

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Сентябрь 2013

ЗОЛОТОЙ
ФОНА
ПРЕССЫ
2013

- **Источник женской силы**
- **Хочу я замуж... Замуж хочу?**
- **У гормонов под прицелом**

**Ежемесячное
издание
для женщин**

9 (149)

Сентябрь 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 31.07.13.
Время сдачи по графику -- 17-00,
фактически -- 17-00.
Заказ № 213.

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 600000 экз.
Цена свободная.

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

Фото: Hair's & Beauty



ПОДПИСКА на I полугодие 2014 года

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

«БУДУАР» 66 рублей
«БУДУАР. Здоровье» 51 рубль
«Пресс-Коктейль» 66 рублей

В комплекте дешевле*

КОМПЛЕКТ №1

«БУДУАР» + **96 рублей**

«Будуар. Здоровье»

КОМПЛЕКТ №2

«БУДУАР» + **150 рублей**

«Будуар. Здоровье» +
«Пресс-Коктейль»



Цена указана без учёта почтовых услуг.

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

ежемесячное издание для женщин

Будуар

СЕНТЯБРЬ
2013



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Играем в неоклассику
Уроки стиля

стр. 7

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Уроки красоты

стр. 8

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Чтоб вам густо было!

стр. 10

КРАСОТА

Поговорим о высоком

стр. 12

90x60x90

5 секретов
для плоского живота

стр. 14

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

У гормонов
под прицелом
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 16

ЗДОРОВЬЕ

Вся правда о белках

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

Без вины виноватая

стр. 20

ШКОЛА ЖИЗНИ

Они настоящие!

стр. 22

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Хорошего понемножку

стр. 24

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Иван и Оксана
Охлобыстины

стр. 26

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Источник женской силы

стр. 28

МОНОЛОГ

Хочу я замуж?
Учитесь властвовать
собой!

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

«А сейчас?!»

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Жакет и пуловер

стр. 34

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Маленькие
помощники
большой стирки
5 рецептов для зимы

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Запеканка
«Сытная»
Бакалжаны в кляре

стр. 38

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Букет для невесты

стр. 39

ВАША УСАДЬБА

Хороша смородина
в моем садочке!

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Шаги в будущее
Управа на гайморит

стр. 42

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

10 финансовых ошибок,
которые мы
совершаем
Хочу пожаловаться

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в сентябре

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУД

«Хорошо одет тот, кто одет по погоде»,

– утверждают практичные англичане. Как эта мудрая сентенция «уживается» с последними модными тенденциями? Легко!



Его величество жакет

Сообщаем по секрету: этой осенью вам никак не обойтись без жакета. Ничего скучного и унылого: цвета выбирайте сочные, насыщенные, броские. Кто придумал, что осень серая?

Поверх жакета надевайте ремень – широкий, тонкий, из двух ремешков, любой. А ещё обратите внимание на жакеты с мехом. Или схитрите и наденьте поверх меховую горжетку, эффект тот же. В смысле, тот же потрясающий!

Составляем модный комплект: узкие прямые брюки/джинсы, сексуальные юбки-карандаши и высокие сапоги.



Вторая кожа

В вашем модном осеннем гардеробе непременно должны присутствовать брюки из кожи. Они невероятно соблазнительно облегают женские ножки, посему постоянного внимания со стороны окружающих вам не избежать. С другой стороны, зачем себя ограничивать только брюками? Ведь кожа – это ещё и актуальные облегающие платья, юбки и даже топы. Ну а про куртки, пиджаки и плащи из мягкой наппы, лайки, благородной замши и напоминать не нужно.

Составляем модный комплект: подберите в компанию к грубому кожаному пиджаку в «мужском стиле» или к куртке-«косухе» изящную романтическую юбку, например, с баской или воланом, или элегантные аристократичные брюки «марлен». Это тот случай, когда минус обернется для вас плюсом.

Из-под пятницы суббота

У каждой, слышите, у каждой этой осенью должно появиться тёплое платье. Модный и правильный выбор – платье-футляр и платье-сарафан. Стилисты в заботах о нашем здоровье преуспели, поскольку выбрали для тёплых платьев самые уютные, греющие душу и тело ткани: твид, вельвет, шерсть «шотландку». А пока смело можете надевать любимые летние платья и сарафаны. С чем вы будете их носить?

Составляем модный комплект: конечно, с брюками или джинсами. И, поверьте, это будет органичный союз, основанный на стиле, моде, комфорте и тепле.



Мех, да и только!

Меховые жилеты захватили осень! Звучит как название остросюжетного боевика, правда? Но нет, это призыв к действию. Сочетание, претендующее едва ли не на звание классики: меховой жилет и невесомое шифоновое платье, жилет и длинная юбка в пол. Но в этом сезоне нам предстоит попробовать кое-что новенькое.

Составляем модный комплект: встать в одну шеренгу с законодательницами мод позволит хитрый ход, придуманный пару сезонов назад и не теряющий актуальности сегодня. Если ваш жилет из гладкого меха или с коротким ворсом, наденьте поверх него плащ или куртку, «защитите» «бедняжку» от дождя и холода! Ну вот, теперь перед вами не устоит ни один глянцевоый критик. А мех, выглядывающий из-под плаща или куртки, — это креативно, неизбито, к тому же практично. Англичане остались бы довольны.



Просьба всем простегнуться

Стёганные и дутые пальто «оккупировали» вешалки в наших гардеробах прочно и, вероятно, надолго. Мы по достоинству оценили их: тепло, легко, недорого. Но и отметили недостатки. Эти «дутыши» недружелюбны к фигуре: пару сантиметров прибавляют, не взирая даже на идеальные пропорции. Но выход найден! Настоящие модницы «борются» с проблемой, выбирая приталенные модели, а также модели с поясами и ремнями.

Составляем модный комплект: из спортивного стиля уверенной походкой устремляемся в спорт-шик и даже гламур, для чего нам понадобятся изящные ботильоны на высоком каблуке, цветные плотные колготки, сумочка-клатч и... яркая провокационная помада!



Позвольте вашей ручке

Длинные перчатки были, есть и остаются на модном олимпе. Секрет их успеха в том, что любой наряд с ними приобретает налёт шика и богемности. Вы спросите, с чем носить этот аксессуар? Да с чем угодно! Длинные перчатки хороши без ограничений: и с платьем, и с жакетом, и с пальто. Такой руки (и сердца) хочется добиваться с особой страстью.

Составляем модный комплект: вы уже успели полюбить ультрамодные пальто-кейпы (пальто-накидки)? Лучшее дополнение к этим чопорным «англичанам» — перчатки до локтя и выше.



Уйти по-английски

- тонкие капроновые колготки цвета беж, выглядывающие в «пробел» между юбкой и сапогами. Осенью отдаём предпочтение плотным текстурам, интересной цветовой гамме
- джинсы максимальной низкой посадки в паре с укороченными курточками. Широкомасштабные площади обнажённого тела в хмурый ненастный денёк выглядят, б-р-р, непрезентабельно, вне всяких модных законов
- летние сапоги. Всем понятно, что они летние, даже не пытаетесь «закамуфлировать» их под «демисезон».

Как составить осенний гардероб, читайте в группе «Журнал «БУДУАР». Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»



Подскажите, пожалуйста, актуальны ли ещё узкие джинсы?

Т.П., Омская обл.

В ближайшее время их популярности ничто не угрожает, даже, наоборот, в этом сезоне они станут одним из ключевых моментов гардероба любой модницы. Выбирайте джинсы скинни с «изюминкой». Пока тепло, ищите и носите модный ватный деним, в компанию к которому органично вольются блузы или майки с цветочным или леопардовым рисунком, задорный образ прекрасно дополнят яркие неоновые подочки. С наступлением осени стоит обратить внимание на джинсы с кожаными вставками. Чёрный кружевной топ, кожаная куртка, ботильоны превратят вас в настоящую диско-диву.

Всегда с интересом читаю о модных новинках. Что надо купить к этому сезону, чтобы идти «нога в ногу» со временем?

Наталья, г. Мичуринск

Главная покупка этой осени – твидовый или ксжаный жакет с «острыми» плечами «привет из 80-х». И обязательно приобретите платье асимметричного кроя – носите его с ботильонами или классическими лодочками на высокой шпильке. А ещё, если вы до сих пор не купили себе сумку на цепочке, в этом сезоне вам без неё точно не обойтись!

У меня проблема – не могу выбрать туфли на высоких каблуках. Не один раз приходилось возвращать неудачную покупку: неудобно ходить, не могу разносить. Как выбрать идеальную пару?

Елена, Орловская обл.

Как говорит гуру обувной моды Кристиан Лабутен, чьи шпильки вскружили голову многим «звёздам» (в его фанатах числятся Мадонна, Сара-Джессика Паркер, Дженнифер Лопес): «Главное в идеальной паре определить с высотой каблука. И его высоту диктует отнюдь не мода, а ваша походка. Удачные шпильки должны менять походку женщины в лучшую сторону – придавать сексуальности, оттенок игры. Но если вы не в состоянии держать спину и плечи прямо, даже с самой шикарной обувью лучше расстаться.

Важна также правильная ходьба: делая шаг, вы должны сначала наступать на внешнюю часть пятки, а уже потом переносить вес на большой палец. Если так идти не получается, поставьте туфельки на полку, пусть они вам и очень понравились, эта высота каблука не ваша».

Чтобы не ошибиться с размером, отправляйтесь за покупкой во второй половине дня: ближе к вечеру стопы слегка отекают и, соответственно, становятся шире. Если вы померили и купили туфли утром, к вечеру они станут вам маловаты.

Не рассчитывайте на то, что вам удастся разносить неудобную пару. В случае с туфлями на высоких каблуках даже минимальный дискомфорт, едва ощутимый во время примерки, в реальной жизни обернется сущей пыткой. Да и разношивают туфли (при условии, что они

Уроки стиля

полностью сделаны из натуральной кожи) только вишь, но не в длину. Верный способ определить, подходит ли вам обувь, – походить вечером дома по ковру в течение нескольких минут. Если уже через минуту-другую туфли начнут натирать, поджимать, советуем сдать их в магазин.

Решила поступить мудро согласно пого-

**ворке «Готовь сани летом, а телегу – зимой» – при-
смотреться к меховым пальто, тем более что сей-
час на них в магазинах хорошие скидки. Посоветуй-
те, как выбрать модное пальто?**

Татьяна, г. Оренбург

Сегодня шуба перестала быть мерилом статусности, теперь она – барометр хорошего вкуса. Другими словами, разница между «возрастным» и «молодёжным» мехом исчезла. Лишние объёмы, длина в пол, тёмные оттенки меха канули в прошлое. В почёте небанальные фактуры: у вашего пальто может быть асимметричный подол или акцентированная линия талии, интересная обработка меха. Кстати, его обрабатывают с помощью технологий едва ли не космических. Благодаря им такие «взрослые» меха как норка и бобр обрели «молодёжное» звучание. С цветом та же история. Тёмные натуральные оттенки уступили дорогу окрашенному меху. Цветные шубки или пальто выглядят намного оригинальнее, нежели традиционная коричневая, чёрная или серая классика. Не надо бояться, что модные эксперименты с цветом скажутся на «износостойкости». Цветной мех даже долговечнее того, который окрашиванию не подвергался.

**На ваши
вопросы
отвечала
художник-
модельер
Екатерина
РУДЕНКО**



Задайте вопрос стилисту в группе «Журнал «БУДУАР», Официально в «ОДНОКЛАССНИКАХ»

ХО

Закон и порядок



«Существуют непреложные законы, следуя которым можно достичь идеального состояния кожи», — считает эксперт марки Helena Rubinstein Ольга ПЕТРУНИНА

УТРО. То, что вы удаляете макияж перед сном, не означает, что утром кожу очищать не нужно. Выработка кожного сала достигает своего пика именно ночью. Проснувшись, протрите лицо ватным диском, смоченным мицеллярной водой (эта вода, полученная с помощью особой технологии, обладает уникальной способностью мягко и мгновенно снимать макияж) или лосьоном без спирта. Обычная вода жир не расщепляет, а размазывает.

ВЕЧЕР. Подберите очищающее средство, отвечающее типу кожи. Для жирной и комбинированной косметологи рекомендуют пенящиеся гели и муссы для умывания. Они содержат активные вещества, разрушающие и удаляющие пот и кожное сало. Нормальную и сухую кожу лучше очищать молочком — смесь воды и масел дополнительно увлажняет, успокаивает и смягчает кожу.

РАЗ В НЕДЕЛЮ. На смену достаточно агрессивным скрабам, которые подходят всё-таки больше для тела, пришли деликатные и мягкие отшелушивающие средства — тоники, лосьоны. Они не только удаляют загрязнения, но и способствуют обновлению клеток в слоях эпидермиса, что дарит коже свежесть и здоровое сияние.

ЗАПОМНИТЬ ИЛИ ЗАПИСАТЬ:

- ✓ Старайтесь не трогать лицо руками без повода
- ✓ Меняйте наволочки на подушке минимум раз в неделю
- ✓ Пользуйтесь тональными средствами только лёгкой текстуры, придающими коже сияние.



Уроки

французского

Очередная французская революция: модный френч сегодня состоит из сочетания базового лака цвета индиго и золотой каймы.

Длина имеет значение

При условии длинной чёлки нижние ресницы становятся даже важнее верхних. Делайте на них акцент с помощью туши: объёмной, удлиняющей или цветной.

Ногу свело

Если к вечеру обувь становится тесной и возникают болезненные ощущения, приобретите специальные пластыри, снижающие давление на проблемные участки, тогда сможете сказать: «Прощайте, мозоли!» И меняйте обувь, чтобы избежать одинакового давления на ногу, что провоцирует их появление.

Лучшее — враг хорошего

Иногда в погоне за модными тенденциями мы слишком уж усердствуем. В результате эффект может превзойти все ожидания. Худшие, к сожалению...

ХОРОШО

Румяна нежно-розового цвета молодят и освежают, особенно дам после сорока.

Деликатные «дозы» теней с мягким сиянием придают взгляду блеск и глубину.

Согласно последним модным веяниям красить губы помадами-лаками глубоких насыщенных ягодных оттенков: вишнёвых, сливовых.

Следовать актуальному стилю. Сегодня правит бал ретро: алые губы, чёрные стрелы на глазах, фарфоровая кожа.

ПЕРЕБОР

Дополнять розовые румяна розовыми ногтями, розовой лентой в волосах и розовым джемпером. Подбирать к макияжу в нежно-розовых тонах сладкие парфюмерные композиции. Существует риск перепутать вас с зефиром или йогуртом.

Чересчур увлекаться сияющей косметикой. Использовать, например, в дневном макияже пудру с перламутровыми частицами или наносить её на всё лицо.

Стараться добиться безупречного результата «как в журнале». Вне глянцевого экрана и подиума такой макияж выглядит слишком вычурно и театрално. Красьте губы на «четвёрку с плюсом». И забудьте о контурных карандашах.

Надевать жемчужные нити с высокой причёской, жакетом «Шанель» и сумочкой «ридикюль». Если, конечно, вы не собираетесь на вечеринку в стиле 50-х.

Окуните кисти...

Грязные кисточки — рай для микробов. Герпес, кожная сыпь, раздражение, конъюнктивит... Список продолжать? Не допустим легкомысленного отношения к нашей коже. Да и делать макияж чистой кистью намного легче и приятнее

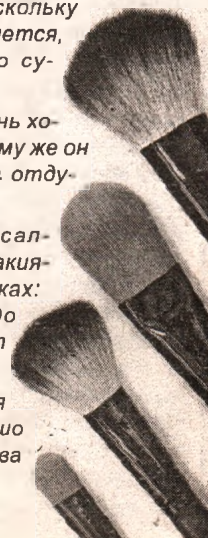
● Жидкость для чистки кистей есть у профессиональных марок. Она быстро расщепляет макияж и дезинфицирует кисти

● Обычный спирт (можно купить в аптеке) позволяет сделать экспресс-очистку, поскольку спирт быстро испаряется, кисть не надо долго сушить

● Детский шампунь хорошо смывается, к тому же он гипоаллергенный, без отдушек

● Одноразовые салфетки для снятия макияжа идеальны в поездках: промокайте кисть до тех пор, пока след от неё будет чистым

● Жидкость для снятия макияжа хорошо чистит ворс, но средства потребуется много.



Чтоб вам густо было!

Выпадение волос у мужчины – повод для беспокойства, у женщины – для настоящей паники. Отставить панику! Если ваши потери составляют более 100 волосков в день, пора брать ситуацию в свои руки...

Ищем причину

Здоровье волос женщины – это во многом показатель состояния её организма. И выпадение волос – практически всегда сигнал каких-то изменений в нём. В некоторых случаях это могут быть какие-либо заболевания:

- желудка или кишечника, в том числе дисбактериоз

- эндокринной системы (заболевания щитовидки)

- в области гинекологии (любая инфекция может отразиться на состоянии волос, но особенно – работа яичников).

Поэтому если у вас есть подозрения на подобные заболевания, решать проблему с волосами необходимо с визита к врачу.

Но, к счастью, в большинстве случаев причиной выпадения волос становятся другие факторы, которым мы зачастую не придаём значения.

Неправильное питание – первый враг не только нашей фигуры и здоровья в целом, но и волос. Согласно статистике более чем в 60% случаев выпадение волос связано именно с нехваткой витаминов и микроэлементов. В такой ситуации ухудшается питание фолликулов, волосы становятся тоньше, фаза их роста (в норме от двух до пяти лет) сокращается, а количество волос в фазе покоя и последующего выпадения – увеличивается.

Стресс – каким бы, казалось, привычным спутником современной жизни он ни был, влияет на организм самым прямым образом. Физические и умственные перегрузки, недосыпание, неправильный режим дня, переживания и нервные потрясения – всё это может сказаться на здоровье не сразу, а проявить себя через несколько недель или месяцев выпадением волос.

Резкая потеря веса практически всегда сопровождается выпадением волос. Дело в том, что жировой тканью вырабатывается масса женских гормонов, поэтому изменение баланса волосы ощущают одними из первых. Кроме того, вместе с

жировой тканью организм теряет немало жирорастворимых витаминов и минералов, которые необходимы для волос. Худеть важно постепенно, а ещё лучше под наблюдением врача-диетолога, тогда никакие ограничения в еде не смогут отразиться на вашем организме, в том числе и на волосах.

Беременность и послеродовой период – особый в жизни женщины и несёт с собой многочисленные изменения во внешности. После родов происходит естественное изменение гормонального фона, возможно также развитие анемии и хронической усталости. Поэтому выпадение волос через три-четыре месяца после родов – очень распространённое явление.

Травматический фактор связан с непосредственным влиянием на волосы. Например, волосы могут травмироваться и

начнут выпадать после длительного напряжения в определённой причёске (дреды, афрокосички, тугие хвосты, наращивание волос). К выпадению могут привести и такие агрессивные процедуры как окрашивание или химическая завивка.

Лечим волосы

Итак, причина выпадения волос выявлена, необходимые меры по её устранению (если это возможно) приняты. Теперь можно заняться и восстановлением.

НАЛАЖИВАЕМ ПИТАНИЕ

Известно, что особенно сильно волосы страдают из-за нехватки белка, из которого они состоят более чем на 80%. Поэтому в первую очередь позаботьтесь о том, чтобы при каждом приёме пищи на вашем сто-

МАСКИРОВКА НА МЕСТНОСТИ

Восстановление волос, конечно, процесс необходимый, но довольно длительный, а быть красивой хочется здесь и сейчас. Какие уловки помогут создать эффект пышной и здоровой копны волос?

- Правильная причёска способна преобразить шевелюру до неузнаваемости. Идеальный вариант для тонких ослабленных волос – короткая стрижка, до подбородка или чуть длиннее. Особенно рекомендуются ступенчатые стрижки, «рваные» кончики, подстриженные слоями. Придать причёске воздушность и естественный объём поможет стильный «беспорядок», которого мож-

но добиться с помощью капельки лёгкого мусса и лака лёгкой фиксации. Если вам всё-таки хочется оставить длинные волосы, хороший вариант – всевозможные пучки, причёски с ажурными косами и классический «конский» хвост

- Щадящее окрашивание краской без аммиака или краской на растительной основе пойдёт редким волосам только на пользу. Хорошая краска не навредит волосам, а поможет придать им объём. Краска проникает в структуру волоса, как будто обволакивает его и делает толще. К тому же поверхность волоса становится немного шероховатой, что даёт эффект увеличения объёма.



ле были белковые продукты – курятина, мясо индейки, рыба. Важно сделать свой рацион как можно более разнообразным. Возьмите за правило каждый день съедать пять порций разных овощей и фруктов. Одной порцией считается, например, яблоко или апельсин, чашка ягод, 2 столовые ложки с верхом (или больше) приготовленных овощей или тарелка салата.

Для профилактики выпадения волос (особенно в период межсезонья) трихологи рекомендуют систематический приём витаминно-минеральных комплексов курсами 1-2 раза в год. Причём чтобы предотвратить, например, «весеннюю линьку», начинать принимать их надо заранее – результаты витаминотерапии будут заметны только через 1-2 месяца.

ПОПОЛНЯЕМ КОСМЕТИЧКУ

Для реанимации ослабленных волос будет полезно приобрести специальное средство. На корни волос хорошее действие оказывают укрепляющие лосьоны и сыворотки, выпускаемые обычно в виде ампул или капель. Они содержат активные компоненты в высоких концентрациях – витаминные комплексы, биотин и пантенол, растительные экстракты крапивы, корня лопуха и т. п. **Эти средства применяют курсом в течение трёх-четырёх недель.**

Дополнить уход можно стимулирующими домашними масками. Их цель – вызвать кратковременный спазм сосудов и ускорить обменные процессы в коже. Это возможно при резком охлаждении (тогда в состав включают мятую или ментол) либо при разогреве (его вызывает экстракт красного перца, горчицы).

Возьмите полстакана кефира, 1 ст. ложку сухой горчицы, 1 сырой желток, всё тщательно перемешайте, нанесите на невымытые корни волос и укутайте голову в пакет и полотенце. Выдержите 30-40 минут, затем смойте тёплой водой с шампунем. Процедуру необходимо проводить один раз в неделю в течение месяца.

ОСВАИВАЕМ НОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Регулярный массаж кожи головы может улучшить кровообращение шеи и головы, укрепить луковицы волос и активизировать их рост. При этом отсутствие возможности попасть к профессионалу – вовсе не повод отказаться от этой процедуры. Массируйте голову сами – кончиками пальцев под волосами, лёгкими круговыми движениями снизу вверх. Можно приобрести специальный массажёр – и массажем будут увлечены все члены семьи... Даже регулярное расчёсывание массажной щёткой оказывает положительный эффект. Главное, чтобы её зубчики не царапали кожу.

Подготовила
Светлана НОВИКОВА

БЬЮТИ-СТРАШИЛКИ

В наш просвещённый век эти заблуждения до сих пор имеют место быть



СЫВОРОТКИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. Можно подумать! Всё зависит от состава и потребности кожи. Например, увлажняющие концентраты показаны в любом возрасте. Равно как отшелушивающие, салорегулирующие, отбеливающие и т. д. Безусловно, сыворотки, предназначенные для лифтинга или борьбы с морщинами, в юности использовать бессмысленно. Это, кстати, касается и остальных средств по уходу.

ЛЮКСОВАЯ КОСМЕТИКА – НАПРАСНО ПОТРАЧЕННЫЕ ДЕНЬГИ. И всё же эффект крем марки «люкс» даёт прекрасный, благодаря своему продуманному и «продвинутому» составу, но при условии, что подобран в соответствии с потребностью кожи. Справедливости ради стоит заметить, что многие бюджетные марки отменно ухаживают за кожей, а дорогостоящие могут вызвать аллергию или просто не подойти по текстуре. Тут всё индивидуально.

КОЖЕ НУЖНО ДАВАТЬ «ОТДЫХ». Многие женщины, как это ни удивительно, считают, что кожу периодически необходимо лишать крема. Якобы таким образом клетки «приучаются» работать самостоятельно. На самом деле они не поддаются ни дрессировке, ни воспитанию. Из-за отсутствия (пусть даже временного) увлажнения, питания и защиты кожа станет выглядеть хуже. Поэтому очищать и ухаживать за ней необходимо регулярно.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ СРЕДСТВА БЕСПОЛЕЗНЫ В БОРЬБЕ С «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКОЙ». Смотри что под этим понимать. Конечно, липосакцию или аппаратные методики такие препараты не заменят. Равно как и диету со спортом. Но визуально улучшить состояние, сгладить кожу, сделав её более подтянутой и упругой, антицеллюлитным кремам вполне по силам. Особенно если наносить их после бани, душа на распаренную кожу и после нанесения минут десять массировать проблемные зоны.

АНТИПЕРСПИРАНТЫ ВРЕДНЫ. Похоже, что страшилки про них сочиняют производители органических дезодорантов. По крайней мере ни одного доказанного факта относительно вреда диоксида алюминия, а именно на него ополчились противники антиперспирантов, нет. Всё зависит от индивидуальной чувствительности кожи. А реакцию она может дать как на алюминий, так и на экстракт ромашки. Теплообмен антиперспиранты тоже не нарушают: зона подмышек слишком мала и не играет в этом процессе серьёзной роли. И подмышечные лимфоузлы антиперспиранты не травмируют, разумеется, если не бить ими по этой зоне. Органические дезодоранты действуют слабее и стоят дороже. Но для людей с чувствительной кожей они могут стать выходом.

БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

- ✓ Тональные кремы закупоривают поры и способствуют появлению угрей
- ✓ От яркой помады губы теряют природный цвет и блёкнут
- ✓ Макияж старит кожу
- ✓ Тушь для ресниц влияет на зрение
- ✓ Нельзя мыть голову каждый день
- ✓ Среда под лаком для ногтей благоприятна для развития грибка и микробов
- ✓ Беременным женщинам нельзя пользоваться косметикой и стричься
- ✓ Депиляция воском и бритвой может увеличить рост волос

А ЭТО ПРАВДА. Но с некоторыми оговорками...

- Частая депиляция воском провоцирует вставание волос. Да, если регулярно не пользоваться скрабами для тела
- Окрашивание портит волосы. Да, если оно выполнено неорганической краской, а вы после этого игнорируете восстанавливающие продукты
- Витаминные добавки не заменяют свежие овощи и фрукты
- Крем, нанесённый непосредственно перед сном, может вызвать атёки век
- Менять крем чаще чем раз в 3-6 месяцев не имеет смысла. Ваша кожа и вы сами не успеете понять, дождалась ли того самого эффекта
- От яркого лака желтеют ногти, если предварительно не использовать базу
- На разных людях один и тот же аромат «звучит» по-разному
- Крем для кожи вокруг глаз имеет смысл хранить в холодильнике, а духи в «родной» упаковке.

Иметь в активе женских прелестей такой «джокер» мечтает каждая. Красивая грудь (читай высокая и упругая) вызывает восторги любимого, её приятно баловать роскошным бельём, дерзко обтягивать или соблазнительно приоткрывать... Сохранить упругость и девичью свежесть груди помогут «тайные» знания



ПОГОВОРИМ О ВЫСОКОМ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Грудь любит прохладную воду и массаж. Посему подставляйте свою гордость под струи массажной насадки и несколько раз меняйте температуру воды — от прохладной до тёплой. Но без фанатизма, грудь — объект нежный, напор не должен быть слишком сильным, температура обязана быть комфортной. Сначала делайте по часовой стрелке круговые движения, а потом продвигайте струю воды от рёбер до плеч. Заканчивать «гидромассаж» следует прохладной водой. Если не лениться и выполнять эту процедуру регулярно, все признаки молодости — эластичность, упругость — будут налицо. В нашем случае, на груди, разумеется.

Что ещё? Протирание груди кубиками льда хорошо тонизирует кожу. Но никакого экстрима. Массаж следует выполнять лёгкими круговыми движениями, уделяя каждой груди не более одной минуты! Кубики льда следует предварительно положить в пластиковый пакет и завернуть в носовой платок.

УВЛАЖНЕНИЕ

Теперь, когда и вы, и ваша грудь «бодрячком», нанесите на неё крем, захватывая зону декольте, но минуя ореолы и соски. Втирайте крем нежными круговыми движениями. Увлажнённая, питанная витаминами кожа в прямом смысле помогает груди выстоять, препятствует её обвисанию.

Что ещё? Натуральные и эфирные масла (масло виноградных косточек, жожоба, лимона, герани, шалфея, иланг-иланга) делают уход за грудью особенно активным: кожа груди становится гладкой и более упругой. Приготовьте специальное массажное масло:

в равных пропорциях смешайте масла авокадо, жожоба и оливковое (примерно по 50 мл каждого), добавьте по 10 капель масла герани, иланг-иланга. Наносите вечером на очищенную кожу аккуратными массажными движениями.

ЧЕРЕЗ ДЕНЬ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Поэтому отныне и навсегда считать «упала-отжалась» не анекдотом, а руководством к действию. Хотите — отжимайтесь от подоконника или от стены, потом можно перейти и к отжиманию от пола, хотите, делайте упражнения попроще: прижмите ладонку к ладонке перед грудью, подняв локти, и сжимайте, как будто хотите расколоть орех, замирая на 10 секунд.

А что ещё? Найдите время на занятия плаванием или Пилатесом. Развивая мышцы спины, получите и королевскую осанку, и грудь гордо приподнимется. К домашним тренировкам добавьте упражнения с гантелями (вполне годятся и тяжёлые книги, одинаковые по весу). Маленький секрет: вес выбирайте большой, количество повторов — нет.



РАЗ В НЕДЕЛЮ

МАСКА

Ах, как ждала её ваша кожа. Она с удовольствием впитает все полезные ингредиенты, которые вы ей предложите. Подогрейте до приятной температуры оливковое масло, добавьте по несколько капель жидких витаминов А и D и нанесите на грудь, зону декольте, можете даже «захватить» лицо. Прикройте маску плёнкой и полотенцем, лягте и наслаждайтесь покоем 20 минут. Удалите остатки маски салфеткой и нанесите крем или сыворотку с лифтинг-эффектом.

А что ещё? Раз в неделю делайте массаж с лимоном, он эффективно подтягивает кожу. Махровую мочалку намочите в холодной воде с добавлением лимонного сока (половина лимона на стакан воды) и протрите грудь и зону декольте снизу вверх по направлению к шее. После этого нанесите на кожу тонкий слой мёда, через 15 минут смойте тёплой водой.

РАЗ В ПОЛГОДА

ВИЗИТ В САЛОН

Специальные методики, профессиональная косметика в руках специалистов если и не творят чудеса, то во всяком случае позволяют чувствовать себя уверенно. Очень популярными средствами, применяемыми в салонах красоты, являются сыворотки с высококонцентрированными активными натуральными компонентами, обёртывания с водорослями и лекарственными травами, после которых грудь заметно хорошеет. На пересушенную на солнце, потерявшую упругость после родов кожу хорошо действует процедура биоревитализация. Она заключается в местном подкожном введении препаратов

на основе гиалуроновой кислоты (входит в состав тканей нашего организма). Она помогает восстановить водный баланс кожи, стимулирует естественную выработку коллагеновых и эластиновых волокон, активизируя обменные процессы. Кожа на груди подтягивается, становится эластичной, растяжки уменьшаются. Заметный подтягивающий эффект оказывает микротоковая терапия в сочетании со специальной косметикой. Но об-

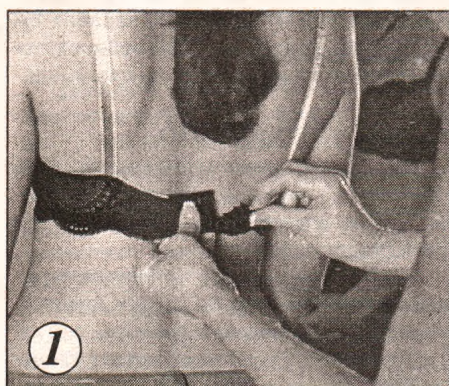
ращаем внимание, что у каждой из процедур имеются разного рода противопоказания, и вас должны об этом обязательно предупредить.

А что ещё? Если вас категорически не устраивают размер, форма, эстетическое состояние, возможно радикальное решение – пластическая хирургия. Подходите к этому серьёзно и ответственно, тщательно взвесив все «за» и «против».

ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ДЕВУШЕК

И теперь самое приятное. Отправляемся в магазин за покупкой безупречного бюстгалтера для безупречной груди! Мы это заслужили

1. Определите, что именно вас беспокоит, когда вы носите свой бюстгалтер.



Может, валики на спине, может, недостаточно красивая линия декольте?

2. Никогда не покупайте бюстгалтер без примерки, даже если вы точно уверены в своём размере и объёме груди. Более того, возьмите понравившуюся модель в трёх «экземплярах»: свой размер, бюстгалтер меньшего объёма (под грудью) и модель с чашками на один-два размера больше того, какие вы сейчас носите.

3. Примеряя бюстгалтер, застёгивайте его на самые крайние крючки, ведь лиф со временем растягивается. Пусть будет запас (фото 1).

4. Когда один из них покажется вам подходящим, наклонитесь и «уложите» грудь в чашки лифчика, она должна в них «покоиться», как в колыбельках, у подмышек ничего не должно собираться. Выпрямитесь (фото 2).

5. Проверьте, как лиф держится на спине, будет ли он по ней «ездить». Если вам кажется, что да, примерьте бюстгалтер меньшего объёма под грудью.

6. Подтяните ляжки так, чтобы грудь оказалась ровно посередине между локтем и плечом.

7. Наденьте топ или блузу, дабы убедиться в результате. Кажется вы себе более подтянутой? Незаметен ли бюстгалтер (отчётливо проглядывают бретели, чашки и т. д.)? Если нет, повторите всё со второго пункта с другим бюстгалтером.

8. Не экономьте. Дорогие бюстгалтеры стоят этих денег. Это инвестиции. Как правило, такие бюстгалтеры сделаны из высококачественных материалов, превосходно сидят и реально могут изменить ваше представление о комфортном белье.



СОВЕТ ЭКСПЕРТА

Прежде чем отправиться за покупкой, правильно определите размер вашей груди. Для этого измерьте в сантиметрах:

1. Обхват грудной клетки под грудью. Это будет размер лифа. Например, 70, 75 и далее.

2. Обхват груди (по самым выступающим точкам).

3. От второй цифры отнимите первую, разница между обхватом грудной клетки и обхватом груди поможет вам определить размер подходящей вам чашки. А теперь внимание на таблицу.

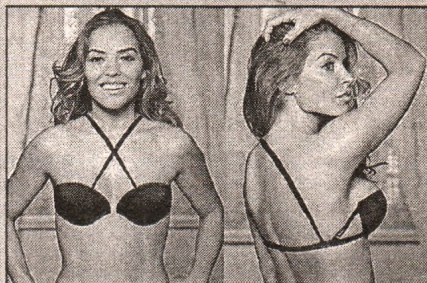
под грудью	разница, см	ваш размер чашки
70	10-13	A
75	13-15	B
80	15-17	C
85	17-20	D
90	20-22	DD
95	23-25	E
100	26-28	F

КРАСИВОГО БЕЛЬЯ МНОГО НЕ БЫВАЕТ...

Минимум, от которого надо отталкиваться, — три комплекта. Речь именно о комплектах, когда трусики и бюстгалтер выступают в «дуэте». Например, изысканный чёрный — вечерний, яркий и смелый — с рисунком и минималистский комплект на каждый день. Подозреваем, что ни одна женщина на этот минимум не согласится! А что ещё?



СИЛИКОНОВЫЙ БЮСТГАЛТЕР. Силикон плотно прилегает к телу, не имеет застёжек на спине и бретелей, что позволяет надевать его под максимально открытую одежду. Идеален для нарядов с открытой спиной.



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ БЮСТГАЛТЕР идеально подойдёт для платьев с разным верхом, например, с застёжкой на шее или бретелькой на одно плечо, а также для маек-борцовок.



СПОРТИВНЫЙ БЮСТГАЛТЕР помогает оставаться груди неподвижной, а значит, сохранить её форму. Специалисты советуют носить его женщинам как с большой, так и с маленькой грудью.

5 секретов плоского живота

Пляжный сезон позади, и вы махнули рукой на несовершенства своей фигуры? Напрасно! Например, «излишки» в области живота не только выглядят незстетично, но и являются фактором развития абдоминального типа ожирения, увеличивающего риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других недугов... Мы поделимся секретами, как избавиться от этой проблемы

Диетические уловки

То, что для сжигания жировых отложений надо умерить свой аппетит и ограничить сладкое, жирное, мучное, понятно и без лишних напоминаний. Помимо этого диетологи рекомендуют в течение дня вводить определённые «палочки-выручалочки», помогающие ускорить процесс похудения.

7.00-8.00 Выпейте натощак стакан воды с разведённым в ней лимонным соком. Это запустит обмен веществ и настроит кишечник на интенсивную работу.

8.00-9.00 Завтрак обязателен! И в нашем случае идеальный завтрак – сложные углеводы. Отличный вариант – овсяная каша, сваренная на воде. Необязательно ограничивать завтрак этим, вы можете съесть привычное яйцо, любимые овощи и фрукты, но про кашу не забывайте! Это для вас как лекарство. Даже несколько ложек овсянки усилят перистальтику кишечника и дадут нужный эффект сытости.

11.00 Лёгкий салатик из овощей (огурцов, сельдерея, свёклы, зелени) с добавлением ягод (клюквы, брусники) поможет вывести лишнюю жидкость из организма и продержаться до обеда без вредных перекусов.

13.00 Во время обеда не налегайте на булочки. Отдайте предпочтение хлебу с отрубями. Намажьте на него авокадо, немного посолите, поперчите – получите очень вкусный и полезный бутерброд, способствующий более быстрому усвоению пищи и расщеплению жиров. Если авокадо «нечастый гость», вы смело можете его заменить натуральным растительным маслом (1 ч. ложка), добавьте в салат горстку орехов или семечек.

17.00 Время чаепития. Вместо чёрного чая или кофе выберите зелёный чай без сахара. Можно добавить в него ломтик лимона и ложечку мёда. Это настоящий коктейль здоровья, тонизирующий организм в целом и работу ЖКТ в частности.

19.00 Ни в коем случае не отдавайте ужин врагу. Он должен быть, но лёгкий, бел-

ковый. Рыба, филе индейки или куриная грудка, приготовленные на пару или тушёные с овощами, – прекрасный вариант. Вы будете сыты, довольны, а ваш организм получит строительный материал для мышц.

«Нет!» вздутию

Зачастую объём живота создаётся не только за счёт жировых отложений, но и из-за вздутия. Утихомирить «бурю» помогут три составляющие.

ВО-ПЕРВЫХ, продукты, богатые пищевыми волокнами (отруби, овощи, фрукты). Когда волокна попадают в организм, они насыщаются водой и увеличиваются в размере. От этого возрастает объём пищевого комка и упрощается прохождение перевариваемой пищи по кишечнику. Включайте эти продукты в каждый приём пищи.

ВО-ВТОРЫХ, чтобы получить максимальный эффект от пищевых волокон, необходимо регулярно обеспечивать организм водой. Не забывайте пить чистую воду в течение дня – 1,5-2 литра.

В-ТРЕТЬИХ, включите в своё меню пробиотики – продукты, содержащие живые микроорганизмы. Чтобы улучшить микрофлору кишечника, в день достаточно одного стаканчика йогурта с бифидобактериями.

Избранные упражнения

Возьмите за привычку каждый день делать зарядку для живота – упражнения, которые задействуют разные виды брюшных мышц (прямые, косые, поперечные). Они способствуют целенаправленному сжиганию жировых отложений в области живота и созданию крепкого мышечного каркаса. Интенсивное выполнение этих упражнений в течение 15 минут каждый день уже через пару недель даст заметные результаты. Когда упражнения станут выполняться легче, увеличьте нагрузку до 4 подходов.

Упражнение 1

Лёжа на спине, положите ноги на стул так, чтобы они были согнуты в коленях под прямым углом. Держа руки за головой, поднимайте верхнюю часть туловища по направлению к коленям. Повторите 50 раз.

Усложните упражнение, удерживая ноги на весу.



Упражнение 2

Лягте на спину и поднимите ноги перпендикулярно полу, держа их прямо. Тяните ноги на себя по направлению к лицу, не сгибая в коленях. Дойдя до максимальной для вас точки, вернитесь в исходное положение. Повторите 50 раз.

Упражнение 3

Лягте на спину, ноги вместе, мыски на себя. Поднимите ноги до прямого угла с корпусом. Задержитесь на несколько секунд, напрягая пресс. Теперь опустите ноги с поворотом так, чтобы до пола оставалось не более 3 см (плечи при этом должны оставаться прижатыми к полу – вращается только поясница!) Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите по 20 раз в каждую сторону.

Разнообразие тренировок

Добавьте к ежедневным упражнениям **кардионагрузку**. Она улучшит обмен веществ в целом, ускорит процесс избавления от лишних килограммов и уберёт рыхлость тела. Лучший вариант – прогулки быстрым шагом на свежем воздухе или бег. *Придерживайтесь режима кардиотренировок 3 раза в неделю по 30-40 минут.*

Также удивительные преобразования с телом творит **дыхательная гимнастика**. Возьмите в привычку выполнять всего одно упражнение перед завтраком, и вы убедитесь в её чудодействии!

Сделайте глубокий вдох и втяните живот. Постепенно с усилием рывками выдыхайте воздух через плотно сомкнутые губы небольшими порциями, при этом на вдох-выдох расслабляя и напрягая мышцы живота. Выполняйте упражнение в течение 5-7 минут.

Косметическая помощь

Процедуры обёртывания давно зарекомендовали себя как один из наиболее эффективных методов похудения и коррекции фигуры. Обёртывания для области живота и талии очень простая и приятная процедура, доступная для проведения в домашних условиях. **Медовое обёртывание помимо эффекта похудения поможет вам избавиться от дряблости живота, укрепить и подтянуть кожу.** Для его приготовления необходимо подогреть на водяной бане 2 ст. ложки мёда, добавить 4 капли эфирного масла грейпфрута и перемешать. Нанести состав на проблемную зону, завернуться в пищевую плёнку и лечь под одеяло минут на 20. После процедуры состав смойте тёплой водой и нанесите на кожу увлажняющее молочко.

Эффект от обёртывания достигается при проведении курса в 10 процедур. Должна соблюдаться строгая очередность – процедуру делаем через день-два. За два часа до и час после обёртывания не следует есть.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

«Похудеть к лету»

Анна СТЕПАНЕНКО
(34 года)

Результаты: похудела на 8 кг



После



До

«Я человек активный и в работе, и в отдыхе. Поэтому никогда не переживала по поводу пары лишних килограммов. Они таяли так же быстро как и появлялись. И я полагала, что так будет всегда. Моя уверенность обернулась катастрофой, размеры которой я осознала накануне 8 Марта. Выбирая наряд к празднику, поняла, что мой привычный размер и тот размер, который мне теперь подходил, – это две разные цифры. Очень разные!.. Весы у подружки

уточнили эту «разницу» – семь лишних килограммов. Разумеется, спускать на тормозах эту ситуацию я не собиралась. К счастью, в почтовом ящике лежал мартовский «Будуар», в котором, как по заказу, появился проект «Худеем к лету». Больше всего мне понравилось, что ведущая проекта не ограничивалась советами по питанию и комплексами упражнений. Психологический настрой не менее важен, и, надо сказать, все советы оказались как нельзя кстати.

ПИТАНИЕ. Раньше я ела раз в сутки – вечером после работы – и, естественно, объедалась, к тому же любила дополнить ужин десертом. Руководствуясь советами «Будуара», я перешла на трёхразовое питание с перекусами: достаточно плотный завтрак и обед с первым блюдом, но лёгкий ужин. Самым тяжёлым испытанием для меня стала реклама со страниц журналов, телевидения и рекламных плакатов. Как только я села на диету, стала замечать везде еду. Идёшь по городу и видишь плакат с рекламой копчёной колбаски. Или включаешь телевизор, а там показывают ужин в ресторане. Но я постоянно помнила слова ведущей проекта, что передо мной стоит конкретная задача, а не просто желание похудеть, и это реально помогало. **Вот несколько правил, которые я взяла на вооружение:**

- жарёное заменила отварным или запечённым в фольге, мясо – на рыбу
- ела рис, чтобы справиться с отёками
- отказалась от продуктов, где есть искусственные жиры
- стала ежедневно выпивать 1 ч. ложку растительного масла (оливковое, льняное).

Уже через 2-3 недели заметила удивительную вещь: мне перестало хотеться сладкого. Более того, для меня оно стало просто невкусным! Я слышала, что так бывает, когда переходишь на здоровое питание, но не верила.

ФИТНЕС. У меня ноги худеют в первую очередь, но живот всегда остаётся проблемной зоной. К тому же было кесарево сечение, и, несмотря на то, что прошло достаточно времени, мышцы так и не пришли в исходное состояние. Поскольку работа у меня физически активная, из упражнений выбирала только то, что мне необходимо в первую очередь, – на тренировку пресса, делала их регулярно плюс прыгала со скакалкой.

Пусть я сбросила не так много – зато стала ощущать себя здоровой и лёгкой, я нравлюсь себе, и, самое главное, мой результат стабилен. Раньше стоило мне похудеть на очередной-экспресс диете, как вес тут же возвращался. Читательницам «Будуара» хотелось бы пожелать не подгонять себя под какие-то выдуманные параметры, а становиться такой, какой ты нравишься себе, уважать своё тело и индивидуальность – и худеть медленно».

Наши поздравления Анне! В подарок она получает фруктово-цветочный аромат INCANTO CHARM от SALVATORE FERROGAMO.



У гормонов под прицелом

Гормональная система женщины подобна дирижёру, управляющему большим и сложным оркестром организма. Поэтому в ответ на любые неполадки в работе «дирижёра» организм обязательно просигнализирует. Главное – знать, по каким органам гормоны «бьют» в первую очередь

КОЖА

Бывает, женщина имеет какую-то проблему с кожей или волосами. Она не жалеет времени на различные процедуры и покупку косметических средств, а эффект остаётся нулевым... В такой ситуации часто проблема кроется не снаружи, а изнутри. Ведь состояние кожи напрямую зависит от баланса гормональной системы.

Основными гормонами, отвечающими за женскую красоту, являются эстрогены, вырабатывающиеся преимущественно в яичниках. Они ускоряют процесс обновления клеток организма, снижают выделение кожного сала, сохраняют упругость и молодость кожи, придают блеск и пышность волосам. Если уровень эстрогенов снижен – кожа теряет упругость, становится дряблой, морщинки появляются преждевременно. Также дисбаланс эстрогенов усиливает восприимчивость кожи к лучам ультрафиолетового спектра, что приводит к появлению «гормональной маски». В этом случае наблюдается удивительно симметричная пигментация, которая затрагивает подбородок, лоб и скулы.

Немалое влияние оказывают, так называемые, мужские половые гормоны – андрогены, которые в малых количествах вырабатываются и женским организмом. Выпадение волос или, наоборот, их чрезмерный рост на теле, угревые высыпания, появление жирной себореи – всё это признаки изменения их уровня.

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

С возрастом у женщин довольно часто возникают проблемы с мочевым пузырём – учащённое мочеиспускание, сопровождаемое болезненными ощущениями, недержание мочи при физических нагрузках. О таких проблемах многие стесняются говорить даже врачу и не догадываются, что избавиться от них можно зачастую с помощью одной лишь адекватной гормональной терапии. Ведь женские половые гормоны напрямую воздействуют на состояние мочевых путей, их тонус, динамику опорожнения мочевого пузыря. Зависимый от эстрогенов мочевой пузырь с возрастом теряет свою эластичность,

удерживает меньше мочи, перестаёт сопротивляться инфекциям и воспалениям. Слизистая оболочка уретры сокращается, что приводит к её обезвоживанию. Сокращается и приток крови в данный район. Все эти факторы одновременно снижают способность мочевого пузыря и уретры удерживать мочу, когда вы бегае, прыгаете или даже просто смеётесь. Поэтому при наличии подобных проблем восстановление уровня эстрогенов – первоочередное дело.

ЦНС (центральная нервная система)

Резкие перепады настроения, раздражительность, апатия – какая женщина не сталкивалась с этими симптомами в период ПМС (предменструального синдрома)? Мы не придаём им большого значения в определённое время месяца, считая нормой. И, в общем-то, правы – гормональные изменения в период месячных и перед ними естественны, как и их проявления. Однако если подобное состояние затягивается на более продолжительный срок, впору задуматься о балансе своего гормонального фона. Особенно если присоединились такие симптомы как бессонница, нарушение памяти, головные боли и снижение либидо.

ГРУДЬ

Грудь – это, можно сказать, зеркало гормонального фона женщины. Именно она в первую очередь реагирует на изменение баланса гормонов в определённые дни менструального цикла, во время беременности. Поэтому если грудь «капризничает» вне зависимости от менструального цикла – набухает, ноет, болит, присутствует выделение незначительного количества белой жидкости из сосков или их пигментация (потемнение) – обязательно обратитесь к врачу.

ВЛАГАЛИЩЕ

Наличие воспалительных процессов во влагалище, особенно хронического характера, также часто находится в прямой зависимости от гормонального статуса женщины. Изменение соотношения гормонов не приводит напрямую к воспалительным процессам, однако создаёт оптимальную среду для

их развития. Слизистая оболочка влагалища реагирует на различные гормоны, и чувствительность к инфекции во многом определяется насыщенностью организма эстрогенами. Если их уровень по каким-то причинам падает – снижается и способность противостоять инфекции. Поэтому чтобы ликвидировать воспалительный процесс раз и навсегда, в комплексе с противовоспалительными препаратами в ряде случаев необходима и гормональная поддержка. Ваш ли это случай – подскажет доктор.

ЧТОБЫ СДАВАЕМЫЙ АНАЛИЗ НА ГОРМОНЫ БЫЛ ДОСТОВЕРНЫМ:

- делайте анализ крови только натощак
- за день до сдачи анализа исключите алкоголь, слишком жирную пищу, курение
- накануне анализа нежелательны половые контакты и чрезмерная физическая нагрузка

- в день сдачи анализа исключён приём гормоносодержащих лекарственных препаратов (если вы принимаете какие-либо препараты, необходимо сообщить об этом врачу до проведения анализа).

В ВАШИХ РУКАХ...

Причины возникновения гормонального дисбаланса разнообразны. Но можно выделить несколько факторов, которые вы в силах изменить:

- плохое состояние окружающей среды. У женщин, которые живут в неблагоприятной, с точки зрения экологии, местности, гормональный дисбаланс возникает на 30% чаще. То же самое касается и женщин, которые целыми днями находятся в душном помещении. Исправить ситуацию помогут активные прогулки на свежем воздухе

- большая нагрузка и, как следствие, переутомление. Учитесь распределять нагрузку равномерно, но главное – не забывайте выделять достаточно времени для отдыха

- недостаток сна. Для нормального функционирования организма вы должны спать не менее восьми часов в сутки

- нарушение питания. Переедание или, наоборот, отказ от пищи также приводит к нарушению обмена веществ и к недостаточной выработке женских гормонов

- раннее или, наоборот, позднее начало половой жизни. От того, во сколько лет девушка начала вести регулярную половую жизнь, также зависит количество вырабатываемых гормонов. Оптимальное, с точки зрения медицины, время – 18 лет

- переживания и постоянные стрессы. Нервная система напрямую связана с эндокринной, поэтому нагрузка на нервную систему приводит к гормональным нарушениям, в первую очередь нарушается процесс овуляции. Учитесь расслабляться. Возможно, в этом помогут йога, Пилатес, плавание или новое захватывающее хобби.

Каждый раз, когда сильно замёрзну или посижу на холодном, у меня начинается молочница (появляются выделения с запахом несвежей рыбы). И это продолжается до тех пор, пока не начнётся цикл, — после него все симптомы исчезают. Надо ли лечить это состояние?

Выделения с запахом «несвежей рыбы» характерны для баквагиноза — разновидности дисбактериоза, который часто возникает в результате наличия инфекций, передающихся половым путём. Да, во время месячных происходит отторжение функционального слоя слизистой матки, начинается 1-я фаза цикла и исчезают симптомы, но потом возвращаются вновь, что свидетельствует о наличии хронического воспалительного заболевания. Я вам рекомендую более тщательное клиническое обследование и лечение по результатам анализов.

У меня фолликулярная киста. Врач прописал пить 3 месяца Диане-35. Киста исчезла, но сказали, что необходимо пить ещё 2-3 месяца. Я очень хочу забеременеть (5 лет не получается). Скажите, можно ли отменить препарат?

Я рекомендую вам продолжить приём оральных контрацептивов ещё 2-3 месяца, но только перейти на микродозированные препараты, а затем отменить их. В результате возникнет, так называемый, эффект отмены, в итоге яичники начнут работать и произойдёт овуляция. Но в вашем случае я советовала бы обратиться в кабинет по бесплодию.

Скажите, стоит ли пить постинор, если на 7-й день цикла соскользнул презерватив, но до и после полового акта были введены свечи патенсекс-овал. Мне 19 лет, постинор уже принимала 2 раза, можно ли его вновь пить или риск не такой большой?

Думаю, не стоит, поскольку вы использовали контрацептивные свечи до и после полового акта. А вот принимать постинор я вам не советую, поскольку в этом препарате содержится месячная доза гормонов, что может резко нарушить работу яичников. Вам стоит подумать о надёжной контрацепции современными низкими микродозированными оральными контрацептивами, если вы не планируете беременность в ближайшее время.

Мне 25 лет, единственная беременность и роды были два года назад. Сейчас обнаружилась киста левого яичника (3х5 см), иногда беспокоят тянущие боли внизу живота, когда-то была эрозия, но прошла сама, сейчас на шейке матки кис-

Отвечает врач-гинеколог

та, инфекций нет. Подскажите, что делать с кистами шейки? Неужели только операция? Слышала, что есть шанс вылечить гормональными контрацептивами.

Подобные боли беспокоят вас из-за функциональной кисты яичника, поскольку происходит растяжение его наружной оболочки. Если киста функциональная, вам необходимо пройти курс лечения оральными контрацептивами. По поводу кисты шейки матки я могу сказать лишь то, что такие кисты возникают на фоне эрозии шейки матки, они подлежат удалению, поскольку в них содержится инфекция. Вам необходимо обследоваться на вирус папилломы 16 и 18 типа, на хламидиоз, потому что при наличии этих инфекций кисты шейки матки могут рецидивировать даже после их удаления.

Мне поставили диагноз «бактериальный вагиноз». Сколько курсов понадобится для его лечения? Влияет ли это заболевание на возможность забеременеть (мы пытаемся уже год, всё безрезультатно)?

Да, баквагиноз изменяет кислотный показатель влагалища, что снижает подвижность сперматозоидов. Надо помнить, что баквагиноз часто возникает в результате ИППП. То, что вы не беременеете в течение года, говорит о том, что у вас бесплодие и вам необходимо наблюдение в кабинете по бесплодию.

Поставили диагноз «фиброзно-кистозная мастопатия», лечение не назначили. Подскажите, пожалуйста, почему нужно лечить это заболевание, насколько оно серьёзно и как можно его избежать?

По поводу мастопатии я вам советую обратиться к врачу-маммологу. Замечу, что лечить это заболевание необходимо, так же как и регулярно наблюдаться у маммолога.

Подскажите, является ли нормальным начало климакса в 43 года, ведь у всех женщин в нашей семье этот момент наступал ближе к 50? Ничем особым не болела. Что могло спровоцировать столь раннее наступление климакса? Какие шаги я должна предпринять,

чтобы позаботиться о своём здоровье?

К сожалению, мы часто встречаемся с ранним климаксом, который возникает в результате синдрома преждевременного выключения функции яичников, на фоне истощения фолликулярного аппарата в яичниках. Но чтобы поставить такой диагноз, вам необходимо обследование вашего гормонального профиля включая обследование на антимюллеров гормон, который чётко покажет яичниковый резерв, обязательно УЗИ органов малого таза. Лечение назначается по результатам обследования. Вам необходимо наблюдение у опытного гинеколога-эндокринолога.

Я не могу забеременеть в связи с маленьким эндометрием. Начиная пить фемостон (по назначению врача). Надо ли предохраняться во время приёма фемостона, потому что в инструкции указаны такие противопоказания как планируемая беременность?

Маленький эндометрий, как правило, возникает при наличии хронического эндометрита (воспаления слизистой матки из-за перенесённых абортов, выкидышей, при наличии инфекций, передающихся половым путём, либо из-за гормональных нарушений). Вам необходимо тщательное клиническое обследование, чтобы выявить причину гипоплазии эндометрия, и показано наблюдение в кабинете по бесплодию. Во время приёма фемостона необходимо предохраняться.

Мне 35 лет. Примерно год назад обнаружили миому. Она расположена на задней стенке матки, врач говорит, что наступлению беременности она мешать не должна, хотя и увеличилась до 25х36. И я, и муж обследовались на инфекции, всё в порядке. В молодости было два аборта, но они прошли без осложнений. Сейчас нет овуляции. Нужно ли оперировать миому или можно обойтись безоперационными методами?

Никогда аборты не проходят бесследно, в результате возникает хроническое воспаление матки, нарушение функции яичников (отсутствие овуляции, ожирение). Многие учёные склонны считать, что аборты способствуют возникновению миомы матки. Миоматозные узлы непредсказуемо ведут себя при беременности, часто они резко увеличиваются, поэтому узел таких размеров, как ваш, следует удалить. Вам необходимо наблюдение у опытного гинеколога-эндокринолога.

На вопросы отвечала
врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА

Японские мыслители – единственные из древних мудрецов, кто не призывал встать на путь вегетарианства. У них просто не было денег, чтобы часто покупать дорогое мясо, приходилось довольствоваться другими источниками белка. Результат мы видим в XXI веке: Япония – страна долгожителей



Вся правда о белках

Правда ли, что человек не может жить без белков?

Белки – сложные органические соединения, состоящие из аминокислот, восемь из которых человек не может синтезировать самостоятельно и вынужден получать извне, из продуктов питания. При этом белками нельзя наесться впрок, организм не умеет их накапливать, как углеводы и жиры, а нужны аминокислоты ему ежедневно. Каждая из них жизненно важна для организма, все служат материалом для построения клеток, тканей и органов, то есть состояние наших мышц, сосудов, кожи напрямую зависит от достаточного количества поступления белка с пищей. Кроме того, белки участвуют в выработке антител для иммунной системы, а также гормонов; помогают усвоению другой важной пищи – жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Для детей дефицит белков чреват очевидным замедлением роста и развития. Если взрослый человек хронически испытывает недостаток в белковых про-

дуктах, неминуемо возникают серьезные нарушения работы желез внутренней секреции, ухудшение гормонального фона, проблемы с сердечной мышцей, ослабление умственной деятельности и памяти, снижение сопротивляемости болезням. Поэтому можно с уверенностью утверждать, что полноценная жизнь без белковой пищи невозможна.

Правда ли, что мясо – идеальный источник белка?

Традиционно мясо считается основным источником белка в питании человека, однако говорить о его «идеальности» не стоит. Во-первых, для того, чтобы получить все жизненно необходимые аминокислоты, нужно употреблять в пищу белки как животного (мясо, рыба, икра, морепродукты, молочные продукты), так и растительного происхождения (гречневая и овсяная крупы), рис, бобовые, соя, ржаной хлеб, орехи). Во-вторых, о каком именно мясе идет речь? В качестве эффективного источника белка подходят только нежирные сорта: говядина, телятина, мясо молодого барашка, белое мясо кур и индеек. Жир снижает

Правда ли, что тепловая обработка уничтожает полезность белков?

Даже при тепловой обработке ценные белки можно сохранить. К примеру, если вы собираетесь варить суп, то кладите мясо или рыбу в холодную воду, чтобы по окончании варки получить более насыщенный белками бульон. При жарке мясо, выложенное на раскаленную сковороду, потеряет меньше своих питательных и полезных качеств. Кипячение молока резко снижает его ценность (пенка – это и есть разрушенные аминокислоты!), поэтому лучше покупать пастеризованное молоко. Кашу рекомендуют вначале варить на воде до полуготовности, а затем заливать подогретым молоком и оставлять в теплом месте до полной готовности. Йогурты выбирайте те, которые не прошли термическую обработку. Практически в неизменном виде сохраняют белки только яйца, сваренные в скорлупе. К сведению, перепелиные яйца редко инфицируются сальмонеллезом – их достаточно ошпарить кипятком и можно употреблять в пищу.

Правда ли, что белковые продукты нельзя употреблять после 18 часов?

Белки требуют немало времени на усвоение (3-5 часов после приема пищи). Мало того, они удлиняют процесс усвоения углеводов, а значит, поддерживают в организме достаточный уро-

Продукты с высоким содержанием белка (на 100 г)

Яйца (2 шт)	17
Творог	14
Сыр «Российский»	30
Куриная грудка	23
Говядина	25
Печень	25
Рыба	15-25
Крупы (гречка, пшено, овёс)	10-12
Бобовые (фасоль, чечевица, горох)	20-25
Орехи (миндаль, фундук), семечки	16-20
Соя	34

ценность белка! А следовательно, идеальный животный белок, то есть чистый, без содержания жира, – это яичный. Молочные продукты невысокой жирности (до 4-5%) вполне могут с ним соперничать.

вень сахара в крови длительное время, и, следовательно, чувство голода наступает не скоро. Поэтому употреблять белковую пищу незадолго до сна не то что категорически запрещено, но просто у организма нет такой необходимости, если в первой половине дня он получил белков сполна. Запоздалый белковый ужин может привести к перевозбуждению нервной системы и бессоннице.

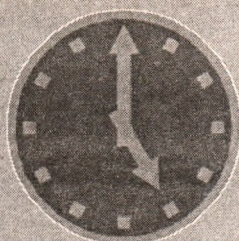
Правда ли, что белковая диета – самая эффективная для похудения?

Принцип белковой системы питания состоит в том, что организм, с лихвой получая пищу, богатую белками, одновременно чувствует острый недостаток углеводов. Он начинает активно расходовать свои углеводные запасы, выводит воду, а потом принимается расщеплять и жиры. Человек быстро теряет вес, употребляя разнообразные продукты и не ощущая голода. Однако как любая монодиета, белковая имеет свои недостатки. Во-первых, белковое питание не является сбалансированным. Слишком малое количество углеводов и жиров отрицательно сказывается на состоянии организма, поскольку лишает его важных микроэлементов и витаминов, кислот и растительной клетчатки. Как следствие, вместе с похудевшей фигурой вы рискуете получить блёклые и ломкие волосы, сухую кожу, быструю утомляемость. Во-вторых, чем большее количество белковой пищи поступает в организм, тем большая нагрузка оказывается на почки. Этим обусловлена потеря жидкости на белковой диете. А вместе с водой из организма вымывается кальций. Поэтому прежде чем принимать решение похудеть с помощью поедания только лишь белков, необходимо проконсультироваться с врачом.

Избыток белка вреден для организма?

Естественно, большие дозы белка могут быть вредны, например, при переизбытке может возникнуть аллергическая реакция в виде сыпи. Вполне приемлемый уровень потребления белка для людей, не имеющих серьёзных физических нагрузок, – 1 г на 1 кг веса тела. Весите 80 кг – принимайте 80 г белка в день. Чтобы не навредить организму, необходимо чередовать разные белковые продукты

Подготовила
Ольга АНИСИМОВА



24 ЧАСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Многие из нас уже позабыли, совы мы или жаворонки: усилием воли отрываемся от Интернета и ложимся глубоко за полночь, на работу встаём ни свет ни заря. Между тем ещё древние Веды предупреждали: чтобы быть здоровым и счастливым, жить нужно согласно ритмам Вселенной

С 3 до 4 ночи – лучшее время для подъёма в том случае, если вы хотите настроиться на поток чистой энергии Космоса и получить божественное откровение. Впрочем, мудрецы древности были снисходительны к женщинам, особенно к матерям, и разрешали сладко проспать «сеанс связи» с высшими силами.

С 4 до 5 утра – и всё-таки пора вставать, принять прохладный душ, помолиться, предаться медитации, мысленно пожелать всем счастья. Тогда и ваш день будет заряжен позитивной энергией проснувшегося Солнца. Разве что мамочки грудных младенцев, покормив ребёнка, могут ещё понежиться в постели.

С 5 до 6 утра – подъём для всех без исключения, иначе ритм дня будет несправимо нарушен.

С 6 до 7 часов – время первого завтрака (фрукты, свежевыжатый сок или молоко). Прекрасное время, чтобы припомнить всё, что нужно сделать за предстоящий день, память в лучшей поре.

С 8 до 9 часов – продолжаем планировать день и строить планы. Интеллект работает как часы и способен решить любые задачи, которые подкидывает нам жизнь. Настало то самое утро, которое вечера мудренее.

9-10 часов утра – второй завтрак (меню то же, что в первый приём пищи). Начало дневной активности.

С 11 до 12 часов – самое продуктивное время для умственной работы.

Полдень – пора обедать. Даже тяжёлая пища будет хорошо перевариваться и усваиваться. Однако представительницам прекрасного пола Веды рекомендуют подкрепиться бобами, крупами, овощами. А после вкусного обеда полагается поспать или хотя бы полчаса спокойно посидеть.

С 13-14 до 18 часов – солнечная энергия пронизывает всё вокруг и заставляет вас работать не покладая рук. Трудиться можно не только в офисе или на производстве, согласно древнему учению для женщины лучшее место работы – её дом.

С 18 до 21 часа в свои права вступает Луна. Если женщина продолжит решать деловые вопросы, то ей «светят» эмоциональная нестабильность и бессонница. Пора оставить хлопоты, успокоиться и сфокусировать всё внимание на муже и детях.

21-23 вечера – промежуток, в котором женщине нужно лечь спать, чтобы успеть восстановить психическую энергию, потраченную за день. От неё напрямую зависит и ваше физическое здоровье. В идеале в 21 час вы должны быть уже в постели.

С 23 часов до часу ночи – если женщина регулярно бодрствует в это время, она непростительным образом губит своё здоровье. Жизненные силы будут таять день ото дня, неминуемы нервный срыв и гормональный сбой, ведь под влиянием лунной энергии согласно Ведам именно в это время в спящем организме продуцируются женские гормоны.

Современные исследования подтверждают: сон – важнейший аспект здоровья женщины. И чем старше прекрасная дама, тем важнее для неё соблюдать правильный режим сна и бодрствования, в противном случае увеличивается риск климактерических расстройств, развития депрессии, возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

С 1 до 3 ночи – самый крепкий сон. Тепло, ум и душа приходят в гармонию друг с другом. Спокойной ночи!

Каждой из нас хочется стать для своих детей лучшей из лучших. Совершив ошибку в отношении ребёнка, тут же ставим на себе клеймо «Я плохая мать!» вместо того, чтобы разобраться в ситуации и впредь не становиться на те же грабли

Ситуация №1

С утра пораньше повздорила с мужем. Он ушёл на работу, хлопнув дверью, а я продолжала мысленно доругиваться с ним. И тут споткнулась об игрушки, уже раскиданные по всей квартире. Усадила детей завтракать, они перемазались кашей с ног до головы, умыла, вытерла стол, попросила есть аккуратнее. Через минуту история повторилась. «Спокойствие, только спокойствие», — сказала сама себе и отправила их доигрывать. Вымыла посуду, сочиняя 157-й ответ на вопрос мужа: «Куда деваются деньги в этой семье?» Что значит «в этой»? В нашей, между прочим!.. И чуть не упала на выходе из кухни. Тут меня и прорвало: «В последний раз спрашиваю, что здесь делает самокат и когда весь этот бардак закончится?! Будете вы мать когда-нибудь слушаться или нет?! Все в папу!» Что-то у меня в последнее время такие срывы всё чаще...

РАЗБОР ПОЛЁТА

- Даже обладатели железных нервов неспособны сохранять спокойствие, когда ребёнок упорно не собирается обходить лужу. Поэтому не стоит увлекаться, казня себя за несдержанность. На самом деле вы даже не находились с ними! В данном случае вы продолжали пикетироваться с мужем, давно уехавшим из дома

- Возвращайтесь в реальность и извинитесь перед детьми. Родительский авторитет от извинений ничуть не пострадает, напротив, так вы покажете пример правильного поведения в сложившейся ситуации

- В следующий раз используйте широко известный, но от этого не менее действенный способ: глубоко вдохните и выдохните несколько раз. От возмущения, как известно, в зобу дыхание сводит, а хитрым упражнением вы его нормализуете. А теперь вспомните, что перед вами ваши роднульки и ни в чём не повинные очаровашки. Не получается — откройте альбом с фотографиями и полистайте. Хорошо если самые проникновенные моменты жизни, запечатлённые



Без вины виноватая

фотоаппаратом, висят на стенах дома и «смотрят» вам прямо в душу.

ЦИТАТА В ПОДДЕРЖКУ

«Гневаясь, не согрешайте: размыслите в сердцах ваших на ложах ваших и утишитесь» (Псалом 4:5). Говоря современным языком, почувствовав приступ гнева, промолчите, уединитесь, подумайте в тишине, и накал эмоций сойдёт на нет.

Ситуация №2

Одна моя подруга (а впрочем, далеко не одна) по уши погружена в добывание денег. Тем временем ребёнок проводит жизнь, словно волейбольный мячик: то в детсаду, то у бабушек, то у бывшего супруга. Забирая сына домой поздними вечерами, а то и вовсе только на выходные, мама исполняет любой его каприз, заваливая подарками, сладостями и развлечениями. Со стороны кажется, что в ответ мальчик к маме питает не нежные чувства, а только лишь придумывает всё новые задания для исполнения...

РАЗБОР ПОЛЁТА

- У работающих мам, вынужденных прибегать в деле воспитания ребёнка к помощи со стороны, зачастую формируется такой комплекс вины, от которого очень трудно избавиться. А избавляться необходимо. Да, сложилось так, как сложилось, но это не означает, что мама должна являться пред детскими очами с повинной головой и мешком подарков.

Это означает, что мама — ещё и финансовый директор семьи, прекрасный организатор и великолепный психолог, коль скоро сумела наладить отношения с бабушками и даже бывшим супругом. Недостаток её внимания по отношению к сыну, разумеется, есть, но малое количество часов, проведённых вместе, можно компенсировать качеством

- Качество не равно стоимости презентов, тем более что в детсадовском возрасте ребёнку ещё всё равно, сколько стоит игрушка. Для него, как в народной мудрости, дорог не подарок, а внимание. И новые пожелания он озвучивает с одной-единственной целью — чтобы мама о нём думала, когда не рядом. Как можно чаще нужно говорить малышу, как вы его любите «крепко-крепко, нежно-нежно, отсюда и до самого солнышка, навсегда!», обнимать и целовать, придумывать совместные игры везде: по дороге домой, за ужином, в ванной, петь колыбельные, и чувство близости между матерью и ребёнком восстановится.

ЦИТАТА В ПОДДЕРЖКУ

«Читайте детям перед сном — это самый верный способ наладить с ними доверительные отношения на всю жизнь!» (Иван Охлобыстин, очень занятой человек и отец шестерых детей).

Ситуация №3

Многие мои ровесницы всерьёз больны. Диагноз: перфекционизм. Мы сидим ночами в Интернете, перелопачиваем гору

литературы по педагогике и психологии детей, знаем наизусть имя-отчество Гиппенрейтер, но, столкнувшись с банальной ситуацией (например, ребёнок толкнул во время игры приятеля), превращаемся в эмоциональный флюгер: «Что делать?! Как реагировать?!» Дать по поле – непедагогично. Увезти домой – не будет ли это насилием над тонкой психикой дитяти? Поговорить по душам – как именно сформулировать свою речь?! Голову Юлии Борисовны на свои плечи не приставишь... Итог – мама, плачущая по ночам от осознания собственной никчёмности и бессилия. И дезориентированный ребёнок, который не ведает, какой реакции в следующий раз ожидать от матери, прочитавшей очередную новомодную книжку по его воспитанию. Он, как зеркало, отражает внутреннее состояние матери, а следовательно, эмоционально нестабилен, плаксив, легко попадает под влияние старших детей и более властных членов семьи.

РАЗБОР ПОЛЁТА

● Трудности в воспитании детей были даже у закалённого жизнью Макаренко. Мама – существо куда более ранимое и впечатлительное. Но одно ей надо знать твёрдо: ни одна, даже самая умная книжка на свете не может называться: «Как мне воспитать моего горячо любимого, вот этого конкретного Васю/Никиту/Ванечку в тех условиях, в которых мы живём». Жизнь всегда будет преподносить сюрпризы, а следовательно...

● Доверяйте интуиции, дорогие мамочки. Позвольте себе не быть идеальными, будьте просто любящими.

ЧИТАТА В ПОДДЕРЖКУ

«Вместо того чтобы гнаться за безупречностью, запомните термин «достаточно хорошая мать». Достаточно хорошая мать знает, что идеального способа растить детей не существует. Она понимает, что будет делать ошибки, как и все матери, но всегда будет исходить из того взаимопонимания, которое есть между ней и ребёнком. Она дорожит им больше, чем чьим-либо посторонним мнением. Мнения «советчиков» противоречивы. Вам нужно поверить, что знаете своего малыша лучше, чем кто-либо другой! И поверить в свою способность поступать правильно, даже если другие не разделяют ваш подход к воспитанию. Вы – лучший эксперт, какой только может быть рядом с вашим ребёнком!» (Сьюзан Поуп, доктор философии и достаточно хорошая мать).

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО

А ГЛАЗ, КАК У ОРЛА...

Близорукость «впадает в детство». Если раньше она чаще всего проявляла себя в начальной школе, то теперь в «группу риска» попали и дошколята. Чтобы зрение вашего ребёнка было, как у орлёнка, необходимо ввести и строго соблюдать правила

1. Офтальмологи предупреждают: не стоит гнаться за модой и учить малыша читать раньше пяти лет!

2. Не сажайте малыша перед экраном раньше 3-летнего возраста. Дошколёнок может смотреть любимый мультфильм примерно 40 минут. Расстояние от экрана – не менее двух метров.

3. Компьютерные игры для дошкольника, особенно если в семье имеет место быть наследственная миопия, должны быть под полным запретом! С 7-8 лет школьник может проводить за компьютером 15 минут в день с последующим выполнением гимнастики для глаз.

4. Ребёнок должен много двигаться. Игры с мячом (футбол, волейбол, теннис, бадминтон) заставляют глаза смотреть вдаль и развивают фокусировку внутриглазных мышц. Полезны для зрения плавание, долгие пешие прогулки на свежем воздухе.

5. В меню малыша обязательно нужно включить овощи и фрукты оранжевого цвета: морковь, абрикосы, хурму, облепиху, курагу, то есть те, что содержат каротин. Напоминаем, они усваиваются только при наличии в рационе жиров (сметаны, оливкового масла).

6. Ознакомьте малыша с комплексом несложных упражнений для глазных мышц и выполняйте их вместе с ним, например, во время прогулки:

- медленно двигайте глазами вверх-вниз, затем влево-вправо
- переводите взгляд поочерёдно с близкого предмета на дальний
- крепко зажмурьтесь, потом откройте глаза и посмотрите вдаль
- быстро моргайте в течение 2-3 минут.

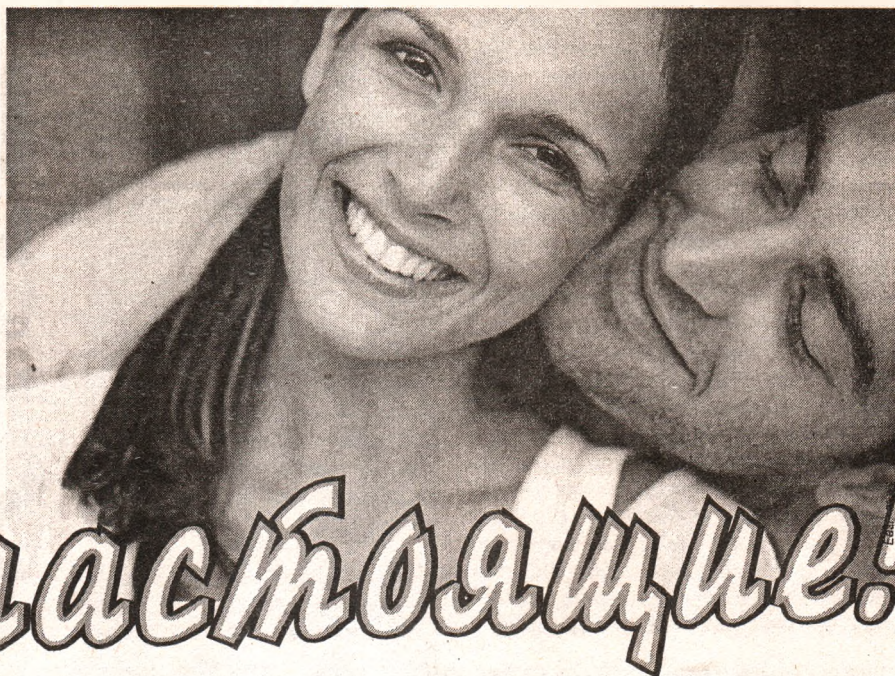
7. В группе риска дети, чьи родители имеют проблемы со зрением, чьё появление на свет сопровождалось проблемами (например, гипоксией – кислородным голоданием). В этом случае раз в год ребёнка обязательно нужно показывать окулисту. Кстати, дальнозоркость до 6 лет считается нормой, причём ребяташки с минимальным запасом дальнозоркости тоже находятся в группе риска.

ВАЖНО!

С началом учебного года риск развития близорукости возрастает в 10 раз! Дело в том, что во время учебного процесса в классе и дома ребёнок много сидит, согнувшись над тетрадкой. От такой позы напрягается шейный отдел позвоночника, а значит – нарушается кровообращение, страдают сосуды глаз. Выход: делать перерывы во время занятий каждые 20-30 минут. Первоклассника, даже если у него нет никаких жалоб, нужно показать офтальмологу после первого полугодия и в конце учебного года.



Что мне с вами делать, обладательница глаз-зелёных омутов?.. Я могу отказать теще вскопать грядку под озимые ананасы, могу просрочить сдачу авансового отчёта и парировать бухгалтерским дамам дерзкими эпиграммами. Способен даже придирчиво расспрашивать девушку-продавца, выбирая ванильные сушки к чаю... Но когда смотрю в вашу зелёную дымку, слышу ваше: «Макс, напишите, какой мужчины видят настоящую женщину», то превращаюсь в суфле, ловлю обрывки мыслей и исполняю просьбу



Они настоящие!

Кажется, я уже рассказывал забавно-циничную историю. У моей приятельницы была легендарная бабушка: аристократичный седой пучок, жемчужная нить на высокой шее, крепдешиновые блузки, неспешные беседы грудным контральто, вечный томик чьих-то мемуаров на столике, вереница воспоминаний о толпах достойнейших кавалеров, на чью долю достались лишь разбитые сердца, ибо ветреная, на первый взгляд, бабушка хранила кристальную верность bravому дедушке... Приятельница часто рассказывала о ней, в конце неизменно добавляя фразу: «Она была истинной женщиной. Даже покинула этот мир по-женски, Восьмого марта...» Зная эту особенность и свою смешливость, я предпочитал к финальной фразе находиться подальше...

А вы, зеленоглазая редактор, спрашиваете, какой я вижу настоящую женщину. Видите ли, именно вам не отвечу. Давайте схитрим и поступим иначе: я подберу десяток самых расхожих характеристик «истинной женственности» и честно выскажусь на сей счёт. Ну взгляните одобрительно...

«Настоящая женщина — это рок. Она легко уведёт мужчину из семьи. В ней есть стержневость...»

Верна лишь первая фраза: встреча с истинной женщиной — судьба, рок. Всё, что было до неё, становится неважным. Всё, что после, — не нужно, если не с ней.

Насчёт «легко уводит из семьи» — дудки, глупость, такие даже пальцем не пошевелят ради соперничества. Помню страдания женатого друга Смирнова, которого угораздило поймать мимолётный женский взгляд в билетной кассе. Смирнов брал контрамарки на мультфильм, чтобы в субботу чин чином вывести жену и отпрыска в кинотеатр. Увидел соседку по очереди, услышал мелодичный голос, почувствовал жар, разглядывая её крошечную родинку возле розового ушка. Подслушал, на какой сеанс собирается незнакомка, и «продублировал» информацию кассиру, чтобы ещё раз, хотя бы глазком...

В выходной смирновское семейство наслаждалось «Ледниковым периодом», а глава безнадежно глазел на тигра, мамонта и белку, думал тяжкие думы... Всё резко дало крен,

пошло не туда и не так. Стирать телефон незнакомки поздно — помнит наизусть. Давать себе обещания забыть — глупо, нарушит...

Жена Смирнова плакала и заклинала одуматься. Отец тяжело дышал и глотал нитроглицерин. Незнакомка из кинотеатра мягко гладила Смирнова по волосам и просила остаться с семьёй, она согласна на «просто встречи», не ставит условий. Страдалец честно пытался проводить вечера с семьёй, но понимал, что то и дело мысленно уплывает от вечерних теленовостей, от заметок в «Спортэкспрессе».

Никто никого не уводил. Сам ушёл. Несмотря на то, что одна не отпускала, вторая не звала.

«Женщине пристало ухаживать лишь за больными, старыми или очень близкими родственниками. Во всех остальных случаях мужчина должен ухаживать за женщиной. Если она настоящая...»

Ой, не знаю, зеленоглазая, вы сами-то в это верите? Речь идёт о разных ухаживаниях, не так ли? За детьми и родственниками — это супчик в тарелочке, вытереть носик. Ухаживания мужчины — это букеты, нежная осада, слова и поступки. Ухаживают ли настоящие женщины за избранником? Решайте сами...

Смотреть на приятеля Петрова в последнее время — усадка для глаз. Петров много лет жил в нейтральном союзе с непоколебимой дамой. Она непрерывно духовно совершенствовалась, носилась с дорогой породистой кошкой по выставкам, самовоспитывалась как личность. Петров открыл, что магазинные пельмени вкуснее, если при варке добавить лавровый лист. Дама увлеклась икебаной. Петров купил стиральную машинку. Дама взялась искать земной путь. Петров освоил искусство мгновенной заправки одежды в пододеяльник...

А потом встретил настоящую женщину. Знаете ли, зеленоглазая колдунья, что самый важный человек для нас тот, кто даст недостающее, уравновесит нас? Петров был «сбалансирован» в мгновение ока. Его спрашивали, что он хочет на ужин. Интересовались его мнением, как провести выход-

ные. Соглашались, что Джерард Батлер вовсе не красавец, и впрямь, что в нём «бабы нашли», у нас таких пруд пруди... Петров чувствовал, что он нужен. Ему размешивали сахар в чашке, за него дули на чай, чтобы кипяток остыл, — ухаживали, как за маленьким. «Настоящая женщина, женюсь, официально», — разомлел от блаженства Петров и пошёл заправлять одеяло в свежий пододеяльник. А как же, ухаживания должны быть взаимными.

«Настоящая женщина всегда хорошо выглядит, даже вынося мусорное ведро. Потому что не исключена судьбоносная встреча»

Ну поспорю. На мой взгляд, истинная женщина всегда выглядит адекватно ситуации и обстоятельствам. Потому что совершать променады на мусорку при полном параде — это перебор. Подобное вытворяла наша соседка Серафима Никаноровна на закате биографии, когда стала путать имена, даты и события. Дважды в неделю она гордо шествовала к месту утилизации отходов — в буклях, меховой горжетке, морковной помаде на бледных губах. Выглядела она безусловно хорошо. Судьбоносная встреча и истинная женственность были под большим вопросом...

«У истинной женщины, несмотря на материальные трудности, всегда есть приличная шуба и туфли»

Господи, да что же вы зациклилась на мехах и шпильках от этого, как его, Лубутена?! Не имеют отношения шиншиллы и песцы к истинной женственности, слишком куртуазны, набили оскомину благодаря дамочкам-потребительницам. Я бы сказал иначе: настоящая женщина органично смотрится и в пуховике под шапку с помпонами, и в роскошном манто. Причём может тут же переодеться из одного в другое — и словно так и надо. Парадоксально, как им это удаётся!?

«Дома женщина может как угодно холить и оберегать единственную шубу, но в гостях неприлично теревить хозяев ради особого для неё места. Настоящая женщина должна с небрежностью скинуть шубу с плеч на руки кавалеру и забыть о ней до момента ухода...»

Пусть и снова про шубы, но поддерживаю. Потому что вспомнил случай про истинную леди, дорогую шубу и «особое место»...

Ту новогоднюю ночь мы праздновали шумной компанией в квартире общего друга. Одна из приглашённых барышень припозднилась, без четверти полночь эффектно ворвалась, триумфально подняла над головой бутылку дорогого шампанского — очень по-женски, прямо-таки роскошно. А вот следующий акт обескуражил, красота «выдернула» из-за стола хозяина жилища и потребовала плечики,

на которые можно повесить её шубку. Меховое изделие из фрагментов норки после прогулки под снегопадом походило на тулупчик из кота, девушка встряхивала шубку, прижимала к себе, просила вешалку на сквозняке, чтобы ворс при сушке не пострадал. В общем, бьют куранты, а присутствующие раздражённо загадывают общее желание: «Да повесь ты куда-нибудь её шубу!» Сбылось почти мгновенно. Потом эта «истинная женщина» отравляла нам праздник возгласами: «Куда вы пошли? Нечего там делать, там моя шуба сохнет, целуйтесь в коридоре, если приспичило!»

Знаете, обладательница малахитового взора, истинная женственность — это всё же естественность.

«Настоящая женщина мудра. Не покажет превосходства над мужчиной. Мудрые мысли и решения преподнесёт как решения избранника, ведь с настоящей женщиной рядом может быть только настоящий мужчина»

А вот это не лишено смысла, но нужно подкорректировать. Дело не в том, что прелестница что-то не покажет или «преподнесёт», это создаёт привкус игры. А рядом с истинной женщиной всё видится естественным, настоящим, как она сама. Это её заслуга, бесценный дар — менять реальность так, чтобы спутник становился выше ростом и шире в плечах. Кажется, Габриэль Гарсия Маркес говорил именно об этом: «Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой».

...Она была настоящей — искренней и искрящейся, чувственной и чувствительной. Любила готовить и терпеть не могла кафе — и я ощущал себя гурманом, которого окружили заботой и потчуют деликатесами. Обладая страстным темпераментом, позволяла мне примерить роль искуителя, богатыря, тсс-с, больше ни слова. Знала на порядок больше, моя нежная эрудитка, баловала то историческими зарисовками, то гипотезами о Гиперборее. Я внимал, стекленел от удивления и сгорал со стыда, что не могу ни слова сказать — попросту «плаваю» в теме. А она благодарно целовала: «Спасибо, что ты умеешь слушать». Или вдруг восклицала: «Смотри, какую здоровскую рубашку я тебе нашла!» — и показывает какую-то «дикость», малахитовые и салатные полоски. Примеряю, гляжусь в зеркало — а ведь и впрямь хорош, наконец-то не сомневаюсь, что ей под стать...

Ну что вы загрузили, зеленоглазая колдунья? Правильно угадали: она меня бросила. Потому что была настоящая, действительность вокруг неё менялась так, что всё становилось большим, красивым, значительным. А я не осилил. Разозлился и наорал: «Ты хочешь, чтобы тебе всё и все соответствовали! Только себя любишь, даже меня под свои стандарты подгоняешь, вон в рубашки зелёные кутаешь, чтоб на твоём ослепительном фоне смотрелся достойно!»

Не сомневаюсь, что любила, — она искренняя. Не осуждаю, что прогнала, — она чувствительная. Вокруг неё всегда всё будет большим, значительным и красивым — она настоящая...

Теперь вы понимаете мою слабость ко всем оттенкам зелёного?..

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ

Обсудить статью в группе «Журнал «БУДУАР». Официально» в «Одноклассниках»



«Балуйте, радуйте себя! Не отказывайте себе в удовольствии! Вы этого достойны!» – если верить рекламным призывам, гляцевым журналам и восторженным психологам, вся наша жизнь – сплошная радость. И впрямь: разбавить серые будни ярким впечатлением – штука нужная и полезная. Но смотри, как бы не затянуло желание получать от жизни лишь бо- нусы и улыбки. В общем, учимся до- зировать удовольствие

ХОРОШЕГО ПО НЕМНОЖКУ

Удовольствие от отражения в зеркале

Зарисовки с натуры: ты наверняка знаешь, как это бывает. Взглянешь мельком в зеркало или витрину – а там красоту показывают. Едешь в маршрутке, а незнакомец напротив глаз не сводит, выходит на твоей остановке и спустя три минуты преследования звучит признание: «Вы такая, слов нет ...» И сразу так приятно становится! Мысли о конфликте с мужем и аврале на работе моментально улетучиваются. Если считаешь себя «нарциссом» и кокеткой, не переживай – удовольствие от своей привлекательности важно всегда, в любом возрасте. И люди знали об этом во все времена: дикарки втыкали в космы пёрышки, маркиза де Помпадур советовала приступы хандры купировать мытьём головы, а нынешние психологи чуть что – гонят загрузившую женщину в салон красоты и в магазины косметики.

Прогноз-предупреждение: индустрия красоты раскошегарилась не на шутку и не собирается сбавлять обороты. Это не слишком хорошо, поскольку привлекательность познаётся в сравнении, а когда есть неисчерпаемые возможности что-то подправить-улучшить, всё сложнее выглядеть аховски на фоне остальных. И значит, труднее повысить настроение, увидев себя в зеркале. И ты заходишь на новый круг совершенствования и денежных трат, но не избавляешься от тревог и страхов.

Профилактика в действии: когда-то

обворожительная Валентина Толкунова спела: «Красоту уносят годы, а доброте не унесут». Также время не унесёт удовольствие от другого: осознания своих успехов, сильных сторон характера, достижений, любящих детей, заботливого мужа, надёжных друзей. Нам ли быть в печали, когда есть столько поводов воскликнуть: «Жизнь прекрасна!» Наполни дни событиями, людьми, впечатлениями – и поводов заглядывать в зеркало, чтобы взбодриться, будет меньше.

Удовольствие от прекрасного

Зарисовки с натуры: учёные разводят руками, признавая, что влияние искусства на человека изучено не полностью, но оно поистине колоссально. Оперы, шедевры литературы, театральные постановки и киноклассика заставляют сопереживать, возвышают, окрыляют, уносят от скучной реальности – и доставляют массу удовольствия. Вот что говорили об этом великие люди разные эпох: «Искусство не роскошь. Это великая радость жизни, её вкус, её краски, её аромат...», – изрёк русский художник Александр Бенуа, «Увидевший прекрасное – соучастник его создания», – писал американский сатирик Кристиан Боуви, «Всякое искреннее наслаждение изящным есть само по себе источник нравственной красоты», – считал легендарный педагог Константин Ушинский.

Прогноз-предупреждение: чрезмерная поглощённость миром возвышенного

отдаляет от реального мира, погружает в иллюзии, отчего столкновения с прозой будней становятся болезненными, а чеповек превращается в восторженного романтика. Это первая опасность. Тем не менее мир прекрасной классики не так коварен, как современное «искусство». В погоне за новыми эмоциями мы включаем телевизор, а там – поп-музыка и фильмы нынешних авторов. Удовольствие получить от них крайне сложно, но мы пытаемся, щёлкая кнопками пульта...

Профилактика в действии: не надо сознательно культивировать в себе утончённость и чувство прекрасного – чревато таким неприятным явлением как синдром Стендаля, когда человек восторгается и рыдает над произведениями искусства вплоть до сердечного приступа. Это выглядит нелепо, согласись. С другой стороны, не включая телевизор просто для фона, не поглощай лишнюю информацию. Смотри фильмы и передачи по отзывам друзей с хорошим вкусом, выбирай ассортимент на рекомендательных Интернет-сервисах – ради удовольствия без побочных эффектов.

Удовольствие от агрессии

Зарисовки с натуры: выпустить пар – уф, как же это здорово. Рубануть правдую матку в глаза докучливой соседке, поставить на место наглеца, отвести душу в злоязычных сплетнях – с одной стороны, плохо, с другой – ну очень хорошо. Агрессия и впрямь полезна, она доставляет удовольствие, поскольку снижает напряжение и хотя бы иллюзорно восстанавливает рав-



новесие сил в природе. Причём наслаждение наступает очень быстро...

Прогноз-предупреждение: наверняка ты, как и все женщины, выбираешь агрессию вербальную – кричать, посплетничать, отпустить язвительную шутку, съехидничать. Это, понятно, выглядит приличнее и естественнее. Если бы не одно «но». Заметила, что люди внешне стареют по-разному? Есть элегантные леди, на лицах которых время оставило благородные отметины, их профили чеканные и горделивые, а морщины кажутся не деформацией кожи, но следами яркой жизни, где было вдоволь и слёз, и смеха. И есть другие женщины, общаясь с которыми, ты быстро понимаешь: их биография – злоба, склоки, ссоры, погоня за несущественным, словом, бестолковые годы. Смотришь в такие лица и ловишь себя на мысли: «Да уж, действительно, единство формы и содержания».

Ничего удивительного, говорят психологи. С годами связь «речь – мышление – характер – внешность» становится всё очевиднее. Понимаешь теперь, почему злые красивыми не бывают?

Профилактика в действии: заменяй словесную агрессию на игровую или физическую. Пребывая во взбудораженном состоянии, иди в спортзал и молоти боксёрскую грушу, прыгай на фитнесе, извивайся в танцевальной студии, желательнее всего до изнеможения – ради своей же красоты. Нет поблизости спортзала – надевай кроссовки и бегом марш на улицу: обычная пробежка принесёт больше удовольствия и пользы, нежели вечер злословия в кругу единомышленниц. Но раз в месяц можно позволить себе и посплетничать всласть.

Удовольствие от хобби

Зарисовки с натуры: люди, увлечённые каким-то занятием, чувствуют себя счастливее – доказанный факт. Пусть миру грозит очередной финансовый кризис – когда ты на коньках рассекаешь по катку, всё «фиолетово». Пусть начальник опять разгромил тебя в пух и прах на планёрке – ты поливаешь дома любимые фиалки, и душа поёт при виде очередного набухшего бутона. Это твоя личная Вселенная, отдушина от житейских бурь, личный вид безопасного наркотика...

Прогноз-предупреждение: если будешь рассуждать так, что в мире вечны только коньки и фиалки, в жизни и впрямь только они и останутся. Сбегая от решения проблем на работе, в личной жизни, в отношениях с друзьями, ты усугубляешь ситуацию, не разрешая её по сути. И ещё: хобби – это, безусловно, «занятие для себя» – в узком смысле. Но для полного удовольствия и абсолютного счастья нам

нужно, чтобы кто-то разделил радость, оценил, восхитился плодами нашего творчества.

Профилактика в действии: неси увлечение в массы, благо в эру Интернета это проще простого. Во-первых, обретёшь единомышленников, ценителей, расширишь горизонты. А заодно, возможно, обретёшь вторую профессию и источник дохода. Кстати, наибольшее удовольствие приносит хобби, на котором можно заработать. В общем, как говорил Конфуций: «Найди дело по душе, и ты ни дня не будешь работать». Дело в том, что подсознательно для нас оплата – признание наших способностей и ценности любимого дела для других людей.

Удовольствие от еды

Зарисовки с натуры: ты давно в курсе, что шоколадка – мощное оружие против хмурого утра, пирожное – злейший враг хандры, кекс с глазурью – эффективный «заменитель» влюблённости, когда её почему-то ждёшь-ждёшь, да без толку. Зачем копаться в себе, искать причину душевной нестабильности, оплакивать одиночество, если можно ликвидировать сомнения вкусоменьким? И что бы ни стряслось, все пути ведут к холодильнику...

Прогноз-предупреждение: если бы в минуты душевных потрясений и просто для радости мы жевали шпинат, листовой салат и прочие травки, проблемы не было бы вообще. Но беда в том, что облегчение и удовольствие приносят лишь суперкалорийные вещи – сладости, мучное, фастфуд. Когда ты барахтаешься в пучине трудностей, организм вырабатывает гормон кортизол, он повышает уровень сахара в крови, а клетки используют его в качестве энергии. Кортизол, прямо скажем, повышает аппетит и провоцирует прожорливость – и ты налегаешь на конфеты и бутерброды, а не на свекольную ботву. Что сказывается на талии, коже и здоровье. Неудивительно, что ожирение лечат комплексно – диетологи плюс психотерапевты.

Профилактика в действии: не отказывай себе в «сладкой жизни», но не прибегай к шоколадкам, едва на горизонте возникнут лёгкие тучки. Чувствуешь раздражение или тревогу, пообещай себе торт, однако отложи покупку на час-полтора, а за это время постарайся утопить проблему в другом удовольствии, например, чтении: согласно исследованиям уже первые шесть минут, проведённые за чтением хорошей литературы, повышают уровень комфортного самочувствия на 68%. Не спрашивай, чем измеряли удовольствие, просто поверь – это тоже приятно.

Наталья ДУМЧИКОВА

Психологический практикум

«Отвязаться» от мыслей

Навязчивые мысли способны превратить жизнь в кошмар. Потому что они, не выбирающие время «визита», тревожат и мучают, не дают работать, отдыхать и нормально общаться с другими. Если им поддаться, можно превратиться в издёрганного пони, бегающего по кругу. К счастью, есть способы сойти с дистанции

ПО ОСТРОВАМ

Этот способ позволяет «разбить» событие, вызывающее тревогу, на «островки». Допустим, вы целый день переживаете, что не успеете забрать ребёнка из сада. А что если руководство не отпустит пораньше? А если пойдёт дождь и будет сложно добраться до остановки? А если придётся долго ждать маршрутку? Может, вызвать такси?..

Стоп. «Доплывите» сначала до первого островка, то есть переживите реальную ситуацию – поговорите с начальником. Дальнейшие решения принимайте исходя из результата. Далее – следующий «остров». Задача – оставаться здесь и сейчас, успокоить поток тревожных мыслей. Едва они одолевают, скачайте себе: «По островам!» И сознание притормозит бессмысленный бег.

РАЗДУМЬЯ ПО ЗАЯВКАМ

Все знают, стоит произнести: «Не думай о белой обезьяне», и мысли потекут именно в этом направлении. Возьмите метод на вооружение, если в вашей голове «поселился» объект размышлений, например, человек, словом или поступком задевший за живое. Вы постоянно вспоминаете его, анализируете, вздыхаете. Хватит, прикажите себе думать о ком-то другом, пусть даже незнакомом лично – киноактёре или певце. Вспоминайте эпизоды, слова, одежду, сознательно контролируйте ход мыслей. Ну или хотя бы присмотритесь повнимательнее к коллеге...

ЗАБИТО-ЗАКОЛОЧЕНО

Едва обозначилась проблема, умозрительно запишите её на лист картона и «прибейте» гвоздями на глухую стену. Когда мысли возникнут вновь, укажите, где их место, и займитесь другими делами. Подсознательно выработается установка автоматически отбрасывать и «заколачивать» навязчивые думы.

Иван Охлобыстин – личность известная. Священник, сценарист, режиссёр, актёр, писатель, глава многочисленного семейства. Оксана, жена медийного лица, не мелькает на тусовках, не снимается в глянцевого журналов, не сидит в первых рядах на модных показах. Она предпочитает быть верным ангелом-хранителем их очага. Узнать её ближе мы можем разве что через призму влюблённого взгляда Ивана Охлобыстина, который не перестаёт благодарить Судьбу и Бога за их встречу



Иван и Оксана ОХЛОБЫСТИНЫ: «Настоящая любовь не перестаёт...»

Семь «Я»

«Термоядерное» семейство Охлобыстиных насчитывает не семь «я», а шесть. Четыре дочери – Анфиса, Дуся, Варя, Нюша и два сына – Вася и Савва. Но вне всяких сомнений у этой любящей, пребывающей в полной гармонии четы всё сложится согласно поговорке. Многодетный отец своих планов на светлое будущее и не скрывает: «На самом деле я очень рассчитываю на пополнение в семье».

Мечта иметь большую дружную семью у Вани Охлобыстина была с детства. Может быть, она родилась тогда, когда он возвращался с приятелями из деревенской школы домой (путь лежал неблизкий, три километра), и тех встречали братья и сёстры, а его ждали только бабушки? А может, тогда, когда маленький Ваня, в одиночестве скучая по маме, часами глядел в окошко, расплющив нос о стекло? Как бы то ни было, но смутные детские фантазии стали реальностью. Кстати, как и мечты о будущей профессии. Любимый фильм Вани Охлобыстина назывался «Обыкновенное чудо», он произвёл на мальчишку огромное впечатление. Ваня даже захотел стать волшебником. Но, осознав к восьмому классу, что быть им технически невозможно, нашёл самую «профильно» близкую профессию – режиссёра. И поступил во ВГИК. Без блата, без зна-

комых. Шанс на удачу был один на миллион, и он ему выпал.

«Любовь – главное в жизни. В ней смысл»

«У каждого человека есть вторая половина. Даже на огромном расстоянии они составляют единое целое. Они предназначены быть вместе. Как происходит встреча – непонятно. Это не объяснишь ничем, кроме как чудом. И это чудо не со всеми случается». Ивану и Оксане в этом вопросе сказочно повезло. Чудо произошло в 95-м, когда они случайно столкнулись в холле Дома кино и на короткое мгновение встретились глазами. Оксана Арбузова – звезда, сыгравшая главную роль в нашумевшем фильме «Авария – дочь мента», вокруг суетятся поклонники, готовые ради неё если не на всё, то на многое. Знала ли она что-нибудь о начинающем молодом режиссёре Охлобыстине? Вряд ли. Тем не менее тот, набравшись наглости, подошёл к ней и уверенно произнёс: «Скоро ты будешь моя!» и растворился в гудящей толпе.

Следующая встреча произошла примерно через год в кафе. Рядом с Оксаной сидели два суровых бородача (как выяснилось позже, однокурсники), перед ними стояли три полных стакана водки. В тот момент Оксана напомнила ему героиню фильма «Тени исчезают в полдень». Эдакая наследница прива-

ловских миллионов, которая протягивает купцам для поцелуя ножку в пыльной туфельке. Чувствовались в ней какой-то азарт, кураж, что-то вольное, стихийное, очень близкое бунтарю Охлобыстину. Такую барышню «отдать кому попало» он не мог! В тот вечер они ушли вдвоём. Не теряя времени даром, Иван не предложение: «Выходи за меня замуж» и услышал в ответ неожиданное: «Ну я не знаю. Я же не вижу твоё сердце». И тогда со словами: «Тебе нужно сердце? На!» влюблённый «Шекспир» рванул рубаху на груди и полоснул по ней ножом, правда, почему-то справа. А Оксана рассмеялась тихим русалочьим смехом: «Дурачок, сердце с левой стороны» и... согласилась.

«Нас к Богу привела любовь...»

У каждого человека свой путь к Богу. Кто-то приходит через испытания, кто-то через потери. Их «дорога к храму» лежит через любовь. Спустя две недели после знакомства Иван и Оксана поженились и сразу же обвенчались. Они так боялись потерять друг друга и свою любовь, что оба одновременно пришли к мысли, что вера и церковь помогут им её уберечь и «сохранить». «Спаси и сохрани», одним словом.

«Это хоть какая-то защита, гаран-

тия, что мы не разбежимся... Хочу, чтобы мои дети, внуки, правнуки смогли испытать тот инсайт, вспышку, которую я испытал, когда увидел Оксанку. Без этого всё бессмысленно»

Степень доверия в их семейной паре безгранична. Даже в таких тонких, деликатных вопросах как вера, религия. Многие знают, что Иван Охлобыстин и отец Иоанн — персона одна и та же. Те, кто упрекают Ивана Охлобыстина в том, что он предал «идею» «наживы для», мол, снимается везде, где только можно: в сериалах, в рекламе, в ситкомах, шоу-программах, уютю включи — и там Охлобыстин, в корне неправы. Самая большая его мечта — вырваться из суесть мирской и вернуться к богослужению. Но надо поднимать детей, а их у него, на минуточку, шестеро! Как настоящий, правильный мужчина все заботы о своём «таборе» (так ласково кличет Охлобыстин своё шумное семейство) он взвалил на себя. Есть у них с Оксаной ещё одна заветная мечта на двоих. «Вот выдадим девок замуж, пацаны подрастут, куплю себе и Оксанке по «чопперу», и мы куда-нибудь съездим. Вот недавно мечтали, прямо с последней «детской» свадьбы, всех благословив и презентовав обязательный набор приданного — столовое серебро фабрики «Большевичка» и постельное бельё, разрисованное Микки-Маусами, уедем. Сядем так на свои мотоциклы, помашем ручкой и умчимся в дальнюю даль...»

Кстати, мысль стать священником у актёра появилась с «подачи» любимой супруги (это к вопросу о степени доверия). После венчания Оксана первой заинтересовалась религиозным учением, стала серьёзно изучать всё, что связано с вопросами веры, познакомилась с удивительным замечательным священником, познакомилась с ним мужа. «Постепенно она как-то систематизировала моё мировоззрение. Я подумал: «Наверно, это Судьба» и не то чтобы подчинился Оксане, а просто пошёл за ней». Оксана, по его собственным словам, мыслит и живёт большими категориями, «на ерунду не ведётся». Равнодушна ко всяким украшениям, безделушкам, «к тряпочкам тоже тяги нет, даже выбирать их стесняется». Шубу — мечту любой женщины — и ту купил обманом. Она не любит шумных зрелищ, мероприятий, от которых быстро устаёт. Приходится в самом прямом смысле затаскивать её туда силой. В основном действует один аргумент, когда супруг строго скажет: «Я сам хочу там побывать». «Оксанка всегда была такой. И в профессию, будучи прекрасной актрисой, возвращаться не хочет — тот мир, в котором она существует сейчас, для неё комфортнее, нежели медийный».

«Наши ребята живут насыщенной современной жизнью»

Глядя на семейные фото «Золотой орды» Охлобыстиных, невозможно не улыбнуться. Статичная картинка и та передаёт атмосферу любви, радости, света, счастья живущих в этом доме. «Дети у нас правильные, шумные, визгливые, но не подлые». И, добавим, вполне современные — занимаются спортом, музыкой, языками, рисованием, активно общаются со сверстниками. При этом посещают православную школу и благодаря методу Охлобыстина получают правильное воспитание: слушают правильную музыку, читают правильные книги и смотрят правильное кино. «Я разработал метод, как спекулятивно навязать им хороший вкус. Закачиваю им в смартфоны ту музыку, те фильмы и постановки, которые считаю правильными. Благодаря этому они у меня посмотрели чуть ли не все мхатовские спектакли начиная с 1932 года, все лучшие картины советского периода — почти всю отечественную классику. Дети ведь, как зверьки, будут смотреть что угодно, даже если им не нравится, по 30 раз, лишь бы не делать уроки. После этого, с небольшой прокладкой из зарубежных фильмов 70-х, я перевёл их в современное кино. И теперь, имея базу, они смотрят практически всё, но главное, что начали с лучшего. Так же и с музыкой».

В остальном же Иван Охлобыстин обходится «без насилия над личностями». Отец он чрезвычайно добрый, спокойный и сдержанный. «Привык обходиться без особых дикостей и розг, у меня три старшие девочки, они меня приучили, что надо к ним деликатно относиться». Хотя самому ему в детстве доставалось изрядно. «Охлобыстины в воспитании очень странными были. Отец как-то из-за моей плохой успеваемости заставил съесть учебник русского языка. «Вкус» знаний я пытался сдобрить кетчупом «Причуда»...

В их семье столь крайние меры воспитания не приняты. «Одна их важных составляющих наших отношений с детьми — глубокое уважение к их личной жизни. Они могут смело оставлять компьютер включённым на столе. Ни я, ни мама не вторгнемся в их личное пространство. Они знают, мы крайне деликатны и никогда не заведём разговор о чём бы то ни было, если они сами не хотят поделиться».

Родительская доля — зачастую доля неблагоприятная. Как часто можно услышать: «Мы всю жизнь на них положили, а они...» И какой бальзам на сердце, когда твои собственные дети говорят: «Мама, папа, у меня будет такая же семья», а повзрослевшая дочь заявляет: «Пап, я найду похожего на тебя». Значит, есть к чему стремиться, ведь такие семьи бывают, уж мы-то с вами знаем...

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА



Пять «НЕ» семьи ОХЛОБЫСТИНЫХ

* Не бойтесь мечтать — силой мысли можно творить реальность!

* Не орите на детей, лучше лупите кулаками в стены

* Нельзя быть хамом только потому, что о тебе в газетах пишут.

Известный человек отличается от неизвестного только тем, что случайно оказался в нужное время в нужном месте

* Не осуждайте других. Часто это делают те, которые сами не могут реализоваться

* Не бойтесь быть собой.

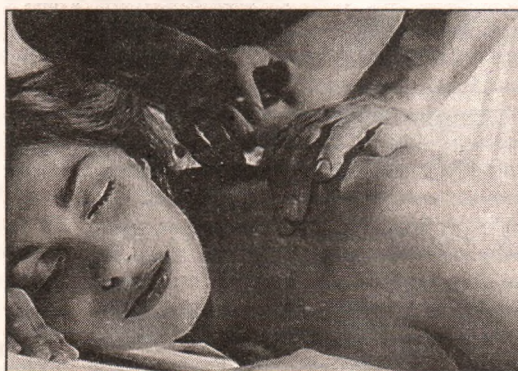
Веды гласят: семья держится на энергии женщины, муж делает карьеру благодаря энергии жены, дети растут и расцветают, впитывая материнскую энергию. Если запасы этой живительной силы будут исчерпаны, всему наступит крах!

Многие думают, что Веды — это священная книга наподобие Библии или Корана, только написанная древними индийцами. На самом деле Веды лишь обнаружены на территории Индии, и они настолько стары, что не имеют ни национальности, ни точной даты создания. Им, как минимум, пять тысяч лет (сами тексты оперируют миллионами лет!) Чем ценно древнейшее священное писание человечества — оно не оставляет женщину в одиночестве мучительно размышлять над заявленным философским постулатом, а даёт чёткие инструкции: что делать, чтобы пополнить энергетический (лунный) запас. Будьте спокойны, летать на метле голышом в полнолуние не придётся. Хотя верная спутница Земли и заявлена в качестве небесной покровительницы любой из нас, подпитать её силой реально вполне доступными земными способами

ИСТОЧНИК ЖЕНСКОЙ СИЛЫ

Массаж как «повинность»

Веды уверяют: поход в массажный салон раз в неделю для женщины — не роскошь, а способ сохранения семьи. Хотите стать сильной в бурлящем океане житейских стрессов? Сильной — не значит в горящую избу войти, коня на скаку остановить. Сильная женщина — счастливая женщина, а первая ступенька к счастью — это здоровая нервная система. Массаж даёт не просто сиюминутное расслабление, он убирает глубокую усталость, в том числе психологическую.



Еда как канал энергии

Само тело женщины устроено так, что может быть источником питания, а значит, жизненной энергии для человека, только появившегося на свет. Недаром Веды называют грудное молоко «жидкой религией». Способность кормить, делиться пищей, угощать нужно сохранить в себе, даже вырастив детей до умения самостоятельно орудовать ложкой. Мощнейший канал энергии через пищу должен быть открыт всегда.

Пришёл муж с работы — первым делом необходимо его накормить. Впереди выходные — подумайте о том, как накрыть стол для гостей. На носу девичник — срочно печь пирожки!



Салон красоты как дом родной

Быть красивой — священная обязанность женщины. Поэтому причёска, маникюр, педикюр, сделанные вовремя, должны быть нормой жизни. Предвижу вопрос: как маме двоих детей, обременённой хождением на службу, хлопотами по дому и уходом

за супругом, всё успеть? Ответ прост: планируйте и ставьте в известность близких. Даже если поначалу для них это будет в новинку, вода, как говорится, камень точит, постепенно они привыкнут.

Музыка как стиль жизни

Музыка в доме должна звучать постоянно, причём любимая музыка хозяйки дома. Классическую и медитативную полезно слушать лёжа в ванной с аромамаслами, под рок — убирать в квартире, а под шлягеры 80-х не грех вспомнить молодость и сплясать. Танцы, кстати, согласно Ведам для женщины приравниваются к йоге, которая, считается, даёт мощный заряд энергии. Но если для занятий йогой вам нужно найти достойного инструктора, то танцевать вы можете и дома самостоятельно, «батарейка» внутри вас всё равно будет заряжаться. Ещё один аспект «музыкальной терапии» для женщины — пение. В результате и душа, и тело приходят к гармонии, начинают «звучать в унисон», снимаются напряжение и тревожность. Стесняетесь петь? Возьмите пару уро-

ков вокала. Профессиональный подход заставит «зазвучать» любой голос.

Девичники как отдушина

Какой такой девичник у замужней дамы, спросите вы. Замужние женщины время от времени должны собираться вместе. Без мужей, детей и прочих домочадцев, чтобы за чаем с теми самыми пирожками посекретничать «о своём, о женском». Это «железобетонный» способ укрепить стрессоустойчивость прекрасной половины человечества, проверенный самыми разными культурами в различных странах мира. Выговорившись про своё житие-бытие и послушав про чужое, женщина возвращается в семью умиротворённой и уверенной, что её муж – лучший из мужчин, а дети – самые прекрасные на свете!

Если нет возможности регулярно встречаться с подругами, опасут разговоры по телефону, то есть с этого момента упрёк «Сколько можно висеть на телефоне?!» не должен вызывать у вас чувство стыда и вины.

Прогулки как глоток свежего воздуха

Это даже звучит кощунственно: у мужа рубашки не глажены, у детей математика не решена, а она гуляет. У неё, видите ли, прогулка согласно программе «Взаимодействие с Луной как способ укрепления энергетического баланса семьи». С кем, интересно, и в какую сторону она там прогуливается?! Одна, и неважно где. Если знаете молитвы или мантры – повторяйте про себя, глубоко вдыхая и выдыхая, в ритм шагам. На небе услышат.



Шоппинг как искусство

Женщина должна ходить по магазинам. И раз и навсегда выбросьте из головы мысль, что если вы не собираетесь ничего покупать по той простой причине, что де-

нег нет, то нечего в этих бутиках и делать! Веды уверяют, что есть что вам там делать – лунной энергии набираться. Независимо от того, приобретёте вы на эзную сумму что-то или нет. Лучше всего совершать набеги на торговые центры в компании подружек: примерять все наряды, которые понравились, обсуждать, давать советы друг другу, любоваться на себя в огромных зеркалах.

Наставник как дар свыше

Женщине необходимо иметь возможность беседовать с человеком, который сведущ в вопросах семейной психологии, будь то профессиональный психолог, духовное лицо или старший, умудрённый опытом, друг. Главное, чтобы это была женщина. Доверительное общение с мужчиной вместо того, чтобы увеличивать лунную энергию, приведёт к короткому замыканию в энергетической системе женщины, потому что мужчины, напоминая Веды, по сути своей – иной, он «качает» энергию от Солнца.

Цветы как оазис счастья

Не ждите юбилея свадьбы в надежде, что супруг догадается подарить шикарные розы в количестве, равном прожитым вместе годам. Не бойтесь быть неправильно понятой свекровью или коллегами, дескать, откуда цветы, не любовник ли подарил?! Просто без всякой видимой причины пойдите и купите букетик ромашек. Поставьте его на видное место, и вы моментально почувствуете себя счастливее.

Вроде бы известные испокон веков и до времён гламурных журналов вещи, однако попробуйте ввести в обиход хотя бы половину пунктов «Лунной программы», и вы убедитесь, это не так-то просто, но очень эффективно!

Материал подготовлен на основе лекции специалиста по ведической культуре Руслана НАРУШЕВИЧА «Лунная энергия – энергия женщины» Ольгой АНИСИМОВОЙ.

Совет от гуру

«Некоторые решаются на рождение ребёнка в надежде, что малыш привнесёт в жизнь, наконец, вожделенное счастье. Получать энергию от детей – ошибочный и опасный путь для женщины и для ребёнка! В результате мать связывает чад своей любовью и заботой, чтобы получить взамен любовь всю оставшуюся жизнь. И это трагический сценарий судьбы для обоих».

Учитесь властвовать собой!

Так хочется, чтобы тебя понимали! С полуслова, с полувзгляда, без поминаний и лишних слов... Как замечательно и легко тогда было бы жить! Увы, не понимают. Не понимает практически никто: ни родные, ни друзья, ни коллеги. Мало того, они считают меня конфликтным человеком! А попросту говоря – скандалисткой. За что они меня так «окрестили»?! Я хоть раз подняла скандал просто так, на ровном месте? Из-за плохого настроения, например. Никогда! Да я вообще противница всяческих конфликтов! Со всеми стараюсь договориться по-хорошему. Но при этом почему-то всегда возникают разногласия. Особо с домашними.

Вот я иду домой в хорошем расположении духа. Открываю дверь и сразу же натыкаюсь на грязные ботинки мужа. А ведь сколько раз просила: пришёл – помой обувь, поставь в шкаф, а дальше делай что хочешь! Так нет же, видимо, назло мне, он всякий раз оставляет их у двери! По звону посуды нахожу мужа на кухне, ровным спокойным тоном задаю вполне резонный вопрос:

– А почему ботинки опять валяются в коридоре?

В ответ ложка бьётся о тарелку, табуретка грохает на пол, дверь едва удерживается на петлях... Я стою в опустевшей кухне в полном недоумении. Так это я начала скандал?

– Привет, – заходит дочка.

Мы обнимаемся, нежно воркуем, кажется, нет никаких предпосылок для очередной неприятной сцены. Как бы не так!

– Ты спала?

– Нет.

– А что лицо такое заспанное?

– Да это я «застряла» на пятом уровне. Анька такую игру классную принесла...

Я как можно спокойнее перевожу разговор на более злободневную тему:

– А английским занималась?

– Попозже.

Ну как, скажите, сдержаться при такой-то наглости?! Ведь она прекрасно знает, что английский для нас – ключевой предмет. Мы твёрдо договори-

лись заниматься им ежедневно, составили режим дня, который висит перед носом. Тем не менее каждый вечер я слышу одну фразу: «Попозже». «А позже – ужин и сон», – напоминаю я дочери, чувствуя, как теряю самообладание. Однако у неё совсем другие планы: закончить игру в компьютере, доучить биологию и только потом позаниматься английским. А на часах тем временем 19.30. Я что, покорно должна согласиться? Нет уж, я – мать, я в ответе за будущее своего ребёнка. Поэтому с чистой совестью вступаю в бой за спасение этого будущего. А в бою, как известно, все средства хороши...

Муж многозначительно вздыхает, поднимая глаза к потолку. Он, как всегда, ни при чём – добренький и хорошенький. А я – мегера. «Я не мегера, – внушаю я им, – просто я неравнодушный человек». Да, я резка и прямолинейна. Не стану жаться в скорлупу, пережидая шторм. А всё потому, что ненавижу фальшь, ложь и подхалимаж, не терплю несправедливости. Всегда пресекаю это. А люди обижаются. Даже подруги, которые знают меня сто лет.

– Ой, Леноч, как идёт тебе этот костюмчик! Так стройнит тебя! – щебечут они вокруг Ленкиной обновки. И ни одна не заметит, что в таких костюмчиках полгорода ходит. Причём носят их тётки. И Ленка в нём сразу на тётку стала похожа – невзрачную такую, невыдающуюся. И я не намерена скрывать это от неё, вот и высказываю своё мнение. Ленка пугается и тускнеет. Девчонки поднимают галдёж, пронзая меня укоризненными взглядами. А я не понимаю, в чём провинилась, ведь я искренне хочу видеть подругу современной и стильной женщиной.

Та же история и на работе. Начальство меня недолюбливает и втайне мечтает избавиться от такого неудобного специалиста. Благо что специалист я, видимо, всё-таки неплохой. В кого я такая?

Мои брат и сестра совсем другие. Живут себе мирно и спокойно, ни с кем не задираются. А я и с ними задира-

юсь частенько. Из-за родителей. Почему именно я – «скорая помощь» для них? Чуть что – первой звонят мне. И я мчусь без оглядки. Лишь потом нехотя подтягиваются остальные детки. Я требую равноправия и время от времени напоминаю родственникам об этом. Но им не нравятся такие разговоры. «Ну начались упрёки!» – раздражается брат. А сестра категорично обрывает: «Да не делай ты ничего в таком случае! Кто тебя просит!»

В конце концов эмоции – краски жизни! Главное, что человек я неравнодушный. А ведь ещё классик предупреждал: «Бойтесь равнодушных, именно с их молчаливого согласия совершаются все подлости на Земле!» Под таким вот флагом я и прошагала полжизни. Когда человек задумывается, что в его жизни идёт не так, как хотелось бы? Когда редуют ряды друзей, холодом обдаёт отношения с близкими, сыплются проблемы на работе... Не верьте тем, кто говорит, что всё образуется само собой. Не образуется, не повернётся вспять само собой, без вашего на то желания, без поиска ответов на простые вопросы. Почему я настойчиво пытаюсь подогнать каждого человека под собственные ощущения и взгляды? Учтываю ли я, что у каждого есть своя точка зрения, свои понятия, свои ценности, свой внутренний мир? По какому же праву я критикую и осуждаю людей? Кто меня вообще уполномочил судить и поучать? Усердно копаться в себе, вытаскивать наружу весь хлам, засоривший душу, мучительно больно, всё равно что протянуть руку за тарелкой в полной уверенности, что берёшь чистую, а она жирная, липкая, и всё это остаётся на руке. Но душа – не тарелка. Кажется, это называется покаянием. Сейчас пытаюсь жить иначе. С ощущением того, что самая большая ценность в жизни – добрые человеческие отношения. Без них невозможно нормальное существование. И отношения эти надо, оказывается, выстраивать. Не торопясь, без нервов и истерик. Это тяжёлый каждодневный труд, который требует постоянного контроля над собой, выдержки и терпения. Поэтому сейчас, вернувшись домой, я лучше молча помою ботинки мужа и поставлю их на место. Потом зайду на кухню и ласково спрошу: «Ну что, вкусный борщ я сварила?»

Ангелина, г. Владивосток

ХОЧУ Я ЗАМУЖ... ЗАМУЖ ХОЧУ?

Сколько себя помню, всегда хотела замуж. Лет в семь изображала из себя «невесту»: из одной ажурной тюлевой шторы мастерила себе «кутюрное» платье, другая шла на шикарную фату. Потом, преодолевая яростное сопротивление и горькие слёзы лучшей подружки Наташки, рисовала ей маминым косметическим карандашом под носом лихо закрученные усы (чтобы всем окружающим стало ясно, кто есть кто на этом «празднике жизни»), и начиналась «свадьба» с танцами под Пугачёву, лимонадными реками и «безе-пирожковыми» берегами.

Я «оперативно» выскочила замуж после первого развода, хотя и ежу было понятно: из брака, заключённого под аккомпанемент легкомысленной «Ламбады», а не, как у всех приличных людей, серьёзного марша Мендельсона, ничего путного не выйдет.

Так оно и случилось. Но желание быть замужем не покидало меня. Скажу вам больше, как ни парадоксально это прозвучит, оно не оставляло меня даже во время обоих замужеств. Хотя вроде в комплекте было всё: интеллигентные мужья с высшим техническим и художественным, дома, машины и даже две блондинистые сорвиголовы, Ванька и Данька. А всё равно чего-то не хватало. Вот того самого, что в народе зовётся «за мужем, как за стеной»... Этой «стены», надёжной и прочной, как Великая Китайская, мне и не доставало. Я ломала голову, почему так получилось, но ответа не находила. До тех пор, пока меня не «осенило» собраться под венец в третий раз. «Тут уж осечек быть не должно», — твёрдо решила я докопаться до сути проблемы.

Начнём с нас, девочек. Нам, как правило, замуж нужно. Причём со всеми атрибутами: с платьем, похожим на торт, с толстой тётенькой из загса с вопросом: «Согласны ли вы взять в жёны...» Потому что для нас это — показатель, насколько мы важны, необходимы. Нам надо почувствовать, что нас выбрали. Выбрали серьёзно и надолго. Но многие оказываются не готовы к одной интересной и важ-

ной вещи: после свадьбы всё только начинается, а мы-то думаем, что ею заканчивается! Ведь всё, чего хотели, — на тебе, исполнилось. А между тем проходит три-четыре месяца после торжества с ленточками на машинах — и начинается просто жизнь. И вчерашние невесты оказываются в полном смятении: фотографии обсуждали, платье тоже, обручальное колечко подружкам продемонстрировали, рука научилась уверенно выводить новую подпись... А дальше? Дальше сладкие иллюзии уступают место суровому быту: носкам, кастрюлям с борщом, неожиданным визитам его мамы...

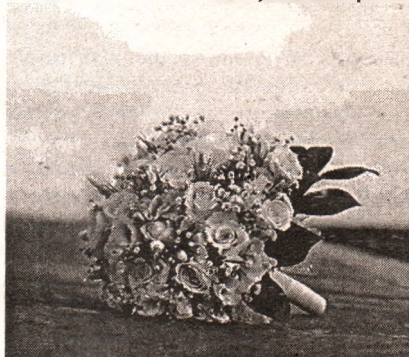
А теперь поговорим о мальчиках. Мужчин, «штампующихся» с искренним удовольствием и неприкрытой радостью на лице, я в своей жизни видела лишь дважды. Одному из них в результате дали отсрочку от армии, другого горячие братья глубоко беременной невесты оставили в живых и почти невредимых. Остальные твердят как под копирку: «Милая, ну зачем тебе этот штамп в паспорте, он (штамп) ничего не меняет». Как ни прискорбно, они правы. Если не по форме, то по сути. То, что у вас теперь другая фамилия, не делает вас другим человеком. А он так вообще с той же и остался... Если до брака вас раздражало, что он придирчиво «контролирует» вашу внешность («мне кажется, ты поправилась», «этот цвет волос тебе не подходит», «грудь могла бы быть и побольше») или, выпив пару бокалов, превращается в форменного осла, или советуется со своей маман даже в вопросах интимных, то и в браке будет раздражать и при-

водить в ярость. Вы будете ссориться на те же темы, что и в «неженатом» состоянии, ну разве что минус один вопрос: «Почему ты на мне не женишься?»

Нет, я не призываю бросать маменькиного сынка, любящего выпить и покрикивать прямо на ступенях дворца Гименея (или такого можно и бросить?) Но, как говорит мой хороший приятель, «переживший» четыре брака, не считая мелких увлечений, «упрекать мужчину в том, что после свадьбы он не превратился в идеального мужа, всё равно что сжигать его со свету за то, что после получения визы в Японию он не стал самураем. Бежать заказывать тамаду и свадебного фотографа нужно тогда, когда вы трезво взвесили все «за» и «против» вашего избранника, но желание вступить с ним в брак осталось твёрдым, как алмаз. Если не уверены, отложите вопрос: «Почему ты на мне не женишься?» до лучших времён».

Но вернёмся в тот знаменательный день, когда мне сделали предложение руки и сердца. Чтобы не наступить на те же грабли в третий раз, я задала самой себе вопрос: «Дорогая, для тебя важно в браке состоять или состояться? Если первое, то тебе пока туда не надо. Если второе — расслабься и иди планируй с мужем, например, беременность. Или отпуск к морю». И то и другое, должна признаться, заставляет меня ждать от будущих отношений чего-то особенного, удивительно приятного.

Ольга, г. Кемерово



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

«Есть такая легенда — о птице, что поёт лишь один раз за всю свою жизнь, но зато прекраснее всех на свете. Однажды она покидает гнездо и летит искать куст терновника и не успокоится, пока не найдёт. Среди колючих ветвей запекает она песню и бросается грудью на самый длинный, самый острый шип. И, возвышаясь над несказанной мукой, так поёт, умирая, что этой ликующей песне позавидовали бы и жаворонок, и соловей. Единственная несравненная песнь, и достаётся она ценою жизни. Но весь мир замирает, прислушиваясь, и сам Бог улыбается в небесах. Ибо всё лучшее покупается лишь ценою великого страдания... По крайней мере так говорит легенда...»

Я прочитала предисловие к «Поющим в терновнике» и «зависла». Роман трижды читан, фильм отсмотрен и оплакан раз двадцать, однако строчки никогда не были поводом для размышлений. А теперь, когда отношения с единственным-неповторимым шли к логическому финалу (свадьбе), но финишировали в стадии «всё сложно», я сижу и ломаю голову над легендой, рассказанной писательницей Колин Маккалоу.

Говорите, всё лучшее покупается ценой великих страданий? Судя по выстрадавшему, я покупала комплект из богатства арабского шейха, красоты Брэда Пита и характера всех святых старцев скопом. Но мне почему-то всучили Андрюшу — небогатого, рыжего, ревнивого и нервного. Кажется, кто-то переплатил...

Набрала номер подружки Светки — барышни, которая главным жизненным благом считает душевный покой. Поэтому Светка смотрит исключительно комедии, в мужчинах ценит чувство юмора и моральную стабильность, а также даёт ценные советы в позитивном направлении.

— Свет, это я, привет. Читаю «Поющих в терновнике», слушай, тут начало — тютелька в тютельку мой случай...

Светка флегматично выслушала теорию «страдания в обмен на лучшее», прошуршала обёрткой карамельки и вздохнула:

— Послушай, а авторша этих строк уже умерла?

— Наверное, — опешила я. — Книга-то давно написана...

— Тогда нельзя говорить о ней правду, либо хорошо, либо ничего. Маш, кончай страдать, сейчас приеду, всё равно не могу ногти на правой руке ровно нарисовать. Ты поможешь мне, а

«А сейчас?!»

я тебе. Ставь чайник, мне зелёный с мелиссой, «закуску» организую.

Через час мы со Светкой полноценно страдали от обжорства и кое в чём соглашались с писательницей. Вот ещё пятый кусок миндального торта и прямо страдаешь — настолько это хорошо и вкусно! А потом страдаешь, зная, что неделю придётся сидеть на огурцах и воде, иначе джинсы объявят бойкот и налезут только до середины бёдер.

— Ерунда всё это, — сыто икнула Светка и посмотрела осоловелыми глазами, — у меня на прошлой работе была коллега Тамара Ивановна. Вот человек страдал от

любви — Шекспир от зависти съел бы написанные тома и запил чернильницей! Уж она и худела ради мужа, и в клинике невротиков лежала из-за его выходок, а он ноль эмоций, знай, на диване лежит и шашни крутит с соседкой. Скажешь, он был лучшим? Ха, замените расстрелом такое счастье... Или вот мой случай: приглядела кухонный гарнитур — не мебель, а шедевр из ДСП, мозаичные стёклышки в дверцах, стильная фурнитура — ради этого умереть не жалко. В общем, ела только кефир и картошку, заняла денег, даже у своего бывшего часть суммы выпросила — сама понимаешь, какое это страдание. Купила! А у шкафчиков через месяц дверцы в петлях провисли, столешница «горбом» поднялась от сырости... Даже мозаика потускнела! Короче, отвезла к родителям на дачу. Ну и стояла эта радость таких мучений?

— Может, в книге речь лишь о песне? Что спеть красиво можно только с шипом в груди? — не теряла надежды я.

Светка посмотрела взглядом, который обычно адресуют людям с неопасным для общества, но утомительным при общении психическим диагнозом.

— Маш, попробуй спеть не то что с колом промеж рёбер, а хотя бы сидя на горячем кирпиче. Уверена, оценят только любители истощного визга.

Мы тяжело поднялись с дивана и протопали к окну, смотреть на



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

закат, который с моей 12-этажной вертохуры выглядел впечатляюще.

— Андрюша сказал, мне нужно поработать над собой. Ему со мной трудно, срывается, злится. А я страдаю...

— А ты уверена, что он — лучшее из возможного? — изрекла крамолу Светка, вдохновлённая закатом.

— Не знаю. А как это проверить? — вздохнула я.

— Отойди подальше, чтобы посмотреть со стороны. Эх, чего не сделаешь ради дружбы. Считай, ты идеально нарядила мне ногти на правой руке, вот и благодетельствую. Есть у меня тётка, которая живёт в домике у моря. Я в этом году на юг всё равно не вырвусь, да и скучновато там, а ты езжай, пострадай с комфортом...

...Когда Светка снабжала предостережением не покупать беляши на останках, в моём рюкзаке к морю ехали купальник, шорты-сарафаны и увесистый том «Поющих в терновнике». Итак, стартует серия экспериментов — правда ли, что лучшее покупается страшным личным дискомфортом.

* * *

Хм, отчасти Колин Маккалоу права: когда наконец-то уснули обитатели вагона от мала до велика и установилась тишина, я настрадаюсь на полжизни вперёд. Лежа под простыней, прислушивалась к стуку колёс и думала: сейчас я качу за тридевять земель, чтобы в итоге вернуться к нервному Андрюше. Перед отъездом всё было зыбко, надрывно, тревожно. Тем не менее хочу вернуться. Выходит, он — лучшее? Для меня — да. На данный момент — точно. Ну хватит, попробуем уснуть, а там утренний чай и, слава Богу, приехала...

Домик у моря — это юркие изумрудные ящерки в резных листьях, сухие плоды дикого инжира: слабаки не дождалась зрелости и досрочно капитулировали на землю. Это игривый ветер, волны — иногда ласковые, иногда сердито-синие с пенными гребешками. Седовласую хозяйку мы с другими постояльцами видим изредка по вечерам: когда спадает дневная жара, она чаёвничает на терраске. А ещё это соседи: шумная компания с частыми посиделками и любитель велосипедных прогулок Дмитрий, молодой и прекрасный. Не знаю, почему он тоже оказался на летнем отдыхе в одиночестве, Дмитрий не раз пытался заговорить, но я уподоблялась ящеркам и ускользала... Может, немного скучновато в одиночку бегать к морю и обратно, но это лучшее, что сейчас могло произойти. И никаких страданий.

Отправила покинутому Андрюше сообщение: «Здесь солнечно и жарко. Сезон черешни уже прошёл, на подходе персики. Вчера в море было полно — полно медуз. А чаек почему-то не видно. Я скучаю по тебе». Ответ пришёл мгновенно: «Оставайся там, где есть, раз тебе хорошо. Я не скучаю». Странно, страдать из-за Андрюшиной грубости не получилось. Немного царапнуло по сердцу, но, по сути, ничего нового.

— Скучаем? — звонко раздалось над ухом. Уф, испугал, как он умудрился подкрасться бесшумно, этот велосипедный маньяк Дмитрий?!

— Не особенно. Вы снова с прогулки?

— Да, смотрел ущелье и горное озеро. Вы напрасно ограничиваетесь купанием в море и посиделками в тени, здесь красивые места.

— Нет настроения, увы.

Тут Дима скорчил рожицу, блеснул голубыми глазами и дурашливо уточнил:

— А сейчас?

На седьмом «а сейчас» я сдалась: едем.

* * *

Горное озеро, потом водопады, затем примостившиеся на склонах ущелья деревеньки — голубоглазый Дмитрий задался целью показать всё лучшее сразу. Специально для этого арендовал у шумной компании автомобиль, те проявили принятую на отдыхе щедрость. Из страданий, коими были оплачены впечатления, две царапины на коленке — укололась о шипы, когда тянулась за лесной ежевикой. Странно получается, совсем не как в легенде: поездка оказалась веселее, чем дни моего одиночного отдыха, а расплата за радость совсем мизерная. А может, стоило запеть несравненную песню, чтобы с колючкой в коленке посостязаться с птицей из легенды?

Вечером мы с Димой (а как без него) пили на терраске домашнее вино.

— Лучший сорт из местных, — он блаженно подкатил глаза, а я тут же оплатила горестью — поставила бордовое пятно на белые шорты.

— Почему ты пряталась от людей все эти дни? — усмехнулся он и протянул соль, видимо, чтобы заодно посыпать мои душевные раны.

— Проверяла теорию. Что всё лучшее оплачивается страданием.

— Ну и как? — прищурился голубоглазый велогонщик.

— Ну несколько дней заточения стоили вылазки на озеро и к водопадам, — засмеялась я и ойкнула, в кармане дёрнулся, тренькнув сообщением, телефон. Покинутый ревнивец скупой информировал: «Соскучился, приезжай скорее».

Дима посерьёзней, понимающе кивнул на телефон: «Из-за него скучала целыми днями?» Таинственно улыбнулась.

— Значит, теория подтвердилась. А сейчас? — дразнясь, подмигнул Дима. — А сейчас?..

Ближе к полуночи, когда шустрые мотыльки бились о стекло фонаря, раздался сердитый звонок от Светки: «Привет — где пропадаешь — ответить, что ли, не можешь — твой безумный Андрюша оборвал телефон — не знаю, что говорить — когда приедешь». — «Послезавтра выезжаю», — успокоила её и нажала отбой...

* * *

Значит так, слушаем меня. Вряд ли издатели согласятся опубликовать опровержение к предисловию «Поющих в терновнике», но автор, точнее, легенда заблуждается. Страдать — это ни капельки не возвышенно и не красиво. Если вы кого-то считаете лучшим и методично стачиваете зубы от тоски, вероятность, что он ответит взаимностью, ноль: пожалеет, умилится, глядя, как человек надывается, да и пойдёт восвояси — искать кого-то сильного, достойного его чудесной персоны. Например, как вероломный Андрюша флиртовал в социальной сети с кудлатой И., пока я вздыхала, как простреленный баян. Чтобы лучшее досталось именно вам, нужна сущая малость — тоже стать лучшим, достойным этой радости. Например, как поступила я, сбежав на море, и вдумчиво покрывалась шоколадным загаром, а шевелюра выгорала на солнце до сексапильного блонда... Но и это ерунда. Иногда лучшее, нужное, стоящее само приходит в руки, когда вы этого не просили и, честно говоря, не заслужили...

— Это лучшее платье в салоне, — я трагически изогнула брови, — у него лишь один недостаток — цена. Стоит неприлично, непристойно... Ах, горю какое!

— Платье действительно лучшее? — осведомился чудесный мужчина.

— Да, да, да и ещё миллион раз да.

— Ну если ты не хочешь свадебный пробег на велосипедах, купим лучшее и будем страдать, расплачиваясь с долгами, — подмигнул голубоглазый мужчина.

— Если будешь иронизировать над теорией расплаты за лучшее, знать тебя не желаю, — обиженно фыркнула.

— А сейчас? А сейчас? А сейчас?!

Наталья ГРЕБНЕВА

ЖАКЕТ

РАЗМЕРЫ: P1: 38-40/ P2: 42-44/ P3: 46-48/ P4: 50-52 – для российского размера добавить 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

Пряжа - 10/11/12/13 мотков, спицы № 6 и 3, пуговицы.

УЗОРЫ:

Резинка 3/3:

1 р.: *3 лиц. п., 3 изн. п.*, повторять от * до * и закончить 3 лиц. п.

2 р.: 3 изн. п., *3 лиц. п., 3 изн. п.*, повторять от * до *. Повторять эти 2 р. Резинка 3/2:

1 р.: *3 лиц. п., 2 изн. п.*, повторять от * до * и закончить 3 лиц. п.

2 р.: 3 изн. п., *2 лиц. п., 3 изн. п.*, повторять от * до *. Повторять эти 2 р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ спицами № 6 резинкой 3/3: 17 п. и 20 р. = 10x10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: вяжется целиком и начинается с левой полочки.

Набрать 31 п. и вязать следующим образом:

1 р.: *3 лиц. п., 1 изн. п.*, повторять от * до * и закончить 3 лиц. п. Продолжить вязать 2-й р., прибавив 4 п. (прибав. п. резинкой 3/3), остальные п. вязать по рисунку вязки.

Вязать 2-й, 4-й, 6-й, 8-й, 10-й, 12-й, 14-й, 16-й р., прибавляя 4 п.
3 р.: *3 лиц. п., 1 изн. п.*, повторять от * до * 4 раза, затем **3 лиц. п., 2 изн. п. в след. п.**, повторять от ** до ** 3 раза и закончить 3 лиц. п.

5 р.: *3 лиц. п., 1 изн. п.*, повторить 2 раза, затем **3 лиц. п., 2 изн. п. в след. п.**, повторять от ** до ** 2 раза, остальные п. вязать по рисунку вязки.

7 р.: *3 лиц. п., 2 изн. п. в след. п.*, повторять от * до * 2 раза, остальные п. вязать по рисунку вязки.

9 и 11 р.: вязать резинкой 3/2 на 31 перв. п., далее вязать резинкой 3/3.

13 р.: *3 лиц. п., 2 изн. п.*, повторять от * до * 4 раза, затем **3 лиц. п., 2 изн. п. в изн. п., 1 изн. п.**, повторять от ** до ** 3 раза, остальные п. вязать по рисунку вязки.

15 р.: *3 лиц. п., 2 изн. п.*, повторять от * до * 2 раза, затем **3 лиц. п., 2 изн. п. в изн. п., 1 изн. п.**, повторять от ** до ** 2 раза, остальные п. вязать по рисунку вязки.

17 р.: *3 лиц. п., 2 изн. п. в изн. п., 1 изн. п.*, повторять от * до * 2 раза, остальные п. вязать по рисунку вязки.

18 р.: прибавить 4/6/8/10 п. в начале р. Получится 81/83/85/87 п. Вязать все п. резинкой 3/3. Через 16/16,5/17/18 см от НР вывязать пройму, закрыв с левой стороны в каждом 2 р.

P1: 1x32 п., 3x1 п.;

P2: 1x32 п., 1x2 п. и 3x1 п.;

P3: 1x30 п., 3x2 п. и 3x1 п.;

P4: 1x30 п., 3x2 п. и 5x1 п. Останется 46 п.

Через 20/22/24/27 см от НР отметить цв. нитью на кром. п. конец проймы левой полочки. Вывязать пройму спинки, прибавляя слева в каждом 2 р.

P1: 3x1 п., 1x32 п.;

P2: 3x1 п., 1x2 п., 1x32 п.;

P3: 3x1 п., 3x2 п., 1x30 п.;

P4: 5x1 п., 3x2 п., 1x30 п. Получится 81/83/85/87 п., продолжить вязать прямо.

Через 56/60,5/65/72 см от НР выполнить вторую пройму спинки аналогично пройме левой полочки. Потом вязать вторую половину проймы правой полочки, как пройму спинки. Через 71/79/87/99 см от НР продолжить следующим образом:

1 р.: вязать по рисунку вязки.

2 р.: закрыть 4/6/8/10 первых п.

3 р.: *3 лиц. п., 1 изн. п., 2 п. вместе изн. *, повторить 2 раза и вязать ост. п. 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 р. закрывать по 4 п.



5 р.: **3 лиц. п., 2 изн. п.**, повторять от ** до ** 2 раза, *3 лиц. п., 1 изн. п., 2 п. вместе изн. *, повторить 2 раза и вязать ост. п.

7 р.: **3 лиц. п., 2 изн. п.**, повторять от ** до ** 4 раза, *3 лиц. п., 1 изн. п., 2 п. вместе изн. *, повторить 3 раза и вязать ост. п.

9 и 11 р.: вязать по рисунку вязки 13 р.: *3 лиц. п., 2 изн. п. вместе*, повторить от * до * 2 раза и вязать ост. п.

15 р.: **3 лиц. п., 2 изн. п.**, повторить от ** до ** 2 раза, *3 лиц. п., 2 п. вместе изн. *, повторить 2 раза и вязать ост. п.

17 р.: **3 лиц. п., 2 изн. п.**, повторить от ** до ** 4 раза, *3 лиц. п., 2 п. вместе изн. *, повторить 3 раза и вязать ост. п.

18 р.: закрыть 4 первые п., остальные вязать по рисунку вязки.

РУКАВ: набрать 48/54/60/64 п. и вязать резинкой 3/2 начиная: P1: 3 лиц. п.; P2: 1 лиц. п.; P3: 1 изн. п.; P4: 1 лиц. п.

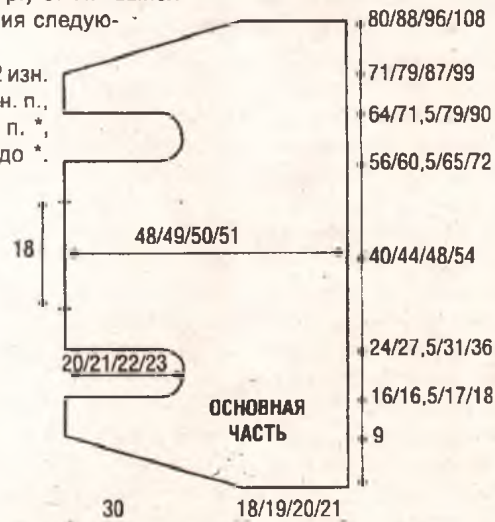
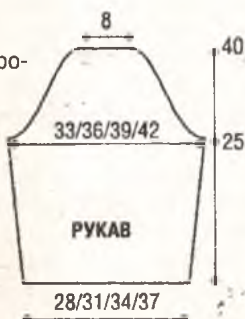
Через 8 см (16 р.) от НР выполнить прибавления следующим образом:

17 р.: *3 лиц. п., 2 изн.

п. в след. п., 1 изн. п.,

3 лиц. п., 2 изн. п. *,

повторять от * до *.



Получится 53/59/65/71 п.

33 р.: вязать 2 изн. п. из 1 п. в каждой группе из 2 изн. п. Получится 57(58)/65/71/77(78) п. Продолжить вязать резинкой 3/3. Через 25 см от НР вывязать окат рукава, закрывая с каждой стороны в каждом 2 р. Р1: 1х3 п., 1х2 п., 11х1 п., 1х2 п., 1х3 п., Р2: 1х3 п., 3х2 п., 7х1 п., 3х2 п., 1х3 п., Р3: 1х3 п., 5х2 п., 4х1 п., 4х2 п., 1х3 п.

Р4: 1х3 п., 6х2 п., 1х1 п., 6х2 п., 1х3 п.

Закрывать оставшиеся 15 п. Второй рукав вязать аналогично первому.

МАНЖЕТ: набрать 10 п. и вязать 24/27/30/33 см 4 п. лиц. гладью, 3 п. изн. гладью и 3 п. лиц. гладью. Закрывать все п.

Второй манжет вязать аналогично.

ОКАНТОВКА: набрать 10 п. и вязать так же как манжеты. Через 41 см от НР выполнить отверстие для пуговицы (2 п.) за 4 п. от края. Разместить ещё 2 отверстия на расстоянии 5 см одно от другого. Через 198/208/218/232 см от НР закрыть все п.

СБОРКА

Пришить манжеты к нижней части рукава. Выполнить боковые, плечевые швы и швы рукавов. Вшить рукава.

Пришить окантовку вдоль горловины, полочек и низа начиная с середины горловины спинки. Сшить окантовку. Пришить пуговицы.

ПУЛОВЕР

РАЗМЕРЫ: (38) 42 (46) – для российского размера добавить 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: (300) 300 (350) г пряжи (60% хлопка, 40% акрила, 95 м/50 г), спицы № 7 и металлический крючок № 4.

УЗОРЫ: ажурный узор вязать по схеме; крючком вязать «рачий шаг» (ст. б/н вязать не справа налево, а слева направо).

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 11 п. и 12 р. = 10х10 см ажурным узором на спицах № 7.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: на спицы № 7 набрать (60) 64 (68) п. и вязать фантазийным узором: начинать с п. (А) А (В) и закончить п. (А') В' (С') по схеме. Одновременно закрыть с обеих сторон в каждом 4 р. 4х1 п. Остаётся (52) 56 (60) п. Через 18 см от начала прибавить с обеих сторон в каждом 4 р. 2х1 п. = (56) 60 (64) п. Через 37 см от начала для выполнения пройм закрыть с обеих сторон в каждом 2 р. 1х2 п. и 1х1 п. Остаётся (50) 54 (58) п. Через (55) 56 (57) см от начала для прямого выреза горловины и линии плеч закрыть оставшиеся (50) 54 (56) п.

ПЕРЕД: вязать, как спинку. Через (38) 39 (40) см от начала разделить работу для выполнения сложного выреза и вязать каждую сторону раздельно. Через (49) 50 (51) см от начала для сложного выреза закрыть в каждом 2 р. 1х4 п., 1х3 п., 1х2 п. и 2х1 п. Через (55) 56 (57) см для линии плеч закрыть оставшиеся (14) 16 (18) п.

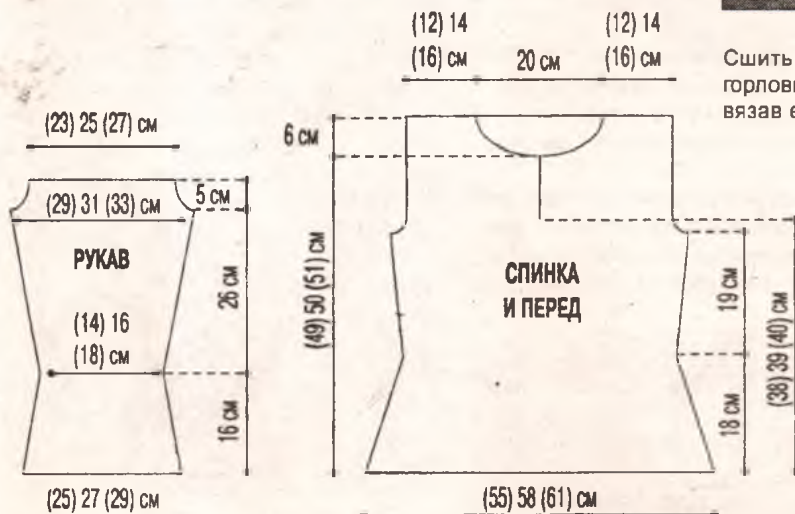
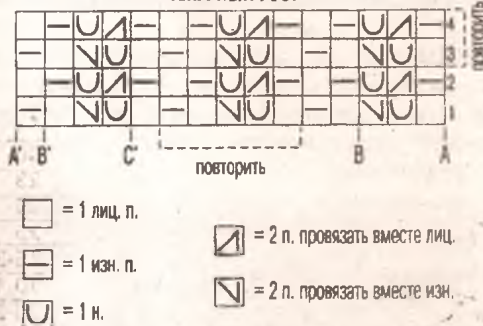
РУКАВ: на спицы № 7 набрать (28) 30 (32) п. и вязать ажурным узором по схеме: начинать с п. (В) А (В) и закончить п. (С') А' (А'). Одновременно закрыть с обеих сторон попеременно в каждом 2 и 4 р. 6х1 п. Остаётся (16) 18 (20) п. Через 16 см от начала прибавить с обеих сторон в каждом 4 р. 8х1 п. = (32) 34 (36) п. Через 42 см от начала для выполнения пройм закрыть с обеих сторон в каждом 2 р. 1х2 п. и 1х1 п. Через 47 см от начала закрыть оставшиеся (26) 28 (30) п.



СБОРКА

Сшить одно плечо. Окантовка: крючком № 4 обвязать вырез горловины 1 р. «рачий шаг». Закончить р. соединит. ст., провязав его в ст. б/н.

АЖУРНЫЙ УЗОР



По материалам журнала «Золушка вяжет» №139 (июнь 2004 г.) и № 6 (260) (июнь 2008 г.)

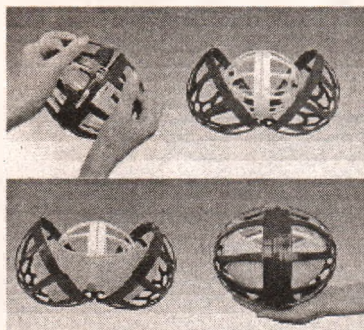
Маленькие помощники большой стирки

Вы не любите стирать? Вы просто не знаете, что у вас есть помощники, которые превратят этот процесс в удовольствие

Контейнер для стирки бюстгалтера

Качественный бюстгалтер, как правило, недёшев. В продлении сроков его службы стирка играет не последнюю роль. Благодаря специальным капсулам вы можете забыть о ручной стирке и не беспокоиться, что стиральная машина испортит вашу любимую вещь.

Изделие состоит из двух сфер. Перед стиркой чашки бюстгалтера разместите вокруг малой сферы, заправьте в неё бретельки, а сверху закройте большой сферой. После этого капсулу кладут в барабан стиральной машины вместе с другим бельём и стирают при достаточно низкой температуре – не выше 30-40 градусов, поскольку в горячей воде изделие может потерять цвет или пожелтеть, а ткань может деформироваться.



Мешок для стирки обуви

Тапочки, кроссовки, кеды, как правило, быстро загрязняются.

Освободить себя от нудной обязанности можно благодаря специальным мешкам, которые позволяют отстирать обувь, при этом пенополиэтиленовые прокладки и двойная сетка мешка позволяют обуви сохранить свой вид за счёт меньшего соприкосновения с барабаном стиральной машины. Рекомендуемая температура стирки 30 градусов C (во избежание деформации прокладок), одно «но»: максимальный размер обуви 46.

Мешок для мягкой деликатной стирки

Трусы, майки, носки, колготки, тонкие джемпера – как часто эти деликатные вещи, отправленные в стиральную машину, деформировались, «забирались» в пододеяльник, перепутывались с другим бельём в тугой узел, а то и вовсе попадали в пространство между барабаном и внутренним баком машины.

Для защиты от этого безобразия придумали мешок-сеточку для стирки белья.

Совет: стоимость таких мешочков незначительна, поэтому лучше иметь в своём арсенале 3-4 мешка – для белого белья, цветного и разных других мелочей.

ВНИМАНИЕ! Широко разрекламированный в Интернете магнитный шар для стирки, который якобы во время стирки механически выбивает грязь из белья, имитируя действие человеческих рук, отстирывает эффективнее, делает бельё мягче, уменьшает расход моющих средств, вызывает много сомнений. А доверять или нет – решать вам.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

После каждой стирки:

- чтобы стиральная машина служила вам долгие годы, не забывайте протирать резиновый уплотнитель дверцы машины
- оставляйте дверь машинки приоткрытой между стирками, чтобы предотвратить образование плесени и возникновение неприятных запахов.

Живите долго

Самый знаменитый и, на первый взгляд, парадоксальный способ сделать колготки особо прочными – поместить новую пару в ванночку с ледяной водой, оставить в морозилке на 2-3 часа, потом дать оттаять и отжать с помощью полотенца. В самом деле низкая температура действует на нейлоновые волокна и делает их более долговечными. В крайнем случае можно даже оставить сухие колготки в холодильнике – они прослужат в два раза дольше! Но при условии, что вы будете их бережно стирать и сушить.

Вообще капроновые изделия необходимо стирать каждый день и полностью, потому что иначе они приобретают неприглядные морщины, перестают плотно облегать ноги. Машинная стирка колготкам не рекомендована, но если у вас совсем нет времени, можно воспользоваться текстильным мешком в качестве защитного чехла.

Кстати, порошок колготам противопоказан. Лучшее решение – жидкое моющее средство, например, бальзам без щёлочи для шёлковых и кружевных вещей. Тщательно прополощите колготки, замотайте в полотенце и плавно отожмите, повесьте сушиться. Кстати, сушить колготки на батарее – всё равно что сразу с ними попрощаться.

Новинка в мире машин

Сейчас появились стиральные машины с системой подачи пара. Подобные машины оснащены паровым генератором, установленным около бака. Для стирки в паровой машине не нужно использовать стиральный порошок да и воду как таковую. Стирка становится более качественной и гигиеничной, так как температура пара, подающегося в барабан, достигает 104° C. Пар убивает вредные бактерии и все неприятные запахи. А кроме того, прекрасно справляется с пятнами, которые раньше было невозможно удалить, и вещи приходится сдавать в химчистку.



Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

Неприятный запах

Часто после приготовления еды в кухне могут оставаться специфические запахи, например, рыбы. Помелите немного кофе – от запаха не останется и следа.

Уход за обувью из замши

Замша и велюр хуже переносят воду, поэтому обувь из таких материалов чистят сухой щёткой, а залоснившиеся места протирают специальной резиновой. Если сухая чистка результата не даёт, загрязнения удаляют щёткой, смоченной в тёплой мыльной воде с добавлением нашатырного спирта, а позже протирают холодной водой с небольшим количеством уксуса. После ботинки надо отполировать мягкой тканью.

Царапины на коже

Качественные изделия из кожи традиционно дороги сердцу своего обладателя. Поэтому обидно случайно «заработать» царапину, разрыв или просто потёртость на тонкой кожаной вещи. В этой ситуации выручит вас специальное средство – «жидкая кожа», которое продаётся в специализированных магазинах. В одном наборе обычно находится 7 цветов водорастворимого полимера, при смешивании которых можно получить любой оттенок цвета, напоминает гуашь. Равномерно нанесите средство тонким слоем на поверхность, слегка прижимая при этом сухой губкой для придания рельефа коже. Дайте высохнуть и, если необходимо, повторите процедуру.

Электросушилка поможет

Сушить кожаную обувь рядом с горячей батареей неправильно – кожа деформируется. Можно, конечно, по старинке набить её газетами и оставить при комнатной температуре, но есть современное средство – электросушилка, которая позволяет за 1-2 часа просушить любую обувь, не нанося ей вреда.

Секрет вкусного мяса

Мясо после жарки зачастую становится твёрдым и сухим. Чтобы этого избежать, сырые кусочки мяса наколите на вилку и на несколько секунд опустите в кипящую воду. Благодаря этому белок на поверхности мяса быстро свернётся, что предотвратит вытекание жидкости из мяса во время жарки. После того как достанете мясо из воды, обсушите его и жарьте.

5 рецептов для зимы



ЗИМНИЙ САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНЫХ ПОМИДОРОВ

1 кг зелёных помидоров, 200 г сладкого перца, 100 г острого зелёного стручкового перца, 300 г лука, 1 небольшой пучок кинзы, 4-5 зубчиков чеснока, 20 г очищенных грецких орехов, 2,5 ст. ложки уксуса, 1/2 стакана нерафинированного подсолнечного масла.

Помидоры нарезать кубиками. Перцы, лук, чеснок измельчить. Чеснок с солью и кинзой истолочь в ступке в кашу. Грецкие орехи тоже истолочь в ступке или мелко нарезать. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить подготовленные ингредиенты, тушить на слабом огне до готовности 20 минут. Влить уксус, разложить салат по стерилизованным банкам, закатать.

ВАРЕНЬЕ «ЯНТАРНОЕ»

1 кг яблок, 500 мл воды, 1 кг сахарного песка, 1 ч. ложка без верха лимонной кислоты, 10 г ванильного сахара.

В кастрюлю с водой всыпать сахар, на среднем огне довести до кипения и проварить около 10 минут. Небольшими порциями натирать яблоки на крупной тёрке и сразу выкладывать в кипящий сироп. Периодически помешивая, варить массу до загустения 35-40 минут. В конце добавить лимонную кислоту и ванильный сахар, перемешать, закатать в стерилизованные банки.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

3 кг кабачков, 10 зубчиков чеснока, 250 г майонеза, 250 г томатной пасты, 1 ст. ложка соли, 1/2 стакана сахарного песка, 1/2 стакана растительного масла, молотый красный перец, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса.

Кабачки и чеснок пропустить через мясорубку, выложить получившуюся массу в кастрюлю, довести на слабом огне до кипения и варить около 20 минут. Добавить в кастрюлю с кабачками майонез, томатную пасту, сахар, масло и соль. Варить ещё 2 часа. Затем добавить в смесь пару щепоток красного перца и уксус, перемешать и измельчить в пюре при помощи блендера. Переложить получившуюся икру в стерилизованные банки, закрыть крышками.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНЫХ ОВОЩЕЙ

1 кг баклажанов, 2 кг болгарского перца, 0,5 кг помидоров, 2 головки чеснока, 1 головка репчатого лука, 2 острых перца, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки уксуса, 3 шт. кардамона, 3 шт. душистого перца.

Баклажаны и перцы проткнуть вилкой, выложить на противень, запечь в духовке в течение 40 минут, остудить, очистить от кожуры, вычистить сердцевину у перца, нарезать кусочками. Помидоры пропустить через мясорубку, процедить – получается томатный сок, вылить в кастрюлю, добавить в него нарезанный лук, соль, сахар и мелко порезанные острый перец и чеснок. Душистый перец и кардамон положить в кастрюлю целыми. Прокипятить сок в течение 10 минут на маленьком огне, добавить запечённые и нарезанные кусочками баклажаны и болгарский перец. Влить уксус и кипятить 2-3 минуты. Разложить по банкам, закатать.

СЫР ИЗ СЛИВ

1 кг слив, 0,5 ст. сахара, семена молотой кинзы.

Сливы (без косточек) пересыпаем сахаром. Как только выделится сок, ставим на огонь и варим до консистенции густого повидла. После протираем через сито, добавляем семена кинзы, размешиваем, выкладываем в мешочек из плотной ткани и ставим под гнёт на трое суток. Готовый сыр смазываем растительным маслом и обваливаем в семенах кинзы.

Любимые рецепты



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

Осень – время экспериментировать
с рецептами салатов. Рекомендую по-
пробовать мои любимые.

Салат со свежими шампиньонами

4-5 шампиньонов, 200 г свежей бело-
кочанной капусты, зелень по вкусу (пет-
рушка, укроп), масло растительное
(оливковое) для заправки, соль и перец по
вкусу, кунжутное семя для украшения –
по желанию.

Капусту нашинковать мелко и тонко,
добавить по щепотке соли и сахара, по-
мять руками (капуста даст сок). Сложить
её в миску, добавить порубленную зелень.
Тонко порезать предварительно вымытые
шампиньоны. Всё перемешать в салатни-
ке, заправить растительным маслом. При
необходимости добавить соль и сахар. Пе-
ред подачей посыпать кунжутом.

Салат с ветчиной и яблоком

1 большое яблоко, 200 г ветчины,
150 г твёрдого сыра, 2 небольших све-
жих огурца, 1 пучок зелени на выбор (лук
зелёный, петрушка, укроп).

Яблоко, ветчину, сыр и огурец по-
резать соломкой, зелень порубить.
Выложить в салатник, заправить май-
онезом.

Запеканка «Сытная»

1 небольшой кочан цветной капу-
сты, 1 кг фарша, 250 г белого хлеба, 1/2
л молока, 2 яичных белка, 1 большая лу-
ковица, 2 зубчика чеснока, 1 небольшая
морковь, 1 небольшой пучок петрушки,
растительное масло для обжаривания,
соль, свежемолотый чёрный перец.

Цветную капусту разобрать на соц-
ветия, положить их в кипящую подсолен-
ную воду и варить 7-8 минут, откинуть
на дуршлаг. Хлеб нарезать кусками, сре-
зать с него корку и замочить мякиш в
молоке на 5 минут, отжать и добавить в
миску с фаршем. Обжарить измельчён-
ные лук, морковь и чеснок в раститель-
ном масле на среднем огне 4-5 минут,
переложить в мясной фарш. Взбитые
белки тоже ввести в фарш. Посолить,
поперчить, добавить зелень петрушки,
перемешать. Форму для запекания сма-
зать маслом и застелить промасленным
пергаментом. Выложить 2/3 фарша, ак-
куратно вдавить в него соцветия капу-
сты и, слегка приминая, выложить вокруг
соцветий оставшийся фарш. Разров-
нять, накрыть пергаментом и поставить
в разогретую до 200 градусов духовку на
45-50 минут. За 10 минут до готовности
снять пергамент, чтобы запеканка под-
румянилась.

Вера ПОЛЯКОВА, г. Брянск

Конфи из сладкого перца

6 крупных сладких перцев, 3 зубчика
чеснока, растительное масло, соль, све-
жемолотый чёрный перец.

Перцы разрезать пополам, удалить

семена и белые мягкие перегородки. Полить противень маслом, выложить на него перцы и запекать в разогретой до 160 градусов духовке примерно 40 минут. Вынуть, снять кожицу и нарезать мякоть соломкой. Чеснок раздавить и порубить либо растереть в ступке с солью и чёрным перцем. Выложить перцы в плоскую посуду, приправить чесноком с солью и перцем и полностью залить оливковым маслом, чтобы перцы могли его впитать. Поставить в холодильник на 3-4 часа, после этого подавать к столу. Можно переложить перцы в банку и хранить в холодильнике несколько дней. Лучше использовать красные и жёлтые перцы, зелёные слишком жёсткие даже после длительного запекания.

Светлана КУЗНЕЦОВА,
г. Тихвин, Ленинградская обл.

Баклажаны занимают на моём дачном участке большую площадь, а рецепты из них – целый блокнот.

Баклажаны в кляре

2 баклажана, 2 яйца, 100 г твёрдого сыра, 100 мл молока, 1,5 ст. муки, 1 ч. ложка красного жгучего молотого перца, соль – по вкусу, масло растительное для обжаривания.

Баклажаны очистить от кожуры. Нарезать наискосок ломтиками толщиной примерно 0,5 см. Посолить, оставить минут на тридцать, промыть. Для кляра натереть на крупной тёрке сыр, 1/3 отложить для посыпки. Яйца взбить, добавить молоко, муку, сыр, приправить солью и красным перцем, получится густой кляр. Обмакнув ломтики в кляр, обжарить с обеих сторон и выложить на плоское блюдо в один слой, посыпать сыром.

Фаршированные баклажаны, запечённые с сыром

8 баклажанов (среднего размера), 400-500 г смешанного фарша, 1-2 луковицы, 4 помидора, сыр, соль, перец – по вкусу.

Баклажаны разрезать пополам. При помощи столовой ложки аккуратно вынуть мякоть. Обжарить лук кубиками, добавить рубленую мякоть баклажана. Потушить немного, положить фарш. Посолить, поперчить, довести до полуготовности. Половинки баклажанов заполнить фаршем, украсить кружочками помидоров, присыпать сыром и отправить в духовку при 180° примерно на 25 минут.

Закуска «Павлиний хвост»

4 баклажана, 2 помидора, 2 огурца, маслины. Сырная смесь: 150 г сыра (можно плавленый), 3-4 дольки чеснока, 150 г майонеза, мука для панировки, соль по вкусу.

Баклажаны, огурцы, помидоры наре-

зать овальными дольками средней толщины (слегка наискосок), маслины пополам. Баклажаны посолить, сложить друг на друга и положить под пресс (кастрюлю с водой) на 20 минут, промыть холодной водой, обвалить в муке и обжарить. Сыр натереть на тёрке, чеснок измельчить, смешать с майонезом. Выложить баклажаны на плоскую тарелку веером (как хвост павлина), намазать сырной смесью каждый кружок, поверх положить кружочек помидора, огурца, в центр – половинку маслины. Поставить в холодильник на час.

Екатерина ПЕТРУХИНА,
г. В. Новгород

Просто есть сливу не очень-то люблю. А вот выпечку с ней просто обожаю! Осталось песочное тесто, решила сделать пирог – получился вкусный и необыкновенно ароматный!

Пирог «Дуэт»

2 ст. муки, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, 200 г холодного сливочного несоленого масла, 1/4 ст. ледяной воды, 1 ст. ложка крахмала, сливы, груши.

Смешать муку, сахар и соль, добавить масло, нарезанное маленькими кусочками, перемешать до крошкообразного со-

стояния. Добавить постепенно воду. Тесто должно получиться мягким, но не липким. Завернуть в пищевую плёнку и положить в холодильник на час. Тесто раскатать слоем в 3 мм, выложить в форму. Присыпать крахмалом. Сверху уложить порезанные крупными дольками свежие сливы, промежутки заполнить мелко порезанной грушей. Посыпать грецкими орехами, корицей, сахаром. Выпекать при 180 градусах.

Пирожные со сливой

400 г слоёного теста, 6 слив, 100 г творожного сыра, 1 желток, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка молока, 3 ст. ложки мёда.

Тесто раскатываем в тонкий пласт и вырезаем из него круги диаметром 7 см. Выкладываем кружки на смазанный сливочным маслом противень. Каждый кружок намазываем сыром и раскладываем дольки слив. Желток взбиваем с молоком и сахаром. Смазываем смесью края пирожных, мёдом поливаем сливы. Ставим пирожные в разогретую до 200° духовку на 15 минут.

Инна СОТНИКОВА,
г. Воронеж

Рецепт от шеф-повара БУРРИТО

Буррито – настоящее мексиканское блюдо, которое славится своей мясной начинкой с фасолью, завернутой в мягкие лепёшки тортильи, острой ноткой вкуса и сытностью.



4 тортильи, 300 г фарша (говядина и свинина), 400 г консервированной красной фасоли, 1 луковица, 1-2 дольки чеснока, 1/2 ч. ложки молотой паприки, 1 перец чили, 1 ст. ложка сока лимона, соль, растительное масло, сметана, зелёный лук.

Лук и чеснок мелко нашинковать. Немного растительного масла раскалить на сковороде, положить лук, чеснок, уменьшить огонь до среднего и обжаривать три минуты. Добавить мясной фарш и немного огня, и, не позволяя ему обиться в комки, жарить до готовности примерно 6-8 минут. Посыпать начинку солью, паприкой, выжать

1 ст. ложку лимонного сока, перемешать, снять с огня и накрыть крышкой, чтобы начинка не остыла. Снова разогреть примерно 1 ст. ложку растительного масла и, выложив в сковороду фасоль (вместе с соусом), прогреть 3 минуты на среднем огне. А теперь нужно добавить фасоль к фаршу, вымешать – начинка полностью готова. Стоит только попробовать её на соль и добавить, если требуется. Лепёшки разогреть в микроволновке, духовке или на сковороде, смазать сметаной, посыпать порезанным зелёным луком, разложить начинку и свернуть лепёшки конвертиками с открытым краем. Можно выложить на противень, смазанный маслом, и запечь в горячей духовке в течение 15 минут. В этом случае конверт должен быть закрытым. Кстати, в лепёшку можно завернуть всё что угодно: рис, морепродукты, сыр и др.

К буррито подать сальсу. 1 перец чили, 1 красный перчик, 1/2 красной луковицы, 1-2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, пучок кинзы, соль, перец по вкусу.

Помидоры, перец, лук и чеснок измельчить в блендере или перекрутить на мясорубке, мелко порубить кинзу, долить масло и сок лимона. Посолить, поперчить.

Когда-то его приготовлением занималась сама виновница торжества или её подружки. Теперь эту работу поручают профессионалу – флористу. Он и поведал нам об особенностях оформления букета невесты и последних тенденциях в мире моды

Букет для невесты

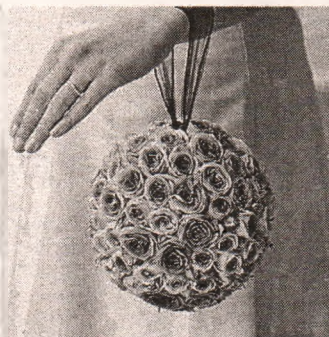
Круглый

Самая распространённая форма свадебного букета. Как правило, состоит из цветов, которые очень плотно соединены в единое целое. Ручку связывают прочно лентами или тканью, из которой шито платье. Такой букет будет прекрасно сочетаться абсолютно с любым фасоном свадебного платья, в том числе и с коротким.



Шар

Такой тип букета – лучший выбор для невысоких хрупких девушек. Хорошо смотрится с коротким свадебным платьем и с длинным платьем А-силуэта. Не следует выбирать букет-шар, если у вас платье в стиле «русалка», поскольку он нарушит плавность линий свадебного наряда. Принято носить за широкую ленту, надев её на руку.



Каскад

Букет, по форме напоминающий водопад, составляется из цветов разной длины и эффектно ниспадает с руки невесты до самого пола. Такой букет вполне может заменить длинный шлейф и особенно подойдёт высоким девушкам. Великолепно смотрится с классическим свадебным платьем с декольте и пышной юбкой. Причём чем объёмнее юбка и длиннее шлейф – тем большего размера букет.



Гламелия

Это последний писк флористической моды. Глядя на эти букеты, хочется воскликнуть: «Разве такие цветы бывают?!» Флорист разбирает несколько цветов на отдельные лепесточки и из них при помощи специального клея складывает один большой цветок, который заменяет целый букет и придаёт невесте особый шарм и загадочность. Лучший аксессуар для тех, кто привык удивлять и ловить на себе восторженные взгляды.



В стиле винтаж

Такой букет собран подчеркнуто естественно, как будто кто-то вышел в сад или поле, нарвал там свежайших цветов, обрызганных росой, и связал в букет. Будут уместны сирень, незабудки, маргаритки, календула, васильки, георгины, циннии, ромашки...

Эти композиции прекрасно сочетаются с платьями в этом же стиле, а также в греческом.



Модерн

Свадебные букеты из ткани пока только набирают популярность в России, в то время как заморские невесты давно оценили оригинальность такого букета. Они могут быть сделаны из брошей, бусин, цветов из ткани или из бумаги. Такой букет уж точно не замёрзнет и не завянет, поэтому предпочтителен в зимнее время.



На заметку

Давать рекомендации по выбору цвета – дело индивидуальное: существует много нюансов. Приведём лишь пример универсальных сочетаний: невестам с рыжими волосами идеально подходят букеты, составленные из фиолетовых, оранжевых цветов; для брюнеток – из ярких цветов, например, красных роз; для блондинок – из нежных цветов, к примеру, сиреневого, розового, белого окрасов.

● Покрой платья и материал, из которого оно сшито, играют важную роль при выборе цветов и формы свадебного букета. Поэтому на первой же встрече с флористом постарайтесь подробнее описать свой наряд, принесите эскизы, кусочки ткани или фотографию

● Если свадебное платье из парчи или атласа, прекрасно будет смотреться букет из лилий, калл. Если в наряде много кружев или платье сшито из органзы или шифона, тогда для букета лучше всего выбрать мелкие цветы – кустовые розы, маргаритки, душистый горошек, мускари, ландыши

● Букет следует хранить в охлаждённом месте до назначенного часа

● Если вас ожидает фотосессия до начала церемонии, а ваш букет собран из нежных хрупких цветов, закажите два букета

● Хотите сохранить букет на память? Тогда для ритуального бросания цветов подружкам сделайте «облегчённый» букет-дублёр

● Перед выездом на регистрацию брака освежите свадебный букет из опрыскивателя.

В КАДРЕ

Никогда не держите букет на уровне талии или совсем под грудью! Таким образом ваше тело будет разделено на две части, оптически делая вас ниже и толще! Держите цветы как можно ниже.

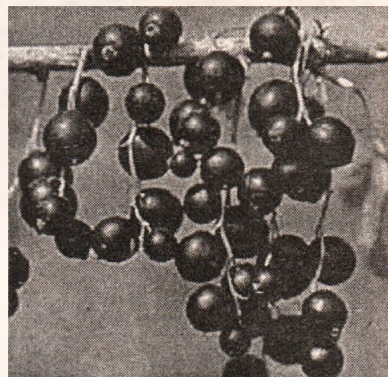
Флорист
Ирина МУРОВЦЕВА

Читатели советуют

Хороша смородина в моём садочке!

Вот уже много лет выращиваю у себя на дачном участке смородину. Черенки различных сортов этой вкусной ягоды собирала со всего края. Ни одной новинки не пропускала. Так что теперь в моём садочке красуются кусты и красной, и жёлтой, и чёрной смородины – всего двадцать. Единственное, о чём мечтаю, – приобрести сорт смородины, скрещённой с крыжовником (может, читатели помогут). А если вы недавно приобрели дачу или же раньше не занимались выращиванием смородины, надеюсь, мои советы помогут вам вырастить смородину на зависть всем.

Сейчас сентябрь – самое время для посадки смородины. Конечно, можно посадить и весной (не позже начала мая), однако, как показала практика, осенняя посадка предпочтительнее. Дело в том, что осенью растения быстро укореняются и благополучно зимуют. Весной они активно трогаются в рост, летом хорошо растут и успевают подготовиться к следующей зиме. Если же кустики посажены весной, корни образуются плохо, приживаемость хуже и рост слабее.



КАК НА ДЕЛЕ

Сажаю наклонно (под углом 45 градусов), независимо от того, тоненький ли это прутик или кустик с 2-3 стеблями, заглубляя стебли так, чтобы в земле оказались три нижние почки, а над поверхностью почвы оставляю тоже только 3 почки. Всю остальную верхнюю часть куста срезаю секатором. Зачем это делается? Чтобы куст не начал преждевременно стареть: весной начнут раскрываться листья, и при слабой корневой системе питания хватит только для верхушечной почки.

Кроме того, важно, чтобы из земли сразу же пошли несколько побегов. Из закопанных в почву почек как раз и будут развиваться эти дополнительные побеги. Если кустик высадить вертикально, он долго будет иметь ровно столько побегов, сколько вы посадили, даже если его заглубить при посадке в почву. Такой вертикально посаженный куст не будет давать больших урожаев несколько первых лет.

На следующий год на каждом посаженном стебле отрастут по две боковые веточки. Осенью вы снова укоротите все выросшие за лето боковые веточки, оставив всего по три почки на каждой. Ту же процедуру придётся повторить ещё раз. Вот теперь вы полностью закончили формирование куста, и вместо 1-3 посаженных стеблей у вас оказался куст с большим количеством веток на каждом побеге, идущем из земли.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО

✓ Иногда советуют после посадки, особенно поздней, окучить кустики землёй. Это можно сделать при обязательном условии, что ранней весной, как только погода позволит, вы разокучите посаженные кусты. Дело в том, что рано весной смородина трогается в рост, и молодые корешки сразу прорастут в окученной части, потому она быстрее прогреется, нежели та, которая находится в зоне основных корней. А поскольку эта почва быстро высыхает и часто вымывается, растение может потерять часть корневой системы, что, естественно, скажется и на будущем урожае

✓ Смородина не любит пересыхания верхнего слоя почвы, поэтому почву под кустами надо держать в рыхлом состоянии, регулярно удаляя сорняки. Неплохо бы сразу весной замульчировать почву торфом. Я же использую просто газеты. Накрываю газетами почву под кустами, как только проклюнутся зелёные листочки, – и влага сохраняется, и от вредителей, которые зимовали в почве, помогает. Убираю газету только в период цветения куста, поскольку в это время выходят на поверхность почвы полезные насекомые.

Евдокия ПРОСКУРИНА,
Белгородская обл.

СЕНТЯБРЬ

- Новолуние 4-6 сентября.
- Рост Луны 7-17 сентября.
- Полнолуние 18-20 сентября.
- Убывающая Луна 1-3, 21-30 сентября.



Шаги в будущее

Как и большинство из нас, о своём здоровье я особенно не задумывалась. Тем более что серьёзных проблем у меня не возникало. Здоровье, видимо, крепкое от природы позволяло многое. Однако к 35 годам всё чаще стала ловить себя на мысли: к концу рабочего дня фактически нет сил. А иногда и по утрам накатывали беспричинная усталость, лень, нежелание двигаться... Я не могла качественно выполнять свою работу, где требовались ясная голова и свежий взгляд. Вот тут я впервые задумалась... Ведь не старость же! Даже положенный медосмотр на работе прошла, который показал, что фактически я здорова... Между тем ощущения те же. С какой стороны подступиться к проблеме, не знала. Но, как говорится, кто задаётся вопросом, тот найдёт, куда двигаться. У меня получилось, и пусть я не открыла ничего нового, но, возможно, как раз шаги новичка заставят кого-то пересмотреть своё отношение к здоровью.

С момента первых моих шагов к здоровью прошло три года. Мне

уже 38, чувствую себя замечательно, сил и времени хватает на всё.

ШАГ ПЕРВЫЙ: ОТКАЗ ОТ КОНСЕРВАНТОВ В ПИТАНИИ

Однажды увидела телепередачу о вреде консервантов. «Зацепил» меня тот факт, что некоторые из них вызывают усталость. Разумеется, на фоне того, что многие из них нарушают работу желудка, сосудов, более того — обладают канцерогенным действием, усталость кажется чем-то безобидным. Но для меня информация оказалась важной. Я заинтересовалась данной темой, стала читать этикетки на продуктах в магазине и растерялась. Оказалось, продукты, которые я привыкла покупать, щедро сдобрены этими самыми консервантами, красителями, эмульгаторами, в общем, добавками с буквенным кодом Е. Решила пересмотреть свою продуктовую корзину и поняла, что список покупок, которые можно сделать в магазине, сократился до минимума: крупы, молочная продукция, макароны, хлеб... Даже к фруктам

я стала относиться с опаской, потому как знала, что для увеличения срока хранения их обрабатывают фенолом. Задумалась, что делать... Подсказку нашла в подшивке «Будуара». По совету читательницы стала покупать продукты у бабушек, которые приезжают в город на первых электричках.

Результаты появились не сразу, а спустя несколько месяцев, но зато у всех членов семьи. Сын с удовольствием стал ходить на тренировки, хотя всегда относился к ним с ленцой, у мужа исчезли голодные боли в желудке, он стал более жизнерадостным. На работе коллеги отметили у меня улучшение цвета лица, к тому же я похудела, хотя никаких особенных усилий не прилагала.

ШАГ ВТОРОЙ: ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

Скажу прямо, невозможно сохранять здоровый образ жизни, не отказавшись от вредных привычек — алкоголя и курения. Курить я не курила, а вот бутылочка лива стала для нас с мужем привычным ритуалом несколько раз в неделю, под чипсы или копчёную рыбу (я очень её люблю). Ре-

шение отказаться от алкоголя вообще пришло не сразу, меня подтолкнули к этому знания о здоровом питании. Спасибо мужу, поддержал. Однако выполнить принятое решение было сложно. Особенно когда требовалось расслабиться. Пришлось искать замену. Но я вас уверяю, не алкоголь делает общение тёплым, а мы сами. Не без гордости могу сказать, мы с достоинством выдержали проверку праздниками и встречами с друзьями. Это несложно, если есть цель. И я думаю не только о своём здоровье, мне бы хотелось, чтобы наш сын тоже следовал этому правилу и перенёс его потом в свою семью.

ШАГ ТРЕТИЙ: К СПОРТУ

О любви к себе сейчас говорят многие психологи. Но что такое на практике любить себя? Я считаю, что здоровый образ жизни в целом и спорт в частности можно назвать осознанной любовью к себе. Я живу рядом с большим парком и по утрам (когда ехала в машине на работу) часто видела там людей, которые совершают пробежку или просто делают зарядку. Удивлялась, что не жалко им на это тратить время и силы. Уж лучше поспать подольше, считала я. Оказалось, заблуждалась. Как-то после собрания в школе разговорилась с одной из соседок. Она искала компанию для занятий спортом по утрам и уговорила меня. В первый раз с утра (а мы запланировали спортивное занятие на выходные) буквально вытолкнула себя из кровати. Мне казалось, теперь, не выспавшись, я целый день буду чувствовать упадок сил. Но вопреки моему убеждению оказалось, что прогулка в быстром темпе бодрит гораздо сильнее, чем чашка кофе, а силы только прибавляются. Так мы с соседкой стали постоянными посетительницами парка по утрам. Хотела бы поделиться несколькими важными, на мой взгляд, моментами из своего опыта.

ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛЬ

Вы должны точно знать, для чего вам нужны занятия спортом: получить заряд бодрости, похудеть, улучшить работу сердца и сосудов. Цель должна быть постоянно с вами.

Выделите определённое время

для тренировок. Нельзя пытаться поместить занятия в, так называемое, «оставшееся время», ведь, как правило, такого времени в реальности не оказывается. И если вы скажете себе, ну, подумаешь, утром не хватило времени, проведу тренировку вечером, то времени гарантированно не хватит, и вы пропустите тренировку. А одна пропущенная тренировка превратится в две, три, пять... Выработайте чёткий график, в котором обязательно должны быть выходные. Сейчас я занимаюсь 4 раза в неделю. Важный нюанс: если вы пропустили тренировку, желательно выполнить её в другой день. Общее количество занятий сокращать не следует.

ИЩИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Если вы уверены, что вам не хватает силы воли для занятий, заниматься спортом можно с подругой или другом. В таком случае у вас повысится мера ответственности, вам не захочется отменять тренировку и подводить другого человека. Заметила, когда мне было лень, часто заставляла себя заниматься только лишь потому, что пообещала соседке. Она недавно поделилась со мной таким же наблюдением.

Начинайте с малого, прислушайтесь к себе. Если в самом начале вы станете тренироваться достаточно много, то можете получить стойкое нежелание продолжать занятия. Мы с подругой начинали с ходьбы по 20 минут. Сейчас прогулки увеличились, потому что я поняла, что движение мне доставляет радость. Более того, я и на работу стала ходить пешком. Оказалось, идти до неё всего полчаса. Так стоит ли тратить деньги на бензин, решила я.

Р. С. Завершая своё письмо, хочу сказать: маленькие шаги к здоровью привели к существенным переменам и вывели на дорогу здорового образа жизни. Так, например, отказавшись сначала от консервантов, я пересмотрела впоследствии всю систему питания. И сейчас, оглядываясь назад, уже не понимаю, почему относилась к питанию так безответственно...

Поэтому сделайте самый первый шаг, а остальное приложится.

Валентина МАТВЕЕВА,
г. Липецк

УПРАВА НА ГАЙМОРИТ

Читаю «Будуар» давно, особенно люблю рубрики, связанные со здоровьем. Хотела бы поделиться нашим семейным рецептом. В студенческие годы запустела насморк до такой степени, что дышать не могла без сосудосуживающих капель. Вылечила бабушка, к которой я приехала на каникулы. Для этого она сделала чесночные капли.



Зубчик чеснока натереть в небольшую стопочку, залить кипятком, накрыть и оставить до охлаждения. Чесночный настой процедить, закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Сначала закапайте одну каплю, дабы убедиться, что настой не слишком острый. Если обжигает (это зависит от чеснока), разведите настой кипячёной водой.

С моим гайморитом бабушка справилась за неделю, и её рецептом я пользуюсь по сей день. Если насморк только начался, с помощью этих капель его можно вылечить за один день.

Людмила ПАВЛОВА,
г. Железнодорожск

Комментирует врач-фитотерапевт Леонид КОСТОМАРОВ

О целебных свойствах чеснока говорил ещё Авиценна. Основное действующее вещество в нём аллицин. Он обладает бактерицидными и фунгицидными свойствами, то есть разрушает бактерии и болезнетворные грибки. Поэтому при поражениях носоглотки применение рецептов, в состав которых входит чеснок, очень эффективно. Хотел бы отметить, что только бактерицидным эффектом действие аллицина не исчерпывается. Этот фитонцид способствует снижению холестерина в крови, регулирует артериальное давление, нормализует ритм сердечных сокращений и выводит из организма избыток жидкости, солей и жиров. Поэтому 1-2 зубчика чеснока ежедневно ощутимо поддержат здоровье сердца и сосудов. Если свежий чеснок вы употреблять не можете, приготовьте чесночный «чай».

2 зубчика чеснока растолките, положите в маленькую кастрюлю с толстым дном, залейте стаканом воды и держите под закрытой крышкой в течение 20 минут на слабом огне. В слегка остуженный чай добавьте 1 ч. ложку лимонного сока и перемешайте.

Жизнь без ошибок может показаться скучной, но жизнь без финансовых ошибок, напротив, даёт уверенность, стабильность и радость от достижения поставленной цели. Каких самых распространённых ошибок стоит избегать, чтобы ваша финансовая жизнь была безоблачной?



10 финансовых ошибок, которые мы совершаем



Наш эксперт и автор – независимый финансовый советник, генеральный директор компании «Персональный советник» Наталья СМЕРНОВА

1 Отсутствие «подушки безопасности»

Подавляющее большинство людей считают, что какие-то накопления совершенно ни к чему: всё равно всё потеряешь, сколь ни копи, лучше потратить сейчас, купив нужную вещь. Возможно, в какой-то конкретный момент жизни это решение может показаться и верным, но уже через некоторое время вам вдруг потребуется некоторая сумма на непредвиденные расходы: мелкий ремонт в квартире, оплату медицинских услуг, внезапное повышение квартплаты. Как оплатить эти расходы, если накоплений нет совсем? Кредит могут не выдать, да и на его получение зачастую требуется несколько дней и даже недель, а у вас может и не быть этого времени.

Именно поэтому важно помнить про первое правило: необходимо всегда иметь накопления в размере 3-6 ежемесячных расходов (суммы, которую вы тратите ежемесячно, не путать с зарплатой) на непредвиденный случай.

2 Накопления «под матрасом» вместо банка

В России менее 50% населения

пользуются банковскими депозитами и до 5% являются инвесторами на фондовом рынке. И всё по той причине, что мало кто доверяет финансовым инструментам, предпочитая хранить накопления дома – под подушкой/матрасом/в тумбочке и т. п. На самом деле подобный вид «инвестиций» приводит к потере дохода до 10-13% годовых! Причина проста: инфляция. Так, ваши сегодняшние 500 тысяч рублей, положенные в тумбочку, через 5 лет превратятся уже в 310 тысяч рублей при инфляции 10% в год.

Возникает правило второе: не стоит хранить накопления в тумбочке – лучше их разместить хотя бы на банковском депозите, чтобы спасти от инфляции. Вы боитесь банкротства банка? Учтите, при размещении в одном банке до 700 тысяч рублей при отзыве у него лицензии вы гарантированно вернёте свой вклад в целости и сохранности благодаря системе страхования вкладов.

3 Неправильные параметры кредита

При выборе кредита важно помнить о том, что он должен:

- быть в той валюте, в которой вы получаете зарплату. Чаще всего это рубли. Если поддаваться искушению и взять кредит в валюте по более низкой ставке, можно потом получить рост ваших ежемесячных платежей по кредиту на 30-50% из-за падения курса рубля

- быть не слишком большим: берите кредит не «с запасом» на всякий случай, а именно ту сумму, которая вам нуж-

на. Учтите, взяв лишние 50 тысяч в кредит, вы должны будете вернуть банку уже 75 тысяч, а, может, и больше

- быть не слишком длинным: берите кредит на тот срок, чтобы платёж по кредиту был для вас посильным. Учтите, кредит в 200 тысяч рублей, растянутый на 5 лет вместо 2-х, приведёт к необходимости уплатить лишние 110 тысяч рублей банку.

Поэтому кредит лучше брать в рублях. Брать самую необходимую сумму и на минимальный срок, чтобы платёж по кредиту составлял до 20-30% вашего дохода.

4 Погоня за доходностью

Безрисковой доходности выше, чем процент по депозиту, не существует. Поэтому доход выше 12-17% в рублях и 5-9% в валюте гарантированно связан с риском потери части или всех ваших сбережений. Увидев объявление о гарантированной доходности выше процента по депозиту, лучше обходить такую компанию стороной, поскольку с очень высокой вероятностью она окажется финансовой пирамидой.

5 Инвестиции без срока

Невозможно грамотно инвестировать, если не знать, ради какой конкретной цели это делается. При этом «заработать» не является целью. Цель должна иметь срок, стоимость и приоритет. Только чётко определив её, можно грамотно подобрать подходящие именно вам инструменты для инвестиций.

Так, если вы инвестируете с целью накопления для важного дела через 1-3 года, лучше предпочесть банковские депозиты и высоконадёжные облигации или фонды облигаций.

Если же речь о важном деле через 3-10 лет, то помимо депозитов и облигаций вы можете добавить в свой портфель до 50% акций или фондов акций.

Ну а если вы инвестируете на 10 и более лет, можно увеличить долю акций до 70-80%.

6 Недооценка своей реакции на риск

Если ваш коллега или сосед инвестирует в акции и радуется доходности 20% годовых и более, это не значит, что и вам нужно срочно покупать их. Дело в том, что у каждого человека свой уровень склонности к риску. И если ваш сосед временами готов терпеть падение стоимости своих акций до 50%, то вы можете оказаться к этому не готовы, продадите акции как раз в самый неподходящий момент, останетесь в убытке и будете разочарованы в инвестициях.

Поэтому важно правильно определить свою склонность к риску: если вы не готовы к значительным падениям стоимости ваших инвестиций, размещайте большую часть средств в депозиты и надёжные облигации. Если вы готовы к резким колебаниям размера ваших сбережений, можно значительную их часть вложить в акции.

7 Пренебрежение страхованием

В России страхование квартир, машин и тем более жизни непопулярно, ведь большинство считают, что с ними точно ничего плохого не может произойти. Жизнь вообще страхуют меньше 2% населения, хотя одной из самых распространённых причин просрочки и невыплат по кредитам являются как раз непредвиденные расходы на лечение. Подобные расходы на ремонт квартиры, на компенсацию затопленным соседям внизу, на восстановление собственного здоровья в большинстве случаев неожиданны и требуют существенных трат, к которым далеко не все готовы. Поэтому страхование имущества, ответственности и жизни является залогом уверенности в завтрашнем дне каждого человека.

8 Начало накоплений на пенсию за пару лет до выхода на неё

Пенсия как финансовая цель редко у кого встречается, большая часть населения про неё даже не думает, откладывая «на потом».

А между тем если хотите иметь пенсию 40 тысяч рублей, то вам нужно ежемесячно откладывать на банковский депозит, как минимум, 25 тысяч в течение 10 лет! Если же вы «вспомните» про пенсию за 3 года до выхода на неё, то для пенсии в 40 тысяч рублей вам нужно будет в течение 3 лет откладывать на депозит уже по 130 тысяч рублей в месяц. Поэтому о пенсии нужно думать, как минимум, за 10 лет до неё.

9 Пренебрежение налоговыми льготами

Не так много людей знают и пользуются всеми видами налоговых вычетов. А между тем любой может ежегодно получить на счёт до 15600 рублей, если он оплачивал обучение, лечение, инвестировал в своё пенсионное обеспечение или занимался благотворительностью. Если же вы покупали квартиру или дом, можете получить на счёт до 260 тысяч рублей плюс дополнительная компенсация за проценты по кредиту на покупку недвижимости. Так, при ипотеке в размере 5 млн. рублей на 15 лет под 12% использование налоговых вычетов по процентам позволило бы вернуть 13% от суммы всех уплаченных процентов по кредиту – более 750 тысяч рублей.

10 Отсутствие личного финансового плана

Личный финансовый план – это в принципе редкость. Но его отсутствие может привести к серьёзным последствиям. Например, если вы думаете о покупке автомобиля через год, а покупке квартиры и оплату образования своего ребёнка пока не планируете, вполне может быть, что вы накопите нужную сумму на автомобиль, но возросшие расходы на транспорт не позволят собрать необходимую сумму на первоначальный взнос по ипотеке. В результате вы купите квартиру без первоначального взноса, причём меньшей площади, чем хотелось бы, поскольку на большую у вас не хватит средств. Из-за больших кредитных выплат вы не сможете накопить достаточную сумму на обучение ребёнка, и он будет поступать не в самый престижный вуз и на бесплатное отделение. Если же к этому моменту образование будет полностью платным, просто не на что будет его получать. А это произошло только потому, что рассматриваемый человек имел перед собой лишь одну цель, а не полноценный финансовый план.

Искренне надеемся, что вы будете обходить данные ошибки стороной!



Краткий юридический справочник

ПОКУПКИ

В некоторых магазинах можно встретить объявления типа: «Товар, приобретённый со скидкой, обмену и возврату не подлежит». Правмерно ли это?

Если это товар, имеющий некий дефект, который не влияет на функциональность и работоспособность товара (например, потёртости, трещины и т. п.), то вы, покупая данный товар, соглашаетесь с этими недостатками и не вправе в будущем предъявлять требования, связанные с этими недостатками. Разумеется, продавец должен ещё до покупки предупредить вас, почему товар уценён.

Возьмите на заметку:

Первое: при возникновении проблем, не оговоренных заранее продавцом, например, купленный с царапинами чайник перестал нагревать воду, в таком случае вы имеете полное право предъявлять требования, предусмотренные ст. 18 Закона «О защите прав потребителей».

Второе: при покупке уценённого товара попросите продавца зафиксировать письменно, например, на чеке, дефект, ставший причиной уценки.

Если продавец снизил цены, чтобы быстрее распродать устаревшую коллекцию, это обычная купля-продажа качественного товара. В таком случае к товару, купленному на распродаже, полностью применимы положения Закона «О защите прав потребителей» – вы можете обменять товар надлежащего качества на другой, в случае если он не подошёл вам по каким-то параметрам, или же вернуть товар и получить назад деньги, в случае если в товаре выявился брак.

ХОЧУ ПОЖАЛОВАТЬСЯ

Функции по защите наших прав как потребителей (на просроченные продукты, обман в магазине, некачественные услуги) возлагаются на Роспотребнадзор, приёмные которого есть в каждом городе. Лучше прийти и написать заявление лично, обязательно в двух экземплярах, на одном из которых нужно поставить штамп о приёме, но можно отправить их почтой или позвонить по телефону. Если в Роспотребнадзоре отказываются принять заявление или не предпринимают никаких мер, вы можете пожаловаться уже на ваше отделение Роспотребнадзора в головной офис Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав человека на сайте <http://www.rospotrebнадzor.ru> или в прокуратуру.

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

«Знал бы, где упадёшь, соломки бы подстелил», — говорим мы. В этом месяце звёзды рекомендуют обратить самое пристальное внимание на здоровье. Велика вероятность обострения хронических болезней, поэтому если у вас есть таковые, обязательно посоветуйтесь с врачом и начните проводить поддерживающую терапию. Кроме того, сейчас идеальное время, чтобы сдать анализ крови, посетить стоматолога и гинеколога, всё это пойдёт на пользу здоровью.

Одиноким людям месяц обещает перемены в личной жизни, но при условии большой личной активности.

**ТЕЛЕЦ****(21.04–20.05)****ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УСПЕХ**

После отдыха вы обретёте второе дыхание. Дела, которые вы давно задумывали, но ленились или опасались осуществить, наконец-то можно воплотить в жизнь. И эти начинания принесут ощутимую финансовую прибыль. Главное, избежать «головокружения от успехов» и не остановиться на середине дороги, ведь вас ожидает гораздо большее. Продолжает везти и в любви, правда, сентябрь принесёт в отношения не только мёд, но и перец. Время от времени могут вспыхивать бурные ссоры, будьте внимательны, чтобы не ранить близкого человека.

**БЛИЗНЕЦЫ****(21.05–21.06)****ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: СЕМЬЯ**

Даже если вы живёте далеко от родителей и общаетесь с ними редко, возможно, вы получите от них важные известия или сами вдруг почувствуете необъяснимое желание побыть дома. Так или иначе, слова «отчий дом» сейчас будут много значить. Есть также вероятность того, что придётся решать жилищные вопросы, и простыми эти решения не будут. Например, если вы снимаете квартиру, может возникнуть необходимость срочно искать другое жильё. Не паникуйте, ближе к последней декаде месяца всё уладится.

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

Первая и вторая половина месяца



Fotobank

Что нас ждёт в сентябре

будут совершенно разными по настроению. Начало сентября принесёт множество перемен, встреч, общения, деловых разговоров, и хотя всё будет удаваться, ближе к середине месяца вы постепенно почувствуете усталость и желание больше времени проводить дома. Прислушайтесь к своей интуиции. Залог вашего успеха в этом месяце — добрые отношения с близкими. Постарайтесь с уважением относиться к их желаниям и по возможности предлагайте свою помощь в трудных ситуациях. В этом случае вы обеспечите себе надёжный тыл, который поддержит вас во время напряжённой общественной жизни.

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

Марс, который проходит по знаку Льва, подарит неиссякаемую энергию и энтузиазм, поэтому Львы, рождённые в

конце июля-начале августа, почувствуют, что сейчас готовы свернуть горы. Это идеальный период для того, чтобы записаться в фитнес-центр или просто освоить комплекс упражнений самостоятельно. Главное, не перестарайтесь, будьте аккуратны, ведь Марс — планета, которая может способствовать травмам. Удача ожидает и в делах финансовых, если вы постараетесь, то доход будет ощутимо выше. Особенно удачным будет месяц для продавцов, менеджеров, журналистов.

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

Первый месяц осени подарит вам весеннее настроение. Вы словно начнёте жизнь заново, будете мечтать и, как вам свойственно, планировать. Новым идеям будет способствовать смена привычного круга общения. Войдя в вашу жизнь стремительно, новые знакомые надолго

могут стать вашей надёжной опорой. Возможно, произойдёт так, что вы налаживаете контакт с кем-то из дальних родственников и действительно найдёте в нём родственную душу. В начале месяца вас также может ожидать дополнительная прибыль, поэтому если вам предлагается подработка, не упускайте шанс, даже если дело для вас новое.



ВЕСЫ

(24.09–23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ

Первые две недели сентября будут полностью посвящены решению вопросов личной жизни. Скорее всего, вы обнаружите, что человек, которого вы искренне считали только другом, испытывает к вам гораздо более серьёзные чувства. И независимо от того, одиноки вы или давно замужем, это ошеломит и заставит многое пересмотреть в жизни. Вторая половина месяца будет отдана суеете рабочих дел. Чтобы они не обрушились на вас лавиной, не игнорируйте свои обязанности в первую половину месяца.



СКОРПИОН

(24.10–22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТАЙНЫ

Любовь, которую ото всех приходится скрывать, хороша только в телесериалах, потому что позволяет нам с замираньем сердца следить за перипетиями на экране. Если же она случается в реальной жизни, это может создать много проблем... Если вы скрываете свои чувства, помните о том, что уже начиная со второй половины месяца всё тайное станет явным, причём без вашего участия. Если так случится, чтобы не добавить проблем, постарайтесь эмоционально «выключиться» из ситуации, подключайте ваши аналитические способности, и всё образуется.



СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УЧЁБА

Позитивное влияние Солнца и Меркурия всем Стрельцам независимо от возраста подарит желание учиться. Для Стрельцов – это всегда новые возможности, поэтому даже если вы давно вышли из студенческого возраста, прямо сейчас записывайтесь на очные или заочные курсы по интересующей вас тематике. Можно совместить приятное с полезным (дорогу с учёбой), отправившись на интересный семинар в другой город, – звёзды поддержат это начинание. Единствен-

ный минус месяца – вероятность возникновения опасных ситуаций. Поэтому соблюдайте правила движения, технику безопасности в быту, не ходите одна по улицам поздним вечером.



КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА

Сложности остались в прошлом, работа спорится, и вы снова чувствуете себя на коне. Наиболее эффективным рабочим периодом будет первая половина сентября, запланируйте на этот период все важные для вас дела. Во второй половине месяца градус деловой активности снизится, поэтому можно взять неделю отпуска или отгулы. Вы заслужили отдых в бархатный сезон. Спланируйте на это время поездку или уик-энд с друзьями, он подарит много приятных минут и подзарядит вас силами для новых успехов.



ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

Несмотря на то, что обычно вы к любой ситуации подходите с завидной долей юмора и мягкой иронии, сейчас са-

мообладание может вам изменить, поскольку муж или деловые партнёры будут делать всё, чтобы испортить вам настроение. Не спешите обвинять их во всех грехах и рвать отношения. Приглядитесь к себе, возможно, вы пытаетесь взять на себя мужские функции, а не соглашаясь с вами, мужчины вас останавливают и тем самым избавляют от лишних хлопот и забот. Будьте мягче, позвольте им руководить, и месяц пройдёт спокойно.



РЫБЫ

(21.02–20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: НЕРАЗБЕРИХА

В сентябре вам будет казаться, что решить то количество дел, которое на вас обрушилось, совершенно нереально. Чтобы это стало возможным, на месяц станьте похожими на вашу противоположность – людей знака Дева. Не плывите по течению, что вам свойственно, а наметьте план и двигайтесь, пусть и медленно, в выбранном направлении, живите по ежедневнику. Не нужно мыслить глобально и масштабно, нужно просто кропотливо выполнять то, что запланировано на день грядущий. При этом очень важно не критиковать и не обвинять себя, иначе сил у вас просто не останется.

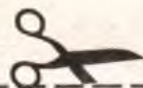
КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

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

Меркурий ребёнка в Скорпионе, если он родился: 12/10-01/11 1998, 08/11-10/12 1999, 29/09-03/12 2000, 07/11-27/11 2001, 01/11-18/11 2002, 24/10-11/11 2003, 16/10-04/11 2004, 09/10-29/10 и 26/11-12/12 2005, 02/10-07/12 2006, 28/09-23/10 и 11/11-30/11 2007, 05/11-22/11 2008, 28/10-15/11 2009, 21/10-08/11 2010, 13/10-02/11 2011, 14/11-10/12 2012, 30/09-04/12, 29/09-09/10 и 09/11-27/11 2014.

Этот малыш невероятно наблюдателен и проницателен. Он замечает такие детали, на которые даже иной взрослый и внимания бы не обратил. У него пылкий ум, ему интересно разгадывать загадки, докапываться до самой сути проблемы. Ему невероятно легко будут даваться точные науки в школе. Хорошо если вы поддержите его талант аналитически мыслить, научите играть в шахматы.

Скорпион считается сложным знаком. На самом деле надо просто понимать особенности характера такого ребёнка. Эти дети очень скрытные, и вы можете даже не догадываться об их переживаниях. Но если уж ребёнок вам доверил тайну, ни в коем случае не обсуждайте его секрет с кем-то ещё, можете навсегда потерять доверие. Ещё одно качество характера: острый язычок, чрезмерная критика других людей. Поэтому важно научить ребёнка тактичности и правилам вежливости.



Поиграем?

Если мозг, который должен быть капканом для информации, превращается в дуршлаг, срочно принимайте меры

СКОЛЬКО СТОИТ?

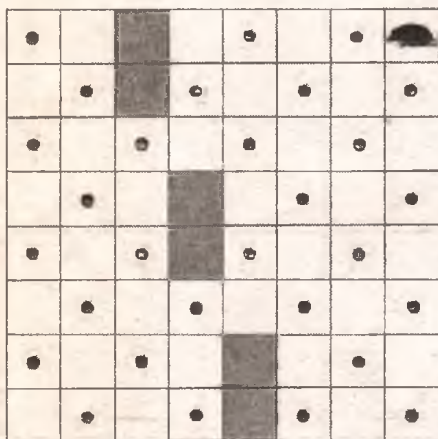
Посчитайте в уме, сколько стоят все ваши покупки в супермаркете до того как это сделает кассир.

15 МИНУТ...

...найдите для чтения перед сном вместо телевизора... И не закидывайтесь на любимых фантастике, детективе, любовном романе. Читайте разное.

ШТУРМОВОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

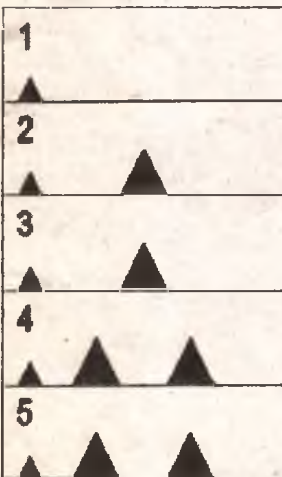
Задание. Определите маршрут движения, при котором ёжик сможет собрать все яблоки, не посещая одну и ту же клетку



дважды, и возвратиться к исходной клетке. Нельзя перемещаться по клеткам, окрашенным в серый цвет, а также по диагоналям клеток.

ЗАДАНИЕ

Найди ошибку



Ответ: в 5-м шаге ёжик не может пройти, так как клетка, в которую он должен пройти, уже посещена.

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.

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

«ПРИДТИ» ИЛИ «ПРИЙТИ»?

Пишите и говорите «прийти», и никак иначе. Чтобы ответить на вопрос: «Почему так?», обратите внимание на происхождение слова.

Слово «и-ти», существовавшее в древнерусском языке, имело корень – и – и глагольный суффикс -ти-. Если добавлялась приставка пере-, во-, у-, гласная «и» в корне слова заменялась на «й» – отсюда появление таких глаголов как «перейти», «уйти», а в нашем случае – «прийти».

«ПРИЙТИ», НО «ИДИ»

И этому тоже есть объяснение. Основа настоящего времени глагола «и-ти» содержала дополнительный согласный – так называемый, «инфикс» -д-. Отсюда «идти», «иду», «идём», «идут».

«НОСОК ИЛИ НОСКОВ, ЧУЛОК ИЛИ ЧУЛКОВ»

Прочитайте и запомните:
В русской сказке Колобок
По траве кататься мог
Без ботинок, без сапог,
Без носков и без чулок.

Любимые песни

Музыка Б. ЕМЕЛЬЯНОВА,
слова Л. ДЕРБЕНЁВА

СНИТСЯ МНЕ ДЕРЕВНЯ

Не такой уж звонкий мне достался голос,
Но хотелось очень мир мне посмотреть.
И однажды утром в суматошный город
Я уехал, чтобы лесни городские петь.

Припев.
Сам себя считаю городским теперь я,
Здесь моя работа, здесь мои друзья.
Но всё так же ночью снится мне деревня,
Отпустить меня не хочет родина моя.

Там горячим хлебом пахнет в доме нашем,
И бежит куда-то под горой река,
И дорогу гуси переходят важно,
И в овраге шмель мохнатый.
Пьёт росу с цветка.
Припев.

Анекдоты



Существует древняя легенда, что есть такие женщины, которые, открывая шкаф, знают, что наденут.



– Мама, что нужно делать, чтобы сохранить стройную фигуру и хорошие отношения с мужем?
– Вовремя закрывать рот, доченька.



Вернулся профессор Сидоров домой из командировки и налюбоваться не может: бойлер установлен, краны починены, ножи заточены, проводка исправлена, жена беременна...



Люблю, когда муж с друзьями смотрит футбол. Проси, что хочешь: всё отдаст, лишь бы не мешала... Я только за прошедший чемпионат Европы три раза гардероб поменяла!



В семье разгорелся спор, кто пойдёт за сыном в детсад. Муж:
– Я тебе шубу подарил?
– Подарил.
– Ну вот и иди за сыном!
– А почему не ты?
– В чём?! В носках и в пенке для бритья?!



Если человек построил дом, посадил дерево и вырастил сына, то необязательно этот человек – настоящий мужчина. Это может быть настоящая женщина.

