

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

март 2013

16+

*С праздником  
весны!*

**Ежемесячное  
издание  
для женщин**

3 (145)

Март 2013 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор  
Светлана ИВАНОВА

Художественно-  
технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор  
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar\_press@mail.ru

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

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

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

Присланные по почте  
рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.

Литературная обработка  
писем осуществляется  
редакционным  
коллективом.

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 31.01.13.

Время сдачи по графику – 17-00,

фактически – 17-00.

Заказ № 198.

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

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

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

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

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

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ:**

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

*Март... Если февраль – «мужс-  
кой» месяц, то этот уж точно наш.  
Потому что есть в этом месяце  
один волшебный день, который так  
и называется – ЖЕНСКИЙ. Муж-  
чины в этот день особенно тро-  
гательны, с мимозами и шампан-  
ским, дети особенно послушны –  
с собственноручно сделанными  
открытками «Любимой мамоч-  
ке», а мы – особенно прекрасны.  
Присоединяемся к многочислен-  
ным поздравлениям и комплимен-  
там и желаем вам быть восхи-  
тительно безрассудными, непред-  
сказуемыми, доверчивыми и же-  
ланными вне зависимости от  
праздничных дат!*

*Ваш «Будуар».*



# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

МАРТ  
2013



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Ищите женщину

стр. 6  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Исправленному верить

стр. 7  
**ВОЛОСОК  
К ВОЛОСКУ**  
Дело ясное,  
что дело темное

стр. 8  
**КРАСОТА**  
Секреты красоты  
Екатерины АНДРЕЕВОЙ  
Задание на дом

стр. 10  
**90x60x90**  
Проект  
«Похудеть к лету!»

стр. 12  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Вся правда о ВПЧ  
Отвечает врач-гинеколог

стр. 14  
**ЗДОРОВЬЕ**  
На приеме  
у эндокринолога

стр. 16  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Воскресный папа

стр. 18  
**ПЛАНЕТА ЗВЁЗДА**

Дмитрий ДЮЖЕВ

стр. 20  
**И ЭТО ВСЁ О НЁМ**  
Они на это ответят

стр. 22  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**  
Вирт и флирт

стр. 24  
**ЭТО ИНТЕРЕСНО**  
«Звезды» –  
помощники любви

стр. 26  
**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**  
«Контакты»  
третьей степени  
Как избавиться  
от страха

стр. 28  
**МОНОЛОГ**  
Красавица и чудовище

стр. 29  
**ПРОБА ПЕРА**

стр. 30  
**ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ**  
Замечательный сосед

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
Модная деталь:  
рукав 3/4

стр. 34  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
Дамские штучки  
Пять идей с блинами

стр. 36  
**ПРИГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**  
Мясо «Бонжур»,  
Торт «Нежность»

стр. 38  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Ахименес:  
чудо-фонарик

стр. 39  
**ВАША УСАДЬБА**  
Растим капусту  
Томаты для теплиц

стр. 40  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
Поститесь  
на здоровье

стр. 42  
**ВЫБЕРИ  
ЛУЧШЕЕ**  
Масло масляное

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

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

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

# Ищите женщину

Сколько нам всего надо успеть: утром на работу, в детский сад, вечером в магазин, уроки, по выходным уборка, дача... Случайно в зеркало взгляд бросишь – а там вместо очаровательной женщины существо неопределённого пола. Надоело? Тогда давайте начнём обратное превращение. И проще всего начать с гардероба, ведь женственный стиль в одежде неизменно украшает, и Золушка становится Принцессой. А там, глядишь, и принцы подтянутся...

## Ткани

Безусловно, лёгкие, струящиеся, приятные на ощупь, к которым так и тянет прикоснуться рукой: от полупрозрачного нежного шифона, гладкого шёлка и атласа, соблазнительного кружева, батиста и гипюра до тонкой шерсти, уютного трикотажа и чувственного бархата.

**Ищите и носите:** если в романтическом женственном гардеробе и имеют место быть брюки, то лучше выбрать свободные струящиеся, к примеру, из шифона, хорошо посаженные в талии. Они должны не облегать, а ниспадать, создавая благородный водопад. Новинка зимнего сезона – пиджаки и жакеты из бархата – должны найти своё место в гардеробе прекрасной дамы. Разумеется, они должны быть «ладно скроены», дабы сидеть «как влитые».

## Силуэты

Воздушные, приталенные или полуприлегающие силуэты платьев, расклёшенные юбки, рукава-фонарики и длиной 3/4, романтические блузы, высокие воротники, украшенные вышивкой или кружевом, или «невинные» отложные – ДА!

Платья-«перчатки», декольте на уровне талии, обтягивающие брюки,

шорты, мини, демонстрирующие ягодички, разрезы, выступающие напоказ нижнее бельё, – НЕТ, НЕТ И ЕЩЁ РАЗ НЕТ! В женственном стиле главное – обтекаемость и грация силуэта, которые подчеркнут воздушность и эфемерность женской фигуры. Приветствуется сочетание разных объёмов, например, пышная юбка и приталенный по фигуре лиф в выгодном свете покажут тонкую талию.

**Ищите и носите:** пальто и шубки с укороченными рукавами длиной 3/4, которые наглядно показывают, сколь соблазнительно выглядит женская рука, затянутая в тонкую кожу перчатки. Всё внимание на скромные (от того такие секси) «школьные» платья с белыми отложными воротничками – они сегодня на пике моды. Как это кстати!

## Декор

Банты и жабо, воланы и рюши, вставки из кружева и ажур, драпировка, разнообразие застёжек и шнуровок призваны превратить женщину в прекрасный благоухающий сад. Только следите, чтобы не «переборщить» с «женственными признаками», слишком большое их количество может легко заменить образ очаровательной незнакомки на образ «Дуни с базара».

**Ищите и носите:** юбки с басками – один из хитов сезона. Вот где оборка не только уместна, пикантна, но ещё и служит прекрасной маскировкой, м-м..., скажем так, некоторых несовершенств женской фигуры. О них теперь никто и не догадается.

## Цвета и рисунки

Если женщина – прекрасный цветок, то и цвета одежды должны быть соответствующими.

Наиболее женственны пастельные тона: нежность первой зелени, глубина розового бутона, прелесть цветущей сакуры, бездон-



ность голубого весеннего неба, кремовый отсвет заката — всё это должно стать основной цветовой гаммой для женственного стиля.

Цветочный принт, кстати, по-прежнему актуальный, так же в почёте как и немного наивный горошек и мелкая клетка.

**Ищите и носите:** до чего же нарядны и восхитительны тонкие шёлковые блузы с размытым «акварельным» цветочным рисунком. Высокие манжеты с множеством мелких пуговиц, воротники, завязывающиеся на бант, приветствуются.

## Обувь

Каблочки! Тут ничего не убавить и не прибавить. Сами знаете, как каблук преображает женскую ножку, делает её такой соблазнительной. Хотите стать женственной? Так носите! И необязательно на огромной платформе и высоченной шпильке. Сейчас масса интересных, изящных и, главное, удобных моделей обуви. На каблучках теперь можно порхать весь день!

**Ищите и носите:** в преддверии весны стоит озаботиться покупкой ботильонов. Ищите с аккуратным круглым мысиком на высоком устойчивом каблучке. Изящная шнуровка? Ремешки? Всё это абсолютно в духе женственности. И откажитесь от обуви чёрного цвета.

Это, безусловно, элегантно, но очень уж скучно и предсказуемо.

Тем более что глубокий бордо, бежевый и кофейный выглядят ничуть не хуже и сочетаются с абсолютно любыми нарядами.

## Аксессуары

Бусы, серьги, браслеты и кулоны, шейные платки и шарфы, ремни и пояса подчеркнут вашу женственность. Иногда стоит только красиво повязать шарф или затянуть тонкий ремешок на талии, и образ в корне меняется.

Сумочки должны быть такими же милыми и изящными как и сама одежда. Лучший выбор — небольшие по размеру и неагрессивные по форме сумки с закруглёнными краями.

**Ищите и носите:** не гонитесь за модой, установите свой выбор на сумке классической формы среднего размера. Элегантный саквояж — самое оно.

## Макияж

Прозрачный, нежный, мягкий, в пастельных тонах. Акцент делается или на глазах, или на губах.

**Ищите и носите:** невесомые, атласной текстуры розово-бежевые помады на губах, шелковистые тени в шоладно-молочной гамме, прозрачный тающий тон на коже.

## Стиль жизни

Быть женственной 24 часа в сутки 365 дней в году не так-то просто, но это того стоит. Мир спасёт красота, поэтому нам ну никак «не отвертеться». **ЗАПОМИНАЕМ:**

● Быть женственной — это встать пораньше, чтобы привести себя в порядок

● Быть женственной — это всегда держать спину прямо, уставать от каблучков и комплиментов и без угрызений совести тратить время (деньги) на себя любимую

● И выбор, и поиск новых нарядов — это первая, но далеко не единственная ступень

● Быть женственной — это улыбаться, очаровывать окружающих, начальство, бабушек у подъезда и собственного мужа

● Быть женственной и быть Женщиной — это по сути одно и то же.

Подготовила Людмила КОСОРИКОВА

# ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ

Хотите, чтобы ваш макияж выглядел безупречно? Тогда ознакомьтесь с ошибками, которые делают любители и никогда — профессионалы

**ОШИБКА:** наносить пудру или хайлайтер на всё лицо.

**Исправляем:** матирующие и подсвечивающие средства следует использовать локально. В припудривании нуждается прежде всего Т-зона, а хайлайтер лучше нанести на скулы. Именно такой приём используют визажисты, дабы подчеркнуть естественный рельеф лица и создать эффект отсутствия тонального крема.

**ОШИБКА:** оставлять незакрашенным промежуток между контуром глаз и ресницами.

**Исправляем:** контур нужно наносить как можно ближе к росту ресниц — так, чтобы между подводкой и ресницами не оставалось просвета. Кстати, если рисовать контур боковой стороной стержня карандаша, линия получится более прямой и ровной, чем если наносить его остриём стержня.

**ОШИБКА:** сразу много тонального средства.

**Исправляем:** всегда начинайте с небольшого количества средства и при необходимости добавляйте его. Легче нанести дополнительный слой, нежели удалить лишний. Потом не удивляйтесь «эффекту маски».

**ОШИБКА:** пренебрегать тщательной растушёвкой.

**Исправляем:** тон надо растушёвывать до такой степени, чтобы покрытие стало незаметным на коже, совершенно с ней слилось. Тени и румяна важно растушёвывать на границах цвета так, чтобы они плавно сошли на нет.

**ОШИБКА:** использовать для визуального увеличения глаз белую подводку.

**Исправляем:** белый карандаш хорош только для подиумов. В будни мейк-ап-мастера советуют наносить вдоль слизистой внутреннего века бежевый карандаш. Во-первых, бежевую подводку никто не заметит в отличие от белой, которая тут же бросится в глаза. Во-вторых, этот бытуприём прекрасно освежит не только взгляд, но и лицо.

**ОШИБКА:** сочетать широкие графичные стрелки с яркими губами.

**Исправляем:** этот «трюк» может позволить себе разве что Дитта фон Тиз. Все остальные с таким макияжем рискуют выглядеть чересчур «ретро». Чтобы этого не произошло, профессионалы советуют сочетать стрелки с чётко прорисованными скулами и светлыми матовыми губами.

**ОШИБКА:** сочетать «очевидно» подчеркнутые естественные брови с тёмным или ярким макияжем глаз.

**Исправляем:** широкие, правильной формы брови держатся на модной волне не один сезон. Лучшее и логичное их дополнение — яркая ягодная помада на губах и прозрачный макияж глаз.

**ОШИБКА:** тестировать тональное средство на тыльной стороне кисти.

**Исправляем:** для того, чтобы выбрать верный тон, необходимо нанести не менее трёх оттенков, близких к цвету кожи, на область скул, переходя к шее. При этом продукт сильно не растушёвывайте, наносите его, легко прихлопывая подушечками пальцев.

**ОШИБКА:** считать идеальным оттенок «тон в тон» с кожей.

**Исправляем:** на самом деле оттенок тонального крема должен быть немного бледнее вашего естественного цвета кожи. Как говорят француженки, «на тон светлее — на 10 лет моложе».

**ОШИБКА:** наносить тональное средство, в том числе и пудру, на область вокруг глаз.

**Исправляем:** никогда, никогда не делайте этого! Во-первых, одинаковый тон на лице делает его «плоским». Во-вторых, мимические морщинки вокруг глаз станут очевидными для всех окружающих.

**ОШИБКА:** яркий маникюр в дуэте с длинными ногтями, особенно в форме «стилетов».

**Исправляем:** и не только длину, но и форму. Яркие оттенки лака уместнее всего выглядят на коротких ногтях, которым следует придать форму мягкого квадрата.

**ОШИБКА:** наносить яркие тени на всё веко и использовать их в дневном макияже.

**Исправляем:** в грядущем модном сезоне яркий макияж глаз необычайно актуален. Синие, изумрудные, фиолетовые, голубые... Эти феерические оттенки, конечно, уместнее всего выглядят вечером и в соответствующей обстановке: на клубной вечеринке, например, или романтическом ужине «на двоих» в дорогом ресторане. Независимо от цветовых предпочтений прислушайтесь к совету профи: при помощи влажного аппликатора сделайте лишь широкую стрелку, допустим, фиолетовыми тенями, и завершите образ таким же лаком на ногтях. Выразительный вечерний макияж готов.



**И**стинные брюнетки всегда верны своему цвету, потому что знают: «сумеречные» оттенки волос выглядят объёмно, богато и ослепительно в прямом смысле, поскольку лучше отражают свет. Все эти достоинства легко свести на нет, если игнорировать правила ухода за тёмными волосами

# Дело ясное, что дело тёмное

## СПА на дому

Поддерживать сияние волос брюнетки могут и с помощью салонных процедур, и в домашних условиях. Обратите внимание на профессиональные серии масок, в которых присутствует кератин или протеин. Также для брюнеток и темноволосых див хороши маски, приготовленные своими руками.

**МЕДОВАЯ МАСКА.** Тщательно смешайте 3 ст. ложки жидкого мёда с 1 ст. ложкой оливкового масла, нанесите на волосы и оставьте на 30 минут. Затем вымойте волосы шампунем. Эта маска укрепляет волосы, делает их мягкими и шелковистыми.

Частота процедур: 1 раз в неделю.

**КОФЕЙНАЯ МАСКА.** 2 ст. ложки молотого кофе залейте 100 мл молока, подогрейте, помешивая. Дайте смеси немного остыть и добавьте яйцо (быстро размешать, чтобы оно не свернулось) и пару капель любого эфирного масла. Нанесите маску на волосы и держите 20-30 минут. Эта маска обладает не только укрепляющим эффектом, она ещё освежает цвет и придаёт волосам изумительный оттенок.

Частота процедур: 2 раза в неделю.

## Осторожно: окрашена

В какой бы цвет вы ни красились, для волос это всегда стресс: структура становится пористой, волосы теряют влагу. Но брюнеткам и темноволосым повезло. В отличие от блондинок, которым превращение даётся лишь «агрессивным» способом, они могут использовать тонирующие красители, которые действуют мягко, деликатно и дают красивый оттенок в диапазоне двух тонов.

Ещё один способ окрашивания, кстати, на сегодняшний момент весьма модный, — блики и окрашивание кончиков волос.

**СОВЕТ СТИЛИСТА:** «Брюнетка — это вызов! Это протест привычному и скучному. Если ваша жизнь требует радикальных перемен, иссиня-чёрный заявит о вашей решительности. По насыщенности этот цвет может конкурировать разве что с алым. Стоит иметь в виду, что этот роковой цвет идёт женщинам с насыщенным цветом глаз (зелёным, карим или фиалковым, как у красавицы Элизабет Тейлор), со смутной или молочно-белой чистой кожей».

В палитре тёмных оттенков особое место занимают каштановый и шоколадный. Вот они к лицу всем! Это цвета внутреннего комфорта и уюта, самые естественные. Устав от постоянного внимания, блондинка или рыжеволосая легко может удивить всех желанием окунуться в мир размеренности и умиротворения. И не просчитается! Кого бы ни предпочитали мужчины, большинство из них женятся на женщинах именно с этим цветом волос.

**Важный нюанс.** Отросшие тёмные корни у блондинок смотрятся намного эстетичнее, чем отросшие светлые корни у брюнеток. У последних создаётся «эффект плавли». Избавить от этого неприятного «побочного действия» может только регулярное и своевременное окрашивание.

## На вашу голову

Эти дивы абсолютно точно знают, что надо делать, чтобы свести с ума. Представляем вниманию хит-парад причёсок, которые потрясающе смотрятся именно на брюнетках.

### Моника БЕЛУЧЧИ

Эта бесподобная и обворожительная женщина чаще всего собирает волосы в объёмный низкий хвост. Что абсолютно верно: обладательницам ярких волос и эффектной внешности к лицу простые формы.

### Дитта фон ТИЗ

Горячая особа, купаясь в огромном бокале с шампанским, демонстрирует идеально уложенные — волосок к волоску — блестящие локоны. Трудно спорить с тем, что и так очевидно: причёски в стиле «ретро» и брюнетки — «дуэт» восхитительный! Заметим только, что и всё остальное (макияж, гардероб, подача себя) должно соответствовать духу выбранного времени.



### Мирей МАТЬЕ

Стрижка сессон стала её визитной карточкой. И сегодня причёска «под Мирей» не теряет актуальности. Хотя чему удивляться? Истинная красота времени неподвластна.



### Деметри МУР

Роскошная и роковая. Длинные гладкие прямые волосы цвета воронова крыла и идеальный пробор посередине — вот, пожалуй, и весь секрет её укладки. Многие темноволосые красави-

цы взяли с Деметри Мур пример и не ошиблись — их появление всегда волнует.

**Совет от профи:** чем «взрослее» брюнетки, тем больше они должны уделять внимание созданию объёма. Мягкие волны, градуировка, многослойные стрижки вполне справятся с поставленной задачей.



**М**ногие знаменитые красавицы не любят выдавать свои секреты красоты, но Екатерина Андреева, вечно молодая и красивая телеведущая с Первого канала, которая недавно отметила свой 50-летний(!) юбилей, говорит: «Я хочу, чтобы вокруг меня все люди были красивыми и счастливыми», — и легко делится всеми своими рецептами красоты и здоровья

## Значение спорта

Я уделяю огромное значение спорту и активно им занимаюсь. Иногда получается по две тренировки в день — утром и после работы. Тренировки у меня обычно начинаются в 8 утра дома, а вечером я занимаюсь в фитнес-клубе. Мне это подходит, но каждый человек решает для себя, что ему лучше — кто-то предпочитает быструю ходьбу с утра. Кстати, ходить подолгу полезно. Активный процесс жиросжигания начинается только после 30-й минуты. Для занятий фитнесом в спортзал ходить необязательно, можно использовать видеозаписи различной гимнастики. Эффект будет зависеть от вашего желания и силы воли. Если вы преследуете цель похудеть, то после активного занятия спортом желательно два часа не есть. Если же вы хотите нарастить мышечную массу, то можно съесть что-нибудь белковое спустя час. За час до тренировки нельзя есть, особенно мясо и птицу.

## Нет сов, лишь замученные жаворонки

Я встаю в районе 6-7 утра, иногда в 8.00, а ложусь почти всегда до полуночи. По идее, лучше всего ложиться спать в 10 вечера, потому что очень важный гормон, который поддерживает молодость и красоту, вырабатывается именно с 10 до 12 ночи. Это первый подарок природы, как говорит мой китайский врач. Второй подарок природы даётся с 12 и до полвторого ночи. И вот это уже самый крайний срок, когда нужно отправляться в кровать. Что касается спальни — нужно поддерживать определённую температуру,

потому что для здоровья лучше прохлада, чем жара. Свежий воздух очень полезен, так же как и темнота во время сна. В темноте вырабатывается важный гормон мелатонин, который способствует правильному восстановлению организма. А когда вы правильно отдохнули, то уж, наверное, будете выглядеть лучше, чем если бы не выспались.

## Фундамент здоровья

Я считаю, что правильное питание — фундамент здоровья, ведь организм строит клетки именно из тех питательных веществ, которые мы ему поставляем. Что хорошего можно построить, например, из чипсов? Вот несколько простых правил, которых я всегда придерживаюсь. Масло ни в коем случае нельзя нагревать — в нём сразу начинают вырабатываться вредные вещества. И вообще, на большом огне не стоит ничего готовить. В идеале надо иметь специальную кастрюлю, в которой создаётся большое давление, и поэтому всё готовится при низкой температуре. В духовке желательно использовать температуру не более 100-120 градусов, и побольше есть того, что можно есть сырым: овощи, фрукты, пророщенные зёр-

на. Соль надо есть обязательно, но немного, и лучше морскую. Причём готовить правильнее без соли, а потом присаливать сверху. Что касается сахара — он совершенно не нужен организму, а в большом количестве просто вреден. Зачем зря раздражать поджелудочную железу? Знаете, есть такое исследование — внешне выглядит так же как электрокардиограмма. Только линия показывает уровень инсулина, вырабатываемого поджелудочной. Ни холод, ни голод, ни усталость не влияют на него — линия остаётся почти ровной, с минимальными колебаниями. Но стоит съесть ложку сахара, как — бац! — линия даёт резкий скачок. Дальше, чтобы подавить выработку инсулина, организм начинает вырабатывать ещё один гормон, и линия начинает скакать как бешеная. Это очень опасно для человека. Замените лучше сахар фруктозой, сухофруктами или мёдом.



# Секреты красоты Екатерины Андреевой

## Водная норма

С утра обязательно выпиваю стакан воды комнатной температуры (нельзя пить очень горячую или холодную воду). Знаете, когда в Средние века человека сжигали на костре, от него оставалось 9 граммов пепла, потому что всё остальное — вода. Получается, что пить — это жить. Некоторые люди, практикующие лечебное голодание, не едят по 40 дней, а на Востоке есть и такие, которые вообще не едят. Но пить надо обязательно! Выпив стакан воды, я иду заниматься спортом, и только потом завтрак. Обычно это каша из цельных зёрен без молока, замечательно, когда есть возможность съесть на завтрак ещё и ягод: в сезон я предпочитаю малину, чернику или крыжовник.

## Ультрафиолету — нет

Я категорически против солярия: это ведь не шутки! Тут речь идёт даже не о красоте, а о здоровье. Ультрафиолет не слишком полезная вещь. Не говоря уже о том, что он провоцирует преждевременное старение кожи. На пляже я всегда ношу закрытый купальник и наношу солнцезащитный крем «фактор 50». При этом весь день сижу под зонтом и выйди из-под него решаюсь только к пяти-шести вечера. А вообще, мой уход за кожей достаточно прост: вечером я регулярно делаю массаж лица, а затем наношу крем. По правилам ночной крем надо наносить за 2 часа до сна. Но если вы спите на шёлковой наволочке, то это не имеет значения, поскольку шёлк не впитывает крем, остальные ткани забирают у вас с лица часть косметики.

## Физическое здоровье — не всё

Мне всегда казалось странным, почему люди в 50 лет позволяют себе становиться сгорбленными, скрюченными, почему у них пропадает интерес к жизни... А между тем не допустить всего этого очень просто! Нужны движение, правильное питание, любовь к людям и любовь к самому себе! Ведь физическое здоровье — это ещё не всё. Не менее важно жить в состоянии внутреннего спокойствия и равновесия. Конечно, есть вещи, которые нам сложно контролировать: например, генетика или воля Божия. Но есть вещи, которые человек вполне в состоянии изменить: собственные мысли, отношение к себе и людям. Но многие в погоне за молодостью стараются изменить всё, что снаружи, не обращая внимания на то, что внутри, и они заблуждаются.

*Весной хочется расцвести вместе с просыпающейся природой. Торопимся поделиться секретами быстрого преображения, которые доступны каждой из нас*

## ЗАДАНИЕ НА ДОМ

### ОЧИСТИТЬ

Удалить омертвевшие и ороговевшие клетки кожи, глубоко очистить поры — первая и важнейшая фаза детокса кожи. И не хуже любой профессиональной чистки этому способствует русская баня. Высокая температура активизирует работу потовых желёз, а пот выводит из организма большинство токсинов. Не пожалейте сил и на массаж веником, нормализующий циркуляцию крови и восстанавливающий иммунную систему. Постарайтесь также каждое своё купание заканчивать контрастным душем, использовать щётку с натуральной щетиной, тщательно массируя мышечные участки.

**Очищающий питательный скраб.** Рис измельчить в кофемолке до муки, чайную ложку уже молотого риса смешать со столовой ложкой творога и чайной ложкой любого растительного масла. Наложить массу на влажное чистое лицо, через 5-10 минут аккуратно помассировать и смыть тёплой водой.

### УБРАТЬ ВОСПАЛЕНИЯ

Из-за нарушения работы кишечника, печени страдает кожа: появляются воспаления, дерматиты. Главный совет — наладить здоровое питание. Кроме этого, попробуйте на месяц отказаться от сладких напитков, чая и кофе, заменив их травяными чаями: из ромашки — он успокаивает нервную систему и избавляет от бессонницы, чай из шиповника насыщает организм витамином С и очищает печень, из зверобоя улучшает работу пищеварительной системы.

**Противовоспалительная питающая маска.** Испечь в духовке или микроволновке небольшую луковицу, очистить, растолочь. Добавить к полученной кашице по ложке мёда и молока. Растереть до образования однородной массы. Наложить на кожу. Через 5-10 минут смыть тёплой водой.

### УВЛАЖНИТЬ

Вода — сильнейший детокс-инструмент. С утра натощак выпивайте стакан горячей воды с долькой лимона и толчёным имбирём и не забывайте про достаточное количество жидкости в день (6-8 стаканов), чтобы справиться с главной проблемой после зимы — обезвоженностью. Извне же можно побаловать кожу увлажняющими масками.

**Маска, устраняющая сухость.** Смешать мякоть спелого банана с жирными сливками или сметаной и одним яичным желтком. Полученную массу нанести на лицо, через 10 минут смыть тёплой водой.

### ПОДТЯНУТЬ

Разгладить мелкие морщинки, улучшить тонус кожи, подтянуть овал лица никогда не будет лишним. «Каркас» лица — это мышцы. Хорошо подтянутые позволяют выглядеть коже молодой, эластичной, слабые, провисшие — прибавляют несколько лет. Гимнастика лицевых мышц в сочетании с омолаживающими масками — идеальный вид процедуры лифтинга в домашних условиях.

**Крахмальная лифтинг-маска.** Натереть на мелкой тёрке небольшой сырой клубень картофеля, добавить ложку оливкового масла и несколько капель лимона. Нанести на предварительно очищенную кожу лица на 10-15 минут, смыть тёплой водой.

Одна из главных причин возникновения морщин — зажатость лицевых мышц, причиной которой являются стрессы, постоянные негативные эмоции. Чтобы не допускать этого, каждый вечер перед сном задерживайтесь перед зеркалом на лишние три минуты и в удовольствие погримасничайте. В конце потрите ладони друг о друга до появления тепла и выполните движение, подобное умыванию.



# ПРОЕКТ «Похудеть к лету»

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

## Месяц первый: «НА СТАРТ!»



Ведущая проекта тренер по фитнесу  
Лидия ЗЕЛЕНЦОВА:

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

## Психологическая помощь

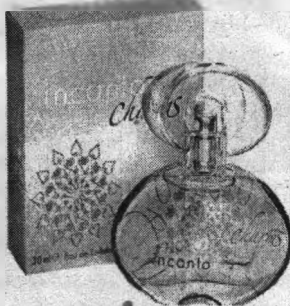
**ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ.** Несбывшиеся желания часто и остаются таковыми, потому что не обретают правильной формулировки. Размытый образ того, что хотелось бы, нужно превратить в конкретную позитивно сформулированную задачу со сроками исполнения. Само понятие «задача» подразумевает под собой действие, тогда как «желание» ожидает взмаха волшебной палочки. Если вы хотите похудеть – решите, что вы не просто хотите, но и готовы что-то для этого сделать, поставьте себе срок (самый мотивирующий – до лета), наберитесь решимости и начните действовать!

## Питание

Нельзя садиться на строгие диеты, обещающие избавление от 10 кг за неделю. Во-первых, благодаря такому голоданию вы теряете не жировую, а мышечную массу, что крайне неблагоприятно сказывается на нашем здоровье и внешнем виде. Во-вторых, подобные диеты наш предусмотрительный организм воспринимает как опасность умереть с голоду и включает древние механизмы защиты: замедляет обмен веществ, после чего похудеть ста-

новится ещё сложнее. В-третьих, после подобных испытаний проблемы с пищеварением вам не избежать. Ничего, кроме вреда, такие диеты не принесут, а потерянные килограммы быстро вернуться. Времени до лета достаточно – целых три месяца. Сочетая здоровое питание с умеренными тренировками, вы потеряете вес, не подвергая свой организм экстремальным нагрузкам и голоданию. Наша задача – не сесть на диету, а «оздоровить» свой рацион.

- Выберите натуральные продукты
- Не съедайте больше, чем умещается в ваших ладонях
- Не ешьте после 7-8 вечера (стакан кефира на ночь разрешается)
- Ограничьте потребление сладкого (допустимы: ломтик горького шоколада, шарик молочного мороженого, банан).



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

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**Завтрак.** Овсяная каша (по вкусу можно добавить молоко, орехи, сухофрукты, мёд).

**Перекус.** Яблоко и ломтик хлеба.

**Обед.** Куриное филе с отварным картофелем, лёгкий салат, заправленный оливковым маслом.

**Перекус.** Творог низкой жирности.

**Ужин.** Рис с рыбой.

**Совет:** можно заботиться об оздоровлении и уменьшении калорийности своей пищи, но совершенно забыть про напитки. Сократите потребление незаметных «жидких» калорий (чай пейте без сахара, уменьшите количество молока в кофе, замените соки и сладкие газированные напитки на минеральную воду). Это простое правило может значительно урезать ваш рацион, порой на 300 ккал. в день, а это уже ощутимо.

## Комплекс упражнений

По статистике, бедра и ягодичцы – это именно те части тела, которые чаще всего становятся мишенью женской самокритики. Именно поэтому мы начинаем нашу программу с комплекса упражнений для эффективного моделирования желаемой формы бёдер.

**РЕКОМЕНДАЦИИ.** Выполняйте комплекс 3-4 раза в неделю, меняя последовательность упражнений, чтобы избежать привыкания и скуки. Делайте упражнение до ощущения лёгкого жжения в мышцах. Со второй-третьей недели начинайте использовать дополнительный вес от 2-2,5 кг и выше. Эффект от тренировок можно увеличить за счёт комбинирования различных видов нагрузок, например, танцы, плавание, бег, быстрая ходьба, йога, Пилатес. Но хочу предупредить: обязательно оставляйте хотя бы один день для отдыха, чтобы организм мог восстановиться.

**РАЗМИНКА.** Перед занятием обязательно нужно провести разминку, которая разогреет тело, подготовит мышцы к работе, к тому же лёгкая аэробная нагрузка с учащением дыхания «запустит» организм в режим повышенного обмена веществ. Если у вас нет проблем с суставами, попробуйте вспомнить детство и любимую когда-то скакалку, подойдут обычные прыжки или бег на месте. Более щадящая разминка – выполнение простых упражнений в энергичном темпе: махи руками, повороты корпуса, вращение бёдрами, коленями и ступнями. Если есть такая возможность, воспользуйтесь кардиотренажёром. Достаточно 10 минут, но по желанию можно продлить разминку.



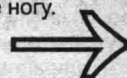
### УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

Исходное положение: широкая постановка ног, носки развёрнуты в стороны, спина прямая, в пояснице нет прогиба, ягодицы напряжены. Сгибая колени, опустите бёдра вниз, зафиксируйте положение до появления напряжения в мышцах. Медленно выпрямитесь. Повторите 20-25 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

Лягте на живот, согните ноги в коленях и разведите колени в стороны. Оторвите колени и бёдра от пола максимально высоко, зафиксируйте положение на несколько секунд. Опустите вниз. Повторите 15 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ

Исходное положение: упор на колени и кисти, колени находятся под тазобедренными суставами, кисти — под плечевыми, спина прямая, в пояснице нет прогиба. Оторвите колено от пола и поднимите чётко в сторону, не меняя угла сгиба колена. Зафиксируйте на долю секунды и опустите вниз. Повторите 20-25 раз, смените ногу.

### УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЁРТОЕ

Лягте на правый бок, правая рука вытянута на полу на линии плеча, ладонь левой руки на полу как опора. Левую ногу поднимите вверх и зафиксируйте положение. Оторвите правую ногу от пола и поднимите к левой. Опустите правую, затем левую ногу. Повторите 15-20 раз. Поменяйте положение и выполните то же количество повторов на другую ногу.



### УПРАЖНЕНИЕ ПЯТОЕ

Сядьте на пол на правое бедро, правое колено выведено вперёд и не отрывается от пола. Упритесь руками в пол перед коленом, кисти на ширине плеч. Левую ногу заведите за себя и приподнимите от пола. Согните в колене и вновь выпрямите. Повторите 15-20 раз, смените ногу.



### УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ

Сделайте выпад правой ногой вперёд, опустите левое колено на пол. Лёгкими пружинистыми движениями подавайте таз вперёд, увеличивая натяжение мышц передней поверхности бедра. Зафиксируйте положение. Выпрямите правую ногу, согнув левую, наклоните корпус вперёд, почувствуйте натяжение мышц задней поверхности бедра. Зафиксируйте положение. Выполните упражнение на другую ногу.



Упражнения демонстрировала Лидия ЗЕЛЕНЦОВА. Фото Павла ВОЛОБУЕВА

# Вся правда о ВПЧ

**О вирусе папилломы человека (ВПЧ) в нашей стране стали говорить относительно недавно, но довольно активно. И всё же при виде этой аббревиатуры у большинства в сознании возникают слова «кондиломы», «рак»... Что же на самом деле это за заболевание, мы попросили разъяснить врача-венеролога Фёдора Александровича ВИНОГРАДОВА**

**— Фёдор Александрович, ВПЧ относится к группе заболеваний, передающихся половым путём?**

— И да, и нет. ВПЧ — это общее название группы вирусов, в которую входит около 130 типов. Объединяющим свойством этих вирусов является их способность вызывать появление папиллом (кондилом, бородавок) различной формы на месте первичного контакта (но далеко не всегда!) В ряде случаев ВПЧ проявляется исключительно как дерматологическое заболевание с контактно-бытовым путём передачи (как правило, распространяется на руках, ступнях). Но случаи заражения ВПЧ, скажем, при рукопожатии крайне редки и не представляют особой угрозы для здоровья. Гораздо чаще о ВПЧ говорят именно как о венерическом заболевании, передающемся половым путём, которое вызывает генитальные формы папиллом. И особенно опасными считаются 15 типов ВПЧ: 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68, 73 и 82.

**— Какие изменения происходят в организме после внедрения этого вируса?**

— После того как один или несколько злокачественных типов ВПЧ проникнут в клетки шейки матки, у подавляющего большинства женщин иммунная система активизируется и самостоятельно блокирует его. Вирус находится в эпителиальных клетках шейки не более 12-18 месяцев и не успевает их как-то изменить. Если изменения всё-таки происходят, то они носят лёгкий характер и исчезают из организма с уходом вируса. Длительная ВПЧ-инфекция встречается примерно у 2-10% женщин (в основном после 30 лет). По каким-то неясным причинам иммунная система не подавляет вирус, и он надолго задерживается в клетках. С течением времени вирус их видоизменяет. Повышается риск развития рака шейки матки.

**— Если вирус вовремя обнаружить, можно предотвратить эти изменения?**

— При обнаружении вируса в маз-

ке, как правило, назначаются иммуностимулирующие препараты, а также специфическое противовирусное лечение. Конкретный препарат и лечебную схему подбирает лечащий врач. Различными методами удаляются сами кондиломы, если они есть. Но это, скорее, косметический момент, поскольку на течение болезни они не влияют. При этом сам положительный результат анализа не даёт информации о том, какое время у вас «живёт» вирус, насколько он агрессивен. Поэтому необходимо проводить дополнительное обследование, позволяющее контролировать состояние эпителия с помощью «pap-smear» теста, или же мазок по Папаниколау. Суть этого исследования состоит в том, что врач берёт мазок из шейки матки для микроскопии, это позволяет оценить состояние клеток эпителия и выявить их изменения на ранних стадиях. Такое обследование женщинам после 30 лет в идеале необходимо проходить каждые полгода.

**— Мужчины тоже болеют ВПЧ?**

— В большинстве случаев мужчины являются просто переносчиками данного вируса. Лишь в очень редких случаях, при снижении иммунитета, он может проявлять себя зудом в области гениталий, образованием кондилом. Безусловно, если женщина обнаруживает у себя ВПЧ, необходимо обследование и дальнейшее лечение партнёра. Оно мало чем отличается от

женского.

**— А если ВПЧ обнаруживается во время беременности? Стоит беспокоиться о здоровье малыша?**

— В отличие от многих других вирусных инфекций ВПЧ при беременности не оказывает выраженного отрицательного влияния на её течение. Существует риск заражения во время родов и развития респираторного папилломатоза гортани у ребёнка. Услышав об этом, многие беременные женщины настаивают на кесаревом сечении. Однако риск респираторного папилломатоза для ребёнка гораздо ниже, чем осложнения, связанные с кесаревым сечением. К тому же чётких данных о том, что кесарево сечение на 100% гарантирует защиту от ВПЧ, нет. Поэтому наличие ВПЧ у беременной ни в коей мере не должно служить поводом для кесарева сечения.

**— Фёдор Александрович, напоследок дайте рекомендации о профилактике ВПЧ. Как свести шансы «встречи» с ним к минимуму?**

— Существует мнение, что презерватив — лучшее средство профилактики заболеваний, передающихся половым путём (ЗППП). И действительно, при правильном использовании презервативы очень эффективны против заболеваний, которые передаются через биологические жидкости (сперма, кровь, слюна, слеза и т.п.) Однако они менее надёжны в случае с заболеваниями, передающимися при обычном телесном контакте, такими как ВПЧ и герпес. Ведь презервативы не полностью покрывают гениталии вне зависимости от пола партнёра. Вульва, анус, область промежности и мошонка остаются открытыми, и ВПЧ может быть передан при соприкосновении этих частей тела. Поэтому единственным надёжным методом защиты от вируса до недавнего времени было воздержание от секса с партнёром, чей ВПЧ-статус вам неизвестен. Сегодня, чтобы защититься от ВПЧ, проводится вакцинация. Выгода от вакцинации максимальна, если проводить её до начала половой жизни, когда вирусы ВПЧ ещё не попали в организм.

## ПРИВИВКА ОТ ВПЧ: НЕ ВСЁ ТАК ОДНОЗНАЧНО

Мнение гомеопата Сергея ГОЛУБЕВА

**«На сегодняшний день нет эффективного и клинически доказанного лечения ВПЧ, равно как и нет однозначного ответа на вопрос, нужно ли лечить ВПЧ вообще. Если говорить о связи с раком, то очевидного причинно-следственного закона в возникновении рака шейки матки при ВПЧ нет. Есть лишь тот факт, что ВПЧ обнаруживается в 90-95% случаев рака шейки матки. Но почему-то никто не говорит, что там ещё обнаруживается помимо ВПЧ. К тому же не учитываются состояние иммунной системы и масса других факторов, которые и сами по себе могут быть причиной развития рака. В связи с этим и необходимость вакцинации против ВПЧ вызывает немало вопросов. Особенно если учесть, что риск осложнений при таком вторжении в естественные защитные функции организма весьма велик.»**

**В** последнее время беспокоят сбои менструального цикла. Месячные обильные и болезненные. Несколько лет назад набрала вес, стали расти волосы на лице, постоянно высыпают прыщи, но главная проблема — отсутствие беременности. Пять лет назад была замершая. Мне был поставлен диагноз «дисменорея», «внутренний эндометриоз», «перенесённый двусторонний аднексит», «бактериальный вагиноз», «бесплодие 2-й степени». Сдавала кровь на гормоны, они в пределах нормы. С чем могут быть связаны такие проблемы?

Увеличение массы тела, повышенное оволосение, появление угревой сыпи, нарушение овариально-менструального цикла, отсутствие овуляции — все эти симптомы являются признаками гиперандрогении, то есть повышенного содержания мужских половых гормонов. Сопутствующим заболеванием у вас идёт эндометриоз, в результате которого возникает вторичная дисменорея — болезненная менструация. Естественно, все эти заболевания мешают наступлению беременности. Вам необходимо наблюдаться у опытного специалиста в кабинете по бесплодию.

**П**оставили диагноз «бактериальный вагиноз». Я никогда с этим не сталкивалась. Мне не назначили никакого лечения, сказали спринцеваться раствором соды и метронидазола. Объясните, пожалуйста, что это за заболевание и как мне следует лечиться?

Баквагиноз является заболеванием влагалища, когда в нём нарушается соотношение микроорганизмов и увеличивается содержание гарднерелл. Это такие бактерии, которые постоянно обитают во влагалище в небольшом количестве, но при воспалительных заболеваниях, когда погибают молочнокислые бактерии, гарднерелл становится много и развивается дисбаланс между микроорганизмами, что приводит к развитию баквагиноза и проявляется повышенным выделением белей серого цвета с неприятным «рыбным» запахом, в мазках появляются «ключевые клетки», то есть клетки слизистой, покрытые гарднереллами. Лечение надо проводить после обследования на наличие инфекций, передающихся половым путём, поскольку именно они и могут способствовать развитию баквагиноза.

## Отвечает врач- гинеколог

**Ч**уть больше года принимаю ярину, недавно пропустила приём трёх таблеток, и у меня начались мажущиеся выделения. На четвёртый день я выпила сразу две таблетки, а на пятый — третью и следующую в обычное время. Выделения прекратились, сегодня осталась последняя таблетка в пластинке, живот ноет и есть густые желтоватые выделения. Что делать в этой ситуации? Возможна ли беременность?

Безусловно, при приёме оральных контрацептивов пропуск трёх таблеток недопустим, иначе эффект от приёма этих препаратов пропадает. При пропуске одной таблетки на следующий день необходимо принять две таблетки, а при пропуске трёх — необходимо прекратить приём, дождаться менструалоподобной реакции и начать приём следующего нового блистера с первого дня месячных. Беременность при пропуске трёх таблеток весьма вероятна.

**У** моей семилетней дочери я заметила какие-то выделения зеленовато-желтоватого цвета без запаха и небольшой зуд. Она стоит на учёте по поводу пиелонефрита. В семье все здоровы.

Ввиду особенностей строения половых органов девочек младшего возраста наиболее частой локализацией воспалительного процесса у них являются наружные половые органы и влагалище. Появление инфекции на нежном покрове половых органов девочки чаще всего является результатом невыполнения элементарных правил личной гигиены, пользование общими предметами туалета, бельём. Вам необходимо показать девочку детскому гинекологу и как можно быстрее.

**Б**ыл половой акт во время месячных на 2-й день, он был незащищённым и непрерывным. На следующий день выделения практически прекратились. Подскажите, что это может быть? Возможна ли беременность?

Наступит беременность или нет, сказать трудно, вот если будет задержка следующих месячных — тогда и можно сделать тест на беременность и получить ответ. А вот по поводу секса при месячных я скажу сразу: это негигиенично, неэстетично, более того — секс при месячных приводит к развитию воспалительных заболеваний половых органов и к развитию различных форм эндометриоза! Запомните: секс при месячных противопоказан.

**П**ринимаю новинет. Может ли он защитить от хламидиоза? Половой контакт был лишь один раз.

К сожалению, приём оральных контрацептивов не защищает от инфекций, передающихся половым путём. Если партнёр инфицирован, даже один половой акт может привести к заболеванию. Чтобы быть спокойной за своё здоровье, используйте дополнительные барьерные методы контрацепции — презерватив.

**Н**ачала вести половую жизнь, и у меня появились волоски на подбородке, несколько штук на груди. Что это — гормональный сбой? Что вы посоветуете сделать?

Мнение, что мигрени или прыщи проходят с началом половой жизни, как и то, что и волосы начинают расти с её началом, неверно, хотя данные проявления и могут быть обусловлены гормональными нарушениями. Вам необходимо проконсультироваться с гинекологом-эндокринологом и обследовать гормональный профиль вашего организма.

**У** меня частые задержки менструации, не первый раз вызываю менструацию инъекциями прогестерона, приходили на пятый день. В этот раз прошло 11 дней после трёх уколов, а менструации нет, тест на беременность отрицательный. Могу ли я проколоть ещё прогестерон, хуже не будет?

Я не знаю, кто вам рекомендовал три инъекции прогестерона, ведь этот препарат назначает врач после необходимого обследования и по определённым схемам, колоть его самостоятельно нельзя. Поэтому настоятельно рекомендую вам обратиться к вашему лечащему врачу и проконсультироваться с ним.

На вопросы отвечала  
врач-акушер-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА

# На приёме у эндокринолога



ФОТО АИХ

**Внешний вид, хорошее настроение и самочувствие...**

**Всё это в немалой степени зависит от состояния эндокринной системы, тонкая работа которой подобна звучанию оркестра. Незначительного колебания гормонов порой достаточно, чтобы мелодия стала фальшивой, а состояние здоровья ухудшилось. Что уж говорить о тех ситуациях, когда в «оркестре» начинается разлад... О первых звоночках болезней эндокринной системы, а также их профилактике мы беседуем с врачом-эндокринологом Мариной Андреевной АЛЕКСАНДРОВОЙ**

**— Марина Андреевна, что чаще всего приводит людей к эндокринологу?**

— Существует распространённое убеждение, что эндокринолог — это врач, который лечит в основном щитовидную железу. На самом деле эндокринолог лечит все гормональные нарушения, налаживает работу эндокринной системы. Спектр заболеваний, с которыми можно обратиться к врачу-эндокринологу, обширен. Но чаще всего на приёме оказываются больные сахарным диабетом, у которых нарушена выработка гормона поджелудочной железы (инсулина), и люди с проблемами щитовидной железы. Если говорить об эндокринологии гинеколога, то у него свой фронт работы, касающийся репродуктивных нарушений.

**— Почему, по вашему мнению, высок процент заболеваемости названными вами недугами?**

— В современной эндокринологии существует серьёзная проблема поздней диагностики, но вовсе не потому, что нет нужных методов исследования, а потому что симптомы болезней зачастую таковы, что человек и не подозревает о том, что надо идти к эндокринологу. Как следствие, долгое время посещает других специалистов, а ситуация ухудшается. Например, недавно на приём пришёл мужчина, который несколько лет безуспешно боролся с гипертонией. Оказалось, первопричиной его проблемы был сахарный диабет второго типа, который в силу запущенности привёл к таким осложнениям.

## Не пропустить диабет

**— Как понять, что у человека эндокринная патология, тот же диабет?**

— Диабет — это болезнь пяти «П»: полиурия (избыточное выделение мочи), полидипсия (жажда), поллакиурия (частое мочеиспускание), полифагия (повышенный аппетит), похудание. Все эти симптомы связаны с тем, что сахар из-за пониженной или отсутствующей выработки инсулина организмом не усваивается. Симптомы могут быть как ярко выраженными, так и «стёртыми». В итоге те же полиурию и поллакиурию печат антибиотиками, подозревая цистит и не проводя дополнительных исследований. При этом истинная причина заболевания — диабет — остаётся невыясненной. Именно за такие «стёртые» симптомы диабет и называют «тихим убийцей». Ведь оттого, что симптомы слабо проявлены, болезнь никак не становится менее опасной. Длительное и стабильное повышение сахара в крови за несколько лет неизбежно влечёт за собой проблему с почками и сосудами и повышение давления. Не редкость при этом заболевании развитие таких осложнений как диабетические язвы, которые могут привести к гангрене, слепоте (сетчатка очень страдает при некомпенсированном диабете). При нормализации сахара в крови столь опасных последствий можно избежать.

**— Что бы вы посоветовали для предотвращения развития диабета?**

Следовать правилу: движение — жизнь. Один из основных факторов, провоцирующих диабет второго типа, — ожирение. Поэтому даже если вы ежедневно будете ходить в течение часа (например, пешком с работы и на работу), то уже снизите риск. И, конечно, нужно беречь поджелудочную железу, не нагружать организм «пустыми» углеводами (конфетами, сладкими газированными напитками, тортами и тому подобным). Кстати, хочу обратить ваше внимание на внезапные колебания в весе тела. Резкие колебания веса (без изменения привычного рациона

питания) уже являются указанием на то, что надо обратиться к эндокринологу. Причём нежелателен как быстрый набор веса, так и его сброс, последний является симптомом диабета и может быть связан с нарушениями функций щитовидной железы.

## Как поддержать «бабочку»

**— По статистике, количество заболеваний щитовидной железы у жителей России неуклонно растёт. В чём вы видите причину?**

— Сегодня самое распространённое заболевание щитовидной железы в России — гипотиреоз, который возникает из-за недостатка йода в организме. Причина проста: большинство регионов России относятся к йододефицитным. Когда йода недостаточно, щитовидная железа начинает вырабатывать меньше гормонов. Чтобы захватить из крови те крохи йода, которые в ней есть, она увеличивается в размерах, и у человека постепенно вырастает зоб. Основная причина широкого распространения гипотиреоза — банальная невнимательность к себе. Первые «звоночки» этого заболевания — слабость, апатию, снижение памяти — мы склонны списывать на что угодно (стресс, большой объём работы, недостаток сна и так далее). Никто не идёт к эндокринологу в тот момент, когда появляется сухость кожи, становятся ломкими ногти и выпадают волосы. Женщина, скорее, посетит косметолога.

**— Скажите, есть ли смысл для профилактики заболевания щитовидной железы принимать йодированную соль?**

— Да, именно это и нужно сделать. Употребления в пищу йодированной соли достаточно, чтобы предотвратить недостаток йода и гипотиреоз. Но здесь нужно

знать, что йодированная соль сохраняет свои целебные свойства в течение трёх-четырёх месяцев. Поэтому, покупая соль, обязательно посмотрите на дату её изготовления. Йод исчезает из соли при неправильном хранении, например, если соль была подмочена или находилась в открытой таре. Кроме того, йод улетучивается при нагревании, поэтому йодированной солью нужно подсаливать блюда непосредственно перед подачей на стол. Кроме того, хорошей альтернативой соли является сушёная морская капуста, которую тоже можно ежедневно добавлять в пищу.

Любителям диет и вегетарианцам нужно иметь в виду, что йод будет «проскакивать» через организм «транзитом», если человек не получает белка, содержащегося в мясных продуктах. Соя, которую почему-то принято считать полноценным заменителем мяса, не поможет удержать йод. Белок, помогающий его усваивать, содержится только в мясе.

**— А если у человека уже диагностировано заболевание щитовидной железы, в этом случае йодированная соль поможет?**

— Если речь идёт о гипотиреозе, то соль уже не спасёт, это профилактическая мера, в таком случае необходимо принимать лекарственные препараты, назначить которые может только эндокринолог. Но нужно знать, что существуют заболевания щитовидной железы, при которых, наоборот, следует ограничить продукты, богатые йодом, в том числе не стоит использовать йодированную соль. Например, при диффузном токсическом зобе (иначе базедовой болезни) ситуация обратная: щитовидная железа вырабатывает больше гормонов, чем нужно. Симптомы этого состояния иные: усиленное сердцебиение, раздражительность, потливость.

**— Марина Андреевна, при каких обстоятельствах может наступить сбой в работе щитовидки?**

— Для того чтобы не допустить проблем с щитовидной железой, нужно придерживаться следующих правил. Первое: не нервничать. Стресс и болезнь нарушают гормональное равновесие и могут пробудить дремлющий в недрах вашего тела недуг. Во-вторых, на щитовидную железу плохо влияет длительное нахождение на солнце, поэтому увлекаться загаром не стоит. И третий: бережно относиться к себе, если столкнулись с инфекционным заболеванием, ни в коем случае не переносить болезнь на ногах. Иначе можно запустить механизм развития базедовой болезни или вызвать другие проблемы. Дело в том, что щитовидная железа может воспалиться, как и любой другой орган. Это может произойти через 3-4 недели после перенесённого вирусного заболевания, например, гриппа. Резко по-

вышается температура до 39 градусов, возникает сильная боль при глотании и в области щитовидной железы. Шея увеличивается в размерах... В последнее время количество таких больных выросло в несколько раз. Острые воспаления щитовидной железы тоже могут привести к гипотиреозу. А ведь если бы эти пациенты лечились дома с самого начала, проблем со щитовидкой у них не было бы.

## Женский нюанс

**— Марина Андреевна, каждую из нас волнуют вопросы женского здоровья. В каких случаях поможет гинеколог-эндокринолог?**

— За женское здоровье отвечают многие гормоны. У каждого из них своя функция, избыток или недостаток любого из них может привести к проблемам. Например, эстроген принято считать самым «женским» гормоном. Именно он отвечает за женскую привлекательность и красивые формы. Но при его повышенном уровне у женщины высока вероятность возникновения рака молочной железы и миомы матки. Если уровень эстрогена понижен, это может привести к дисфункции яичников.

К гинекологу-эндокринологу обязательно нужно обратиться, если у девочки старше 15 лет не установились менструации, в том случае, когда у взрослой женщины изменился менструальный цикл, например, стал более скудным или обильным. Поможет этот врач и когда вы страдаете от ПМС. Нелишним будет посетить эндокринолога при планировании бере-

менности и заранее сдать анализы. То же самое — если стоит диагноз «бесплодие», были выкидыши. Важный момент — гормональная контрацепция: эти средства желательно подбирать индивидуально исходя из вашего гормонального статуса.

**— Говоря о женском здоровье, нельзя не спросить о «больном» для многих вопросе — назначении гормонов в качестве лечения. Оправдано ли это или есть другие методы?**

— Когда речь идёт о лечении гормонами, нужно понимать: они назначаются только по показаниям. Например, нехватка прогестерона во время беременности может привести к гипертонусу матки и выкидышу на сроке до 12 недель. Чтобы этого не произошло, по результатам анализа прогестерон назначается в необходимой дозе, тогда беременность разрешается благополучно. Игнорирование приёма препарата в случаях, когда речь идёт о нехватке гормона, я считаю неоправданным. Но вместе с тем никто и не назначит гормоны «для профилактики».

**P. S. И в завершение хочется ещё раз сказать: будьте внимательны к сигналам, которые посылает ваш организм. Даже если у вас ничего не болит, но общее самочувствие неважное, не будет лишним своевременно посетить эндокринолога, чтобы в случае выявления проблемы и её успешного решения обрести гармонию души и тела.**

Беседовала Елена ПАВЛОВА

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**Для того, чтобы сохранить своё здоровье, нужно совсем не так много времени, как кажется, — приблизительно 4 часа в год.**

Для ДИАГНОСТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА необходимо определить уровень сахара в крови натощак. В норме у людей, не имеющих эндокринных патологий, натощак уровень сахара в крови составляет от 3,5 до 5,5 ммоль/л (60-90 мг %).

Для ВЫЯВЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ нужно:

● провести УЗИ

С помощью этого метода также проверяется структура железы и ее объём, но более точно, чем при пальпации, когда, например, при нетипичном расположении железы врач может не обнаружить проблему

● сдать анализ на гормоны.

На первом этапе исследуют тиреотропный гормон (ТТГ) — гормон гипофиза, при участии которого осуществляется регуляция эндокринной функции щитовидной железы. С помощью ТТГ организм, в зависимости от своих потребностей, либо стимулирует железу к усиленной выработке гормонов, либо ослабляет её активность. Если ТТГ в пределах нормы, это значит, что гормонов щитовидной железы ровно столько, сколько нужно. Норма ТТГ составляет 0,4-4,05 мкМЕ/мл.

Для ВЫЯВЛЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНЫХ ПРОБЛЕМ

При наличии эндокринных проблем репродуктивной сферы необходимо обратиться к врачу. К таковым относятся: оволосение по мужскому типу, любые проблемы цикла (например, он нерегулярен или есть межменструальные кровотечения), при климаксе. Сдавать анализы нужно после консультации с врачом. Он точно скажет, какие обследования необходимы именно вам (одной женщине достаточно анализа на прогестерон или тестостерон, а другой нужен анализ на пролактин).



**Решение жить отдельно принято окончательно и бесповоротно, и всё, что связывает вас с бывшим, — это воспоминания и ребёнок, с которым бывший муж хотел бы общаться, и вы, собственно, только «за». Однако выстроить общение не так просто, как кажется, и нередко мама задаётся вопросами, как сохранить отношения папы и ребёнка на фоне возникающих проблем. Об этом рассказывает психолог Юлия САМОЙЛОВА**



## ВОСКРЕСНЬИЙ ПАПА

Каждому ребёнку хочется, чтобы у него были и мама, и папа. Но это важно в первую очередь для его психологического развития. Когда в привычную жизнь ребёнка вклинивается развод, он теряет чувство опоры и защищённости. И задача родителей не дать появиться ощущению, что ребёнок нелюбим (особенно тем родителем, который уходит). Поэтому очень хорошо, когда папа старается сохранить отношения с ребёнком, тем самым он как бы говорит сыну или дочери, что по-прежнему любит. Но даже при самом «благоприятном» варианте развода не всегда удаётся сразу понять, что делать в некоторых ситуациях.

### Что делать, если: папа слишком балует ребёнка

Как правило, мужчина, который ушёл из семьи, чувствует вину, даже если не показывает вида, поэтому он старается компенсировать своё отсутствие: вывести малыша «в свет»: парк, кинотеатр, цирк, «Макдоналдс», пытаясь каждую встречу превратить в праздник. В «копилку» можно добавить и подарки без повода. В конечном итоге может возникнуть ситуация: «папа — хороший», ведь с ним связаны только радости, а жизнь с мамой — это скучная повседневность, наказания и ограничения.

#### РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ

Чтобы так не произошло, договоритесь, что папа будет не только «праздником» в жизни ребёнка, но и возьмёт на себя определённые повседневные обязанности — например, отводить-отвозить малыша в садик или школу, провожать его два раза в неделю в бассейн или спортзал, помогать с домашними за-

даниями по математике и т. д. — это вполне под силу с использованием современных средств связи, например, скайпа, мобильного телефона и так далее. Объясните папе (только не высказывая своих обид на то, что он для ребёнка — «хороший», а вы «плохая»), что вовсе не обязательно всё время посвящать развлечениям. Ведь ребёнку не так важно, как провести время, важно именно делать что-то вместе с папой, даже если это будет просто совместное приготовление ужина или ремонт в новом месте проживания папы.

#### ЗАДАЧА ДЛЯ ВАС

Учитесь и сами отдыхать с ребёнком, пусть у вас тоже будут свои праздничные дни. Например, с папой — в кино в воскресенье, а с вами — в субботу кататься на коньках зимой или роликах летом.

### Папа появляется редко

Конечно, вы понимаете, у него работа, отпуск, может быть, другая семья, а ребёнок ждёт. Вы замечаете, как сын или дочь реагирует на телефонные звонки: «А вдруг это папа звонит предупредить, что скоро придёт?» Или сидит у окошка, выматривая его машину... Естественно, вы злитесь на бывшего мужа, потому что вам больно за ребёнка. И, конечно, закрадывается мысль: «А нужен ли он вообще — такой папа? Может быть, хватит травить ребёнка душу обещаниями?! А сказать начистоту всё как есть: папа им не интересуются».

#### РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ

Но как бы эмоции ни брали над вами верх, действовать надо под влиянием разума. Ради ребёнка. Какой бы плохой ни был папа — необязательный, безответственный, несерьёзный, глупый — для ребёнка это всё равно лучше, чем никакого

папы (примечание: речь не идёт об отцах-алкоголиках, наркоманах и т. п.)

Поэтому, если папа периодически «выпадает» из графика (но сам при этом — за общение), то что бы вы ни думали о его поступке, лучше всего его «прикрыть»: сказать, что он занят на работе, а когда освободится — позвонит. Можно передать какое-то поручение «от папы».

#### ЗАДАЧА ДЛЯ ВАС

Обязательно поговорить с самим папой (опять же не обвиняя) о том, как переживает ребёнок в его отсутствие. Попросить, даже если занят, обязательно звонить каждый день (не вам, а ребёнку). Потому что ребёнок в наш век развития современного технического прогресса вряд ли поверит в тотальную занятость и невозможность подойти к телефону. А ежедневное общение с отцом даёт ребёнку чувство уверенности.

### Папа женился

Соответственно, могут возникнуть и нюансы в поведении ребёнка, которые будут способствовать отдалению в отношениях с папой. Происходит так потому, что ребёнок, особенно младший школьник, боится потерять папину любовь. В итоге он старается упрочить свои позиции, например, помирить родителей. Как следствие — может провоцировать новую жену папы на конфликтное поведение, чтобы показать отцу её негативные качества или даже намеренно вызывать у неё ревность. Или он может действовать по-другому, например, не выполнять правила поведения, принятые в новой семье папы, чтобы обратить на себя внимание. Что, есте-

ственно, не добавляет добрых чувств к ребёнку и зачастую лишает самого ребёнка возможности провести время вместе с отцом в домашней обстановке.

#### РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ

Объясните ребёнку, что, находясь дома у папы, он должен соблюдать те правила, которые приняты в его доме. Попросите бывшего мужа обозначить их ему, это особенно актуально в том случае, если они отличаются от ваших домашних. Услышав о плохом поведении ребёнка, не надо сразу (а уж тем более при ребёнке) обвинять папу и его новую супругу в том, что они ничего не понимают в воспитании. Если ребёнок уже достаточно взрослый, поговорите с ним, что вы с его отцом не хотите жить вместе и восстановление семьи невозможно.

В том случае, когда новая жена негативно настроена по отношению к ребёнку, лучше ограничить встречи папы и ребёнка нейтральной территорией, предположим, у бабушки.

#### ЗАДАЧА ДЛЯ ВАС

Основное правило, которое вы должны соблюдать неукоснительно: не эксплуатировать чувство вины мужчины за то, что он ушёл. Например, день за днём названивая ему и рассказывая о том, как ребёнку плохо или вам нужна помощь (признайтесь, что такие поступки мотивированы желанием вернуть прошлое). Не поступайте так, даже если вам действительно больно. Ведь эта модель поведения передаётся ребёнку. Он постоянно слышит, что «плохая тётя» увела папу и теперь папа, а тем более тётя, виноваты в страданиях мамы.

### Замуж вышли вы

Стоит ли поддерживать общение сына или дочери с приходящим папой, если вы снова вышли замуж? Тут всё зависит от того, насколько отчим способен заменить ребёнку родного отца. Если он настроен на это, а «старый» папа сам не рвётся принимать участие в воспитании ребёнка, то хорошим вариантом будет попытаться сплотить новую семью. Если же для папы важно поддерживать отношения, то ваша роль здесь заключается в том, чтобы не допустить конкуренции между двумя отцами. И главное здесь – придерживаться совместной системы запретов и поощрений для ребёнка, отчим может посоветовать вам что-то, обсудите это с бывшим мужем. Но не меняйте ничего для ребёнка, не советовавшись с его отцом.

**P. S.** Сказать всегда легче, чем сделать. Но как бы ни было сложно вам лично поддерживать отношения с бывшим мужем, если ребёнку доставляют радость встречи с папой, то всё со временем окупят слова сына или дочери: «Мама, спасибо, что сохранила наши отношения с отцом».



## «МАМА, У МЕНЯ БОЛИТ ЖИВОТ...»

*Боли в животе у ребёнка явление нередкое, зачастую мама не знает, что делать в этом случае. Какие причины могут вызвать боль, стоит ли давать лекарства и что делать?*

#### ГАСТРИТ

**Где болит:** в области желудка с левой стороны ниже рёбер. Боли «голодные» и ноющие, наблюдаются тошнота и изжога, язык обложен белым налётом.

**Что делать:** в первую очередь скорректировать диету. Исключить: жареное, жирное, копчёное, свежую выпечку. В меню преимущественно должны быть супы из протёртых овощей на морковном или картофельном отваре; молочные супы из протёртых или хорошо разваренных круп (геркулес, манка, рис и др.) Для постановки диагноза необходимо обратиться к гастроэнтерологу, провести фиброгастроскопию, после этого врач назначит препараты для лечения.

#### ЗАРАЖЕНИЕ ПАРАЗИТАМИ

**Где болит:** в области пупка. Здесь располагаются петли тонкого кишечника, который избрали своим местожительством аскариды. Поэтому если появились эпизодические боли в этой области, а до того ребёнок не имел проблем со стороны ЖКТ, то, скорее всего, причина – гельминтоз.

**Что делать:** сдайте анализ кала на яйцеглист, а также общий анализ крови. Если аскариды не половозрелые, то анализ кала может не показать их наличие. Поэтому дополнительно необходим общий анализ крови. У детей с гельминтозами повышается уровень эозинофилов. После курса лечения специальными препаратами боли исчезают полностью.

#### ЗАПОР

**Где болит:** в боковых областях туловища. Здесь находится толстый кишечник, поэтому боли могут возникать при запорах (запором врачи называют состояние, когда стул бывает реже чем два раза в неделю). Как правило, боль сразу проходит, когда кишечник освобождается.

**Что делать:** достаточно смены рациона и образа жизни. Давайте ребёнку больше кисломолочных продуктов. «Живые» йогурты, ацидофильное молоко и кефир замечательно активизируют работу кишечника. Послабляющим эффектом обладают чернослив, курага, изюм. При запоре важно, чтобы кроха достаточно пил. Лучше всего соки – морковный, сливовый, абрикосовый. А вот чай и какао нежелательны. Приучите ребёнка к зарядке, в этом случае в организме не возникают застойные процессы. Проконсультируйтесь с врачом. Запор может быть проявлением функциональных нарушений печени, а также поджелудочной или щитовидной железы.

#### ГЕПАТИТ

**Где болит:** справа, ниже рёбер в области печени. Чаще всего дети оказываются заражены вирусным гепатитом А. Помимо боли, в первые дни болезни мучают тошнота, отрыжка, повышается температура. Через 3-5 дней температура падает, при этом моча становится тёмно-жёлтой, а стул обесцвечивается. Появляется желтушность глаз, тела.

**Что делать:** гепатит А лечится в стационаре. После лечения придётся соблюдать диету: лёгкие овощные супы, варёное или запечённое мясо – кролик, индейка, блюда из отварных, тушёных и сырых овощей, ничего жирного и жареного.

#### НЕВРОЗ

**Где болит:** в разных областях живота. Спусковым механизмом таких болей являются стрессовые ситуации в семье, предстоящие события, которые вызывают страх, например, экзамены.

**Что делать:** если врачом-гастроэнтерологом не обнаружено никаких проблем, то имеет смысл обратиться за консультацией к психологу. В случае если вы точно знаете, что боль вызвана волнением, решить проблему помогут эфирные масла с успокаивающим действием: лаванда, бергамот, сандал. Капните пару капель в аромалампу или на носовой платок.

#### ОБЛЕГЧАТЬ ЛИ БОЛЬ?

Когда ребёнок страдает от боли, первое, что хочет сделать мама, – облегчить это состояние. Но в случае с болями в животе этого делать не следует. Примите как данность: если боль вызвана гастритом, паразитами или другими относительно «безопасными» причинами, то потерпеть до приёма к врачу ребёнок сможет. А специалист назначит тактику лечения.

Если же боль нестерпимая, резкая, сопровождается рвотой и напряжением передней стенки живота, повышается температура, то она может говорить о таких опасных состояниях как язва, панкреатит, аппендицит. Обезболивающие затруднят постановку диагноза, поэтому принимать их ни в коем случае нельзя! Незамедлительно вызывайте «скорую».

Благодарим за помощь в подготовке материала врача-гастроэнтеролога Елену ВОЛКОВУ

**Если бы сегодня снимали ремейк «Собаки на сене», то романс Теодора просто обязан был бы спеть Дмитрий Дюжев. Во-первых, потому что, как показала победа в проекте «Две звезды», у актёра превосходные вокальные данные. А во-вторых, там очень точные слова о его судьбе: «Сгорю ли я иль закалят меня напасти?»...**

## ДМИТРИЙ ДЮЖЕВ: «Живу, как Бог даст!»

**«И в этой пытке  
многократной...»**

Актёр астраханского театра Пётр Дюжев, как и многие его коллеги по цеху, в лихие 90-е оказался перед выбором: продолжать служить Мельпомене, не получая ничего взамен, или начать, как тогда говорили, «крутиться», чтобы накормить-обуть-одеть детей: старшего Диму и младшую Настеньку. Отец нашего героя показал себя настоящим главой семьи, достаточно быстро он превратился во вполне успешного бизнесмена с весомым авторитетом в городе, собственным магазином, кафе, которое назвал в честь дочери, «Настенька».

Ничто из перечисленного – ни деньги, ни лучшие врачи не помогли ему спасти дочь. 12-летняя Настя умерла от рака крови. Отец, не выдержав горя, перерезал себе вены. Мама ушла следом за ними спустя несколько месяцев, сердце просто перестало биться. Дмитрий Дюжев остался один на белом свете. До вос-

ходящей звезды сериала «Бригада» невозможно было достучаться, позволить. Слово его тоже неожиданно не стало на этой земле...

**Прими меня,  
Господи**

Пётр Дюжев мечтал, чтобы сын состоялся как актёр. Сам Дима, обуреваемый юношеским романтизмом, рвался в матросы. Но отца не послушался, и вместо морей и океанов покорил Москву. Окончил ГИТИС, мастерскую Марка Захарова.

Но зачем нужны аплодисменты, если в зале нет твоих любимых папы, мамочки, сестрёнки? Вся страна в восторге от бесшабашного Космоса из команды Саши Белого, и только твоя

семья никогда не увидит в мгновение ока ставшей культовой картины «Бригада»...

Дмитрий Дюжев не сломался, не превратился в алкоголика по всегдашней актёрской традиции или наркомана, как его персонаж Космос, он ушёл в монастырь. Драил полы, мыл окна, держал строжайший пост и молился, молился, молился. Он просил Бога заб-



рать его к себе, если не к родным, то хотя бы подвинуть на монашество навсегда...

У Господа оказались другие планы. Режиссёр Павел Лунгин сумел разыскать Дюжева, несмотря на то, что все вокруг ему твердили: да ты посмотри на его лицо, ясно же, что ему только таких бандюганов как Космос и играть всю жизнь! И сам Дмитрий с порога заявил, что больше ни ногой в актёрство! Но после прочтения сценария собрал немудрёные пожитки и уехал из монастыря сниматься на Соловки. Отец Иов, которого Дюжев сыграл в фильме «Остров», — образ священника-чиновника, сурового, не желающего понимать никакие отклонения от канонов, тем паче чудачества «коллеги» Анатолия-целителя. Идея воплотить в картине не того идеального священника, почти святого, которого воображал себе Дмитрий, живя в монастырской тишине, а живого человека со своими страстями и сомнениями вернула актёра не только в профессию, он начал возвращаться к обычной жизни с её заботами и радостями, перестал чураться праздников. «Если раньше не отмечал день рождения, считая, что нет повода веселиться, то теперь понял, сама жизнь — чудо, которому мы не имеем права не радоваться!»

## «Мимолётное видение, гений чистой красоты...»

В мешанине лиц, что называется «среди шумного бала», на концерте он увидел профиль девушки, который не дал ему ни музыку воспринимать, ни с друзьями общаться.

Дмитрий не выдержал, подошёл и пригласил незнакомку на свой спектакль. Правда, репетиции только начались, зато в самом МХАТе имени Чехова! Ему так хотелось произвести на Татьяну впечатление, не упустить, что он болтал как заведённый, самому себе внутренне поражаясь. Два месяца до спектакля он не мог просто сидеть и думать о том, придёт она или давно позабыла о случайном знакомстве. Звонил, засыпал цветами, даже стихи начал писать! В день её рождения пытался в окно к ней залезть по водосточной трубе с 25 розами в руке, но охранник дома не оценил безумства влюблённого и прекратил безобразие.

Татьяна сомневалась в истинности чувств становившегося всё более популярным актёра. То пропадёт на месяц — съёмки (а возможно, новые увлечения, натура же творческая!), то сно-

ва с пылкими признаниями у её ног. «Но стоит сердцу разгореться...», как Дюжева уже нет рядом, он на гастролях. Наконец, после полугода этих «американских горок» Таня предложила прекратить пытку эмоциями. В ответ Дмитрий пошёл ва-банк, упал на колени и сделал ей предложение руки и сердца. А то, что он кажется непостоянным, так просто пока ещё не научился организовывать своё время так, чтобы уделять внимание и работе, и любимой женщине. «Но мы же постараемся вместе?» — спросил Дмитрий и получил ответ: «Да!» 20 июля 2008 года они обвенчались в храме Иоанна Богослова.

## Все дороги ведут домой

Наверное, как никто, Дмитрий знает, что можно потерять в мгновение ока всех, кто дарил тебе счастье, а потому не забывает каждый Божий день говорить жене, как она ему дорога. Со стороны кажется, что они только-только вступили в конфетно-букетный период: «Моя жена для меня идеальная женщина. Она для меня дочь. Она для меня мама. Она для меня любовница». И 4-летнего сынишку Ванечку Дюжев воспитывает на основе только одного-единственного педагогического метода — безусловной любви. Пусть всюду суёт свой любопытный носик, исследует песок на вкус, самовыражается на обоях в качестве художника — никаких табу и наказаний Дюжев-старший не признаёт. Татьяна по образованию педагог-психолог, полностью поддерживает супруга. Эта чета удивительно не по-современному гармонична. Впору брать у них мастер-классы по супружескому взаимопониманию. А на самом деле никакого секрета нет и в помине, Дюжевы — патриархальная православная семья, в которой глава — мужчина, отец, а душа — женщина, мать. Сор из избы не выносятся ни при каких обстоятельствах, да и наедине строго-настроено запрещено преступать границы приличий: так легко опуститься до взаимных оскорблений, обвинений, жалоб, но назад, в атмосферу душевного тепла, возврата уже не будет. Склеить разбитую чашку можно, но радовать, как прежде, она уже не будет никогда. Прийти к этой слаженной режиссуре любви молодожёнам удалось не сразу, пришлось привыкать друг к другу, уступать, подстраиваться, чаще поженски мудрой Татьяне, нежели более прямолинейному и вечно занятому

Дмитрию. Понятно, у популярного актёра толпы поклонниц по всей стране, и до его жены доходят самые разные слухи, но как комментируют в два голоса супруги Дюжевы: «Чувство любви бесконечно только в том случае, если ты всей своей жизнью, всем своим эго поддерживаешь его в ущерб себе и миру. Тогда ты будешь защищён от ревности, станет просто непонятно, что это вообще такое! Если человек любит и доверяет, то ни о какой ревности не может идти речи». Дмитрий может блистать на сцене и кинофестивалях, раздавать автографы и фотографироваться с фанатками, но как бы они ни были привлекательны, спешит он всегда только в одно место — домой...

## Продолжение следует...

Роль в «Бригаде», сделавшая Дюжева знаменитым на всю страну, могла одновременно и похоронить его как актёра. В последующих «Жмурках» он чуть было не соскользнул в бездну, доведя образ туповатого бандита 90-х до абсурда. К счастью, Дмитрий обладает ещё одним, кроме актёрского, талантом — не останавливаться на достигнутом. Он не боится пробовать себя в самых разных амплуа — от драмы до комедии. Изредка певший в церковном хоре, рискнул принять участие в телешоу «Две звезды» в паре с примой отечественной эстрады Тamarой Гвердцители, и их дуэт одержал победу. Теперь актёр гастролирует и вместе с певицей, и соло. В 2011 году он дебютировал в качестве режиссёра. Окончил Высшие режиссёрские курсы и снял дипломную работу «БРАТИЯ», которую представил на «Кинотавре» в конкурсе короткометражных фильмов. И в новой ипостаси Дюжеву сопутствует успех: «Братия» получила приз жюри на Московском фестивале «Артикино» и главный приз на фестивале «Отражение». В 2012 году молодой режиссёр представил свою вторую новеллу «Моей любимой» в рамках фильма «Мамы». Кем станет 34-летний актёр, режиссёр, певец ещё? Будущее покажет. Или как сам глубоко верующий Дмитрий предпочитает говорить: «Как Бог даст!» Учитывая, какую закалку устроила ему взрослая жизнь в самом своём начале, всё ему по плечу, всё он сдюжит.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО



# Они на это ответят

**Мы, женщины, в отличие от мужчин, совершенно точно знаем, чего от них хотим: любви, надёжного плеча, детей и денег... А с ними всё сложно и нелогично: любят одних, женятся на других, не трусят подниматься в небесную высь и опускаться в пучину морскую, а от м-а-аленького штампика в паспорте шарахаются, как от огня, своих детей бросают, чужих воспитывают, твердят о собственной полигамности, а поди, попробуй изменить им ты... Лично мне ломать свою светлую голову над наболевшим и животрепещущим: «Чего им надо? Что хотят?» надоело. Пусть сами ответ держат**

## «Почему мужчины любят стерв?»

**«В ответе» Антон КОМОЛОВ, журналист, радио- и телеведущий**

«Нет, на самом деле мы их не любим. «Стерва», между прочим, изначально означает «падала», и хотя на этот «деликатес» тоже находятся любители, всё же большинство из нас предпочитают видеть в женщине надёжного партнёра, доброго товарища и приличного человека. Дело в другом: даже самые умные и опытные из нас часто становятся невинными жертвами стерв. Привлечённые красотой, остроумием и сексапильностью, мы готовы сквозь пальцы смотреть на самые неприятные

выходки своих избранниц. Иногда же стервы умело маскируются под полную свою противоположность — трепетных ангелов, пока не приходит пора запускать в жертву когти на всю длину. (Кстати, быть таким ангелом стерве проще, чем нормальной девушке, которая с самого начала ведёт себя с мужчиной искренне и откровенно). Не надо путать «роковых женщин» и стерв. «Фам фаталь» вполне может иметь золотое сердце, её разрушительная притягательность не объясняется вздорным характером, жадностью, эгоизмом и наплевательством на чувства других — в общем, всем тем, что собственно и делает стерву стервой.

«Фатальность» некоторых женщин объясняется неприспособленностью к семейной жизни или просто счастливых отношений: они притягивают своей недо-

ступностью, нераскрытостью. Безусловно, от этой «ускользаемости» у нас «сносит» голову.

Так что ваш вопрос сформулирован неверно. Вот если бы вы спросили: «Почему мужчины часто уступают стервам во всём, тратят на них деньги и пляшут под их дудку?», я бы ответил: «Потому что таким барышням не лень и не стыдно бесконечно требовать, просить и яростно настаивать на своём, пользуясь для этого всеми приёмами, в том числе и самыми запрещёнными». Но всё это, как вы понимаете, до поры до времени, пока не появится вот такая «ускользающая натура»...

## «Почему мужчин так раздражает невинное местоимение «мой»? Чуть что — сразу упрекают в чувстве собственности?»

**«В ответе» Антон МИХАЙЛОВ, журналист и блоггер**

«Чувство собственности — очень правильное и нужное чувство. Но как просто заиграться с таким коротким словом «моё»!

Не успеешь и глазом моргнуть, как оно становится слишком опасным для отношений. И вот уже на твоё невинное: «Буду поздно, встречаюсь с другом, давно не виделись...» летит возмущённое её: «Какой такой друг, мы же договаривались... Завтра встретитесь...» И это взры-

вает подобно тротилу. Фактически это означает: «Ты мой парень, а не его. Зачем тратить вечер на друга, когда должен посвятить его мне?!»

Конечно, я выбираю друга и, конечно, потом она обиженно сопит во сне, а я загибаю обиду за её желание безраздельно владеть мною. Дорогие женщины! Я не навязываю принципы «свободной любви» прочному семейному быту. И всё же лучше стараться словом «мой» не пользоваться слишком часто, всеу и некстати, даже имея на это задокументированное (и подтверждённое на небесах) право (согласитесь, «мой» — лев в постели) и «мой шаг» без меня ступить не может», как говорят в Одессе, — «две большие разницы». Оставьте мужчине иллюзию свободы... Свободы выбора... Передвижения... Взглядов... Иначе у него возникнет непреодолимое желание убежать «за флажки» и «заплыть за буйки».

## «Почему два слова — «мужчина» и «обещания» — очень часто дополняются третьим — «невыполненные»?

«В ответе» Игорь КУЗЬМИЧЁВ, писатель

«Выполни обещанное» — один из «фетишей» слабого пола в отношении пола сильного, важный пункт в списке черт идеального Его, ну вы знаете: «настоящий мужчина всегда держит слово». Оно, в общем, правильно и понятно: тот, кто может отвечать за свои слова, крут и широк спиной (за которую, конечно, ужасно хочется спрятаться любой женщине, даже если она сама ездит на техосмотр и без посторонней помощи освоила айпэд). Одновременно, неумение выполнять обещания — чуть ли не главная претензия к мужчинам. Забейте в поисковик ключевые слова «мужчина» и «обещания», и автоматом выпадут ссылки на тексты с заголовками: «Почему мужчины не сдерживают обещаний», «Пустые и лживые обещания мужчин о любви якобы любимым...» и «Как заставить мужчину держать свои обещания».

М-да. Вот она, репутация.

Не в целях самозащиты, но замечу: чаще всего мужчина обещает то, что не выполнит, по двум причинам: в стремлении выдать желаемое за действительное (показать себя лучше, чем есть на самом деле, получить пресловутый кредит доверия) или уйти от конфликта, надеясь потушить пожар с помощью волшебных слов «я обещаю». Хотя нет, есть ещё третья причина, и она очень важна.

Это давление со стороны женщины. Звучит убого, и тем не менее давайте признаемся, дамы, что вы нередко прессуете нас, создавая ситуацию, в которой не пообещать почти невозможно. Хотя никто не спорит, у мужчины своя голова на плечах,

и если он что-то ляпнул, не подумав, под влиянием момента, это вряд ли его оправдывает.

Я не говорю, что в каждом пустом нашем обещании — вина женщины, и, разумеется, мужчина, навешавший лапшу даме на уши, берёт на себя всю полноту ответственности за сказанное. Однако женский шантаж, часто, может, и неосмысленный, — распространённая вещь. Слезы. Надутые губы. Обиженный тон. Отказ в сексе. Всё что угодно идёт в ход.

Она: «Хочу то-то и то-то».

Он: «Не могу». (Слезы. Губки. Секса нет.)

Он: «Ну хорошо».

Она: «Обещаешь?»

Он: (со вздохом) «Да».

Обещание он не сдержал.

Она: «Ты меня обманул! Почему?»

Он: «Потому что ты на меня давила!»

Она: «ТАК НЕ НАДО БЫЛО ПОДДАВАТЬСЯ! СТОЯЛ БЫ НА СВОЁМ! ИЛИ ТЫ НЕ МУЖЧИНА?»

Барбара Стрейзанд как-то сказала: «Я могла бы составить целую книгу из обещаний, которые мужчины давали мне в постели». Помните эти золотые слова, и жизнь ваша будет значительно проще.

И напоследок. Если мужчина обещает и НИКОГДА не держит слова — это диагноз. Делайте выводы, и по возможности быстро. Если же промахи случаются... ну просто — случаются, здесь нужно быть аккуратным в суждениях. И рассматривать каждый промах в отдельности.

Да, и у меня к вам просьба: ну не давите вы. А то знаем мы эти изгибы женской логики. Но, несмотря ни на что, вы, женщины, — фантастические существа. Спасибо вам, что вы есть».

## «Почему искренние признания в том, что они на самом деле чувствуют, из мужчин приходится «вытягивать клещами»?

«В ответе» Глеб АМУРОВ, публицист, журналист. Ведущий колонки в женском «глянце».

«Когда я встречался с девушкой, которую считал любовью всей своей жизни, причиной наших размолвок, да и собственно поводом к расставанию, было то, что я не мог сказать ей, что действительно чувствую. Хотел, но не мог! Почему?! Всё просто: нам, сильным мужчинам, бывает сложно открыться. И поэтому я решил написать три фразы, произнести которые у нас язык не поворачивается.

Чтобы вы иногда, в нужный момент, могли их сказать за нас.

**«Мне нужна твоя помощь»**

Однажды я полгода сидел без работы. Это было ужасно: настроение металось от агрессивного в подавленному, и моя женщина испытывала на себе все

тяготы этого диагноза. Я злился на себя за то, что не могу ничего изменить, и на мир — за то, что повернулся ко мне тем местом, которое обычно показывал кому-то другому. Когда я в очередной раз выплеснул раздражение на любимую, она шваркнула тарелкой по столу и сказала: «Ты самый умный и самый талантливый, но если и дальше будешь самым невыносимым, это будет означать, что ты недостоин удачи, которая у тебя впереди». И я понял: она всё это время пыталась меня поддержать, а я-то думал, что раз не просил её об этом, то этого и не получал.

**«Я терпеть не могу твою подругу»**

У моего приятеля есть прелестная девушка, а у девушки — подруга, существование которой превращает их совместную жизнь в ад. Как-то на вечеринке приятель, хватив лишнего, сообщил присутствующим, что он думает об этой девице. Скандал был невероятным! А ведь тяжких последствий можно было бы избежать, скажи прелестница всего одну фразу: «Милый, я не могу «усыпить» свою подругу, но ради нашего с тобой спокойствия буду встречаться с ней где-нибудь на нейтральной территории». Ну или как-то иначе, помягче, чтобы и подругу не обидеть, и мужчину до греха не доводить.

**«Я люблю тебя»**

В печальном финале истории любви всей моей жизни виноват был я, и только я. Ведь я так и не сказал ей, что люблю её, а она никогда не задавала мне этот вопрос — она была прекрасна и горда.

А вот моя нынешняя женщина иного сорта. Буквально на днях на выходе из ресторана она повернулась ко мне и прошептала: «Я люблю тебя, Глеб. А ты?» И тогда слова, честные и крутившиеся у меня на языке уже пару месяцев, вылетели сами: «Я тоже люблю тебя. Спасибо, что ты такая».

*P.S. Разумеется, это далеко не все вопросы, на которые мы хотели бы получить правдивые (по возможности) ответы. Вот, например: правда ли, что мужчинам нравится, когда мы знакомимся первыми? И кто всё-таки их привлекает больше: блондинки или брюнетки? Поймут они, что грудь силиконовая? О чём/о ком они думают во время секса? Им нравится целоваться так же, как и нам? Они действительно убеждены в том, что можно изменить жене и при этом продолжать любить друг друга? И что...*

*Ладно, ладно... Самое время ставить многоточие. А это, как известно, означает — продолжение следует. И оно обещает быть захватывающе интересным.*

Записала  
Людмила КОСОРУКОВА

**Закрутить настоящий роман на сайте знакомств – всё равно что поймать голыми руками скользкую вертящуюся рыбку. Причём в пруду, где полным-полно и «рыбаков», и «рыбок». Неосторожное слово, скучная тема, затянутая пауза или слишком поспешная инициатива – и твой «карасик» уже вильнул хвостом в глубине или плещется в ведёрке у более удачливой соперницы. Но однажды ты почувствуешь – есть контакт, зацепила! И эпистолярное общение закончится встречей...**



# ВИРТ И ФЛИРТ

Никаких мастер-классов и серьёзных напутствий, отставим менторский тон, позволю всего лишь поделиться наблюдениями. Наверное, опыту девушки с трёхлетним стажем пребывания на сайтах знакомств, нашедшей в «сети» немало приключений, героев пары искромётных романов и одного очень серьёзного, доверять можно. Скольких «рыцарей» я упустила – даже считать не хочу, чтобы не расстраиваться. Попадись мне подобная дружеская «инструкция» вовремя, наверное, намного раньше бы удалила анкету – так как «ловля» закончена. Поэтому из чистого альтруизма поддержку, как рыбак рыбака.

## «Проходите мимо»

Стоит завести анкету, как ты почувствуешь себя в эпицентре событий. Столько мужского внимания! Надо же, на улице знакомились всего один раз, а тут «идут косяком»!.. Остынь, это рядовое явление: режим частичной (или полной) анонимности придаёт смелости. С одной стороны, это хорошо, с другой – нередко порождает дерзость и откровенное хамство, так как всё остаётся безнаказанным. Чтобы отсеять людей второй категории, не общайся или сведи к минимуму знакомство с кавалерами с такими «отметинами»:

● «встретимся?» – с этой фразы он начал общение. Намерения соискателя

предельно ясны, флирта и романа не будет, сматывая удочки

● в его анкете нет фотографии – не трать время, скорее всего, человек не свободен и ищет сугубо плотских радостей

● он хамит, обращается на «ты» и с ходу заводит речь об интиме, просит прислать фото в купальнике. Ну для таких на сайтах предусмотрены «чёрные списки» и режим игнорирования. Отправляй не мешкая, он безнадёжен.

Пожалуй, упомяну о персонах, с которыми я зареклась общаться. Это не значит, что они изгои и подлежат осуждению. Возможно, для какой-то очаровательной женщины такой мужчина станет счастливой находкой. Итак, настораживает, если после пары твоих ответов от собеседника вдруг хлынули «простыни» писем. Где он подробно рассуждает о жизни, о былом, но при чтении «опуса» почему-то клонит в сон – как будто программа-робот вместо живого человека набирала текст. Вот пример: «Я многое испытал в жизни боли и разочарования. Но это не сделало моё сердце жёстче, я открыт людям. У меня много друзей, которые считают меня хорошим другом. Я люблю шутить и делать подарки»... И далее в том же духе, раз за разом – набор фраз о себе, ни эмоций, ни фактов, как будто читаешь пособие для иностранных туристов «Говорите по-русски правильно».

Спустя время я поняла, что за письмами-«простынями» стоят бездна свободного времени и колоссальное одиночество. Искренне сочувствую этим мужчинам, но меня раздражает общение в духе: «Кто-нибудь! Поговорите со мной обо мне!»

Вторая категория – чересчур серьёзные мужчины. На сайтах народ обычно ограничивается именем, часто вымышленным. А у этих исчерпывающе указано: «Георгий Спиридонов, 37 лет, Тульская область». Сначала я думала, что они просто ошиблись при регистрации анкеты, но имела честь общаться. Как правило, это самые честные обитатели сайтов. Они не женаты, не состоят в отношениях, не скрывают поисков единственной-неповторимой, если что, могут даже в загс отвести. Прямолинейны, не слишком удачно шутят, придумывают странные тесты на совместимость и на хозяйственность... Повторяю, может, кому-то это понравится. Но вот факт: они почему-то годами «висят» на сайтах. На личных фронтах у них без перемен...

## «Написала Зойка мне письмо...»

Конечно, понадемся, что прекрасный принц сам пришлёт весточку, но если ты найдёшь его первой – тоже хорошо. Имеешь право на одно сообщение (единственное!), и оно должно «заякорить». Не надо писать: «Привет, ты классный/симпатичный!» – оставь «высокий стиль» школьницам. Как бы тебе ни нравился собеседник, не пиши заглавными буквами и не злоупотребляй восклицательными знаками. Когда обычные люди видят сообщение: «ПРИВЕТ!!!! КАК ДЕЛА????????», возникает ощущение, что транслируется репортаж из клиники неврозов.

Сделай лёгкий комплимент и набросай пару слов о себе. Например, так: «Замеча-

тельное фото, Вам идёт этот цвет (имеется в виду рубашка). Простите, что побеспокоила, не узнаю себя, первой идя на контакт, — очень захотелось Вам написать. Я по призванию — ценитель прекрасного, вкусного и необычного, по образованию — (что у тебя записано в дипломе?), по профессии — (должность). Люблю печь яблочные пироги и есть маринованные персики прямо из банки, забравшись с ногами на диван. А ещё в это время здорово читать или смотреть. Если книга, я бы выбрала Бориса Акунина, если фильм — «Форрест Гамп». Порекомендуйте что-нибудь под яблочный пирог и персики?» Добавьте дружелюбный смайлик — один.

Не начинай общение с демократичного обращения на «ты». Как правило, все приходят к этому уже с третьей фразы, но хорошие манеры и вежливость — верное начало.

Отправила сообщение? Всё, что могла, ты сделала. Теперь очередь за ним.

## «Задавай вопросы, получай ответы»

Завязалось общение? Прекрасно! Теперь главное избежать самых частых ошибок. Во-первых, формулируй фразы так, чтобы собеседник мог «уцепиться» — рассказывать, что по этому поводу думает он, привести в пример свою ситуацию, дать оценку, задать уточняющие вопросы.

Во-вторых, есть абсолютно запретные (хотя бы на первых порах) темы: другие мужчины, твои проблемы и болезни. Также не спрашивай о доходах собеседника, ни прямо, ни косвенно, мужчины болезненно реагируют на вопросы вроде «какая у тебя машина».

Есть возможность — переходите с собеседником в программы мгновенного обмена сообщениями, их предостаточно. Потому что яркий флирт напрямую зависит от скорости реакции, когда ты бросаешь тему-«зацепку», а человек блестяще и остроумно отбивает подачу — м-м-м, «сон упоительный»!

## Ни намёка на непристойность

У сайтов знакомств, даже самых приличных и благонадёжных, общее «родовое проклятие» — репутация, подмоченная возмож-

ностью лёгкой интимной связи. Конечно, в глубине души все надеются встретить настоящее чувство, но пока оно задерживается в пути, можно позволить маленькие радости плоти...

Поэтому флирт с виртуальным собеседником — это всегда бег по острию ножа, шаг в сторону — и тебя принимают за доступную барышню, искательницу приключений на одну ночь. Это не значит, что общение прервётся, но практика показывает, что даже после невинного сообщения «люблю нежные поцелуи» невозможно вернуть беседу в пристойное русло. Все разговоры сведутся к обсуждению способов, техник, методов получения телесного удовольствия.

Получив пикантный вопрос, игнорируй, пока это возможно, если собеседник вновь и вновь возвращается к теме — решай сама, стоит ли продолжать общение.

И уж, конечно, не выкладывай в профайле и не отправляй на личную почту собеседника провокационные фото — ты в купальнике, ты на постели, пусть в одежде, но в призывной позе. Держи марку!

## Вредин и капризуль — за борт!

Бывает, что симпатичный собеседник вроде бы заинтересовался тобой, поначалу горел энтузиазмом, а потом вдруг «сломался». Он отвечает тебе, но это короткими безличными фразами, смайликами, в общем, игра в «да-нет». Скорее всего, товарищ увлёкся другой барышней, вот и «включил» режим ограниченной доступности. Не тормози его, не пытайся увлечь — уйди в сторону, не общайся. По крайней мере твоё чувство собственного достоинства не пострадает. А он ещё всплывёт, вот увидишь.

## Руби деревце по себе

Флирт — это порхание, невесомость, игра в слова. Помни, что критерии отбора партнёра по флирту устанавливаются тобой, и только тобой. Не играй в поддавки! Если ты киноманка и любительница литературы, ищи себе под стать. Если собеседник отвечает: «Я читаю детективы, ну и вообще интересные книги, иногда газету «Скандалы из жизни звёзд». А вообще люблю футбол и бокс по телевизору» — оставь его в покое. Достойной игры не получится, моральное наслаждение исключено. Не пытайся угодить и подстроиться, думай о себе — благо выбор действительно огромен.

## Дозируй!

Не выдавай слишком много информации о себе. Вот первая

причина, по которой стоит хранить конфиденциальность. Есть собеседники, которые спрашивают: где трудишься, какой у тебя номер, во сколько заканчиваешь работу... Ты с радостью отвечаешь — вдруг у человека любовь с первого взгляда и серьёзные намерения. А он — бац! — и пропал. И сидишь ты, горемычная, ищешь ответа у неба: «Доктор, что это было?» Ничего, пустой трёп, просто человек не умеет флитовать, неспособен говорить на увлечённые темы, ему доступны только буквальные банальности — сколько лет, что на завтрак, как пройти в библиотеку. А ты купилась...

Вторая причина: увы, разочарования слишком часты, и может статься, ты не захочешь видеть и слышать недавнего «обожж». Тут таится опасность...

Однажды я видела замечательную приветственную надпись в анкете симпатичного мужчины: «Добро пожаловать на сайт одиноких людей». Действительно, одиноких, пусть порой даже женатых, но всё равно в чём-то обделённых. И, обретя недостающее — теплоту, душевность, общение, внимание красивой женщины, одинокие люди о-ч-ч-чень неохотно с этим расстаются, и плевать им, что ты «перегорела». Начинаются осады и атаки, и если ты успела раскрыть все координаты — помогай тебе Бог, физическая подготовка и маскировочные средства.

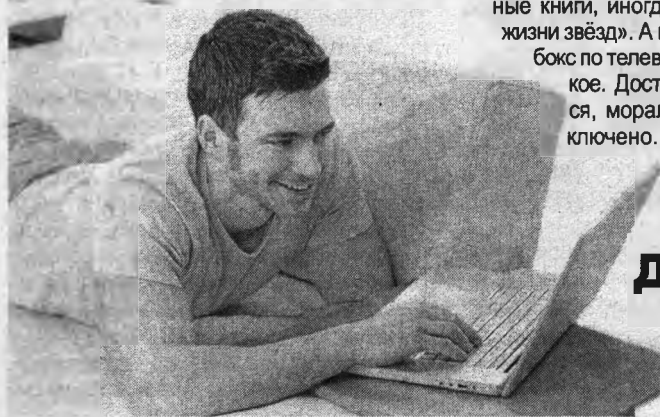
Если ты «остыла», а ответной мерой «рыцаря» стали угрозы — не дерзи и не сули ему расправу. Молчи, просто молчи, не провоцируй агрессию.

## «Возвращаются все...»

Всё шло так хорошо, ты была на седьмом небе от счастья: наконец-то нашлась родственная душа, умный интеллигентный собеседник — и на тебе... Он перестал поддерживать общение. Ты отправила сообщение, «а в ответ тишина». Но прекрасно видно, что человек на сайте, его окошко светится в режиме онлайн...

В твоей голове вихрь мыслей: «Что с ним? Почему молчит? Может, что-то случилось? Я чем-то обидела?» Упаси тебя Бог облечь свои размышления в буквы и отправить ему. Если сообщение безответно — молчи. Во-первых, помни о самоуважении и чувстве собственного достоинства. Во-вторых, помни железное жизненное правило: не нужно никого ждать и подталкивать, кому надо — сами догонят. И напишут, и разбудут контакт, и выйдут на связь. Поверь, они все и всегда возвращаются. Не знаю почему, не успела выяснить — три года оказались недостаточным сроком. А потом я удалила анкету — потому что нашла не только собеседника, а гораздо большее.

Наталья ГРЕБНЕВА



**Е**сли проанализировать типичные ситуации, которые происходят в жизни каждого из нас, то легко можно заметить: особенно сложной является какая-то из сфер жизни. Одних тревожат проблемы на работе, других – с родителями или детьми, финансовые неурядицы, личная жизнь.

Астрологу о ваших проблемах всегда расскажут планеты в личном гороскопе. Но даже сложностей, запрограммированных судьбой, можно избежать, если научиться «договариваться» со звёздами. Астрологи называют такой договор «проработкой планеты».

О том, как гармонизировать влияние планет, отвечающих за личную жизнь, даже не обращаясь за консультацией, читательницам «Бульвара» рассказывает астролог Людмила ВАСИЛЬЕВА

## «Звёзды» – помощники любви

### КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ ПЛАНЕТ

За сферу личных отношений в большей или меньшей степени отвечают все планеты, но особенно значимы Венера и Марс. Когда любая из них, как говорят астрологи, поражена (является очень слабой, имеет в натальном гороскопе аспекты от планет-вредителей и т. п.), то человек волевым невольным сталкивается с теми или иными проблемами в личных отношениях. Оборачиваются ли они серьёзными ударами судьбы или лёгкими уколами, зависит от степени поражения. Поэтому проведите самодиагностику, и если увидите, что в вашей жизни есть искажение какого-то принципа планеты, отвечающего за любовь, принимайте меры, не дожидаясь суровых уроков судьбы. Тем более что каждая из планет – Венера и Марс – дополнительно улучшает качество жизни в других сферах.

**ВАЖНО:** даже при гармоничной планете в натальном гороскопе она время от времени испытывает влияние планет, которые поражают её. Этот период легко заметить: как правило, вы начинаете вести себя необычно, проявляются признаки поражения планеты, указанные ниже. Поддавшись такому влиянию, можно ухудшить судьбу, поэтому будьте терпеливы. В этот период воспользуйтесь лечебными советами для поддержки планеты.

### У вас поражена Венера, если:

★ Вас оставляют партнёры. Неважно, по каким причинам, важен сам факт, поскольку от людей с гармоничной Венерой практически не уходят. При этом могут и не проявляться другие признаки поражения планеты. Но если с личной жизнью не всё гладко, этого уже достаточно, чтобы начать «работать» с планетой

★ Вы неспособны контролировать свои желания: «Ем что хочу, пью что хочу...» Даже такая безобидная, на первый взгляд, привязанность, как любовь к сладкому, указывает на проблему, не говоря уж об алкоголе и сексуальной распущенности (частая смена половых партнёров, секс ради секса с партнёром на одну ночь, секс ради выгоды)

★ Вы пытаетесь привязать к себе другого человека – любыми способами манипулируете им и его чувствами вплоть до чёрной магии

★ Вас отличают неаккуратность, неопрятность, например, ходите дома в грязном или дырявом халате

★ Вы тяготеете к грубой музыке, такой как тяжёлый рок, к фильмам, в которых на первое место выдвигается что-то страшное, уродливое

★ Вам свойствен юмор с налётом пошлости, нравится клубная жизнь с чрезмерным употреблением алкоголя, развязными танцами

★ У вас постоянные финансовые сложности

★ Есть проблемы с почками и репродуктивной системой.

### ЧТО ДАЁТ ПРОРАБОТКА ПЛАНЕТЫ

- ★ крепкие и надёжные отношения в браке и деловом партнёрстве
- ★ хороший вкус, умение создавать красивое
- ★ великодушие и доброту
- ★ отсутствие финансовых трудностей.

### ПРОГРАММА «ЛЕЧЕНИЯ» ВЕНЕРЫ

**Учитесь видеть красивое.** Окружайте себя красивыми вещами, посещайте музеи, картинные галереи, выставки. Но даже если такой возможности нет, можно устраивать для себя «пятиминутки красоты», разглядывая в Интернете красивые фото или картины, которые поднимают настроение. Даже если вы никогда не считали, что обладаете какими-то художественными талантами, попробуйте делать что-либо из того, что доставляет вам радость, начните рисовать, шить, освоите кулинарное искусство.

**Полюбите классическую музыку.** В нашей жизни силён стереотип, что всё классическое – это нечто скучное и заурядное. Руководствуясь этим, человек лишается целого пласта эмоций, которые способны подарить даже не море, а океан гармонии. Нет людей, которые бы не любили классическую музыку. Скорее всего, вы просто не нашли в ней «своего» композитора. Поэтому слушайте самые разные мелодии, и вы обязательно со временем всем сердцем по-

чувствуете всю красоту звуков. А вместе с этим станете более восприимчивыми, открытыми для любви, сможете привлечь её в свою жизнь.

**Ухаживайте за собой.** Разрушает гармонию Венеры женское мнение о себе: «Да кому я нужна», при котором, если оно стойкое, женщина просто машет на себя рукой. При гармоничной Венере женщина всегда естественным образом стремится выглядеть хорошо. Не для мужчины, для себя. Поэтому ухаживайте за собой. Неважно, будут это домашние процедуры или посещение салона красоты, главное, чтобы вы получили от этого удовольствие. И выбросите, наконец, старый халат!

**Полюбите себя.** Этот совет сейчас настолько растражирован, что его глубинный смысл перестали понимать. Полюбить себя вовсе не значит стать эгоисткой. Полюбить себя значит найти источник любви в своём сердце. Понять, что независимо от внешних обстоятельств любовь всегда с нами. И вы сами — огромный источник любви. Но когда Венера по какой-то причине поражена, вам сложнее излучать любовь вовне, соответственно, поддерживать отношения. Ведь партнёр рядом чувствует эту нехватку любви, даже если вы уверяете его в ней на словах, и уходит. Поэтому возьмите за правило каждый день разговаривать со своим «внутренним ребёнком» — с собой. Постарайтесь увидеть себя со всей своей болью, проблемами, радостями и поговорить. Обнимайте себя. Скажите себе: «Я люблю тебя» (это не всегда легко сделать, иногда можно обнаружить злость и даже ненависть к себе, но не оставляйте попыток). Говорите себе «я люблю» до тех пор, пока не почувствуете настоящую нежность и тепло к себе. Когда это станет получаться, то начинайте отдавать любовь. Представьте, что своей нежностью вы заполняете квартиру, мир вокруг, мысленно обнимаете близких вам людей. Любовь, которую вы излучаете, притягательна.

**Не будьте жадными.** Замечали ли вы, что чем больше требует женщина, тем быстрее она расстанется с мужчиной? И, напротив, казалось бы, совсем неприятная женщина часто получает подарки (подарком от мира надо рассматривать и гармонию в семье). Связано это с принципом, чем больше человек отдаёт в мир, тем больше он получает. Чем больше бескорыстной отдачи, желания сделать что-то не для себя, а для других, тем больше возвращает мир. Поэтому учитесь делать подарки от души, учиться отдавать что-либо другим, если вам это уже не нужно.

**И САМОЕ ГЛАВНОЕ:** никогда не играйте на чувствах, не манипулируйте ими. Будьте честны с собой и с человеком, с которым хотите построить отношения.

## У вас поражён Марс, если:

★ У вас слабохарактерный супруг или, наоборот, очень агрессивный. Так или иначе, рядом с вами мужчина, который вас не устраивает, или вам всё время встречаются неподходящие мужчины

★ Ваша постоянная спутница — лень. Марс отвечает прежде всего за жизненную активность, силу воли. Поэтому если вам всегда не хватает сил, а также силы воли, его принцип работы серьёзно нарушен. Ослабленное влияние планеты на позволяет «притянуть» в жизнь мужчину. Впрочем, кратковременный упадок сил допустим у любого человека

★ Вы неоправданно рискуете, склонны к экстриму ради самого экстрима, чтобы пощекотать нервы. При гармоничном Марсе человек рискует только в том случае, когда в этом есть необходимость, например, ради спасения другого человека. Избыток мужской энергии в женщине останавливает мужчин, они ощущают себя слабыми с такой женщиной

★ Вы зачастую злитесь, чувствуете гнев, который выливается и в словесную агрессию, испытываете желание применить силу в отношении другого человека. Даже если это желание контролируемое, оно не перестаёт нести в себе разрушительную силу

★ Рассматриваете мужчин под призмой «все они — свои...»

★ Вам присуще желание самоутвердиться за счёт других в спорах, играх

★ У вас бывают частые физические травмы, ожоги, порезы, царапины.

### ЧТО ДАЁТ ПРОРАБОТКА ПЛАНЕТЫ

★ возможность привлечь в свою жизнь настоящего мужчину, понять мужа (а соответственно, улучшить отношения в семье)

★ силы и решительность в жизни, возможность действовать бесстрашно

★ способности быть руководителем

★ дисциплинированность

★ умение работать руками (мастерство)

★ прилив жизненных сил.

### ПРОГРАММА «ЛЕЧЕНИЯ» МАРСА

**Да здравствует спорт!** Этот девиз, разумеется, не означает, что вы должны ставить спортивные рекорды (наоборот, будет истощать планету), а вот регулярная физическая активность только на пользу. Даже не для того, чтобы поддерживать форму, а чтобы стать энергетически более притягательной. Кому-то достаточно утренней гимнастики, кому-то необходима более «тяжёлая артиллерия» — поход в фитнес-клуб. Главное, что стоит учесть: при ослабленном Марсе слож-

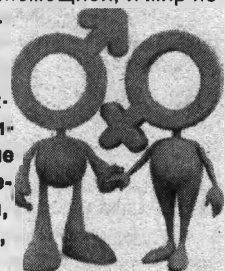
но сделать первый шаг, поскольку попросту лень. Пойдите на хитрость, попросите взять вас с собой на тренировку более активную подругу. Пусть она вас «тормозит». А со временем у вас и своих сил станет больше. Совет: если вам всё время лень, приобретите форму для тренировок красного цвета.

**Спокойствие, только спокойствие.** Гнев, злость и другие недобрые чувства нередко охватывают нас. И по большому счёту они естественны даже при вполне гармоничном Марсе, при условии, что не входят в привычку. Однако это не значит, что надо выливать их на других, тем более спутника жизни (наверняка вы и сами знаете, что опрометчивый поступок в гневе способен разрушить отношения). Но также опасно копить разрушительные эмоции внутри себя. Учитесь сбрасывать напряжение «безопасными» способами, например, купите спортивный манекен или грушу, которые при необходимости можно от души поколотить. Осваивайте любые методики, помогающие внутренне успокоиться, например, йогу. Пробуйте медитировать.

**Не продолжайте цепочку агрессии.** Есть женщины, в присутствии которых даже самые грубые мужчины никогда не позволяют себе материться, такие женщины обладают внутренним умением не злиться на других, прощать, при этом даже подсознательно не обвинять мужчин. Как следствие — агрессия просто обходит их стороной. Примите позицию, что всё зло мы притягиваем сами. Учитесь на все злобные выпады в ваш адрес, необязательно от мужчин, а даже от навязчивой соседки, отвечать внутренней улыбкой и желать своим обидчикам мира. Увидите, ситуация уйдёт из вашей жизни. Храните мир в душе, мужчинам очень важно почувствовать в женщине спокойствие.

**Будьте женственны.** Или, проще говоря, дайте мужчинам рядом быть мужчинами. Позиция «Я и сама могу сделать всю мужскую работу» часто приводит женщину к безвыходной ситуации, и ей приходится всё делать самой. Даже если вы сами умеете, например, починить водопровод, дайте себе возможность побыть женщиной, не занимающей в этом ничего. Вызовите мастера, если живёте одна. Учитесь быть немного беспомощной, и мир пойдёт вам сильно-го мужчину.

**Уважайте мужчин, учитесь видеть в них лучшие марсианские качества:** силу воли, решительность, дисциплину.



...А может, и с той степени – если брать за точку отсчёта сложность общения. Есть же люди, с которыми обычный разговор превращается в хождение по канату над пылающей пропастью! Скажете, зачем мучиться: не нравится – не ходи над пропастью, не общайся с врединами и «редисками». Не тут-то было, взять и отмахнуться не получится, если тяжёлый нрав или «тёмная аура» у кого-то из ближайшего круга – до боли родной свекрови или кормильца-шефа

# «Контакты третьей степени»



Тех, с кем беседу не назвать лёгкой и приятной, условно можно разделить на несколько видов. ВО-ПЕРВЫХ, это представители рода человеческого, омрачившие репутацию неблагоприятным поступком в наш адрес. Взять хотя бы менеджера Ирину Алексеевну: как с ней можно рассуждать о влиянии платьев зелёного цвета на судьбу рыжих девушек, если недавно стало известно: за спиной сплетничает. Говорит гадости, осуждает, выдумывает нелепицы. И захочешь перекинуться парой слов, но словесный ступор не даст.

ВТОРАЯ КАТЕГОРИЯ – люди, которые считают нормальное человеческое общение лишним достижением цивилизации. Вот, например, завхоз Кузьма Петрович. Для передачи информации ему вполне хватило бы звуков, наскальной живописи и палки-копалки. Если возникнет заминка, завхоз воспользуется табуированной лексикой. К тому же его невозможно в чём-то убедить: сам решил, сам воплотил, сам разгребает последствия.

ТРЕТЬИ вроде бы ничем не заслужили негативное отношение, но ничего не делаешь: бесят, и всё тут. Психологи пытались, было, растолковать, дескать, «это проекция, вы просто им завидуете», но махнули рукой – видимо, сами столкнулись с подобным. То есть собеседник «ничего не сделал, только вошёл», а вам уже всё в нём поперёк и костью в горле. Какие тут разговоры могут быть?

Но поскольку вышеозначенные персоны не могут быть по вашей воле сосланы на необитаемый остров или уволены, придётся научиться вести диалоги без ущерба для их здоровья и без потерь для вашего настроения и репутации.

## ТОЛЬКО Я!

«Господи, что сегодня он вытворит? Ни когда не знаешь, чем закончится разговор

с этим (нужное имя вписать)!» – думаете вы и содрогаетесь от дурных предчувствий. Вдруг неприятный тип обидно пошутит, бес тактно спросит, некорректно посоветует – от него всего можно ждать. Не правда ли, стандартное развитие ситуации?

На самом деле исход общения можно планировать, более того, он полностью зависит от вас. Вы не позволите себе обидеться, потому что обиды – медленный яд, который понемногу вас же и губит. Вы не примете сказанное близко к сердцу – это абсурдно, мнение собеседника для вас пустой звук. Вы, и только вы, решаете, как себя вести – слушать ушами, но не слышать душой. Какой фортель ни выкинул бы «визави», всё уже решено и, к счастью, не им.

## НЕВАЖНО КАК, ВАЖНО ЧТО ГОВОРИТ

Когда приходится вновь иметь дело с тем, кто не мил, вспомните ход своих мыслей. Наверняка вы думаете: «Опять эта несносная дама! Что за манеры, что за лексикон! Ещё и чёлку начесала, как выпускница. О, за что мне эта мука?!» Прокручивая в голове негативные характеристики и настраиваясь на агрессивный лад, ситуацию не переломить. Правильнее отбросить разглядывание собеседника и поиск раздражающих черт – он от этого не улучшится, а себя взвинтите до предела. Направьте усилия лишь на внимательное выслушивание, акцентируйте на деталях информации. Чем быстрее поймёте, чего от вас хотят, тем быстрее закончится изнурительное общение.

## КРИВОЕ ЗЕРКАЛО

«Уф, ну и поговорили! Он заводится – и я раздражаюсь. Он в крик – и я на высоких нотах!» – вспоминает кто-то «горячий раз-

говор». По тому же сценарию часто происходят диалоги в транспорте, банке, жилконторе: один спросил взвинченным тоном, второй принял удар и ответил тем же – и понеслось... Чтобы не пострадать морально, избери́те другую тактику – не копируйте поведение неприятного собеседника. Он заводится и брызжет слюной, а вы сохраняйте спокойствие. Он активно жестикулирует – вы «руки по швам». Он тараторит без умолку – молчите, глубоко и ровно дышите. Разумеется, от этого буйный товарищ не станет рассудочнее, зато вы не позволите втянуть себя в конфликт, не растратите впустую жизненную энергию.

## ЛУЧ СВЕТА

Бывает, никакие стратегии не работают, бессильны любые способы психологической защиты – настолько неприятен тот, кто пришёл и говорит. Попробуйте ухватиться за соломинку, найдите в образе или манерах оппонента нечто привлекательное и симпатичное. Пусть это будет брошь на лацкане, пусть шевелюра в завитках, пусть очаровательная картавость, которая напоминает речь любимой подруги – хладнокровно выделите приятную деталь и назначьте собеседником. Мысленно обращайтесь исключительно к ней, задерживайте на ней взгляд – нервы целее будут. Кроме того, ласкательные интонации придадут теплоту вашему голосу, вполне возможно, на неё откликнется «словесный террорист».

## «Я В ДОМИКЕ!»

Помнится, прелестная Бриджит Джонс во время беседы с «ядовитой» приятельницей подсчитывала жгучих медуз, которые образно выскакивают из уст говорящей. Та брякнет колкость, а Бриджит мысленно за-

гибает пальчики: «Одна медуза, две...» Словесные укусы не становились менее болезненными, но хотя бы немного отвлекали и давали время собраться с мыслями. Предлагаем взять пример с забавной мисс Джонс, но немного усовершенствуем технологию. Представьте, что окружены надёжным плексигласовым колпаком: всё прекрасно слышите и видите, но для касаний и щелчков неуязвимы — спасибо колпаку. Всякий раз, едва зазвучат негативные ноты и колкие фразы, без промедлений надевайте колпак! Конечно же, мысленно. А фразы, которые спрыгивают с языка вредины, усилием мысли превращайте в лёгкие пинг-понговые шарики: оратор атакует колкостями, а они легко отскакивают от вашего прозрачного прикрытия!

## НИ ОДИН МУСКУЛ В ЛИЦЕ...

«Ты ТАК это сказала!» — нередко звучит в ответ на наше недоумённое: «А что я такого сказала?» Ничего особенно, смысловая суть вообще не играет здесь роли, дурную службу вам сослужили «составляющие» разговора — ваши мимика, жесты, интонации. Сами знаете, что иногда даже двойное согласие, сказанное с иронией, звучит как пренебрежительное отрицание: «Да-да, конечно!» И всё, «добавки не надо».

Поэтому, если намереваетесь вернуться из боя живой и практически без потерь, научитесь сохранять нейтральное выражение лица. Единственно допустимые интонации — доброжелательные, но без заискивания; спокойные, но без подчеркнутой ледяной вежливости. Активная жестикуляция исключена.

## «Я В ОБРАЗЕ»

Одно дело, когда конфликт возник спонтанно, и совсем другое, если он был предсказуем — в чём-то это более щадящий вариант. Допустим, вы знаете, что предстоит встреча с квартирной хозяйкой, боссом, свекровью — и противоположная сторона будет высказывать недовольство. Пока гром не грянул, устройте «репетицию» спектакля, в котором задействованы два актёра, один из них

вы. Поверните сценарий так, чтобы ваш герой победил. Придумайте для него позы, реплики, аргументы. Пусть в первых нескольких дублях он проиграет — ничего страшного, негативный вымышленный опыт прекрасно закаляет. В финале вашему «джедаю» надлежит одержать блистательную победу силы духа и остроумных ответов... Когда настанет срок воплотить наяву, «проиграть» сцены будет легко и забавно.

## «ЖЕЛАЮ ТЕБЕ ИЗ ТЫСЯЧИ ЗВЁЗД...»

Чтобы подробно объяснить следующий совет, придётся оперировать терминами «биознергетика» и «волновая физика». Или воздержимся? Просто поверьте, что любой человек улавливает идущие от нас волны и их заряд, положительный или отрицательный. И когда вы шагаете на серьёзную беседу с шефом, велика вероятность, что он чувствует: ничего хорошо вы ему не желаете. Уловив волну негатива, босс вполне предсказуемо реагирует агрессивно, дальше разговор на повышенных тонах — чему удивляться.

Поэтому уймите антигуманные мысли и пожелания «злодею злодейскому». Лучше нафантазируйте потенциальному обидчику нечто неожиданное и хорошее: сварливой свекрови — влюбиться до потери головы, занудному коллеге — выиграть в лотерею, дерзкому соседу — поехать в отпуск на острова. Но! Сделайте это от души, без злого едкого сарказма. Думаете, невозможно? А вы поставьте себя на место оппонента, он тоже живой человек, наверняка что-то его тревожит и выбивает из колеи — вот и срывается на окружающих. Так что пожелайте горемыку мысленно: «Бедный ты мой, маешься! Пусть кто-то важный для тебя сегодня пришлёт добрую весточку». Чувствуете, как отправили волну тепла? Вредина, может, и не сразу сбавит обороты, но если дело поставить на поток, однажды задумается, почему только в вашем присутствии ему вдруг комфортно. И ответит тёплой ласковой «волной».

Наталья ГРЕБНЕВА

## ПОБЕДИТЬ СТРАХ

*Поменять работу, решить наконец-то жить отдельно от родителей, переехать в другой город... Как научиться не отказываться от того, чего действительно хотим?*

### Шаг 1. ПОЙМИТЕ ПРИЧИНУ

Основная причина — страх, но не тот настоящий, когда вы, предположим, тонете, а невротический, когда думаете, что перемены повлекут неприятности. В стабильности же, напротив, мы видим безопасность. На самом деле, если сложившаяся ситуация вас уже чем-то не устраивает, то она гораздо более опасна, чем перемены, потому что постоянно накапливающееся раздражение отравляет жизнь и может привести к физическим болезням. Поэтому преодолеть страх необходимо.

### Шаг 2. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ САМЫЙ ПЛОХОЙ СЦЕНАРИЙ

Например, вы хотите сменить работу и собираетесь искать новую, но никак не решитесь на собеседование. Представьте, что во всех организациях, которые вы посетите, руководители отказывают вам с порога, выгоняют с позором и криками. Вам этого мало? Доведите ситуацию до абсурда. Проигрывая в голове неприятности, мы параллельно находим и варианты решения проблем, убеждаясь, что всё не так страшно. К тому же это упражнение великолепно снимает психологическое напряжение.

### Шаг 3. НАЧИНАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ

У страха есть одна особенность: он атакует лишь до тех пор, пока человек размышляет. Как только вы принимаете твёрдое решение и начинаете действовать, страх отступает. Поэтому если никак не можете решиться на что-то, то определите для себя дату первого шага. На пути к переменам сделайте что-либо, например, начните искать съёмное жильё, если хотите переехать, купите газету с объявлениями о работе.

### Шаг 4: ДЕЙСТВУЙТЕ ПОЭТАПНО

Если вы не можете сразу решиться на кардинальные перемены в своей жизни, продумайте те варианты, в которых можете опробовать «новую» жизнь, но в случае чего вернуться к старой. К примеру, снимите на месяц квартиру и поживите отдельно от родителей, возьмите на работе отпуск за свой счёт и попробуйте устроиться на новую, проживите месяц отпуска в другом городе...



# КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ

Моя старшая сестрица вышла замуж за такого писаного красавчика, что аж дух захватывало — «убойная» смесь из Джорджа Клуни, Бреда Питта и какого-то прибалтийского актёра (имени сейчас не вспомню). Признаюсь честно, сохла я по нему, аки гербарий с икебаной вместе взятые. Правда, стоит учесть, на тот момент влюблённой барышне, то бишь мне, было лет шесть, посему никакой ядерной угрозы счастливому и прочному браку родной сестры и Георгия (имя нашего «Питта») я не представляла. «Угроза» «подкралась» незаметно, лет эдак через десять, в лице заведующей детского сада, куда ходили обе их прелестные дочурки. И увела коварная Марьянна Геру из семьи, как Ирина Аллегрова «угнала машину девятку», и «отдавать бывшей владелице» даже не подумала. Вот как тут не поверишь в мудрое народное: «Красивый муж — чужой муж». Надо признать, дорогие женщины, что обаятельные «мордашки» пользовались и будут пользоваться нашим повышенным вниманием. Только зачастую на поверку выходит, что всех достоинств-то у «Клуни местного разлива», что хорош как картинка, а в жизни слаб, ненадёжен, капризен и избалован, как королевское дитя (помнится, Георгий сестре «мозг выносил» за то, что стрелочка на брюках, по его мнению, недостаточно остра). Сколько женщин кусали себе локти (и моя сестра в их числе), что когда-то повелись на «красивую обёртку», а на чувства невзрачного паренька, караулившего у подъезда и таскавшего портфель со второго класса по одиннадцатый, не ответили. Разумеется, по причине его неказистой внешности. И знаете, какая удивительная штука выясняется со временем? Красавчики мало чего в жизни добиваются, потому что ошибочно полагают, что им все должны по определению, так сказать, «за красивые глаза». А некрасивые зубами выгрызают из неё блага.

И таких историй немало. Да вот взять хотя бы мою подругу Леру. В очереди, когда Бог награждал красотой и умом, она наверняка стояла первая. И характер — золото, что при такой-то фактуре — нонсенс. Вся мужская половина нашего кур-

са была безнадежно влюблена в эту зеленоглазую нимфу. В числе воздыхателей был и главный «ботаник» нашего потока Андрей. Маленький, толстенный, в очках, да ещё с зубами у него была какой-то явный непорядок — вперёд торчали, как у братца Кролика. Как и положено «ботанам» по законам жанра, Братец Кролик блестяще учился (по окончании университета его единственного оставили на кафедре). И вот представьте наш всеобщий шок и трепет, когда мы узнали, что эти двое стали встречаться! Сказку «Красавица и Чудовище» помните? Парочка «Лера и Кролик» вполне могла служить живой иллюстрацией к этому произведению. На четвёртом курсе они поженились. «Нет, ну ты мне скажи, что она в нём нашла, что?» — заливался пьяными слезами на плече свидетельницы (это была я) общепризнанный мачо нашего курса Борюсик. Этот же вопрос вертелся и у меня на языке. Воспользовавшись правом близкой подруги, я пристала с допросом к Лерке. «Понимаешь, Юлька, он видит во мне богиню. И как к богине относится», — мечтательно улыбаясь, произнесла красотка. — Да как можно не отплатить ответным чувством на такие любовь и преданность, которые я вижу в нём?»

Как быстро летит время... Казалось, только вчера мы кричали «Горько!» и ловили букет невесты. А прошло без малого два десятка лет. Время над Леркой не властно, она всё так же бесподобно хороша. Говорят же, любовь делает женщину неуязвимой. Андрей сделал блестящую карьеру — возглавляет один из престижных вузов города. А линзы, регулярные занятия спортом и хорошие стоматологи превратили вчерашнего «ботана» в импозантного интересного мужчину. В ответ на комплименты Андрей Евгеньевич смущённо улыбается и, краснея, отшучивается: «Я же должен соответствовать такой женщине», — и нежно целует Леркины тонкие пальчики.

Когда вижу эту успешную и любящую пару, завидую белой завистью и недоброе слово поминаю Геру, который испоганил жизнь моей сестрёнке.

Исходя из личного жизненного опыта общения с мужчинами... м-м-м, скажем так, нестандартной внешности, могу перечислить их достоинства по пунктам:

— Они просто «заряжены на успех», ведь никто и никогда не делал им скидок «за красивые глазки», поэтому они всегда прилагали больше усилий и трудолюбия

— Они обаятельны и, как правило, обладают великолепным чувством юмора. Причиной тому — пришедшее ещё из детства желание понравиться окружающим, особенно слабому полу

— В отношениях они более чувствительны и искренни и всегда настроены на женщину, а не на себя

— К женщине, которая его не оттолкнула, он всегда будет относиться, как к богине. Поэтому готовьтесь к миллионным роз у ваших ног, к неожиданным и приятным подаркам, заботе и преданности

— Они терпеливы и заботливы, при том, что обладают сильным характером, закалённым ещё в школьных боях за внимание понравившейся девочки и за «место под солнцем»

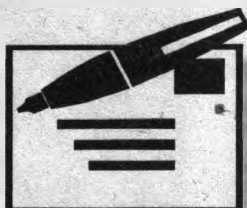
— Как правило, это самые нежные и любящие отцы. Своё дитя они любят просто так, не требуя от него достижения каких-либо заоблачных высот и не слишком «доставая» чадо, если то вдруг не оправдало отцовских ожиданий.

И коли уж говорить о выборе человека «на всю жизнь», стоит прислушаться к сакраментальному: «Внешность — дело второстепенное». Главное — сам человек, каков он и его отношение к вам, а ваше к нему. Прекрасных душевных качеств не смогут затмить ни большой нос, ни оттопыренные уши, ни «выдающийся» живот. А свет глаз не спрятать даже за самыми толстыми стёклами самых некрасивых очков...

«Влюбиться можно в красоту, но полюбить лишь только душу...», — заметил когда-то Уильям Шекспир.

Сюжет «Красавица и Чудовища» тому и вечен, что позволяет мужчине и женщине переосмыслить представления и стереотипы, которые преграждают им дорогу к счастью.

Ирина, г. Сургут



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.

**С**пасибо за внимание к поэзии, она украшает нашу жизнь. Разрешите предложить стихи о цветах, о весне. Надеюсь, они придутся по душе и вам, и читателям.

### СЛОВА ЛЮБВИ

Ты не расслышал, я не повторила  
Слова любви на нашем randevu.  
Скатились на ажурные перила,  
Упали на широкую Неву  
С чугунного моста в темнеющие воды.  
Там, в глубине, мерцают стаи слов:  
Влюблённых пар восторженные оды,  
Признаний о любви большой улов.  
Смотрю вослед, куда-то в океаны  
Их по течению уносит прочь  
В неведомые, чуждые нам страны.  
Иные – звёзды в небе там, и ночь.  
Слова любви, достигнув новый берег,  
И камни белые, крутой волной  
Расколются в куски, и о потере  
Жалеть со временем лишь мне одной.  
Ты не расслышал, я не повторила...  
Неважно, кто внимание отвлёк.  
Вода слова признаний поглотила,  
Развевал чувства свежий ветерок.

### НЕУЖЕЛИ ВЕСНА, НЕУЖЕЛИ?

Говорите что хотите,  
Не поверю ни за что.  
И со временем не ждите,  
Будто явным станет то,  
Что уняли пляс метели  
И покинул нас мороз,  
С юга птицы прилетели  
И подснежник вдруг подрос.  
Это плачет старый ветер,  
Вспоминая о весне,  
Что царила раз на свете  
И приснилась в сладком сне.  
Только раз, увы, бывает  
Миру восемнадцать лет –  
Всё любовью расцветает  
В год такой весне в ответ.  
Ярче звёзды в эту пору  
И на небе, и в душе,  
Поголовно, без разбору  
Влюблены как будто все.  
И волнующие встречи  
С замираньем сердца ждут,  
Каждый день и каждый вечер  
Розам соловьи поют.  
Это было и минуло,  
Укатилось далеко.  
Ветром бы каким ни дуло,

Не вернуть назад его.  
Говорите что хотите,  
Не поверю ни за что.  
Не тревожьте, замолчите  
В комнате моей пустой!

### НАМ ВЕСНОЙ ДАЁТСЯ ШАНС

Слушай, друг мой, что грустишь?  
Что вздыхаешь глубоко?  
Юность, мол, не воротись?  
Нет, вернуть её легко!  
Нам весной даётся шанс  
Шапку с шубой кинуть в шкаф,  
Петь в избытке чувств романс  
И считать, всё в жизни – кайф!  
Нам без усталости шагать  
Хочется весенним днём,  
По пути стихи слагать  
Иль болтать о том о сём.  
Небеса зовут летать,  
Нам бы крылья за спиной!  
Как об этом не мечтать  
Опьяняющей весной?  
Лишь любви покорным быть,  
Поклоняться ей одной,  
Жажда подвиг совершить,  
Позабыв сон и покой.  
Вместе с звонким ручейком  
Устремляться за мечтой,  
Вместе с лёгким ветерком  
Наслаждаться высотой.  
И цвести, и пламенеть,  
Яркими быть, как тюльпан.  
Да счастливыми быть сметь  
Лишь весной шанс нам дан!

### ХРИЗАНТЕМЫ

На фото, что долго хранится  
Меж явью и небытием,  
Бледнеют знакомые лица –  
То мы, молодые, вдвоём.

Исчезнет, сотрётся с страницы,  
Завянет на фото букет,  
Засохший, он где-то пылится,  
Забыт по прошествии лет.

Такой изначально унылый –  
Осенний букет хризантем,  
Как снег поседелый и стылый,  
Он памятен мне только тем,

Что горьким своим ароматом  
Букет хризантем предвещал:  
Расстанемся мы безвозвратно.  
А счастья – не обещал.

### ГЕРАНЬ

К моей любви без всякой жалости  
И вечером, и в утреннюю рань  
Твоё окно закрыто жалюзи,  
К стеклу прижалась красная герань.

Когда бы Ты в распахнутом окне  
С нечаянною радостью в глазах  
Во всей красе могла явиться мне...  
Но нет Тебя, и взгляд мой – на цветах.

Устанет осенью герань цвести,  
Озябнет и, ладони листьев сжав,  
Свой потеряет вид. Над ней плести  
Возьмутся пауки ажурный шарф.

За жалюзи невидно в том окне:  
Бесчувственна поблёкшая герань.  
О, это равнодушие и мне  
Меж новым и ушедшим чертит грань.

Укрыв лицо за маской чудака,  
Не нахожу любви, а только боль.  
Мир обесценился до пустяка.  
Всего хорошего! Уйти позволь...

### НЕЗАБУДКИ

Незабудки цветом синим-синим  
Светят будто бы издалека –  
Мне напоминают о мужчине  
В прошлой жизни, в давние века...  
Что-то о любви меж нами знают,  
И печален глаз их милых взгляд.  
Им в ответ плечами пожимаю,  
Не пойму – о чём цветы молят?  
Не припомнить, скрыто новой жизнью,  
Чувства прежние – в туманной мгле.  
Но, возможно, была та стала песнью,  
Что звучит, как дождик на стекле...  
Нежного французского шансона  
Слышится мелодия в кафе.  
Песне вторит дождик полусонно,  
Путаются мысли в голове.  
Но сумбур не от аперитива  
Иль бокала красного вина,  
Мысли омрачает перспектива –  
Век беспамятность мне суждена!  
Незабудки цветом синим-синим  
Светят будто бы издалека –  
Мне напоминают о мужчине  
В прошлой жизни, в давние века...

Ирина БАТЫЙ,  
г. Саров Нижегородской обл.

## ЖАКЕТ

**РАЗМЕРЫ:** (34/36) 38/40 (42/44). Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

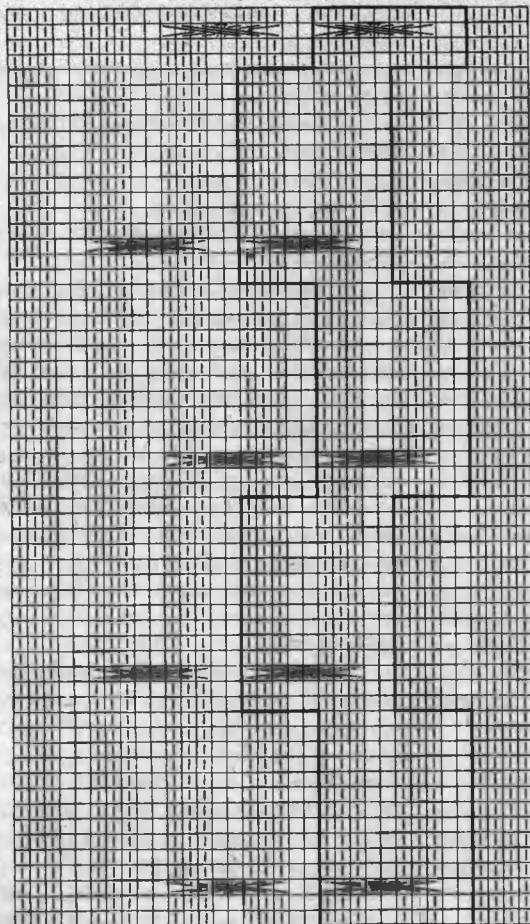
**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** (500) 550 (600) г светло-серой пряжи, спицы № 5 и застёжка «молния» длиной 50 см.

**УЗОРЫ:** резинка 3/2 (3 лиц. п., 2 изн. п.), фантазийный узор вязать по схеме, п. закрывать по группам («лесенка»): 1 р. – закрыть 1 группу п. в лиц. р. в начале р., затем вязать остальные п. и повернуть работу, 2 р. – вязать п., кроме 1 п. перед группой закрытых п., повернуть работу, 3 р. – п., которые не провязаны, находятся на правой спице, снять 1-ю п. с левой спицы и протянуть её через непровязанную п. Далее закрыть 2-ю группу п., провязать остальные п. и повернуть работу. Таким образом продолжить вязать: закрыть все п. Справа по изн. стороне работы выполнить аналогичную работу.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ:** 24 п. и 26 р. = 10x10 см резинкой 3/2 на спицах № 5.



Фантазийный узор (правая полочка)



□ = 1 лиц. п. в лиц. р. или изн. п. в изн. р.  
□ = 1 изн. п. в лиц. р. или лиц. п. в изн. р.



= 8 п. перекрестить налево (3 лиц. п., 2 изн. п., 3 лиц. п.): 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, след. 2 п. оставить на 2-й вспом. спице за работой, след. 3 п. вязать лиц., затем провязать изн. 2 п. со 2-й вспом. спицы и лиц. 3 п. с 1-й вспом. спицы, след. 2 п. оставить на 2-й вспом. спице за работой и провязать лиц. след. 3 п.



= 8 п. перекрестить направо (3 лиц. п., 2 изн. п., 3 лиц. п.): оставить 3 п. на вспом. спице за работой, след. 2 п. оставить на 2-й вспом. спице за работой, затем вязать лиц. след. 3 п. и изн. 2 п. со 2-й вспом. спицы за 1-й вспом. спицей, затем вязать лиц. 3 п. с 1-й вспом. спицы.

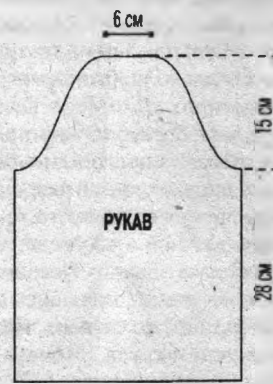
## ВЫПОЛНЕНИЕ

**СПИНКА:** на спицы № 5 набрать (102) 112 (120) п. и вязать резинкой 3/2: начинать и заканчивать (2 изн. п.) 2 изн. п. (4 лиц. п.), при этом 2 лиц. п. в центре работы. Через 37 см от начала для выполнения проймы закрыть с обеих сторон в каждом 2 р. (1x3 п., 3x2 п., 2x1 п.) 2x3 п., 3x2 п., 3x1 п. (1x4 п., 2x3 п., 3x2 п., 2x1 п.) Останется (80) 82 (84) п. Через (55) 56 (57) см от начала для плечевых скосов закрыть с обеих сторон в каждом 2 р. (2x4 п., 2x5 п.) 1x4 п., 3x5 п. (4x5 п.). Одновременно для выреза горловины закрыть средние 24 п. и вязать каждую сторону отдельно: закрыть в каждом 2 р. 2x5 п.

**ПРАВАЯ ПОЛОЧКА:** на спицы № 5 набрать (51) 56 (60) п. и вязать резинкой 3/2: начинать с 4 лиц. п. и заканчивать (2 изн. п.) 2 изн. п. (4 лиц. п.) Через 20 см от начала вязать 60 р. фантазийным узором: начинать с 1 п. (по схеме). Через 37 см от начала для выполнения проймы закрыть в каждом 2 р. (1x3 п., 3x2 п., 2x1 п.) 2x3 п., 3x2 п., 3x1 п. (1x4 п., 2x3 п., 3x2 п., 2x1 п.). Останется (40) 41 (42) п. Через (50) 50 (51) см от начала для выреза горловины закрыть в каждом 2 р. (п. закрывать по группам) 1x6 п., 1x5 п., 2x3 п., 1x2 п. и 3x1 п.



(21) 22,5 (24,5) см  
(42) 45 (49) см



(28) 30 (33) см

Через (55) 56 (57) см от начала для скоса плеча закрыть слева в каждом 2 р. (2х4 п. и 2х5 п.) 1х4 п. и 3х5 п. (4х5 п.) Левую полочку вязать симметрично правой полочке, только начинать с (2 изн. п.) 2 изн. п. (4 лиц. п.) и закончить 4 лиц. п.

**РУКАВ:** на спицы № 5 набрать (70) 74 (82) п. и вязать резинкой 3/2; начинать и заканчивать (4 лиц. п.) 3 изн. п. (2 изн. п.) Далее вязать прямо. Через 28 см от начала для оката рукава закрыть с обеих сторон 1х3 п. и (в каждом 2 р. 1х3 п., 2х2 п., 4х1 п., затем в каждом 4 р. 3х1 п. и в каждом 2 р. 3х1 п., 2х2 п., 1х3 п.)

в каждом 2 р. 1х3 п., 3х1 п., затем в каждом 4 р. 3х1 п. и в каждом 2 р. 2х1 п., 3х2 п., 1х3 п. (в каждом 2 р. х 3 п., 4х2 п., 4х1 п., затем ещё в 4 р. 1х1 п. и в каждом 2 р. 3х1 п., 4х2 п., 1х3 п.) Через 43 см от начала закрыть остальные 16 п. Второй рукав вязать аналогично.

#### СБОРКА

Выполнить все швы. Сшить рукава и вшить их в проймы. Вшить молнию, отступив от нижнего края (0) 0 (1) см.

## ПУЛОВЕР

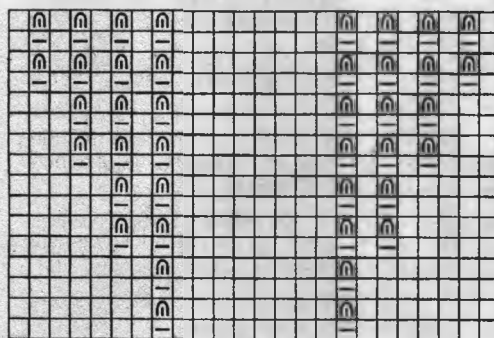
**РАЗМЕРЫ:** (36/38) 40/42 (44/46). Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** (500) 550 (600) г бежевой пряжи и спицы № 5,5.

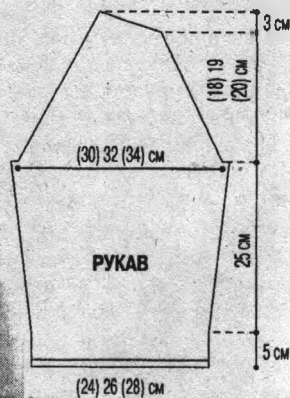
**УЗОРЫ:** лиц. и изн. гладь, резинка 1/1, резинка 2/2, жемчужную резинку вязать по схеме, убавление п. на расстоянии 6 п. от края: по лиц. стороне работы (в начале р. вязать 6 п., снять 1 п. на правую спицу, не провязывая, след. п. вязать лиц., затем провязать снятую п., в конце р. на последних 8 п. ввести спицу слева направо в 2 п. и провязать их вместе лиц.), прибавление п. на расстоянии 6 п. от края: по лиц. стороне работы провязать 1 п. лиц., не снимая её с левой спицы, затем провязать 2-ю п. с левой спицы (нить за этой п.)

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ:** 18 п. и 22 р. = 10х10 см нитью в два сложения на спицах № 5,5.

Жемчужная резинка



середина переда



- = 1 лиц. п. в лиц. р. или изн. п. в изн. р.
- ▤ = 1 изн. п. в лиц. р. или лиц. п. в изн. р.
- ⌈⌋ = 1 двойная лиц. п. в лиц. р. (ввести правую спицу в п. предшествующего р. и провязать ее лиц. п.)



#### ВЫПОЛНЕНИЕ

**СПИНКА:** на спицы № 5,5 набрать (82) 88 (94) п. и вязать 2 р. резинкой 1/1, затем вязать лиц. гладью. Через 7 см от начала выполнить с обеих сторон на расстоянии 6 п. от края в каждом 6 р. 4х1 убавление. Остается (74) 80 (86) п. Через 22 см от начала прибавить с обеих сторон на расстоянии 6 п. от края попеременно в каждом 4 и 6 р. 4х1 п. = (82) 88 (94) п. Через 37 см от начала для выполнения линии реглана с обеих сторон убавить по 2 п., затем на расстоянии 2 п. от края убавить в каждом 2 р. (19) 20 (21) п. Остается (40) 44 (48) п. Далее вязать лиц. гладью. Через (55) 56 (57) см от начала закрыть п.

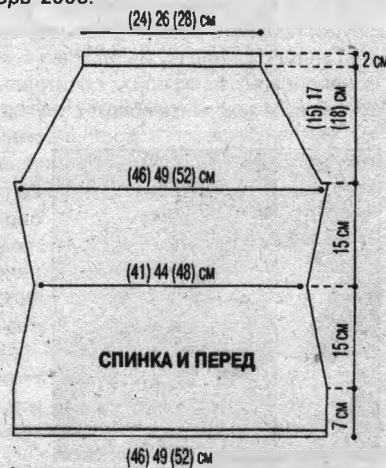
**ПЕРЕД:** вязать, как спинку, кроме выреза горловины. Через 22 см от начала закрыть средние 8 п. и вязать кокетку жемчужной резинкой по схеме. Далее вязать, как спинку, и через (55) 56 (57) см от начала закрыть п.

**РУКАВ:** на спицы № 5,5 набрать (46) 48 (52) п. и вязать 2 р. резинкой 1/1, затем вязать лиц. гладью. Через 5 см от начала прибавить с обеих сторон на расстоянии 6 п. от края (в каждом 12 р. 5х1 п.) в каждом 10 р. 6х1 п. (в каждом 10 р. 6х1 п.) = (54) 58 (62) п. Через 30 см от начала для линии реглана убавить с обеих сторон по 2 п., затем на расстоянии 2 п. от края убавить в каждом 2 р. (19) 20 (21) п. Остается (14) 16 (18) п. Далее вязать лиц. гладью и закрыть в каждом 6 р. (1х6 п. и 2х4 п.) 1х6 п. и 2х5 п. (3х6 п.) Второй рукав вязать аналогично.

#### СБОРКА

Сшить рукава, выполнить швы для реглана, кроме левого рукава на спинке. Набрать (14) 16 (18) п. на левом рукаве, (34) 38 (42) п. по вырезу горловины на стороне переда, (14) 16 (18) п. на правом рукаве, (34) 38 (42) п. по вырезу горловины на спинке = (96) 108 (120) п. Далее вязать 8 р. резинкой 2/2 и закрыть п. Выполнить остальные швы.

По материалам журнала «Золушка вяжет» № 9 (176), сентябрь 2005.

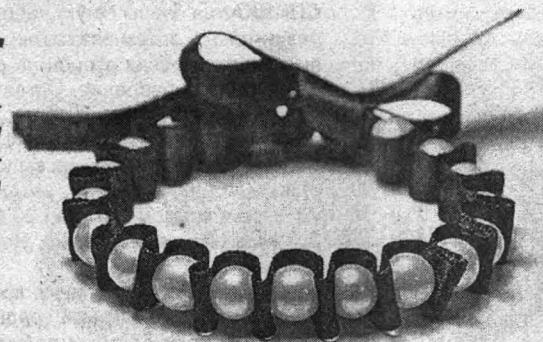
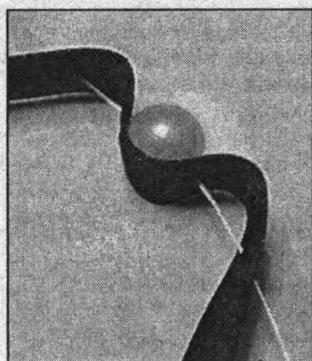


# ДАМСКИЕ ШТУЧКИ

Красивых украшений, как известно, много не бывает. И сегодня мы хотим рассказать о том, как легко и просто пополнить свою коллекцию изящными аксессуарами

## БРАСЛЕТ

**Вам потребуются:** бусины (можно взять старые бусы и разобрать их), 50 см атласной ленты (ширина зависит от диаметра бус или по желанию), крепкая нитка (леска), иголка.



Отступите от края ленты 15 см и сделайте узелок. Закрепите в узелке нитку. Проденьте на нитку складку ленты, затем бусину. Таким образом, чередуя бусины и складки из лент, продолжите работу, закончите складкой из ленты. Сделайте узел как можно ближе, проденьте через него нитку и закрепите. Отрежьте ленту, отступив от узелка 15 см.

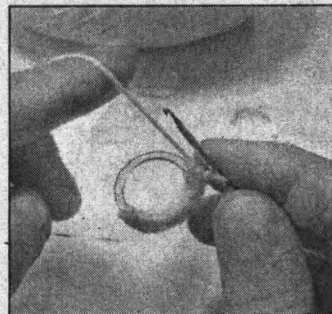
Края ленты опалите над свечой, чтобы ткань не «расползлась».

## КОЛЬЕ

**Вам потребуются:** 50 г пряжи (100%-ная вискоза или 100%-ный хлопок, 500 м х 100 г), крючок № 1-2, 36 пластмассовых колец диаметром 1,5 см.

Работу начните с вывязывания основы из 17 колечек. Возьмите первое колечко и обвяжите его наполовину столбиками без накида (16 ст. б/н), возьмите второе колечко, присоедините к первому, обвязав до половины, и так далее с остальными колечками основы. Свяжите шнурок из воздушных петель для завязки и закончите обвязку колечек полностью. В конце для шнурка провяжите цепочку из воздушных петель.

Сделайте цепочку из 5 колечек, провязывая их наполовину, прикрепите к центральному кольцу основы и закончите обвязывание второй половины цепочки.



Аналогично свяжите блоки: 2 — из 4 колечек и 2 — из 3 колечек, присоединяя их симметрично к основе колье.

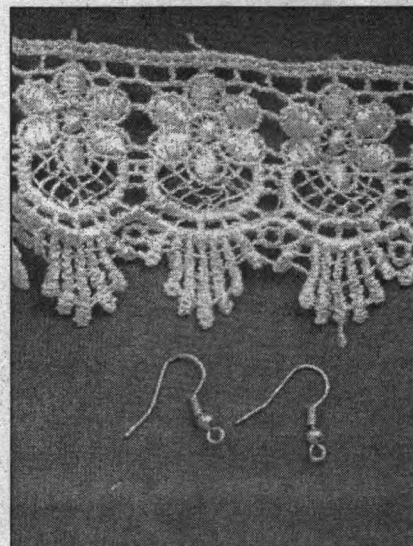
Возьмите на заметку: техника сцепного гипюра в результате игры цвета и размера колец позволяет создавать неповторимый кружевной рисунок украшений.



## СЕРЬГИ

**Вам потребуются:** широкое кружево, в котором можно выделить отдельные элементы, ножницы, крючки-швензы (продаются в отделах фурнитуры), бисер, бусины, контрастные нитки для украшения серёг.

Вырежьте два одинаковых элемента кружева, прикрепите швензы к верхнему краю каждого элемента. Кружево можно расшить по краю контрастными нитками или бисером.



Дизайнеры Ирина КОЛЯДИНА и Светлана НОВИКОВА

## ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Нежные блинчики, пропитанные фруктовым соусом, влюбляют в себя каждого, кому посчастливилось их попробовать. Секрет их приготовления кроется



в оригинальном соусе, рецептом которого поделится с нами известный французский шеф-повар Жером КУСТИЯС

На 4-6 блинчиков 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 150 мл свежевыжатого сока апельсина (примерно 2 апельсина), 2 ст. ложки тертой цедры апельсина, 1 ст. ложка цедры лимона, 5 ст. ложек коньяка.

Разогреть масло и сахар в сковороде, пока сахар не растворится. Увеличить огонь и дать смеси бурно покипеть, пока сахар не начнет карамелизоваться. Помешать один раз в конце. Влить апельсиновый сок, добавить апельсиновую и лимонную цедру, дать соусу побуллить 3-4 минуты, чтобы он немного загустел. Добавить коньяк, нагреть ещё пару секунд и уменьшить огонь.

Положить блинчик на сковородку в соус и тщательно обвалять с помощью вилки или ложки. Сложить вчетверо и отодвинуть в сторону на сковородке. Повторить с остальными блинами.

## СОВЕТЫ ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

● Если вы не имеете богатого опыта в приготовлении блинов, не стоит класть сахар в тесто «на глазок». Румяным и вкусным блин получится только в том случае, если соблюдены нормы сахара. Если его слишком много, то блин будет гореть, а если мало — тесто будет кислым

● Чтобы блины не получились очень жирными, не спешите вливать на сковороду масло, лучше смазать её кусочком наколотого на вилку шпика или кружочком очищенного картофеля, смоченного в масле

● Переворачивать блин надо тогда, как у него подсохнут края. Если сделать это раньше, блин растечётся, если позже — получится слишком сухим и ломким

● Сковорода, в которой вы будете печь блины, имеет не меньшее значение, чем тесто, она должна быть специальной. Не рекомендуется чистить посуду для блинов порошками и пастами, содержащими абразивные материалы

## «УЛИТКИ»

Блины: 2 стакана пшеничной муки, 3 яйца, 4 стакана молока, 2 ч. ложки сахара, соль, 1-2 ст. ложки какао. Начинка: сгущённое молоко, шоколад для украшения.

Желтки растереть с солью, сахаром. Продолжая растирать, добавить немного молока и взбитые белки, муку. Хорошо вымесить и разбавить оставшимся молоком. Разделить полученную массу пополам и в одну добавить ка-

5 идей с блинами



као для шоколадных блинчиков. Блины смажьте тонким слоем сгущённого молока. Соедините шоколадный и белый блины, сверните трубочкой, разрежьте наискосок на 2-3 части. Сложите «улиток» пирамидкой и полейте сверху растопленным на водяной бане шоколадом.

## «МЕШОЧКИ»

Блины: 2 яйца, 1 стакан пива, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соды, приблизительно 1 стакан муки, 4 ст. ложки растительного масла, щепотка соли. Начинка: филе копчёной курицы, шампиньоны, растительное масло, соль, молотый чёрный перец — по вкусу, петрушка или перья зелёного лука.

Филе порезать кусочками, шампиньоны порубить, обжарить в масле и, посолив, поперчив, смешать с мясом. На середину каждого блина положить 1 ст. ложку начинки, поднять края к центру, собрать в виде мешочка и завязать стеблем петрушки или лука.

## ТОРТ

Блины: 2 стакана муки, 4 яйца, 100 г сливочного масла или сливочного маргарина, 1 ст. ложка сахара, 2 стакана кислого молока или кефира, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Белки в это тесто вводить в конце и только взбитые.

Крем: 4 ч. ложки желатина, 250 мл сливок 30%-ных, 400 г сметаны 20%-ной, стакан сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г черники (можно замороженной).

Желатин развести в 100 мл воды, смешать со сметаной, сахаром и ванильным сахаром, соединить со взбитыми сливками. Сформировать торт, нанести на каждый блин слой крема и посыпать черникой. Поставить в холодильник.

## САЛАТ

Блины: 5 яиц, 3 ст. ложки крахмала, щепотка соли, 300 г варёной колбасы, 200 г болгарского перца, 2 луковички, майонез, перец, петрушка.

Взбить яйца с крахмалом и солью. Немного развести водой и выпекать тонкие блины, нарезать их соломкой. Колбасу порезать полосками, болгарский перец и лук — кубиками. Все ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Украсить зеленью петрушки.

## РОЛЛЫ

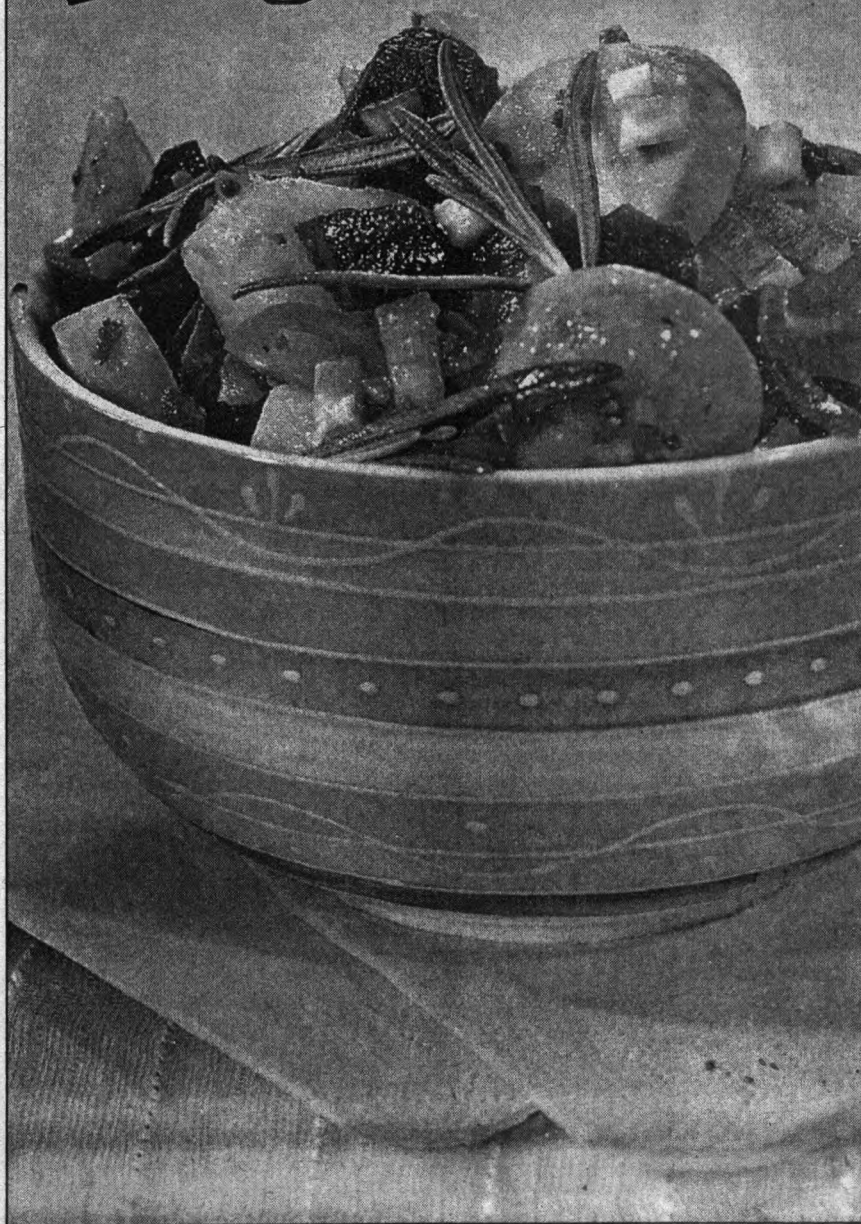
3 стакана пшеничной муки, 1,5 стакана гречневой муки (можно гречку смолоть в кофемолке), 30 г дрожжей, 6 яиц, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, молоко, соль. Начинка: сливочный сыр типа Филадельфия (можно приготовить смесь из солёного творога, сметаны и зелени), красная икра, маслины.

Поставить опару из 0,75 стакана тёплого молока, дрожжей и пшеничной муки. Когда она подойдёт (примерно через 30 минут), ввести желтки, тёплое масло, сахар и соль. Хорошо взбить, добавляя постепенно гречневую муку и столько тёплого молока, чтобы тесто стало консистенции сметаны, дать подняться вторично. Затем ввести взбитые белки, перемешать и испечь тонкие блины. Блинчик смазать сыром, свернуть рулетом. Нарезать кусочками толщиной 1-1,5 см, выложить на блюдо. На каждый ролл положить икру, сверху — маслины, нарезанные полосками.

Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

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

# Любимые рецепты



## Салат «Приятный»

1 банка фасоли, 1 свежий огурец, 1 банка горбуши, зелень лука.

Заправка: 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки 3-4%-ного яблочного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, перец молотый по желанию.

Фасоль откинуть на дуршлаг и промыть. Огурец нарезать небольшими кубиками. Рыбу поломать на кусочки. Для заправки смешать уксус, горчицу и масло, поперчить. Все ингредиенты перемешать и полить заправкой. При необходимости посолить, посыпать зеленым луком.

Анастасия ПАНИНА, г. Комлас

## Мясо «Бонжур»

И звучит экзотически, и на вкус пальчики оближешь!

0,5 кг свинины, 4-5 киви, 1 крупная головка репчатого лука, перец, соль, майонез по вкусу, кусочек сыра.

Мясо нарезать кусочками размером с половину ладони, отбить. Натереть перцем и солью, обжарить на большом огне с каждой стороны. Выложить на смазанный маслом противень. Лук крупно нарезать, обжарить. Киви почистить и порезать кружочками. Мясо слегка смазать майонезом. На мясо положить обжаренный лук и по кружочку киви. Сыр натереть крупно, присыпать им мясо. Запекать полчаса в разогретой до 180°С духовке.

Евгения ГОНЧАРОВА, г. Тула

## Печёные вешенки

0,5 кг вешенок, 3 ст. ложки растительного масла.

Для маринада: 1 стакан воды, 2 зубчика чеснока, пучок укропа, 1,5-2 ст. ложки 3-4%-ного уксуса, 1 ч. ложка с небольшой горкой соли, 15-20 горошин чёрного перца, 5 горошин душистого перца, 1-2 лавровых листа.

Вешенки разобрать на грибочки – маленькие оставить целиком, средние и крупные порезать вдоль. Перемешать с маслом и выложить на небольшой противень, застеленный фольгой. Поставить в духовку при 220°С примерно на 40 минут. Грибы должны сильно потерять в объёме, а вся жидкость, выделившаяся из них, испариться. Пока запекаются грибы, приготовить маринад. Вскипятить воду, положить лавровый лист и оба вида перцев. Когда вода немного остынет, влить уксус, положить соль и мелко порезанные чеснок и укроп. Готовые грибы горячими выложить в маринад и перемешать. Переложить всю массу в банку и закрыть крышкой. Когда банка остынет, поставить её в холодильник примерно на 3 часа. При подаче в грибы можно добавить репчатый лук, нарезанный тонкими полукольцами.

Я делала маринад с яблочным уксусом. Но мне показалось, если использовать эссенцию, то вкус грибов более выразительный. Количество уксуса нужно регулировать по своему вкусу.

Наталья АРКАДЬЕВА, г. Воронеж

## Рыбка на палочке

На 7 рупетиков: 7 длинных тонких ломтиков солёной или копчёной рыбы (нарезать тонко, чтобы при сворачивании не помалась), 7 хлебных соломок, 100 г творо-

га, 1 зубчик чеснока, свежий укроп.

Смешать творог с пропущенным через пресс чесноком и мелко порезанным укропом, посолить, если нужно. Намазать тонким слоем по ломтикам рыбы.

На край ломтика положить солонку и завернуть на неё филе. Заворачивать осторожно, со слабым нажатием, чтобы не выдавить творог. Творог склеивает рыбные слои, и рулет не развернется.

Екатерина ПЕТРОВА, г. Тамбов

## Закуска «Кораллы»

300 г копченого колбасного сыра, 15-20 оливок или маслин, 2 зубчика чеснока, 1-2 ст. ложки майонеза, 50 г крабовых палочек или мяса креветок.

Сыр слепка заморозить, а потом потереть на мелкой или средней терке. Добавить пропущенные через пресс зубчики чеснока и майонез, чтобы получилась пластичная масса. Крабовые палочки натереть или мелко порубить в отдельную тарелку.

Небольшое количество сырной массы (примерно 1 ч. ложку) размять в лепешку, положить на неё оливку (или маслину) и скатать в шарик. Если оливки не фаршированные, то внутрь при желании можно положить кусочек грецкого ореха. Получившиеся шарики обжарить в крабовых стружках. Чтобы сырная масса не липла к рукам, периодически смазывайте руки теплой водой. Поставить в холодильник для застывания.

Нона КОВАЛЬЧУК, г. Саратов

## Мясные конверты

Обожаю пирошки с мясной начинкой, но времени их печь нет, выручает лаваш. Тесто получается хрустящее, пахнущее сливочным маслом.

На 2 конверта: 1 лист тонкого лаваша (размером 50 x 70 см), 1 яйцо, 200-250 г сыра, сливочное масло для смазывания.

Начинка: 200 г мяса (любого), 1 крупная луковица, 0,5 ст. ложки муки, 100 г сливок, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.

Лук мелко порезать, обжарить до мягкости и лёгкого зарумянивания. Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить с луком, а затем потушить до готовности, в конце добавить соль, перец и муку. Влить сливки, довести до кипения и дать провариться под крышкой 1-2 минуты.

Лаваш разрезать по длинной стороне пополам, чтобы получились две широкие полосы. Обильно смазать яйцом всю поверхность. На половину каждого кусочка лаваша выкладывать начинку, не доходя 2 см до краёв. Сначала сыр, потом мясо, снова сыр. Накрывать второй половиной лаваша. Края придавить с помощью вилки. Смазать сверху яйцом. Выложить на смазанный маслом противень и запекать до появления румяной корочки в хорошо разогретой духовке. Перед подачей нарезать.

Кстати, можно использовать разные начинки: остатки картофельного пюре, гуляша, тушёной капусты...

Вера ШУТОВА, г. Новый Уренгой

## Шашлык в банке

Хотите удивить любимых вкусным шашлыком, не выходя из

дома? Тогда этот рецепт для вас.

600 г свинины, 6 средних головок лука, 50-100 г копченого сала или грудинки, 1 лимон, 1,5 ч. ложки соли, перец, специи для шашлыка по вкусу.

Лук мелко порезать, положить в большую ёмкость и тщательно помять руками, чтобы пустил сок. Мясо нарезать кубиками со сторонами не больше 4 см, положить в лук. Выжать туда сок лимона и посыпать специями. Всё размешать руками. Плотно примять и оставить мариноваться пару часов. Деревянные палочки для шашлыка на 10-15 минут замочить в горячей воде. Копченое сало нарезать тонкими небольшими пластинками. Замаринованное мясо посолить, перемешать и нанизать на деревянные шампуры, чередуя мясо и копченое сало. Лук с кусочков мяса стряхнуть, но не весь. Должно получиться 10 шампуров. Взять две трёхлитровые банки, оставшийся лук аккуратно высыпать на дно или налить 1/4 стакана кипятка, главное, не ставить шашлыки в пустую банку, может погнуть дно! В каждую банку поставить вертикально по 5 шампуров. Банки поместить на небольшие поддоны (сковородки, противни). Горлышки плотно закрыть фольгой в два сложения. Поставить в холодную духовку. Установить температуру 220°С и оставить от 1 часа 15 минут до 1 часа 30 минут – в зависимости от размера кусочков.

Валентина СОЛОДУХИНА, г. Омск

## Пирог «Семейный»

200 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, 2,5 ст. муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, ванилин.

Начинка: 3 средних яблока, 0,5 лимона, 600 г творога, 1 яйцо, 3-4 ст. ложки крахмала, 0,5 ст. сахара.

Яйца размешать с сахаром, ванилином и маслом комнатной температуры. Вмешать муку с разрыхлителем. Должен получиться мягкий липкий комочек теста. Небольшую часть теста (1/4) скатать валиком и положить в морозильник. Остальное тесто руками распределить по дну формы. У половинки лимона натереть цедру и отложить. Выжать сок в миску. Яблоки потереть на крупной тёрке в миску с лимонным соком, перемешать. Если яблоки кислые, можно добавить сахар. Тво-

рог перемешать с яйцом, сахаром, крахмалом и отложенной цедрой лимона. Выложить на тесто, сверху – яблоки. Достать тесто из морозильника (оно должно заморозиться) и на крупной тёрке натереть поверхность. Поставить в разогретую до 180-200°С духовку на 30-40 минут. Готовый пирог прикрыть сверху полотенцем. Когда он немного остынет, вынуть из формы.

Маргарита КОТЕЕВА, г. Губкин

## Торт «Нежность»

3 яйца, 0,5 стакана сахара, ванилин, 2/3 стакана муки, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Для желе: 1 большая банка консервированных персиков, 1 ст. ложка с верхом желатина, 1 ч. ложка лимонного сока, 1-2 ч. ложки сахара.

Для приготовления желе слить сироп, всыпать желатин, размешать и оставить набухать.

Две половинки персика отложить для украшения, остальные положить в блендер, добавить сахар и выжать сок из лимона. Всё взбить. Чашку с набухшим желатином поставить в ёмкость с кипятком и дожидаться полного растворения желатина. Вылить в блендер к персикам и ещё раз всё взбить.

Яйца взбить с сахаром и ванилином. Вмешать муку с разрыхлителем. Выложить в форму, смазанную маслом. Верх формы затянуть фольгой. Выпекать в предварительно нагретой до 170-180°С духовке. С готового коржа снять фольгу. Духовку выключить, дверцу приоткрыть. Остудить корж, не вынимая из духовки. У коржа срезать верхнюю корочку. Вырезать мякиш таким образом, чтобы остались стенки толщиной 1,5-2 см. Получится что-то вроде бисквитной корзинки. Мякиш подержать в духовке и измельчить в крошку.

При помощи кулинарной кисти смазать боковые части бисквитной корзинки персиковым пюре. Бисквитные крошки высыпать на стол или большую плоскую тарелку. Прокатать по крошкам бисквит, как колесо, чтобы крошки пристали к бокам коржа. Выложить в корзинку персиковую массу. Украсить сверху отложенными персиками. Поставить в холодильник для застывания.

Ольга НОСОВА, Московская обл.

## Рецепт от шеф-повара КОФЕЙНЫЙ КРЕМ



Побалуйте себя нежнейшим десертом, который можно подать на стол как самостоятельное лакомство, а можно наполнить им вафельные рожки, смазать готовые коржи для торта или блины.

1 ст. ложка молотого кофе, 0,5 л молока, 3 желтка, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка ванилина, 2,5 ст. ложки сахара.

Кофе залить 0,5 стакана молока, довести до кипения, дать настояться в течение 30 минут, процедить и перелить в кастрюлю. Смешать желтки с крахмалом и небольшим количеством холодного молока. Добавить оставшееся молоко с ванилью и сахаром к кофейному отвару и довести до кипения. Помешивая, ввести смесь желтков с крахмалом и дать немного покипеть. Разлить крем по кофейным чашкам и охладить. Перед подачей украсить по вкусу: взбитыми сливками, обжаренными с сахаром орехами, крошками печенья, какао.



## ЧУДО- ФОНАРИК

Именно так любовно многие цветоводы называют ахименес – растение с крупными изящными цветками и блестящими опушёнными листьями, поражающее своей неповторимой красотой и неприхотливостью



### ИЗЯЩНЫЕ «НЕЖЕНКИ»

Природа одарила это комнатное растение изящными цветками от чисто белого, жёлтого, ярко-розового и красного до тёмных сине-фиолетовых тонов. И хотя каждый цветок держится недолго, на смену увядшим распускаются всё новые и новые. Ахименес радуется своим эффектным цветением с мая по октябрь!

Название рода в переводе с греческого означает «боящийся холода». Ахименесы действительно после появления ростков погибают в помещении, где столбик термометра опускается ниже плюс 15° С.

### СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА

**Пересадка.** В начале весны клубеньки (ризомы) достают из старой почвы и сажают в новую землю на глубину примерно 0,5-1 см от поверхности почвы (так они быстрее прорастут). Когда появятся ростки, почву подсыпают, чтобы новые ризомы выросли более крупными и растения были более устойчивыми. В один горшок высаживают от 5 до 10 ризом в зависимости от диаметра. Горшочки выбирают неглубокие, поскольку корневая система у ахименесов достаточно поверхностная. Почву ахименес предпочитает рыхлую, воздухопроницаемую и питательную. Место – хорошо освещённое, но с притенением от прямых солнечных лучей.

**Подкормка и полив.** В период активного роста и цветения ахименесы регулярно подкармливают удобрениями для цветущих растений и поливают водой комнатной температуры, не допуская пересушивания земляного кома. Иначе вы лишитесь красивого цветения, наземная часть потеряет свою декоративность, а ризомы могут преждевременно уйти в спячку. В то же время нельзя «заливать» растение, это ведёт к загниванию корней и, как следствие – к гибели всего растения. При поливе старайтесь не попадать на нижние листочки. В солнечный день капли воды могут вызвать ожоги, а в пасмурный привести к различным грибковым заболеваниям.

**Зимовка.** В октябре-ноябре полив сокращается, растение останавливается в росте, постепенно наземная часть отмирает. В земле остаются ризомы. Сухие стебельки срезают и горшки хранят в тёмном месте при комнатной или прохладной температуре (минимум 7°С). Примерно раз в месяц слегка поливают почву.

**Сорта.** Некоторые сорта ахименесов имеют поникающие стебли и идеально подходят для подвесных корзин и кашпо, а другие имеют компактные пушистые кустики. Есть и такие упрямцы, которые норовят отрастить полуметровую веточку прежде чем зацвести. Данные сорта лучше прищипнуть на высоте примерно 10 см.

## Читатели спрашивают Держать форму!

**Крона фуксии на штамбе потеряла форму. Подскажите, пожалуйста, когда лучше её обрезать – осенью или весной?**

**Марина НОЗДРАЧЁВА, г. Тула**

Обрезать фуксию лучше ранней весной, причём достаточно сильно. Все ветви укорачивают на треть или на две трети, полностью вырезают больные и растущие внутрь кроны ветви. Молодые побеги, которые появятся после обрезки, прищипывают после второй или третьей пары листьев. В последний раз проводят прищипку не позднее мая, чтобы цветение не сдвинулось на вторую половину лета.

## Знаете ли вы, что...

Для улучшения блеска листьев в продаже широко представлены средства в форме аэрозолей и полиролей. Они обладают тройным действием: удаляют пыль, придают листьям блеск и являются профилактикой против вредителей, особенно червецов. Но использовать их можно только на растениях с крупными кожистыми листьями, которые блестят от природы (юкка, монстера, филодендрон, многие фикусы). Для тонких и бархатистых листьев эти средства не годятся. К тому же в состав некоторых средств по уходу за листьями входят инсектициды: перед их использованием следует убедиться, что ваше растение хорошо их переносит.

### Совет дизайнера

## Цветной переполох

Не надо быть селекционером, чтобы получить оригинальную окраску цветов. Обычный букет цветов легко превращается в сказочно красивый!

**Понадобятся:** свежие цветы белого или кремового цвета (розы, тюльпаны, гвоздики и хризантемы), пищевые красители, стеклянные ёмкости и вода.

1. Растворите краситель до слабонасыщенного цвета. Чем сильнее концентрация красителя в воде – тем ярче будет окраска цветка. Смешивая разные красители, можете получить оригинальные оттенки. Перелейте раствор в ёмкость.

2. Для того чтобы окраска произошла быстрее, кончики стеблей немного подрежьте, стараясь не сдавливать ствол. Поставьте цветы в раствор. На следующий день вы заметите первые результаты окраски. Через сутки превращение закончено.



Чтобы окрасить цветы сразу в несколько разных оттенков – например, розу, расщепите её стебель вдоль на две части и поместите их в две ёмкости, каждая из которых наполнена водой разного цвета. Кроме того, цвет воды в вазе можно менять ежедневно – это даст необычный эффект на лепестках.

## Читатели спрашивают

**В** прошлом году мы собрали отличный урожай капусты. Однако вилки оказались горькими. Причём вкус сохраняется и при кулинарной обработке. Скажите, пожалуйста, что случилось с капустой?

Тамара **НОВИРОВА**,  
Тульская обл.

Если капуста без повреждений и здоровая, то с ней ничего необыкновенного не произошло. Ведь горечь — признак, присущий большинству сортов капусты. Связано это с тем, что кочаны содержат гликозиды, защищающие растение от вредителей и возбудителей болезней. Причём среднепоздние, поздние сорта и гибриды «огородной барыни» накапливают гликозидов больше, чем раннеспелые. Поэтому обычно лёгкие сорта капусты используют не раньше февраля. Для летнего и осеннего потребления, а также квашения на зиму выращивайте ранние и среднеспелые сорта с белыми или светло-салатовыми листьями.

Неприятный вкус ещё может быть связан и с жарким засушливым летом. Вот почему так важно не просто поливать капусту, а совмещать полив с дождеванием, главное, чтобы при таком поливе вода хорошо впитывалась в почву.

И ещё не забывайте обрабатывать капустные грядки гуматом калия: это оптимизирует структуру почвы, улучшает её способность удерживать влагу, повышает аэрацию. В результате может быть получена прибавка урожая до 50%.

**Я начинающая дачница, в этом году планируем поставить на участке теплицу. Подскажите, какие сорта томатов мне выбрать?**

Екатерина **ПОПОВА**, Московская обл.

Рекомендуем посадить гибриды (обозначаются как F1), они значительно урожайнее, чем сортовые. Обратите внимание на такие как Ажур F1, Буржуй F1, Жирдяй F1, Пышная купчиха F1. Названия сами говорят о том, что эти плоды томатов крупные, мясистые, и вы всегда будете при хорошем урожае.

Очень хороши розовоплодные томаты Мажор F1, Подарок женщине F1, Счастье F1. Эти гибриды дают великолепный урожай именно в плёночных укрытиях.

Тем не менее не отказывайтесь от классических сортов — Любительский розовый или Бычье сердце. Они необычайно вкусны. Только имейте в виду, что первые цветы у них обычно дают достаточно хорошие плоды, а последующие постепенно мельчают, и ваш урожай будет несколько ниже.

Хорошо также посадить томаты разных цветов. В частности, Белый сахар, Чёрный сахар, Розовый сахар. Уже сами названия говорят о том, что эти сорта необычайно сладкие и вкусные.



## Читатели советуют

### НОЧНАЯ ЗВЕЗДА

**Когда только начинаешь выращивать в своём саду новое растение, даже не предполагаешь, сколько интересных сюрпризов оно таит в себе.**

Несколько лет назад купила у бабушки на рынке семена растения, которое, по её словам, «раскрывает свои цветки на закате, причём бутоны раскрываются так быстро, что всего за несколько минут сине-зелёный куст превращается в яркое лимонно-жёлтое пламя». Такое растение просто не могло не заинтересовать меня. А имя этого чудесного цветка — энотера.

Посеяла их в мае во влажную почву, слегка присыпав землёй. Дней через семь появились первые всходы. Как только сеянцы подросли, два из них я пересадила на постоянное место, а другие раздала знакомым. К осени образовались довольно крупные — до 20 см — розетки, которые неплохо перезимовали под небольшим укрытием. Весной следующего года энотера очень быстро пошла в рост и к середине лета уже достигала высоты 1,5–1,8 метра! К этому времени на концах длинных стеблей образовались цветочные бутоны, и как только на смену жаркому летнему дню пришла прохладная ночь, энотера распустила свои душистые цветы. Это цветение настолько яркое, что куст буквально светился в ночи. Цветок живёт всего одну ночь, а в следующую ночь его сменяет другой.



В пасмурную или прохладную погоду цветки остаются открытыми весь день. После цветения в основании розетки созревают твёрдые плоды-коробочки. Они раскрываются в конце сентября. В них содержатся очень мелкие семена. Вызревают они хорошо и сохраняют всхожесть 3–4 года.

Кстати, если вы не успеете собрать семена, не расстраивайтесь: весной они могут сами прорасти вокруг материнского растения.

Валентина **ПЕШКОВА**, г. Самара

### Совет дизайнера

**Поскольку это очаровательное растение цветёт в сумерках, желательно высаживать энотеру с декоративными многолетниками, которые прикроют её дневную невзрачность: роза, астильба, хосты и др. Низкие виды хорошо смотрятся в рокариях и на бордюрах, высокие — в миксбордерах.**

### МАРТ

- Новолуние 10 – 12 марта.
- Рост Луны 13 – 25 марта.
- Полнолуние 26 – 28 марта.
- Убывающая Луна 1 – 9, 29 – 31 марта.

**И**ногда достаточно незначительно, на первый взгляд, события, что-бы изменить свой взгляд на какие-то вопросы в жизни. Я, как и большинство людей, крещённая, крестила свою дочь, но при этом посещение церкви, соблюдение церковных правил долгое время оставалось для меня чем-то не имеющим смысла.

Всё изменилось, когда в наш город переехала тётя моего мужа, глубоко верующая женщина. Я всегда думала, что жизнь по церковным правилам, соблюдение постов делают людей утомлёнными и «постными». И ошибалась. Тётя Лена оказалась весёлой хохотушкой, все дела спорились в её руках, а самое главное, с ней рядом было очень уютно, она как бы согревала всех окружающих. Даже я, человек довольно необщительный, стала частой гостьей в их доме. Постепенно, наблюдая за тем, как она живёт, поняла: правила, которых она придерживается, не ограничивают её, напротив, приносят что-то особенное в её жизнь. И это особенное ощущение было заразительным. Я тоже захотела изменить привычное течение своей жизни. Подходило время Великого поста, и я решила попробовать соблюдения его. Лена, выслушав моё решение и просьбу помочь, достала тонкую тетрадь в клеточку и протянула со словами: «Это мой первый опыт поста». На тот момент я уже хорошо понимала, что пост — это не только ограничение в еде, но и попытка сделать остановку в повседневной суете, обратить внимание на потребности души. Но как это сделать, я не знала. Советы из этой тетради мне очень пригодились.

### Ограничить просмотр телевизора

Когда я читала об этом, то удивилась. Чем плох телевизор, который позволяет отвлечься от насущных стрессов и порадоваться хотя бы за героев сериалов. Лена пояснила, что отказ от телевизора (равно как от бесконечного проведения времени в социальных сетях) помогает понять, чего самому человеку действительно хочется, как бы услышать потребность души. А увлечение чужими судьбами, неважно, реальными или вымышленными, словно усыпляет. Мы, погружаясь в искусственную жизнь, будто пытаемся найти замену чему-то важному и не сделанному в своей жизни.

Выполнения этого пункта плана стало для меня серьёзным испытанием. Я буквально не знала, что делать с освободившимся временем вечером. Я ничего не хотела, просто не было желания. И только приблизительно спустя

две недели в голове стали всплывать отложенные на потом дела: привести в порядок лестничную клетку (поставить туда цветы и покрасить стены), навестить пожилую соседку. А ещё я стала больше времени проводить с дочкой, сшила, наконец, платья для её кукол и поняла, что семилетний ребёнок может быть интересным собеседником. Почему я предпочитала этому телевизор? Но главным открытием для меня стало, что мою душу радует, когда я радую других! И сил, и настроения от этого только прибавляется.

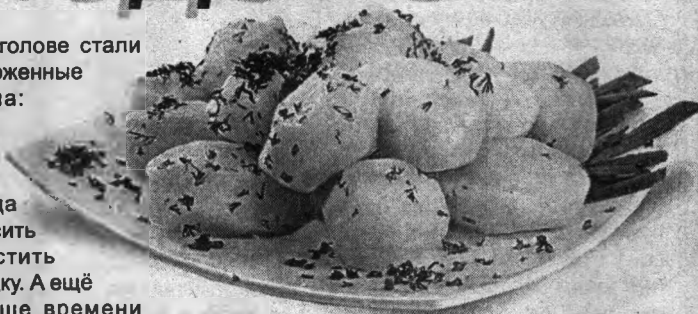
### Делать то, что умиротворяет мысли (молиться, ходить в церковь)

Ходить в церковь мне всегда мешало стеснение. Лена предложила сначала читать молитвы дома. Хотя бы утреннюю и вечернюю. Скажу честно, весь первый месяц я себя заставляла. Но однажды вдруг почувствовала, что, проговаривая их, будто обращаюсь к кому-то родному, и появились умиротворение в душе, необъяснимое спокойствие. В тот свой первый пост я так и не пошла в церковь, это произошло значительно позже.

### Обращать внимание на нужды других людей

Этот пункт я добавила сама. Потому что знала за собой такое качество: отказывать людям в помощи под благовидным предлогом. Причём зачастую помощь с моей стороны ничего не стоила (например, я отказалась рано утром встретить на вокзале маму коллеги, хотя живу рядом). Поэтому стала говорить «нет», только если помочь было не в моих силах. Если же я чувствовала, что желание отказать обусловлено моей ленью, то старалась выслушать и сделать то, что могу.

# ПОСТИМСЯ НА ЗДОРОВЬЕ



Кому-то может показаться, что пунктов, выбранных мною, не так уж и много. Но я сознательно на тот момент выбрала для изменений то, что в моих силах, и, помня, что пост не для того, чтобы выдерживаться от дурного только во время него, а потом вернуться к прошлым привычкам. Пост — это время работы над собой, чтобы потом хорошее стало образом жизни. Конечно, работать мне ещё есть над чем: это и чувство зависти, и гордыня, и многое другое. Но я в каждый пост ставлю для себя какую-то задачу, меняюсь сама и вижу, что и мир вокруг меня меняется.

### Организовать режим питания

Как ни странно, это оказалось для меня наименее сложным пунктом. Может быть, потому, что мне, любительнице диет, были не в новинку ограничения, даже такие строгие. А может быть, потому, что Лена подсказала множество вкусных рецептов.

Начинающих обычно интересует, что можно есть, а что нельзя во время поста. Рекомендации на самом деле простые.

**Нельзя:** продукты животного происхождения (мясо, рыбу, молоко и яйца), сдобный (белый) хлеб, макаронные и кондитерские изделия, майонез, алкоголь.

**Можно:** все продукты растительного происхождения (фрукты, овощи, сухофрукты), соленья (капуста квашеная, солёные и маринованные огурцы), сухари, чай, грибы, орехи, хлеб чёрный и серый, кисели, каши на воде. А на праздники Благовещения Пресвятой Богородицы и Вербное воскресенье разрешается есть рыбу. Растительное масло разрешено дважды в неделю — в субботу и вос-

кресень  
придерж  
мимо эт  
всем мо  
всю нед

Кон  
не назо  
рые ХИТ

● Вн  
та суп  
быть ра  
богатые  
основы  
такие су  
ытные

● Ка  
са лучш  
она мож  
томатно  
в духовк

● Ч  
ноз, хор  
петрушк  
вать про

● Уч  
пример,  
жут при  
тный в

● Во  
енные  
приготов  
друг од  
еский в  
масла, с  
топа

● М  
раживал  
тварив  
тупные,

● О  
морсы,  
Важ  
до длит

наться  
ход в  
Выход  
кросе н

думаю  
ным ра  
щевое  
долго п  
здоровь

ых не  
нужно п  
ку, начи

СУП  
Вам  
Броккол  
картоф  
жусу),

жусу.

пресечение (последнего ограничения придерживаться довольно сложно, помимо этого, стоит иметь в виду, что не всем можно отказаться от масла на всю неделю по состоянию здоровья).

Конечно, такое питание лёгким не назовёшь. Мне помогли некоторые хитрости:

- Вместо обычных супов я делаю супы-пюре. Ингредиенты могут быть разными, хорошо использовать богатые белком фасоль и горох для основы. Главная хитрость в том, что такие супы воспринимаются как более сытные

- Каши для весьма приятного вкуса лучше делать с овощной заправкой, она может быть потушена без масла в томатном соусе. Можно потушить кашу в духовке

- Чтобы предотвратить авитаминоз, хорошо вырастить свою зелень: петрушку, укроп, лук. Можно использовать проростки семян

- Учитесь употреблять специи, например, я открыла для себя, что кунжут придаёт салатам необычный приятный вкус

- Всегда держите под рукой запечённые овощи, это позволит быстро приготовить салат типа «винегрет», если вдруг одолеет аппетит. Кстати, классический винегрет можно сделать и без масла, с заправкой из густого рассола

- Меня выручали грибы (я замораживала их летом, предварительно отварив, но можно использовать и покупные, например, шампиньоны)

- Обязательно пейте компоты, морсы, кисели.

**Важный нюанс:** уже за неделю до длительного поста лучше отказаться от мяса (не от рыбы). Так вход в него будет более мягким. Выход из поста (разговение) — это вовсе не праздник обжорства, как думают некоторые. Непродуманным разговением можно получить пищевой «удар», после которого долго придётся восстанавливать здоровье. Поэтому продукты, которых не было в меню, возвращать нужно постепенно, в день по одному, начиная с более лёгких.

## Вкусное меню от Лены

### СУП-ПЮРЕ

Вам потребуются: пачка капусты брокколи (замороженная), несколько картофелин, морковь, лук, чеснок (по вкусу), зелень, специи и сухарики по вкусу.

Все овощи отварить до готовности. Измельчить в блендере с водой, в которой они варились, до консистенции супа-пюре. Посолить, добавить зелень и специи, сухарики.

### ГРИБНОЙ ПЛОВ

Вам потребуются: грибы по желанию, рис — 1 стакан, морковь — 1 штука, лук — 1 головка, специи, соль.

Отварите рис. Грибы, нашинкованную на крупной тёрке морковь и мелко нарезанный лук обжарьте на подсолнечном масле, добавьте специи. Выложите грибную массу в рис и перемешайте.

### ЧЕЧЕВИЧНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Вам потребуются: чечевица — 1 стакан, вода — 3 стакана, картофель — 4-5 штук, лук — 1-2 головки, морковь — 2 штуки, подсолнечное масло, соль.

Чечевицу промойте, залейте водой, посолите и варите на медленном огне до готовности. Картофель сварите в подсоленной воде, потолките. Лук и морковь очистите, измельчите и пассеруйте на подсолнечном масле. Всё перемешайте, сформируйте котлеты, выложите их на противень и запекайте в духовке 20 минут при температуре 200 градусов.

### САЛАТ С КУНЖУТОМ

Вам потребуются: капуста — 200 граммов, огурцы — 2 шт., перец болгарский сладкий — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., зелёный горошек — полбанки, лимонный сок — 1 ст. ложка, семена кунжута — 1 ч. ложка.

Капусту нарежьте соломкой, посолите и отожмите до выделения сока. Огурцы и перец нарежьте соломкой, лук полукольцами, добавьте зелёный горошек. Содержимое перемешайте, сбрызнув лимонным соком, и посыпьте кунжутными семечками.

### ТЫКВА ПЕЧЁНАЯ

Вам потребуются: тыква — 200 граммов, мёд — 1 ст. ложка, специи по вкусу (корица, мускатный орех, гвоздика).

Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте на кусочки размером около 2 см. Уложите их в форму в один ряд, посыпьте специями и поставьте запекаться в духовку на 30 минут при температуре 200 градусов. После запекания дайте остыть до теплоты, полейте мёдом и подавайте на стол в качестве десерта.

**P.S:** И, главное, помните: сложнее всего сделать самый первый шаг, но именно он открывает дорогу новым возможностям.

Мария ВОЛОДИНА,  
г. Москва

## БОЛОТНЫЙ ЛЕКАРЬ

Недолеченная простуда привела к появлению кашля, который не мог вылечить два месяца. Один из коллег, который в юности часто болел бронхитом, подсказал народное средство, широко распространённое в Польше, — чай из багульника. Последовал его совету и удивился эффекту. Уже через два дня лечения мне стало значительно легче, а через неделю кашель прошёл.

1 ст. ложку сухого измельчённого багульника залить стаканом кипятка и дать настояться в течение 15 минут. Процедить и принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Андрей СУХОВ, г. Минск

### КОММЕНТАРИЙ

Багульник — это растение, фармакологический эффект которого обусловлен отхаркивающим, обволакивающим и противокашлевым свойством. Кроме того, растение обладает бактерицидными свойствами, поэтому это средство успешно используется не



только в народной, но и в официальной медицине при респираторных заболеваниях с сухим кашлем: бронхите, трахеите, ОРЗ.

Эффект следующего рецепта можно усилить, если к багульнику добавить сушёные листья мать-и-мачехи, не менее эффективного растения при заболеваниях бронхолёгочной системы. Итак, 1 ст. ложку смеси (1 часть багульника, 1 часть мать-и-мачехи) заливают 200 мл горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

Но нужно иметь в виду, что багульник — растение, которое относится к слабодовитым, поэтому нельзя превышать дозировки, указанные в рецепте или инструкции, поскольку могут возникнуть головокружение, головная боль, расстройство ЖКТ, нарушение сердечного ритма.

Благодарим за комментарий  
врача-фитотерапевта  
Леонида КОСТОМАНОВА

## ТРИ ФАКТА О ГРЕЙПФРУТЕ

- Наличие большого количества красного оттенка на шкурке этого экзотического фрукта говорит о его сладости
- Чтобы выбрать хороший сочный фрукт, сравните два одинаковых и отдайте предпочтение более тяжёлому и тонкокожему
- Кислый грейпфрут прекрасно сочетается с морскими продуктами, особенно с рыбой. Полив соком грейпфрута мясо, печень, говяжий язык или ребруху, можно значительно улучшить их вкус.



### «ПОСОЛ БЕЗ СОЗРЕВАТЕЛЕЙ»

Чтобы насладиться натуральным вкусом сельди, найдите на упаковке маркировку «Посол без созревателей». Это значит, что рыбка прошла традиционный посол в течение 4-6 дней. А если этой надписи нет – производитель не стал выжидать положенное время и добавил химические ингредиенты, которые ускоряют созревание сельдешки. Кстати, такая рыба будет более рыхлая.

## МАСЛО МАСЛЯНОЕ

По данным статистики, половина того, что нам продают под видом сливочного масла, на самом деле является суррогатом, то есть смесью животных и растительных жиров. Как обезопасить себя от неприятных подделок? Попробуем разобраться.

1. Надписи на упаковке «натуральное», «экологически чистое», «лёгкое масло», «бутербродное масло» – не что иное, как завуалированное название маргарина или спреда. Ищем исключительно «Масло сливочное», «Масло крестьянское», «Масло любительское», запатентованные названия «Масло кремлёвское» и «Масло Вологодское» также приемлемы. Существуют два вида масла: сладко-сливочное и кисло-сливочное. Оба вида могут быть как солёными, так и несолёнными. Сладко-сливочное производится из пастеризованных сливок, кисло-сливочное – из пастеризованных сливок с использованием кисломолочных микроорганизмов.

2. Слова «изготовлено из сливок» прибавляют очков в пользу достоверности продукта. Ещё один «плюс» – ссылка на ГОСТ 37-91 и ГОСТ Р 52253, обязывающая выпускать «исключительно настоящее» масло.

3. Сливочное масло не может стоить 25 руб. Для выработки килограмма сливочного масла требуется 23-27 литров молока. То есть двухсотграммовый брикет должен стоить никак не меньше 80-100 рублей.

4. Слишком жёлтое масло должно вас насторожить, как и слишком белое. Настоящее сливочное масло фактически не имеет запаха. Если запах можно уловить через упаковку, это значит, что производители добавили ароматизатор.

Проверить качество купленного масла можно и следующими способами:

● Нагрейте масло в кастрюле: при нагревании настоящего сливочного масла на дне образуется осадок из хлопьев. Если растопленная масса останется однородной, значит, это спред или маргарин



● Отправьте масло в морозилку на несколько часов: масло с добавлением растительных масел будет резаться мягко, а настоящее – крошиться

● Оставьте кусочек масла на пару часов при комнатной температуре: настоящее масло сохранит свою форму, а спред – «расползётся».



## ВЫБИРАЕМ ПРЯЖУ

Сейчас производители предлагают пряжу практически на любой вкус. Как же выбрать хорошую пряжу, чтобы радовало не только готовое изделие, но и само вязание, как процесс?

Приобретая пряжу, следует учитывать: **КРУТКУ.** Слишком туго скрученная нить не подходит для вязания спицами, иначе полотно может получиться жёстким или может перекоситься. Такую пряжу лучше использовать для вязания крючком.

**УПРУГОСТЬ.** Упругость и прочность пряжи неотделимы друг от друга, поэтому, проверив нить на упругость, вы одновременно узнаете и запас её прочности. Слегка потяните нить несколько раз. Если же нить рвётся даже при небольшом натяжении, то рекомендуется соединить её с более прочной, иначе изделие, связанное из такой пряжи, будет деформироваться.

**РОВНОСТЬ НИТИ.** Посмотрите, нет ли на нити утолщений или очень тонких участков. Для неровной пряжи выбор узоров ограничен – подойдут только те, которые образуют рельефное полотно, то есть сочетание бугров и впадин, выпуклых и вогнутых полос. Из такой нитки нельзя выполнить чулочную или ажурную вязку – как бы вы ни старались, работа будет выглядеть неаккуратно.

**ПРОЧНОСТЬ ОКРАСКИ.** Если вы решили взять цветной узор или полоски контрастных цветов, проверьте сначала, не линяют ли нитки. Смочите отрезок нити водой, заложите его в белую тряпочку и прогладьте утюгом. Если не останется цветного пятна – смело приступайте к работе, нить окрашена прочно.

**НОМЕР ПРЯЖИ.** Например, 32/2 или 10/2. Чем больше первая цифра, тем тоньше нить. Вторая показывает, во сколько нитей скручена пряжа. Пока не свяжете изделие до конца, не выбрасывайте этикетку – чтобы не ошибиться при покупке дополнительной пряжи.

Вы выбрали пряжу того цвета и качества, что и хотели. Раскрыли модный журнал и решили начать вязать приглянувшийся фасон. Для начала вам необходимо связать квадрат 10x10 см спицами, номер которых указан на этикетке мотка, и сравнить количество петель, которое получилось у вас, с тем, что должно быть. Есть разница, и существенная? Тогда необходимо поменять номер спиц, т. е. использовать спицы более тонкие или более толстые, чем те, которыми связан первый образец.

**После смерти сестры осталось имущество – дом с участком. Я и брат написали заявление у нотариуса по месту открытия наследства о вступлении в наследство. Ещё одна сестра живёт в Украине. С ней и с племянниками договорились, что они напишут отказ от принятия наследства. В связи с этим у меня вопрос: отказ от наследства пишется в пользу конкретного претендента на наследство или нет?**

Наследник вправе отказаться от наследства в пользу других лиц или без указания лиц, в пользу которых он отказывается от наследственного имущества (статья 1157 Гражданского кодекса РФ). При этом есть определённые ограничения на отказ в пользу конкретных лиц, когда речь идёт о наследовании по завещанию или наследовании обязательной доли.

**Несколько лет назад умер отец. Его родители хотят отписать домовладение, в котором проживают они и жил мой отец, второму сыну. Он всю жизнь прожил в другом городе, в строительстве дома участия не принимал. Строил мой отец. Дядя всеми способами пытается принудить их составить завещание в свою пользу. Имею ли я, как внучка, право претендовать на часть, принадлежавшую моему отцу?**

Для начала определите, являлся ли ваш отец собственником дома или просто проживал в нём. Если он был одним из собственников, то вы могли претендовать на долю в этом доме сразу после его смерти. Но даже если отец не был собственником, он всё равно являлся сыном своих родителей. Если бы он был жив, то после смерти своих родителей он претендовал бы на наследство наравне с другими наследниками первой очереди. Так как он умер, то на его место заступают его дети (а для его родителей – внуки). Это, так называемое, наследование по праву представления (ст. 1146 Гражданского кодекса РФ). Вы как бы представляете интересы своего отца наравне с другими детьми в случае смерти бабушки или дедушки.

Таким образом, вы имеете право претендовать на наследство по закону в случае смерти бабушки или дедушки. Но завещание в наследственных отношениях выше закона. Если будет завещание исключительно в пользу дяди, то вы не сможете претендовать на наследство. Исключения есть, но в основном они связаны с нетрудоспособностью или с несовершеннолетием наследников, которых лишили наследства завещанием. При этом вопрос о том, кто участвовал в строительстве дома, право-

го значения для наследственных отношений не имеет. Важно кто собственник дома на момент смерти.

**Хочу купить участок земли. Как правильно это сделать, какие документы должны представиться на руки после покупки и как понять (если это возможно), что это не мошенничество, а реальный участок?**

В вопросах покупки недвижимости лучше обращаться к профессионалам. Документы на участок необходимо проверять до сделки, а не после неё. После сделки у вас должны быть на руках свидетельство о праве собственности, в котором указаны именно вы в качестве собственника, и договор купли-продажи со штампом государственной регистрации.

**Мне 17 лет, могу ли я без разрешения родителей уехать в соседний город?**

Хороший вопрос..., но ответ на него лежит не совсем в юридической плоскости. Необходимо понимать, что личные отношения между родителями и детьми практически невозможно регулировать на законодательном уровне. Семейный кодекс даёт лишь самые основополагающие вещи в этой сфере: родители вправе общаться со своим ребёнком и участвовать в его воспитании. Одновременно это и их обязанность. До достижения совершеннолетия, то есть до 18 лет, по Семейному кодексу вы считаетесь несовершеннолетним и ответственность за вас по-прежнему несут ваши родители. Игнорируя их мнение, вы нарушаете их права.

С другой стороны, у ребёнка тоже есть свои права. Так, в соответствии со статьёй 57 Семейного кодекса ребёнок вправе выражать своё мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства. Учёт мнения ребёнка, достигшего возраста десяти лет, обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.

А теперь представьте, что вы не достигли с родителями согласия и идёте решать вопрос в суде, который в конечном счёте и оценит, злоупотребляют ли родители своими правами и противоречит ли ваше мнение вашим же интересам (кстати, что такое ваши интересы, суд будет оценивать по собственному убеждению). Ситуация, согласитесь, довольно стран-

# Отвечаем на ваши вопросы



ная, поэтому вопрос не совсем юридический. Это касается взаимоотношений. Кому-то не нужно брать разрешения, потому что родителям всё равно. Чьи-то родители слишком беспокоятся за своих детей и не дают согласия. Кто-то наказан по делу. У кого-то просто семейный конфликт. Мало ли причин. Решение вопроса зависит от зрелости всех сторон и умения добиваться своих интересов без ущемления прав других.

**Имеет ли право наследовать квартиру после отца его ребёнок, если отец был лишён отцовства?**

Да, имеет. В соответствии с п. 4 ст. 71 Семейного кодекса РФ ребёнок, в отношении которого родители (один из них) лишены родительских прав, сохраняет имущественные права, основанные на факте родства с родителями и другими родственниками, в том числе право на получение наследства.

**Родственник брал кредит, но не выплатил полностью. Банк подал в суд, суд вынес решение обоим поручителям погасить задолженность. Деньги сняли с карточки у одного поручителя. Родственник, который брал кредит, умер. Кто вернёт деньги этому поручителю?**

Деньги поручителю должны вернуть наследники пропорционально их долям в наследстве, но только в пределах стоимости того имущества, которое перешло к ним по наследству. Если наследовать было нечего, то и долг уже никто не выплатит. Со второго поручителя взыскивать часть долга оснований уже нет. Как правило, в договоре есть условие о солидарной ответственности каждого поручителя. Это значит, что банк может взыскать долг с любого поручителя по своему выбору. А поручитель уже, в свою очередь, вправе заявить свои требования только к самому должнику.

Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ



## ЗДРАВСТВУЙ, МАСЛЕНИЦА!

Как превратить проводы зимы в весёлый праздник? Предлагаем несколько идей.

### МАСЛЕНИЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**Понедельник – ВСТРЕЧА.** С детьми делают чучело – Масленицу, как вариант можно смастерить маленьких кукол. Устраивают катания с горы, а после малыши собираются в компании и ходят по домам с песнями, извещая о начале масленичной недели: «Масленица, Масленица! Мы тобою хвалимся, на горах катаемся, блинами объедаемся!» Взрослые за известие об этом угощают детей сладкими блинами.

**Вторник – ЗАИГРЫШ.** Все семейные пары, у которых в этом году была свадьба, катались вместе с горы, совместные катания являлись демонстрацией крепкого союза. В этот день холостые молодые люди высматривали себе невест, а девушки украдкой смотрели на суженых.

**Среда – ЛАКОМКА.** Самое главное событие этого дня – визит зятя к теще на блины.

**РАЗГУЛЯЙ (четверг).** Устраивались шумные гуляния.

**ТЁЩИНЫ ВЕЧЁРКИ (пятница).** В этот день наступала очередь тещ навещать зятя. Зять с вечера должен был сам лично пригласить тещу. Тёща и тесть присылали зятю всё, из чего и на чём пекут блины.

**ПРОВОДЫ (суббота).** В этот день сжигали Масленицу. Вокруг костра веселились: пели песни, плясали.

**ПРОЩЁНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ.** Стремясь очиститься от всего греховного, люди просили друг у друга прощения и говорили: «Прости меня, пожалуйста, в чём виноват пред тобою». А в ответ слышали знакомое: «Бог простит».

### ГАДАЕМ ПО БЛИНАМ

Позовите на блины с различными начинками вашего сердечного друга и узнайте, чего ожидать от него в совместной жизни.

Если суженый в первую очередь потянулся к блинам с икрой, то он домовитый и работающий. Свои чувства докажет не словом, а делом.

Выбрал с красной рыбой – ему не занимать отваги, однако в его характере проскальзывают нотки дерзости! Такой постоянно ищет острых ощущений.

Приправил мёдом и вареньем – про таких говорят «золотая середина»: романтик, чувствительный и эмоциональный человек, будет засыпать подарками.

Лакомится блинами с маслом – высококого мнения о себе. Много времени проводит с семьёй, имеет серьёзные намерения. Такой мужчина никогда не скандалит, спокойствия и терпимости ему не занимать.

Любитель блинов с творожком – сторонник комфортной жизни, может быть слегка инфантильным, но таким легко руководить.

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.

## Забавы

**БОЙ МЕШКАМИ.** Вам понадобятся длинная скамейка, бревно или невысокая снежная горка. Двое играющих становятся напротив друг друга, им выдаются небольшие мягкие мешки или старые подушки. Задача – сбить соперника с ног, устояв при этом. Кстати, во время «битвы» пустую руку следует держать на поясе.

### Разучиваем для караоке

Музыка В. ЛЕБЕДЕВА.  
Слова Ю. РЯШЕНЦЕВА

## ЗЕМЛЯ, ГДЕ ТАК МНОГО РАЗЛУК

Из кинофильма  
«Гардемарины, вперёд!»

Как жизнь без весны,  
Весна без листвы,  
Листва без грозы  
И гроза без молний –  
Так годы скучны  
Без права любви  
Лететь на призыв  
Или стон безмолвный твой.

Припев:  
Увы, не предскажешь беду.  
Зови – я удар отведу.  
Пусть голову сам  
За это отдам –  
Гадать о цене  
Не по мне,  
Любимая.

Дороги любви  
У нас нелегки,  
Зато к нам добры  
Белый мох и клевер.  
Полны соловьи  
Счастливой тоски,  
И вёсны щедрой,  
Возвратясь на север к нам.

Припев:  
Земля, где так много разлук,  
Сама повенчает нас вдру.  
За то, что верны  
Мы птицам весны,  
Они и зимой  
Нам слышны,  
Любимая.

Вторые четверостишие куплетов  
повторяется

## Анекдоты



Одесса. Крик с балкона:  
– Аркаша, домой!  
Мальчик поднимает глаза:  
– Я, что, замёрз?  
– Нет, ты хочешь кушать!



Ночью воры проникли в квартиру  
Николая Валуева и вынесли всё: по-  
бои, страх, боль и унижение.



Детство – это та счастливая пора,  
когда бежишь ночью из туалета и ра-  
дуешься, что тебя не съели.



Мужчины любят красивых и недо-  
ступных.  
Пойду накрашусь и запрусь в сей-  
фе.



По-моему, я беременна: меня тош-  
нит от работы и тянет к солёному  
мору...



– Девушка, а вы животных любите?  
– Это как понимать, вы мне пред-  
ложение делаете?



Моя девушка, как мобильный теле-  
фон: когда у меня нет кредита – она  
временно недоступна!



Хозяйке на заметку:  
Шурп, забитый молотком, держит-  
ся крепче, чем гвоздь, закрученный  
отвёрткой.

