п.

2-й р.: повторять 1 лиц. п., 1 п. снять, как изн.

Повторять 1-2 р.

**Жемчужная резинка:**

1-й р.: повторять \*1 лиц. п., 1 изн. п.\*, 1 лиц. п.

2-й р.: повторять \*1 изн. п., 1 лиц. п. сдвоенная п. (провязать лиц. п. в лиц. п. на 1 р. ниже)\*, 1 изн. п.

Повторять 1-2 р.

**Плотность вязания жемч. резинкой сложенными вместе нитями бежевой и золотой пряжи на спицах № 6:** 12 п. и 24 р. = 10x10 см.

### ВЫПОЛНЕНИЕ

**Спинка:** сложенными вместе нитями бежевой и золотой пряжи на спицы № 6 набрать 60 (64/70) 76 п. и вязать жемч. резинкой. Через 5 см от начала убавлять с обеих сторон 2х по 1 п. в каждом 12 р. Останется 56 (60/66) 72 п. Через 23 см от начала прибавить с обеих сторон по 1 п., затем 1х1 п. в каждом 16 р. Получится 60 (64/70) 76 п. Для проймы через 36 (37/38) 39 см от начала закрывать в каждом 2 р. 1х3, 1х2, 2х1 (1х3, 2х2, 2х1/1х4, 1х3 1х2, 2х1) 1х4, 1х3, 2х2, 2х1 п. Останется 46 (46/48) 50 п. Через 58 (60/62) 64 см от начала для скоса плеча закрывать с обеих

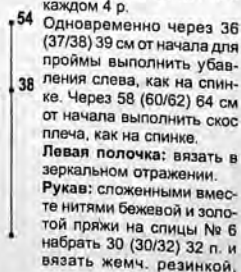
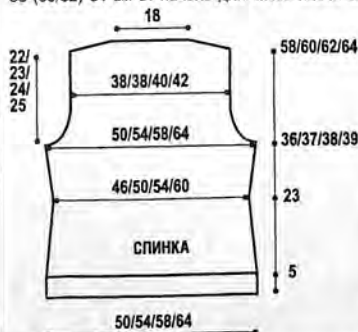
сторон в каждом 2 р. 3х4 (3х4/1х5, 2х4) 2х5, 1х4 п. Закрывать оставшиеся 22 п. выреза горловины.

**Правая полочка:** сложенными вместе нитями бежевой и золотой пряжи на спицы № 6 набрать 30 (32/35) 38 п. и вязать жемч. резинкой. Через 5 см от начала убавить слева 2х по 1 п. в каждом 12 р. Останется 28 (30/33) 36 п. Через 23 см от начала прибавить слева 1 п., затем 1х1 п. в каждом 16 р. Получится 30 (32/35) 38 п. Через 34 (36/38) 40 см от начала закрыть справа для выреза горловины 1 п., затем 4х1 п. поочередно в каждом 4 и 6 р., 6х1 п. в каждом 4 р.

**Одновременно через 36 (37/38) 39 см от начала для проймы выполнить убавления слева, как на спинке. Через 58 (60/62) 64 см от начала выполнить скос плеча, как на спинке.**

**Левая полочка:** вязать в зеркальном отражении.

**Рукав:** сложенными вместе нитями бежевой и золотой пряжи на спицы № 6 набрать 30 (30/32) 32 п. и вязать жемч. резинкой,





прибавляя с обеих сторон 8х1 п. в каждом 10 р. (10х1 п. в каждом 8 р., 10х1 п. в каждом 8 р.). 7х1 п. в каждом 8 р., 5х1 п. в каждом 6 р. Получится 46 (50/52) 66 п. Для оката рукава через 38 см от начала закрывать в каждом 2 р. 1х3, 1х2, 4х1, в каждом 4 р. 6х1, в каждом 2 р. 1х3 п. (в каждом 2 р. 1х3, 3х2, 2х1, в каждом 4 р. 6х1, в каждом 2 р. 1х3 п./в каждом 2 р. 1х4, 3х2, 2х1, в каждом 4 р. 6х1, в каждом 2 р. 1х3 п.) в каждом 2 р. 1х4, 1х3, 3х2, в каждом 4 р. 6х1, в каждом 2 р. 1х3 п. Оставшиеся 10 п. закрыть.

Пояс: на спицы № 4 бежевой пряжей набрать 8 п. и 120 см провязать резинкой 1/1, затем п. закрыть. Крючком обвязать пояс сложенными вместе нитями бежевой и светло-бежевой пряжи, повторить "1 ст. без накида, 1 возд. п., пропустить 2 п. основания".

## КАШЕМИРОВЫЙ ПУЛОВЕР

Этот мягкий пуловер из натуральной пряжи невероятно универсален. Он отлично будет смотреться как в дуэте с юбкой в офисе, так и с джинсами для прогулки за городом

Размеры: 36/38 (40/42). Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

Материал: 400 (450) г белой пряжи (100% кашемир, дл. = 50 м/25 г). Спицы № 5,5 и 7 и круговые спицы № 5,5.

Резинка (спицы № 5,5): чередовать 1 лиц. и 1 изн. п.

Основной узор (спицы № 7): число п., кратное 6+3+2 кром. п. вязать по схеме. Даны только лиц. р., изнанку вязать, как смотрит вязка. Начать с кром. п., повторять раппорт и закончить п. после раппорта и 1 кром. п. Связать 1х 1-6 р. и повторять 7-16 р.

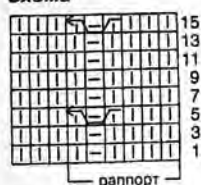
Плотность вязания: 16 п. и 24 р. = 10х10 см.

Спинка: набрать 66 (72) п. и провязать 14 см резинкой, в последнем р. равномерно прибавить 11 п. = 77 (83) п. Далее вязать основным узором. Для пройм на 18 см = 44 р. от резинки закрыть с обеих сторон 1х3 п., затем в каждом 2 р. 1х2 и 4х по 1 п. = 59 (65) п. Для скоса плеча на 38 см = 92 р. (40 см = 96 р.) от резинки с обеих сторон закрыть 1х5 (7) п. и затем в каждом 2 р. 2х по 6 п. Для выреза горловины одновременно с первым убавлением скоса плеча закрыть средние 15 (17) п. и стороны закончить отдельно. Для закругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2 р. 1х3 и 1х2 п. На 40 см = 96 р. (42 см = 100 р.) от резинки все п. закрыть.

Перед: как спинка, но с V-образным вырезом горловины. Для этого на 11,5 см = 28 р. (13,5 см = 32 р.) от резинки закрыть среднюю п., и стороны заканчивать отдельно. Для получения формы по внутреннему краю закрывать 6 (7)х в каждом 4 р. и 6х в каждом 6 р. по 1 п.



Схема



Пояснения к схеме:

□ = 1 лиц. п.

□ = 1 изн. п.

— 1 п. снять на 1-ю вспомогат.

спицу перед работой, след. п. на

2-ю спицу за работой, след. п.

провязать лиц., затем п. со 2-й

спицы изн. и п. с 1-й спицы лиц.

### СБОРКА

Манжеты: по низу рукавов на спицы № 7 набрать 32 (32/34) 34 п. бежевой пряжи, добавить нити светло-бежевой и золотой пряжи и провязать 8 см резинкой 1/1, затем п. закрыть. Выполнить все швы, вставить рукава. Шов на манжетах расположить так, чтобы при отвороте он был с изн. стороны.

Для планки на спицы № 6 набрать 12 п. сложенными вместе нитями бежевой и золотой пряжи и провязать узором со снятыми п. 140 (144/148) 152 см, затем п. закрыть. Пришить планку к полочкам и вырезу горловины. Вдоль швов выполнить обвязку 1 р. ст. без накида сложенными вместе нитями бежевой и золотой пряжи.



Рукав: набрать 32 (36) п. и провязать 13 см резинкой, в последнем равномерно прибавить 9 (11) п. = 41 (47) п. Далее вязать основным узором. Для получения

формы рукава одновременно добавлять после резинки с обеих сторон 7х в каждом 10 р. по 1 п. по рисунку = 55 (61) п. Для оката рукава на 32,5 см = 78 р. от резинки закрыть с обеих сторон 1х3 п., затем в каждом 2 р. 1 (2)х по 2 и 4 (3)х по 1, в каждом 4 р. 2х по 1 и снова в каждом 2 р. 5х по 1 и 1х2 (3) п. На 46 см = 110 р. от резинки оставшиеся 19 (21) п. закрыть.

Сборка: закрыть плечевые швы. На круговые спицы набрать по краю горловины 138 (142) п. и вязать резинкой так, чтобы в углублении выреза была 1 лиц. п. (= центр. п.) Для получения формы в каждом 2 круге снимать вместе лиц. центр. п. и перед ней, след. п. вязать лиц. и снятую протянуть через неё. Через 2 см закрыть п., как смотрит вязка. Для воротника набрать примерно 95 (99) п. и вязать резинкой. На 9 см закрыть п., как смотрит вязка. Пришить воротник примерно на 13 см от углубления выреза. Вставить рукава, закрыть все швы.

По материалам журналов «Золушка вяжет», №3, 2005 г. и №10 (242), 2007 г.



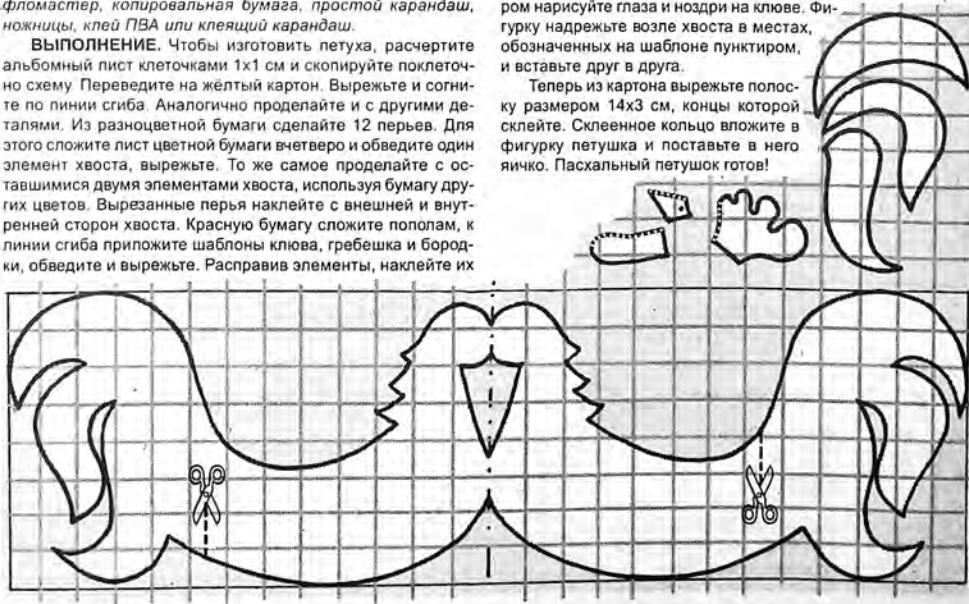
*Предвкушение светлого праздника – особенное удовольствие. В преддверии Пасхи предлагаем вместе с детьми смастерить этих ярких петушков, которые станут не только эффектным украшением праздничного стола, но и оригинальным подарком*

**Материал:** жёлтый картон, цветная бумага, чёрный фломастер, копировальная бумага, простой карандаш, ножницы, клей ПВА или клеящий карандаш.

**ВЫПОЛНЕНИЕ.** Чтобы изготовить петуха, расчертите альбомный лист клеточками 1х1 см и скопируйте поклеточно схему. Переведите на жёлтый картон. Вырежьте и согните по линии сгиба. Аналогично проделайте и с другими деталями. Из разноцветной бумаги сделайте 12 перьев. Для этого сложите лист цветной бумаги вчетверо и обведите один элемент хвоста, вырежьте. То же самое проделайте с оставшимися двумя элементами хвоста, используя бумагу других цветов. Вырезанные перья наклейте с внешней и внутренней сторон хвоста. Красную бумагу сложите пополам, к линии сгиба приложите шаблоны клюва, гребешка и бородавки, обведите и вырежьте. Расправив элементы, наклейте их

на голову (к каждой половине петушка). Чёрным фломастером нарисуйте глаза и ноздри на клюве. Фигурку надрежьте возле хвоста в местах, обозначенных на шаблоне пунктиром, и вставьте друг в друга.

Теперь из картона вырежьте полоску размером 14х3 см, концы которой склейте. Склеенное кольцо вложите в фигурку петушка и поставьте в него яйцо. Пасхальный петушок готов!



## ПАСХАЛЬНЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

Отвечает повар V разряда Елена САМОХВАЛОВА

### ХОЧУ ПРИГОТОВИТЬ ПАСХУ. НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ?

Поскольку именно творог – основа пасхи, всё внимание необходимо уделить ему. Он должен быть свежим, плотным и обязательно сухим. Чтобы максимально отжать всю жидкость из творога, заверните его в несколько слоёв марли и положите на чистую доску. Накройте второй дощечкой или тарелкой, сверху поставьте груз, например, трёхлитровую банку с водой, и оставьте на ночь (на 10-12 часов). Затем протрите творог через частое решето или раков сито (в мясорубке он получается вязким) и далее действуйте по рецепту.

**Совет.** Покупая творог для пасхи, выбирайте не тот, что крошками, а тот, что пластами.

## КАК УКРАСИТЬ ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ?

Отвечает специалист по этикету Ирина ПАВЛОВА



Пасхальный стол всегда славился своей красотой и убранством. Светлая скатерть, красивая посуда, живые или искусственные цветы (особенно жёлтые), расписные яйца – неперенные атрибуты Великого праздника. В качестве украшения могут выступить и замысловатые сложенные салфетки, которые кладут в центр сервировочной тарелки. Например, их можно сложить в виде кролика, который с давних времён является символом пасхального праздника. Для этого вам понадобится бумажные или льняные салфетки размером 33х33 см.

**Шаг 1.** Сложите салфетку втрое так, чтобы получился прямоугольник.

**Шаг 2.** Верхние левый и правый углы загните к середине, образуя сверху острый угол.

**Шаг 3.** Затем отверните нижние уголки вверх к середине салфетки так, чтобы получился ромб.

**Шаг 4.** Снова загните нижние углы к середине.

**Шаг 5.** Переверните салфетку на обратную сторону и отверните нижний угол вверх к середине, в результате получится треугольник.

**Шаг 6.** Сделайте из салфетки трубочку, продев один нижний угол в другой. Расправьте «ушки».



## ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

Пять лет назад мне довелось встречать Пасху в Польше, у подруги. Она прекрасно готовит, и пасхальный стол помился от разных угощений, но особенно мне понравилась «кружевная баба», это польский вариант нашего кулича. Какая она была лёгкая, воздушная, а тонкие ломтики напоминали нежное кружево. Рецепт этой «бабы» я привезла домой. Моим домашним выпечка так понравилась, что теперь на Светлый праздник пеку и кулич, и «бабусю», как ласково называет её сын. Попробуйте обязательно, не пожалеете!



### «КРУЖЕВНАЯ БАБА»

Вам понадобится: 500 г муки, 10 яиц, 500 г сахара, 50 г свежих дрожжей (или сухих – 2,5 ч. ложки без горки), треть стакана молока.



«Кружевная баба» готовится безопасным способом. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с сахаром, добавьте просеянную дважды через сито муку и разведённые в тёплом молоке дрожжи. Всё тщательно перемешайте и взбивайте длительно, пока тесто не станет пышным и пористым. Затем добавьте взбитые в стойкую пену белки. Перемешав тесто сверху вниз, выложите его в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, заполнив её на треть, максимум – на половину, иначе «баба» «убежит». Поставьте в тёплое место. Когда тесто поднимется ровно с краями формы, выпекайте в хорошо разогретой (180-200°С) духовке до готовности. По времени это примерно 40 минут.

Теперь самый ответственный момент: чтобы «баба» сохранила пористость и воздушность теста после выпечки, не пытайтесь сразу же вынимать её из формы. Осторожно положите форму вверх дном на подставку, застеленную пергаментом, дождитесь полного охлаждения «бабы», и только потом извлеките её из формы.

Пока «баба» остывает, приготовьте глазурь. Охлаждённый яичный белок взбейте миксером на малой скорости, постепенно увеличивая её. Когда взбитый белок не будет выливаться из миски (если миску перевернуть вверх дном), по чайной ложке вводите просеянную через ситечко сахарную пудру (полстакана). Добавьте 1 ст. ложку сока лимона и взбивайте ещё 5-10 секунд. Глазурь должна получиться густой. Окуните в неё «бабу» верхней частью. Глазурь будет стекать с «бабы», образуя «кружевное покрытие». Сверху сделайте красивый рисунок из цветной обсыпки, мелко порезанных цукатов или изюма.

Зинаида КУТЕПОВА, г. Краснодар

# Любимые рецепты

## Свиной холодец

Свиную голову разрубите на четыре части, тщательно очистите шкуру и промойте под тёплой водой, а затем вместе с луковой головкой положите в большую кастрюлю и залейте водой (она должна чуть прикрывать мясо). Когда вода закипит, снимите пену и варите на медленном огне 4-5 часов. За час до окончания варки добавьте соль и горошины чёрного перца, а за 5 минут — лавровый лист. Снимите кастрюлю с огня и выньте шумовкой куски мяса. Отделите мякоть от косточек, порежьте небольшими кусочками или разберите руками. Затем разложите по порциям, посыпьте чёрным молотым перцем и пропущенным через пресс чесноком. Залейте процеженным через сито бульоном и перемешайте. Когда холодец остынет, поставьте в холодильник.

**Мой совет:** чтобы оригинально подать холодец, используйте крупные яички из-под конфет. Сначала смажьте каждую яичку растительным маслом, затем положите по маленькому комочку мяса, залейте бульоном и поставьте в холодильник. Как только холодец застынет, аккуратно достаньте его из ячеек, сверху украсьте каплей кетчупа и выложите на блюдо. Отличное решение для праздничного стола!

Людия КОСТЕНКО, г. Благовещенск

Селёдка «под шубой» — традиционное блюдо праздничного стола. Предлагаю приготовить его по-новому.

## Новая селёдка «под шубой»

Все продукты беру на глазок. Филе сельди и копчёный сыр-косичку порежьте кубиками, лук — полукольцами. Сваренные вкрутую яйца натрите на мелкой тёрке, яблоко и свёклу — на крупной. Свёклу немного потушите с растительным маслом. Затем выложите слоями в салатник: селёдку, лук, яблоко, яйца, свёклу, копчёный сыр. Сверху залейте майонезом, смешанным с молотым шафраном.

Елена СЕРДИУКОВА, г. Белоярский

Очень люблю готовить и фантазировать на кухне, создавая новые блюда. Некоторыми из них хочу поделиться с читателями «Будуара».

## Пекинские «гнездышки»

Пекинская капуста весом 650-700 г, 150 мл сливок, 0,5 стакана овсяных хлопьев, 250 мл овощного бульона или воды, 1 зубчик чеснока, 5 ст. ложек тёртого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

Капусту разрежьте вдоль пополам и бланшируйте в кипящей подсоленной воде 2-3 минуты. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Овсяные хлопья залейте кипящими сливками, добавьте рубленый чеснок, перемешайте и оставьте на 10-15 минут. В хлопья положите сыр, соль, перец, мускатный орех и всё хорошо перемешайте. В смазанную маслом форму выложите капусту срезом вверх, а сверху положите смесь



из хлопьев. Влейте бульон или воду и запекайте в духовке до готовности. Перед подачей посыпьте зеленью.

## Морковные блины

800 г моркови, 4 яйца, 300 мл молока, 150 г муки, 150 г ветчины, 4 ст. ложки натёртого сыра, соль, перец.

Очищенную морковь натрите на крупной тёрке и потушите в масле. Если морковь начнёт подгорать, добавьте немного воды. Посолите, поперчите и тушите до готовности. Приготовьте тесто. Взбейте яйца, поочерёдно добавляя к ним молоко, муку, нарезанную маленькими кубиками ветчину и соль. На разогретую сковороду выложите половину тушёной моркови (можно в виде звезды) и залейте половиной теста. Закройте сковороду крышкой и пеките на медленном огне. Когда блин схватится, переверните его и посыпьте половиной тёртого сыра, закройте крышкой и выпекайте до готовности. Из оставшихся продуктов сделайте второй блин.

## Зелёный паштет

1 банка консервированного горошка, 1 баночка шквы мойвы, 1 небольшая луковица, зелень укропа.

Горошек пропустите через мясорубку, добавьте икру мойвы, мелко нарезанную и обжаренную луковицу и хорошо всё перемешайте. Паштет выложите в вазочку и посыпьте рубленым укропом. Очень вкусно с блинами или крекерами.

Зинаида ИВАНОВА, г. Воронеж

Очень люблю баловать своих близких вкусными и оригинальными блюдами. Попробуйте приготовить их и вы!

## Экономичные рогалики

4 средние картофелины, пачка маргарина, 2 ст. ложки майонеза, мука, соль.

Из отваренного картофеля приготовьте пюре, добавив размягчённый маргарин, майонез и соль. Затем всыпьте столько муки, чтобы получилось крутое тесто. Раскатайте тесто в круглый пласт толщиной 5 мм и порежьте на сегменты (треугольники). На большую часть каждого треугольника положите любую начинку и заверните рулетиком. Выпекайте в разогретой до 220° С духовке до зарумянивания.

## Калачи «Мамини»

3 стакана муки, пачка творога, 100 г питьевого йогурта, 3 ч. ложки сахара, 2 яйца, пачка маргарина, 0,5 ч. ложки соды, соль.

Смешайте творог, йогурт, сахар, соль и соду, добавьте размягчённый маргарин и взбитые яйца. Всыпьте муку. Замесите тесто — оно должно быть чуть мягче, чем на пельмени. Сформируйте калачи, выложите на противень и выпекайте в заранее нагретой до 200° С духовке.

От редакции: питьевой йогурт можно заменить кефиром или сметаной.

## Торт «Минутка»

Тесто: 1 стакан муки, 3 яйца, 1 банка сгущённого молока, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка соды.

Крем: 250 г сметаны, 2/3 стакана сахара.

Размягчённое сливочное масло смешайте со сгущёнкой, добавьте взбитые с содой яйца. Всыпьте муку и замесите тесто. Разделите его на 3 равные части и испеките по отдельности 3 коржа. Когда коржи остынут, положите их друг на друга, промазывая каждый кремом.

Мой совет: чтобы оригинально украсить торт, советуем приготовить панакоту. Для этого 5 ст. ложек сметаны взбейте с 3 ст. ложками сахара. Затем 2 ч. ложки желатина залейте половиной стакана холодной воды и оставьте на 40 минут. Набухший желатин растворите на водяной бане, не доводя до кипения. В желатин влейте сметанный крем, хорошо перемешайте и залейте в форму (чистую), в которой выпекались коржи. Поставьте в холодильник на час. Затем опустите форму на несколько секунд в горячую воду и быстро переверните наверх торта.

Диана МАНСУРОВА, п. Ерофей-Павлович, Амурская обл.

Хочу предложить рецепт блюда, которое станет оригинальным украшением любого стола.

## Камыши

500 г свиного-говяжьего фарша, 300 г шампиньонов, 1 крупная луковица, 100 г твёрдого сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, зелёный лук, панировочные сухари, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Мелко порежьте грибы и лук, обжарьте в растительном масле до готовности и смешайте с фаршем. Добавьте натёртый на крупной тёрке сыр, взбитое яйцо, сметану, соль, перец. Если масса получится «суховатой», добавьте ещё немного сметаны. Всё хорошо перемешайте и сформируйте небольшие колбаски. Каждую колбаску обмажьте в сметану и обваляйте в панировочных сухарях. Выложите на смазанный маслом противень и поставьте в нагретую до 200° С духовку на 30 минут. Когда колбаски остынут, нашинкуйте каждую на деревянную палочку для шашлыка. Сверху наденьте перья зелёного лука. Поставьте в прозрачную вазочку. Выглядит потрясающе!

Инна ФЕДЯЕВА, г. Магнитогорск

## Салат по-французски

2-3 крупные луковицы, 1 зелёное большое яблоко, 2-3 варёных яйца, 200 г сыра, майонез.

Лук порежьте тонкими кольцами, яблоко и яйца натрите по отдельности на крупной тёрке, а сыр — на мелкой. Выложите продукты в салатник слоями: лук, яблоко, яйца, сыр. Каждый слой смажьте майонезом. Получится нежный салат!

## Котлеты из фасоли

1/2 стакана белой фасоли, 1/2 часть белого батона, 1 средняя луковица, 1 яйцо, соль, молоко, мука.

Замоченную с вечера фасоль отварите до готовности, батон замочите в молоке и пропустите через мясорубку. Добавьте мелко порезанную и обжаренную до золотистого цвета луковицу, яйцо, соль. Хорошо всё перемешайте, сформируйте котлеты, обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон.

Т. КОПЫТОВА, г. Тюмень

За долгие годы у меня собралось огромное количество рецептов. Некоторые из них представляю на ваш суд.

## Салат

### «Мончегорский»

3 варёные картофелины, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 варёные квашеные капуста, 5 ст. ложек маринованных грибов, 3 ст. ложки клюквы, уксус, растительное масло.

Картофель порежьте мелкими кубиками, добавьте измельчённый лук, пропущенный через пресс чеснок, квашеную капусту и грибы. Всё перемешайте, сбрызните уксусом и заправьте растительным маслом. Салат выложите горкой в салатник и сверху украсьте клюквой.

От редакции: клюкву можно заменить ягодами красной смородины.

## Фруктово-красовый салат

1 небольшая банка консервированных ананасов, 2 пачки крабового мяса, 1 банка кукурузы, 3-4 мандарина, майонез.

Мелко порежьте ананасы и крабовое мясо, смешайте с кукурузой и нарезанными дольками мандаринов. Заправьте майонезом.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец



## Совет от шеф-повара

Хотите, чтобы репчатый лук, который вы используете для салата, стал не таким острым? Тогда порежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком.

Дорогие хозяйки! Кулинарный конкурс «Мой любимый рецепт» продолжается. По-прежнему ждём ваших писем по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.



Победителя ждёт приз — сковорода-блинница с антипригарным покрытием, напоминающим пчелиные соты.

## Вопрос – ответ

## Как «остановить» драцену?

Моя драцена уже не помещается на подоконнике, на полу для неё места нет. Слышала, что «остановить» растение можно, срезав его верхушку. Но тогда от драцены останется один голый пенёк. Подскажите, как быть?

Р. НИКИТИНА, Московская обл.



Действительно, чтобы остановить драцену в росте, необходимо срезать её верхушку (лучше всего это делать весной на растущей луне), а места срезов присыпать толчёным углем или порошком таблеток активированного угля. Оставшийся же «пенёк» поставьте в хорошо освещаемое место и умеренно (!) поливайте. Спустя некоторое время на «пеньке» проснутся боковые почки, из которых потом вырастут новые побеги.

Что касается срезанной верхушки, то её следует укоренить во влажном песке или в смеси песка и торфа в пропорции 1:1, а сверху закрыть полиэтиленовой плёнкой или пакетом, закрепив материал резинкой по обоим горшкам. Раз в день на одну минуту приоткрывайте плёнку для проветривания или полива. После появления корней черенок драцены пересадите в специальный питательный грунт для юкки и драцены.

## Спирт против вредителей

Чтобы избавиться от вредителей, подруга посоветовала протирать или опрыскивать расте-

ния медицинским спиртом. Не причинит ли это вред цветам?

Т. САМАРЦЕВА,  
Ставропольский край

Обработка листьев 95%-ным медицинским спиртом – весьма эффективное средство борьбы с вредителями, но при этом подходит далеко не всем комнатным цветам. Подобный способ показан лишь тем растениям, которые имеют плотные кожистые листья, например, монстера, фикус, некоторые виды пальмы. Растения с восковым налётом или восковидным эпидермисом на листьях (кактусы, суккуленты) можно обрабатывать спиртом только локально на небольших участках. А вот комнатным питомцам с опушенными листьями (гloxиния, герань, сеньполия, фиалка, гинура, бегония и все марантовые) этот метод борьбы с вредителями строго противопоказан!

Но прежде чем обрабатывать цветы таким способом, обязательно проверьте реакцию растения на спирт. Для этого отдельный листик протрите салфеткой, слегка (!) смоченной в спирте. Важно не переборщить, иначе спирт будет медленнее испаряться, что, в свою очередь, вызовет ожог растения.

## Правила перевалки

Объясните, пожалуйста, что такое перевалка растений?

Р. КУТАФИНА, Астраханская обл.

Перевалка – это один из способов пересадки растений, при котором ком земли с корнями сохраняется. Чтобы её выполнить, необходимо соблюдать следующие правила.

Погрузите горшок в ведро с водой и подержите до тех пор, пока не перестанут выделяться пузырьки воздуха. Затем, вынув цветок из горшка, внимательно осмотрите его корневую систему. Если у растения имеются отмершие или гнившие корни, аккуратно обрежьте их. На дно нового горшка насыпьте дренаж слоем 1–2 см (он впитывает излишки влаги, не позволяя корням загнить), а затем немного свежей земли. Поместите в центр горшка растение и заполните его субстратом, слегка приминая пальцами так, чтобы уровень новой земли совпал с основанием стебля. Чтобы земля осела, постучите горшком по столу. В случае необходимости подсыпьте землю. Кстати, сразу поливать пересаженное растение нет необходимости, поскольку при погружении горшка в воду ком земли с корнями достаточно пропитывается влагой.

## Читатели советуют

## Незаменимая помощница

Маленькая спринцовка может оказаться весьма полезной, если дело касается цветов. Например, она незаменима во время полива миниатюрных растений. Следует набрать в спринцовку воду и осторожно лить по краю горшка. Или, бывает, не рассчитавшись количество воды, и она начинает выливаться из поддона. Её тут же можно собрать спринцовкой. Очень удобно!

Кристина Д., г. Брест

## Управа на клеща

Хотите избавиться от паутинного клеща? «Угостите» его цитрусовым настоем. Приготовить его просто. Сушеные или свежие корки одного апельсина залейте литром горячей воды, дайте настояться 12 часов, процедите и перелейте в пульверизатор. Опрыскивайте больные растения 2–3 раза в день до полного избавления от клеща. Кстати, такое опрыскивание ещё и прекрасный ароматизатор воздуха!

Л. БУАКОВА, Респ. Карелия

## Урок флористики

Хотите иметь на пасхальном столе свежую зелень в таком оригинальном оформлении? Нет ничего проще. Для этого разбейте яйцо так, чтобы получились две равные половинки, и выложите содержимое. Хорошо вымойте скорлупку и поставьте их на декоративные подставки (их тоже можно сделать из склеенных полосок картона). Внутри положите кусочки ваты и увлажните с помощью пульверизатора. На вату насыпьте немного семян кресс-салата. Скорлупки поставьте в тёплое и светлое место и каждый день слегка сбрызгивайте вату водой. В течение 3–4 дней семена прорастут, и вскоре из скорлупок покажется свежая витаминная зелень, которую можно добавлять в салаты, к бутербродам и использовать для украшения блюд.



## Читатели спрашивают

Хочу посадить в саду розы. Существуют ли какие-либо правила посадки?

Ольга ФРОЛОВА, Липецкая обл.

БЕЗУСЛОВНО. ВОТ НЕСКОЛЬКО ШАГОВ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ПОСАДКЕ САДОВЫХ РОЗ.

### ШАГ ПЕРВЫЙ – ЗАМАЧИВАНИЕ

Саженцы роз с открытой корневой системой перед посадкой опускают в воду на сутки. При этом желательно погрузить растение целиком или по крайней мере его корни, включая место прививки (уплотнение между корнями и стеблем). Это нужно для того, чтобы саженцы напитались влагой. Контейнерные розы – саженцы с закрытой корневой системой – перед посадкой в грунт тоже погружают в ведро с водой, и как только субстрат пропитается влагой, вынимают розу из контейнера.

### ШАГ ВТОРОЙ – ОБРЕЗКА

После замачивания саженцы обрезают, оставляя стебли длиной около 20 см. Это необходимо для того, чтобы стимулировать обильное цветение или формирование цветков особо крупных размеров. При этом обязательно удаляют все сухие, подмерзшие и больные побеги. Корни также немного укорачивают – это будет способствовать отрастанию новых. У саженцев в контейнерах корни не подрезают.

### ШАГ ТРЕТИЙ – ПОСАДКА

Поскольку корни у роз длинные и сильные, посадочную яму делают такой глубины, чтобы корни в ней располагались свободно. При этом саженец заглубляют так, чтобы место прививки находилось ниже уровня почвы на 5 см (можно проверить с помощью линейки). Имейте в виду, прежде чем засыпать посадочную яму, вынутую землю смешивают с компостом и минеральными удобрениями длительного действия, после чего землю вокруг посаженного растения хорошо утрамбовывают.

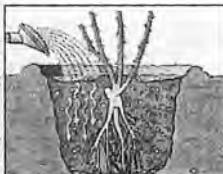
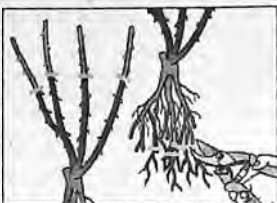
### ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ – ПОЛИВ

Розы любят влажную почву, поэтому после посадки и уплотнения грунта саженец обильно поливают. Чтобы при поливе вода удерживалась в зоне расположения корней, вокруг растения делают земляной валик.

### ШАГ ПЯТЫЙ – ОКУЧИВАНИЕ

Дабы защитить нижние почки от холода, жары и ветра, саженец непременно окучивают. Высота холмика – около 15 см. После того как у посаженной розы начнут раскрываться почки, землю разравнивают, а участок вокруг растения мульчируют влажным торфом, измельченной корой деревьев, хорошо перепревшим навозом, садовым компостом или листовым перегноем. При этом слой мульчи не должен касаться побегов.

**ВАЖНО!** Прежде чем браться за посадку, выберите для роз подходящее место – непременно солнечное и хорошо проветриваемое, где листья садовой красавицы будут быстрее высыхать после росы и дождя, что повышает устойчивость растения к грибковым заболеваниям. Кроме того, розы предпочитают рыхлую, богатую питательными веществами, суглинистую почву. Но также неплохо растут и на хорошо окультуренной песчаной.



## Подворье

У молодой козочки, которая ещё ни разу не была покрыта, неравномерно растёт вымя – одна доля значительно больше другой! Может, она чем-то больна?

О. ГОЛУБИКИНА,  
Краснодарский край

Не волнуйтесь, с вашей козочкой всё в порядке. До первого покрытия и в начале беременности вымя козы всегда маленькое или может расти неравномерно. А всё потому, что в этот период жизни в её организме образуется мало гормонов, стимулирующих развитие молочной железы. Вымя начнёт расти только к концу беременности козы и самостоятельно выровняется. Разница между долями если и останется, то будет практически незаметной.

Например, я наблюдал случай, когда у козочки до первых родов одна доля вымени была размером с теннисный мячик, а другая легко быместила литр молока. К пятому месяцу беременности козы обе доли выменились полностью.

Алексей ГРИГОРЬЕВ,  
ветеринар

## Как приучить гусыню к гнезду

Когда приходит время гусыням откладывать яйца, опытные «мамаши» садятся в свои гнёзда, а молодые, сделав «депо», покидали их. Приходилось подкладывать яйца старым гусыням. Узнав о таком положении дел, соседка подсказала способ, с помощью которого она приучила молодую гусыню к гнезду. Самое главное – не пропустить момент, когда птица начнёт готовиться к яйцекладке. В этот период она начинает делать гнездо, устраивая в соломе или сене уютное местечко, и подползает к нему. Как только я это замечала, закрывала гусыню в сарае. Конечно, после яйцекладки птица бьётся крыльями о дверь и стремится уйти гулять, но спустя некоторое время успокаивается. Привыкнув к своему новому положению, молодая гусыня свой выводок уже не покидает.

С. ХАРМАЛОВА,  
Курская обл.

П. РЫЖИКОВА, Тверская обл.

Слышала, что опавшая хвоя – прекрасный материал для мульчирования и удобрения клубники. Действительно ли это так?

Опавшая хвоя действительно подходит для мульчирования клубники. Через неё не прорастают сорняки, отпадает необходимость рыхлить почву в течение лета, а поливы сокращаются, поскольку под мульчей хорошо сохраняется влага. Да и ягоды всегда чистые.

После сбора урожая хвойные иголки непременно убирают граблями. А вот использовать хвою в качестве удобрения для клубники не рекомендуется. Дело в том, что иголки содержат фенольные и смолистые вещества, которые способны замедлить рост культуры. Кроме того, происходит подкисление почвы, и клубника может испытывать временный дефицит азота. Поэтому хвою закладывают в компост и используют только после его созревания.

## АПРЕЛЬ

● (Новолуние) 14 апреля  
(16:31 в Овне).

● (Рост Луны) 15-27 апреля.

○ (Полнолуние) 28 апреля  
(16:18 в Скорпионе).

● (Старение Луны)  
1-13, 29-30 апреля.



# ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

**З**аняться своим здоровьем не так уж сложно. Однако мы день за днём даём себе обещания что-то изменить и никогда их не выполняем. Начать действовать мне помогла встреча с одноклассниками. Мы отмечали 20-летие окончания школы. Конечно, все изменились, и я в том числе. Только одноклассница Мария как была красавицей, так и осталась, больше 30 ей не дашь. Но меня поразила не столько её внешность, сколько энергия, которую она излучала. Казалось, она всех заряжает оптимизмом.

— Как тебе удаётся так выглядеть? — этот вопрос интересовал всех. — Наверное, какая-то особая диета?

— Почти, — улынулась она. — Я питаюсь по аюрведе.

— Слышала про это, — сказала я. — Это, кажется, питание, подходящее разным типам дош: ватта, пита, капха. Сложно...

— Для начала можно следовать общим принципам питания по аюрведе. И это не так сложно, как кажется. А даёшь, поверь, немало...

Я заинтересовалась и записала её советы. Прошёл год, и сейчас, придерживаясь принципов питания по аюрведе, я приучила и домочадцев. Заметила, что ни один из нас этой зимой не заболел.

Попробуйте и вы, принципы, кажущиеся на первый взгляд простыми, действительно работают.

## НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ЗАВТРАКА

Большинство людей пропускают завтрак. Между тем отсутствие завтрака согласно аюрведе нарушает баланс энергий в организме и способствует раздражительности и нервозности. Аюрведа говорит, что фрукт, съеденный утром, подобен золоту. Именно в это время дня из фруктов можно извлечь максимальную питательную ценность. Фрукты являются хорошими очистителями, выводят из организма шлаки. Поэтому рекомендуется утром натощак съедать фрукты, а через 30 минут основной завтрак, состоящий, например, из каши. Мне понравилась эта рекомендация. Теперь каждое утро моей семьи начинается с

печёных яблок или груш, которые кладу в микроволновку. И пока умываюсь, чищу зубы (около пяти минут), первый завтрак готов. Также в качестве завтрака можно использовать такие сухофрукты, как инжир и изюм, замоченные вечером или подвергнутые кипячению на медленном огне в течение 30 минут. Можно попробовать следующие полезные сочетания продуктов: финики без косточек с небольшим количеством гхи (топленое сливочное масло), овсянка с изюмом и порезанным тонкими пластинками миндалем. Ещё один рецепт для начала плодотворного дня: стакан молока смешать с миндалём, измельчённым в порошок (1/4 ч. ложки), и довести до кипения.

**Аюрведический секрет:** каждое утро после пробуждения выпивайте большую чашку тёплой воды с добавлением свежевыжатого сока лимона (1 ст. ложка). Свежий лимонный сок в умеренных дозах благоприятен для всех дош. Как антибактериальное и антисептическое средство, лимон замедляет развитие болезнетворных бактерий в пищеварительном тракте.

## ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

Когда пищеварение привыкнет запускаться в установленное время, то организм сможет вырабатывать из принимаемой пищи больше энергии, а токсины будут выводиться более эффективно. В идеале должно быть трёхразовое питание: завтрак, обед и ужин. Поскольку пищеварительная система нуждается в отдыхе и восстановлении, чтобы эффективно работать во время и после еды, то перекусы нежелательны. Согласно рекомендациям аюрведических целителей обед должен стать главным приёмом пищи в течение дня. В это время суток пищеварение находится на пике, а организм способен наиболее качественно завершить цикл «переварить-впитать-усвоить». Но... Сколько раз в неделю вы «перехватываете на ходу» вместо обеда или вовсе обходитесь без него? Большинство переносит основной приём пищи на вечер, и телу приходится работать, чтобы переварить пищу в то время, когда ему следовало бы отдыхать. Именно плотный ужин приводит

к проблемам с засыпанием, кожным воспалениям, лишнему весу, вялости. Поэтому лучше прервать свои дела примерно в полдень и спокойно пообедать. А лёгкий ужин должен быть не позже 19:00. Я постаралась спланировать свой день так, чтобы завтрак, обед и ужин были в одно и то же время. И заметила: если раньше постоянно хотелось перекусить, то сейчас желание пропало. Кроме того, за этот год кожа стала чище, а утром, если не наедаться на ночь, чувствуешь себя более энергичной.

**Аюрведический секрет:** согласно аюрведе охлаждённые напитки, особенно во время или сразу после еды, замедляют пищеварение. Замените их напитками, усиливающими пищеварение. Отличный вариант — имбирно-мятный чай, приготовленный из тонко нарезанного имбирного корня и свежих мятных листьев. Чтобы сделать травяной или пряный чай, вскипятите воду, забросьте в неё свежие травы или специи, выключите огонь и прикройте крышкой. Дайте настояться в течение 5-7 минут, процедите и наслаждайтесь.

## РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН

Мы, женщины, любим разные диеты. Увлекалась ими и я. После них начинали сечься волосы, слоились ногти. С аюрведической точки зрения, диета, исключающая какие-либо продукты, заведомо неполноценна, поскольку она бедна питательными веществами и не способна уравновесить все энергии в организме. Аюрведисты рекомендуют ежедневно включать в основной приём пищи все шесть вкусов: сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий. Необязательно за один приём, можно спланировать меню так, чтобы в течение дня использовались продукты с разными вкусами. Секрет в следующем: когда питаемся разнообразно, мы съедаем порции, меньшие по объёму. Дело в том, что при нехватке какого-то вкуса мы испытываем чувство голода, даже если съели много, и пытаемся восполнить его объёмом. Поэтому если вы заметите, что едите много, а чувство голода не покидает, отныне



приготовления пищи должно стать для вас своего рода «приключением». Каждую неделю пробуйте несколько новых продуктов или готовьте привычные блюда по-новому, дабы стимулировать вкусовые рецепторы. Если у вас нет времени стоять у плиты, то получить каждый вкус хотя бы в небольшом количестве можно из простого соуса со специями.

**Аюрведический секрет:** мне сначала было сложно разобратся со вкусами. Помощницей стала шпаргалка, написанная Марией:

**Сладкий:** молоко, сливочное масло, сливки, пшеница, гхи, рис, мед, коричневый сахар, спелые фрукты многих видов.

**Кислый:** цитрусовые, многие виды несладких фруктов, йогурт, семена граната.

**Солёный:** соль и солёные продукты (сухарики, соленья).

**Горький:** многие сорта зелени, куркума.

**Острый:** перец чили, имбирь, чёрный перец, гвоздика, горчица, редис белый, дайкон.

**Вяжущий:** фасоль, бобы, разные сорта чечевицы, крестоцветные растения (например, цветная и белокочанная капуста), зелень кориандра.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИИ

Какие специи можно найти на вашей кухне? Большинство наверняка назовут: перец чёрный, перец красный и лавровый лист. Таким раньше был и мой стандартный набор. Когда решила питаться по аюрведе, стала покупать и другие, мимо которых раньше проходила: кориандр, имбирь, кардамон, базилик, корица, куркума... Сейчас без них не могу обходиться, поскольку они волшебным образом меняют любое блюдо. Питание по аюрведе предполагает довольно большое количество специй в меню. Они не только помогают разнообразить вкус приготовленных блюд, но и улучшают процесс пищеварения. В аюрведе специи обычно едят термически обработанными. Их можно поджарить в небольшом количестве оливкового масла или гхи (топленого сливочного масла) и полить этой смесью готовые блюда. Кроме того, можно подвергнуть специи медленному кипячению вместе с продуктами (бобовыми или злаковыми). Свежие травы, такие, как кориандр или мята, обычно добавляют перед подачей на стол.

**Аюрведический секрет:** каждая специя не только улучшает вкус, но и обладает целебными свойствами.

Имбирь — прекрасное средство от физической или умственной усталости, помогает преодолеть стрессовые ситуации и, восстановить силы после тяжёлого дня. Куркума благотворно сказывается на пищеварении, нормализует кишечную флору, регулирует обмен веществ. Кардамон способствует укреплению сердца, снимает зубную боль. Корица обладает потогонным эффектом, освежает дыхание, тонизирует. Мускатный орех укрепляет память и лечит сердечные болезни, а шафран указывает неренную систему. Пережывание семян фенхеля после еды усиливает пищеварение и освежает дыхание.

## НЕ ПОДОГРЕВАЙТЕ ЕДУ

Аюрведические целители утверждают, что давно остывшая пища, а также консервированная, пастеризованная и т. д., является серьёзной нагрузкой для пищеварительного тракта, из неё чаще образуется ама (пищеварительные токсины). И, напротив, в свежей еде присутствует заряд, который дарит энергию каждой клеточке тела. Правило оказалось для меня сложным. Ведь мы привыкли готовить на несколько дней и разогревать вчерашние блюда. Однако мои домашние обычно недоодеют, предпочитая свеженькое. Поэтому эта рекомендация заставила пересмотреть старые привычки, теперь я стараюсь готовить на один приём пищи, и, кстати, получается экономнее.

## ГОТОВЬТЕ С ЛЮБОВЬЮ

Для того чтобы еда подарила энергию и хорошее настроение, следует готовить её с заботой и любовью. Недавно процедура приготовления и приёма пищи во многих культурных традициях священна. В аюрведической традиции утром повар сначала должен омываться и вознести благодарности агни — огню, и только потом приступит к приготовлению пищи. Конечно, эта рекомендация не означает, что вы должны читать молитву над супом. Но никогда не готовьте (и не ешьте), если испытываете злость, гнев или беспокойство, потому что пища впитает весь негатив и разрушительно подействует на желудок и печень.

*P. S. Когда читавшь чей-то опыт, думавшь, у меня ничего не выйдет, я так не смогу. Я теперь твёрдо знаю, что сможете, главное — начать...*

Вероника ПРОЦЕНКО,  
г. Воронеж

**Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом**

## ЛУКОВЫЙ СИРОП ОТ КАШЛЯ

Межсезонье — коварный период. Вроде бы жарко, но ветер холодный. Набегался мой внук по такой погоде с друзьями, а на следующий день начался у него сильный кашель. Такой, что уснуть не могли ни он, ни я. Вызвала врача, она выписала дорогие лекарства. Кашель стал реже, а ночью всё равно не прекращался. По повторному вызову пришла другая терапевт и посоветовала в дополнение к назначенным лекарствам попробовать такой народный рецепт: из полстакана сахара и полстакана воды приготовить сироп, покрывать туда головку лука и проварить на медленном огне, как варенье. После того как остынет, давать по 1 ст. ложке три раза в день независимо от еды (деткам до трёх лет по 1 ч. ложке). Дала внуку это лекарство на ночь, и он уснул спокойно. А полностью кашель излечили за три дня.

Нина СВИРИДОВА, г. Орёл

## КАПУСТА ОТ СТОМАТИТА

Поехали мы как-то с сыном в деревню. Я, конечно, следила, чтобы он мыл руки перед тем как садиться за стол. Да куда там! Сын с удовольствием гулял на улице весь вечер, то и дело забегая домой и перехватывая что-нибудь на ходу. А наутро отказался от еды. Я заглянула в рот, а там всё огнём горит. Что делать? Бабушка не растерялась. Принесла из подвала кочан капусты, нарезала, пропустила через мясорубку и отжала сок. Смешала его поровну с кипячёной водой.

Этой смесью сын полоскал рот в течение дня. Уже к вечеру от воспаления не осталось и следа. Позже бабушка сказала, что и нас с сестрой всегда лечила именно так.

Елена КОЛЬЦОВА, г. Сумы



Владение этикетом создаёт не только образ приятного во всех отношениях человека, но и служит пропуском в любое общество. Если вы сомневаетесь, как вести себя в той или иной ситуации, присылайте свои вопросы в редакцию нашему консультанту – преподавателю этикета Светлане ТОЛМАЧЕВОЙ

**С**векровь увлеклась итальянской кухней и недавно пригласила нас с мужем на спагетти. Оказалось, что есть такое блюдо не так уж и просто. Как правильно это делать, чтобы было и удобно, и эстетично?

Светлана,  
г. Нижний Новгород



Главное правило, которое необходимо запомнить, — за один раз на вилку следует брать не более двух-трёх «ниточек» спагетти. В противном случае отправить в рот слишком большой «клубок» из них будет проблематично. Далее можно действовать двумя разными способами.

Согласно классическому спагетти нужно есть с помощью столовой ложки, которую держат в левой руке, и столовой вилки, которую держат в правой. Необходимо поддеть спагетти, поднять до уровня груди и накрутить на вилку, вращая её движением «на себя». При этом надо опускать её всё ниже и ниже к тарелке, и завершить процесс, опустив спагетти в подставленную левой рукой ложку. Её роль заключается в том, чтобы спагетти на вилке были отделены от спагетти в тарелке, ко рту же подносится только вилка. «Итальянский» способ не требует использования ложки.

**Как правило, мы уделяем большое внимание вручению подарка, считая цветы лишь приложением к нему. А что говорят правила этикета о том, как правильно дарить цветы?**

Варвара С., Алтайский край

Сегодня многие правила этикета, касающиеся преподнесения цветов (например, их выбор в соответствии со случаем или возрастом поздравляемого), потеряли свою актуальность. Однако самые главные и простые остались, и о них, безусловно, надо знать.

Перед тем как преподнести цветы, их надо обязательно распаковать. Разумеется, если упаковка является дополнительным декоративным элементом, то её можно оставить. Если, помимо цветов, у вас есть ещё и подарок, то сначала нужно вручить его. Цветы при вручении принято держать в левой руке головками вверх, правая при этом должна оставаться свободной для приветствия. Немаловажный момент: в случае, если на торжество вы идёте с мужчиной, цветы должен дарить именно он. Однако нести букет по улице должна женщина (он передаётся мужчине только перед дверью).

Дарить цветы мужчине правила этикета не запрещают, но если праздник проходит дома, отдать их нужно хозяйке, сказав тёплые слова не только в адрес виновника торжества, но и гостеприимного дома.

Что касается вручения цветов без личного контакта (например, через курьерскую службу или на больших торжествах), то следует помнить, что к букету обязательно должна быть прикреплена карточка с вашим именем. Анонимность в этом случае считается дурным тоном.

## СТОИТ ПРОЧИТАТЬ

И. КОРЧАГИНА

**«Большая энциклопедия манипуляций»**

Жить среди людей — значит каждый день быть объектом манипуляции... или манипулятором. Ведь иногда мы воздействуем на других людей в своих интересах, даже не замечая этого. Как распознать в себе способность к таким фокусам и удерживать оборону против чужого жульничества, отличать искренний комплимент от лживой лести, а также как с помощью хитрых приёмов похудеть, бросить курить, сделать карьеру и выйти замуж, рассказывает эта книга.



Джералд ДАРРЕЛЛ

**«Моя семья и другие животные»**

Это юмористическая сага о детстве будущего знаменитого зоолога и писателя на греческом острове Корфу, где его экстравагантная семья провела пять блаженных лет. Юный Джералд Даррелл делает первые открытия в стране насекомых, постоянно увеличивая число домочадцев. Он принимает в свою семью черепашку Ахиллеса, голубя Квазимодо, совёнка Улисса и многих других забавных животных, что приводит к большим и маленьким драмам и весёлым приключениям. Не спешите отправлять эту книгу в разряд детских. Её чтение — отличный способ борьбы с плохим настроением и скукой.

Борис АКУНИН

**«Весь мир театр»**

Поклонники творчества Бориса Акунина наконец-то дождались продолжения приключений столь полюболюбившего детектива Эраста Фандорина. Действие нового романа происходит в 1911 году в одном из московских театров. Герою предстоит расследовать особо тяжкое преступление... «Фандорину 55 лет, но он внезапно молодеет и даже, можно сказать, впадает в подростковый возраст. На его долю выпадает испытание, к которому он не готов. Этот роман про то, что случается с суперменом, когда он лишается своей сверхчеловечности и неуязвимости» — говорит о своём новом романе сам автор.



**Тридцать лет прожила в своём доме. Решила продать. Должна ли я платить налог с продажи?**

Речь может идти только о налоге на доходы физических лиц. Но для тех, кто приобрёл недвижимое имущество более трёх лет до его последующей продажи, применяется налоговый вычет, равный сумме сделки. При этом неважно, приватизировалось ли имущество, покупалось или было получено в дар либо по наследству. Главное условие – чтобы прошли заветные три года. Другими словами, в вашем случае уплаты налога не будет.

**Можно ли выселить и снять с регистрационного учёта в судебном порядке бывшего мужа из квартиры, приобретённой в браке по дозволу купли-продажи. Я являюсь собственницей. С момента развода прошло три года, муж требовании о разделе имущества не заявлял, в квартире появляется 1-2 раза в неделю, занял отдельную комнату, не вносит свою часть платы за квартиру уже почти год. Как можно доказать в суде, что бывший муж не платит за квартиру?**

Доказать отсутствие оплаты несложно – все платёжные документы находятся у вас. Но данный факт может послужить только основанием для принятия решения судом о взыскании с него денежных средств в соответствующей части. Что касается выселения, то, даже несмотря на то, что прошло три года, муж продолжит пользоваться совместно нажитым имуществом. Ведь квартира, купленная в браке, является совместной собственностью независимо от того, на кого она оформлена в регистрационной службе. Конечно, могут быть исключения, например, брачный договор, но из вашего вопроса этого не следует.

Получается, бывший супруг наравне с вами является собственником этой квартиры и пользуется жилым помещением. Если вы запретите ему доступ в помещение, именно с этого момента пойдёт срок исковой давности в три года.

Мнение, что исковая давность по делам о разделе имущества начинается течь с момента расторжения брака, ошибочное. Оно основано на неправильной трактовке ч. 7 ст. 38 Семейного кодекса, где указано, что к требованиям о разделе общего имущества супругов, брак которых расторгнут, применяется трёхлетний срок исковой давности. Срок давности действительно три года, но по общему правилу он начинается течь с момента, когда сторона узнала или должна была узнать о нарушении права (ч. 1 ст. 200 ГК РФ), а на требования собственника или иного владельца об устранении нарушения его права, когда эти нарушения не

связаны с лишением владения (как раз случай запрета доступа в помещение), исковая давность вообще не распространяется (ст. 208 ГК).

**Могу ли я лишить родительских прав бывшего мужа в отношении двух несовершеннолетних детей, если он не участвует в их жизни (не воспитывает, не общается), но при этом ежемесячно по исполнительному листу платит алименты?**

Думаю, нет. Он участвует в их содержании. Статья 69 Семейного кодекса не даёт оснований для лишения родительских прав, если лицо не уклоняется, причём злостно, от уплаты алиментов.

**Скажите, пожалуйста, если в процессе семейной жизни кредиты были оформлены на меня, то после развода выплачивать их буду только я?**

Не имея кредитного договора и не зная, на что пошли кредитные средства, ответить на вопрос невозможно. Могу лишь сказать, что существенное значение будет иметь, относится ли кредитное обязательство к совместным обязательствам супругов или нет. Общий характер обязательств может быть установлен как договором, так и следовать из того факта, что все полученное по обязательствам одним из супругов было использовано на нужды семьи (ст. 45 Семейного кодекса).

**Я – мать-одиночка. 2,5 месяца назад устроилась на работу в коммерческую фирму без испытательного срока. В январе у меня была сессия. В институте выдали справку-вызов, в которой было написано, что мне должны предоставить учебный отпуск с сохранением заработной платы. Однако на работе меня попросили написать за свой счёт. Имею ли я в таком случае право на оплачиваемый учебный отпуск?**

В соответствии со статьёй 73 Трудового кодекса РФ работникам, направленным на обучение работодателем или поступившим самостоятельно в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения высшего профессионального образования независимо от их организационно-правовых форм по заочной и очно-заочной (вечерней) формам обучения, успешно обучающимся в этих учреждениях, ра-

# Отвечаем на ваши вопросы

ботодатель предоставляет дополнительные отпуска с сохранением среднего заработка для:

- прохождения промежуточной аттестации на первом и втором курсах соответственно – по 40 календарных дней, на каждом из последующих курсов соответственно – по 50 календарных дней (при освоении основных образовательных программ высшего профессионального образования в сокращённые сроки на втором курсе – 50 календарных дней)

- подготовки и защиты выпускной квалификационной работы и сдачи итоговых государственных экзаменов – четыре месяца

- сдачи итоговых государственных экзаменов – один месяц.

Даже если вас вынудили написать заявление на отпуск за свой счёт, вы можете потребовать переоформления отпуска, а в случае отказа обратиться за защитой своих прав в трудовую инспекцию или суд.

**Я получила материнский капитал. Можно ли его потратить на покупку жилья в сельской местности? Ведь те, кто берёт ссуду в банке или оформляют ипотечный кредит, погашают долг в банке. А если в деревне дом купить, каким образом рассчитываться с хозяином, ведь деньги на руки не выдают?**

Есть правила направления средств материнского капитала на улучшение жилищных условий (утверждены постановлением Правительства РФ от 12 декабря 2007 г. N 862). В вашем отделении Пенсионного фонда о них знают и могут более подробно проконсультировать. Согласно правилам деньги могут перечислить на счёт, открытый продавцом квартиры в банке. Таким образом неизбежно оформлять ипотечный кредит, можно оформить сделку непосредственно с продавцом, в том числе и при покупке жилья в сельской местности.

**Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ**



ОВЕН

(21.03-20.04)

В первой декаде апреля внимание Овнов будет сосредоточено на личной жизни. В этот период влюблённые по каким-либо причинам могут отдалиться друг от друга. Если в отношениях давно появились трещины, то сейчас они могут привести к окончательному разрыву. Чтобы сохранить семью, приложите усилия. На работе может возникнуть спор с коллегами. Если сохраните самообладание и продолжите работать в том же ключе, сможете избежать конфликта. Финансовая ситуация будет более-менее устойчивой. Последние выходные месяца проведите в кругу друзей, так вы сможете на время отвлечься от повседневных забот.



ТЕЛЕЦ

(21.04-20.05)

В этом месяце перед Тельцами откроются новые перспективы. Несмотря на трудности, возникающие на пути, смело беритесь за любое дело, поскольку сейчас вы с лёгкостью их преодолеете. Финансовое положение заметно улучшится, что, несомненно, будет являться следствием новых профессиональных возможностей. У людей одиноких появится шанс завязать необычный роман, продолжительность которого будет зависеть только от вас. В отношениях тех, кто уже имеет постоянного партнёра или супругу, будут господствовать любовь, доброжелательность и взаимопонимание.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05-21.06)

В первой половине апреля Близнецы будут крутиться как белка в колесе: на повестке дня превращение в жизнь новых грандиозных планов. Воспользуйтесь моментом и покажите свои лучшие качества. Во второй половине месяца внимания потребуют дом и семья. Между супругами может возникнуть непонимание. Причиной тому, скорее всего, послужит ваш эгоизм. Возможно, романтический вечер при свечах повернёт ситуацию в благоприятное русло. Незамужним третья декада месяца принесёт интересное знакомство.



РАК

(22.06-22.07)

Рождённых под этим знаком Зодиака в апреле поджидают любовные переживания. Проявляя терпение и чут-



# Что нас ждёт в апреле

кость в понимании позиции своей второй половинки, вы легко достигнете компромисса. На профессиональном поприще в отличие от личной жизни постарайтесь в этот период не привлекать к своей персоне внимание, спокойно выполняйте работу. Некоторым Ракам предложат новую должность, однако не спешите соглашаться. Взвесьте все «за» и «против», ведь необдуманное решение может не оправдать ваших надежд. Денежный поток обещает быть не слишком большим, но стабильным. Гармоничные отношения с родными будут поддерживать ваше душевное равновесие в течение месяца.



ЛЕВ

(23.07-23.08)

В апреле у представителей этого знака может снизиться работоспособность. Звёзды советуют не предпринимать в этот период каких-либо решительных действий, поскольку сейчас они не принесут результата. Плыните по течению, и всё постепенно войдёт в привычную колею. Что касается денег, то сейчас не

стоит брать в долг, попробуйте решить возникающие финансовые проблемы своими силами. Во второй половине месяца вниманием Львов завладеют взаимоотношения с возлюбленными. Вторая половинка затанцует на вас обиду. Может, всё дело в вашей постоянной занятости? Чтобы не подливать масла в огонь, выделите из плотного рабочего графика несколько дней и проведите их наедине друг с другом.



ДЕВА

(24.08-23.09)

В этом месяце у Дев начнётся многообещающий период в жизни. На кого-то из них нахлынут новые чувства, у кого-то завяжутся необычные отношения, а кто-то просто встретит интересных знакомых. Во второй декаде апреля Девам следует переключиться на дела профессиональные. Настало время воплотить в реальность давно вынашиваемые планы. Главное — не забывайте тщательно продумывать каждый шаг. Благодаря такой творческой активности материальные затруднения останутся в прошлом.



Поездки и путешествия в конце месяца принесут много новых впечатлений.



## ВЕСЫ (24.09-23.10)

Первую декаду месяца некоторым Весам придётся посвятить личной жизни. Возможно, вас будет тяготить подозрение. Звёзды советуют не мучиться ревностью, а откровенно поговорить, тем более что ваши догадки окажутся беспочвенными. На работе представителям этого знака Зодиака необходимо будет поставить точку в делах, которые уже давно требовали своего решения. Не беритесь за всё сразу, сосредоточьтесь на главном, только так вам удастся приблизиться к заветной цели. С финансами в апреле будет полный порядок.



## СКОРПИОН (24.10-22.11)

Наступает один из самых насыщенных месяцев для Скорпионов. В этот период ваши привлекательность и обаяние на высоте, что, безусловно, притягивает к вам внимание противоположного пола. Поэтому если ваше сердце свободно, то в вашу жизнь обязательно войдёт настоящая любовь. Успех в личной жизни будет подталкивать на трудовые подвиги. Сейчас вы готовы горы свернуть. Используйте такую возможность, чтобы завершить все незавершенные дела. И в конечном итоге получите от работы как моральное, так и материальное удовлетворение.



## СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

В апреле профессиональные достижения Стрельцов могут подвергнуться сомнению. Ситуация действительно непростая, однако вам под силу взять её в свои руки и попытаться что-то изменить, проявляя при этом мудрость, осторожность и изобретательность. Что касается финансов, то вы сможете приумножить свой капитал и найти новый источник денежных поступлений. На любовном горизонте, вполне возможно, замаячат тучки. Они могут превратиться в настоящую бурю, если дадите волю эмоциям. Сложные отношения с родственниками, возникшие в прошлом месяце, постепенно урегулируются.



## КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

В плане работы и карьеры этот месяц для Козерогов будет весьма интере-

сен. Многое будет получаться чисто и гладко, как бы само собой. А благодаря своей любознательности и рассудительности вы сможете решить некоторые сложные вопросы и сделать правильный выбор в спорной ситуации. Также апрель принесёт удачу в любви и массу положительных эмоций. Любое совместное времяпрепровождение, будь то поход в кино или поездка за город, внесёт нотку романтизма в ваши отношения, тем самым закрепив чувства.



## ВОДОЛЕЙ (21.01-20.02)

В этом месяце на работе у Водолея складывается благоприятная обстановка для того, чтобы проявить себя в полной мере. Ваши решения должны быть обдуманными и последовательными, а действия — энергичными и решительными. Только такой расчёт принесёт вам деньги и славу. Конфликты на любовном фронте в апреле маловероятны, но это будет целиком зависеть от вашего собственного поведения. Не давайте повода для обид.

и всё будет хорошо. Вам же сейчас пойдут на любые уступки, так что не грех воспользоваться этим благоприятным моментом. Если вы одиноки, то во второй декаде апреля лучше не заводить никаких новых отношений или не ждать от них серьёзности, поскольку в скором времени ваши дорожки разойдутся.



## РЫБЫ (21.02-20.03)

Апрель — месяц, назначивший вам чувство испытание. Постарайтесь побыстрее разрешить любой конфликт, иначе он может перерасти в грандиозный скандал. Во второй половине месяца подвём творческой энергии поможет Рыбам преодолеть ещё одну ступень карьерной лестницы. Проявите максимум волевых качеств и уверенности в себе. Так, успех и слава не заставят себя долго ждать. Третья декада благоприятна для восстановления дружеских отношений, но возможно и предательство тех, в чьей верности вы никогда не сомневались.

**Чтобы узнать больше о сильных сторонах вашего характера, о том, какой партнёр вам подходит, астрологи изучают положение Марса в вашей карте рождения**

### Марс гостил в Овне:

02/07(1941)-11/01 1942, 27/05-07/07 1943, 03/05-10/06 1945, 12/04-20/05 1947, 22/03-29/04 1949, 02/03-09/04 1951, 08/02-19/03 1953, 15/01-25/02 1955, 06/12(56)-28/01 1957, 07/06-20/07 1958, 11/05-19/06 1960, 20/04-28/05 1962, 29/03-07/05 1964, 10/03-17/04 1966, 17/02-27/03 1968, 25/01-26/03 1970, 27/12(71)-10/02 1972, 08/05-20/06 1973, 30/10-23/12 1973, 21/05-30/06 1975, 28/04-05/06 1977, 07/04-15/05 1979, 17/03-24/04 1981, 25/02/05/04 1983, 03/02-14/03 1985, 09/01-20/02 1987, 31/10(88)-18/01 1989, 31/05-12/07 1990, 06/05-14/06 1992, 15/04-23/05 1994, 25/03-02/05 1996, 05/03-12/04 1998, 12/02-22/03 2000.

### Ваш Марс в Овне:

Вы сильная и очень предприимчивая женщина. Своих целей вы достигнете в любом случае, поскольку самая сильная сторона вашего характера — настойчивость. В отношениях вы честны и открыты, в партнере цените решительность и целеустремлённость. Можете сами познакомиться с понравившимся мужчиной. Да и мужчины видят в вас отважную amazonку, и это привлекает гораздо сильнее женских хитростей. Но всё же иногда позвольте побыть себе немножко «слабой». Контраст силы и слабости очарует любого.

### Его Марс в Овне:

Этот мужчина — настоящий воин. Именно про таких сказано: «Пришёл, увидел, победил». Они всегда твёрдо знают к чему стремятся. Их привлекают дух соревнования, азарт. Поэтому часто сфера интересов таких мужчин лежит в бизнесе или спорте, там, где быстрее всего достигаются видимые победы. Этим мужчинам нравятся сильные уверенные в себе женщины. Если хотите удержать своего воина рядом, то вы всегда должны оставаться немного непокорённой, поскольку тихие семейные будни таким мужчинам быстро наскучивают.







# ПОДПИСКА на II полугодие 2010 года

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

«БУДУАР» 51 рубль

«БУДУАР. Здоровье» 36 рублей

«Пресс-Коктейль» 51 рубль

## В комплекте дешевле

Комплект №1

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

Комплект №2

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



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



## «Чудо-помощь на кухне!

В уникальной электропечи «Чудо» Вы: • будете не только жарить, но и варить (3,5 л.), и печь вкусные пирошки и торты; • сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке); • сэкономите расходы на электроэнергию (можно готовить два блюда одновременно); • четыре устройства по цене одного!

Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!

0,63 кВт. Гарантия 30 мес. Срок службы 6 лет



Цена — 1830 руб.

## Как мы зависим от центрального отопления?

Вам поможет Чудо-печь, работающая на жидком топливе (дизель, керосин). С ней Вы: • обогреете дом, склад, теплицу, стиничник, стройку...;

- разогреете еду;
- сэкономите время (дозаправка через 10-12 ч.);
- быстро обогреете помещения (за 1,5 ч. — 50 м²);
- Вам не понадобится вытяжка, достаточно форточки!

Согрейтесь с Чудо-печью!

В продаже — фитили

2,5 кВт, 374x232 см, 6 кг; гарантия 36 мес; срок службы 7 лет



Цена — 2600 руб.; от 2 шт. — 2490 руб. за шт!

## Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:

- автоматический переворот яиц (каждый час);

Выводимость	Цена
36 яиц	3420 руб.
63 яйца (220/12 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	3600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.
96 яиц (220 В)	4500 руб.



Чудо-наседка — здоровые цыплята!

## Кому ещё нужен чудо-помощник в саду?

Не можете разогнуть спину после перекопки земли? Помогите Чудо-лопата!

Благодаря уникальной конструкции:

- она вскапывает землю за счет небольшого усилия рук;
- Вы сможете легко удалить сорняки;
- даже дети и бабушки смогут вскопать 2 сотки в час!

Копай быстро, легко и без боли в спине!



Цена — 2200 руб.

## Похудей за 50 минут!

Вы хотите уменьшить талию, бедра и живот на 2 см всего за 50 минут?

С удивительным поясом «Сауна Белт» Вы:

- будете потеть и терять жир;
- избавитесь от шлаков и токсинов;
- прогреете поясницу и избавитесь от боли в спине;
- Ваша кожа станет гладкой и эластичной.

Худей легко и просто!

Гарантия — 1 год. Срок службы — 3 года.



Цена — 1890 руб., от 2 штук — 1690 руб. за шт.

## Как обмануть мужчин?

Кое-что им не надо знать... Например... Ваш размер одежды. Но как уберечь пару размером? Есть такая мажорировка — шорты «Слим энд Лифт». С ними Вы: • узнаете только то, что нужно; • сможете свободно дышать и двигаться не боясь, что «сползут»; • надеть самое соблазнительное платье; • купить 2 шорт по цене 1 (бежевые и черные).

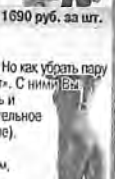
«Слим энд Лифт» — и никто не заподозрит!

5=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL=89-110 см, XXL=103-124 см,

XXXL=120-140 см, XXXXL=141-158 см, XXXXXXL=159-170 см

Цена (без бретелей) — 1430 руб., от 2 компл. — 1230 руб. за компл.

Цена с бретелями — 1580 руб., от 2 компл. — 1380 руб. за компл.



## Теплая пряжа своими руками!

У Вас есть собака, овцы или кролики, и Вы не знаете куда деть пух и шерсть от них? Сделайте пряжу! Благодаря электропрялке Вы сможете:

- получать пряжу из чесаной шерсти, пуха, синтетического волокна;
- скручивать нити в одну;
- получать лечебную пряжу из собачьей шерсти.

Оставьте ручное прядение в прошлом!

255x125x220 мм, 3,6 кг, 40 Вт. Гарантия 12 мес. В продаже катушки и ремни



Цена — 2790 руб.

## Впервые сушим без проблем

Мечтаете заготовить продукты впрок, да так, чтобы не тратить на это силы и время? Благодаря сушилке для продуктов, вы сможете:

- не быстро, а очень быстро (от 1,5 ч.) высушить любые травы, грибы, ягоды, фрукты и овощи;
- просто включить и забыть (не надо даже переворачивать!);
- сохранить все витамины вашего урожая!

Сохраните запасы без потерь!

Товар соответствует ГОСТам. 325x300 мм, 3,5 кг.



Цена — 2780 руб.

## Надоела ручная стирка?

Представьте себе, Вы:

- больше не стираете руками;
  - не тратите деньги на химчистку;
  - не мучаетесь от боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!
- Она не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше пылесоса, не шумит и не требует водопровода! Приобретите «Золушку» и получите гарантию на 18 мес!

Срок службы 10 лет.



Цена — 1590 руб.; от 2 шт. — 1490 руб. за шт!

## Иа что вы готовы ради красивой груди?

На гормональные таблетки? Хирургические операции?

Или другие опасности? НЕ надо жертв! 5 минут в день

занятий на «Изи Курас» и никаких «ушей спаниэля»!

Через месяц у Вас будет налитая, подтянутая грудь.

«Изи Курас» сохранит грудь девушкам, вернет формы бабушкам! Кстати, не хотите увеличить грудь на 4 см?

«Изи Курас» поможет и в этом.

Только к 8 марта специальная цена!



Цена — 1480 руб.

## AB ROCKET - тренировка и массаж одновременно!

Получите:

- интенсивные нагрузки;
- подкачку жир и спины;
- массаж во время тренировки



двойная нагрузка на верхнюю и нижнюю мышцы пресса!



потрясающий эффект и легкость занятий!

Суперкомпактен!

Подойдет даже для однокомнатных квартир!

Цена — 3350 руб.

## Мечтаете о стройных ножках и подтянутой фигуре?

Сделайте это реально! С тренажером «Leg Magic» Вы:

- избавитесь от жира даже в труднодоступных зонах: на внутренней стороне бедра, ягодицах, животе;
- похудеете, занимаясь всего 2 минуты в день;
- «Leg Magic» компактен, его можно хранить даже под кроватью.

Сделай тело идеальным!!

Размер: 46x107x58 см. Вес: 9,98 кг.



Цена — 4290 руб.

реклама



Доставка по Центральной России бесплатно!

Звоните прямо сейчас! 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05. Ответим на все ваши вопросы с 6.00 до 21.00 по тел.: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24.

610026, г. Киров, а/я 10, отдел 70. Конфиденциальность доставки гарантирована! О доставке в отдаленные регионы уточняйте у наших менеджеров. Товары доставляются почтой. Оплата при получении. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара. Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)

Ещё больше товаров для вас и вашего дома на [www.mir-c.ru](http://www.mir-c.ru); [www.ksin.ru](http://www.ksin.ru)

# ОБРАЗОВАНИЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

## Языковые курсы

Английский для начинающих	420	378	20 мес.
Английский для среднего уровня	420	405	20 мес.
Английский для высшего уровня	420	405	16 мес.
Английский для детей	420	279	18 мес.
Английский для детей 2	420	279	18 мес.
Немецкий для начинающих	420	378	20 мес.
Немецкий для среднего уровня	420	405	20 мес.
Немецкий для высшего уровня	420	405	16 мес.
Деловой немецкий	420	405	7 мес.
Немецкий для детей	420	279	18 мес.
Французский для начинающих	420	378	20 мес.
Французский для среднего уровня	420	405	20 мес.
Итальянский для начинающих	420	378	20 мес.
Испанский для начинающих	420	378	20 мес.
Испанский для среднего уровня	420	405	20 мес.
Польский для начинающих	420	378	16 мес.
Японский для начинающих	420	378	20 мес.
Китайский для начинающих	420	378	20 мес.
Арабский для начинающих	420	378	20 мес.

новый

## Финансы и учет

Основы бухгалтерского учета	420	437	12 мес.
Бухгалтерский учет на ПК	420	437	12 мес.
Финансовый учет	420	459	12 мес.
по международным стандартам	420	459	12 мес.
Маркетинг, реклама, PR	420	419	12 мес.
Специализация по маркетингу	420	419	16 мес.
Журналистика	420	419	12 мес.
Менеджер по рекламе	420	419	12 мес.
Менеджер	420	419	12 мес.

## Курсы по социальным коммуникациям (PR)

Компьютерные курсы	420	405	12 мес.
Компьютерная азбука	420	405	7 мес.
Операционная система Windows	420	405	7 мес.
Редактор Word	420	405	7 мес.
Электронные таблицы Excel	420	405	7 мес.
Путешествия по Интернету	420	405	4 мес.
Высшее в программировании	420	437	12 мес.
WEB-дизайн	420	437	16 мес.
Компьютерная графика	420	437	16 мес.

## Пользователь ПК по европейскому стандарту (ECDL)

Бизнес-менеджмент	420	459	12 мес.
Менеджмент организации	420	459	12 мес.
Как начать собственное дело	420	459	12 мес.
Законодательная азбука	420	459	12 мес.
Коммерческий представитель	420	459	12 мес.
Туристический бизнес	420	459	12 мес.
Искусство эффективных продаж	420	459	15 мес.
Менеджер по логистике	420	459	15 мес.

## Офис-менеджмент

Секретарь-референт	420	405	12 мес.
Офис-менеджер	420	459	12 мес.
Менеджер по кадрам и зарплате	420	459	12 мес.
Международное делопроизводство	420	459	12 мес.
Этикет, организация торжеств и деловых мероприятий	420	405	16 мес.

## Искусство и дизайн

Дизайн и оформление интерьера	420	468	16 мес.
Дизайн интерьера в 3D Max**	420	1664	ПК
Констр. и дизайн модной одежды	420	419	12 мес.
Садово-парковый дизайн	420	446	16 мес.
Цветочный дизайн	420	405	16 мес.
Курс кройки и шитья	420	405	12 мес.
Искусство фотографии*	420	378	15 мес.
Рисование	420	378	20 мес.
Искусство каллиграфии	420	405	12 мес.
Искусство флористики	420	357	20 мес.

## Психология и педагогика

Практическая психология	420	468	30 мес.
Скоростное чтение и запоминание	420	378	16 мес.
Воспитание ребенка от 0 до 5 лет	420	419	13 мес.
Учимся учиться (мини-курс)**	420	556	ПК
Красота и здоровье	420	437	12 мес.

## Современная косметология

Визаж и секреты красоты	420	405	16 мес.
Парикмахерское искусство	420	405	16 мес.
Педикюр и маникюр	420	405	12 мес.
Секреты современной куколки	420	378	12 мес.
Непродвижимая недвижимость	420	378	16 мес.
Йога	420	378	16 мес.
Фитнес и здоровье	420	419	16 мес.
Курс массажа	420	419	16 мес.

## Музыка и танцы

Учимся играть на гитаре	420	405	12 мес.
Играем на клавишных инструментах	420	405	12 мес.
Искусство современного танца	420	405	16 мес.

## \* невозможны заказ полного учебного курса

## \*\* возможен заказ только полного учебного курса (ПК)

## Цена языковых и музыкальных курсов не включает стоимости

## материалов, записанных на компакт-дисках (42 руб. в месяц). При

## использовании в ЕШКО возможна электронная регистрация

## (218 руб.). Стоимость полного учебного курса со скидкой можно уточнить

## по телефону информационной службы ЕШКО. Оплата производится на

## конфиденциальность. В этот включается стоимость доставки

## информационных и методических материалов по почте. Подробная

## информация о размерах скидки - в информационной службе ЕШКО.

## по телефону: (4722) 530-530 или на нашем сайте www.escc.ru

## Лицензия № 303159 выдана Департаментом образования, культуры и

## молодежной политики Белгородской области. ОГРН 1023100003013.

## В ЕШКО Вы сможете:

- учиться, не выходя из дома и в удобное время;
- выбрать подходящий темп обучения, время и место;
- посвящать занятиям всего 20 минут в день;
- иметь практические результаты после первого урока;
- заказать БЕСПЛАТНЫЙ пробный урок любого курса;
- рассчитывать на помощь личного преподавателя;
- оплачивать посильно с учебными материалами ежемесячно после их получения;
- получать дополнительные материалы к курсам: тесты, аудиокассеты, компакт-диски;
- получать БЕСПЛАТНЫЙ журнал для студентов «Курьер ЕШКО»;
- участвовать в ежемесячных розыгрышах БЕСПЛАТНОГО обучения;
- участвовать в ежегодном розыгрыше СУПЕРПРИЗА среди всех студентов.

ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА  
КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**ЕШКО**

Стать студентом очень просто:  
ТОЛЬКО ПОЗВОНИТЕ  
или пришлите заполненный купон!

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО РОССИИ

**8-800-200-35-01**

пн. - пт. 08:30 - 21:00, сб. - 08:30 - 19:30

**СУПЕРПРИЗ 2010**



На правах рекламы

10% скидку Стать студентом ЕШКО и Вы получите: 20% скидку

при ежемесячном обучении на выбранном курсе;



при заказе полного учебного курса + ПОДАРОК: освобождение от уплаты регистрационного взноса, красочную суперобложку для учебника, футляр для CD, фирменный пакет

www.escc.ru

info@escc.ru

ПРИЗОВОЙ КУПОН-ЗАЯВКА 5783

Название курса	
Фамилия, имя, отчество	
<input type="checkbox"/> Я хочу сразу записаться на выбранный курс (помесячное обучение) со скидкой 10%. Оплата ежемесячно вносится путем зачисления на обучение согласно выставленным счетам.	Имя
<input type="checkbox"/> Я хочу заказать полный учебный курс со скидкой 20% и получить подарок. Оплата полного курса стоимости сразу при получении в почтовом отделении. Оплата полного учебного курса производится наложенным платежом.	Область
<input type="checkbox"/> Я хочу получить бесплатно пробный урок и подобрать индивидуально на выбранный курс в удобное обучение.	Улицы
Город (поискать)	Код города и телефон
Дата	№ дома и квартиры
Подпись	Дата рождения

Я даю согласие на хранение, обработку и использование моих персональных данных Европейской школой корреспондентского обучения.

Наш адрес: Россия, 308000, Белгород, а/я 80, ЕШКО

Украина: (057) 766-77-77 Беларусь: (017) 345-33-30 Казахстан: (727) 296-50-66