


ежемесячное издание для женщин

# Вудуар

май 2012

- 
- Гормональная йога
  - Цвет роскоши и шика
  - Победительниц не судят

12005



4 607114 610017

**Ежемесячное издание для женщин**

5 (135)

Май 2012 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор  
Светлана ИВАНОВА

Художественно-  
технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор  
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar\_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в  
Федеральной службе по над-  
зору в сфере массовых ком-  
муникаций, связи и охраны  
культурного наследия.

Свидетельство о регистра-  
ции ПИ № ФС77-29571  
от 21 октября 2007 года.

Редация 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 ссылки  
на ежемесячник «Будуар»  
обязательна.

Номер подписан в печать 04.04.12.  
Время сдачи по графику – 17-00,  
фактически – 17-00.

Заказ № 157.

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

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

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

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге  
«Пресса России»: 41841,

в каталоге «Почта России»: 60072

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ:**

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

# Читайте в мае в специальных приложениях

## «БУДУАР. Здоровье»

- **ВЕГЕТАРИАНСТВО:**  
«ЗА» И «ПРОТИВ»
- **ДЕЛИКАТНЫЙ ПОДХОД**  
Всё о колоноскопии
- **ПОЧКИ «В ПОЛОЖЕНИИ»**  
Советы беременным
- **БЕРЕГИТЕ РОДИНКИ**  
ОТ СОЛНЦА  
Интервью с онкологом



## «Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **ИСТОРИИ О ТИРАНАХ...**  
ДОМАШНИХ
- **КОПЕЕЧКА К КОПЕЕЧКЕ**  
Как сэкономить
- **ВОКРУГ СВЕТА**  
Нужен нам берег турецкий!
- **ВНИМАНИЕ:**  
КОНКУРС!  
«А я готовлю так!»
- **«БУДЕМ ДЕЛАТЬ**  
ТАЛИЮ, МАДАМ!»
- **ПЁТР АЛЕЙНИКОВ**  
Путёвка в жизнь



# ежемесячное издание для женщин

# Будуар



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Женщина в белом

стр. 6  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Неделя красоты

стр. 8  
**ЕСТЬ ИДЕЯ!**  
Редкостное украшение

стр. 9  
**ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ**  
Все, что вы  
хотели знать...

стр. 10  
**КРАСОТА**  
Все возрасты покорны...

стр. 12  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Не упустить момент  
Отвечает  
врач-гинеколог

стр. 14  
**ЗДОРОВЬЕ**  
Лечение кипячением

стр. 16  
**ДЛЯ СЕБЯ  
ЛЮБИМОЙ**  
Гормональная гимнастика  
для тела и души

стр. 18  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Молочные реки

стр. 20  
**ПЛАНЕТА ЗВЁЗД**  
Елена Сафонова

стр. 22  
**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**  
Ревность

стр. 24  
**ЭТО ИНТЕРЕСНО**  
Пора в отпуск!

стр. 26  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**  
«До свидания, мальчики!..»

стр. 28  
**МОНОЛОГ**  
Победительниц не судят

стр. 29  
**ПРОБА ПЕРА**

стр. 30  
**ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ**  
Чемодан  
«под крокодила»

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
Ажурный пуловер  
Белый берет

стр. 34  
**ПРИГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**  
Салат из авокадо  
Торт «Пенек»

стр. 36  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**

Ажурный подхват  
5 рецептов для пикника

стр. 38  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Превратим балкон  
в зеленую беседку

стр. 39  
**ВАША УСАДЬБА**  
Огурцы в бочке

стр. 40  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
Крути педали

стр. 41  
**НАРОДНАЯ  
МУДРОСТЬ**  
Лекарство  
от геморроя

стр. 42  
**ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ**  
Выбираем уют

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

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

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

# Женщина в белом

Есть одежда, которая прибавляет килограммы, словно вы неделю сидели на жареной картошке и эклерах. В «чёрный список» незаслуженно попали вещи белого цвета. Дамы с пышными формами их игнорируют, и совершенно напрасно. Белый цвет красив, позитивен, дизайнеры любят белые вещи за то, что они дарят всем ощущение праздника среди серых будней. И, наконец, белый – это цвет роскоши и шика. Главное – выбирать правильные вещи и уметь их носить

## Брючный договор

Белые брюки у полных женщин вызывают по меньшей мере панику. «Что вы, – машут они руками, – нам что потемнее». Избавляйтесь от заблуждений. Этим летом белоснежные брюки – безусловный фаворит, и в вашем гардеробе они должны появиться обязательно. Встречайте жаркие летние денёчки (пусть и не в Рио) в брюках, расклёшенных книзу. Эта модель приводит пропорции в полную гармонию. К белым расклёшенным брюкам подойдут вещи в морской теме: синие, как море, жакеты-бушлаты, «тельняшки». Несмотря на то, что контрастная горизонтальная полоска полнит, если использовать её дозированно, к примеру, в качестве топа под жакет или рубашку, вполне имеет место быть.

**На заметку:** кстати, полные и высокие дамы могут себе позволить и узкие стрейчевые брюки, если будут носить их с длинными струящимися туниками.

## Платяной шкаф

Без преувеличения, платье в гардеробе пышечки – самая важная вещь. Чтобы облачиться в белоснежный наряд, совершенно необязательно ждать предложения руки и сердца от прекрасного принца, надо брать инициативу в свои руки. Платье-футляр или платье-трапеция в стиле Джеки Кеннеди никогда не выдаст вашу тайну о лишних килограммах. Запомните, в платьях для вас главное – элегантность и простота.

**На заметку:** замечательным дополнением к платью-футляру станут палантины, шелковые накидки, струящиеся кардиганы. Выбирайте платья популярнейших силуэтов, а также фасоны с вертикальными рельефами – они дают возможность создать прекрасную женственную форму и «вытянуть» фигуру. Что касается рукавов, предпочтительнее выбирать расклёшенные книзу или длиной три четверти – они создают ощущение хрупкости. Длина платья имеет значение – до середины и/или чуть ниже колена опробована не одним поколением аристократок, она представляет ноги в самом выгодном свете и идёт всем.

Отрезные по линии бёдер или талии модели платьев для вас – катастрофа! Они «перерезают» фигуру пополам и делают шире, чем она есть.





## Какая рубашка ближе к телу?

Белая мужская рубашка — вещь изумительная по своей функциональности. Отказываясь от неё, женщины «в теле» лишают себя возможности «показаться во всей красе». Эта рубашка хороша и в деловом стиле (с брючными костюмами, например), и в стиле «изюнал» (джинсы, брюки карго). Причём и в том, и в другом варианте вы будете выглядеть свежо и стильно, что для дам солидной комплекции актуально. Но все рекорды по сексипильности и женственности бьёт «дуэт» белой рубашки и юбки-карандаша. Добавьте сюда высокие каблуки, и истина «чем пышнее формы, тем дороже содержание» более чем наглядна и справедлива.

**На заметку:** выбирая фасон рубашки, в первую очередь обратите внимание на слегка приталенную, которую можно носить навыпуск. Если у вас есть рубашка прямого кроя, то её лучше заправлять. Самые верные «спутники» для неё — юбки, брюки с завышенной линией талии.

## Чей пиджак?

Дама в элегантном белом жакете вызывает восхищение. Приталенные модели чуть ниже линии талии или заканчивающиеся в самом широком месте бёдер — ваши. Носите их с подвёрнутыми рукавами — это выглядит стильно. Обратите внимание на белый жакет с контрастной окантовкой в стиле «шанель». Он вытягивает силуэт и придаёт очертаниям соблазнительные изгибы (за счёт вертикальных линий). В этом ансамбле имеет право участвовать самый разнообразный низ: от прямой юбки до широких по всей длине брюк.

**На заметку:** ещё одна удачная модель жакета для полных — прямого кроя, без пуговиц. Если при пышных бёдрах и груди вы обладаете ярко выраженной талией, непременно подчеркните её широким ремнём или поясом.



## Приятные мелочи

Психологи утверждают: одетый в белое человек подсознательно вызывает у окружающих позитивные эмоции, кажется интереснее, моложе, красивее. Стилисты с этим полностью согласны, разве что с небольшими дополнениями.

● Чтобы белый «заиграл», оттените его яркими цветами — будь то шарф, топ, туника, сумка, обувь. В этом сезоне актуален сочный оранжевый.

● Сумка полной дамы должна быть достаточно объёмной. То же касается и украшений. Избегайте «острых углов» (кораллов, например) и чёткой геометрии.

● Белый не переносит чрезмерного блеска. К светлым вещам идеально подходят изделия из белого золота или из натуральных природных материалов (слоновая кость, светлое дерево, прозрачные круглые камни).

И, наконец, помните о макияже. Бледный вид с белым не сочетается вовсе. А вот бронзирующие пудры, нежные персиковые румяна, натуральные бежево-розовые помады и блески на фоне белого выглядят удивительно свежо. Поэтому на вопросы «Ты только с отдыха?» или «Влюбилась?» смело отвечайте «Да!»

**ХОТИТЕ ЖИТЬ ЯРКО — НОСИТЕ БЕЛЫЕ ВЕЩИ, ДАРИТЕ ЛЮДЯМ УЛЫБКИ, И ВЫ УВИДИТЕ, КАК МАГИЯ БЕЛОГО ДЕЛАЕТ МИР ВОКРУГ ПРЕКРАСНЕЕ.**

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА



**В**от ведь как жизнь устроена – вырабатывать полезные привычки приходится месяцами, если не годами, а видимых результатов хочется сразу и сейчас.

Мы предлагаем золотую середину – ухаживайте за собой по всем правилам всего семь дней и, уверяем, с той женщиной, чье отражение вы увидите в зеркале, вам уже не захочется расставаться никогда

# Расписание на неделю

## ПРАВИЛО ГЛАСИТ: УВЛАЖНЕНИЕ – ЗАЛОГ МОЛОДОСТИ КОЖИ

А теперь по всем правилам: дневной крем (как, впрочем, и все средства по уходу) следует наносить на тщательно очищенную кожу лица. После умывания слегка промокните лицо и нанесите крем на еще влажную кожу. Эффект увлажняющего средства вырастет в разы. Тот же подход и к телу. После душа (ванны) не спешите насухо вытираться, чуть обсохните и втирающими движениями наносите молочко, масло или лосьон. Между прочим так и средство экономится, поскольку для кожи, покрытой капельками влаги, его требуется гораздо меньше

## ПРАВИЛО ГЛАСИТ: ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

А теперь по всем правилам: ночью клетки кожи активнее работают, восстанавливаются, обновляются, но ночь – понятие растяжимое. Все полезные вещества, которые содержит ночной крем, ваша кожа получит в полном объеме лишь в том случае, если вы нанесёте его не позже 22 часов, а в объятия Морфея отправитесь не позже 23. В противном случае вся «слава» достанется не вашей коже, а подушке. Задумайтесь, особенно когда выбираете высокоэффективное и дорогостоящее средство. Не выбрасываете ли вы в этот момент ползарплаты на ветер?

## ПРАВИЛО ГЛАСИТ: МАССАЖ ЛИЦА – ХОРОШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА СКАЛЬПЕЛЮ

А теперь по всем правилам: если нанести крем по массажным линиям – от центра к периферии, это повысит эффективность самого средства, усилит глубину проникновения его активных веществ, активизирует обменные процессы, улучшит цвет лица и окажет лифтинг-эффект. Начинать с нежных поглаживаний кожи. Затем вбиваем крем лёгкими постукивающими движениями – деликатно работают только подушечки пальцев. «Разминаем» кожу мягкими щипковыми движениями, особое внима-



ние уделяем нижнему контуру лица и носогубным складкам. Завершающий этап – поглаживание. Оно успокоит кожу и расслабит мышцы.

Всё! Сеанс омолаживающего самомассажа на дому закончен.

## ПРАВИЛО ГЛАСИТ: КРАСОТА – ПОНЯТИЕ ЦЕЛЬНОЕ

А теперь по всем правилам: говорят, когда у Казановы, известного дамского угодника и ловеласа, спросили, на какую часть тела женщины он обращает внимание прежде всего, тот, не задумываясь, ответил: «На пятки!» Логика ясна: если у женщины холёные пятки, то и всё остальное однозначно будет в порядке. Поэтому педикюр (а в период изысканных открытых босоножек, сабо и сандалий в стиле «шахерезады» тем более) для уважающей себя женщины обязателен. Поддерживать красоту, созданную салонными мастерицами, проще простого в домашних условиях. Каждый вечер перед сном наносите на стопы любой жирный крем и надевайте х/б носочки (с пижамкой или шортиками это выглядит чрезвычайно соблазнительно). Пятки, как у младенца, вам гарантированы. И, кстати, вы удивитесь, но массаж стоп напрямую влияет на цвет лица. В смысле на его свежесть, поскольку ускоряет выведение токсинов из организма. Это тот самый случай, когда одиночным выстрелом можно убить двух зайцев.

## ПРАВИЛО ГЛАСИТ: ДЕЛИКАТНАЯ КОЖА ПОД ГЛАЗАМИ ТРЕБУЕТ РЕГУЛЯРНОГО УХОДА И ЗАБОТЫ

А теперь по всем правилам: каждая третья женщина, пере-

шагнувшая тридцатилетний рубеж, знакома с такой проблемой, как отёки. И они не так безобидны, как кажутся: на том месте, где была припухлость, образуются синевы и сеточка морщин. Такими темпами старость нас встретит, как минимум, лет на десять раньше, чем ей положено. Справиться с проблемами помогут крем с лимфодренажным эффектом и крем от морщин.

Первый наносим с утра на очищенную область под бровями и глазами, второй – вечером по той же схеме. А вот экспресс-средство – маска от отёков, намного эффективнее, если её делать не утром, а вечером, на ночь.

## ПРАВИЛО ГЛАСИТ: ГЛАЗА ВЫДАЮТ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ ЖЕНЩИНЫ, А РУКИ ВЫДАЮТ ЕЁ ВОЗРАСТ

**А теперь по всем правилам:** пусть в вашей косметичке появится новинка – ночной крем для рук. Он имеет более насыщенную формулу и действует в течение 6-8 часов. А уж в паре с вашим ежедневным они творят чудеса.

На кутикулы наносите каждый вечер специальное масло, и вас никогда не застанут врасплох, даже если визит в маникюрный салон откладывается которую неделю, поскольку ваши ручки будут выглядеть безупречно ухоженными и холодными.

## ПРАВИЛО ГЛАСИТ: ГУБЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТАКИМИ, ЧТОБЫ ИХ ХОТЕЛОСЬ ЦЕЛОВАТЬ

**А теперь по всем правилам:** о массаже губ с помощью зубной щётки не слышал только ленивый. Такая «жесткая» мера помогает им надолго оставаться свежими и соблазнительными. Но не все косметологи одобряют такой «варварский способ», мотивируя это тем, что губы – зона достаточно нежная и чувствительная, щётки могут её поранить, вызвать раздражение. Зубную щётку с успехом могут заменить «суровое» вафельное полотенце или салфетка. В течение недели на сон грядущий массируйте губы с его помощью. А затем щедро нанесите питательный бальзам или крем, причём захватывайте и зону вокруг губ. Распределяйте средство так, чтобы получилась «улыбка клоуна», и оставляйте до полного впитывания.

Если есть свободная минутка, сделайте нехитрое упражнение: сначала вытяните губы в трубочку, а потом растяните их в улыбку, чтобы были видны зубы. Так мышцы рта всегда будут в тонусе и, значит, никакие морщинки вокруг губ не страшны.

## ПРАВИЛО ГЛАСИТ: УХОЖЕННЫЕ БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ ВСЕГДА В МОДЕ

**А теперь по всем правилам:** разумеется, любая уважающая себя женщина знает и о масках для волос, и о маслах, и о «правильных» шампунях, бальзамах, салонных процедурах и т. д. А какая наволочка на вашей подушке? «Странный вопрос», – наверняка подумали вы. Очень даже своевременный. Мастера куафюра утверждают, что если сменить обычную наволочку на атласную или шелковую, разительные перемены можно заметить после первой же ночи. Во-первых, волосы не спутываются, во-вторых, не ломаются, в-третьих, приобретают чудесный блеск, поскольку всю ночь «полируются» о гладкую поверхность. Не знаю как вы, а я купила. Для обладательниц длинных и средней длины волос – это не наволочка, а настоящая находка!

Правила собирала  
Людмила КОСОРИУКОВА

## Какой эффект!

**Всегда с восхищением смотрю на обладательниц красивой загорелой кожи, поскольку сама принадлежу к «бледнолицым». Ходить в солярий или «жариться» на солнышке не хочу – это вредно для кожи. Пробовала пользоваться автобронзантами, декоративной косметикой, но эффект не понравился. Может быть, есть более «натуральные» способы придать лицу красивый оттенок?**

Анна, Орловская обл., г. Ливны.

Действительно, ровный лёгкий загар придаёт лицу свежий отдохнувший вид, маскирует мелкие дефекты и недостатки. Для того, чтобы придать коже загорелый вид, существуют не только салонные, но и «домашние» процедуры. Предлагаем вам несколько простых и доступных рецептов:

**УМЫВАНИЕ.** Регулярно умывайтесь крепко заваренным чаем, какао или кофе. Это придаст вашей коже не только нежный золотистый оттенок, но и сделает её более упругой.

**ТОНИЗИРОВАНИЕ.** Протрите лицо кубиками льда из крепкого чая. Помимо загара, это даёт ещё и прекрасный тонизирующий эффект.

**Маска морковная.** В натёртую на мелкой тёрке морковь добавьте несколько капель любого растительного масла (лучше оливкового). Полученную кашицу нанесите на лицо и оставьте на двадцать минут, после ополосните лицо тёплой водой.

**Примечание.** Маска из моркови подходит тем, у кого светлая кожа имеет тёплый розоватый оттенок. Тем же, у кого холодный синеватый, она придаст неестественную желтизну.

**Маска кофейная.** 2 ст. ложки молотого кофе смешайте с небольшим количеством тёплой кипячёной воды, чтобы получилась смесь по консистенции напоминала густую сметану.

Нанесите маску на лицо и оставьте на десять минут, после смойте тёплой водой.

**Примечание:** если у вас сухая кожа, воду можно заменить растительным маслом.

## Золотой век

**Прочитала, что в этом сезоне золотистые тени самые актуальные. Захотелось тут же купить, вот только не знаю, сумею ли их правильно использовать в своём макияже?**

Е. НАУМОВА, г. Ногинск, Московская обл.

**Золотые тени** – это действительно абсолютно новый тренд сезона, который с успехом опробовали на себе уже многие звезды. Не отказывайте и вы себе в этой покупке, тем более что прелесть золотых теней состоит в том – они подходят женщинам с любым типом внешности.

**БЛОНДИНКАМ** рекомендуем выбирать золотистые тени в сочетании с песочными или небесно-голубыми и помадой персикового или кремово-бежевого тона.

**ШАТЕНКАМ** подойдёт «золото» в сочетании с шоколадными или фиолетовыми, губы при этом должны быть спокойных нейтральных тонов, прозрачный блеск – максимум.

**БРЮНЕТКАМ** подойдут холодные платиновые оттенки теней. Такой макияж стоит дополнить стрелками вдоль верхних век и коралловой или бордовой помадой.



# Редкостная штучка

Разве можно придумать что-нибудь более женственное и универсальное! Это ожерелье-манишка эффектно смотрится как с простой водолазкой, так и с декорированным вечерним платьем. Одним словом, и для будней, и для праздника, и для отпускной поры!

Вам понадобятся: трафарет квадрата (6х6 см), трафарет основы, лоскуты ткани разных цветов – бирюзового в полоску, чёрной и белой (любая несыпучая), нитки, иголка, ножницы, флизелин, портновский мелок, булавки, нитки мулине бирюзового цвета, 105 см кружевной ленты чёрного цвета.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ

1. Из основной ткани в полосочку, ткань чёрного и белого цветов с помощью квадратного трафарета вырежьте 147 квадратов.

2. Сложите квадраты в треугольники (рис. 1): сначала пополам по диагонали изнаночной стороной внутрь, затем получившийся треугольник ещё раз сложите пополам, каждый раз как следует проутюживая.

3. Для основы (1) размером 20х23 см расчертите лист на клеточки (1х1 см) и скопируйте поклеточно рисунок 2. Отдельно скопируйте выкройку «капельки» (2).

4. Основную ткань сложите пополам лицевой стороной внутрь, сверху флизелин и по трафарету основы вырежьте

3 детали, сделав припуски 1,5 см (в верхней части изделия, где будет пришиваться лента, припуски не делать). На одну из деталей основы приутюжьте флизелин. «Капельку» вырежьте из чёрной ткани с припусками 1 см.

5. Сборка: на профлизелиненную основу уложите первый ряд треугольников вдоль линии края, отступив 2,5 см, «зубчиками» наружу. Треугольники при этом вставляются друг в друга (рис. 3). Приметьте к основе с помощью булавок, располагая их перпендикулярно шву (лучше их размещать на стыке двух треугольников). Пристрочите (удобно использовать лапку для пришивания «молинии»). Для прочности по той же строчке можно «пройтись» ещё раз «зигзагом».

6. Следующий ряд уголков расположите в шахматном порядке по отношению к предыдущему, главное – под ними спрятать строчку пришитого ряда. Таким образом заполняйте всю основу до «капельки». Всего – 11 рядов, 2-й ряд – чередуйте чёрный уголок с белым, 5-й – чёрные. Остальные ряды из ткани основного цвета. Конечно, вы можете выстраивать мозаику по своему желанию.

7. Подогнув края детали 2, аккуратно пришейте её вручную по тайным стежкам к основе, чтобы красиво спрятать срезы уголков.

8. С помощью нитки мулине швом «иголка вперед» украсьте край «капельки».

9. Сложите заготовку с уголками и вторую часть основы лицевыми сторонами внутрь, аккуратно приметайте по краю, отодвигая «зубчики» уголков внутрь. Пристрочите. Выверните, проутюжьте.

10. В верхней части изделия выровняйте край: срежьте выступающие части уголков.



Пришейте кружевную ленту с помощью строчки «зигзаг», скрыв край и оставив «хвостик» для завязки.

**СОВЕТ ДИЗАЙНЕРА:** кто решил, что, кроме шарфа и платка, украшений для верхней одежды не существует? Наденьте «это ожерелье» сверху – и ваше пальто не узнает!



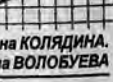
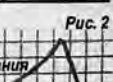
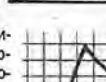
Рис. 1



Рис. 3



Рис. 2



Дизайнер Ирина КОЛЯДИНА.  
Фото Паула ВОЛОБУЕВА



# ВСЁ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...

На вопросы читателей отвечает наш постоянный эксперт-стилист Андрей СТРЕЛЬНИКОВ

**Хочу изменить цвет волос, правда, не знаю какой выбрать. Есть ли общие рекомендации?**

Ольга, г. Омск

Не зная возраста и вашего цветотипа, трудно дать рекомендации, но попробую выделить основные моменты.



● На любой длине выигрывает, если смотреть окрашивание «тёмные корни – светлые концы». Исключение – выходящие волосы, для которых больше подходят редкие пряди чуть светлее или темнее основного тона. При этом прядки должны быть окрашены таким образом, чтобы было непонятно, откуда они взялись

● Свежо и сочно смотрится медно-рыжий оттенок на коротких торчащих стрижках. Особенно в сочетании с голубыми или зелёными глазами

● Решили окрасить волосы в чёрный цвет? Имейте в виду, что этот оттенок идёт обладательницам смуглой, либо очень светлой кожи. Подумать стоит и над стрижкой. Чем темнее цвет, тем четче должен быть общий контур причёски. Яркий «представитель» – классическое каре (см. фото)

● Чем старше вы становитесь, тем естественнее должен быть цвет ваших волос. Откажитесь от мелирования в пользу брондирования. Это технология мелирования и многоцветного колорирования волос, при помощи которых достигаются максимально естественные цвета. Итог окраски: объём, блеск, максимально замаскированная седина. Кожа выглядит посвежевшей и отдохнувшей. Цветовые решения брондирования лежат в основном в пределах шоколадной, коричневой, кофейной, русой, золотисто-бежевой гаммы с лёгкими элементами блонда. Стоит обратить внимание на то, что волосы после брондирования не требуют частого подкрашивания, поскольку отрастающие корни совсем не выделяются. Как вариант – однородный цвет волос. Выбирая тон, остановитесь на том, что на два тона светлее вашего натурального цвета.

**Что такое декапирование? Насколько оно безопасно для волос?**

Наталья ГЛЕБОВА, г. Ростов-на Дону

Не секрет, что окрашивание иногда даёт неожиданный результат: получается слишком ярким или тёмным, старит, вообще изменяет внешность не в лучшую сторону. И если раньше, чтобы исправить ситуацию, необходимо было прибегнуть к агрессивным обесцвечивающим средствам, что не добавляло красоты и здоровья волосам, то сегодня появилась такая процедура как декапирование. Современные кислотные смывки не содержат обесцвечивающих компонентов и аммиака, а следовательно, не повреждают натуральный волос. Различают два вида декапирования: поверхностное и глубокое. В первом случае применяются более деликатные «отмывающие» компоненты, они удаляют искусственные пигменты нежелательной окраски, осветляя волос на один-два тона. Глубокое декапирование позволяет достаточно кардинально изменить цвет волос. Это обеспечивается более сложной формулой состава. Но надо понимать, что кислотная смывка не обесцвечивает волосы, а лишь вытягивает из них, проникнувший при окраске, искусственный красящий пигмент. После декапирования необходимо окрасить или затонировать волосы, чтобы выровнять цвет.

Назвать процедуру декапирования полностью безопасной и безвредной для волос, конечно, нельзя, ведь речь идёт об удалении стойкой синтетической краски. Но если поверхностное декапирование можно провести в домашних условиях, то глубокое стоит доверить специалисту. Только в этом случае вы получите ожидаемый результат, а главное – сохраните здоровье волос.

**С возрастом у меня появился второй подбородок. Можно ли с помощью стрижки скорректировать этот недостаток?**

И. П. ДОЛЖЕНКОВА, г. Кривой Рог

Действительно, некоторые недостатки лица можно сделать менее заметными с помощью стрижки. Но процесс выбора очень индивидуален, поскольку учитывает многие нюансы, например, такие как густота волос, цвет, направление роста, форма лица. Если ориентироваться только на указанную проблему, могу дать отдельные рекомендации.



Избегайте стрижки, при которой длина волос заканчивается на уровне подбородка и волосы загибаются внутрь, например, классическое каре, боб. А вот стрижки каре и боб средней длины (до плеч) с удлиненными, словно бы «рваными» передними прядями, обрамляющими лицо, не только нивелируют недостаток, но и омолаживают, поэтому прекрасно подходят зрелым женщинам. Вместо коротких и ровных чёлочек, которые акцентируют линию подбородка, стоит выбрать боковой пробор и удлиненную чёлочку. Длинные распущенные волосы притягивают взгляд к шее, поэтому для вас это не самый лучший вариант. Используйте и косметические уловки. Например, при нанесении тональных средств и пудры на зону подбородка накладывайте оттенок на тон темнее, чем на всё лицо. Только не забывайте, что переход от одного тона к другому должен быть плавным.

# Все возрасты покорны...



И речь в данном случае не о любви. Речь о целлюлите. И если его появление вас огорчает, выводит из равновесия, вызывает праведный гнев, предлагаем направить энергию непосредственно на объект раздражения. Чтобы «ударить» точно в цель, учитывайте некоторые особенности

## ДО 25 ЛЕТ

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

По логике вещей, целлюлит в этом возрасте – скорее, исключение из правил. Хороший обмен веществ, ещё от природы крепкая упругая кожа, стабильный гормональный фон... Однако практически каждая третья жалуется на его проявления. Причина кроется в образе жизни, который сводит на нет все усилия организма в поддержании красоты. Неправильное питание и даже в большей степени отсутствие достаточной физической нагрузки – вот корень зла в вашем случае. Поэтому решение проблемы стоит искать в этой же плоскости.

### ВОЗЬМИТЕ НА ВООРУЖЕНИЕ

Запомните: движение – жизнь! В вашем случае – жизнь без целлюлита! В зачёт пойдут регулярные пешие прогулки, бег, танцы плюс локальная нагрузка на проблемные зоны. Вот несколько эффективных упражнений, которые способствуют активному сжиганию жира.

**Зона:** ягодицы, внутренняя поверхность бёдер.

**И.п.:** сядьте на пол, спина прямая, ноги вытянуты, руки согнуты в локтях. Продвигайтесь на ягодицах, поочерёдно перенося вес тела то на

одну, то на другую ногу (по 10 движений вперёд и назад). Повторите 3 раза.

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте правой ногой шаг в сторону и согните в колене, вытянув руки перед собой. Левая нога прямая, стопа прижата к полу. Перенесите на неё вес тела, вернитесь в исходное положение. Выполните по 10 выпадов каждой ногой.

**Зона:** бёдра, живот.

**И.п.:** лягте на спину, левую ногу согните, приподнимите. Положите на её колено лодыжку правой ноги. Стараясь не отрывать поясницу от пола, подтягивайте левую ногу к груди. Затем выполните то же, поменяв положение ног (10 движений каждой ногой). Повторите 3 раза.

**И.п.:** прижмитесь спиной к стене, ноги на ширине плеч. Втяните живот. Медленно скользите вниз, пока не достигнете положения «сидя на стуле». Так же медленно поднимайтесь в исходное положение. Присядьте 10 раз.

Чтобы результат не заставил себя долго ждать, занимайтесь каждый день. Дополните такие тренировки ежедневным контрастным душем. Во время душа растирайте тело щёткой, специальной массажной рукавицей или хотя бы губкой. После наносите антицеллюлитные средства круговыми движениями снизу вверх. Это поможет улучшить местное кровообращение, лимфоток и «оживит» кожу проблемных зон.

## 25-40 ЛЕТ

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Обмен вещества и возможности кожи ещё довольно высоки. Однако гормональный фон меняется, особенно в случае беременности и родов. Под действием гормонов увеличивается объём жировых отложений в зоне, так называемой, «подушки безопасности» женщины детородного возраста – в области живота и бёдер. При неправильном питании (в том числе бесконечных экспериментах с жёсткими диетами), малоподвижном образе жизни и отсутствии должного ухода за кожей целлюлит становится постоянным спутником.

### ВОЗЬМИТЕ НА ВООРУЖЕНИЕ

Сразу стоит оговориться, что во время беременности активная борьба с целлюлитом не только бессмысленна, но и может нанести вред. В это время достаточно лёгкого массажа проблемных зон и регулярного использования специальных косметических средств для беременных.

В остальных случаях наша задача – уменьшить в объёме слой подкожно-жировой клетчатки, активизировать местное кровообращение и лимфоток в проблемных зонах и сделать кожу более упругой. Поэтому антицеллюлитная программа должна быть комплексной. Во-первых, изменяем систему питания. Энергетическая ценность вашего дневного рациона должна стать ниже уровня расходуемой энергии. Едим меньше – двигаемся больше. Но ни в коем случае не пытайтесь голодать, это может лишь усугубить ситуацию. Обратите внимание на качественный состав своего меню. Откажитесь от слишком солёной и жирной пищи, от еды с большим количеством пищевых добавок, чрезмерного употребления кофе. Сделайте акцент на фрукты, овощи и крупы. Пейте больше обычной питьевой воды, не менее двух литров в день (но не позже чем за два часа до сна). Всё это поможет очистить организм и улучшить обмен веществ.

Во-вторых, не ленимся и методично выполняем курс массажа, именно он – идеальный помощник в активизации местного кровообращения, процесса расщепления жиров и укрепления кожи. Неплохо было бы пройти курс профессионального антицеллюлитного ручного массажа. Однако и в домашних условиях ему есть прекрасная альтернатива – медовый массаж, который вы сможете делать самостоятельно. В мед комнатной температу-

ры (4-5 ст. ложек) добавьте несколько капель любого цитрусового эфирного масла (если мёд засахаренный – растопите его на водяной бане). Разогрейте проблемные зоны лёгкими поглаживающими и разминающими движениями. Нанесите на них мёд вбивающими движениями. Часть мёда останется на коже, другая – на ладонях. Теперь крепко прижимайте руки к коже и резко отрывайте. Продолжайте совершать такие действия с разной степенью надавливания и отрывания. Со временем мёд должен превратиться в более вязкое вещество серого цвета – значит, вы всё делаете правильно.

На каждый участок тела отведите по 7-10 минут массажа. Данная процедура сначала может показаться вам болезненной, но вы быстро адаптируетесь. По окончании массажа смойте мёд тёплой водой без применения мочалки. Курс массажа – 15 сеансов через день.

## ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

В этом возрасте начинается период предменопаузы, сокращается выработка гормонов, которые стимулируют выработку коллагена. Мышечный и кожный каркас ослабевают. Замедляется обмен веществ. Если до 40 лет вы бережно относились к себе, то целлюлиту будет не так-то просто обосноваться на ваших бёдрах и животе. Обязательно стоит продолжать придерживаться выбранной программы или начать ей следовать: следить за весом, ухаживать за кожей, оста-

ваться физически активной. Климакс – не повод отказывать себе в удовольствии оставаться привлекательной женщиной!

### ВОЗЬМИТЕ НА ВООРУЖЕНИЕ

Следуйте трём простым «НЕ», чтобы закрепить свои позиции:

**НЕ курить**

**НЕ употреблять алкогольные напитки**

**НЕ увлекаться кофе, чаем**

и другими кофеиносодержащими напитками.

Уходу за кожей стоит уделить особое внимание. Не забывайте баловать кожу регулярным массажем во время ежедневного душа и при нанесении косметических средств. Регулярно посещайте баню.

Баннанные процедуры улучшают кровообращение, выводят лишнюю жидкость, повышают тонус кожи. Не забывайте о масках, особенно тех, которые обладают укрепляющим и подтягивающим эффектом.

**Маска для тела.**

Для её приготовления возьмите 3-4 ст. ложки голубой глины (можно купить в аптеке), разведите её минеральной водой или отваром трав до консистенции крема. Добавьте в получившуюся массу 10 капель эфирного масла лимона, перемешайте. Нанесите маску на проблемные участки кожи на 15 минут. Затем смойте тёплой водой и нанесите на кожу увлажняющий крем или молочко.

Подготовила

Светлана НОВИКОВА

## Салонные процедуры в помощь

**Озонотерапия** (подкожные инъекции кислородно-озоновой смеси) улучшает микроциркуляцию в проблемных зонах, активизирует обменные процессы. Уже после первых процедур пациенты отмечают появившееся чувство лёгкости в ногах, уменьшение отёчности. По окончании курса кожа приобретает нежно-розовый оттенок, становится более гладкой и эластичной, а жировая ткань более плотной и компактной. Эффект остаётся стойким при условии проведения курсов лечения 2-3 раза в год по 8-12 процедур.

**ЭлектрOLIПOлиз** поможет избавиться от нескольких сантиметров в объёме и значительно уменьшить проявления целлюлита. Под воздействием низкочастотного тока (проводимого с помощью игл-электродов или магнитных пластин) нормализуется внутриклеточная среда, так как из клетки в ускоренном режиме выводятся токсические продукты обмена веществ. Возникает электромагнитное поле, заставляющее клетку активно работать. Проводится в среднем 6-12 процедур (по 1 в неделю).



## Не упустить момент



**От того, как пройдет период полового созревания девушки, во многом зависит её женское здоровье в будущем. Поэтому мама должна вовремя среагировать на отклонения от нормы и показать дочь подростковому гинекологу**

### СПЕЦИАЛИСТУ НЕОБХОДИМО ПОКАЗАТЬСЯ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

**Отсутствие месячных до 15 лет.** Первая менструация (менархе) чаще всего наступает в возрасте 12-13 лет, как правило, через полтора-два года после самого начала полового созревания. Точкой отсчёта в данном случае считается процесс набухания молочных желёз. Причиной задержки менархе могут быть наследственные, анатомические или эмоционально-психологические особенности. Играет свою роль и увлечение диетами.

**Сбой уже установившегося цикла.** Нужно иметь в виду, что гинекологи отводят на нормализацию цикла 1 год (в этот период цикл может быть нерегулярным). После того как менструальный календарь девушки обрёл периодичность, речь идёт о сбое. Причины сбоя цикла могут быть разными, например, сильный стресс, инфекционная болезнь, избыточная физическая нагрузка, смена климатической зоны. Если сбой единичный и вы предполагаете, что связан с каким-то из этих факторов, то тревожиться не стоит. Но если цикл сбивается неоднократно, речь может идти о проблемах в гормональной сфере, что требует коррекции.

**Боль внизу живота** может быть вариантом нормы, если она незначительна и приходится на предполагаемый период овуляции (выход яйцеклетки из яичника). Но должна насторожить, если явление постоянное, поскольку боль может вызывать киста яичника. Кисты нарушают нормальную работу яичников. Нагноение кисты, её перекрут приводят к экстренному хирургическому вмешательству, при котором часто удаляют и яичник. Поэтому при диагностировании кисты (сделать это можно с помощью УЗИ) важно вовремя принять меры.

**Ювенильные кровотечения** отличаются от обычных месячных выделений тем, что продолжаются в течение 8-30 дней (в норме длительность менструации 3-7 дней). Чаще всего кровотечение появляется после задержки очередной менструации на 2-6 недель. В некоторых случаях кровотечение может продолжаться до нескольких месяцев, периодически ослабевая и усиливаясь. Следствием являются анемия, нервные расстройства, слабость, утомляемость и головные боли. Однако если девочка-подросток своевременно обращается к врачу, то менструальный цикл, как правило, удаётся нормализовать. Если же кровотечения в подростковом возрасте остаются без внимания, то они могут перейти в маточные кровотечения репродуктивного возраста, что чревато как бесплодием, так и развитием многих патологических состояний у женщины.

**Болезненность месячных.** У здоровой девушки или женщины боль при месячных часто связана с избыточной выработкой простагландинов, группой гормонов, вызывающих сокращения матки. Это особенность организма. Но причиной боли могут быть, например, инфекции, эндометриоз. Для того чтобы исключить эти факторы, нужно посетить врача.

**Избыточное оволосение по мужскому типу** (появление заметных волос над верхней губой, груди и подбородке) отнюдь не косметический недостаток. Речь идёт о, так называемом, «кадреногенитальном синдроме», когда наблюдается избыток мужских половых гормонов. Следствиями являются нарушения менструального цикла, отсутствие роста груди, развитие бесплодия.

**Выделения из влагалища.** Перед началом первой менструации у девочек могут появиться беловато-жёлтые выделения. Они носят физиологический характер и не являются патологией. Однако если они становятся жёлтыми, зелёными, а также приобретают неприятный запах, вполне возможно, что у девочки воспалительное заболевание или инфекция, требующие лечения.

**Лишний вес.** В норме у девочек-подростков 13-14 лет при росте 1 м 52 см — 1 м 60 см вес колеблется в пределах от 42 до 58 кг. Если он превышает эти нормы, есть повод обратиться за консультацией к специалисту (терапевту или эндокринологу).

## Победить токсикоз

Токсикоз первого триместра беременности нередко досаждают тошнотой и рвотой. И застаёт в самых неподходящих ситуациях: на работе, в транспорте, в очереди. Чтобы почувствовать себя лучше, имейте что-то из цитрусовых: апельсин, мандарин, грейпфрут. Наилучшим эффектом обладает употребление лимона. Можно съесть дольку какого-либо из цитрусовых, выпить с ними чай или выжать сок в бутылочку с водой и держать её при себе. Противорвотным действием обладает также тыквенный сок.

## Риск существует



**Мнение, что оральный секс по сравнению с генитальным — более безопасный способ интимного общения, широко распространено. Увы, это не так. Существует немало инфекций, которыми легко заразиться во время такого рода ласк.**

Например, орально-генитальным путём передаются гонорея и сифилис, есть вероятность получить вирусы герпеса и папилломавируса (некоторые его типы обладают онкогенной активностью, провоцируя рак шейки матки или горла). Гепатитом или ВИЧ также можно заразиться при таких интимных контактах, особенно если у вас есть ранки во рту, проблемы с зубами или дёснами.

Чтобы обезопасить себя при орально-генитальных контактах с партнёром, в котором вы не уверены, рекомендуется использовать презервативы и специальные латексные салфетки для женщин. Можно использовать растворы антисептиков. Самый простой вариант — это слабый раствор марганцовки, можно использовать мирамистин или хлоргексидин. Этими растворами обрабатываются наружные половые органы, поласкаются рот и горло. Однако их защитные свойства ниже, чем у барьерных средств.

Если у вас был незащищённый оральный половой акт, обратите внимание на самочувствие, и в случае подозрения сделайте анализы. Насторожить должны язвочки, нетипичные высыпания, оспинка, полость, боль в горле (которая может являться признаком первичного сифилиса или гонореи), слабость, повышенная температура.





## Родная кровь

Когда группа крови ребёнка не совпадает с группой крови ни одного из родителей, это нередко вызывает недоумение и сомнения в верности супруги. Однако ничего исключительного в этой ситуации нет. «Чужая» группа крови легко объясняется принципом наследования.

**Мама + папа → группа крови ребёнка:**  
 I + I → I (100 %);  
 I + II → I (50 %), II (50 %);  
 I + III → I (50 %), III (50 %);  
 I + IV → II (50 %), III (50 %);  
 II + II → I (25 %), II (75 %);  
 II + III → I (25 %), II (25 %), III (25 %), IV (25 %);  
 II + IV → I (25 %), II (25 %), III (25 %), IV (25 %);  
 III + III → I (25 %), III (75 %);  
 III + IV → I (25 %), III (50 %), IV (25 %);  
 IV + IV → II (25 %), III (25 %), IV (50 %).

Кстати: рождение ребёнка с отрицательным резус-фактором в семье у резус-положительных родителей также возможно в силу генетических законов наследования.

## Уменьшить боль

Во время месячных, сопровождающихся сильной болью, меньше всего хочется физической нагрузки. Конечно, интенсивные занятия спортом в критические дни нежелательны, но некоторые статические упражнения, наоборот, полезны, поскольку помогают устранить спазмы. Поэтому прежде чем принимать обезболивающие препараты, попробуйте выполнить несложную гимнастику:

● Ляте на спину, подтяните одну ногу как можно ближе к подбородку, согнув её в колене, оставив другую лежать на полу. Удерживайте ногу в течение двух минут. Смените ногу.

● Ляте на спину, положив ноги на стену, постарайтесь подтянуть ягодицы как можно ближе к ней. Упритесь в стену ступнями так, чтобы колени были слегка согнуты, но не касались груди. Оставайтесь в таком положении в течение 5-7 минут.

● Встаньте, опираясь на колени и локти так, чтобы голова была опущена между рук, а таз слегка приподнят. Поймайте так 2-3 минуты.

Завершите гимнастику дыхательным упражнением. Положите на живот тяжёлую книгу. Медленно дышите носом: на выдохе книга должна подниматься, на вдохе опускаться. Выполняйте в течение двух минут.

**З**а неделю до месячных начинаются выделения белого цвета, зуд и жжение при мочеиспускании. После месячных всё проходит. Что это может быть?

Вам необходимо обследоваться на наличие ВПГ-II (вирус простого герпеса). Хотя усиление выделений накануне месячных считается физиологией, но при этом не должно быть зуда и тем более жжения при мочеиспускании.

**С**кажите, как можно определить внематочную беременность?

Этот вопрос сложный, иногда даже опытные врачи могут не сразу поставить диагноз, особенно на ранних сроках беременности. Главным в диагностике является клиническая картина заболевания. Помогают поставить диагноз и дополнительные методы диагностики, такие как УЗИ и количественный анализ крови на ХГЧ.

**Н**есколько лет назад была уреоплазма, вылечила полностью. Имею постоянного партнёра. Пару недель назад проходила профосмотр. Результат положительный на уреоплазму, микоплазму и молочницу. Подскажите, пожалуйста, как это лечится?

Молочница, как правило, может быть результатом наличия инфекций, и после лечения основного заболевания она может пройти. А вот инфекции, такие как уреоплазмоз и микоплазмоз необходимо пролечить вместе с половым партнёром, но лечение должен назначить ваш лечащий врач.

**У**меня во время месячных выделяются небольшие сгустки вместе с кровью. Это нормально или нет?

Выделение сгустков во время менструации может быть результатом наличия полипа эндометрия, гиперпластических процессов в эндометрии, эндометриоза, субмукозного узла и т.д. Вам необходима консультация гинеколога, УЗИ органов малого таза и, возможно, гистероскопия.

**М**не 22 года. Два года назад было два аборта. Промежуток между ними составлял четыре месяца. После второго через месяц попала в больницу с воспалением яичников. Обнаружили две кисты и эндометриоз. Смогу ли я когда-нибудь иметь детей и что нужно делать для выздоровления?

Эндометриоз матки и наличие кист в яичниках — это результат нарушения функций

# Отвечает врач-гинеколог

яичников и матки как следствие абортов. По-видимому, не было соответствующего лечения и реабилитации после абортов. Даже один аборт ведёт к травматическому повреждению и воспалению слизистой оболочки матки, к резкому нарушению функций яичников, что впоследствии и ведёт к образованию воспалительных заболеваний органов малого таза, образованию кист и возникновению эндометриоза. Вам необходимо срочное лечение этих заболеваний на данном этапе, а о последствиях сейчас сказать нельзя, хотя точно скажу, что эндометриоз очень «не любит» беременность.

**Н**едavno появились выделения коричневатого цвета, ничего не болит. Происходит это только во время полового акта. Менструация проходит нормально. Подскажите, что это может быть и насколько серьёзно?

В вашем случае речь идёт о синдроме «контактных кровотечений», то есть возникающих при половом акте. Рекомендую вам посетить кабинет по патологии шейки матки.

**У**меня обнаружили кондилому стенки влагалища. Что является причиной её появления? Какие анализы нужно предварительно сдать перед удалением кондиломы? За сколько дней перед менструацией можно удалять кондилому? Делают ли обезболивание?

Кондиломы на половых органах появляются в результате папилломавирусной инфекции (ПВИ). Передаваться вирус может разными способами, но чаще всего половым путём. Вам необходимо сдать анализ на наличие этого вируса в организме и его количественное содержание (вирусная нагрузка). Лечение назначается в зависимости от результатов анализов. Удаляют кондиломы на 7-8-й день менструального цикла. Эта процедура проводится под местной анестезией.

На вопросы отвечает  
врач-акушер-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА

**Вспомните, как во время гриппа столбик градусника подскакивает до 39°С? Так организм пытается справиться с вирусом. Если бы мы могли переносить температуру выше 42°С, то выздоравливали бы буквально за час! Основываясь на этой особенности организма, много лет назад был создан метод управляемой гипертермии: человека нагревали до критической температуры, а потом реанимировали. Однако предел в 42°С никто превысить не мог. А это крайне необходимо: раковая клетка, например, погибает при 43°С. Заманчивый рубеж удалось преодолеть новосибирским учёным из Научно-исследовательского института гипертермии. Они нашли способ нагревать человека без риска для жизни до 43–44°С, что позволило добиться принципиально нового подхода в лечении онкологических заболеваний, гепатита, ВИЧ. Метод, не имеющий зарубежных аналогов, называется общей пиковой гипертермией высокого уровня**



© A. Borisch

## Лечение кипчением

Я в операционной, начинается сеанс лечения. На каталке привозят пациентку — женщину лет 45. Пока идёт подготовка к процедуре, успеваю расспросить её: зовут Ирина, несколько лет назад был обнаружен рак молочной железы. Помимо операции, была необходима лучевая терапия, но Ирина от неё отказалась. Обратилась в Новосибирский НИИ, после 3-х сеансов гипертермии размеры опухоли изменились, и появилась возможность удалить её без применения излучения. «Послеоперационный период прошёл без осложнений, теперь прохожу гипертермию 2 раза в год, — говорит пациентка, — обследование метастазов не выявило, продолжаю работать администратором крупного предприятия».

Ирину погружают в сон, подключают к аппарату искусственной вентиляции лёг-

ких, через горло вводят комплект проводов с температурными датчиками. Далее делают инъекции препаратов, повышающих устойчивость тканей к перегреву, создают повышенное содержание глюкозы в крови для питания сердца. На шею надевают спасательный круг, чтобы голова оставалась на поверхности. Затем погружают в гипертермическую ванну. Как в джакузи, вода активно омывает тело, температура пациентки стремительно растёт — на градус каждые пять минут. Датчики контролируют работу сердца, почек, электрическую активность мозга. Рядом на столике шприцы с веществами, которые вводятся строго по минутам.

«Когда человек погружается в горячую воду, поверхностный слой кожи и кровь в капиллярах начинают нагреваться. Дальше обычно включается система терморегуляции. Но мы в состав наркоза включаем вещества, «отключающие» защитную реакцию. А раз «система охлаждения» не работает, тело быстро нагревается по мере притока горячей крови от капилляров к органам и тканям», — объясняет директор НИИ Алексей Витальевич СУБЕРНЕВ.

Когда температура тела Ирины поднимается до 42,5°С — точки «биологического нуля», начинается посекундный отсчёт. «Не

пугайтесь, — успокаивают меня, — благодаря аппаратуре пациентке ничего не угрожает, за ней следят приборы жизнеобеспечения». Чем дольше удаётся продержаться температуру 43–44°С, тем выше шансы одолеть болезнь. В нужную секунду Ирину вынимают из ванны, вводят в кровь охлаждённый физраствор, голову обкладывают грелками со льдом. Вынимают датчики, освобождают лёгкие от слизи (естественная реакция организма на перегрев). Вся процедура длится около 40 минут.

### РАЗГОВОР С ПОДРОБНОСТЯМИ

— Алексей Витальевич, на международных онкологических конференциях гипертермию называют одной из самых перспективных технологий для профилактики и лечения рака. Это действительно так?

— Всё верно, для раковых клеток нагрев до 43°С является критическим, приводящим к их разрушению, и на этом фоне в 2–3 раза возрастает активность химиопрепаратов, что позволяет уменьшить их дозы. Если опухоль большая, рекомендуется сначала удалить её обычным путём (если она операбельна), а уже потом прибегать к гипертермии. В противном случае опухоль может начать разрушаться и отравлять организм продуктами распада. После операции гипертермия не только уничтожает оставшиеся опухолевые клетки, но и предупреждает образование метастазов. В некоторых случаях, наоборот, проведённая до операции гипертермия позволяет сделать резекцию опухоли, до этого неоперабельной.

К сожалению, около 80% онкобольных признают к нам уже с 3–4 стадией заболевания, что сказывается на результатах лечения. В таких случаях мы способны лишь



Чем дольше удаётся продержаться температуру 43–44°С, тем выше шансы одолеть болезнь.

# Пока гром не грянет

*Несмотря на то, что статья посвящена мужскому здоровью, разговор пойдёт, что называется, «между нами, девочками». Ведь убедить мужа обратиться к врачу — задача не из лёгких. Даже если его что-то беспокоит, он будет молча терпеть дискомфорт и даже боль, лишь бы не идти на обследование. Поэтому женщинам, на плечах которых обычно лежит ответственность за здоровье домашних, полезно владеть кое-какой медицинской информацией, чтобы вовремя заметить неладное*

## ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Ваш муж начинает вставать по ночам в туалет. Конечно, если перед этим он выпил пивка с друзьями — ничего страшного. Но если симптом повторяется регулярно, стоит обеспокоиться. Именно так проявляется себя аденома простаты (медики предпочитают термин «доброкачественная гиперплазия») — один из самых частых недугов среди мужчин зрелого возраста. При аденоме ткани предстательной железы разрастаются, в них образуются маленькие узелки (или узелки), который раздражает мочевой пузырь и постепенно сдавливает мочеиспускательный канал. Отсюда и проблемы. По мере развития болезни мужчина начинает бегать в туалет до десяти раз за ночь. А жидкости при этом выходит капля-две, и чтобы их «выдавить», приходится тужиться чуть ли не полчаса. Появляются боли в области поясницы, внизу живота. Как правило, на этом этапе мужчины под «натиском» жены обращаются к врачу, хотя это необходимо было сделать уже при первых «звонках». Идти следует не к участковому терапевту, а сразу к урологу или андрологу.

## ОТКУДА ОНА БЕРЁТСЯ?

Предстательная железа — «ахиллесова пята» мужского организма. С возрастом в ней происходят изменения, и, к сожалению, не в лучшую сторону. Некоторые врачи считают аденому простаты проявлением мужского климакса, при котором снижается выработка тестостерона в организме. Хотя в последнее время болезнь «помолодела»: если раньше аденома встречалась у мужчин старше 50 лет, то сейчас заболевание диагностируют у 35-летних. Сказываются перенесённые воспалительные заболевания, инфекции, передающиеся половым путём, малоподвижный образ жизни. Если ваш муж весь день проводит за рулём — вот вам ещё один неблагоприятный фактор.

## МОЖЕТ ЛИ НЕДУГ ПЕРЕРАСТИ В РАК?

Аденома имеет доброкачественный рост, не даёт метастазов и не прорастает в соседние органы, что коренным образом отличает её от рака. Тем не менее если вовремя не принять меры, болезнь чревата серьёзными осложнениями. Среди них — пиелонефрит, нарушение оттока мочи и даже полная задержка мочеиспускания. Кстати, осложнения возможны на любой стадии, даже на самой ранней.

## КАК ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

«Золотой стандарт» в лечении аденомы — трансуретральная резекция (ТУР), при которой удаляется часть больной простаты. Железа уменьшается в размерах и перестаёт досажать. Никаких разрезов и швов не требуется: все манипуляции проводят через мочеиспускательный канал с использованием видеозондоскопической техники. Выполняется спинно-мозговая анестезия, поэтому пациент не испытывает неприятных ощущений, которые наблюдают после общего наркоза. Восстановительный период — 3 недели, по истечении которых можно считать себя практически здоровым. ТУР широко распространена как в столичных клиниках, так и на периферии. Существуют ещё более щадящие методики: микроволновая коагуляция, лазерная и игольчатая абляция. Как правило, их проводят в крупных специализированных центрах. Стоит отметить, что большинство малотравматичных операций эффективны на начальных стадиях болезни. В запущенных случаях приходится прибегать к открытым вмешательствам. Вот почему важно как можно раньше обратиться к врачу.

**ЕСЛИ В ВАШЕМ НАСЕЛЁННОМ ПУНКТЕ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ, ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ В:**

1. НИИ урологии МЗ РФ. Адрес: г. Москва, ул. 3-я Парковая, 51. Тел.: (499) 367-64-64, 165-92-52, 165-50-40.
2. Городской центр эндоскопической урологии и новых технологий. Адрес: г. Санкт-Петербург, ул. Чугунная, д. 46. Тел. +7 931-203-71-53.
3. Центр новых медицинских технологий (отделение малоинвазивной хирургии). Адрес: г. Новосибирск, ул. Пирогова, 25/4. Тел.: (383) 291-45-92, 363-01-83.

продлить жизнь, улучшить её качество — например, восстановить показатели крови после химиотерапии. Результаты были бы значительно лучше, если бы гипертермия с самого начала включалась в программу лечения наряду с хирургией, химио- и лучевой терапией. А ещё лучше — проводилась для профилактики рака. Так, у людей с отягощённой наследственностью (в семье были раковые больные) или высоким уровнем онкомаркёров в крови периодические курсы гипертермии исключат саму вероятность развития болезни.

— Судя по больничным картам, вы используете гипертермию и для лечения наркотической зависимости?

— Действительно, метод позволяет устранить химическую зависимость от наркотиков за 5-7 часов при одностороннем пребывании в стационаре. Возникающий температурный гиперметаболизм так изменяет обмен веществ в организме, что происходит его освобождение от аминов и пептидов, вызывающих абстинентный синдром. Для сравнения: стандартный способ лечения наркоманов заключается в многодневном — до 6 недель — снижении доз наркотика и медикаментозной терапии. Правда, помимо биологической зависимости, есть ещё психическая, социальная. Поэтому одной гипертермией мало, нужна ещё помощь психотерапевта.

— Каким образом высокая температура действует на ВИЧ?

— Вирус иммунодефицита «не любит» высокую температуру, впрочем, как и все возбудители заболеваний, передающиеся половым путём. Уже при 42° С половина этой «карии» уничтожается. А после курса гипертермии организм практически полностью очищается от опасных возбудителей. «Выжившие» единицы от теплового воздействия становятся дефектными и не могут размножаться. ВИЧ, к сожалению, не уничтожается полностью, но его количество в организме уменьшается в сотни тысяч раз (!) Например, у ВИЧ-инфицированного человека уровень вирусов в крови составляет от 65000 до 120000 копий/мл. К 4-му сеансу гипертермии их количество снижается до 100-350 копий/мл. Это значит, после процедуры вирус станет не опасен, то есть не вызовет СПИДа, и его носитель сможет несколько лет жить нормальной жизнью. Затем нужно будет пройти курс заново.

— Маленький прогноз на будущее: как вы оцениваете перспективы данного метода?

— Нам удалось расширить сферу применения гипертермии. После процедуры улучшается состояние не только ВИЧ-инфицированных, но и больных гепатитом, хламидиозом, герпесом, бронхиальной астмой (были случаи, когда пациенты «снимались» с гормонов, на которых сидели 10-15 лет). Надеюсь, со временем гипертермия будет использоваться для омоложения, задержки старения организма. Ведь при нагревании до сверхвысоких температур гибнут старые клетки, освобождая дорогу молодым, которые будут лучше развиваться.

Беседу вела Наталья ИВАНОВА

**«Я вдруг почувствовала себя очень старой», «Я слишком устала», «Я становлюсь толстой»... Не секрет, эти мысли возникают в голове у каждой (!) женщины с появлением первых симптомов климакса. Но если ваша цель не упование на жалость к себе, а сохранение привлекательности и полноты жизни, у нас есть что вам предложить**

Действительно, с наступлением менопаузы определённые симптомы мешают в буквальном смысле жить. Приливы, раздражительность, лишний вес, проблемы со здоровьем лишают женщину вары в себя. **«Но большая ошибка — обеснять природу в жестокости»**, — считает Диана РОДРИГЕС, бразильский психолог и йоготерапевт. В 80 лет она прекрасно выглядит, полна сил, жизненной энергии. Своим примером и знаниями, которые воплотились в авторской методике «Гормональная йога», она помогает пережить женщинам непростой период. **«Нет никакого чуда в том, как я выгляжу и чувствую себя. Так выглядеть и чувствовать можете себя и вы. Всё дело в правильном настрое и физической нагрузке, которые необходимы женскому организму в любом возрасте, а в зрелом — особенно. Йога была выбрана мной не случайно. Упражнения этой системы не только заряжают энергией, но и стимулируют яичники и щитовидную железу — органы, отвечающие за выработку эстрогена, уровень которого понижается с возрастом. В результате вы выглядите моложе, поскольку улучшается производство коллагена, кожа становится более гладкой и подтянутой. Кроме того, уходит усталость, приходит ощущение здоровья. Лично я выполняю комплекс упражнений каждое утро по 30 минут уже в течение 30 лет, и это позволяет мне каждую минуту жить полной и яркой жизнью»**.



# Гормональная йога: омолаживает тело и успокаивает душу

## Разогреваемся



**И. п.** Встаньте, скрестив ноги. Руки протяните вверх, пальцы рук переплетите и разверните кисти ладонями от себя.

Медленно наклонитесь вперёд. Верхняя часть корпуса должна оставаться прямой и параллельной полу. Задержитесь в этом положении на минуту. Затем так же медленно выпрямитесь. В течение одной минуты потрясите руками. Повторите 2 раза.

## Приходим к гармонии

**И. п.** Сядьте, перекиньте левую ногу через правую и поставьте стопу рядом с правым коленом.



На выдохе поверните влево верхнюю часть корпуса и голову. Обопри-тесь на левую руку, а правой обхватите левое колено. Задержитесь на восемь вдохов. Выполните упражнение в другую сторону. В каждую сторону повторите по 2 раза.

## Снимаем напряжение

**И. п.** Лягте на спину, сложите ноги по-турецки. Руки вытяните, пальцы рук переплетите и поверните кисти от себя. Для удобства положите под ягодицы подушку.

Быстро вдохните, выпячивая живот, и выдохните, втянув его. Выполните цикл вдох-выдох 7 раз, расслабьтесь. Повторите 3 раза.



## Активизируем течение энергии

**И. п.** Опуститесь на колени, затем сядьте на пятки. Нагнитесь вперёд и вытягивайте руки, пока ладони не лягут на пол. Левую ногу вытяните назад. Правое колено подтяните к середине груди. Семь раз быстро вдохните и выдохните. Повторите, поменяв положение ног. Выполните по 2 раза для каждой ноги.





## Запускаем обмен веществ

**И. п.** Лёжа на спине, правую ногу согните в колене, стопу подтяните к ягодице. Поставьте на правое колено левую ногу.

Левую руку вытяните за головой. Зажмите средним пальцем правой руки левую ноздрю. Семь раз вдохните и выдохните через правую ноздрю. На выдохе надувайте живот, на выдохе втягивайте. Поменяйте положение рук и ног и повторите по 3 раза в каждую сторону



## Освежаем цвет лица

**И. п.** Лягте на спину, подложив под таз кисти рук, ладони на полу, вес таза приходится на запястья. Поднимите ноги так, чтобы бедра приняли вертикальное положение. Поочередно ударяйте пяткой то левой, то правой ноги по ягодицам. Во время движения левой стопы выдыхайте, правой — вдыхайте. Повторите 7 раз каждой ногой.



## Укрепляем мышцы

**И. п.** Лягте на спину, подложив под таз кисти рук, ладони на полу, вес таза приходится на запястья. Поднимите ноги так, чтобы бедра приняли вертикальное положение. В дальнейшем — слегка под углом.

Поочередно подтягивайте в направлении грудной клетки то левое, то правое колено — вторая нога при этом остаётся выпрямленной. Быстро вдыхайте и выдыхайте через нос. Повторите упражнение по 7 раз на каждую ногу.



## Расслабляемся

**И. п.** Лёжа на спине, поставьте ноги чуть шире бёдер, колени соедините.

Сделайте вдох. Представьте себе, что воздух начинает течь через левую кисть по руке до шеи (гортани), а затем снова вытекает на выдохе через правую кисть. Повторите цикл 5 раз слева направо, затем 5 раз справа налево.



**Достаточно взглянуть на них и станет понятно: стареть не страшно. Самые красивые женщины делятся своими секретами молодости и красоты**

**Екатерина АНДРЕЕВА, 50 лет, телеведущая**

Главный её секрет — позитивный настрой. А ещё она не ест мясо, отказалась от соли и сахара плюс йогa. Результат налицо!



**Лариса ВЕРБИЦКАЯ, 51 год, телеведущая**

«Не верю в диеты, а верю в здравый смысл. Во всём должна быть умеренность», — делится актриса. И добавляет: «Красота — это внутренняя энергия!»



**Джейн ФОНДА, 74 года, актриса**

«Я стараюсь вести здоровый образ жизни и шесть раз в неделю занимаюсь спортом. Гораздо важнее чувствовать себя хорошо, чем просто выглядеть».



**Софи ЛОРЕН, 77 лет, актриса**

Её красота признана всеми. «Источник молодости, — говорит Софи, — это творчество, которое вы приносите в свою жизнь и жизнь ваших близких. Реализовывайте себя, и вы победите время».



**Шерон СТОУН, 54 года, актриса**

Её телу могут позавидовать женщины вдвое младше по возрасту, секрет — отказ от курения, кофе, алкоголя и занятия «Пилатесом». На вопрос, в чём причина её магнетизма, она отвечает: «Женщина блистательна, когда полна жизни и опыта».



**Мэрил СТРИП, 62 года, актриса**

Поменьше открытого солнца и «нет» алкоголю — её главные секреты поддержания молодости кожи. Из косметических средств актриса особенно ценит отшелушивающие средства для лица и тела. Косметологи Мэрил в этом полностью поддерживают.



# Молочные реки

**Кажется, что может быть естественнее, чем кормление новорожденного малыша? Однако во время грудного вскармливания возникает немало проблем, к которым женщина, как правило, оказывается неподготовленной. О самых распространенных рассказывает консультант по грудному вскармливанию, мама двоих детей Анна ВОЛКОВА**



## Проблема №1 «У меня мало молока»

С подобной ситуацией чаще всего мамы сталкиваются, когда крохе исполняется примерно месяц. И совершенно теряются. Да и как тут не паниковать, когда ребенок хочет есть, а грудь «пустая»? Начинаются попытки вернуть молоко, а ребенок «временно» переводится на докорм смесью. Таким образом женщина совершает сразу две ошибки. *Первая ошибка* состоит в убежденности, что молока стало мало. На самом деле, приблизительно в тот момент, когда ребенку исполняется 3-4 недели, у мамы устанавливается зрелая лактация, при которой, если кроха кормится по требованию, грудь уже не переполняется, как раньше. То есть вырабатывается ровно столько молока, сколько надо малышу. Зачастую после кормления мама даже сидеть не может ни капли. Но маму, не знакомую с этим фактом, такая ситуация пугает. А стресс, в свою очередь, нарушает выработку гормонов, ответственных за выделение молока. Поэтому прежде чем паниковать, оцените, а действительно ли молока не хватает? Для этого проведите пеленочный тест. Если кроха в течение суток мочит пеленки от 10 до 12 раз (при этом вы его не докармливаете и

не допаиваете) — значит, молока хватает. И вы всё делаете правильно.

Следует учесть и ещё один нюанс. Рост и развитие ребенка происходят скачкообразно, и во время каждого «скачка» (обычно в 4 недели, а затем примерно в 3, 7 месяцев) потребности в молоке возрастают. Кроха начинает буквально висеть на груди, и мама вновь решает, что молока стало мало. А его столько же, сколько и было раньше. Просто стало не хватать привычной порции. Такая ситуация носит название лактационный криз и может длиться до недели. Но она вовсе не означает, что грудничок голодает и его надо докармливать. Напротив, необходимо и дальше продолжать кормление по требованию. Чем чаще ребенка прикладывать к груди, тем больше вырабатывается молока у матери. Если в это время совершить *вторую ошибку* — заменить грудь бутылочкой, — тогда и возникнет истинная нехватка молока, так как оно вырабатывается по потребностям. Если кроха ест меньше, значит и его количество снизится.

## На заметку

У женщин, впервые кормящих ребенка грудью, протоки, по которым молоко идёт к соску, могут быть очень узкими. Ребенок изо всех сил сосёт, но не получает необходимого количества молока, бы-

стро устает. В результате кричит и действительно испытывает голод (как правило, количество мокрых пелёнок в этом случае меньше восьми, наблюдается недобор веса). Но это не значит, что у вас нет молока. Оно есть! Надо только помочь крохе его «добыть». И со временем, когда малыш подрастёт и станет сильнее, ситуация нормализуется. А пока нужно приложить некоторые усилия.

Чтобы молоко выделялось лучше, а млечные протоки расширялись, перед каждым кормлением принимайте тёплый душ. Во время кормления слегка массируйте грудь по направлению к соску. Облегчает ребенку получение молока и смена позы кормления. Положите малыша на пеленальный столик и склонитесь над ним. Под действием силы тяжести отток молока идёт легче.

Несколько раз в день сцеживайтесь руками или с помощью молокоотсоса — это поможет «разработать» протоки. Докормливайте кроху в этой ситуации нужно, но не из бутылочки, а с ложечки сцеженным молоком. Но при каждом кормлении прикладывайте ребенка к груди.

## Проблема №2 «Ребёнок не берёт грудь»

Эта проблема, пожалуй, самая болезненная для женщины, так как вызывает недоумение и тревогу. Она встречается довольно часто, особенно среди грудничков 3-6 месяцев. Поэтому нужно внимательно проанализировать, что привело к такому отказу.

**Самая распространённая причина — отказ от груди** в пользу другого способа сосания. Ни одна пустышка не похожа по форме на грудь, поэтому грудь и пустышку дети сосут по-разному. И если вы используете соску, докармливаете из бутылочки, то возникшая у ребёнка путаница приводит к тому, что он выбирает наиболее удобный способ. Решение проблемы одно: убрать из дома все соски и бутылочки, а укропную водичку, специальный чай давать с ложечки. Постепенно кроха вернётся к груди (как правило, сначала он соглашается на грудь в полусне).

Время, необходимое для переучивания ребёнка, знакомого с соской, различно для разных возрастных детей. Для ребёнка первых трёх месяцев жизни — неделя. Для малыша постарше переучивание может затянуться на месяц.

**Вторая причина: плохое самочувствие.** Ассиметричные движения, создающие напряжение, вызывают дополнительную боль. Так бывает при коликах. В этом случае выручит массаж животика. Иногда ребёнок реагирует на перемену погоды. Присмотритесь, если это так, то у малыша могут быть незначительные неврологические проблемы. Поэтому проконсультируйтесь с врачом.

**Третья причина: перемены,** на которые вы не обратили внимания, а для грудничка они оказались существенными. Например, изменилось место кормления, слишком громко работает телевизор, появился запах духов, съели блюдо с необычными специями. Достаточно исключить провоцирующий фактор, и всё встанет на свои места.

Нередко дети отказываются от груди лишь потому, что в этот момент они хотят чего-то иного, а мама, непонимающая причины плача, предлагает грудь. В этом случае, даже если пришло время кормления, предложите крохе иное занятие, например, поднесите к окну, немного поиграйте в ладунки, сделайте массаж. А грудь предложите спустя полчаса или час.

### На заметку

Отказ от груди могут спровоцировать ситуации, например, длительная разлука с мамой, болезненная медицинская процедура, при которой мама присутствовала и не «мститила». В этом случае отказом от груди

кроха демонстрирует «нет» маме, которая его «предала». Придётся приложить много усилий, чтобы вернуть утраченное доверие. Поможет техника «гнездования», когда мама с ребёнком закрывается ото всех в отдельной комнате и проводит всё время с крохой. Обязательно, чтобы малыш 24 часа был на руках мамы — ел с неё, спал с ней, отдыхал с ней, и мама постоянно предлагала малышу грудь. Это тяжело выдержать морально. Но обычно такая техника очень эффективна. Попросите помощи у близких, объясните, почему вам нужно сейчас постоянно быть с крохой, не отвлекаясь на домашние дела. Исключите прогулки, посещения поликлиники, массаж и другие процедуры.

## Проблема №3 «В груди появились уплотнения»

Развитие лактостаза пропустить сложно. В груди появляется болезненное уплотнение (вызванное закупоркой млечных протоков), которое часто сохраняется и после того как покорили кроху. Если ситуацию пустить на самотёк, то со временем уплотнений становится больше, может присоединиться температура, развиться мастит.

Между тем справиться с лактостазом можно.

**Во-первых,** кормите так часто, как это возможно, но не реже чем каждые 2 часа. При этом перед кормлением нужно сдвинуть немного молока или принять душ, после этого прикладывать ребёнка в начале кормления (когда он голоден и сосёт более интенсивно) к «больной» груди; не забывайте уделять внимание и «здоровой» груди.

**Во-вторых,** обеспечьте такое положение ребёнка у груди, чтобы его подбородок был направлен в сторону уплотнения (!) Выберите удобную позу для этого.

### На заметку

Если справиться с лактостазом самостоятельно в течение суток (!) не удалось, не стоит затягивать в надежде на то, что помогут народные методы лече-

ния, например, спиртовой компресс. Это, напротив, может только усугубить ситуацию. Обратитесь к гинекологу в женской консультации или в роддом, где проходили роды. Не стоит переживать о том, что вам выпишут «вредные» таблетки. При лактостазе, как правило, назначается ультразвук. Он помогает устранить уплотнения и застой молока. Процедура совершенно безопасна, не вызывает неприятных ощущений, при амбулаторном лечении назначается один раз в день. Иногда используется и электрофорез с различными лечебными растворами.

## Проблема №4 «Случилась внештатная ситуация»

Иногда складывается ситуация, когда мама вынуждена отлучить ребёнка от груди помимо своего желания. Например, ей необходимо пройти курс лечения, несовместимого с грудным кормлением, лечь в больницу, срочно уехать и т. д. Такая ситуация далеко не всегда является показанием к прекращению лактации. Если мама вынуждена расстаться с ребёнком на 1-3 недели, то можно воспользоваться временным отлучением от груди. Чтобы уберечь себя от неприятностей и сохранить лактацию, необходимо сцеживать шесть раз в день. Когда мама вернётся к ребёнку, грудное кормление можно возобновить.

**Если всё-таки случилось, что ситуация безвыходная и лактацию надо прекращать, воспользуйтесь следующими рекомендациями:**

● Не переувлажняйте грудь, это не способствует прекращению лактации, но может стать причиной мастита

● Обратитесь к врачу-маммологу или акушеру-гинекологу и проведите прекращение лактации под его контролем

● Не увлекайтесь сцеживаниями, поскольку сцеживание не помогает быстро прекратить лактацию.

Не переживайте, что ситуация сложилась именно так. Ведь любовь, внимание, заботу вы дарите малышу независимо от того, каким образом кормите его. А это самое главное!

## Информация к теме

Помимо традиционных методов, помогающих решить проблему грудного вскармливания, существуют альтернативные. К таковым относятся гомеопатия. Например, с её помощью можно устранить нервное напряжение, усталость, которые являются частыми спутниками послеродового периода и влияют на лактацию. Только покупать гомеопатические препараты надо не по совету знакомых, а по рекомендации специалиста.



# Елена САФОНОВА: «Я всегда знала, что буду актрисой»

## Зов предков

**Д**ля миллионов зрителей она прежде всего – «Зимняя вишня». С тех пор прошло четверть века, но главная героиня словно та ягода во льду – всё так же хороша и свежа. В одном из спектаклей Сафонова два часа порхает по сцене на 12-сантиметровых шпильках, при этом ещё и танцует. А уж когда в финале сбрасывает с себя одежду и остаётся в чёрном бикини, зал восхищённо взрывается аплодисментами. Как ей удаётся обмануть время? Возможно, всё дело в жизненном принципе: «Много спать и никому не завидовать».

## Судьба играет человеком

Как это часто бывает, звёздную роль Елена Сафонова получила совершенно случайно.

Сниматься должна была Наталья Андрейченко. Но у той разгорелся бурный роман с будущим мужем, режиссёром Максимом Шеллом. И в Выборг, где проходили съёмки картины, она не приехала. Вся в любовных страстях и переживаниях она попросту о них... забыла. Пришлось срочно вызывать на пробы Лену.

«Она не ожидала, что я её приглашу, – вспоминает режиссёр «Зимней вишни» Игорь Масленников. – Была уставшая, заматанная... Но история, описанная в сценарии, очень органично легла на её характер». Главная героиня картины Ольга была словно списана с самой Елены Сафоновой.

«И у меня были романы и с женатыми и неженатыми мужчинами. Затяжными, правда, они не были: зачем женатому уходить от жены и жить со мной, если я сама не была уверена, что хочу и могу с ним жить? Мужчины в некотором смысле невероятно одинаковые. Только лица разные... и одних мы любим, а других...» На тот момент у неё уже был опыт неудачного брака, родился сын Ваня, но с мужем они всё-таки расстались. Может, поэтому глубоко личные переживания Елены, выплеснутые на экран, кардинальным образом изменили тональность фильма, он стал более лиричным, драматичным, а «её» Ольга стала едва ли не собирательным образом современной женщины середины 80-х: красивой, умной, интеллигентной, чуть за 30 и, увы, одинокой, но не теряющей надежды на личное счастье. «Под Сафонову» пришлось менять и главного героя (в паре с Андрейченко должен был играть Сергей Шакуров). Масленников позвал на помощь Виталия Соломина, и блестящий актёрский дуэт сложился.

Разумеется, тогда Лена и представить себе не могла, что «бренд» «Зимняя вишня» расстелется с ней накрепко. Где бы она ни появлялась, на какие бы встречи со зрителями ни приходила, её везде ассоциировали с этой ролью. Но были в этой истории и очевидные плюсы – её заметили, признали именитые режиссёры и наперебой приглашали сниматься. А в салонах красоты выстроились очереди из желающих сделать стрижку под «мальчика», – как у Ольги.

Как вы думаете, кем мечтает стать девочка, у которой папа – известный на всю страну актёр Всеволод Сафонов, а мама, Валерия Рублёва, – режиссёр «Мосфильма»? Для которой Леонов и Папанов – просто папины друзья, дядя Женя и дядя Толя?

Семья Сафоновых жила неподалёку от киностудии, так что гуляя, Лена через окно могла наблюдать как, например, гримируется Евстигнеев. Она хулиганила и бросала в окно снежки, а тот в ответ шутиливо прозил ей пальцем. В общем, творческая атмосфера, царившая в доме и вокруг, «выбора» Елене не оставила. «Я всегда знала, что буду актрисой. Да я ничего другого и не умею, разве что готовить», – чистосердечно признаётся Сафонова.

В институт кинематографии она поступила не сразу, хотя за плечами уже был определённый опыт – съёмки в двух фильмах. Правда, прoruчилась студентка Сафонова во ВГИКе недолго. Со второго курса руководство института её «попросило».

«Благодаря воспитанию моих родителей я всегда говорила и думала то, что считаю нужным. И это не бунтарство, а позиция уважающего себя человека. Во всяком случае я бы хотела себя уважать». Именно исходя из этих убеждений Сафонова не перестала дружить с приятелем-диссидентом, даже когда тот эмигрировал в Америку.

Такой верности дружбе ей не простили и



не поняли. Учёбу Сафонова продолжила уже не в Москве, а в Ленинграде, что, впрочем, никоим образом на её актёрском даровании не отразилось.

## Зимняя вишня-2

Странным образом жизнь Елены Сафоновой продолжала развиваться по сценарию «Зимней вишни». Роман с заморским принцем у неё случился в Париже. После выхода в прокат фильма Никиты Михалкова «Очи чёрные», где Елена Сафонова снялась в паре с итальянской «звездой» Марчелло Мastroianni, о ней заговорили как об актрисе европейского уровня и пригласили на съёмки фильма «Акомпаниаторша». Довольно известный французский актёр Самюэль Лабард был её партнёром.

«По сюжету мы должны были с Самюэлем играть любовь. Он видел меня в фильме Михалкова. Сказал, что был потрясён. А на вечеринке никак не мог поверить, что это я и есть, боялся ко мне приблизиться. А когда я увидела, что во время разговора со мной у него дрожит бокал в руке, мне стало смешно, хотя и было приятно. Я стала подшучивать над ним. А закончилось всё признанием в любви. Наш роман был стремительным».

Не менее стремительным было решение уехать к любимому во Францию. Это вполне в духе такой особенной женщины — «любить так любить». Ради Самюэля Елена в одночасье оставила сложившуюся карьеру, дом, близких. Начался французский этап жизни актрисы Елены Сафоновой, поначалу очень счастливый.

нем Александр. Но, как это часто бывает, в личной жизни наметились большие проблемы. Счастливый брак начал трещать по швам. Самюэлю надоела жизнь Лены на два дома, его вдруг перестали радовать успехи жены. К тому же он начал жутко ревновать, хоть и не имел на это абсолютно никаких оснований. А болезненная подозрительность всегда мешает развитию отношений между мужчиной и женщиной. И однажды муж поставил условие: или дом, или кино.

Первым желанием Лены было отказаться от актёрской карьеры, сидеть дома и воспитывать детей. Актриса долго думала и приняла непростое решение.



## Жизнь звезды

Елена Сафонова — одна из немногих актрис, которая в равной степени известна и в России, и в Европе. Но сама Елена от звёздного статуса отрешивается изо всех сил. «Жизнь звезды мне незнакома. Не потому, что я выше этого. У нас, к сожалению, не предусмотрена легкая изысканная жизнь. А это обязательно входит в понятие звезды». Слышать такое от актрисы, в багаже которой «Очи чёрные», «Акомпаниаторша», «Вольный перевод», которую узнают в Каннах и Берлине «О, это рашн стар», удивительно. Но в Сафоновой и правда нет ни капли ни на-

пускной, ни заслуженной звёздности. Актриса такого уровня соглашается играть за символические деньги у малоизвестных начинающих режиссёров, если понимает, что дело того стоит. «Нельзя думать только о деньгах, и вообще надо пореже о них думать», — считает Сафонова. — Я человек небогатый и к богатству особо не стремлюсь. Хочу только, чтобы меня окружали те люди, с которыми мне приятно общаться». Она даже одевается так, как видит себя. Главным считает в одежде удобство, а не меха и бриллианты. Разве что для косметики делает исключение, предпочитает только французскую. Живёт в скромной двухкомнатной квартирке, «разбавляет» профессию катанием на роликах («Недавно увидела, что в Москве даже старики на них катаются, и я помчалась покупать как сумасшедшая»), любит посиделки с приятельницами на кухне, а стресс снимает не в дорогах США-салонах, а за рулём собственного авто: «Люблю машину водить, от этого получаю удовольствие».

Её принцип «В жизни позволено всё, кроме подлости» достоин не только уважения, но и огромной любви, которая непременно ещё поступит в дом, где живёт «Зимняя вишня».

Материал подготовила Людмила КОСОРУКОВА



## Любовь приходит и уходит

Не зря говорят — талантливый человек талантлив во всём. От себя добавим — и везе. В Париже Елена оказалась столь же востребована, как и на Родине. Фильмы и спектакли с её участием получали положительные отзывы прессы. Удачно складывающаяся карьера не стала помехой в рождении сына. У Вани появился младший брат, его назвали красивым русским име-

Она поступила вполне в духе своих героинь: рассталась с мужем и вернулась со старшим сыном в Россию. Младшего ей не отдали. По французским законам Александр до совершеннолетия не может покинуть Францию. Это её боль, но она с ней справилась. Сильная женщина? Пожалуй... Лена часто бывает в Париже, там живёт её младший, живёт с родным папой, что утешает его маму, среди родных людей, которые его любят. «Конфликт между мной и мужем сына не должен касаться», — полагает Елена Сафонова.

Я очень, очень скучала по Москве, по России. Мне кажется совершенно чуждым французский менталитет. Французы в отличие от нас удивительно законопослушные люди. Русские — широкая душа, необязательность во всём, щедрость, близкая к расточительству... Я не люблю подчиняться обстоятельствам. Сама зарабатываю деньги, меня устраивает положение независимой женщины. Когда я работаю, то работаю, отрешаясь от всего, азартный я человек — включая, и это становится самым интересным».

**Когда ведущая программы «Давай поженимся!» Лариса Гузеева на всю страну заявляет: «Да не верю я, что бывает любовь без ревности! Лично я от ревности дверь в ванную снесла!», мне хочется расцеловать телевизор. Из солидарности с ревнивицей**



# РЕВНОСТЬ.

## «И у меня на это пять причин!»

Никто не спорит: чувство это ужасное, оно отравляет жизнь, а беспочвенные претензии к избраннику и вовсе приводят минимум к разводу, максимум — в спецзаведение с заботливым персоналом. Доказательства более чем весомые — тут вам и творчество Шекспира, и печальная криминальная статистика. Но лично мне кажется, что картину не стоит рисовать исключительно чёрными красками. Думаю, ревность — это как перец к пресному блюду, в избытке — несъедобный кошмар, в малых дозах — шедевр. Или как боль, которая возникает, когда в организме что-то не в порядке, срочно нужно бросить все силы на укрепление тыла. И я уверена, иногда (вообще-то довольно часто) прекрасный пол имеет право на «итальянские страсти». Почему? Потому что...

### «Ревность = заинтересованность»

Это было первое свидание, спутник волновался и ронял предметы. Милый, застенчивый, правильный. Официантка записывала заказ, мой кавалер отчаянно боялся разочаровать выбором, поэтому мучил девушку расспросами: «А это не пе-

режарено? Не слишком остро?» Едва мы остались наедине, я решила поддержать кавалера и с театральным трагизмом спросила: «Мне кажется или ты заигрывал с этой красоткой?»... Наверное, если бы в тот момент ему вручили Нобелевскую премию или избрали президентом, эффект был бы куда меньше. «Что ты, что ты! — замахал руками. — Я с тобой, какие заигрывания!» Весь вечер парень держался молодцом и смотрел орлом... А спустя время я услышала признание: «Когда ты меня «обвинила» во флирте с другой, я обрадовался. Значит, я тебе нужен! Никто никогда меня не ревновал!»

**Щепотка перца:** вспомните себя 17-летней, когда одноклассник пошутил-во предупреждал: «Ещё раз увижу с Петровым, пеняй на себя. Я не ревную, но дом подожгу». Вы смеялись и понимали: человек заявляет о своём интересе, декларирует планы на вас. Это ощущение нужно-сти, востребованности! окрыляло. Так почему не подарить его тому, кто в нём нуждается? Разве сложно подбодрить, поднять самооценку мужчины, дать понять, что вы тоже в нём заинтересованы? И не бойтесь показаться глупой истеричкой: кому надо, поймёт правильно. А если нечестно тыгаться, дескать: «Я тебе ничего не обещал, а ты уже предъявляешь претензии!» — сударь, пожалуйста на выход. С

вещами. Ибо любовная игра — всё-таки игра, если игрок не понимает правил и пестует самолюбие, сразу же выбывает.

### «Ревновать значит определить рамки»

Наша приятельница Марина когда-то проповедовала широту натуры: нужно закрывать глаза на мужские грешки и позволять им кое-какие слабости. Политика «немешательства» закончилась плачевно: Марина «напозволялась» до того, что её бойфренд стал регулярно приходить за полночь и не утруждал себя оправданиями. А однажды она и вовсе обнаружила на трюмо чужую заколку... Выставленный с чемоданами «Казанова» потом недоумевал: «Ну она хотя бы дала понять, что против. Я поосторожнее был бы!» Прошло полгода, Марина часто нас спрашивает: «Как думаете, если бы я той забывчивой даме космы повывёргивала, чужая заколка в моём доме не появилась бы? И мы бы не расстались?» Мы с энтузиазмом киваем: лысье женщины, во-первых, не привлекают мужчин. Во-вторых, заколки им не нужны.

**Щепотка перца:** ревновать — это значит определять «свою территорию»

грозной табличкой: «Не влезай — убьёт или покалечит!» Это значит заставлять считаться с собой, уважать ваше право на «ограниченный состав участников». Ведь мужчины, безусловно, народ гордый и самостоятельный, но в них немало «приветов» от озорных мальчишек, с которыми возможен лишь ультимативный разговор: «А за забор нельзя, иначе ата-та и в угол!»

## «Ревновать значит создавать»

Маше не давал жить прекрасный Истомов. В свою очередь, Маша не давала житья нам, подругам: разговоры, слёзы и всё, что сопутствует безответной любви. Мы уже планировали в складчину депортировать Истомува из страны, как он выкинул фортель: стал встречаться с девушкой. Судя по росту, размеру бюста и накладным ресницам, топ-моделью. Если честно, за Машу мы очень опасались, так как сравнения были, увы, не в её пользу. Оказалось, зря опасались: Барышня отрыдала положенное в подушку, а потом... Отправилась в спортзал, к парикмахеру, отложенные на «свадьбу с прекрасным Истомовым» деньги угрохала на обновление гардероба. Результат получился ошеломительный: на фоне новой Маши не то что Истомов, сам Филипп Киркоров померк бы... А ведь всё началось с банальной ревности. Кстати, сейчас Машка «умирает» по Хавьеру Бардему. Мы делаем ставки.

**Щепотка перцу:** ревность хороша, только если она толкает к свершениям, улучшению, исправлениям. Когда женщина видит, что у соперницы мягче характер, нежнее взгляд и стройнее ноги, и вместо обещаний «кырвать эти самые ноги», ревнивица принимается исправлять недостатки у себя.

## «Ревновать значит заново влюбиться»

Нам казалось, брак Сидоровых обречён: она его терпеть не могла, у него началась аллергия на неё. Уверенности, что они не сошлись характерами и от обидного убийства их спасёт только развод, способствовала хроническая усталость. Люди два года отдавали автокредит, накапывали без отпусков, в общем, одно к одному. Однако вместо развода непредсказуемые Сидоровы рухнули в Египет и оттуда вернулись совершенно другими людьми. Сидорова вдруг обратила внимание, что туристки то и дело заигрывали с её, казалось бы, обычным мужем. И поняла, что ревнует. Сидоров, в свою очередь, испытал то же чувство, увидев, что с его женой «нагло флиртует официант»... Сначала они пару раз посканда-

лили, а потом несчётное количество раз помирились старым, но всегда прекрасным способом... Сейчас выбирают имя будущему ребёнку.

**Щепотка перцу:** ада равенство, там и альбленности. Тут всё в комплексе: завуалированный комплимент исключительноности избранника, боязнь потерять, эмоции наотмашь, стресс, адреналин. Добираете капельку симпатии, интимы, признаний, и любовный коктейль готов. Кстати, хорошо «ложиться» на уже подостывшие чувства.

## «Ревность — это очень по-женски»

...Признаюсь, я тайком рассматривала паспорт подруги. В надежде найти родство с чопорными холодными британцами. Дело в том, что наша Ленка — истинная леди во всём, что касается эмоций. Не заплачет, в запальчивости не наговорит лишнего, не позвонит среди ночи с признаниями. Будь она шпионкой — ей бы цены не было. Но Ленка рядовая обывательница, и её невозмутимость плохо сказывается на семейной жизни. «Понимаешь, — после рюмки коньяка откровенничал её муж, — такое впечатление, что живу не с женщиной, а с логарифмической линейкой. Так хочется, чтобы приревновала меня, пусть даже тарелка грохнула. А то даже не понимаю, что я для неё значу».

**Щепотка перцу:** мужчины обаяют нас в театральности, эмоциональности, привычке превращать мух в огромных хоботастых животных. И следом «абсолютно логично» добавляют: «Но за это мы вас и любим!» И тут действительно всё гармонично: женщина ревнует — значит, она уязвима, ранима, нуждается в утешении и ласке. Значит, она женщина, в конце-то концов! Такую хочется взять под крылышко, успокоить, утешить, слёзы и укрыть одеялом.

...Чисто теоретически где-то по земле бродят стройные вечно юные женщины. Они идеальны! От манюхора до безукоризненно гладкого лба, который никогда не пересечет морщина боли и гнева. Теоретически они не ревнуют, не боятся потерять любимого и своей самоуверенностью способны резать алмазы. Даже если на их глазах избранник предательски повернётся след за симпатичной барышней, они внутренне себе скажут: «Стоять! Эмоции под запретом!»... Мне жаль их, причём не теоретически, а по-настоящему. Ведь если ты отучила себя ревновать, то очень скоро разучишься светиться от радости и сиять от счастья.

Наталья ГРЕБНЕВА

## Исправленному верить!

Недоверие, отсутствие открытости в паре — вот точка, из которой начинается путь в разные стороны. Есть несколько простых способов, которые помогут преодолеть психологическую дистанцию и стать ближе

**ГОВОРИТЕ О ЧУВСТВАХ.** «Мы так близки, что слов не нужно», — такая стратегия хороша лишь как строка из песни, а вот для близости между двоими слова очень важны. Это не значит, что вы должны повторять заветное признание, просто не скупитесь на тёплые слова, объятия, поцелуи. Негативные эмоции тоже нужно озвучивать: избранник может не подозревать, что некоторые его привычки вас раздражают. Соблюдайте главные табу: без истерик и свидетелей.

...И НЕ ТОЛЬКО. Чтобы узнать того, кто рядом, с ним нужно общаться. По любому поводу начиная с желаемой жирности кофе и заканчивая впечатлениями о фильме. Ваши мнения не всегда будут совпадать, но, общаясь, вы больше будете узнавать друг друга. И ещё: спрашивать о его делах, возмущаясь поведением коллеги Сидорова, давать советы, переживать — это не означает «жить чужой жизнью». Это значит быть причастной к избраннику.

**СТАВЬТЕ СЕБЯ НА ЕГО МЕСТО.** Мы позволяем себе задержаться на часок у подруги, но нервничаем, если она отвечает тем же. Объясняйте свои поступки. Забудьте фразы «Я не буду оправдываться» и «Это не твоё дело» — они обижают больше, чем поступок.

**БАЛУЙТЕ ВНИМАНИЕМ.** Телплота и забота важнее африканских страстей. Причём они создаются простыми действиями: придвинуть сахарницу, включить лампу, когда он читает, заметить, что пена для бритья вот-вот закончится и «сыграть на опережение», купив новую.

**СЛУШАЙТЕ.** Реально. Не косясь в телевизор и не думая параллельно о своём.

**БУДЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫ.** С вашей стороны — поток недомолвок, «ложь во спасение», лукавство; или он то и дело поведет на вранье. Ответьте честно, есть ли смысл в этих отношениях.

**РАБОТАЙТЕ ТОНКО.** Если что-то хотите изменить в поведении партнёра, не избивайте и не давите. Щадите его чувства, дайте понять, что он и его поступки — не одно и то же. При желании он способен стать лучше. И ближе.



# Пора в отпуск!

**Не за горами долгожданный отпуск. Одни любят экскурсии, другие поднимаются в горы, третьи целыми днями лежат на пляже. Какой отдых нужен вам и как подобрать попутчика, с которым проведённое время подарит только положительные эмоции? Ответы на эти вопросы подскажет ваш тип темперамента**



Поставьте «плюс», если вы согласны с утверждением и «минус», если нет.

1. Про вас с детства говорят, что вы – непоседа.
2. Когда, что-то происходит не по-вашему, бурно и громко возмущаетесь.
3. Самое сложное для вас – ждать.
4. Никогда долго не раздумываете перед тем как действовать. Считаете, что лучше ошибиться, чем упустить возможность.
5. Вас сложно переубедить, слывите упрямцем.
6. Быстро ориентируетесь в спорах, находчивы.
7. Периоды бурной рабочей активности у вас чередуются с периодами апатии.
8. Считаете: в жизни нужно попробовать всё, а осторожность удел скучных людей.
9. После того как выскажете всё обидчику, легко прощаете его.
10. Ваша речь быстрая и пылкая.
11. Страдаете от того, что не умеете вовремя сдержаться и промолчать.
12. Считаете, что если вам что-то не нравится в характере другого человека, он непременно должен исправить «недостаток».
13. Вас привлекает всё новое.
14. Про ваше настроение в течение дня можно сказать «семь пятниц на неделе».
15. Вы согласны с утверждением «жизнь хороша уже тем, что она есть».
16. Если вы не больны, то одновременно, как правило, делаете несколько дел.
17. Нередко бросаете начатое на полдороге.
18. Не умеете распределять свои силы и часто сталкиваетесь с ситуацией, когда не можете выполнить все данные обещания.
19. Ваши интересы и увлечения часто меняются.
20. К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.
21. Вам нетрудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.
22. Тщательная проработка деталей и кропотливый труд не для вас.



23. Вы – душа компании, легко заводите знакомства.
24. Ваша речь внятная и громкая.
25. Не паникуете даже в сложных ситуациях.
26. Легко засыпаете и быстро просыпаетесь.
27. Ваши решения, скорее, интуитивны, чем продуманы.
28. Вы часто забываете ключи, нужные документы, опаздываете.
29. Ваш козырь – сдержанность.
30. В словах и делах отличаетесь последовательностью.
31. Ваше кредо: «осторожно действовать важнее, чем разумно рассуждать».
32. Выдержанны, умеете ждать.
33. Не любите пустопорожнюю болтовню.
34. Ваша речь размеренна, спокойна.
35. Грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.
36. Имеете чёткий режим дня, отступаете от плана только в экстренном случае.
37. Спокойно воспринимаете критику.
38. Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.
39. Не любите больших компаний, имеете несколько надёжных друзей.
40. Аккуратны, педантичны в мелочах.
41. Вам сложно приспособиться к новой обстановке и изменившимся планам.
42. Не любите много двигаться, медлительны.
43. Вам сложно заводить новые знакомства, теряетесь в незнакомой компании.
44. Долго не можете принять изменения.
45. Чтобы решиться на что-то, вам нужна поддержка других.
46. Одиночество не тяготит вас.
47. Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.
48. В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.
49. Вы быстро устаёте, нуждаетесь в продолжительных периодах отдыха.
50. Ваша речь тихая, иногда невнятная.
51. Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.
52. Сентиментальны и впечатлительны.
53. Вы перфекционист, у вас завышенные требования к себе и окружающему миру.
54. Вам свойственны некоторая мнительность и подозрительность.
55. Вас легко обидеть.
56. Вам приятно, когда окружающие соперничают с вами.

ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ 10 И БОЛЕЕ ПЛЮСОВ В ПУНКТАХ

## 1-14

**ваш девиз: в жизни надо успеть всё**

Вы импульсивны, эмоциональны, стремительны. Увлечённым каким-либо делом, отдаётесь ему целиком и полностью. А когда устаёте, активность сменяется периодами полной апатии. Важно вовремя взять паузу и тогда усталость не сможет вас атаковать. При этом вы не нуждаетесь в длительном отдыхе. В идеале одной-двух недель хватит, чтобы вновь с энтузиазмом приступить за дела.

**Совет:** не отсыпайте вам как воздух нужны острые и яркие впечатления, калейдоскоп событий, от которого захватывает дух. Нырание с аквалангом, восхождение в горы, парение на парашюте – придумать можно много. Лучшим попутчиком для вас будет тот, кто заразит новыми идеями отдыха. Но в круговерти приключений найдите время или пару часов побыть наедине с собой. И вы поймёте, что не просто отдыхаете, а обретаете внутреннюю гармонию.

## 15-28

**ваш девиз: дружба удваивает радости и сокращает напополам горести**

Вы дружелюбны, общительны, оптимистичны. Ваша главная проблема – многочисленные планы, которые иногда придают вам подобно каменной глыбе, и вы не знаете за что хвататься. Чтобы расставить приоритеты, нужно взять тайм-аут. И отпуск для этого прекрасно подойдёт.

**Совет:** сангвиникам, как нельзя лучше, подходит отдых, насыщенный большим количеством экскурсий. Вас не тяготят, а, напротив, радуют новые лица. Идеален отдых в тёплой дружеской компании. Только с собой надо брать единомышленников. Если вы не можете взять две недели отпуска из-за отсутствия времени или финансов, то обязательно подарите себе три-четыре дня, при этом посетите те места, куда вы действительно хотите попасть. Это подарит вам заряд бодрости и позитива.

## 29-42

**ваш девиз: тише едешь, дальше будешь**

Вы – человек обстоятельный, не суетливый, последовательный. Гордитесь своей способностью работать совсем без отпуска. Хотя на самом деле вам иногда просто лень менять привычный режим. И тем не менее, являясь человеком очень выносливым, нуждаетесь в отдыхе не меньше остальных, хотя бы для того, чтобы позаботиться о своём здоровье.

**Совет:** вам подходит любой отдых, который позволяет вести спокойный и размеренный образ жизни. В идеале он должен быть не менее месяца, так как вам сложно перестроиться на новый ритм. Но если не получается, выберите для отдыха знакомое место, чтобы период адаптации прошёл быстрее. И, напротив, меняйте «среду обитания», если есть возможность. Это позволит запланированному отдыху не превращаться в рутину. А общий язык вы легко найдёте с человеком, ценящим удобство и красоту природы.

## 43-56

**ваш девиз: равноценно заменить роскошь человеческого общения может только сладость одиночества**

Вы романтичны, мечтательны и творческий человек. Бесконечная суета рабочих дней и необходимость общения вас выматывают. Поэтому чтобы восстановить силы, нуждаетесь приблизительно в трёхнедельном отдыхе.

**Совет:** вы обладаете замечательным качеством характера, умением находить романтику в любом месте отдыха. При этом совершенно спокойно можете обойтись без попутчиков. Одиночество для вас своеобразный эликсир, в котором вы черпаете силы. К тому же отпуск – это прекрасное время, чтобы творить: писать книги, заниматься дизайном или шитьём игрушек. Поэтому вы наслаждаетесь отдыхом даже дома. Вы нерешительный, но в глубине души любящий яркие впечатления человек. Если хочется сделать что-то необычное, рискните, добавьте в меню отдыха приправу экстрима. Это и вдохновит, и придаст уверенности, которой вам так не хватает в жизни.

**Обратите внимание:** если количество плюсов в каком-либо из пунктов 5-9, то отдых для вас также будет удачным.

**... Когда редактор озвучила задание, я чуть не завопила: «Измена!!!»**

**А как иначе воспринимать обозначенную тему «Не все женщины хотят замуж»**



ФОТО: ЛЕНА САРАТОВСКАЯ

# «До свидания, мальчики!..»

От обиды хотелось всерьёз нахмуриться, наплевав на угрозу морщин. Так как мы с коллегами только и делали, что убеждали прекрасный пол: без мужчин жизни нет, даже в безвоздушном пространстве больше шансов на счастливый исход. Мы цитировали Мэрилин Монро, которая предупреждала, что самая удачная карьера не согреет в холодную ночь. Приводили «забойные» аргументы: надо же иметь под рукой кого-то, способного прибить полочку в ванной. Мы вesimo заявляли, что даже неразумные обитатели Ноева ковчега отправлялись в вынужденное плавание со спутником в паре. Мы сами почти поверили в это. И тут — «раскол в рядах»... Так вот, сначала возник соблазн организовать бунт на корабле, а потом я передумала горестно «собирать лицо в гармонию», и не только из опасений покрыться морщинами. Потому что и впрямь — не всем и не всегда «уж замуж невтерпёж». И порой без мужчин действительно легче. И подтверждение тому невыдуманные истории.

## «Притяжения больше нет»

Знакомьтесь, барышня Анна, 27 лет, ризлтор, сноубордистка, умни-

ца и совершенно осознанно — свободная девушка. Свободная от серьёзных отношений и видов на замужество. До недавнего времени Аня отличалась фатальной невезучестью в вопросах мужчин. Три лав-стори закончились одинаково: Аня покинута, рыдает, оценивает ущерб. Потери стабильны: кое-что из имущества, например, разбитые в пылу ссоры тарелки или «взятый напрокат» избранником ноутбук. И нематериальная часть: лучшие годы жизни, отданные неизвестно (хотя, конечно, известно) кому: подорванное переживаниями здоровье, загубленная вера в лучшее, обманутые надежды. В одну из бессонно-аналитических ночей Аня решила: «С меня хватит. Что за судьба всё время выбирать неправильных мужчин и болезненные отношения?». И взяла тайм-аут, к радости любящих родителей и подруг. Аня прочитала кучу умных статей о женщинах, склонных к жертвенности в любви, о том, что каждый очередной их избранник — копия предшественника. Ей не было жаль ноутбука и тарелок, даже по поводу своего разбитого сердца не имелось сожалений. Что оплакивать и кого обвинять, если ты сама источник своих проблем? Тут не хныкать надо, а меняться.

Итак, Аня «прописала» себе насы-

щенную впечатлениями жизнь и полное воздержание от близких отношений — подобие диеты после жестокого отравления. У неё нет смертельной обиды на мужской пол, она попросту не хочет снова однообразных болезненных отношений и однотипных мужчин. По крайней мере пока не исцелится.

## «Главное, что есть я у меня»

35-летняя Наташа ультимативно изгибает бровь: «Мне не нужна вторая половинка, я цельная личность». Наташа — счастливица уже потому, что вовремя поняла: для её персонального женского счастья мужчина не нужен. В смысле, в статусе официального мужа и 24 часа в сутки. Она — женщина-победительница, о чём говорит даже такой факт. 35 лет назад её папа шёл в загс дать новорождённой имя Виктория, «победа». Но по пути встретил приятеля, из-за чего в загс пришёл в несколько изменённом состоянии сознания и записал дочь в Наташки. Ну и ладно, не в Николаи же. Папин промах несколько не изменил дочкин блистательный путь: школа с отличием, институт с красным дипломом, головокружительная карьера — в общем,

кругом молодец и умница. В своё время вышла замуж...

По мере того как подрастал общий сын, Наташка всё чаще недоуменно смотрела на мужа: что этот гражданин делает в её жизни? У неё работа, сын, фитнес-клуб, дача, состязания цветоводов. А он за что в ответах? За редкие ласки? За дежурный вопрос: «Что у нас поесть»? За пораженческие настроения — то ему страна «не та», то работа, то начальник?

За возлечение на диване и заседание в Интернете?

Не каждая женщина осмелится признаться: муж стал обзой, сил отнимает, как группа малышей ясельного возраста, а радости и помощи взамен никакой. Но, во-первых, Наташка — победительница, во-вторых, она видела, что супруг тоже мается, поперёк горла ему жена со своей целеустремлённостью. Взяла и отпустила...

И снова победила. У Наташки стало больше времени для себя, сына и цветоводов. Она больше не наткалась взглядом на лежащую или сопялущую за компьютером фигуру мужа — поводов для раздражения убавилось. И тут же сократилось число «выместительных» криков в адрес сына.

Наташку не понимают знакомые: надо же, супруг не сделал ничего предосудительного, а его выдворили прочь. Подумаешь, лежал на диване, жаловался на жизнь и сидел в Интернете, все это делают, иные и похлеще кушутки отбучивают! Жёны спокойно реагируют, не помнят же из-за этого семью... Но это же рядовые семьи и обычные жёны. А Наташка у нас победительница, цельная личность. И она счастлива, что бы что ни говорил.

## «И мне другой не надо»

— Девочки, к моей маме вчера опять сватались приходили, — сообщила коллега Лена. — А она отказала...

Для справки: мама Лены, Ирина Павловна, — сильная мудрая женщина 55 лет. Два года назад не стало единственного и самого главного мужчины: её мужа и отца Лены забрала неизлечимая болезнь... Через год после трагедии Лена стала заводить с мамой беседы: «Зачем оставаться одной, ты красивая и молодая, если хочешь, найди кого-нибудь для души, я всё пойму, страшнее одиночества ничего нет». Ирина Павловна изумлённо распахивала глаза: «Дочь, что значит «одна»? Как понимать «для души»? У меня был и есть человек для души — твой отец». Лена настойчиво уточняла: «Мам, как

это «есть»? Папы ведь нет...» А та безмятежно улыбалась: «Его нет физически, но он же всегда со мной. В моих мыслях, воспоминаниях. Когда грустно, вспоминаю что-нибудь хорошее, как он любил меня, как ухаживал...» Лена молчала головой: «Мама! Нельзя жить прошлым, ты ещё молода, нужно, чтобы кто-то был рядом!» На что Ирина Павловна твёрдо отвечала: «Зачем «чтобы кто-то был рядом»? Для статистики, ради успокоения? У меня была и есть огромная любовь к твоему отцу, больше такой не будет. Да я и не хочу. Это означало бы предать память о нём, плохо поступить по отношению к тебе. Давать больше не будем, а?»

Лена терзает нас: «Разве можно забыть себя хоронить? Вчера к ней наш участковый в гости приходил, дядя Жора. Приносил торт и букетик, слова красивые говорил. А она чавем его напояла, поулыбалась и отпраздничала. Да в её возрасте мужчины нарасхват, а она привередничает!» Мы пожимаем плечами и говорим, что Лена ещё молода, когда-нибудь она поймёт: после огромной любви к замечательному человеку не страшно остаться одной. Это простой и единственный способ навсегда задержать и в ней, и с ним.

## «...любила, да не вышла замуж»

Я запретила себе вспоминать об этом, но чего не сделаешь ради красного словца и редакторского задания...

Роман был бурным, я пошла бы за ним в огонь и в воду, он, цитируя Гафта, за меня «всё отдал бы, всё бросил». По взглядам, прикосновениям, намёкам было понятно, что вот-вот прозвучит очень серьёзное предложение. Но вдруг как из рога изобилия посыпались факты биографии ненаглядного — и все с присказкой: «Я с ней когда-то, правда, очень недолго жил». То мы встречали лукавую барышню на улице, то в маршрутке некая смуглянка слишком дружелюбно кивала ему: «Привет...» Или в компании обнаруживалась новая знакомая, которая для моего спутника была не такой уж новой, напротив, достаточно близкой. Однажды «лимит» был превышен, я не стерпела:

— Сколько можно! В этом городе, похоже, только мне не выпала честь вести с тобой общее хозяйство. Можешь объяснить свою популярность?

Лучше бы он испугался, начал бы глупо оправдываться, может даже врать. Но он пожал плечами и как-то обиденно сказал:

— А что тут объяснять. Я рано стал

жить отдельно от родителей, условия имелись. Но одному было скучно, да и вообще... Знаешь, есть люди, которые могут одни, им не в тягость одиночество. А я другой, я не могу, мне лучше пусть без любви, но с кем-то рядом.

Потом горячо убеждал, что все случившиеся романы до меня — ерунда, что он всегда искал такую, уже и не верил, что «жар-птицы» бывают в природе. Те женщины ничего не значили, они всего лишь заполняли пустоту, помогали скоротать время до нашей встречи. В конце концов, им же он не предлагал законный брак, а мне предлагает...

Наверное, можно было выкинуть всё из головы, вооружиться спасительным: «На них он не женился, а на мне женится!» и ринуться с головой замуж. Но я то и дело представляла, как очередная экз-пассия спрашивает его: «Ну что, теперь с этой живёшь?»

А мне не хотелось быть «этой». Не хотелось утешаться афоризмом: «Не важно быть первой, важно стать единственной». Мне вообще не хотелось искать оправдание для чьей-то «всеядности». Любимый мог жить с кем-то без любви? Ну и славно, не погибнет с тоски, у него иммунитет сильный. В общем, классическое «любила, да не вышла замуж».

Самый близкий человек — мама называет меня то «бедной девочкой», то «дурёшкой гордой». «Надо было выйти замуж, нарожать детишек, жить с ним и быть счастливой», — говорит она. Поспорию: я не была бы счастливой, став его женой. Мучилась бы рассуждениями, что он неразборчив в связях, неприязнителей, отчего моя самооценка стремилась бы к нулю. Счастливой меня делает мысль, что я была единственной, которую он понастоящему любил и хотя бы на миг задумался о последствиях своих поступков...

P.S. Я надеялась отыскать историю, героиня которой «на ровном месте» не хотела бы замуж, без предшествующего печального опыта. Получались юные феи, не встретившие пока «единственного». Не подходил: какой толк от мнения человека «не в теме»? Только заполучив десяток шрамов, устав от одиночества вдвоём, пережив огромное чувство или отказавшись от него, вы можете осознанно сказать: «Замуж? Спасибо, не хочу. Иногда без мужчин легче». И это прозвучит искренне.

Наталья ГРЕБНЕВА

# Победительницы не судят...

Познакомились мы с Ильёй благодаря моей подруге Маше – этой мадам давно пора открывать филиал передачи «Давай поженемся». Я как раз была «Машкин случай». В анамнезе болезненный развод, затянувшийся процесс реабилитации, но шансы на выздоровление имеются. Со всей страстностью, свойственной Машуниной натуре, подруга взялась за устройство моей личной жизни. Её непоколебимая вера в то, что «новая встреча – лучшее средство от одиночества», передалась и мне, поэтому на чётко спланированную «случайную» встречу с Ильёй (Машуниным институтом товарищем) я отправилась с лёгким сердцем и полной радужных надежд. Которые, кстати сказать, оправдались. Илья оказался приятным собеседником, с прекрасным чувством юмора. Он ненавязчиво ухаживал, ненавязчиво шутил и не пытался очаровать меня дежурными комплиментами. В общем то, что нужно женщине с разбитым сердцем. Спустя три месяца мы решили жить вместе, и жили мы долго (три года) и вполне счастливы, пока Илья не зашёл на работе интрижку с секретаршей. О чём счастливая барышня не преминула сообщить мне. Конечно, при попытке вывести «на чистую воду» милый «шёл в отказ», был себя в мозаичную грудь кулаком со словами: «Ну хочешь я сейчас при тебе ей позвоню», каждые пять минут хватался за телефонную трубку... И прочее в духе мексиканских сериалов. Но, пережив предательство однажды, прощать во второй раз у меня не было ни душевных сил, ни желания. Поэтому без лишних слёз, упреков и скандалов я тихо-мирно предложила Илье расстаться. И тут узнала, что такое мужской шовинизм во всей его красе.

...Расставание с близким человеком (во всяком случае до этого момента ты таковым его считаешь – близким, родным, понимающим) похоже на урок химии. Даже не на сам урок, а на химический опыт. Помните, как лакмусовая бумажка меняет свой цвет под воздействием разных препаратов? Вот так и человек в различных жизненных обстоятельствах вдруг из белого и пушистого превращается в жестокого, если не

жестокого, и о-очень «принципиального». «Ну коли сама предложила, сама и съезжай», – заявил Илюша. – А меня всё устраивает. Спортклуб под боком, стоянка рядом...» Мои же интересы – двадцать минут до работы, Никиткин детский садик во дворе и продуктовый магазин через дорогу в расчёт не брались. Как и то, что морока с вывозом, загрузкой-погрузкой из съёмной квартиры громоздких шкафов, привезённых от мамы, детский, купленной на премию, ложилась на мои (а не его) хрупкие плечи. Сам же Илюша за совместно прожитое время обзавёлся ноутбуком, музыкальным центром и дартсом, на которые я, Боже упаси, ни в коей мере не претендовала. От постоянных споров и ссор из-за квартиры (заметьте, съёмной!) мне становилось даже хуже, чем от выяснения отношений. Я перепробовала все способы достучаться до Илюшиной совести: плакала, приводила разумные доводы, намекала на то, что вся эта ситуация сложилась по его вине. И если уж его страсть к секретаршам столь пламенна, почему бы ему не свить гнездышко где-нибудь в другом месте и там строить отношения с работницами среднего звена. Но всё тщетно. Илюша был непоколебим: «Тебе надо, ты и съезжай». И тогда я решила: «На войне, как на войне», «Свою» жилплощадь отстою во что бы то ни стало.

...Вы только не подумайте, что меня испортил «квартирный вопрос». И дело, как вы понимаете, совсем не в том, кто должен жить на этих несчастных квадратных метрах. Наверное, можно было бы закрыть глаза на Илюшину измену. Или собрать чемоданы и уйти с гордо поднятой головой. Наверное... Но жизнь порою требует от тебя, чтобы ты научи-

лась расставаться с иллюзиями, «отделять», если угодно, «зёрна от плевел». Вот как, например, в моём случае. Чтобы понять «хороший ты мужик, но не орёл», оказалось достаточно вот такой на самом деле малости. Вероятно, чтобы в дальнейшем убедиться от более серьёзных разочарований и последствий.

...Квартиру мы снимали у наших общих знакомых, я обрисовала ситуацию и сказала, что готова платить больше, если буду снимать квартиру одна. Ребята вошли в моё положение и даже пошли на маленький обман: сказали, что хотят продать квартиру и посему её надо привести в презентабельный вид. Я для вида перевезла часть вещей к маме, а Илюша... Илюша переехал к той самой барышне-крестьянке, то бишь секретарше. Но это уже совсем другая история.

...Когда я вошла в гулкие опустевшие комнаты, первым моим желанием было, нет, не заплакать, а... переключить обои! В первый же выходной я собрала у себя девичник с чаем, тортом и пятью рулонами обоев чудесного золотисто-бежевого цвета. Засыпая в обновлённом жилище, я вдруг ощутила, что вот оно – начало моей новой жизни, и в ней нет места бывшим обидам и переживаниям. Та страница окончательно перевернута.

**P. S.** Если кто и вызывает у меня лёгкое беспокойство – так это моя Машуля. Во время субботника, когда эта мадам разглаживала обои, чтобы на них не было «пузырей», я естественно слышала, что она мурлычет себе под нос... Вот именно. «Новая встреча – лучшее средство от одиночества...» Так что я с вами не работаю.

Подпись



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



Читала ваше издание время от времени, но вот в очередной раз попал в руки свежий номер и решила подписаться. Вы молодцы, так уверенно держитесь на «печатном» рынке. Какой только информации нет в вашем скромном неброском издании – на любую тему! И всё толково, грамотно, без налёта на «желтизну». Гламур и пошлость достали. Решила отправить свои стихи на пробу, писала несколько лет назад. Нашло, как говорится, озарение.

Заветную дорожку.  
И тайны сердца поверять  
Единственно лишь Богу.  
И час за часом просто жить  
Любуясь. Поюшим.  
И прошлое не ворошить.  
Не думать о грядущем.  
И прежде мысли не бежать  
В дурманящем напоре.  
И дух Любви один стяжать  
И в радости, и в горе.

Елена МОЧАЛОВА,  
по эл. почте

И всё-таки мне больно без тебя.  
По телу твою скучают руки,  
И по привычке бы обнять тебя любя,  
Не доверяя ни одной статье разлуки!

Мои глаза застелют пеленой,  
И вырвутся предательские слёзы,  
Проплывшие водопадом паранойей  
На всё, что между нами уже поздно!

Наружу вырвется скопившаяся боль,  
Переполюнявившая измученную душу,  
И всё то нежное, что связано с тобой,  
Наше шепот тихо: ты один мне нужен!

Прохладным безветренным утром  
Пройдусь по траве росыком.  
Ручкой помахав кому-то,  
Сидящему в подке с веслом.

Умоюсь росой серебристой,  
К журчащей речушке сплыву.  
На берег сбегу быстро-быстро,  
Как в зеркало, в воду всмотрюсь.

Подпол подберу у юбочки,  
Шагну в леденящую глуть.  
И вдруг засмеюсь, как девочка  
Заливисто. В полную грудь.

Я НЕ ЛЮБЛЮ ПРАЗДНИКИ  
Мне не дарят мужчины цветы,  
Не подарят в коробке конфеты.  
В этот «радостный» праздник весны  
Снова буду им жарить котлеты.

Не поедут со мной в ресторан,  
Не поймут мои просьбы, капризы.  
Проще тупо давить на диван  
И часами смотреть в телевизор.

И никто не напишет стихов  
И не скажет: «Люблю, дорогая!»  
Ни французских, ни русских духов  
Не подарит. И я это знаю.

Вот возьму и махну в Абакан  
И куплю себе пышную розу.  
А не будет, так скромный тюльпан  
Или веточку жёлтой mimosa.

Почему им, глупцам, невдомёк,  
Что вниманье важнее, чем подарок.  
Хоть и тлеет в душе огонёк,  
Только что-то не слышном он ярок.

Людмила РОЖКОВА,  
с. Кордово, Красноярский край

#### ХОД ВРЕМЕНИ

Возможно ль давить время вспять?  
Страницу за страницей  
Всю жизнь свою переписать!  
И мыслей вереницу  
Пересмотреть!  
И обудать  
Их бег неукротимый.  
Куда-то вновь не опоздать.  
Пройти ошибку мимо.  
Вернуть судьбе того, чей взгляд.  
Улыбка или слово  
Дороже всех земных наград.  
Увидеться бы снова!  
Найти и больше не терять

Вот опять наступила весна:  
Время нежных мечтаний и грёз.  
В лужах солнце, сверкая, блестит  
После первых стремительных гроз.

Солнцу я подставляю лицо,  
Обжигаясь тёплым лучам.  
Оттого, что мне так хорошо,  
Улыбаюсь я даже грачам.

Я весной насладиться спешу,  
Чистотой и сочностью цвета.  
Каждый год с нетерпением жду  
Эту сказку в преддверии лета.

Людия ПРИТЫКИНА, п. Волошка,  
Архангельская область

#### ВДВОЁМ

Словно тысяча радужных бликов  
Серебрилась озёрная гладь.  
Губы пахли лесной земляничкой,  
Мне так нравилось их целовать.

А ромашки смеялись над нами,  
Щекотал тёплый нас ветерок.  
Птички возгласы над головами  
И спокойной воды говорок.

Никогда не забуду всё это!  
В моей памяти всё как вчера:  
Наше самое лучшее лето,  
Та любовь и тот лес, та жара...

#### ТЫ НЕ ОДИН ТАКОЙ

Когда садятся у надежды батарейки,  
Когда устал и слишком одинок,  
Когда в твоём кармане ни копейки,  
Когда никто не поддержал и не помог,

Когда навязчивая мысль о суициде  
Тебя подталкивает сделать этот шаг,  
Когда весь мир уже почти возненавидел  
И вместо солнца за твоим окошком мрак.

Когда в ничтожестве своём почти уверен  
И тебе не с кем поделиться пустотой,  
Когда закрыты пред тобою двери,  
Стоит понять тебе: ты не один такой.

Здесь каждому и холодно, и больно,  
А право выбора всегда в твоих руках.  
Среди людей, но многому довольных,  
Есть те, кто остаётся в дураках.

Забиты счастьем, никому они не нужны,  
Бездействуй, так многого хотят...  
Думаю о тех, кому бывало и похуже,  
Кто падать ниже не хотел, и смог стоять...

И плачу я, нисколько не стыдясь,  
Смотрю! – мне сильной незначим

В своих слезах отмою брошенную в грязь  
Нашу любовь и попрошу тебя остаться!

#### ДЕЙСТВУЙТЕ!

Устала думать обо всём, что  
не сложилось,  
Устала голову помать свою напрасно.  
Пусть я пока ещё не многого добилась,  
Жизнь впереди, и я успею,  
всё прекрасно!

Я точно знаю, в чём причина огорчений,  
Мы часто сами себе нервы раздражаем  
Путём сложения и преувеличений  
Проблем, мы жертвами себя  
воображаем.

Как будто хуже уже некуда, и что же?  
Ведь можно встать, пойти и всё  
исправить,  
А мы сидим и ждём, что кто-то нам  
поможет  
И шанс на счастье в этой жизни  
предоставит.

Давайте будем действовать и сами  
Пытаться блага добиваться для себя!  
Мы все способны сдать этот экзамен,  
Ленью возможности свои не загубя!

#### БЕЗ ТЕБЯ

Твои глаза не замечать в толпе  
И наконец-то пересилить слёзы,  
Вдруг научиться думать о тебе,  
Как будто было всё не так серьёзно.

Понять, что ни во сне, ни наяву  
Уже не будет все, как было прежде.  
Поверить в то, что всё же я смогу  
Оставить все свои напрасные надежды.

Отвыкну жить тобой наполовину  
И попытаться стать счастливым сама.  
Я знаю: в том, что ты меня покинул,  
Есть и хорошая во многом сторона.

В последний раз пересмотрю  
фотоальбом,  
Определи уже не нужные мне снимки,  
Потом сожгу воспоминания о том,  
Что превратило моё сердце в льдинку...

Анастасия НОСКОВА, р. п.  
Каргаполье, Курганская область

# Чемодан «под крокодила»

Отца у меня нет. До пяти лет был, а потом не стало: мама распахнула желтый «под крокодила» чемодан, подчеркнуто аккуратными стопочками сложила вещи, захлопнула и вручила растерянному отцу.

Тот принял груз, тосливо взглянул: — Аня, может, не будем? Семья ведь у нас, дочка растёт...

Но Аня мотнула головой, поджав губы:

— Всё, Сережа, довольно. Уходи.

И он ушёл. Отсутствие жёлтого чемодана «под крокодила» было ощущением: 5-летняя я любила использовать его то как прямоугольную лодку, то как тесную кровать с холодной синтетической «простынькой», в общем, он был незаменимым участником в играх. И я долго ныла, что «тузику и барсику не в чем плавать и негде спать», мама реагировала суровым взглядом и окриком: «Больше игр, что ли, нету? Свет кликом на этом чемодане сошёлся!» Потом она закрывалась в ванной, выходила с красными глазами, притихшая, садилась на диване с семейным альбомом, перерывала страницы... Я подходила, тыкалась в её мягкий пахучий бок широким, как у отца, лбом и замирала. А она ласково баюкала. Не меня, себя:

— Вот тётя Маша из Хабаровска, помнишь её, Алёнка? Ну большая такая, ты ей чуть ухом с сапфировой серёжкой не оторвала. А вот дядя Алик из Читы... Помнишь, он тебе стеклянного петушка подарил, ты его зачем-то в форточку швырнула. И ведь меткая какая! Я чуточку фрамугу приоткрыла, чтобы чад от котлет проветрить, глядь, петушок над ухом просвистел, успела голуба моя «Пете-пентеньке» ноги приделать!

Мы смеялись, хотя история рассказывалась в который раз. Согласно ритуалу тётя Маша чудом спасала сапфировую серёжку, дядя Алик вручал петушка, а тот с прощальным блеском пролетал по неизменному маршру-

ту. Заодно на несколько минут воскресал отец, смеющийся и близкий...

Дело, конечно, было не в жёлтом чемодане «под крокодила». Просто вслух скучать по отцу мама не разрешала.

\*\*\*

До 15 лет, пока вертлявый Игорь Патрикеев не посмотрел на меня «по особенному», я не задумывалась, что

мама тоже женщина. Красивая и молодая. Ей тоже хочется в кино, купить новое платье, вернуться в обновке перед зеркалом, чтобы любимый мужчина смотрел и восхищённо приговаривал: «Анька, да ты у меня самая лучшая!» В её скудной на любовь жизни случались островки счастья: то три месяца подряд по выходным меня отправляли ночевать к бабушке, то на

лето «вербовали» в пионерский лагерь на пару ненадолго одиноковых смен. В родительский день мама приезжала весёлая, непривычно шумная, в ярком сарафане и босоножках на высоченных каблукках: прошагать в них 20 минут по дорожной брусчатке от автобуса до пионерских корпусов — настоящий подвиг. Тайна каблучков мне открылась позже — маму попросту кто-то подвозил и оставался ждать за воротами обители «счастливого детства»... Но всё это я сложила в столбик и суммировала потом.

— Мам, а я Игорю нравлюсь! Ну такой шустрый, ты его цыганёнком назвала, когда увидела! — я от души куснула яблоко.

— Не говори с набитым ртом, тоже мне, невеста. Цыганёнка помню, симпатичный парнишка, но он же, кажется, ниже тебя ростом? — деловито, не отрываясь от мытья посуды, отозвалась она.

— Ничего не нигде! — вспыхнула я и от обиды проглотила пол-яблока. — Почти до уха, до самой высокой точки! И он ещё растёт!

— Ух ты, никак обиделась?! — шутиливо поддела она. — Раз так, невеста, в воскресенье пойдём тебе наряд покупать. А то придёт твой цыганёнок свататься, и кого я ему предложу? Девочку Алёну в той же юбочке, из-под которой острые колени торчат?

...Это было самое лучшее в городе и на всей Земле пла-



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

ть. Голубой крепдешин, мелкие белые горошины, талия на «кокетке», белоснежный атласный бант на груди. Девочки восторженно хохотали на свидании в джинсах, но мама сказала: «У женщины должно быть красивое платье». Я замерла перед зеркалом, она подошла сзади, взяла мои волосы в ладонь, подняла наверх:

— С высокой причёской лучше... Ох, Алёнка, совсем ты у меня взрослая. Отец, если бы увидел, порадовался бы.

Я засопела, шевельнула лопатками, оправляя платье, и решила не упускать момент.

— Мам, неужели он ни разу не хотел на меня посмотреть?

— Как же, хотел много раз, — ответила она моему зеркальному отражению. — Да только я не позволила.

— Почему?

— Потому что не нужно.

— Кому не нужно, мам? Тебе? А мне, может, нужно было, и сейчас нужно. Ты столько лет молчишь, а я как дура спросить боюсь. Из-за чего ты тогда его с чемоданом выставила?

Мы так и стояли у зеркала, моё крепдешинное отражение безмолвно спрашивало, мамин облик в ромашковом халате бесцельно отвечал. Пока я не дернула плечом:

— Растегни «молнию», я переводе-нусь.

Она послушно дернула «язычок», платье спало с плеч.

— Чай будешь? — через пару минут доносилось с кухни.

\*\*\*

Когда я была маленькой, родители, как все вчерашние студенты, жили бедно. Угол свой имелся — спасибо дедушке — а вот на радости быта нужно было зарабатывать. Сколотить капиталец хотелось поскорее, поэтому мой раскутый-головастый папа отправился за длинным рублём в далёкие края, где зима длится вечно. Два года он присылал мне подробные письма на листах в трогательную клеточку, переводил деньги, иногда звонил. А мама растила меня, работала и отчаянно скучала по мужу. Наконец добровольная ссылка закончилась, отец вернулся щедрым барином, хватило и на полированную стенку, и на кучу нужного-ненужного добра.

...Это было славное время. Они словно заново влюбились, утром вместе отводили меня в садик, вечером приходили, держась за руки. Готовят на кухне ужин, отец картошку чистит, мама по одной «принимает» шкурки и отправляет в мусорку: лишь бы рядом, слышать родной запах, вскользь коснуться

губами мягкой мужниной щетины...

— Когда слишком сильно любишь, это плохо, дочка, — мама звякнула ложечкой в чашке с остывшим чаем. — Чересчур много видишь, всё замечаешь, не прощаешь даже мелочей. А надо было закрывать глаза, не лезть с дотошными вопросами...

Их лодку любви покачнула кипа фотографий, привезённых отцом из края вечной мерзлоты. Маму так интересовала его далёкая другая жизнь, что она постоянно перебирала чёрно-белые сюжеты, спрашивала и получала известные тёплые ответы:

— С котелком-то? Михалыч, нашปราบ. Мужик мировой! Уехал на заработки, а дома жена с тремя пацанами осталась. Как он переживал! Сядет вечером, письма перебирает, картиночки рассматривает, что сыновья нарисовали — «папка и медведь», «папка и росамаха». А сам от нервов что-нибудь жуёт, натура такая. Один раз увлёкся, и недельный запас хлеба умял... А это Валерка, шубутный мальчик, буровик. Остался там, на кооператив зарабатывает, письмо надо написать ему... А это докторша, Люба... Ань, ну опять! При чём тут «симпатичная»? Замужем она, сын есть. Ну, подумаешь, рядом на фотографии сидит? Гос-споди, Анька, клянусь, не обрываю уши тебе только потому, что люблю! Иди ко мне, ревнивица!..

Она почти поверила, что грустноглазая докторша по чистой случайности всегда оказывалась в кадре рядом с отцом. Но под Новый год пришло письмо из чужого города, отправитель — Сумарокова Любовь.

— Я думала, там обычная открытка, поэтому вскрыла конверт, не дожидаясь отца. Даже не думала, что читать чужие письма нехорошо... А вместе с открыткой выпал тетрадный листок: «Помню твои руки и губы», «уйду от мужа», «скажу», «твоя Любушка-Любаша»... Как не убила его, сама не понимаю. Он говорил, что любит меня и тебя, дорожит нами, что нужно всё забыть и жить дальше. Он не хотел и ничего «там» не планировал, но разлука, тоска, вечный снег. А она просто оказалась рядом...

Чай в мамин чашке покрылся радужной плёнкой, она совсем забыла про него, глядела в окно пустыми глазами. Нет, не пустыми. В них не было ни слезинок, но там были десять лет мучительной, ненужной, никуда не девшейся любви. И громадного сожаления. Что в тот день она распечатала конверт и скользнула взглядом по неряшливым строчкам. Что не выбросила то письмо, а показала отцу. Что некрасиво, до восторжливости жила на шее, кричала на него. Что категорично собрала вещи. Что пыталась заме-

нить, растворить в себе эту любовь, сломать и искорёжить, а получилось лишь исковеркать себе жизнь... И что мне, несмышлёной «пуговке», так не хватало жёлтого чемодана «под крокодила».

— Тоска и разлука, доч, действительно страшное испытание. А гордость — глупый советчик. Да ещё любовь эта треплятая, не любовь даже, а любвища. Если бы меньше любила его, махнула бы рукой на измену и жила бы дальше. Ты — при папке, я при муже... Алёна, а давай сфотографируем тебя в этом платье? Так на меня в юности покая!

\*\*\*

Десять лет у меня не было отца. Может быть, его и дальше не будет. Всё зависит от того, кто и что ждёт меня за дверью, обитой вишнёвым дерматином. В новом девятиэтажном доме, в зелёном городке неподалёку от нашего. Адрес взяла у мамы — ни разу она не ответила на его письма, лишь отбивала дежурную телеграмму: «Алименты получены». Внизу, на лавочке под цветущей липой, остался взволнованный до испарины Игорь Патрикеев. Я отдала ему ветровку, прикрывавшую голубое платье — ветерок зябкий. В куртке нельзя идти к заветной двери, надо в небесном крепдешинном облачке. В нём я похожа на маму, а мне так хочется помочь ему, подсказать. Сейчас я позволю в дверь с бронзовыми цифрами номера, и мне откроют... Если откроет женщина, похожая на доктора Любу, я скажу, что ошиблась, уйду и «больше никогда». Если он, не уйду. А если он сразу узнает меня... Нет, лучше не думать, лучше не мечтать.

...На пороге стоял высокий худощавый мужчина. Секунду он смотрел, шагнул вперёд и обнял:

— Алёнушка моя!

Ещё через секунду схватил за руки и потянул вглубь, в квартиру, где меня чуть не сбил с ног дурашливый шоколадный пёс с неумолимым хвостом. И нигде не было женщины, похожей на доктора Любу — ни фотографий, ничего. Может, её вообще никогда не было?

Через пять секунд у меня был отец. Он несся вниз по лестнице в надежде, что у подъезда осталась наконец-то простившая его мама...

У меня был отец, был улыбающийся пёс, был Игорь. Когда взошёл отец, я навсегда вручу ему маму, а он мне... Я согласна на жёлтый чемодан «под крокодила».

Наталья ГРЕБНЕВА

# АЖУРНЫЙ ПУЛОВЕР

Размеры: 38/40

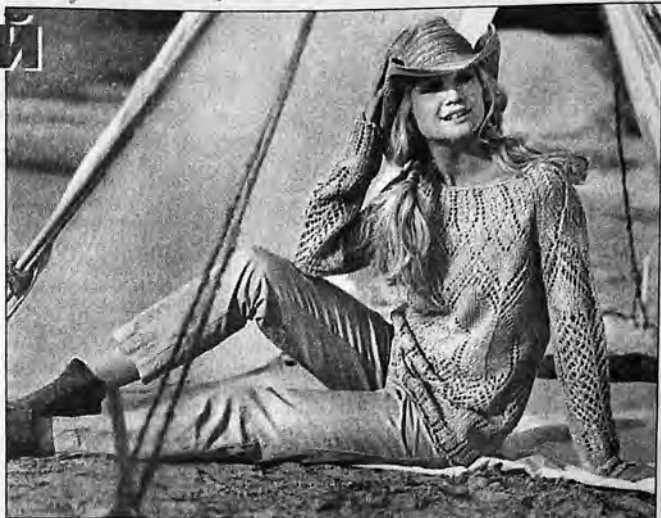
Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

Вам потребуются: 450 г пряжи (53% льна, 47% полиакрила, 90 м/50 г). Спицы и круговые спицы № 5.

**Ажурный узор:** количество п., кратное  $20+7+2$  кром. п., вязать по схеме 1. Даны только лиц. р., в изн. р. все п. и накиды вязать изн. п. Начать с п. перед раппортом, повторять раппорт и закончить п. после раппорта. Связать  $7 \times 1+2$  р., затем  $4 \times 15+16$  р.,  $1 \times 23-44$  р. и ещё  $4 \times 15-48$  р., затем  $8 \times 61+62$  р., закончив 77-110 р.

**Узор рукава:** как ажурный узор, но выполнить  $7 \times 1+2$  р.,  $4 \times 15+16$  р.,  $1 \times 23-44$  р., затем  $10 \times 45-48$  р. и закончить 95-110 р. = всего 100 р.

**Узор кокетки:** вязать по кругу по схемам 2 и 3. Даны только нечётные круги, в чётных все п. и накиды вязать лиц. п. На схеме 2 дана первая половина (= 41 п.) переда и спинки + п. в центре, от неё вязать в зеркальном отражении (слева направо по схеме, вместо 2 п. вместе выполнять протяжку и наоборот). На схеме 3 приведены все 43 п. рукава. Выполнить  $1 \times 1-36$  круг.



**Плотность вязания ажурным узором и узором кокетки:** 18 п. и 24 р. =  $10 \times 10$  см; **узором рукава:** 18 п. и 22 р. =  $10 \times 10$  см.

**Спинка:** набрать 89 п. и вязать ажурным узором. Через 45 см = 108 р. от начала закрыть с обеих сторон  $1 \times 3$  п. Через 46 см = 110 р. от начала все п. оставить открытыми.

**Перед:** как спинка.

**Рукав:** набрать 49 п. и вязать узор рукава. Через 44,5 см = 98 р. от начала за-

крыть с обеих сторон  $1 \times 3$  п. Через 45,5 см = 100 р. от начала все п. оставить открытыми.

**Кокетка:** на круговые спицы последовательно собрать п. спинки, левого рукава, переда и правого рукава (= 252 п.) и продолжить по кругу по схеме, при этом в 1-м круге соседние кром. п. провязать вместе лиц. = 248 п. Эти убавления учтены в схеме 2 = по 81 п. на спинку и перед, по 43 п. на каждый ру-

Схема 1

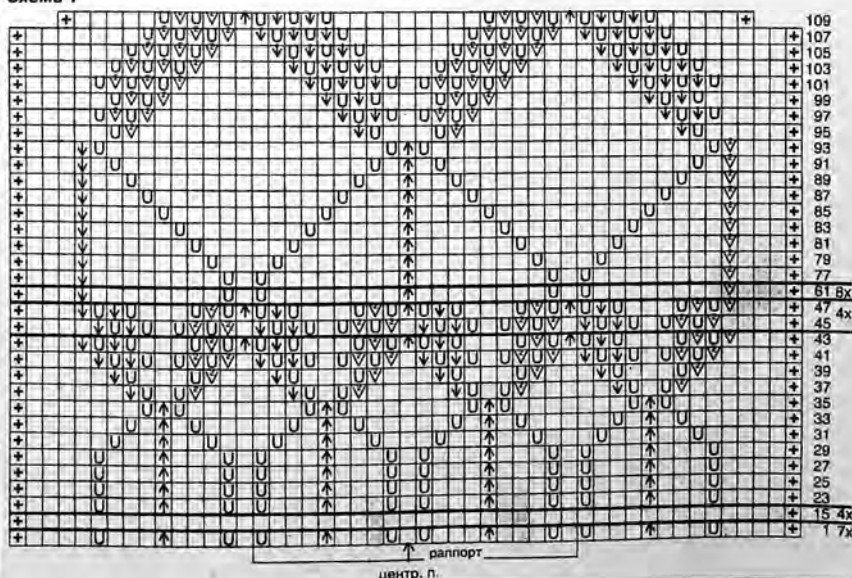
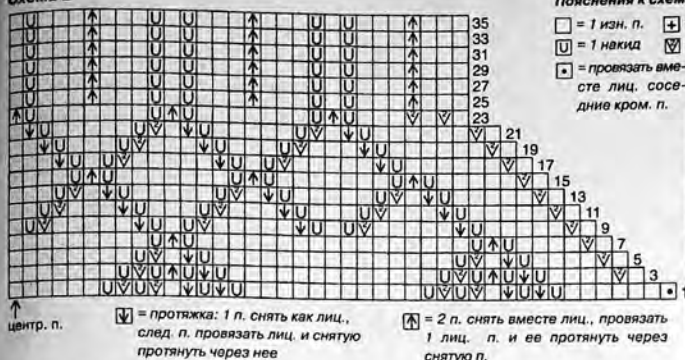




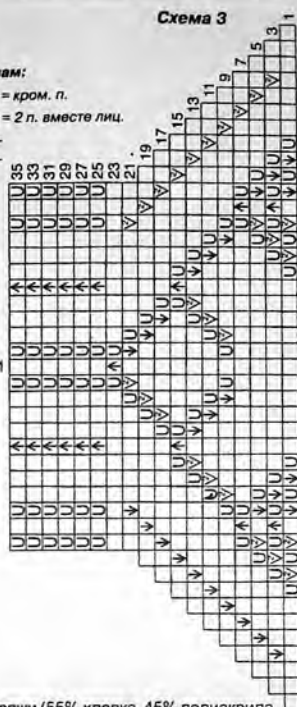
Схема 2



Пояснения к схемам:

- = 1 изн. п.    + = кром. п.  
 □ = 1 накид    □ = 2 п. вместе лиц.  
 □ = протяжка: 1 п. снять вместе лиц., соседние кром. п.

Схема 3



как после провязывания первого круга. Убавления для реглана выполняются по схеме. Через 15 см = 36 кругов от начала закрыть лиц. оставшиеся 160 п.  
 Сборка: выполнить все швы.

## БЕЛЫЙ БЕРЕТ



Объем головы: 52-56 см

Вам потребуются: 100 г белой пряжи (55% хлопка, 45% полиакрила, 95 м/50 г), крючок №4,5-5.

**Филейная сетка:** каждый р. начинать с 3 возд. п. подъема, заменяющих 1 ст. с накидом и заканчивать дополнительным ст. с накидом в верхнюю п. подъема.

**1-й круг:** 1 ст. с накидом, 1 возд. п., пропустить 1 п. основания. **2-й круг:** как 1, выполняя ст. с накидом в возд. п. пред. р. Повторять 2-й круг.

**Плотность вязания филейной сеткой:** 19 п. и 8 кругов = 10 x 10 см.

**Выполнение:** набрать 6 возд. п. и соединить ст. замкнуть в колечко. Вязать филейной сеткой, в 1-м круге выполнить 14х по 1 ст. с накидом + 1 возд. п. и в каждом круге прибавлять по 1 ст. с накидом + 1 возд. п. во 2+3 кругах по 3х; в 4+5 кругах по 6х; в 7+8 кругах по 4х; в 9-м круге 5х, в 10-м круге 4. После 15 кругов выполнять убавления 1 ст. с накидом + 1 возд. п.: в 16 круге 4х; в 17-м круге 5х; в 18-м круге 8х; в 19-м круге 5х; в 20-м круге 4х; в 21-м круге 5х и в 22-м круге 4х. Провязать для планки на всех п. 5 кругов ст. без накида, убавив при необходимости п.

## Совет дизайнера

Весенне-летние береты пришли к нам из моды 40-50-х годов. Наши бабушки с удовольствием носили их. В сочетании с платьями они выглядели женственно и романтично. Для того чтобы выглядеть в эту роль, потребуются: тонкий ажурный летний берет нежных тонов, легкий, подходящий по оттенку шейный платок и летящее платье. Подобный головной убор лучше носить на затылке, открыв лоб. Если вас интересуют романтика в стиле «хиппи», украсьте берет оригинальными бусинами, стеклярусом, бисерными лентами, бахромой. Береты идут всем, но стоит иметь в виду, что чем миниатюрнее девушка, тем ажурнее должен быть берет.

«Золушка вяжет»

(№ 238, 256), № 9/2007, № 5/2008

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

# Любимые рецепты

Хочу предложить вашему вниманию начинку из куриной печени, которой фаршируем блины, делаем бутерброды на завтрак и подаю в тарталетках к праздничному столу.

## Начинка для блинов

Количество продуктов примерное: 600 г куриной печени, 2 луковицы, 3 яйца, майонез. При желании зелень, грибы.

Отварить яйца, куриную печень. Всё остудить и натереть на мелкой тёрке. Лук и грибы мелко нашинковать и обжарить. Соединить печень, яйца, обжаренный с грибами лук. Добавить мелко нарезанную зелень. Всё перемешать, добавить майонез. Для праздничного стола я кладу паштет в тарталетки, украшаю зелёной оливкой, половинкой перепелиного яйца или кружочком огурчика, веточкой зелени. Выглядит очень аппетитно и нарядно.

Ирина САМОФАЛОВА, г. Тула

## «Гнёздышки»

Упаковка спагетти, 3 луковицы, 600 г фарша, томатная паста, соль, перец, приправы из трав.

Спагетти отварить до полуготовности. Мелко нарезать лук: 2/3 обжарить на сковороде до золотистого цвета, оставшийся добавить в фарш. К обжаренному луку добавить специи, соль, томатную пасту, обжарить, разбавить водой до состояния соуса. Фарш посолить, поперчить. В сковороде с высокими стенками из макарон сформировать 12 «гнездышек». В центр каждого гнезда положить шарик, спеленный из фарша. Залить томатной подливкой, накрыть крышкой и держать на медленном огне до полной готовности примерно 20 минут.

Н. Д. ЗАЙЦЕВА, г. Серпухов

## Торт «Пенёк»

Тесто: 3 яйца, 2/3 стакана сахара, неполный стакан муки, 1/4 стакана крахмала, 1,5 ч. ложки разрыхлителя.

Крем: 200 г сливочного масла, 1/2 банки сгущённого молока, 100 г шоколада, 2 ст. ложки какао-порошка. Для украшения — орехи или семечки, печеньё «грибочки».

Взбить миксером яйца с сахаром. Добавить муку, разрыхлитель и крахмал. Противень застелить бумагой для выпечки, вылить тесто и разровнять. Поставить в разогретую духовку (200°C) примерно на 10 минут. Готовность проверить деревянной палочкой. Горячий корж выложить на влажное полотенце и свернуть рулетом. Оставить до полного остывания. Остывший рулет развернуть. Края обрезать так, чтобы получился прямоугольник. Обрезки высушить в духовке и раскрошить, отставить в сторону, они ещё будут нужны! Корж разрезать по длине на 3 полосы одинаковой ширины. Для крема взбить сгущённое молоко с размягчённым маслом. Шоколад растопить на водяной бане, соединить с какао-порошком и добавить в крем. На полосы нанести крем, оставив немного для украшения. Первую свернуть нутю, чтобы крем не выдавился, рулет поставить срезом вниз. Присоединять по-

очерёдно оставшиеся две полосы с кремом. При совмещении стараться не запачкать тёмным кремом светлые торцевые поверхности, чтобы сохранить рисунок «колодец». Обрезки смешать с кремом, обмазать бока пенька, можно просто шоколадной глазурью. Украсить грибочками и разломанными семечками или орехами. Если разрезать тесто на более тонкие полоски, получатся пирожные. Очень удобно, например, для детских праздников.

Алёна СОКОЛОВА, г. Курск

Я недавно научилась готовить гречки, мама с братом не нарадуются!

### Гречки к завтраку

Нарезной батон, 2 яйца, 2 ст. ложки воды, 5 ст. ложек сгущённого молока.

В тарелке взбить яйца, добавить молоко и воду. Ломтики батона пропитать этой смесью, жарить на сковороде в растительном масле до образования корочки. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Лена ВОРОБЬЁВА, г. Липецк

Загорелась я как-то приготовить что-нибудь из авокадо. И пригостила! Муж оценил высшим баллом!

### Салат с авокадо

3 куриных филе, 1 авокадо, 1 огурец, 1 красная луковица, лимонный сок, соль, перец.

Филе отварить и нарезать ломтиками. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать половинки на ломтики. Огурец кружочками, лук полукольцами. Сложить продукты в салатник, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Валерия, по эл. почте

Появилось много своей зелени. Самое время ею воспользоваться!

### Пирог с луком и щавелем

1/2 упаковки слоёного теста, по большому пучку зелёного лука и щавеля, 3 яйца, сливочное масло, соль.

Зелёный лук и щавель порезать. В сковороде растопить сливочное масло и выложить зелень. Жарить на большом огне при помешивании, пока зелень не потеряет объём и не станет мягкой. Не зажаривать! В зелень разбить яйца, равномерно посыпать солью и перемешать. Сразу же снять с огня. Яйца должны остаться полужидкими. Тесто раскатать так, чтобы хватило на дно и бока подготовленной формы. Выложить зелень с яйцами. Разорвать. Края теста загнуть на начинку. Поставить в разогретую духовку до зарумянивания теста на полчаса.

### Картофельные оладьи со щавелем

500 г картофеля, 2 яйца, неполный

стакан муки, 1/2 стакана молока, пучок щавеля, зелень укропа, соль, перец.

Щавель залить кипятком и откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Картофель очистить и натереть на мелкой тёрке. Добавить щавель, соль, перец, яйца и молоко. Всыпать муку и хорошо перемешать. Тесто выкладывать на сковороду столовой ложкой. Обжаривать оладьи в разогретом масле с двух сторон. Подать к столу, посыпав измельчённым укропом.

### Соус с щавелем

Небольшой пучок щавеля, лук неострый, 1/2 стакана нежирной сметаны, соль, перец, немного масла.

Лук мелко порезать, обжарить, добавить нарезанные листья щавеля, готовить несколько минут до изменения цвета. Влить сметану, поперчить, посолить. Оставить тушиться на слабом огне несколько минут. Этот соус подходит к рыбе, приготовленной любым способом, курице, яичнице. Попробуйте, не пожалеете.

Светлана ХЛЫСТОВА, г. Тула

Вкус торта «Птичье молоко» помню с детства. Мама всегда готовила его на мой день рождения. К сожалению, передать секрет его выпечки она не успела. А недавно этот рецепт я нашла в Интернете. Получился мамин торт, чему я была несказанно рада!

### Торт

#### «Птичье молоко»

Для теста: 1 стакан муки, 7 желтков, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка гашёной соды. Для суфле: 7 белков, 20 г желатина, 2/3 стакана сахара, 150 г сливочного масла, 200 г сгущённого молока, 1/4 ч. ложки лимонной кислоты.

Для глазури: плитка шоколада, 50 г жирных сливок.

Масло, размягчённое до комнатной температуры, взбиваем с сахаром. Добавляем желтки, взбиваем. Добавляем муку, разрыхлитель, хорошо перемешиваем. Тесто должно получиться густым и тягучим. Выливаем тесто в форму, слегка смазанную маслом. Выпекаем в духовке с температурой 150°С 15 минут. Корж остужаем, разрезаем на две половинки. Пока печётся корж, готовим суфле. Размягчённое масло взбиваем со сгущённым молоком и ставим в холодильник. Желатин замачиваем в половине стакана холодной воды на 30 минут. В воду с набухшим желатином добавляем половину сахара и половину лимонной кислоты. Желатиновую смесь нагреваем, не доводя до кипения, до растворения желатина и сахара. В сухой посуде взбиваем белки с лимонной кислотой до образования прочной пены. В три приёма добавляем в белки сахар и взбиваем до густой тягучей массы. Не прекращая взбивание, осторожно вливаем горячий желатиновый раствор. В эту смесь осторожно вводим охлаждённое масло, всё время взбивая до густоты крема. В форму (раскладную или без дна) выкладываем первый корж, на него выливаем мусс и ставим в холодильник для застывания. Когда мусс слегка схватится, выкладываем сверху второй корж и чуть-чуть вдавливаем его, чтобы не выгнать воздух из суфле. Полностью остужаем торт, вынимаем из формы. Для приготовления глазури нагреваем сливки (практически доводим до кипения), кладем в них шоколад, поломанный на кусочки, тщательно всё перемешиваем. Тёплой глазурью заливаем сначала края торта, чтобы получились небольшие потёки, потом середину.

Инна ДУБОВА, г. Липки

## Рецепт от шеф-повара БУЛОЧКИ БРИОШЬ

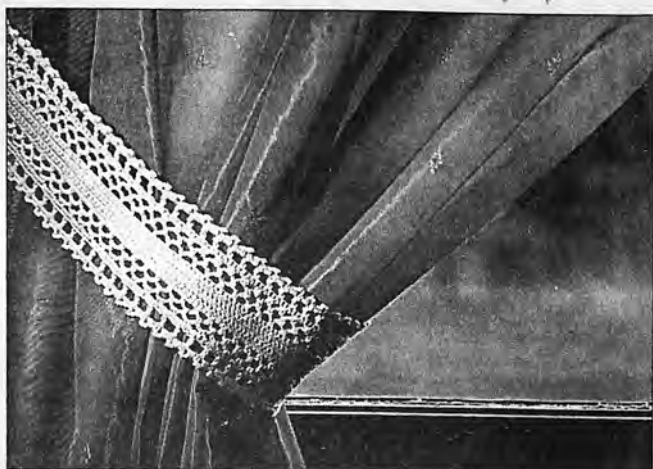


Что такое завтрак по-французски? Это небольшая чашечка ароматного кофе и обязательно свежая выпечка, например, бриоши – сдобные, воздушные булочки! Предлагаем приготовить их под руководством шеф-повара ресторана «Арлекин» Евгения ДОРЕНКО.

2 ст. ложки воды, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 50 г сливочного масла, 75 г сахара, 2 яйца, 250 г муки, щепотка соли.

Нагреть духовку до 190°С. Растворить в тёплой воде дрожжи, добавить щепотку сахара – это опара. Просеять в миску муку, добавить сахар, соль. Яйца слегка взбить. Масло растопить. В муку влить яйца, масло, опару. Энергично перемешать, пока масса не станет мягкой и однородной. Вымесить тесто до эластичности. Положить его в миску и поставить в тёплое место на 40-60 минут. Затем вымесить тесто, разделить на 10-12 частей и от каждой отщипнуть 1/3. Смазать ребристые формочки для кексов маслом. Большие части скатать в шарики и положить в формочки. Из меньших частей теста тоже скатать шарики и положить их на большие, слегка придавив. Накрыть булочки полотенцем и оставить на 15 минут. Выпекать в разогретой до 190°С духовке 15-20 минут. Подавать с джемом, заварным кремом, маслом.





## Ажурный подхват

**Подхваты для штор – это не только практично, но и красиво. Они способны полностью преобразить внешний вид окна**

Вам потребуются: хлопчатобумажные нитки, крючок № 1,5.

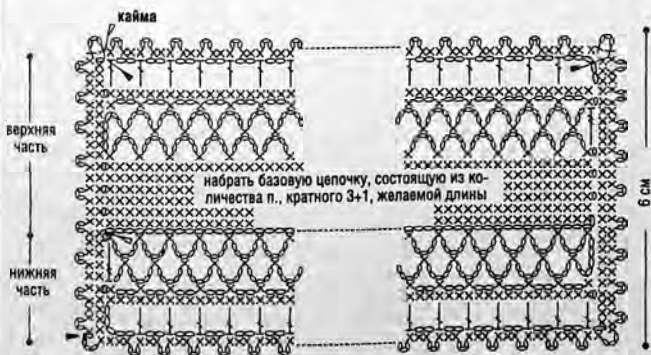
Плотность вязания: 22 п. и 6 р. ст. б/н = 5 x 1,4 см.

### ВЫПОЛНЕНИЕ

**Верхняя часть:** начать с базовой цепочки, состоящей из количества п., кратного 3+1, желаемой длины. На этой основе вязать 6 рядов ст. б/н (1 в каждую п.), поднимаясь в начале каждого р. на 1 возд. п. и в 7 р. подняться на 1 возд. п. и потом повторять: \*1 ст. б/н, 5 возд. п., пропустить 2 п. предыдущего ряда\*, закончить этот ряд 1 ст. б/н., продолжить эту часть, вывязывая ряды с 8 по 11, последний из которых состоит из пустых клеток по схеме. Отрезать нить.

**Нижняя часть:** прикрепить нить под базовую цепочку и вязать снова ряды с 7 по 11, как верхнюю часть, провязывая столбик б/н 1-го р. под нить возд. п. основной цепочки, оставшуюся свободной. Не отрезая нить в конце последнего ряда, выполнить 1 ряд ст. б/н на кромке 16 получившихся рядов и отрезать нить. Повторить то же самое на противоположной кромке и, не отрезая нить, выполнить 1 ряд каймы по всему периметру полоски, как показано на схеме. Закрывать этот ряд 1 соедин. ст. в 1-й ст. б/н и отрезать нить.

«Золушка вяжет» (№264), №7/2008



## КОНКУРС «УМНЫЙ ДОМ»

### ЭКОЛОГИЧНАЯ ЧИСТКА

Из-за появившейся несколько лет назад аллергии пришлось пересмотреть своё отношение к бытовой химии. И практически перестать пользоваться этими средствами (лишь за редким исключением). Так, без стирального порошка не удалось обойтись. Правда, и здесь я нашла наиболее экологичный – детский. На смену другим средствам пришли старые «бабушкины», не требующие особых затрат, по эффективности ни в чём не уступающие даже самым брендовым. Зато вреда от них уж точно намного меньше, чем от современных химических препаратов!

Теперь в моём доме «царствуют» свои «ферри», «полироли» и «доси» – сода (в открытой мыльнице), уксус и хозяйственное мыло (в пластиковых бутылках с дозатором из-под жидкого мыла), растительное масло, соль и горчица, которые справляются с уборкой на «5».

● Чтобы вернуть зеркальный блеск хромированным кастрюлям, натираю их мягкой салфеткой, смоченной смесью уксуса и соли, взятых в равной пропорции.

● А если уксус и соль добавить в воду при мытье стеклянной посуды, заблестит как новая!

● Пригорела кастрюля? Не беда. Перед тем как её почистить, наливаю в неё крепкий раствор соли, через несколько часов кипячу. А потом чищу.

● Жёлтый налёт на поверхности унитаза и ванной удаляю с помощью уксуса: поливаю унитаз или ванну на ночь, а утром остаётся только пройти по стенкам ёршиком и губкой – вновь засияют безупречно.

● Швы между кафельными плитками в душевой кабине хорошо очищаются старой зубной щёткой, смоченной в уксусной эссенции.

● Для мытья оконных стёкол и зеркал использую уксусный раствор: наполняю водой полулитровую пластиковую бутылку, добавляю в неё 1 ст. ложку уксуса и надеваю крышечку с пульверизатором.

● Мебель прекрасно полируется смесью растительного масла и лимонного сока (2:1). Несколько капель этой смеси на мягкой бархотке заставят мебель блестеть. Чтобы убрать излишки масла, протираю мебель после полировки сухой мягкой тканью.

● Чтобы убрать серый налёт с белой юбки, замочите её в крепком растворе соли.

Екатерина ЗАЙЦЕВА,  
г. Санкт-Петербург



## Выручит мыло

Чтобы во время ремонтных работ не испачкать краской пол или окна, предварительно обработайте их мыльным раствором из расчёта 0,5 куса хозяйственного мыла на 5 литров воды. Краска легко смывается вместе с мылом.

Ирина УВАРОВА,  
г. Старый Оскол

## Куда деть остатки овсяной каши?

Главный принцип хорошей хозяйки – всё в дело! Не выбрасываем ничего! В сваренную на молоке или воде овсяную или манную кашу можно добавить муку, яйцо, и из полученной смеси пожарить вкуснейшие оладушки (на 1 ст. каши – 1 яйцо, 0,5 ст. муки). Или же добавить остатки каши в мясной фарш для котлет или рубленых шницелей – они получатся очень пышными и сочными.

Ксения ШЕХОВЦОВА, г. Саратов

## Вторая жизнь старой грелки

Прохудившаяся резиновая грелка ещё послужит вам в новом качестве. Набейте её опилками, лоскутками ткани или сухим песком. Получится замечательный коврик, который можно подкладывать под колени во время работы на огороде.

Елизавета, г. Пенза

## Когда готовишь на огне

● Мясо или птицу солите непосредственно перед жареньем. Если сделать это заранее, из мяса уйдет весь сок, и оно станет сухим

● Горячие угли расположите горкой: с одного края пониже, с другого – выше. Начните жарить мясо на «высоких» углях, чтобы оно запеклось, а потом положите на «низкие», чтобы хорошо прожарилось

● Не перегружайте решётку, не выкладывая продукты слишком плотно – они должны равномерно обжариваться, а не тушиться

● Не прокалывайте мясо во время жарки

● Не жарьте вместе сырые и готовые продукты.

Алёна ЧЕПЛЕЙКИНА, г. Курск

# 5 рецептов для пикника



## САЛАТ В ЛАВАШЕ

Тонкий армянский лаваш, листья салата, редис и зелёный лук, огурцы, яйца, сваренные вкрутую, зелень укропа и петрушки. Для заправки: сметана, готовая горчица, лимонный сок, сахар и соль по вкусу.

Редис натереть на тёрке, яйца, огурцы и зелень мелко порубить. Для заправки сметану растереть с горчицей, добавить сахар, соль и сбрызнуть лимонным соком. Заправить салат. Листы лаваша разрезать на части, на каждую положить по листу салата, салатную заправку и завернуть в рулет.

## ОТКРЫТЫЙ СЭНДВИЧ

Ржаной хлеб, филе малосольной рыбы, свежий огурец, редиска, сметана (майонез) для заправки, зелень укропа и лука, сахар, соль, лимонный сок по вкусу.

Огурец нарезать кружочками и положить в миску, посолить, добавить немного сахара и сбрызнуть лимонным соком. Зелень мелко порубить, смешать со сметаной. Ломтики хлеба промазать получившейся смесью. Выложить на них кружочки редиски и огурца, а в центр кусочек селедки, украсить зеленью.

## ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С ГРИБАМИ

Куриная печень, сало, шампиньоны, репчатый лук, молоко, специи и соль по вкусу.

Печень очистить от жил, промыть. Лук нарезать кольцами, смешать с печенью, залить молоком, добавить соль и специи по вкусу. Дать часа два постоять в этом маринаде. Затем сало нарезать кубиками. На шампуры последовательно нанизать сало, печень, гриб, сало, лук, печень, гриб... Жарить на углях. Следить за тем, чтобы печень не пересушилась!

## ПИКАНТНЫЕ КРЫЛЫШКИ

1 кг куриных крылышек, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка мёда, 0,5 ст. соевого соуса, 1 ч. ложка горчицы, сок половины лимона, малютые размороженные перец чёрный и красный по вкусу.

Крылышки промыть, высушить бумажным полотенцем, положить в миску. Сделать маринад из перечисленных ингредиентов и вылить его на крылышки. Поставить в холодильник на пару часов. Маринованные крылышки выложить на решётку. Держать на углях 15 минут, затем перевернуть и оставить ещё на десять минут.

## ПИЦЦА

1 ст. газированной минеральной воды, 1,5 ст. муки, по щепотке соли, сахара, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла. Для начинки: маринованные грибы, сыр, свежие помидоры, зелень, сметана.

Муку и дрожжи перемешать с водой, добавить соль, сахар, масло. Вымесить тесто и поставить подходить на 45 минут в тёплое место. Грибы нарезать ломтиками, сыр – кубиками, зелень мелко порубить, с помидоров предварительно снять кожицу, обдав кипятком, и нарезать тонкими кружочками. После того как тесто подойдёт, его хорошо вымесить, тонко раскатать и выложить на смазанный маслом противень. Смазать сметаной, посыпать специями и зеленью, выложить грибы и помидоры, сверху посыпать сыром. Запекать в хорошо разогретой духовке примерно полчаса.

# Превратим балкон в зелёную беседку

На балконе залоченом  
Ряд цветов кругом перил —  
Я люблюсь балконом,  
И цветник мне пёстрый мил.

А. ФЕТ

Красиво обранпённые зеленью и цветами окна и балконы — к счастью, всё чаще радуют глаз. А чтобы сотворить такое чудо на радость себе, детям, да и просто прохожим, воспользуйтесь нашими советами

**ВЫНЕСИТЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ «ПОДЫШАТЬ» СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ.** Только учитывайте, что большинство из них слишком изнежены для балконного солнца и сквозняков. Поэтому найдите им затенённое место на внешнем подоконнике, подставках вдоль стены, подвесных кашпо (1). Растения, которым солнышко только на пользу, обязательно размещайте в ящиках, наполненных мхом, торфом, опилками или песком, они хорошо удерживают воду, создают вокруг горшка постоянное увлажнение и сохраняют корни от пересушки и ожогов.

**ПОСАДИТЕ «ЗЕЛЁНУЮ СТЕНУ».** Для этого прекрасно подойдут всевозможные



выюнки: клематис, ипомея, калистегия пушистая, кобея, декоративная фасоль, горох, виноград амурский. Они растут быстро и довольно неприхотливы. Единственное, что требуют, — обильный полив и надёжную опору, которую можно сделать очень просто: закрепите крючки на равном расстоянии и натяните леску или верёвку вертикально вдоль стены или же от перил вверх (2). Кстати, выходящие растения помогают снизить в помещениях уровень шума, спасают от жары.

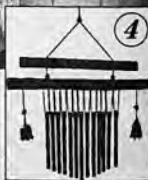
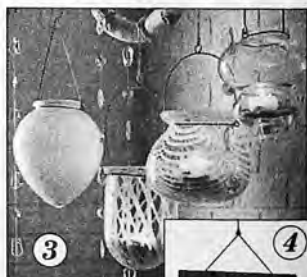
**УКРАСИТЕ САДОВЫМИ РАСТЕНИЯМИ.** При выборе семян или рассады обязательно учитывайте их срок цветения и ориентацию балкона. Бесспорными лидерами многих цветочных композиций можно считать петунию, агератум, бархатцы, циннии.

**Совет:** в оформлении балкона выигрышнее будут смотреться цветы одной окраски (монокромные) — жёлтой (настурция, ноготки), красной (пеларгония, сальвия), синей (побелия) или же двухконтрастные сочетания цветов (синий с жёлтым, красный с белым, оранжевый с фиолетовым). Белые цветы хороши в любых сочетаниях.

**ПРИДАЙТЕ ЧАРУЮЩИЙ АРОМАТ.** Посадите душистые растения: резеду, табак, горошек, фиалку, алиссум, агератум. Полезно иметь на балконе уголок пряных растений: кресс-салата, салатной горчицы, котовника, мелиссы, кервеля, петрушки, укропа, чабера, лука-резанца.

**РАССТАВЬТЕ АКЦЕНТЫ.** Позаботьтесь о вечернем освещении: выручат садовые фона-

ри на солнечных батареях. Не стоит забывать и о старом добром источнике света — свечах, которые лучше поместить в закрытые подсвечники или декоративные фонари, чтобы хрупкое стекло не гасло на открытом воздухе (3). Не забудьте и об украшениях, годится всё — вертушки, разнообразные фигурки, мини-чучело. А чтобы ваш балкон ещё и «завучал», найдите место для «музыки ветра» (4) (этот предмет знаком всем, кто увлекается Фэн-Шуй) или колокольчиков. Считается, эти инструменты



«отпугивают» негативную энергию. Остаётся только позаботиться о удобных табуретах, складных стульях и мини-аторных столиках.



1 Комнатные растения будут благодарны за прогулку на свежем воздухе

## УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО ЦВЕТЕНИЯ И РОСТА:

- Почву выбирайте богатую перегноем с добавлением торфяной крошки (10-20%) и известняющего материала (молотая яичная скорлупа)
- Не забывайте ежедневно поливать, на южных балконах утром и вечером растения обязательно опрыскивайте
- Каждые 7-10 дней подкармливайте растения комплексными минеральными удобрениями начиная с 4-6 недели после высадки растений и продолжайте в течение всего лета до середины августа. Делайте это в вечерние часы, предварительно полив растения. Удобрения вносите осторожно — в край ящика, чтобы не испачкать и не обжечь их
- Своевременно удаляйте увядшие цветы с завязями, тогда будет больше новых бутонов.

## Делимся опытом

В нашей семье огурцы любят все, поэтому и высаживаю их столько, чтобы и навестить вдоволь, и на зиму хватило. Выращиваю их в теплице, в парнике, в открытом грунте. А в прошлом году открыла для себя совершенно новый способ. Началось всё с небольшой заметки, которую прочитала в газете, где говорилось о выращивании огурцов в двух-литровых бочках. Автор обещал, что этот метод позволяет экономить время и место.

Бочки такие в наличии имелись. И одну из них решили пустить в дело. В середине мая установили её на участке на солнечном месте (огурцы предпочитают солнце, в тени урожай будет намного меньше), наполнили содержимым не до конца перепревшей компостной кучи. Поверх насыпали сантиметров тридцать хорошей земли – столько, чтобы она была ровная с краем бочки, и хорошо утрамбовали. Полили и сразу же высадили 10 семян огурцов на расстоянии примерно 15 см друг от друга.

Температура внутри бочки на 2-4 градуса выше окружающего воздуха, потому что бочка на солнце нагревается, сорняки и органические отходы хорошо гниют, выделяя тепло. Так что небольшие заморозки, которые иногда бывают в конце мая – начале июня, огурцам не страшны! Но без парника не обойтись. Воткнули в землю дуги из металлической проволоки и сверху накрыли полиэтиленовой плёнкой. Если натянуть плёнку непосредственно на бочку, то при первом же дожде плёнка окажется на поверхности земли внутри бочки и может помешать ростки огурцов, если они к тому моменту появятся. А эта конструкция позволит воде скатываться по плёнке наружу.

**Совет:** чтобы не образовалась гниль, периодически на день снимайте полиэтилен.

Во второй половине июня, когда миновала опасность заморозков, сняли плёнку. Огурцы постепенно переваливались через край и свесились наружу.

**Совет:** чтобы плети не терлись об острый край при ветре, края бочки можно обложить куском разрезанного резинового шланга, равного длине окружности бочки, и ветер не будет трепать плети огурцов, если привязать их к краю бочки.

В остальном уход за огурцами был обычный: своевременные поливы и рыхление почвы. А вскоре и показались вкусные зелёные пупырышки.

Подводя итоги, могу отметить, что выращивание огурцов в бочке мне понравилось. Так что в этом году готовлю к посадке уже три бочки.

Оксана ШАРИНА, г. Шатура



## ОГУРЦЫ ИЗ БОЧКИ

## Читатели спрашивают

### Почему трескаются помидоры?

В прошлом году купили дачу. Высадила помидоры, урожай собрал неплохой, только одна проблема: половина помидоров растрескалась. Не знаю, в чём причина? Может, это вызвано каким-то заболеванием томатов?

Ольга, Белгородская обл.

Растрескивание томатов, по сути, является неинфекционным заболеванием и связано оно в первую очередь с резким колебанием влажности почвы. Чаще всего это происходит в жаркую солнечную погоду. Почва быстро высыхает. Садовод планирует полив обычно на вечер, вечером к растению поступает сразу много воды, вода устремляется в плоды. «Кожура» не выдерживает такого контраста – то сушь, то избыточный полив, и, как следствие, даёт трещины. Сами по себе трещины



не опасны, конечно, они снижают качество плодов, неприглядны внешне. Кроме того, трещины могут стать входными воротами для паразитарных грибов и бактерий, тогда растрескивание становится действительно опасным для растений.

В общем, мерой профилактики растрескивания плодов является умеренный, но многократный полив томатов.

## МАЙ

- Новолуние 21-23 мая.
- Растущая Луна 1-5, 24-31 мая.
- Полнолуние 6-8 мая.
- Убывающая Луна 9-20 мая.

## Как бороться с мотыльком?



Каждый огородник знает, сколько вреда от этих небольших бабочек серо-коричневого цвета, напоминающих моль, точнее, от их личинок – гусениц. Они практически всеядны. В первую очередь поражают подсолнечник, сахарную свёклу, кукурузу, многолетние травы (эспарцет, люцерну, донник и др.) При отсутствии этих растений могут перебраться на картофель, помидоры, капусту и в последнюю очередь – на зерновые. Поэтому борьба с этими вредителями у меня по плану стоит на первом месте.

Весной, как только ночи становятся тёплыми, ставлю светоловушку. Это ящик 20х20х30 см без одной торцевой стенки. В крышке потолка сделана отверстие и закреплена лампа на 25 Вт. Стенки и потолок оклеены фольгой. На дно устанавливаю поддон с водой, лучше мыльной. Только помните, что лампа не должна касаться воды, чтобы не случилось короткого замыкания. Включая ловушку сразу, как садит солнце, не дожидаясь темноты, так как основной лёт мотылька происходит вечером и на рассвете. За ночь ловится 50-100, а то и более насекомых. Этот способ позволяет мне сохранить урожай.

Геннадий СВЕТИЧНЫЙ, Орловская обл.

Одно из ярких воспоминаний моего детства — велогонки, проводившиеся в пионерском лагере «Солнечный луч». Торжественный звук горна, на старт, внимание... И вот я лечу на своём «коньке-горбунке», стараюсь обогнать соперников. Ветер в ушах, чувство свободы..., кажется, ещё секунда — и оторвёшься от земли. Впереди маячит тощая спина Кольки Синичкина, на втором круге я обгоняю его и спешу к финишу, где стоят «жюри» — ребята с медальками из сосновой коры...

Ощущение полёта от езды на велосипеде помнит, наверное, каждый. И, пожалуй, нет таких родителей, которые не хотели бы поделиться этим счастьем со своими детьми. Семь лет назад, выбирая первый четырёхколёсник для сына, мы с женой задались вопросом: а с кем и где ребёнок будет кататься? По двору вокруг близлежащих помоек? Вокруг дома? «Знаешь, а почему бы и нам не сесть за педали?» — предложил я. — Разве плохо будет, если после работы мы вместе с детьми прокатимся по парку, а в выходные проедем по более длинному маршруту? Жена Татьяна сначала без энтузиазма восприняла мою идею. Но, будучи психологом по образованию, сочла такой подход более педагогичным, и, немного посомневавшись, согласилась.

Через несколько дней на нашем балконе уже красовались три велосипеда: два взрослых и детский. Мы не были уверены, увлекут ли нас велопрогулки, поэтому первыми велосипедами стали простые городские, со складной конструкци-

# КРУТИ ПЕДАЛИ

ей. Расчёт был прост: покатаемся, а если не «зацепит», уберём подальше.

Сказать, что первым впечатлением, когда ты спустя годы садишься на велосипед, был восторг — это ничего не сказать: чувство полёта, и тебе снова 12 лет... Татьяна даже нашла это весьма романтичным — ехать бок о бок со мной ранним утром. Поначалу мы брали с собой только старшего Серёжу, а Машу, которой ещё не исполнилось двух, оставляли с бабушкой. Но дочка тяжело переживала разлуку, да и тещу напрягать было неудобно. Решили: будем брать обоих. Мы усаживали Машу в детское велокресло, которое крепится позади сиденья. Дочке понравилось сопровождать нас. Купили детям гудки — и они сигналили друг другу на ходу. Восторг до визга! А потом — хороший аппетит и крепкий сон.

А дальше события развивались сами собой. Маша подросла, освоила велосипед, и мы ездили вчетвером с небольшой командой, напевая: «Кручу, педали кручу...». Очень весело, и прохожие охотнее расступались, пропуская нас. С Серёжиного велика я снял поддерживающие колёсики, и он быстро научился ездить, как взрослый. А вслед за ним двухколёсник освоила Маня, причём сделала это мгновенно, несмотря на разницу в возрасте (1,5 года): метров 30 я бежал рядом с ней,

чтобы поддержать, потом остановился, а Маша поехала дальше. Заметила она это не сразу, а когда заметила, стала кричать. Но велосипед не бросила, развернулась и приехала назад.

Поначалу маршрут наших «путешествий» был коротким — через дворы в ближайший парк и обратно. Наверное, поэтому мы вели себя достаточно безответственно: катались без шлемов, ремкомплекта. Позже, конечно, приобрели всё необходимое.

Однажды в местной газете я увидел колонку «Спортивная семья» и подумал, что мы могли бы послужить кому-нибудь примером. Воображение заработало. Я написал заметку о наших семейных «покаташках» и, как ни странно, мы оказались на страницах городской прессы. Тогда-то и начались звонки, благодаря которым мы познакомились с ещё одной «велосемьей». Степановы уже давно путешествуют на велосипедах в составе клуба «Велопедети». Ездят дружной велокомандой в живописные уголки, устраивают детские веломарафоны. «Присоединяйтесь!» — сказали они нам. Мы недолго думая тем же летом стали участвовать в массовых «покаташках». В клубе нас научили, как вести себя на дороге, каковы правила движения для велосипедистов. Организованные поездки были очень комфортные: с машиной сопровождения, закрывающим и ведущим, горячим обедом для детей. К тому же ехать в колонне безопаснее и веселее. Как правило, путешествия занимают день, но впечатлений — как от недельного отпуска.

Особенно запомнились прошлые годы «покаташки». Мы остановились помочь попутчикам с ремонтом велосипеда, а когда все уехали далеко вперёд, вспомнили, что дорогу не знаем. Навигатор «завёл» нас в непроходимую пушью, начался дождь, пришлось тащить на себе велосипеды и детей. В какую сторону в стене дождя идти — непонятно. Через пару часов нас нашли организаторы. Дети сейчас вспоминают этот эпизод с восторгом. Несмотря на то, что устали, промокли, они не капризничали и слушались. Приехали в лагерь, нас накормили ухой, потом были детские конкурсы (стрельба, сбор гербария, поиск сокровищ). Домой возвращались счастливыми. 65 км за плечами! Укладывая детей спать, жена целовала им пяточки. Мы так гордимся ими! Дети понимают, кто в семье капитан, умеют готовиться к по-





езде (снаряжение, распорядок дня). Ответственность, командный дух, взаимопомощь — этому в «тепличных» условиях не научишься.

P. S. Сегодня семейные люди по разным причинам мало находятся рядом. Велопробежки, даже в соседний парк, — прекрасный способ побыть вместе. После них чувствуешь себя отдохнувшим, освобождаешься от напряжения, которое заставляет некоторых прибегать к алкоголю. А главное, у семьи появляется много общих тем, их хочется обсуждать за совместным ужином. Давайте отложим суету жизни и будем проводить время вместе с детьми. Кто, кроме нас, научит их быть счастливыми?



#### СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

1. Позаботьтесь о своей безопасности. Всегда надевайте шлем, даже если выехали на 15 минут в соседний сквер. Детям рекомендуются наколенники и налокотники. Руки от мозолей защитят перчатки.

2. Обзаведитесь велосипедной одеждой: спортивные бриджи (чтобы штанина не попала в цепь), удобные кроссовки, яркий верх (вы будете заметны для машин).

3. В рюкзаке у каждого: бутылка с водой, дождевик и бахилы на обувь (на случай дождя).

4. В «багаже» капитана — аптечка (вата, бинт, йод) и ремкомплект для велосипеда.

5. Не забудьте лёгкий перекус (яблоки, печенье).

6. Перед прогулкой проверяйте эффективность тормозов, давление в шинах, надёжность креплений. Седло должно быть на такой высоте, чтобы нога на педали в самом нижнем положении полностью разгибалась в колене.

7. Для поездок выбирайте безопасные трассы в зонах лесов или парков — на тропинках легче осваивать навыки езды. Если маршрут пролегал по проезжим частям или часто их пересекает, будьте внимательны и соблюдайте ПДД.

Алексей ВОРОНИН, г. Тула

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

### ЭЛИКСИР БОДРОСТИ

У моего свекра три года назад случился гипертонический криз и следом инфаркт. Выздоровливал медленно, беспокоили слабость, аритмия, «сердечный» кашель. А поднял его на ноги целебный бальзам, рецепт которого мы с мужем «вывели» у целителя из Алтайского края (муж некоторое время переписывался с ним). Нужно смешать 5 аптечных настоек: пиона, валерианы, пустырника — по 100 мл; эвкалипта, мяты — по 20 мл. Выпить смесь в банку, добавить 10 сухих бутонов гвоздики. Закрыть крышкой и поставить на 5 дней в тёмное место при комнатной температуре. Принимать по 20 капель 3 раза в день до еды. Можно капать на кусочек сахара или запивать водой. Настойка предупреждает образование тромбов, восстанавливает сердечный ритм.

Пауза ГРИНИНА, г. Волгоград

### МУЖСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Несколько лет назад на зимней рыбалке муж провалился под лёд, на берег едва выбрался. С той поры «занемог» по мужской части. Врач поставил диагноз «простатит», таблетки выписал. А чтобы ускорить выздоровление, я лечила мужа ещё и народными методами. Знакомый травник подсказал, что мужские болезни — аденома, простатит — хорошо лечатся продуктами пчеловодства, в частности, пчелиным подмором (погибшие пчёлы). Подмор подавляет воспаление, укрепляет иммунитет. Приобрести его можно у пчеловодов или в специализированных лавках. Учтите: для лечебных целей годится только свежий подмор, сухой, без плесени. Для приготовления лекарства отварить 2 ст. ложки подмора в 1 л воды в течение двух часов, процедить. В остуженный отвар добавить 2 ст. ложки мёда и 4 ч. ложки настойки прополиса. Принимать по 1 ст. ложке раз в день. Спустя месяц такого лечения у мужа прошли боли, вернулась «бывалая удаль». Лечился он месяца три.

Ещё один совет: для поддержания мужского здоровья полезно есть смесь из тыквенных семечек и мёда. Измельчите в кофемолке 0,5 кг очищенных семечек, перемешайте получившуюся муку с 250 г мёда, слепите шарики величиной с лесной орех. Угощайте супруга одним таким шариком перед едой 2-3 раза в день.

А. ХЛЕБНИКОВА, г. Гродно

### КАК Я ПОБЕДИЛА АСТМУ

С детства болею бронхиальной астмой. Хочу поделиться рецептом, с помощью которого держу болезнь под контролем. Беру 1 кг чеснока, пропускаю через мясорубку, кладу в 3-литровую банку и заливаю 0,5 л водки. Закрываю крышкой и ставлю в тёмное прохладное место на 30 дней. Иногда встряхиваю. Полученный настой процеживаю и принимаю каждый день по 1 ч. ложке за полчаса до завтрака, запивая стаканом тёплого молока. Курс — 3-4 месяца. Я повторяю его два раза в год. Благодаря этому рецепту мне удалось значительно улучшить своё самочувствие: уменьшилась одышка, хорошо отходит мокрота, да и сил прибавилось.

Нина К., Бурятия

### ЛЕКАРСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ

Много полезных рецептов я почерпнул из вашей газеты, в том числе для лечения геморроя. Решил поделиться своим опытом избавления от этого недуга. Страдал геморроем несколько лет, перепробовал всё: картофельные свечи, припарки с пшёнкой... А помогло только это (уже год болезнь не беспокоит). Две пригоршни промытой луковой шелухи залить 2 л горячей воды, прокипятить 20 минут,



процедить и с тёплым отваром делать клизмы по 50 мл. Процедуру можно чередовать с облепиховым маслом (вводить по 2 мл на ночь при помощи маленькой клизмы). Курс — 5-10 дней.

С. ТКАЧЁВ, г. Рыбинск



## ОБМАНЧИВАЯ ЛЁГКОСТЬ

Если вы решили купить низкокалорийный, так называемый, «лёгкий» майонез (жирность примерно 30%), не тешьте себя мыслью, что это диетический продукт. Часть растительного жира и яичного порошка в нём заменяют водой. А поскольку вода с жирами не смешивается, в низкокалорийные майонезы в большом количестве добавляются эмульгаторы и загустители, чтобы добиться однородности массы. Кроме того, низкое содержание яичного порошка и части растительных масел, которые, собственно, и несут в себе вкусовые качества, требует дополнительных ароматизаторов и красителей. В итоге получается очень тяжёлый для усвоения организмом ненатуральный продукт.

## Внимание: фумигатор!

Фумигаторы (специальные устройства от комаров, которые включают в обычную розетку и используют вместе с действующим веществом в виде пластины или жидкости) могут избавить от назойливых насекомых на всю ночь. Однако их не стоит применять там, где находятся беременные женщины или кормящие матери, люди, склонные к аллергии. Также работа электрофумигатора может негативно повлиять и на здоровье домашних животных, поэтому при их применении рекомендуется накрывать аквариумы и клетки, а лучше выносить их в другую комнату.

## Собираясь в отпуск...

...Имейте в виду, что проездные документы помогут значительно сэкономить при оплате вашего жилья. Перерасчёт платы за коммунальные услуги (горячую и холодную воду, сток, электроэнергию, газ) производится, если человек отсутствовал более пяти календарных дней, при этом день отъезда и день приезда не считаются. Для этого вам необходимо принести в ЖЭК билеты (туда и обратно) или турпутёвку. В случае поездки на машине, возьмите справку в местной администрации о том, что вы отдыхали в этом районе, а также счёт за проживание в гостинице, общежитии или в другом месте временного пребывания. Документы принимаются после окончания периода временного отсутствия. Перерасчёт делается в любом жилье (независимо от прав собственности).

## Шоколадные нюансы

Всем известно, что в рецептуре натурального шоколада всегда должно содержаться какао-масло. Однако иногда на обёртке встречаются такие слова как «эквивалент» или «заменитель какао-масла». Что они означают?

Эквиваленты какао-масла (СВЕ) производятся на основе рафинированного негидрогенизированного растительного масла. В качестве сырья используют масла и жиры экзотических растений (кокум, шиа, иллипе). По своим химическим свойствам эквиваленты очень близки какао-маслу. Шоколад, в состав которого входит этот компонент, будет таким же хрустящим, так же таять во рту, однако по вкусу проигрывать натуральному. При производстве заменителя недорогие масла подвергаются гидрогенизации и фракционированию. Разумеется, такой компонент трудно назвать полезным. А сам продукт, к слову сказать, даже не имеет права называться шоколадом. Согласно ГОСТу это «кондитерская плитка».

Шоколад с добавлением заменителя какао-масла ни по консистенции, ни по вкусу совершенно не похож на настоящий. Единственный плюс у кондитерских плиток — низкая цена, поэтому они тоже находят своих покупателей.



## ВЫБИРАЕМ УТЮГ

Глажка белья — лидер в списке всеми нелюбимыми домашними дел. Чтобы хоть как-то скрасить этот процесс, купим хороший утюг.



**МОЩНОСТЬ.** В зависимости от модели утюга мощность может колебаться от 1200 Вт до 2200 Вт. Мощность 1400-1500 Вт позволяет утюгу прекрасно справляться практически с любыми тканями. Более высокая мощность позволяет утюгу гораздо быстрее нагреваться и разглаживать самые сильные замины тканей.

**ПОКРЫТИЕ.** Для покрытия подошвы утюга производители используют различные материалы. Нержавеющая сталь не царапается, достаточно легко скользит по ткани, легко чистится. Однако такие утюги немного тяжеловаты, нагреваются и остывают дольше, чем утюги с алюминиевой подошвой. Из достоинств последних можно отметить более низкую стоимость. Но, увы, алюминий сильно подвержен повреждениям. Тефлоновое покрытие, которое наносится на алюминиевые подошвы, обеспечивает более бережную глажку, но тоже достаточно уязвимое. Керамическая подошва хотя и увеличивает стоимость утюга, но сочетает в себе положительные свойства стали и алюминия.

**ПОДАЧА ПАРА.** В большинстве современных утюгов присутствует система подачи пара, позволяющая сделать процесс глажки более эффективным. Пар поступает через отверстия в подошве утюга. У дешёвых моделей такие отверстия расположены в передней части подошвы, на её небольшом заострённом участке, что снижает интенсивность подачи пара. Гораздо удобнее, если выходные отверстия рассредоточены равномерно по всей подошве утюга. Такое расположение отверстий позволяет добиться очень высокого качества глажения.

**БЕЗОПАСНОСТЬ.** Многие модели утюгов сегодня оснащены устройствами защитного отключения. Если утюг остаётся неподвижным в горизонтальном положении какое-то время, срабатывает система автоматического отключения. Не экономьте на наличии этой функции, и вопрос «А выключила ли я утюг?» перестанет вас волновать.

Я замужем пять лет, есть общий ребёнок. До последнего времени проживала у мужа, с его родителями. Все годы под разными предлогами родственники отказывались регистрировать ребёнка по месту жительства, обещая сделать это позже (я зарегистрирована в служебном общежитии). Недавно узнала, что во время нашего проживания квартира была приватизирована на родителей, муж не является участником приватизации (как мне было объяснено: для того, чтобы ребёнок не имел права претендовать на долю в квартире). Вопрос: законна ли приватизация квартиры, которая была осуществлена без учёта проживающего в ней несовершеннолетнего ребёнка? Какие права (на регистрацию, на долю собственности) имеет мой ребёнок при официальном разводе?

В соответствии со ст. 7 Закона РФ от 04.07.1991 N 1541-1 (ред. от 11.06.2008) «О приватизации жилищного фонда в Российской Федерации» в договор передачи жилого помещения в собственность включаются несовершеннолетние, имеющие право пользования данным жилым помещением и проживающие совместно с лицами, которым это жилое помещение передаётся в общую с несовершеннолетними собственность. Вопрос в том, что формально на момент приватизации ваш ребёнок не был зарегистрирован по указанному адресу. Соответственно, в договор приватизации он не попал. Но если ребёнок фактически постоянно проживал в квартире на момент приватизации и вы сможете это доказать (в том числе с помощью свидетельских показаний), а сделка была совершена исключительно с целью лишить ребёнка его права на участие в приватизации, то следует обращаться в суд с требованием о признании приватизации недействительной.

До расторжения брака взяла потребительский кредит 300000 рублей. Кредит без поручителей. При разделе имущества адвокат супруга утверждает, что данный кредит не является общим долгом, так как был оформлен на моё имя и нет документального подтверждения его согласия. Является ли потребительский кредит, выданный без поручителей, общим долгом и учитывается ли при разделе имущества?

Многие в курсе, что имущество, нажитое в период брака, является совместной собственностью и может быть разделено при разводе. С обязательствами сложнее. Общее правило в отношении обязательств гласит как раз обратное: по обязательствам одного из супругов взыскание может быть обращено лишь на имущество этого супруга (ст. 45 Семейного кодекса РФ). Другими словами, обязательство на том, кто их на себя офор-

мил. Но есть исключение. Для того, чтобы обязательство считалось совместным, необходимо в суде доказать, что всё полученное было использовано на нужды семьи.

Подскажите, как правильно заключить договор пожизненной ренты, чтобы избежать мошенничества?

Договор пожизненной ренты удостоверяется нотариально, и нотариус проверяет сам договор на предмет действительности. А вот какие дополнительные права и обязанности будут в договоре, какие дополнительные возможности будут у рентополучателя в случае прекращения платежей и содержания – вот здесь следует обратиться за помощью адвоката или другого квалифицированного юриста. Самостоятельно заниматься такого рода сделками опасно.

С некоторого времени стала замечать, что размер алиментов резко снизился. Попыталась выяснить зарплату мужа, мне ответили, что это коммерческая тайна. Потом мне объяснили, что алименты с аванса не начисляются, т.е. из суммы начислений нужно вычесть сумму аванса и подоходный налог. И только после этого начисляют алименты. Уверена, это неправильно. Пожалуйста, объясните, как правильно начислять алименты. Что должно быть основанием для получения аванса?

Вам действительно могут не ответить по вопросу зарплаты мужа, а вот приставам отказать не смогут. При этом алименты удерживаются с дохода. Есть Постановление Правительства РФ от 18.07.1996 N841 «О Перечне видов заработной платы и иного дохода, из которых производится удержание алиментов на несовершеннолетних детей» – там подробно указано, с каких доходов взимаются алименты. При этом ни о каком вычете аванса речи, конечно, не идёт. Перед начислением алиментов удерживаются только налоги. Таким образом, относительно аванса вас информировали неправильно.

Я живу в селе. У меня есть дом. Ко мне просится прописаться посторонний человек. Его не берут на работу из-за отсутствия прописки. Я хотела прописать его временно, а он утверждает, что с временной пропиской на работу не берут. Как мне поступить? Хочется помочь человеку, но я опасюсь стать жертвой мошенничества.

В соответствии со ст. 64 Трудового кодекса РФ запрещается необоснованный отказ в заключении трудового договора, в том числе со ссылкой на наличие или отсутствие регистрации по месту жительства или пребывания. В то же время на практи-

## Отвечаем на ваши вопросы

ке нередко встречаются случаи, когда работодатели требуют определённую прописку перед приёмом на работу. Причём оспорить такой отказ крайне сложно, так как никто не даёт письменных отказов. А других доказательств, кроме слов, нет.

Если вы всё-таки решите помочь, то временная регистрация, конечно, для вас предпочтительнее, поскольку в перспективе не грозит вам никакими судами. Она прекратится, как окончится срок регистрации. Если вести речь о постоянной регистрации, то единожды прописав, при отказе такого «жильца» от снятия с регистрации вам придётся обращаться в суд. Суд, конечно, выиграете, но время и нервы потратите. Не забудьте про оформление договора безвозмездного пользования. При наличии такого договора и правильном указании в нём сроков и порядка выселения выселить проще и быстрее (но всё равно без суда может не обойтись).

Отец составил завещание на одного из взрослых детей. Недавно он скончался. Среди не включённых в завещание есть инвалид. Является ли он обязательным наследником, кто и каким образом должен его уведомить об этом?

Инвалидность бывает разная. Ключевое слово для признания обязательным наследником – нетрудоспособность. Нетрудоспособные дети наследодателя, его нетрудоспособные супруг и родители, а также нетрудоспособные иждивенцы наследодателя наследуют независимо от содержания завещания не менее половины доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону (ч.1 ст. 1149 ГК РФ).

Что касается уведомления, то по общему правилу наследники, в том числе обязательные, сами заявляют о своих правах на наследство. Нотариус, конечно, выясняет у тех наследников, которые явились за оформлением наследства, о наличии других наследников, но гарантий никаких нет. Поэтому, узнав о смерти, необходимо в течение полугода с момента смерти обратиться к нотариусу по месту жительства наследодателя с соответствующим заявлением.

Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ

**ОВЕН**

(21.03-20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПЕРСПЕКТИВЫ**

Овны, родившиеся в последнюю неделю марта, почувствуют, что вокруг них всё пришло в движение. Появятся новые идеи, отчасти изменится окружение. И они будут рады этим переменам. Май — замечательное время, чтобы изменить место работы, переехать на новую квартиру или в другой город. Поэтому, если вы давно вынашивали подобные планы, не ждите, действуйте, звёздная поддержка вам обеспечена. Апрельские Овны переживут взлёт в личных отношениях. Сейчас вероятность встретить свою половинку высока как никогда.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04-20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
УСПЕХ**

За что бы вы сейчас ни взялись, всё обернётся двойным, а то и тройным выигрышем. По вашему знаку Зодиака сейчас проходят сразу несколько планет, активизируя самые разные сферы жизни. А позитивное влияние Марса дарит дополнительные силы и энергию действовать. Единственное, от чего хочется предостеречь, — не распыляться на много дел сразу. Результат будет выше, если вы чётко обозначите цель и будете последовательно двигаться к ней.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05-21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЛЮБОВЬ**

Вас продолжает кружить водоворот романтических чувств. Вы буквально летаете на крыльях любви и подсознательно понимаете, те отношения, что складываются сейчас, возможно, самые важные в вашей жизни. Правда, вторая половина месяца потребует от вас определённости. Вам придётся ответить на вопрос, чего же вы ждёте от спутника, с кем хотите идти по жизни? И этот выбор будет не из лёгких.

**РАК**

(22.06-22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ОТСТРАНЁННОСТЬ**

Это вовсе не значит, что вас ожидает тяжёлый месяц. В целом звёзды



# Что нас ждёт в мае

благоприятствуют и помогут выйти из любой ситуации. Однако вам захочется побыть наедине с собой и взглянуть на свою жизнь со стороны. Позвольте себе это, отдохните от дел, уйдите в небольшой отпуск, и вы заметите, что многое из того, что тревожит, решится без вашего активного участия.

**ЛЕВ**

(23.07-23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Первая половина мая благоприятна для реализации любых планов. Поэтому не упустите это время, не тратьте его попусту на увеселительные мероприятия, чтобы потом не пожалеть об упущенных возможностях. Если чувствуете, что не можете со всем справиться в одиночку, смело обращайтесь за поддержкой к друзьям, активно общайтесь. Контакты, появившиеся сейчас, не раз пригодятся вам в дальнейшем. После 15 мая не принимайте никаких значимых решений.

**ДЕВА**

(24.08-23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
КАРЬЕРА**

В мае рабочие вопросы будут отнимать львиную долю внимания. Но вы будете только рады этому, так как есть вероятность долгожданного повышения или по меньшей мере руководство оценит ваши усилия и даст солидную премию. Некоторым «не избежать» и служебных романов. Однако стоит иметь в виду, если эти отношения начались в период ретроградной Венеры, вряд ли они будут длительными и серьёзными.

**ВЕСЫ**

(24.09-23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПЕРЕМЕНИ**

Май может принести события, которые станут угрозой вашей упорядоченной жизни. Нельзя однозначно сказать, что эти события негативные. Но



придётся отказаться от того, что уже себя изжило. Поэтому человеку сомневающемуся самостоятельно это сделать очень сложно. В случае промедления вмешиваются звёзды, принося проблемы и изне, заставляя действовать. Поэтому не откладывайте то, чего просит душа, тогда и перемены будут радостными.



## СКОРПИОН

(24.10–22.11)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТЕРПЕНИЕ

Вам будет казаться, что чёрная полоса, начавшаяся ещё в начале весны, бесконечна: планы раз за разом срываются, ситуация требует дополнительных средств, которых у вас нет. Не стоит закликиваться на проблемах и думать о далёком будущем. Осталось подождать совсем чуть-чуть, и ситуация изменится. Лучшее, что вы можете сделать, — планировать не дальше чем на сутки-двое вперёд. Попробуйте, такая стратегия принесёт свои плоды и минимум разочарований.



## СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РАССТАВАНИЯ

В прямом смысле этого слова. Май обозначит все существующие проблемы в ваших отношениях с близкими людьми. Выдержат ли ваша любовь, дружба или родственные отношения грядущую бурю зависит от того, как вы поведёте себя в сложных ситуациях. Почаще напоминайте себе, что если близкий человек действительно дорог, то компромисс возможен всегда. Тем более вам, натуре щедрой и оптимистичной, найти его проще. А если чувствуете не собственную вам усталость или раздражение, лучше на время отложить решение проблем, они — плохие «советчики».



## КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛИДЕРСТВО

Как правило, вы не очень любите находиться на виду. Но сейчас не время оставаться в тени. Именно от вас ждут конкретных указаний и действий. Это может касаться как рабочих вопросов, так и внутрисемейных дел. Не передоверяйте свою главенствующую роль другим. Тем более что решения, принятые конкретно вами, в силу сложившей-

ся астрологической ситуации будут наиболее оптимальными. А если руководящую должность вам предлагают на работе, не отказывайтесь. Вас ждёт солидное материальное вознаграждение.



## ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПРОШЛОЕ

В мае звёзды вернут вас к ситуации из прошлого. И этот возврат может касаться любых сфер жизни. Возможно, вы посчитаете вмешательство звёзд несправедливым или даже болезненным. Однако только тогда, когда перевернута страница, можно создать счастливое настоящее и думать о будущем. Поэтому если когда-то не состоялся важный разговор, не были выс-

казаны обиды, тяготят давно изжившие себя отношения, настало время поставить все точки над «и».



## РЫБЫ

(21.02–20.03)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ

С приходом по-настоящему тёплых денёв вы почувствуете прилив сил и желание осуществить то, что так долго откладывали. Но будьте осторожны, перенапряжение сил может привести к ослаблению иммунитета. Высока вероятность простудных и воспалительных заболеваний. Поэтому скажите нет диетам, олимпийским рекордам, тщательному продумыванию режим труда, питания и отдыха. В этом случае и дела будут спориться, и здоровье не подведёт.

# Звёзды советуют

Для каждого из нас небо пишет свой звёздный сценарий. Однако существует и общий астрологический фон, который влияет на все знаки Зодиака. Обратите на него внимание. Он может усилить или ослабить как позитивные, так и негативные аспекты личного гороскопа

Май с позиции астрологии отмечен двумя значимыми событиями. Первое — это солнечное затмение, которое произойдёт 21 мая. В это время любая встреча, разговор, предложение могут оказаться более значимыми, чем кажется на первый взгляд. Поэтому будьте внимательны к происходящему за неделю до и после затмения. Не игнорируйте знаки судьбы. Второе — ретроградное движение Венеры, которое начинается 15 мая и продлится до 27 июня. Эта планета отвечает за любовь и романтику, финансовую стабильность, а значит, в этих сферах могут происходить изменения.

★ **ЛЮБОВЬ.** В мае можно будет испытать всю гамму эмоций. И если первая половина месяца порадуёт нежностью и романтикой, то вторая под влиянием ретроградной Венеры, наоборот, обозначит проблемы в отношениях. Поэтому если не хотите ссор, относитесь к любимому бережно. Даже резко сказанное слово надолго может стать камнем преткновения. Высока вероятность появления чувств к бывшим возлюбленным. Однако не спешите принимать какие-либо решения. Поговорка «нельзя дважды войти в одну и ту же воду» сейчас как никогда актуальна.

★ **ФИНАНСЫ И ДЕЛА.** Первая половина месяца будет складываться благополучно. И вы начнёте подумывать о крупных покупках или крédите. Будьте внимательны, во время периода ретроградной Венеры могут возникнуть непредвиденные расходы, а покупки не принесут долгожданной радости. Поэтому просчитайте свои возможности, отложите решение финансовых вопросов до той поры, когда эта планета начнёт движение в штатном режиме.

★ **ЗДОРОВЬЕ.** Май будет довольно стабильным для тех, кто бережно относится к своему здоровью. Однако под влиянием Венеры возможны обострения мочекаменной болезни, возникновения других заболеваний почек и мочевого пузыря. Период с 19 по 23 мая неблагоприятен для всех, в это время нежелательно планировать дела, которые потребуют напряжения сил. Метеочувствительным людям, гипертоникам нужно иметь под рукой необходимые лекарства. По возможности, не назначайте 22–23 мая плановые операции.





## СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО

Мы живём в мире чисел, и каждая из них несёт определённую энергетику. Узнайте, что означает ваш номер телефона.

Для того, чтобы определить значение своего номера телефона, необходимо сложить все цифры, его составляющие. Например, для телефона 89191112234 это число будет равняться  $8+9+1+1+9+1+1+1+2+2+3+4=41$ ;  $4+1=5$ . Ниже представлены значения нумерологических номеров от 1 до 9.

### Число 1

Увеличивает вашу энергию и помогает влиять на окружающих. Этот номер подходит для тех, кто занимает руководящую должность. Но имейте в виду: это прекрасный номер для карьеристов, однако не самый удачный для тех, кто находится в поисках своей второй половины.

### Число 2

Номер идеально подходит для людей, которые хотят встретить свою любовь и людей, которые живут под девизом: «Мой дом — моя крепость».

### Число 3

Вдохновляет, придаёт оригинальности, а также популярности. Этот номер лучше выбрать тем, чья работа связана с творчеством.

### Число 4

Несёт стабильность, надёжность. Подходит практически всем людям без исключения, особенно тем, у кого большая семья. Но стоит поискать другой номер, если вы излишне консервативны и педантичны.

### Число 5

Если вы привыкли к размеренной спокойной жизни — этот номер не для вас. Число подходит для людей, любящих свободу и путешествия.

### Число 6

Идеальное число. Подходит людям, стремящимся к гармонии во всём. Обожает детей и животных.

### Число 7

Это сильный и отчасти мистический номер. Подходит философам, исследователям. И «противопоказан» тем, кто всё привык усложнять и искать в каждом мало-мальском событии какой-то потаённый смысл.

### Число 8

Означает практичность. Подходит для амбициозных, нацеленных на карьеру, и не слишком удачен для людей, настроенных на личностный рост. Идеальный номер для зрелых и опытных людей.

### Число 9

Его обладатели часто будут испытывать на себе благосклонность фортуны при условии, что идеализм и сострадание — главные черты характера.

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

## О ЛЮБВИ

Я пришёл к мудрецу и спросил у него:

«Что такое любовь?» Он сказал:

«Ничего».

Но я знаю, написано множество книг:

Вечность — пишут одни, а другие —

что миг...

То опалит огнём, то расплавит, как снег,

Что такое любовь? Это всё человек!

И тогда я взглянул ему прямо в лицо,

Как тебя мне понять? Ничего или всё?

Он сказал, улыбаясь:

«Ты сам дал ответ!

Ничего или всё! — середины

здесь нет!»

Омар ХАЙЯМ

## Любимые песни

Слова А. ДЕРБЕНЁВА.  
Музыка В. ДОБРЫНИНА

### ТЫ МНЕ НЕ СНИШЬСЯ

Ты мне не снишься вот уж неделю,

[Gm | D7 |

Сны пролетают белой метелью.

[D7 | Gm |

Сны пролетают синюю птицей,

[B | F |

В облаке тают, как небыллицы.

Gm | D Gm |

Ты мне не снишься, я тебе тоже,

[Gm F | B |

И ничего мы сделать не можем.

[Am D7 | Gm |

Словно чужими стали друг другу

[Gm F | B |

И между нами, и между нами белая вьюга.

[Ab | D7 | Gm |

Ты мне не снишься, кто ж тут виною,

Словно ошибку звали Любовью.

Сами назвали, сами решили,

Не понимая, что поспешили.

### ПРИПЕВ

Ты мне не снишься, стало быть, ясно —

Новой не будет старая сказка,

Старая песня новой не станет,

Два сердца вместе петь не заставит.

### ПРИПЕВ

## Анекдоты

В семье спор, кто пойдёт за сыном в детский сад.

Муж — жене:

— Я тебе шубу подарил?

— Подарил!

— Зимние сапоги подарил?

— Подарил!

— Ну вот и иди за сыном!

— А почему не ты?!

— В чём? В носках и с пеной для бритья?!



Жена обращается к мужу:

— Скажи, дорогой, у меня красивые волосы?

— Красивые.

— А глаза красивые?

— Красивые.

— А нос?

— И нос крас... Погоди, а ты что, в зеркале не отражаешься?



— Ой, соль рассыпалась — это к ссоре

— А может, обойдётся?

— Нет, дорогой. Я уже настроилась.



Алло, мама, дай папе трубку.

— Алло, папа, «Спартак» чемпион???

— Да, да, да, конечно, дочка, конечно!!!

— Пап, дай маму.

— Алло, мам, ты слышала, папа разрешил.



— Мама, мне нужно тебе что-то сказать!

— Только коротко и ясно.

— Сто рублей.



Классная вещь, домофон! Пока муж по лестнице поднимается, я успеваю положить трубку телефона, выключить компьютер и телевизор, повязать передник... и стою такая бедная, посуду мою...





# ПОДПИСКА

## на II полугодие

## 2012 года

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

«БУДУАР» 57 рублей

«БУДУАР. Здоровье» 42 рубля

«Пресс-Коктейль» 57 рублей

## В комплекте дешевле\*

Комплект №1

«БУДУАР» + **81** рубль  
«Будуар.Здоровье»

Комплект №2

«БУДУАР» + **123** рубля  
«Будуар.Здоровье» +  
«Пресс-Коктейль»



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