


ежемесячное издание для женщин

# Будуар

октябрь 2011

- 
- **Интимный гардероб**
  - **Деньги счёт любят**
  - **Мужской взгляд на измену**



## Ежемесячное издание для женщин

10 (128)

Октябрь 2011 года

Учредитель:  
ООО «Будуар»

Главный редактор  
Светлана АНДРЕЕВА

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: buduarg\_press@mail.ru

Газета зарегистрирована  
в Министерстве Российской  
Федерации по делам печати,  
телерадиовещания  
и средств массовых  
коммуникаций.

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

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

Присланные по почте  
рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.

Литературная обработка  
писем осуществляется  
редакционным  
коллективом.

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несёт рекламодатель.

Использование материалов  
без письменного разрешения  
редакции запрещено.

При цитировании ссылка  
на ежемесячник «Будуар»  
обязательна.

Номер подписан  
в печать 29.08.11  
Заказ №136

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

По всем случаям  
полиграфического брака об-  
рабатывается в типографию  
Телефон производственного  
отдела (4712) 34-25-31.

Тираж: 600 000 экз.  
Цена свободная.

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;  
Москва (10375172) 299-92-60;  
Санкт-Петербург (727) 270-70-26.

Beauty & Beauty

## Объявление

Уютный, весёлый, модный, пре-  
данный, умеющий вкусно гото-  
вить, жить, влюбиться и держать  
свое слово «Будуар» ищет це-  
лестремлённую особу, которая  
познакомит его с наибольшим  
количеством претенденток на  
его руку и сердце.  
Материальное вознагражде-  
ние гарантируется.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Издательский дом «Будуар»  
проводит конкурс  
**«УСПЕШНАЯ ПОДПИСКА»**  
на I полугодие 2012 года

**Главный приз –  
30 000 рублей!**

### ДЛЯ УЧАСТИЯ НЕОБХОДИМО:

**1. Оформить как можно больше подписчиков на газету «Будуар».**

В конкурсе участвуют и другие наши издания: «Будуар. Здоровье», «Пресс-Коктейль», комплекты «Будуар + Будуар. Здоровье», «Будуар + Будуар. Здоровье + Пресс-Коктейль».

**2. Прислать копии подписных квитанций по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.**

**ВАЖНО:** не забудьте указать на конверте название конкурса и свои данные: Ф.И.О. (полностью), адрес с почтовым индексом.

Победителем и обладателем суммы 30000 рублей станет конкурсант, приславший подписные квитанции на самую большую сумму.

Между остальными участниками путём жеребьёвки будут разыграны 25 поощрительных призов в размере 2000 рублей.

К участию в конкурсе принимаются письма, присланные до 15 декабря 2011 года. Победитель конкурса будет объявлен в газете «Будуар» №2 2012 года.

# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ОКТАБРЬ  
2011



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Ближе к телу

стр. 6  
**ВОЛОСОК  
К ВОЛОСКУ**  
Мастер-класс

стр. 7  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Уроки стиля

стр. 8  
**КРАСОТА**  
Укол красоты  
Секрет очарования

стр. 10  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Между нами, девочками...

стр. 12  
**90x60x90**  
Мысли вслух  
Юлии Высоцкой  
Атака на целлюлит

стр. 14  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
После родов  
Отвечает  
врач-гинеколог

стр. 16  
**ЗДОРОВЬЕ**  
Дыхание жизни

стр. 18  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Хочу учиться!

стр. 20  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**  
Деньги счет любят

стр. 22  
**ИСТОРИЯ ЛЮБВИ**  
Игорь Крутой:  
«Я люблю тебя до слез...»

стр. 24  
**ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**  
Будем откровенны

стр. 26  
**ЭТО ИНТЕРЕСНО**  
Женское счастье

стр. 28  
**МОНОЛОГ**  
Измена, или  
Желание перемен

стр. 29  
**ПРОБА ПЕРА**  
Стихи  
наших читателей

стр. 30  
**ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ**  
Конфета

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
Пальто и жакет

стр. 34  
**РУКОДЕЛИЕ**  
Жил на поляне  
розовый слон...

стр. 35  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**

Пять рецептов  
с печенью

стр. 36  
**ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ**  
Любимые рецепты

стр. 38  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Вы купили кактус...

стр. 39  
**ВАША УСАДЬБА**  
Продлите жизнь перцу

стр. 40  
**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**  
Легкость бытия

стр. 41  
**НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ**  
Прополис от язвы

стр. 42  
**ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ**  
Сладкая жизнь

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

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

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

# Ближе к телу

**«Красивое нижнее бельё, как высшее образование: о нём может никто не знать, но самооценку повышает». Мысль очень правильная – чем больше себя уважает и ценит женщина, тем тщательнее она подбирает свой интимный гардероб.**

**А что же предлагает нам мода на столь сокровенную часть одежды?**

## Бюстгальтер

Самая актуальная форма бюстгальтера та, что подчёркивает прелесть и округлость женской груди. Для этого в моделях используются поролоновые чашечки и косточки. Хит сезона – бесшовное бельё, которое настоящие модницы уже успели полюбить и оценить по достоинству.

**Совет:** наряду с гладкими формами бюстгальтера, которые великолепны в сочетании с самыми откровенными и облегающими нарядами, стоит обратить внимание на бюстгальтеры, глядя на которые можно ахнуть и выдохнуть одно: «Роскошный!», что значит богатый декор – вышивка, обилие кружев, стразы, жемчуг и прочие изыски. Разумеется, это бельё не «на каждый день», но для особых случаев самое то!

## Трусики

Отправляйте трусики-стринги с неудобной полоской саади на заслуженную пенсию. Они своё «отработали». Сегодня самая популярная модель – трусики с завышенной линией талии (ретро) и обтягивающим эффектом, а также трусики-слипы. Их ещё называют спортивными.

**Совет:** то, что трусики должны непременно составлять комплект с верхней частью, – правило вчерашнего дня. Ныне это самостоятельная единица гардероба, а не дополнение к бюстгальтеру. Поэтому смело выбирайте цвет, форму, фасон, не беспокоясь, что бюстгальтер не «в тему». Чем больше между ними отличий, тем лучше и креативнее. Боитесь, Он не поймёт? Милые дамы, единственное, что может ввести сильный пол в ступор, так это лямочные трусики, с которыми вы никак не расстанётесь.

## Бра

Бра – ближайший родственник бюстгальтера. Эта модель родом из 50-х, когда пухлые красавицы вроде Мэрилин Монро с алыми губами, озорными кудряшками и примерно в таких вот «шпурках» беззубо улыбались со страниц раскрашенных журналов. Этот фасон можно считать почти пуританским, поскольку снизу всё закрыто по максимуму, что, кстати, придаёт груди дополнительный объём, во-первых, и отлично поддерживает бюст, во-вторых. Но при этом бра совершенно бесстыдно открывает соблазнительные формы сверху. Так что беспокойство, что бра похоже на «бельё моей бабушки», абсолютно беспочвенно.

**Совет:** «скромность» края компенсируйте богатством отделки – выбирайте модели обильно декорированные шёлком, кружевами в викторианском стиле. Если ваш наряд «ослащён» супермегаоткровенным декольте, предпочтите бра, максимально обнажающий грудь.



## Корсет



Мы незаслуженно проходим мимо него, когда заглядываем в бутик нижнего белья. Мол, куда его носить, только деньги на ветер. А вот и зря. Во-первых, корсет отлично корректирует фигуру. Даже самый «выдающийся» бюст «не покинет» положенного места и останется всегда на высоте в самом прямом смысле, не говоря уже о том, какие соблазнительные линии приобретёт талия. Во-вторых, корсет – отличная вещь для вечерних выходов в свет.

**Совет:** берите пример с Моника Беллуччи, она примеряет корсет с длинными струящимися юбками в пол и выходит на красную дорожку. Но корсет может быть и вполне демократичен, если модель гладкая, выдержана в спокойной цветовой гамме и с минимумом декора. Рискуйте надеть корсет с джинсами и увидите, какой фурор произведёте.

## Бюстье

Еще один пример, что бельё может быть не только красиво, но и функционально. За счёт жёсткого каркаса бюстье плотно облегает и поддерживает грудь даже без бретелек. А обнажённые гладкие плечи, как известно, обладают особым притяжением.

**Совет:** все известные красавицы и модели давно облюбовали эту вещь для выходов в свет, и не только. Совершенно «убийственно» выглядит бюстье в дуэте с деловыми пиджаками, приталенными жакетами, юбками-карандашами и узкими брюками со стрелками. Ясное дело, «деловой» костюм (хотя какая ж тут работа) не терпит суты, поэтому выбирайте модели спокойных однотонных цветов и никаких ленточек, бусиков, стразиков. И вперёд, дамы, на шпильки!



## Боди

Может быть, раньше боди и считался не самой удобной вещью для повседневной жизни. Но сегодня с этим утверждением можно и поспорить, особенно когда в моду вошли максимально заниженные скинни-джинсы, юбки и брюки на бёдрах. И только боди – гарантия того, что вы можете принять сколь угодно откровенную позу, при этом не беспокоясь, что окружающие увидят вылезающие из джинсов или брюк розовые трусы (фу, как неэстетично).

**Совет:** боди из полупрозрачной или сетчатой ткани с кружевами, вырезами и украшениями, плотно облегающие фигуру, – отличный шанс продемонстрировать, какая вы дикая кошечка. Но наряду со всем этим эротизмом существуют и боди-мужские рубашки, боди-водолазки, которые прекрасно впишутся не только в эротический, но и в элегантный отдел вашего гардероба.



## На вкус и цвет

### ● МОДНЫЕ ЦВЕТА

Белый и чёрный – классика стиля, поэтому они гордо шагают вперёд. Обворожительный бежевый раскрылся в новых красках: золотисто-телесный, сливочный и цвет шампанского. Хит – бельё золотистых тонов, украшенное чёрными кружевами.

Глубокий красный – по-прежнему надёжное лекарство от депрессии, хандры и неуверенности в себе.

### ● МОДНЫЕ ТКАНИ

Лидируют лёгкие и невесомые – атлас, хлопок и прозрачный гипюр, а также эластин, если речь идёт о полюбившемся бесшовном белье.

### ● МОДНЫЕ РИСУНКИ

Ничего крупного, только мягкие и лёгкие переходы. В почёте остаются «геометрия» – клетка, полоска, горошек. Любительницам сблаться в «зебру», «пантеру» или «тигрицу» беспокоиться не о чём – «хищный» принт по-прежнему в фаворе.

Подготовила  
Людмила КОСОУКОВА



# Мастер-класс

«Сейчас в моде естественность, порой небрежность, но в этой небрежности должен читаться шик». «Крёстный отец» итальянских домов красоты Альдо Коппола знает что говорит и предлагает, не прибегая к помощи профессионалов, воплотить одну из его идей, которая, впрочем, стала уже современной классикой: немного дерзкая, высоко зачесанная чёлка в компании «низкого хвоста»

**Шаг 1.** Вымойте голову. На подсушенные полотенцем волосы нанесите укладочное средство, подходящее для ваших волос. Лучше всего если оно будет придавать волосам дополнительный блеск.

**Шаг 2.** Прямые и жесткие волосы накрутите на крупные бигуди. Вы можете также высушить их феном, только ни в коем случае не расчесывайте волосы, разделите и взбивайте их пальцами



**Шаг 3.** Начешите волосы у лба и на затылке. Не приглаживая, уберите их назад и соберите в хвост ниже макушки. Отделите несколько прядей с одной стороны, перекиньте через хвост и закрепите на манер «ракушки» шпильками.

**Шаг 4.** Для надежности распылите лак, только немного, чтобы волосы сохранили подвижность.

**Совет:** если у вас высокий лоб, выпустите пару прядей по обвам сторонам лица — ваша причёска и образ в целом будет более непринуждёнными.



**Совет от профи**

Если ваши волосы электризуются, поможет лак для волос. Распылять его в небольшом количестве нужно не только на волосы, но и на головной убор, шарф непосредственно перед надеванием.

## Хочу блестящие волосы

Услышала от подруги о процедуре шайнинга. Расскажите поподробнее о ней. Есть ли альтернатива шайнingu в домашних условиях?

Людмила, по эл. почте

**ШАЙНИНГ** — это процедура глубокого кондиционирования волос, которая позволяет здоровые волосы надолго сохранить эластичными, гладкими, блестящими, препятствует образованию секущихся кончиков, защищает от статического электричества. Технология шайнинга напоминает ламинирование, но наносимые средства не «запаивают» чешуйки волос, и они остаются по-прежнему восприимчивыми к различным маскам и средствам по уходу за волосами. Процедуру шайнинга можно выполнять и в домашних условиях. Для этого понадобится хороший кондиционер (может посоветовать ваш мастер), но в принципе средство могут заменить жирные масла: жожоба, миндальное, виноградной косточки. Схема процедуры следующая: вымойте волосы, удалите лишнюю воду, нанесите средство на волосы, тщательно распределив от корней до кончиков. Если у вас толстые или густые волосы, воспользуйтесь редкой расческой. Оберните голову пакетом, сверху горячим полотенцем на 20 минут. Следует иметь про запас ещё одно горячее полотенце, чтобы волосы постоянно находились в тепле. Тепло открывает кутикулы волос, что позволяет кондиционеру попасть внутрь их, тем самым проведя лечение изнутри. По истечении времени снимите покрытие с волос, пусть

они «подышат» пять минут. Вымойте их тёплой водой, обязательно ополосните холодной и позвольте вашим волосам высохнуть самостоятельно. Подобную процедуру проводите вечером один раз в месяц.

## Выбираем цвет волос

Как выбрать правильный оттенок волос?

Ольга, г. Тула

Выбирая цвет волос, лучше ориентироваться не на образец на коробке с краской, а воспользоваться раскладкой, где представлены окрашенные пряди волос. Приложите руку к образцу волос, и вы заметите, что некоторые оттенки подчёркивают красные и жёлтые тона кожи. Если доминируют красные/розовые тона, нужно подбирать бежевые/пепельные оттенки, чтобы визуально оттенить цвет кожи. Если вы заметили превосходство жёлтых тонов, выберите тёплые золотые и карамельные оттенки.

На вопросы отвечает стилист Андрей СТРЕЛЬНИКОВ

**Вы пишете, что в моде кардиганы, жакеты крупной вязки. Мне с 48-м размером от таких вещей лучше воздержаться?**

**М. РОЗАНОВА,**  
Респ. Удмуртия

Ну почему же? При грамотном подходе можно «вписать» в свой гардероб практически любую модную тенденцию. Объемный верх предполагает узкий низ. Встаньте на высокие каблуки, наденьте узкую юбку-карандаш или прямые брюки, джинсы — и вы будете выглядеть ничуть не хуже, чем «другие с 44». Если при этом вы уверены в изяществе своей талии, смело делайте на ней акцент с помощью широкого ремня или, наоборот, «замаскируйте» недостаток и спустите его на бедра.

К тому же в моде не существует жесткого диктата, иначе модельерам и дизайнерам попросту нечем было заняться. Наряду с объемной крупной вязкой, актуальны и тонкая шерсть, и уютный кашемир, который никогда не выйдет из моды. И в том и в другом вам будет тепло, и выглядеть вы будете стильно и элегантно. Особенно если учтёте важные критерии: правильный подбор цветовой гаммы и моделей. Так что на самом деле выбор у вас огромный!

**С наступлением осени обязательно проведу ревизию в шкафу: от чего-то откажусь, что-то новое куплю. Говорят, этой осенью актуальны брюки из кожи. Прежде чем решиться на покупку, хочу спросить вашего совета: действительно ли они сейчас актуальны, и с чем их носить в соответствии с новыми тенденциями?**

**Н. ВЕТКОВА,**  
Ленинградская обл.

Англичане считают: не бывает плохой погоды, бывают люди, одетые не по погоде. А что может защитить нас от пронизывающего ветра, осенней слякоти и сырости лучше, чем кожаные вещи? К тому же они ещё и весьма практичны: качественно выделанная кожа не мнётся, не промокает, в то же время она легкая, быстро «приспосабливается» к любой фигуре и позволяет телу дышать. Поэтому самые различные изделия из кожи, будь то куртка, жилет, пальто или пиджак, а не только брюки, будут актуальны всегда. Разумеется, мода — дама ветреная, и вносит свои поправки в цвет и крой, но «касательно» кожи они минимальны.

Итак, в наступившем сезоне в первую очередь актуальны узкие кожаные брюки (слим), скинни) элегантного черного цвета, а также цвета горького шоколада и глубоких анимных оттенков. Не помяйте голову с чем их носить. Ответ прост: с чем угодно. С вязаными платьями-свитерами, короткими и длинными жакетами, мужскими сорочками, пуловерами толстой грубой вязки, с меховыми жилетами. Не спешите отправлять в отставку ро-

# Уроки стиля

мажиганные летние платица из шёлка и шифона. Они органично впишутся в ансамбль кожаные брюки и «байкерская» куртка.

Если ваша цель — сразить окружающих своим внешним видом, наберитесь смелости и купите золотистые или серебристые слимсы — настоящий шик этой осени. Одно «но»: узкие брюки облегают фигуру как вторая кожа, соответственно, формы должны быть идеальными. Но не спешите

растраиваться, модельеры позаботились и о тех, чьи параметры далеки от 90х60х90. Кожаные брюки-бананы, а также прямые по всей длине хорошо сидят на дамах любой комплекции.

**Мне кажется, я чересчур полная. Как с помощью одежды скрыть лишние килограммы?**

**Елена, Ростовская обл.**

Пожалуй, вопрос лишних килограммов и их «маскировки» будет беспокоить женщин всегда. Мы отказываемся от модных новинок, «мол, это не для нас», выбираем бесформенные балахоны или, наоборот, с трудом втискиваемся в узкую одежду в надежде, что она скроет ненавистные складки. И забываем, что существует важное правило — в бесформенно висящей или слишком тесной одежде мы выглядим толще, чем есть на самом деле. Следуйте нескольким нехитрым правилам, и вам не придётся обходить модные бутики стороной.

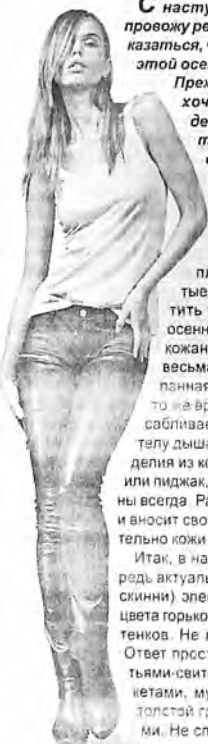
Итак, стройняк

— Ансамбль, выдержанный в единой цветовой гамме. Прежде всего глаз устремляется туда, где есть разрыв в линии фигуры. Монохромная гамма создаёт иллюзию единой стройной линии. Лучше если это будут нейтральные цвета: бежевый, кремовый, хаки, шоколадный, чёрный. Причём верх и низ могут быть как одного цвета, так и его разных оттенков.

— Одежда точно по размеру. Выбирайте одежду, которая не обтягивает, не болтается, а облегает. Прекрасный пример — платье с запахом. Оно подчёркивает линию груди, талию и при этом не демонстрирует ничего лишнего: ни килограммов, ни складок.

— Легко драпирующиеся струящиеся ткани. Жесткая ткань будет стоять колом, а струящаяся — мягко облегалa ваши формы. Но избегайте тканей, липнущих, как вторая кожа, а также слишком блестящих. Последние будут «сиять» именно в тех местах, которые вам особенно хотелось бы скрыть.

**На ваши вопросы отвечает  
художник-модельер  
Екатерина РУДЕНКО.**



# Укол красоты

**О ботоксе немало написано и сказано, но вопрос так и остаётся открытым: зачем нужны уколы красоты? Ответ на этот и другие вопросы мы решили получить у известного доктора красоты – Жана Луи Себа**

– С появлением ботокса женщины выиграли для себя ещё 20 лет жизни. Если раньше, дожив до 50 лет, они говорили себе: «Всё, моя жизнь – это внуки, дом», то благодаря многим факторам, в числе которых и методики омоложения, они остаются включёнными в жизнь, активными, оптимистичными, молодыми, продолжают активно работать и осваивать новые направления, позволяют себе завязывать новые отношения.

– **Однако не все женщины согласны, что качество жизни напрямую зависит от того, как она выглядит. И среди них есть известные женщины – Бриджит Бардо, Катрин Денёв.**

– Действительно, некоторые считают, что старение – естественный процесс и не стоит в него вмешиваться. Я с этим не согласен. Складки и морщины не идут ни одной женщине! Кремы, даже самые дорогие, – это всего лишь поверхностное воздействие, массаж лица – хорошая антистрессовая процедура, улучшающая кровоснабжение и дренаж. Данные процедуры позволяют выглядеть ухоженной, но воздействовать на мышцы, заполнять провалы в коже, изменять овал они не могут. Борьба с генетикой и земным притяжением, в результате которого кожа чисто физически стремится «соскользнуть вниз», требует радикальных мер.

– **А когда стоит начинать делать уколы красоты?**

– В 30 лет желательно прийти на консультацию, но это не значит, что придётся сразу начинать колоть. Хотя порой одной-двух профилактических инъекций достаточно для того, чтобы на годы отодвинуть появление морщин. Я могу сделать ботокс и 18-летней девушке, которая сильно морщит лоб. Стучаешься от этой привычки, она не придёт ко мне ещё лет 15!

– **А в каком возрасте вы рекомендуете делать пластику (от ред. – Жан Луи Себа в прошлом пластический хирург с успешной многолетней практикой по всему миру)?**

– Подкорректировать форму носа, бровей, ушей – прекрасная идея, такие операции часто делают лицо визуально моложе. Но я не сторонник радикальной подтяжки лица, поскольку результат всегда заметен и однотипен, инъекции работают изящнее. Тем более что только ботоксом коррекция лица не ограничивается. Я использую лазер, чтобы снять избыток ороговевших клеток, инъекции гиалуроновой кислоты для глубокого моделирования лица. Последние замедляют утраченный с возрастом подкож-



ный жир вокруг глаз, на скулах, в углах рта и т. д. Тридцать-сорок минут работы – и лицо преобразуется.

– **Заманчивые перспективы, неудивительно, что желание уколоть анти-возрастные препараты становится сходно наркотической зависимостью...**

– Соглашусь, это сложный момент. Всё зависит от самовосприятия и социума. Но однозначно чувство меры должно присутствовать. Иначе, несмотря на то, что женщина выглядит молодо и ухожено, она воспринимается как существо с другой планеты.

– **Жан Луи, и напоследок несколько рекомендаций для наших читателей.**

– Инъекции, кремы и другие достижения индустрии красоты не являются основополагающим условием продления молодости. Много зависит от самой женщины. Избегайте всеми способами стресса. Он делает нас старше, не смотря на возраст и генетику. Хорошая пища жизненно необходима коже! Думайте, что вы едите. Откажитесь от сахара, доказано, что он ослабляет коллаген. Соли – отёки растягивают кожу. А также сократите порции: лишний вес сам по себе старит. Я, например, часто прошу пациентку похудеть и лишь потом прийти ко мне. Безусловно, важен и правильный образ жизни: спорт, отсутствие алкоголя и сигарет. Ухаживайте за своей кожей, отмечайте кремы и массажи – опасная для красоты ошибка. Следить за собой – святая обязанность женщины.

Беседавала Ирина МУРАВИНА

## Что надо знать об уколах красоты

● «Золотым стандартом» для коррекции уколами ботокса считается верхняя треть лица – межбровье, лоб, зона в области уголков глаз. Но делать инъекции препарата, например, на одну лишь переносицу, если имеются только межбровные вертикальные морщины, не всегда представляется возможным. Так что если вам предложили сделать целый ряд уколов, не думайте, что это «раскрутка». И наоборот, если косметолог идёт на поводу у вашего желания, это должно насторожить.

● Нижняя треть лица у профессионалов считается областью рискованной коррекции, экспериментировать здесь нужно с особой осторожностью. Для этих целей ищите специалиста экстракласса.

● Существует небольшой процент людей, для которых уколы ботокса неэффективны по причине невосприимчивости их к ботулотоксинам. Этот феномен вызван индивидуальной особенностью организма.

● В стандартной ситуации чем дольше делается данная процедура, тем более длительный становится эффект, а дозировка снижается.



## Вам мат

Существует ли стойкий тональный крем с матирующим эффектом, который не оплывает и обеспечивает идеальное покрытие?

Н. АНРОСОВА, г. Рыбинск

Матовая кожа выглядит изысканно и благородно. При таком дефицитном «покрытии» даже самый дерзкий макияж выглядит более чем новинкой. Многие косметические бренды, почувствовав «спрос» на матирующие средства, разработали целую линейку: матирующие тоники и флюиды, пенки, салфетки, устойчивые тональные кремы в том числе. Ищите тональные средства, в составе которых содержится мелкодисперсная минеральная пудра (она-то и придаёт коже аристократичную прозрачную матовость) и растительные экстракты, которые обеспечивают коже длительное увлажнение, благодаря этому безупречный макияж сохраняется в течение 15 часов.

И ещё один совет: не используйте для коррекции макияжа пудру. Чем больше вы наносите её на лицо в погоне за изысканной матовостью, тем больше ощущение стянутости кожи и заметнее присутствие слоя косметики на лице. Лучше воспользоваться матирующими салфетками. Сегодня они есть даже в самых демократичных марках.

## Вторая молодость

Мне 40 лет, решила провести ревизию у косметичке. Средства с какими ингредиентами в ней должны быть обязательно?

Людмила, г. Курск

Чем старше женщина, тем больше активных ингредиентов (витаминов, антиоксидантов, натуральных масел и др.) должно входить в состав косметики, которой она пользуется по уходу за своей кожей. Речь идет обо всех «процедурах красоты» — очищении, увлажнении, питании, декоративных средствах.

После 40-45 лет идеальны кремы с лифтинг-компонентами (с коллагеном, например), растительными маслами (авокадо, жожоба, виноградных косточек), восполняющими недостаток липидов, и фитостеролами (например, экстрактами клевера, дикого ямса или сои), замедляющими старение кожи.

Один-два раза в неделю «балуйте» кожу пилингом, для которого используйте не скраб (в него входят твердые абразивные частички), а более нежный по своей структуре гоммаж. Если регулярно «освобождать» эпидермис от старых клеток, кожа будет лучше воспринимать активные компоненты, содержащиеся в кремах, масках и других средствах по уходу. Ухаживая за лицом, всегда помните о важных зонах шеи и декольте, которые также нуждаются в ежедневной заботе.

## Доверяй, но проверяй

Подруга подарила шампунь для лошадей. Сказала, надо им мыть голову, и волосы будут блестящими, исчезнет жирность. Скажите, не вредно ли им мыть волосы?

Т. ДЕГТЯРЕНКО, Вологодская обл.

Дерматологи уверены, что пользоваться средствами, предназначенными для животных, не стоит, такие шампуни разработаны без учёта особенностей человеческих волос, их структуры, не тестируются должным образом, могут содержать вредные для нашей кожи ингредиенты, способные вызвать аллергию и другие проблемы со здоровьем. К тому же зачем «изобретать велосипед», когда в любом косметическом отделе масса средств по уходу за волосами, эффективно решающих многие проблемы. Не говоря уже о всевозможных салонных процедурах. Так что оставьте «лошадиный шампунь» тем, кому он предназначен.

## Тени исчезают в полдень

У меня жирная кожа даже на века. Любые тени — влажные, сухие, кремозные — скатываются через несколько часов. Пробовала перед нанесением теней припудривать веки — толку никакого. Что мне делать?

Наталья, Тульская обл.

Если кожа век склонна к жирности, рекомендуем такую схему «наведения красоты»: сначала нанесите на верхнее веко базу под макияж (не путать с тональным кремом), она абсорбирует излишки жира и фиксирует тени. После этого проведите карандашом тонкую стрелку вдоль роста ресниц и тщательно её растушуйте. А уже поверх карандашной линии кистью нанесите тени. Чтобы стрелка получилась плавной и четкой, рисуйте её точечными движениями. В общем, стоит потренироваться перед зеркалом, и результат не разочарует.



## Ручная работа

Сияющий отдохнувший взгляд? Легко. Трижды мягко надавите на внутренние уголки глаз у переносицы указательными пальцами. Это стимулирует ток лимфы и снимает отеки.

## Холодно

Держите средство против отеков и темных кругов под глазами в холодильнике — так оно действует ещё эффективнее.

## Стань шелковой

Предстоит эпиляция? За день до неё в душе разотрите распаренную кожу жесткой мочалкой, причём ведите ею против роста волос — так они приподнимутся. И откажитесь в этот день от молочка для тела — оно образует на коже плёнку, которая мешает сцеплению эпилирующего состава и волосков.

## Полный порядок

Чтобы яркая помада не осталась на зубах, окуните ватную палочку в прозрачный блеск для губ и протрите ею передние зубы. Результат — блеск «отсечёт» помаду от зубов, и ваша улыбка будет ослепительной в течение всего вечера.

## Всю ночь до утра

Ночные интенсивно увлажняющие средства могут вызвать отек, если нанести их толстым слоем и прямо перед сном. Чтобы проснуться утром свежей как роза, используйте крем правильно: за полчаса до сна и в небольшом количестве, чтобы не перегружать кожу.

## Правила хорошего тона

Чтобы бронзирующая пудра легла на бледную кожу ровным слоем, следуйте этой схеме: сначала нанесите на кожу тонирующее средство светлого оттенка. Затем возьмите на кисть немного бронзанта и широкими движениями пройдитесь ею по всему лицу, уделяя особое внимание зоне лба, скулам и подбородку.

# Между нами, девочками...

Для большинства женщин безупречная гладкость кожи — результат практически ежедневного труда. Хотите выйти из их числа? Тогда прислушайтесь к мнению женщин, уже имеющих опыт в использовании методик более радикальной борьбы с лишними волосами. А разобраться в них и выбрать для себя оптимальный способ вам поможет наш постоянный консультант, врач-дерматокосметолог Елена МЕРЕНКОВА

## Электро- и фотоэпиляция (избавление от лишних волос навсегда)

Агла, 35 лет: «За свою жизнь я перепробовала, пожалуй, все способы удаления лишних волос. И всегда мечтала избавиться от них раз и навсегда. Недавно решила сделать себе подарок и потратиться на исполнение этой мечты. Пришла в салон с целью сделать фотоэпиляцию. Слишком заманчивыми были обещания рекламных буклетов: «...избавление от волос навсегда при отсутствии боли в процессе и раздражения после». Однако специалисты в салоне меня отговорили. Оказывается, эффективна эта методика только для обладательниц очень темных и жестких волос. Дело в том, что энергия, убивающая корень волоса, поглощается меланином, которого в светлых волосках недостаточно. Как альтернативу мне порекомендовали электроэпиляцию. В этом случае разрушение волос происходит под воздействием электрода, который вводится в волосную луковицу. Не скажу, что процесс безболезненный, но все терпимо. Я даже решила и линию бикини подкорректировать таким образом.

Знакомая пугала меня рубцами от ожогов, которые якобы часто остаются после процедур. У меня их нет. Думаю, тут многое зависит от квалификации специалиста. Так что результатом я уже довольна, я его вижу, хотя сбывалась пока всего четыре процедуры».

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА.** Данные аппаратные методы эпиляции действительно требуют как высокой квалификации специалиста, выполняющего их, так и качества самих аппаратов. Поэтому к выбору салона стоит подойти особенно обстоятельно. Кроме того, нелишним будет перед первой процедурой проконсультироваться с врачом о наличии у вас противопоказаний. Ведь в данном случае ими являются не только особенности кожи, которые может увидеть косметолог, но и целый ряд внутренних заболеваний.

Хочу сразу предупредить, что в любом случае после подобных процедур останутся следы в виде красных точек на некоторое время. Поэтому начинать курс удаления волос лучше все-таки поздней осенью, когда ноги скрыты под колготками или брюками. В этом случае к теплоте сезону количество волос значительно сократится, а следовательно, и красных точек после их удаления.

Ну и, конечно, тем, кто решил избавиться от волос, придется не только приготовить кругленькую сумму, но и запастись терпением. Дело в том, что как при электро-, так и при фотоэпиляции волосы необходимо удалять в тот момент, когда

они находятся в стадии активного роста. Таких волос на теле одновременно от 5 до 20% (остальные под кожей находятся в «спящем» состоянии). Разрушенные фолликулы уже в дальнейшем не растут, однако прорастают новые волоски. Поэтому если говорить о сроках, то это в среднем от полутора до трех лет (в зависимости от изначального количества волос) с периодичностью посещения салона раз в 2-4 месяца.

## Использование электроэпилятора (гладкость кожи до трех недель)

Марина, 48 лет: «Лет пять назад подруга купила себе электроэпилятор и всё хвасталась не могла. Мал, сидишь себе перед телевизором, вроде как и сериал смотришь, а сама делом занимаешься. Естественно, после таких слов и я загорелась идеей купить чудо-аппарат. К выбору подошла слов и я загорелась идеей купить чудо-аппарат. К выбору подошла с любовью, изучила все характеристики. Принцип действия у всех оказался одинаковым — волоски зажимаются с помощью пинцетов в крутящемся барабане и выбиваются. Конечно, процедура болезненная. И вот как раз в способах обезболивания процесса эпиляции и было главное отличие приборов.

Многие производители предлагали снизить болевые ощущения за счет охлаждения. Либо с помощью охлаждающей насадки эпилятора (специальный контейнер перед процедурой заполняется водой и на некоторое время ставят в морозилку), либо рукавицы (перед процедурой также кладется в холодильник). Однако я, как человек теплолюбивый, отдала предпочтение массажной насадке и осталась довольна. Оказывается, при массаже кожи нарушается передача болевых сигналов через нервы (вспомните реакцию ушибленного моста).



Первая процедура всё равно была очень болезненной, поэтому я использовала специальную насадку, которая сокращает количество пинцетов, а следовательно, и выдернутых волосков за одно движение. Это несколько увеличивает время процедуры, но зато не отбивает охоту к дальнейшим экспериментам с эпилятором. Отмечу одно, с каждой следующей процедурой ощущения становятся менее болезненными».

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА.** Многие женщины отказываются от использования электроэпиляторов из-за болевых ощущений при их использовании. В этом случае не стоит пренебрегать всеми возможными обезболивающими функциями самих приборов. К тому же рекомендую воспользоваться следующими советами: во-первых, делайте эпиляцию в первую фазу менструального цикла (спустя пару дней после менструации), лучше в период между 16 и 18 часами. В это время порог болевой чувствительности наиболее низкий; во-вторых, если в вашем эпиляторе нет дисков, прижимающих кожу во время процедуры, натягивайте эпилируемые участки кожи вручную, поскольку боль вызывает именно вытягивание кожи, которая приподнимается вслед за волосом; в-третьих, попробуйте охладить эпилируемые участки с помощью мокрого полотенца, которое предварительно необходимо положить в морозильную камеру. Приложите его к коже перед тем как приступить к эпиляции; и, наконец, в-четвёртых, можно использовать мазь или спрей на основе лидокаина.

## Биоэпиляция (гладкость кожи до четырёх недель)

Людмила, 25 лет: «Из всех проверенных на собственном опыте методов эпиляции мне понравилась, так называемая, биоэпиляция, то есть восковая. Приходится, конечно, терпеть, но результат того стоит. Никакой другой метод не даст вам столь безупречно гладкую и нежную кожу. Действительно, как у младенца... К тому же об эпиляции потом можно забыть практически на месяц. Началось мой знакомство с восковыми полосками. Они оказались очень удобны в применении. Разогреваете их с помощью ладоней, затем наклеиваете на нужный участок кожи и отрывайте резким движением против роста волос. Остатки воска удаляются ватным диском, смоченным в любом растительном масле».

А недавно решила попробовать биоэпиляцию в салоне. Технология в принципе такая же: на нужные участки кожи наносится тёплый воск, покрывается сверху полоской ткани. Через несколько секунд резким движением ткань снимается вместе с воском и волосками. Но разница, конечно, есть. Прежде всего мне было гораздо менее больно. Возможно, дело в отточенности движений мастера. А может быть, это какой-то психологический момент — когда делаешь сама, себя как-то жалче, что ли... Ну и, конечно, это заняло намного меньше времени, очень удобно, особенно когда дело касается зоны бикини. Я уже договорилась с мастером о проведении следующей процедуры на дому, так выйдет дешевле».

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА.** При выборе вида биоэпиляции следует помнить о том, что горячий воск делает её менее болезненной, чем холодный: кожа прогревается, поры раскрываются и нежелательные волосы удаляются гораздо легче и с меньшей болезненностью. Поэтому тем, кто не выносит боли, лучше начать с него. Кстати, в домашних условиях очень удобно использовать воск в касетках с роликом. Если обзавестись воскоплавом, то процедура не отнимет у вас больше сил и времени, чем при использовании тех же полосок.

А вообще биоэпиляция действительно имеет ряд преимуществ. Во-первых, вместе с лишними волосками удаляется и верхний слой ороговевших клеток кожи, тем самым вы за одну процедуру получаете ещё и прекрасный пилинг. Во-вторых, хотя волосные фолликулы во время процедуры и не уничтожаются, но каждый раз они серьёзно травмируются. В результате после пары процедур структура волос становится тоньше, и в большинстве случаев растут они реже.

В связи с данным видом эпиляции хотелось бы напомнить о профилактике врастания волосков. Чтобы избежать подобной проблемы, не забывайте регулярно пользоваться скрабами для тела и увлажняющими средствами.

Мы долго можем рассуждать на тему самых привлекательных частей женского тела, но что нежные ухоженные руки — визитная карточка настоящей леди, не поспоришь. А для того, чтобы они стали такими, нужно совсем немного...



## Символ женственности

### Шаг 1: безупречная кожа

**ПИЛИНГ** — лучший помощник в возвращении коже рук мягкости, нежности. Для его приготовления возьмите 2 ч. ложки сахара и залейте 3-4 ст. ложками сока лимона. Подождите 5 минут, чтобы сахар немного растворился, и нанесите на чистую кожу рук лёгкими массажными движениями. Не забудьте потереть вокруг каждого ногтя в разных направлениях. Подождите несколько минут и смойте смесь с рук тёплой водой.

Сразу после пилинга желательно сделать **МАСКУ**. 2 ст. ложки мёда смешайте с 2 ст. ложками оливкового масла и добавьте 4 капли эфирного масла розмарина. Немного подогрейте смесь на водяной бане или в СВЧ. Нанесите маску на кожу рук, втирая в ногти и кутикулы, наденьте полиэтиленовые перчатки и тёплые перчатки (или укутайте руки в махровое полотенце). Через 15 минут помассируйте кутикулу, ногти и смойте маску тёплой водой.

### Шаг 2: изысканный маникюр

Начало нового модного сезона осень-зима — отличный повод обновить свою палитру лаков для ногтей. Яркие летние цвета сменились более насыщенными тёмными, такими как благородный красный, бордовый, шоколадный, оливковый, серый, терракотовый.

Изюминка этого сезона — металлический блеск. Он может использоваться в качестве накладки к основному ногтю, как напыление или рисунок. Особый писк — контрастное сочетание серебристого рисунка и тёмной основы. Что касается формы, то по-прежнему актуальны короткие квадратные ногти с закруглёнными углами.

### Шаг 3: актуальные аксессуары

Аксессуары завершат образ и непременно привлекут взоры окружающих к итогу вашей работы. В этом сезоне никак не обойтись без массивных браслетов, одного или сразу нескольких. Не бойтесь экспериментировать. Они могут быть сложного дизайна, с комбинацией различных материалов — сегодня трудно переборщить. А там, кто его знает, может быть, кому-то захочется украсить ваши безупречные ручки драгоценными камнями, а они актуальны всегда...

# МЫСЛИ ВСЛУХ

## Юлии Высоцкой

**Откровенность, с которой рассказывает о себе известная телеведущая Юлия Высоцкая в книге «Ем, бегу, живу!», удивляет и восхищает. Удивляет, потому что, оказывается, ей, красивой и знаменитой, свойственны периоды депрессии и паники: «Я ужасно толстая, страшная, у меня нет желания выходить из дома, отвечать на телефонные звонки», и восхищает, потому что она «научилась справляться с отчаянием, с лишними килограммами, нашла способ заставить организм работать на полную катушку, со стопроцентной отдачей, чтобы всё успевать в жизни и чувствовать себя при этом счастливой». Мы думаем, вам будет интересно узнать и, возможно, воспользоваться личным опытом этой яркой и вместе с тем такой обычной женщины**



### Я — это я, и другой меня не будет

Сколько раз в неделю, месяц, год я просыпалась совершенно измученной, как будто всю ночь мешки таскала, без энергии и в дурном настроении. Смотрю на себя в зеркало, и, мягко говоря, мне не нравится то, что я там вижу. Но мне невероятно повезло, я ненавижу страдать, потому что у меня «живучий» характер и потому что когда-то осознала одну мудрость: «Каждое утро мы принимаем решение, как проживём будущий день — в счастье или страдании».

### Выбираю быть счастливой

Худая женщина и красивая женщина — не одно и то же. Здоровая, веселая, счастливая — это и есть красивая женщина. Вы сами для себя должны решить: кто вы и кто вы, и кем вы хотите быть или казаться. А прежде чем сделать выбор, имейте в виду: чаще всего мы слишком требова-

тельны по отношению к внешнему виду. На самом деле идеал никому не нужен, и мир вокруг нас неидеален. И неидеальные люди могут гораздо легче ужиться с этим неидеальным миром. Поэтому советуем всем любителям математики и точных цифр избавиться поскорее от весов, быть последовательными и не слишком серьезно относиться к процессу похудения — и вы победите!

### Жизнь слишком коротка, чтобы сидеть на диете!

Прошло много лет, пока я для себя не поняла, правильно питаться, правильно двигаться следует без монашеских усилий. Аскетизм — ненатуральное состояние человека, и он практически всегда ведёт к срывам. Ведь каждое ограничительное или запретительное правило рождает в подкоре внутренних протест, желание нарушить правила. Например, вы себе говорите: «Для меня больше не существует шоколада», даже на подозревая, что в этот момент разбудили страшного зверя под названием «голод» — голод как физический, так и психологичес-

кий. Поэтому лейкопластырь на рот — это не для меня, хотя, поверьте, я испробовала все возможные диеты, была вегетарианкой, занималась печёчным голоданием, питалась по группе крови. Сейчас я ем всё, но всё не означает бесконтрольность. «Можно всё» — это дисциплина. Я чётко представляю, что если ем сегодня шоколад, то в следующий раз я съем его через несколько дней. Понять это — самое важное, но и, увы, самое сложное. Аппетит, как зверь, его можно приучить есть часто и мало, и он будет вполне доволен. Осмеюсь дать совет: начните завтракать. Он необходим всегда и во всех случаях, а тем, кто не любит, попробуйте не обещать себя на ночь, и тогда утром вам захочется есть. Если не хочется есть рано утром, берите завтрак с собой на работу и съедайте его до того как включите компьютер. Это относится и к обеду. Я всегда на работу, на самые сложные съемки беру с собой пластиковые контейнеры с едой. Снужу, например, на гриме ем кашу, предварительно залитую кипятком. Сначала надо мной смеялась вся съемочная группа, но потом я замечала, что многие тоже начинают так делать. Правильный пример заразителен.



## Успешные люди делают, а не рассуждают

Если вы хотите быть счастливым-весёлым-красивым, вы просто обязаны заниматься физкультурой. Но физкультура — это работа, и делать вид, будто это не так, просто глупо. Лично я лишь 65 дней в году выполняю эту работу с удовольствием, а 300 заставляю себя заниматься спортом. Потому что я люблю себя. А знаете, что означает любовь к себе? Идти куда и как я хочу и не задыхаться при этом, не бояться сквозняков из-за ослабленного иммунитета, потому что у меня здоровый организм и мой тренированное тело поможет мне во всём. Ведь физические нагрузки направлены не только на похудение, но и на оздоровление организма. И не обещайте себе начать «новую жизнь» с понедельника. Поверьте, с понедельника ничего не начнётся. Не давите себе думать. Не уговаривайте себя. А просто надевайте кроссовки и идите. Думать будете после того как пойдёте или побегите. Конечно, у многих из нас бешеный ритм жизни, и времени хватает лишь на то, чтобы поспать. Но, может быть, дело не во времени, а всё в том же ленивом и ужасном «завре»? Как-то в Париже я бегала в 5.00. Темно ещё, но думаю, я была одна такая? И в Лондоне в 18.00 парки забиты... Люди бегут. Бегут с собаками, бегут в одиночестве, бегут парами, бегут тройками... Рано или поздно вы почувствуете зависимость от спорта. Мне тоже было тяжело. Мой организм сопротивлялся. Однако с каждым днём он сопротивлялся всё меньше и меньше. Я начинала с 15 минут. 15 минут превратились в 18, потом в полчаса. Потом в 45 минут. Сейчас я бегаю каждый день по часу. Но даже сейчас, имея десятилетний опыт, я прибегаю к одной уловке. Конечно, обманывать нехорошо, тем более себя любимую, но я делаю это: говорю себе, что буду бегать 50 минут, а остальные 10 буду ходить, в результате всё равно бегу час. А иногда чувствую себя способной на маленькие спортивные рекорды, стараюсь увеличить нагрузку. В моей жизни бывают периоды, когда я бегаю и утром, и вечером. И тогда позволяю себе и кусок торта, и булку с сыром, и шампанское.

**Все мы разные, и нет универсальных рецептов, но работа над собой не может и не должна останавливаться. Труд невозможен без ошибок и заблуждений, но я убеждена, что удовлетворение от процесса, радость от достигнутого результата, гордость, которую ты испытываешь за себя, — сильную, красивую, волевою, — и есть лучшая награда.**

Подготовлено по материалам книги Юлии ВЫСОЦКОЙ «Ем, безу, живу!» ЭКСМО, Москва.



## Атака на целлюлит

Оговоримся сразу, чудодейственных кремов, которые были бы способны без вашего участия изменить ваше тело, не существует. И тем не менее помощь, которую оказывает моделирующая косметика, не стоит недооценивать.

**ЛИШНЕЕ ДОПОЙ.** С локальными жировыми отложениями в области живота, ягодиц и бёдер моделирующая косметика (вкусе со спортом, разумеется) справляется более эффективно. Основную надежду стоит возлагать на средства на основе каритина, тренина, кофеина. Именно эти вещества способствуют разрушению жировой прослойки за счёт усиления микроциркуляции в тканях.

**На заметку:** если после нанесения крема в течение получаса дать себе адекватную физическую нагрузку, процесс сжигания жира будет более интенсивным. Как вариант, проведите процедуру обертывания. Разотрите проблемные зоны мочалкой, нанесите крем, оберните плёнкой, сверху тёплым платком. Отдохните 15-20 минут, смойте, нанесите обычный крем.

**ОБОЙДЁМСЯ БЕЗ ВОДЫ.** Разумеется, той, которая чаще всего застаивается в области коленей, бёдер и ягодиц и является причиной рыхлости тела. Виной асму — нарушение микроциркуляции крови, хрупкость капилляров, венозная недостаточность. Справиться с застоем жидкости помогают средства, обеспечивающие лимфодренаж — процесс, направленный на нормализацию движения лимфы по сосудам, устранения отёчности. Соответствующая косметика часто имеет в составе те же компоненты, что и фармацевтические мази, борющиеся с отёками ног: камфора, экстракты гинкго билоба, конского каштана, померанцевого дерева.

**На заметку:** наносить подобные кремы лучше утром, чтобы предотвратить накопление жидкости, и вечером, дабы улучшить отток скопившейся за день лимфы.

**ДЕРЖИМ ТОНУС.** В процессе похудения кожа теряет упругость, поэтому на этот период в вашей ванной комнате должны поселиться кремы с ингредиентами, улучшающими микроциркуляцию кожи и ускоряющими выработку коллагена: морские водоросли, козленин Q10, масло жожоба, виноградной косточки.

**На заметку:** избегайте резких перепадов веса, кожа не успевает в этом случае сокращаться. Чтобы крем работал на все сто, наносите его следует два раза в день. А перед нанесением желательно растереть сухое чистое тело варежкой из натуральной льфы. Такой массаж ускорит кровообращение и лимфоток, и содержащиеся в креме вещества быстрее усваиваются кожей.

**ХОРОШО? ЕЩЁ ЛУЧШЕ!** Эффект от действия косметических средств можно увеличить, если систематически, раз или два в неделю, производить отшелушивание мёртвых клеток кожи с помощью пилинга. Смешайте 2 ст. ложки морской соли с 1 ст. ложкой оливкового масла, 1/2 ст. ложки воды, добавьте по 2 капли эфирного масла мандарина и лимона. Нанесите на влажную кожу круговыми движениями, оставьте ненадолго, смойте сначала тёплой, затем прохладной водой.



## Совет от «Будуара»

### Вся в шоколаде

Сегодня одна из самых любимых процедур в салонах красоты — шоколадное обертывание. И причина не только в том, что окунуться в шоколад, вдыхать его аромат — настоящее удовольствие, на самом деле это ещё и эффективный способ воздействия на целлюлит. Ведь в шоколаде содержится до 40% кофеина. Сделать эту процедуру можно не только в косметическом салоне, но и дома.

Вам понадобится 100-200 г порошка-какао. Залейте его 500 мл горячей воды, перемешайте, дайте остыть до 35-40° С. Полученную массу нанесите на проблемные зоны слоем 2-3 мм и подержите 10-15 минут. Для лучшего эффекта можно обернуть кожу полиэтиленовой плёнкой. После ополосните кожу тёплой водой.





## Женский элемент

Женский организм устроен так, что для правильного функционирования репродуктивной системы и хорошего самочувствия необходим запас магния.

Так, недостаток этого минерала во время ПМС вызывает подавленность, плаксивость, нервозность, боль в груди и внизу живота, свойственные этому периоду.

При беременности недостаток магния повышает тонус матки, что ведет к угрозе выкидыша или преждевременных родов. Также проявляется запорами, судорогами в мышцах, неприятными ощущениями в области сердца.

Во время менопаузы потребность в магнии тоже высока. Его нехватка сказывается не только на настроении женщины, как во время ПМС, но и увеличивает вероятность остеопороза, неприятных симптомов со стороны сердечно-сосудистой системы.

**ГДЕ ИСКАТЬ МАГНИЙ.** Суточная потребность в магнии составляет 300-500 мг. А значит, когда магний особенно необходим, налегайте на продукты, богатые им. Тарелка каши (гречневой, овсяной, перловой), овощной салат (предпочтение отдавайте виноград — магнием богаты свекла и морковь), не забывайте про чернослив, изюм и орехи (достаточно выбрать что-то одно и есть около 100 г в день).

**Важно:** пересоленная еда (чипсы, вяленый кальмар, колбаса, сосиски, сельдь, сухарики) выводит магний из организма. Усиливает потерю магния кофе и никотин. Поэтому такие продукты в периоды повышенной потребности в магнии лучше исключить из меню.

## Дамская гимнастика

После наступления менопаузы женщины часто сталкиваются с дискомфортом «пожилая матка». Мысль об операции пугает. Однако на ранних стадиях ситуацию можно изменить с помощью гимнастики. Главное — уделять ей 20 минут в день.

### Упражнение 1

И. п. — Лежа на спине на ровной поверхности. Поочередно поднимайте правую и левую ноги: при поднятии — вдох, при опускании — выдох. Затем поднимайте обе ноги одновременно. Вначале угол подъема 90°, в дальнейшем можно усложнить: поднимать не выше 30-45°. Повторите 6-8 раз.

### Упражнение 2

И. п. — Как в упражнении №1. Поднимите обе ноги вверх, на выдохе разведите их в стороны, на вдохе сведите вместе — на выдохе опустите. Повторите 6-8 раз.

### Упражнение 3

И. п. — Лежа на спине. Поднимите ноги на уровне 45° и начните «крутить педали» 20-30 секунд.

### Упражнение 4

И. п. — Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Поднимите таз, напрягая мышцы, и оставайтесь в таком положении 5-7 секунд. Опустились на пол. Повторите 6-8 раз.

### Упражнение 5

И. п. — Стоя на четвереньках. Опустите голову, выгнув спину подобно кошке, при этом напрягите мышцы тазового дна, как будто пытаетесь втянуть их в себя, — вдох. Поднимите голову, прогните спину, расслабьте мышцы — выдох. Повторите 8-10 раз.

## Спайки: как устранить боль

Помимо того, что спайки являются одной из причин бесплодия, их наличие вызывает боли внизу живота и пояснице. А поскольку неприятные ощущения вызваны анатомическими нарушениями, то применение обезболивающих средств не приносит облегчения. Справиться с неприятной симптоматикой спайк поможет физиотерапия. Она позволяет размягчить спаечные структуры, сделать их более тонкими и растяжимыми. Это уменьшает, а в некоторых случаях и полностью прекращает боли, налаживает функцию органов, которые «стянуты» спайками.

К наиболее эффективным физиотерапевтическим методам относятся парафиновые и озокеритовые аппликации на область живота. Во время процедуры на низ живота накладывают парафиновый или восковой компресс, который как бы прогревает спайки, способствуя их рассасыванию. Продолжительность процедуры составляет 10-15 минут. Курс лечения — 10 процедур. Курсы можно повторять через 2-3 месяца.

Хорошим эффектом обладает электрофорез с цинком, магнием и кальцием. При выраженном болевом синдроме к ним добавляют новокаин. Процедуры чередуют. При необходимости курс может доходить до 20 сеансов.

Не стоит забывать и о санаторно-курортном лечении, поскольку грязелечение при спайках также обладает высокой эффективностью.

Противопоказанием к процедурам являются активный воспалительный процесс и менструация.

## Важный показатель: шевеления малыша

Шевеление неродившегося ребенка — один из самых волнительных моментов. Разумеется, еще не родившийся ребенок уже личность и имеет собственный темперамент. Один малыш активен в утробе матери, а другой спокоен — и то и другое абсолютно нормально. Но когда вы замечаете отклонение от обычной активности крохи (как правило, ребенок дает о себе знать не реже 10 раз в день), на это стоит обратить внимание. Внезапные активные шевеления плода могут быть следствием неудобного положения мамы, при котором плоду поступает меньше кислорода, например, когда женщина сидит, положив ногу на ногу, или лежит на спине. В этом случае необходимо поменять положение. Или, возможно, вы находитесь в душном помещении и необходимо выйти на воздух. Если же в течение нескольких часов шевеления остаются необычно активными, следует обратиться к врачу.





## После родов

В первые дни после рождения ребенка ему отдается всё время и внимание. Однако молодой маме не стоит забывать и о себе — от вашего самочувствия зависит и здоровье новорожденного. При появлении некоторых симптомов вы должны немедленно обратиться к врачу: либо к наблюдающему вас гинекологу, либо в роддом, где проходили роды.

**Повышение температуры тела.** В послеродовом периоде прежде всего нужно исключить воспаление слизистого слоя матки (эндометрит). Такое осложнение особенно опасно для женщин, перенесших кесарево сечение. Кроме того, воспалительный процесс в области шва (например, при эпизиотомии), если таковой имеется. А также мастит и лактозаст в случае, когда к температуре добавляются неприятные ощущения в области груди (грудь болит, «каменеет», на ощупь прощупываются болезненные участки).

**Изменение характера и качества лохий (послеродовых выделений из половых путей).** В норме лохии в течение первых 5 суток после родов обильные, кровянистые; приблизительно с 6-го по 10-й день — обильные коричневые; с 11-го по 15-й день — умеренные желтоватые; с 16-го по 20-й день — скудные беловатые; с 3-й недели лохии становятся слизистыми. Насторожить должно, если после первой послеродовой недели лохии становятся красными, есть крупные кровяные сгустки или появляется неприятный гнилостный запах. У лохий должен быть тот же запах, что и у обычных выделений во время месячных. Кроме того, если лохии прекратились преждевременно, это тоже повод навестить врача.

**Важно:** если кровотечение стало обильным (вы меняете прокладки каждый час), вызовите «Скорую помощь». По дороге или в ожидании приезда врачей сохраняйте горизонтальное положение и положите на живот пакет с кубиками льда.

**М**есячный цикл регулярный, но при дополнительной физической нагрузке, к примеру, после походов или занятий в спортклубе, в середине цикла иногда появляются кровянистые выделения. Является ли это признаком какого-нибудь заболевания?

Выделения, которые появляются в середине менструального цикла, могут возникать в результате овуляции, то есть когда происходит смена первой фазы цикла на вторую. А после физической нагрузки прилив крови к малому тазу может увеличиваться, и этот процесс может быть более выражен.

**М**не 20 лет. Месячный цикл стабильный, нормальный, но всегда беспокоят сильные боли в первый день месячных. Принимаю обезболивающие, без них невозможно терпеть. Что вы посоветуете?

Речь идёт о дисменорее, то есть о болезненных месячных. Дисменорея может возникать из-за повышенного содержания простагландинов — веществ, которые выделяются в месте любого повреждения ткани (в данном случае в миометрии — мышечной части стенки матки), а вторичная дисменорея — на фоне гинекологических заболеваний. В первом случае надо принимать нестероидные противовоспалительные препараты (обезболивающие). Вторичная дисменорея, как правило, исчезает после лечения заболеваний, которые её вызвали.

**З**а два дня до начала месячных у меня был незащищённый половой акт, но прерванный. Сейчас шесть дней задержки. Знаю, перед самым началом месячных забеременеть труднее, но возможно. В таком случае грядущие месячные так и не начинаются или это сказывается лишь на следующих? Из признаков — болит грудь, но она болит и перед месячными.

Я вам советую сделать тест на беременность или сдать кровь на ХГЧ. Если эти анализы будут отрицательными, ждите месячных — не волнуйтесь.

**У** меня молочница. Обычно она начинается за 4-5 дней до месячных и исчезает по мере их окончания. Так уже около года. Была у гинеколога. Она взяла анализы и объяснила, что есть бактерии, которые не прогрессируют, но и не исчезают, а постоянно находятся во влагалище. Лечилась и кремами, и таблетками, и свечами. Что делать? Можно ли от неё избавиться?

Молочница может возникать на фоне воспалительных заболеваний, гормональных нарушений, при ослаблении иммунитета в

## Отвечает врач-гинеколог

организме. Обследуйтесь у иммунолога, проведите курсовое лечение молочницы в течение 6 месяцев.

**В** сентябре 2004 года сделала медикаментозный аборт на сроке 5 недель. У меня группа крови A RH-, а у мужа — B RH+. Я не знала, что надо сделать инъекцию антирезус иммуноглобулина. Мы хотим детей. Что надо делать, когда я забеременею?

Вам необходимо обследоваться на наличие анти-резус-антител в крови, лучше это сделать на станции переливания крови.

**В**от уже второй раз в течение длительного времени не заканчивается менструация, может около двух недель. У меня стоит внутриматочная спираль, месячные всегда приходили точно в срок и так же заканчивались. Что это может быть?

Длительные кровянистые выделения на фоне внутриматочной спирали (ВМС) могут говорить о воспалительном процессе, о полипе эндометрия, о неправильном положении ВМС и т. д. Вам необходимо сделать УЗИ и проконсультироваться со своим лечащим врачом.

**М**ожно ли потерять девственность при использовании гигиенических тампонов?

Для девственниц есть специальные тампоны из серии «мини», но и их надо вводить осторожно. Всё зависит от строения девственной плевы.

**П**одскажите, как с помощью базальной температуры узнать наступление овуляции? Я измеряла в течение месяца, она не повышалась выше 36,8° С.

Базальная температура, как правило, повышается во второй фазе менструального цикла после овуляции, она должна быть выше 37° С. Но если у вас в первой фазе базальная температура 36° С, то повышение до 36,8° С может говорить об овуляции. Я вам рекомендую сделать тест на овуляцию.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА

**Восточная медицина утверждает, что нам изначально при рождении даются сильные и слабые органы. Первые могут долго работать на износ, вторые моментально реагируют на повышенную нагрузку, как результат – болезни. Поэтому важно научиться правильно и вовремя распознавать сигналы, которые посылает нам организм, и, конечно, не оставаться к ним безучастными.**

## Дыхание жизни

Что мы знаем о функции лёгких, кроме того, что они насыщают кровь кислородом? Возможно, вам будет интересно узнать, что лёгкие участвуют в обмене веществ (водном, липидном и солевом), обладают мощной резонансной системой фалеток, проявляющих фагоцитарные свойства, то есть наш иммунитет напрямую зависит от их правильной работы. Лёгкие принимают участие в регуляции артериального давления, играют роль биохимического и механического фильтра крови, здесь она очищается от микробов, остатков разрушенных клеток. С точки зрения китайской медицины, лёгкие снабжают энергией весь организм, все системы, а значит, слабые от природы или истощённые лёгкие в конечном итоге не только страдают сами, но и нарушают гармоничную работу внутренних органов. Поэтому так важно обратить внимание на сигналы, которые посылает организм.

### Это интересно

Традиционная китайская медицина связывает продолжительную скорбь и горе с лёгкими. Горе – это естественная человеческая эмоция. Но когда мы находимся в этом состоянии долгое время, то можем столкнуться с болезнью. Поэтому важно не подавлять, «выплакать» болезненные воспоминания.

### Сигналы неблагополучия

● Кожа в китайской медицине считается третьим лёгким. Поэтому кожные заболевания – псориаз, экзема, воспаление, сыпь и сыпь – в первую очередь говорят о том, что ваши лёгкие работают не в полную силу.

● Одна из функций лёгких – обеспечивать нормальную двигательную активность толстого кишечника, поэтому запоры и другие проблемы толстого кишечника (синдром раздражённой кишки, колит, геморрой, дивертикулит) также указывают на то, что лёгкие работают с перегрузкой.

● Слабая функция лёгких ослабляет и функцию сердца, поскольку ему не хватает кислорода, что может вызвать сердечно-сосудистую недостаточность, стенокардию, тахикардию.

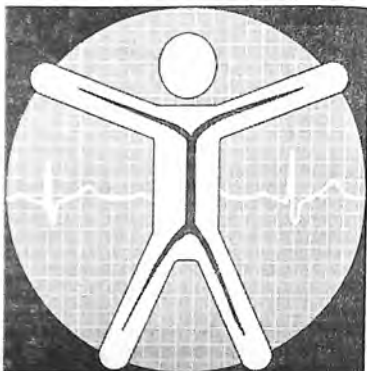
● Если вы часто просыпаетесь от заложенности носа в промежутке от 3.00 до 5.00, это говорит о том, что лёгкие испытывают трудности.

● Подкашливания, частые ОРЗ (более 2-3 раз в год), хронический насморк, бронхит означают, что лёгким тяжело справиться со своей работой.

● Отёчность, повышенная потливость связаны с нарушением состояния лёгких, поскольку лёгкие совместно с почками играют важную роль в сохранении водного баланса организма человека.

### Дышите глубже!

Различные дыхательные гимнастики помогают укрепить лёгкие, правильное дыхание позволяет организму работать в полную силу, предотвратить развитие многих болезней. Важно! Дыхательные упражнения



### Медицинский факт

В лёгких имеются ферменты, расщепляющие жиры. При заболеваниях поджелудочной железы, когда она не справляется с расщеплением жиров, часть этой нагрузки берут на себя лёгкие. Мера эта вынужденная, но от такой нагрузки лёгкие страдают, снижается местный иммунитет – начинаются бронхит и пневмония.

ражнения нужно выполнять только в хорошо проветренном помещении или совмещать с прогулкой. Кстати, необходимо бывать как можно чаще на свежем воздухе, подальше от загазованных улиц. Поступление достаточного количества кислорода усиливает обмен веществ, что влияет на обновление клеток, а значит, омолаживается весь организм.

### Дыхательная гимнастика

Возьмите за правило выполнять дыхательную гимнастику два раза в день.

**Упражнение 1** – полный и непрерывный вдох.

Выдохните и начинайте медленно и спокойно вдыхать одним плавным и длительным движением до тех пор, пока это возможно. Теперь без задержки дыхания также медленно выдыхайте, без рывков и резких движений. Повторите 5-10 раз. Следите за длительностью вдоха; чем длиннее он будет, тем лучше.

**Упражнение 2** – задержка дыхания после вдоха.

Сделав медленный вдох, задержите воздух в лёгких на 5-20 секунд, желательно, чтобы задержка дыхания была в 2 раза длиннее самого вдоха. Медленно

выдохните. Начинайте с 5 циклов такого дыхания. Старайтесь не сбиваться с ритма и считайте про себя.

## Очищайте лёгкие!

Даже если вам кажется, что лёгкие не нуждаются в очищении, после проведения очистительных мероприятий вы почувствуете разницу – дышать начнёте глубже и легче, благодаря чему в организм начнёт поступать больше кислорода.

Чтобы очистить лёгкие от мокроты и слизи, фитотерапевты советуют использовать овсяный отвар.

### ОВСЯНЫЙ ОТВАР

Вам потребуется: стакан овса (не хлопья).

Залейте его 0,5 л молока и поставьте на медленный огонь. Помешивая, оставьте на огне до тех пор, пока не выплывет половина объёма. Далее пропустите упаренное зерно. Должна получиться жидкая кашка светло-кофейного цвета. Выпейте получившийся отвар в один приём до еды. В день необходимо выпивать три такие порции.

Спустя неделю потребления этого напитка лёгкие начнут очищаться от накопившейся слизи – появится кашель, если у вас были заболевания, связанные с ослаблением лёгких; возможно, с кашлем будет выходить мокрота в виде зелёных сгустков слизи.

## Советует диетолог

Если у вас проблемы с лёгкими, налегаете на кашу! Учёные проанализировали взаимосвязь между хронической обструктивной болезнью лёгких (ХОБЛ) и разными источниками волокон – крупами, овощами и фруктами. Оказалось, только волокна, входящие в состав круп, являются фактором снижения риска ХОБЛ.

Чеснок и лук уменьшают образование слизи в организме. Не забывайте включать их в меню.

Если вы страдаете гайморитом, бронхитом, откажитесь от молочных продуктов (не кисломолочных). Они способствуют повышенному образованию слизи, что затрудняет выздоровление.

## Советует ЛОР-врач

Первый барьер на пути вирусов, бактерий, аллергенов и других вредных веществ – носоглотка. За сутки через неё проходит до 17 л воздуха! Если же имеются проблемы с носоглоткой, то вирусы беспрепятственно атакуют лёгкие. Чтобы помочь носоглотке, ежедневно надо делать промывание носа. В

межсезонье отличная профилактика ОРВИ и ОРЗ.

для промывания носа и носоглотки, как правило, используют:

- раствор морской соли (1,5-2 ч. ложки сухой морской соли, 1 ст. тёплой воды, раствор перед использованием профильтровать)

- раствор, состав которого приближен к морской воде (1 ст. тёплой воды, 1 ч. ложка поваренной соли, 1 ч. ложка пищевой соды, 1-2 капли йода)

- отвары трав ромашки, шалфея, листа эвкалипта, зверобоя, календулы и т. п. (согласно инструкции).

Йод и морская соль способствуют уничтожению инфекций слизистой носоглотки, а растительные средства не только избавляют слизистую от микробов и бактерий механически, но и оказывают противовоспалительное действие.

### ТЕХНИКА ПРОМЫВАНИЯ

Удобнее всего выполнять манипуляции в ванной комнате. Наберите заранее подготовленный раствор в спринцовку (примерно 250 мл) или шприц без иглы. Склонитесь над ванной под углом 90°, развернув голову набок, и введите раствор в верхнюю ноздрю. Попадший в рот раствор сплюньте. Потом поверните голову в другую сторону и повторите процедуру.

## Советует ароматерапевт

Поддержать здоровье лёгких помогут эфирные масла. Шалфей укрепляет энергию лёгких и снимает чувство заложенности в груди. Эвкалипт – классическое респираторное масло. Обладает антибактериальным и противовирусным действием. Чайное дерево является мощным природным антибиотиком, укрепляет ослабленную энергию лёгких. Носите попавшийся вам аромат всегда с собой и вдыхайте его несколько раз в день.

Подготовила  
Елена ПАВЛОВА



## Не кисни!

Это выражение, оказывается, имеет не только переносный смысл. Для нормального обмена веществ в организме необходимо, чтобы кислотно-щелочной баланс в крови поддерживался в определённых рамках. Если же кислоты в организме становятся больше, чем нужно, то чтобы снизить её концентрацию, организм задерживает воду, и это в большей степени тормозит обменные процессы. А для защелачивания крови в ход идут запасные организмом минеральные вещества – кальций, натрий, калий, железо, магний. И всё это сказывается на самочувствии не самым лучшим образом.

Определить избыток кислоты. Смещение кислотно-щелочного баланса крови в кислую сторону называется ацидозом. Большинство людей знакомы с его симптомами – это напряжение шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налёт на языке, приливы крови к лицу, тёмные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислой пищей, жалуются на изжогу, кислотную отрыжку, боли в желудке, тошноту и запоры. Все эти признаки говорят о том, что пора внести коррективу в своё питание.

Что же приводит к «закиснению» организма? В первую очередь преобладание в питании таких продуктов, как мясо, курица, рыба, сладости, пастеризованные молочные продукты, мучные изделия и крупы (кроме гречки и проса). Увлечение кофе, чёрным чаем, шоколадом, курение и употребление алкогольных напитков тоже нарушает баланс. Желательно есть белковую и углеводную пищу отдельно.

Лучшим лекарством от ацидоза является употребление при каждом приёме пищи ощелачивающих продуктов. К ним относятся сырые овощи, фрукты (даже самые кислые), непастеризованный мёд, гречка, просо, соевый соус, орехи (их предварительно лучше замачивать), зелень. Два раза в неделю желательно устраивать разгрузочные дни, употребляя только сырые овощи, фрукты и их соки. Чай и кофе чередовать с травяными чаями и настоями (мятным, с шиповником, душицей и т. д.)

Кстати: как можно чаще гуляйте, по возможности совмещая прогулку с дыхательными упражнениями. Когда мы глубоко дышим, организм насыщается кислородом, который помогает справиться с избыточным закислением.



# Хочу учиться!



**Ребёнку неинтересно ходить в школу? Он с боем садится за уроки? А когда садится, то уже через пару минут вы видите, что он отвлекается и грызёт карандаш или с упоением рисует в тетрадке человечков? К сожалению, такая ситуация не понаслышке знакома большинству родителей. И дело вовсе не в отсутствии у ребёнка способностей, а в отсутствии мотивации к учёбе. О том, как изменить ситуацию, рассказывает психолог Юлия САМОЙЛОВА**

Слово «мотивация» происходит от латинского глагола «movere», двигать. И действительно, мотивированным человеком будто движет какой-то внутренний двигатель. Он упорен и сосредоточен на выполнении задачи, легко достигает интеллектуальных, спортивных и творческих успехов. Наверняка вы не раз замечали её действие, когда ребёнок чем-то сильно увлечён. Например, желает научиться кататься на велосипеде, падает, но вновь и вновь усаживается. У него горят глаза, ему ин-

тересно! Так работает внутренняя мотивация. Откуда же берется внутренний стимул познавать новое? Желание познавать мир, учиться новому заложено в человеке от природы. Задача родителей не заглушить его. И тогда учёба будет даваться с удовольствием.

## Младшая школа

Все первоклассники, приходя в школу, полны необычных ожиданий. Но проходит совсем немного времени, и ситуация ме-

няется, интерес к учёбе теряется. Чтобы вернуть его, родители пытаются создать внешнюю мотивацию, подкупить своих детей любимой игрушкой, походом в кино, разрешением лишний час посмотреть телевизор. Вариантов множество. Есть родители, которые привязывают учёбу и оценки к количеству карманных денег. Между тем учёба сама по себе от этого привлекательнее не становится, а внутренняя мотивация не появляется.

## ДЕЛАЙТЕ СТАВКУ НА ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТИ

Все дети любознательны от природы. Нет такого ребёнка, который бы ничем не интересовался. От родителей требуется лишь немного присмотреться к интересам ребенка. Его интересуют динозавры? А может, паровозы? Используйте этот интерес для мотивации. Изучайте всё на свете через паровозы. Математика? Считайте вагоны, пассажиров, рельсы, время в пути, количество необходимого топлива и диаметр колёс. Русский? Пишите о паровозах, читайте о паровозах, учите стихи о паровозах. Тогда учёба станет радостным открытием, и постепенно мир увлечений ребенка расширится. Ведь так интересно будет узнать о людях, созда-



уючих чудеса техники, и самому что-то изобрести.

## Средняя школа

Переход в пятый класс — это время перемен. Появляется много новых предметов, новых учителей и дополнительных обязанностей. Не мудрено растеряться. А родители ещё ждут и хороших результатов. Но если ждать, требовать и сильно контролировать сейчас, можно совсем погасить желание учиться. Дело в возрастных психологических особенностях. В младших классах ребёнок охотно принимает контроль родителей, ему важно опереться на чьё-то более авторитарное мнение. Вступая в переходный возраст, подростку важно научиться самому контролировать свою жизнь. Поэтому вопросы на тему «ты сделал уроки» вызывают дискомфорт и протест. А если родитель акцентирует внимание на каком-то отдельном предмете (то из того же духа противоречия), желание заниматься им может пропасть совсем.

### НАУЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ ПОДРОСТКА!

Родители любят говорить: «оценки нужны тебе, а не мне» и при этом откровенно лукавят. Ведь ребёнок понимает, что его оценки принципиальны. В итоге ваша «хитрость» возводит барьер между вами и ребёнком. Гораздо правильнее сейчас будет выслушать, что интересно вашему сыну или дочери, а что нет и почему? При этом не игнорировать аргументы ребёнка. Разумеется, все мы хотим, чтобы наши дети усвоили в юности как можно больше знаний. Но нагрузка в школе такова, что выучить всё, что задают, невозможно. Московский педагогический государственный университет провёл исследование и выяснил, что в 7-м классе ученик ежедневно выполнял всё, что задают по всем предметам, ему необходимо каждый день в среднем усваивать информацию, изложенную на 26 страницах учебника, и, заметьте, не только усваивать, но и быть готовым на следующий день её воспроизвести. Если вы сами попробуете это сделать, то поймёте, насколько это сложно. Поэтому ваша задача, выслушав ребёнка, помочь ему спланировать нагрузку, научить планировать время так, чтобы было время справиться со сложными предметами. Но при этом признайте, что вовсе не обязательно по всем предметам стремиться получать только пятёрки. Ведь намного важнее поддержать интерес, к чему лежит душа. И эти знания, не из-под палки, на-

верняка пригодятся в будущем. Главное, помните, ваше понимание сейчас будет мотивировать вашего ребёнка намного сильнее, чем требования.

## Старшая школа

Непросто сохранить хладнокровие, в суматохе связанное со сдачей ЕГЭ. Давоклов мечтает этого экзамена начиная с самого начала года. И волнение родителей, конечно, правомерно, ведь от образования во многом зависит судьба ребёнка. Поэтому обычно родители стараются мотивировать ребёнка к учебе, повторяя: «Вот будешь плохо учиться, не поступишь в институт!» Это ошибка. Скорее всего, в вашем окружении есть люди, которые и без высшего образования добились если не карьерных успехов, то по крайней мере приличных доходов.

### ПОМОГИТЕ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ВЫБОРОМ

Сейчас пришло время, когда ваш ребёнок сам начинает искать ответы на вопросы, где могут пригодиться его знания и талант. Ваша задача обсудить с ним преимущества и недостатки тех или иных профессий, привести положительные и отрицательные примеры, не давая оценок. Даже если выбор ребёнка кажется вам совсем нереалистичным, обязательно выслушайте его. Поищите варианты, как мечту можно осуществить на практике. Когда человек представляет путь, по которому стоит двинуться, это усиливает внутреннюю мотивацию. Концентрирует усилие на самом главном. Таким образом вы увидите, что, выбрав САМОЦЕЛЬ турбизнес, ребёнок без подталкиваний с радостью начнёт зубрить, возможно, совсем не любимый до того английский. Поэтому предлагайте ребёнку варианты. Может, в вашем городе есть курсы или кружки по выбранной специальности. Или по нескольким, если ваш старшеклассник пока сомневается.

*P.S. Как бы у ребенка ни складывались отношения с оценками, школой, преподавателями, знайте, даже одного серьезного интереса в жизни достаточно, чтобы получить от внутренней мотивации энергию и свернуть горы. Поэтому задавайтесь, а так ли стоит ввязываться в ненавистную математику, если хочется писать стихи.*

## НА ЗАМЕТКУ

Иногда чтобы простимулировать ребёнка, родители ругают и критикуют его. Однако младшие школьники не воспринимают критику, у них ещё не развиты соответствующие зоны мозга, поэтому ваши слова уходят в пустоту. Только в возрасте 12-13 лет подростки начинают смотреть на свою работу критически. И в этом случае ваша критика принесёт помощь лишь тогда, когда будет конструктивной. То есть варианту, который вам не нравится, желательно предложить замену и дать подростку возможность сравнить.

## Мамина школа

### Погода в доме

Большее всего молодые родители боятся, что новорождённый замёрзнет и простудится. И в результате дома создаётся невыносимо жаркая атмосфера. На самом деле новорождённому вовсе не нужны оранжерейные условия. Иначе центры терморегуляции настроятся на более высокую температуру, чем нужно, и впоследствии при более низкой ребёнок станет простужаться.

В первые недели после рождения крохи температура в детской должна быть 20-22 градуса днём и 18-20 ночью, потому необходимо проветривать комнату перед сном. Снижение температуры на 2-3 градуса служит естественным сигналом к засыпанию. Кроме того, в прохладной комнате сон будет более глубоким и спокойным.

Обратите внимание! Мамы часто думают, если у крохи холодные и влажные пяточки, значит, он замёрз. Однако причиной этого является проблема вегетативной системы крохи. Это может быть связано со сложной беременностью. Кроме того, вегетативная система страдает и при рахите. Об этом скажите педиатру, чтобы в случае необходимости скорректировать дозу витамина Д.

### Делимся опытом

В дошкольном возрасте наша дочка часто болела. То ангина, то тонзиллит, то трахеит. Мы столкнулись с необходимостью научить её полоскать горлышко. Но как объяснить двухлетнему ребёнку, что воду не надо глотать? Выход нашёл папа. Он сказал, сейчас будем играть в интересную игру «попоем горлышко». И продемонстрировал дочке процедуру. К моему удивлению, она звонко рассмеялась и с удовольствием стала пробовать сама. А сколько радости было, когда через несколько минут у неё всё получилось!

Елена СВЕРДЛОВА,  
г. Курск



# Деньги счёт любят

**Вам всегда хватает денег до зарплаты? О, счастливики, тогда эта статья не для вас. Большинство обычных смертных разматывают трудовые доходы дня за три, а потом в недоумении разводят руками: «А куда всё делось? Ничего же не видно». На самом деле проблема нехватки денег кроется в тех финансовых решениях, которые мы принимаем ежедневно. Эмоции, усталость, бешеный ритм жизни делают своё чёрное дело — мы всё время допускаем одни и те же ошибки, которые катастрофически сказываются на семейном бюджете. И вот уже, глядь, а «деньги начинают заканчиваться или заканчивают начинаться». Как научиться не тратить деньги на ерунду, относиться к звонкой монете разумно? Об этом и поговорим**

## ПОМЕДЛЕННЕЕ, Я ЗАПИСЫВАЮ

Берите пример с Плюшкина — скрупулёзно и тщательно записывайте абсолютно все расходы. В конце каждого дня составляйте список, на что были потрачены деньги, не забывайте даже про самые мелкие покупки (газета, пакет сока, жевательная резинка). А потом из полученного списка с лёгким сердцем вычеркивайте те, без которых можно было бы обойтись. В конце месяца суммируйте все денежки, которые были потрачены впустую, и, уверяю вас, вы испытаете культурный шок. Потому что сумма может получиться значительной. Мои, к

примеру, готовые салатики, которые я по лености своей покупала, а не готовила собственноручно, оказались поистине «золотыми». Кому-то, чтобы осознать и скорректировать свои расходы, достаточно вести записи в течение нескольких дней. Но для лучшего эффекта советуем потратить на это весьма полезное для семейного бюджета занятие месяц-два.

## ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛАН, МИСТЕР ФИКС?

Определите статьи доходов и расходов. Из расходов выделите обязательные

и первоочередные платежи, от которых никуда не денешься: «ежемесячная головная боль» — коммунальные услуги, кредит, питание или, не дай бог, ипотека. «Рассчитав примерно эти траты, я знаю, сколько у меня может остаться денег — делится опытом моя приятельница Наталья, главбух со стажем. — И уже отсюда могу «плясать», планируя расходы второстепенные».

Кстати, о «ежемесячной головной боли». У меня никак не доходили руки установить счётчик на газ — то времени нет, то денег. Платила «по среднему тарифу», который оказался раза в три выше. Теперь вот кусаю локти, сколько денег в прямом смысле «сгорело», а ведь легко могла бы купить те самые «второстепенные» шикарные замшевые туфельки, ходила бы сейчас и радовалась. Чтобы ваши денежки не сгорели, не утекли, ставьте счётчики (на газ, воду, свет), экономия на коммунальных платежах значительная.

## БУДЕМ КАТЕГОРИЧНЫ

В том смысле, что расходы можно планировать по категориям. Например, поездки, развлечения, транспорт, одежда — далее сортируйте по своему усмотрению. На каждую категорию «открыть» сумму, которую можете и готовы потратить.

Например, запланировали в этом

месяце купить пальто за 5000 рублей, а потратили 8000. Значит, в следующем месяце затяните поясок потуже, никаких джинсов и той симпатичной кофточки. И не хитрите, деньги «перекидывать» из категории в категорию нельзя! Даже если очень хочется (кофточку или джинсы).

## «СВЕТА, ИДИ ДОМОЙ»

Сев писать эту статью, я сначала пребывала в смутных сомнениях и тревоге, поскольку где я, чистый гуманитарий, и где экономика, пусть даже если она касается семейного бюджета. Но не всё так страшно, как кажется. Вот, к примеру, простой и действенный совет, который действительно работает на ваши кошелёк. Не ходите по магазинам в тот же день, когда получили зарплату! Кошелёк, полный денег, сильно хрустящих бумажек, — источник сильнейшего искушения. Выдохните и... отправляйтесь домой, а уже там спокойно и без суеты обдумайте, на что следует потратить деньги, заработанные непосильным трудом (см. пункт второй). Уже на следующий день эйфория «Крёза и Ротшильда в одном флаконе» пройдет, и вы сможете потратить часть денег с умом, а оставшуюся часть грамотно и трезво распределить на весь месяц. Отсюда, кстати, и ещё один совет: не носите с собой больших сумм денег (кредитных карт в особенности), в целях экономии последних. Риск потратить всё существует всегда!

## СКУПОЙ ПЛАТИТ ДВАЖДЫ

У англичан есть пословица: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешёвые вещи». Если речь идёт о распродаже, расценке и прочих акциях, касающихся одежды, обуви, тут с жителями туманного Альбиона позволить не согласиться. В рамках различных магазинных акций можно купить действительно хороший качественный товар, но, допустим, из прошлой модной коллекции. А вот в вопросах покупки бытовой техники, тем паче продуктов питания, экономить действительно не стоит. Себе дороже. Моя знакомая приобрела на распродаже ноутбук, о котором давно мечтала. Но её радость оказалась недолгой — на устранение различных поломок и «глюков», которыми начал чудить гаджет, приобретённый «по дешёвке», потратила сумму в два раза большую, чем стартовая. Коль рываки на покупку компьютера или стиральной машинки, поищите нужную информацию в Интернете, а лучше возьмите с собой

знающего человека, профи в этой области — тогда можете быть спокойны и за ваши деньги, и за товар.

## НЕ ИМЕЙ СТО РУБЛЕЙ, А ИМЕЙ СТО ДРУЗЕЙ

Моя приятельница купила сыну в спортивном магазине костюм. Покупка дорогостоящая, и Алёне выдали дисконтную карту с ощутимой скидкой. Теперь её пользуются все мы. И нам хорошо, и Алёне приятно — карточка-то накопительная. Думаю, вы меня уже поняли правильно. Кооперируйтесь с друзьями и подругами — у одной скидка в салон модной обуви, у другой — косметики и парфюмерии, третий не покладывает и даст дисконт с тридцатипроцентной скидкой в магазин бытовой техники. Экономия? Безусловно.

## «БЕРЁШЬ ЧУЖИЕ — И НА ВРЕМЯ, А ОТДАЁШЬ СВОИ — И НАВСЕГДА»

Хотите научиться реально экономить? Никогда не берите деньги в долг. Как известно, залезть в долговую яму гораздо легче, чем из неё выбраться. Человек, живущий в долг, не способен соотносить свои доходы и расходы. Ведь ему всегда нужно жить с оглядкой на то, чтобы возратить занятое. О каком планировании может идти речь? Но если уж одолжили, старайтесь рассчитаться как можно скорее. А лучше придерживаться принципа, по которому живёт мой приятель Лёша (человек весьма небедный).

«Единственная причина, по которой я могу занять, — забыл дома кошелёк, в кармане ни копейки, а домой ехать надо».

Кстати, отдаживать деньги — тоже не вариант. Эдакий рубаха-парень, который, не задумываясь, расстанется с последней копейкой, к сожалению, не тот человек, кто умеет правильно распоряжаться деньгами.

*Конечно, как экономить деньги и экономить ли их вообще, решает каждый для себя сам. Но лично я установила в квартире энергосберегающие лампочки, потому что давно присматриваюсь к симпатичному меховому жилету. Логично? Ещё как...*

Подготовила  
Людмила КОСОРУКОВА

## Практикум

### Накопительная часть

*«Жить в кредит» стало модно. Весь мир занимается тем, что тратит несуществующие деньги. Подпольный миллионер Корейко, который всю жизнь только и делал, что копил и был по-своему счастлив, нас бы не понял. Конечно, не в деньгах счастье, но, как ни крути, «заначка» даёт человеку чувство уверенности. Хотя бы в застрашенном дне.*

#### Совет первый — традиционный. ОТКРОЙТЕ СЧЁТ В БАНКЕ

Специалисты рекомендуют начать с 10% от зарплаты и постепенно, совершенствуясь в вопросах экономии денег, увеличивать эту сумму. Это и будет ваша «заначка» на тот самый пресловутый «чёрный день».

#### Совет второй — оздоровительный. БРОСЬТЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Денис бросил курить. Деньги, которые раньше шли на покупку ядовитых палочек, складывал в отделение для перчаток в машине. Чем значительнее становилась стопка радужных купюр, тем меньше тянуло потратить её на никотиновую отраву. Мораль здесь ясна: бросьте курить, выпить по пятницам с друзьями, питаться в забегаловках — и будет вам и счастье, и деньги. А если ещё при этом сменить «железного коня» на спортивный велосипед, тут уж счёт пойдёт на сотни сэкономленных рублей.

А самое главное, прибавятся не только деньги, но и здоровье.

#### Совет третий — керамический. ЗАВЕДИТЕ КОПИЛКУ

Сыну на день рождения подарили копилку — толстую розовую Хавронью. Мой тонкий художественный вкус всячески протестовал против подобной пошлятины а доме, поэтому всю скопившуюся мелочь я стала регулярно сбрасывать в это ненасытное брюхо, дабы поскорее его наполнить и избавиться от «хрюкающего шедевра». Моему удивлению не было предела, когда на накопленные таким образом деньги я смогла купить сынишке (заметьте, без малейших усилий!) полный канцелярский набор для школы, недешёвый, кстати. Сегодня розовую Хавроню сменила более утончённая Улитка, и теперь туда сбрасывается не мелочь, а «драгметаллы» — пяти и десятирублёвые монеты (Димка возжелал рублики). И моя интуиция мне подсказывает, что они у него будут.

Словом, копите, друзья мои. Разбегаться, конечно, не обещаем, но в случае форс-мажорных обстоятельств на прозвиз и на школьный завтрак ребёнку деньги всегда найдутся. А это, согласитесь, совсем даже неплохо.

«Подними глаза в рождественское небо, загадай всё то, о чём мечтаешь ты. В жизни до тебя я так счастлив не был, для тебя одной – их так любишь ты, эти белые цветы...» Эту песню композитора Игоря Крутого можно смело называть гимном любви. Слушая проникновенные строки, положенные на не менее душевную музыку, отчётливо понимаешь, что такой шлягер «на заказ» не напишешь, тут чувства нужны. Настоящие. Сильные. И по-бабьи завидуешь. Той, кому посвятили и эти стихи, и эту песню. Ведь любому ясно: без музыки тут не обошлось



# Игорь КРУТОЙ: «Я люблю тебя до слёз...»

## Крутые маршруты

В детстве Игорю собственная фамилия категорически не нравилась. Современные реалии внесли свои коррективы в значение слова «крутой», и сегодня оно приобрело иной смысл, весьма комплиментарный. Собственно, жизнь и творчество самого Игоря Яковлевича доказали: быть крутым – значит а) быть талантливым, б) востребованным, в) уверенным, г) успешным, д) состоявшимся и состоятельным.

Слова к Игорю Крутому пришла достаточно поздно, когда ему было за 30. Сам он так не считает – убеждён, успех, как и любовь, всегда приходит к человеку в положенное время.

«Я паренёк из украинского райцентра Гайворон, пробился, вошёл в круг таких людей. Мои песни пели и поют лучшие певцы страны, концерты собирают аншлаги в самых больших залах мира. Наверное, когда-то звёзды сошлись в мою пользу. Где-то боженька, видимо, улыбнулся, подмигнул: «Самое трудное для тебя позади».

То, что Игорь выберет профессию музыканта, не удивило ни родных, ни друзей. Ну, во-первых, Игорек в отличие от большинства сорванцов в его возрасте не протестовал против решения ро-

дителей отдать его в музыкальную школу и с таким же удовольствием постигал азы игры на баяне, с каким гонял в футбол с приятелями. Во-вторых, в 15 самостоятельно освоил другой музыкальный инструмент – фортепиано и начал сочинять первые композиции. И, наконец, в-третьих, юноша настолько серьёзно «заболел» музыкой, что в 16 решил оторваться от любимых родителей и уехать из маленького уютного Гайворона в большой шумный Кировоград, чтобы продолжить учёбу в музыкальном училище. Там он сделал вполне приличную карьеру клавишника в ресторанном ВИА при местной гостинице «Киев» и на волне, так сказать, успеха уехал в Николаев поступать в музыкально-педагогический институт. Надо заметить, достопадный город Николаев подарил нашей эстраде не одного популярного артиста. К примеру, братья Меладзе, Константин и Валерий, прямиком оттуда.

## Огня нечаянная встреча

Именно в Николаеве произошла та самая судьбоносная встреча, после которой закрутился-завертелся «весь этот шоу-бизнес». Два молодых дарования – будущий известный композитор Игорь Крутой и будущая звезда эстрады Саша Серов встретились, так сказать, на од-

ной «сценической площадке» – оба подрабатывали в свободное от учёбы время в местном ресторанчике «Каравелла» при яхт-клубе. Красавец Александр с пышной колной волос, «заграничным», «под Том Джонса», голосом да ещё поющий на английском все мировые хиты, пользовался невероятным успехом у местных барышень, после танца те падали к ногам «звёзды» гроздьями. Игорь был куда скромнее. Но, как поётся в известной песенке, «музыка их связала». Вскоре концертные площадки Николаева показались им тесноваты, и парни решили покорять Москву.

Счастливицков, которым в столице удавалось всё и сразу, можно по пальцам пересчитать. Но ни начинающий композитор Игорь Крутой, ни «широко известный в узких кругах» города Николаева певец Александр Серов в их числе не входили, это точно. Поначалу перебивались случайными заработками, снимали тесную коммуналку где-то на окраине, питались пельменками или сидели на «кефирной диете», если с финансами было совсем уж туго. Но, несмотря на «трудности переходного периода», Крутой вспоминает то время с благодарностью: жизнь подарила ему встречи с замечательными людьми – с изумительной певицей Валентиной Толкуновой, прекрасным актёром Евгением Леоновым.



И всё-таки однажды звёзды сложились в удачную комбинацию. Песню молодого автора со странной фамилией показали популярному журналисту Владимиру Молчанову. Чем-то она ему приглянулась, зацепила, а может, голос и харизма певца понравились, но на свой страх и риск Молчанов поставил её в ночном эфире своей телепрограммы. Наутро Серов с авоськой по обыкновению отправился в магазин за кефиром и вскоре вернулся оттуда с пустыми руками. «А кефир где?» — удивился Игорь. Тот лишь развёл руками: «Я в этот магазин больше не пойду, там вся очередь на меня уставилась». — «Ладно врат-то», — не поверил Игорь. — «Не веришь? Пойдём в метро спустимся, увидишь!» И действительно, народ на эскалаторе свернул шею, разглядывая Серова.

Песня, которую прокрутили тогда ночью на ТВ, называлась «Мадонна». С того памятного ночного эфира начался взлёт их творческой карьеры. Потом были другие песни, они тут же становились хитами. Но путь к славе проложила «Мадонна»...

## «Я тебе не верю»...

Был один человек, который так и не смог или не захотел поверить ни в счастливое расположение звёзд, ни в талант самого Игоря. И, к несчастью, этот человек оказался самым близким, самым любимым.

С Леной Игорь познакомился в Ленинграде. Хорошенькая, стройная, пронзительно синеглазая (ему всегда нравились женщины с синими глазами) девушка очаровала его в момент. Он сделал предложение на третий день знакомства, как когда-то его папа маме. Лена согласилась, вот только фамилию мужа отчего-то брат отказался: «Пусть это будет твой маленький свадебный подарок мне». Игорь и вида не подав, как обычно его это задело, только и сказал: «Я тебе такой подарок сделаю, но пообещай мне, что никогда потом не захочешь перейти на мою фамилию». Вскоре в молодой семье случилось радостное событие — родился сынишка Коля. Денег молодым родителям катастрофически не хватало. Игорь хватался за любую работу. Мотался по городам и весям с артистами, играл в ресторанах, таксовал. И верил, что рано или поздно всё образуется. Вот только Лене нужно было всё сразу и сейчас. Ждать, когда к мужу придут слава и успех, она не желала. «Ты неудачник, и навсегда им останешься», — всё чаще слышал Игорь в свой адрес. — «Я уйду от тебя. Я найду другого мужчину. Так будет лучше для всех нас. Для тебя, для меня и для Коли...» Игорь молча по-

тап обиду и терпел, потому что из-за всех сил хотел сохранить семью. Но Лена всё равно ушла и забрала маленького сынишку. (Кстати, Лена своего слова не сдержала — сегодня она везде и всюду представ-

ке, замужем за успешным человеком, есть дочь... Словом, в её жизни всё в порядке. Но тем не менее правдами и неправдами Крутой разыскивает её телефону и начинает бомбардировать красивыми звонками.

Роман был стремительным, страстным, безумным.

«Оля, ты живёшь в Америке, я в России. Если я не смогу потянуть жизнь на две страны, согласишься ли ты переехать ко мне?» — спрашивал Игорь Крутой и, волнуясь, словно мальчишка на экзамене, ждал ответа. — «Да», — ни секунды не раздумывая, ответила Ольга.

В тот день пальцы сами легко летали по клавишам, из-под них лилась необыкновенно прекрасная мелодия, из которой потом родилась песня «Я люблю тебя до слёз».

Они уже 14 лет вместе, в этом браке родилась доченька Сашенька. Игорь любит и безмерно балует кудрявую прелестницу. Ольга смогла подарить Игорю то, что каждый мужчина ценит больше всего, — ощущение дома, крепкого надежного тыла. Он закрывает за собой дверь и оказывается там, где может быть самим собой, где его ждут, любят и ценят. Их любовь прошла испытания на прочность огнём, водой и медными трубами.

Здесь было всё: жизнь на разных континентах, тяжёлая болезнь, злые сплетни, досужие домыслы. Когда Крутой серьёзно заболел (речь шла о жизни и смерти, он даже составил завещание), доброжелатели звонили Ольге и живо интересовались, на каком кладбище состоятся похороны. А она только крепче сжимала изхудавшую руку мужа: «Ничего, мы выкарабкаемся, верь мне».

Крутой победил и болезнь, и недругов, и вернулся в шоу-бизнес победителем. Но сегодня самую большую ценность для него представляет отнюдь не он — на первом месте у него семья и любимая жена Оленька.

**«Я люблю тебя до слёз,**

**Каждый день как первый раз...»**  
Давайте не будем завидовать этой по-настоящему красивой паре, давайте у них учиться.

Учиться любить близких так, словно встретились первый раз, ценить каждый день, прожитый с ними. И кто знает, может быть, у нас тоже получится написать свою историю любви, такую же прекрасную, как у этих двоих...

Людмила КОСОРУКОВА



С сыном Николаем

ляется как Крутой).

Тогда Игорь едва не сорвался в беду, заплыл чёрному, хотя никогда не был замечен в пристрастии к алкоголю. Спасла его музыка. От боли сердечной

рождались пронзительные мелодии и песни «Над пропастью во ржи», «Ты меня любишь», «Незаконченный роман». Они сразу же становились популярными, их пели звёзды первой величины. Композитор Игорь Крутой стал известен, знаменит и богат. Вот только одинок был по-прежнему.



С дочерью Сашей

## Однажды в Америке

Разумеется, в его жизни время от времени появлялись «увлечения». Зрелый интересный мужчина не может долго оставаться в одиночестве. Но эти встречи проходили как-то мимо, не задевая и не находя отклика в душе. Теперь понятно почему — он ждал ту, кто станет главной женщиной его жизни. И такой женщиной стала Ольга.

Нью-Йорк, шикарный ресторан, вечер. В зал входит ослепительно красивая женщина со спутником. Ей вслед с восхищением оборачиваются не только мужчины, но и женщины. Игорь видит прекрасные глаза незнакомки — цвета морской синевы, майского неба, яркой пазури... Не глаза — бездонные озера. Буквально через день он знает о ней всё. Русская, живёт в Амери-



**Каждому человеку сексуальность присуща от рождения. Она словно река, постепенно набирающая силу и приносящая в нашу жизнь новые яркие краски. Однако течению могут помешать подводные камни. И тогда река сексуальности словно замирает, мы боимся плыть по ней дальше, тем самым обедняя свою жизнь. Ведь невозможно убедить себя, что получаешь удовольствие, если его нет. О том, что мешает нам на этом пути, рассказывает врач-сексопатолог Анна Викторовна САМОХВАЛОВА**



# Будем откровенны

## О ВЫРАЖЕНИИ ЭМОЦИЙ

Нас с детства учат не плакать, когда нам больно. Став старше, мы привыкаем улыбаться, даже если грустно, не делиться тем, что на душе. Да и наши социальные роли таковы, что необходимо соблюдать правила хорошего тона. Однако то, что является нормой в обычной жизни, мешает в интимной, поскольку в ней мы неосознанно переносим все запреты и правила. Нам хочется кричать или даже плакать от избытка чувств. Но мы стыдимся эмоций, так как боимся стать для партнера менее привлекательными.

**РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ НЕ ЖЕЛАНИЕ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ТАКОЕ ЖЕЛАНИЕ.** Стон — это выход с участием голоса, он снимает напряжение и мышечные зажимы, что увеличивает нашу чувствительность. А крик, будучи сам по себе сильным физичес-

ким действием, усиливает интенсивность всех других переживаний. Кроме того, психологи открыли явление синтесии. Если партнеры издадут одновременно стон, то между ними рождается особое чувство единения.

## О СПАДАХ И ПОДЪЕМАХ

Желание не статично. Мы не можем с уверенностью утверждать, что оно появится вечером или рано утром. Сила сексуального влечения и у мужчин, и у женщин зависит от уровня гормонов, который постоянно изменяется. Проблемы в семье и со здоровьем также могут вызвать временное ослабление или потерю интереса к сексу. Но в большинстве случаев нежелание — это всего лишь нижняя точка очередного цикла, а не конец отношений.

**РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ.** Даже понимая то, что желание изменчиво, сложно не при-

нимать близко к сердцу, когда вам отказывают в сексе. Как мужчины, так и женщины чаще всего видят в нежелании партнера заниматься сексом оскорбление и критику в свой адрес. Поэтому вместо того, чтобы отворачиваться друг от друга с разочарованием и обидой, постарайтесь выразить свое состояние словами и помогите партнеру сделать то же самое. Искренне расскажите о своих страхах и чувствах. Когда мы открываемся другому, рождается доверие. А доверие не менее важно для возникновения желания.

## О ПЕРЕРЫВАХ В СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Иногда пауза в сексуальных отношениях длится месяцы или даже годы. Например, если вы расстались с любимым человеком, а может быть, в отношениях что-то разладилось и желания ушло. После длительного перерыва

ва возвращаться к любовным отношениям страшно. Мы боимся, что партнёр не получит удовольствия. На самом деле всё дело в нашем отношении к происходящему.

#### РАЗРЕШИТЕ СЛУЧИТЬСЯ ПРИКЛЮЧЕНИЮ!

Если вы впервые занимаетесь любовью с новым партнёром, то всё, что вам нужно сделать, — расслабиться и принять то, чем он готов с вами поделиться. Просто следуйте за своей сексуальностью. А она всегда призывает к импровизации. Вы ведь не знаете, что он будет сейчас делать, и в этом есть своя прелесть. В ответ вы тоже можете позволить себе что-то новое и необычное, поскольку партнёр не знает, какая вы в обычных обстоятельствах. Поэтому «первый раз» — это всегда открытие.

### О СТЕРЕОТИПАХ

Сейчас не проблема найти литературу, в которой рассказывается, какие точки на вашем теле особенно чувствительны. И женщина верит книгам, как истине в последней инстанции, и считает, что если соблюдать все эти рекомендации, то удовольствие гарантировано.

#### РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ

**ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ.** На самом деле постель — не место для любого рода инструкций. В ней должно присутствовать творчество. Сегодня вам захотелось поцеловать любимого в шею, а завтра встретиться в прозрачном пеньюаре. Быть сексуальным — это быть спонтанным в своих желаниях, играть. Когда вы начинаете играть и получаете от этого удовольствие, мужчина тоже включается в игру. Ведь игра это всегда интересно.

### О МУЖСКОМ ЖЕЛАНИИ

Одна из самых распространённых причин, по которой у женщины не складывается интимная жизнь, — уверенность в собственной непривлекательности. А с возрастом эта убежденность возрастает в геометрической прогрессии. На самом деле мужчины вовсе не замечают тех недостатков, которые видит в себе женщина. Это особенность их восприятия. Женское тело мужчины видит не как единый объект. Его внимание привлекают отдельные фрагменты: округлая грудь, изгиб бедра, нежный животик (и даже если он изгиб не выпуклый, по вашему мнению). Если вы сможете понять, что партнёр любит глазами, вы приобретёте мощнейшее

оружие, которое позволит сохранить его увлечённость вами.

#### РАЗРЕШИТЕ ЕМУ ЛЮБОВАТЬСЯ ВАМИ.

Это вовсе не значит, что вы должны быть всё время раздетыми. Но иногда можно, например, принести ему кофе, надев его рубашку на голое тело. Или выйти из ванной, обняв полотенцем только бедра. Или лечь спать обнажённой. Позвольте ему смотреть на вас и наслаждаться этим моментом. Ведь, замечая в его глазах искреннее восхищение вашим телом, вы тоже начинаете чувствовать желание. И это путь рождения особой близости.

### О ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

У женщин есть убежденность: если мужчина любит, то должен сам догадаться, что вам нравится в постели. А если у него не получается, то женщина обвиняет партнёра в эгоизме. На самом деле мужчина хочет доставить удовольствие. Ведь это и ему дарит неповторимое ощущение радости от разделённой близости. Однако он не может этого сделать, потому что женщина сама не знает, что именно доставляет ей удовольствие. Она не знает, не чувствует своё тело, реакция и желание которого глубоко индивидуальны.

#### РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ

**ЧУВСТВОВАТЬ СВОЁ ТЕЛО.** Мы привыкли считать, что наш ум находится в постоянном напряжении, но при этом не задумываемся, что наше тело зачастую сковано этим напряжением. Зажимы тела, которые мы игнорируем в повседневной жизни, мешают получить удовольствие от близости. Поэтому важно научиться слышать своё тело. Сделать это можно в танце. На Востоке заметили, что танец выражает эмоциональное состояние человека. Так, в танце могут выразиться гнев, боль или, напротив, нежность, радость, любовь. Танцовщица, оставшись наедине с собой, когда у вас появляется такая потребность или теряется чувство лёгкости. Танец научит не думать, следовать за телом, а оно позволит в постели с любимым человеком отдаваться течению ласк, ничего не контролировать. А когда исчезает контроль, рождается удовольствие.

**P. S.** Чувство лёгкости, внимательное отношение к своему телу, радость от каждого дня и настоящего момента — всё это в нашу жизнь приходит, когда мы даём свободно течь реке сексуальности. Так стоит ли лишать себя, остановившись перед очередным подводным камнем?

## Настроение критиковать

**Зачастую мы сталкиваемся с людьми, которые любят всех критиковать. Что же стоит за этим? И как справиться с желанием критиковать, если замечаешь такое за собой?**

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ:** человек, который бесконечно стремится к совершенству, всегда готов критиковать и себя, и других. Разве это плохо, возможно, удивитесь вы? Ведь делается это из лучших побуждений, например, чтобы критикуемый достиг лучшего результата. Однако для него груз критики может оказаться непомерным.

**Исправляем ошибку:** не спешите выносить свой вердикт, дайте собеседнику высказаться, умейте слушать и наблюдать. Такое внимание потребует усилий, но зато постепенно вы станете более терпимы. А кроме того, поймете, что критерии «совершенства» у всех разные. И навязывать «свои» другому человеку нельзя. Можно только предложить лучший, по вашему мнению, вариант.

**НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ:** когда мы не хотим признавать какое-то качество в своём характере, то пытаемся надевать им окружающих. А потом начинаем их за это критиковать. Как правило, происходит такое совершенно бессознательно, поскольку в глубине души больше всего боимся услышать критику этих качеств в свой адрес.

**Исправляем ошибку:** нередко склонны осуждать окружающих те, кто раньше сам страдал от критики. Вспомните, когда и почему вы становились мишенью для таких замечаний. Как реагировали на них? Разобравшись с прошлыми обидами, вы поймёте, в чём причина ваших сегодняшних претензий к себе и окружающим.

**ВАЖНО:** люди, которые критикуют других, умеют подмечать детали. А значит, умеют замечать не только недостатки, но и достоинства. Сделайте это своим козырем. Всегда обращайтесь внимание на плюсы других. И замечайте, как много изменится в вашей жизни.

«Я подарю тебе звезду!» – говорит влюблённый мужчина. А через пару лет брака забывает и о менее романтических желаниях. Почему отношения могут так быстро исчерпать себя? Можно ли их сохранить на долгие годы? «Можно», – уверена кандидат психологических наук Лариса Ренар. – «Чтобы быть единственной для любимого, нужно просто быть разной», – считает она.



# Женское счастье

Любой мужчина мечтает найти в одной женщине и любовницу, и хозяйку, и королеву, и девочку. И в этом желании не стоит усматривать махровый мужской эгоизм. Всё дело в особой энергетике, которой любящая женщина делится с мужчиной в каждом из этих состояний. И, получая данную энергию, он чувствует всю полноту жизни, ощущает себя счастливым и любимым. Обычно нас переполняет эта энергия, когда мы влюблены, беззаботны, как девочка; соблазнаем, как любовница; строги, как королева, пока он добивается нас. Но, выйдя замуж, забываем восхищаться мужем, как девочкой, не пылаем страстью, как любовница, а становимся просто заботливой хозяйкой. И тогда мужчина начинает искать недостающие качества на стороне. Конечно, можно взывать к разуму, чувству долга, совести, но если вы, допустим, испытываете сильную жажду, то все ваши мысли будут только о том, чтобы её утолить. Не правда ли? Поэтому если хотите найти и сохранить своего мужчину, стоит задуматься, какую энергетику вы излучаете и насколько правильно вы её используете.

## ЖЕНЩИНА – ДЕВОЧКА

**В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ВЫ:** лёгкая, беззащитная, восхищённая, эмоциональная.

**ОТ МУЖЧИНЫ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:** заботу, нежность, любовь, подарки, защиту.

### Учитесь лёгкости!

Сложно казаться беспомощной и беззащитной, когда работаешь на износ, а дома ждут пустые кастрюли и невыученные уроки. Чтобы вновь почувствовать состояние беззаботности, доставайте из памяти те события, которые были связаны с этим ощущением, постарайтесь испытать его вновь, восстановив событие до мельчайших деталей. Удерживайте в себе появившиеся эмоции так долго, насколько это возможно. И возвращайтесь к ним каждый раз, когда чувствуете, что перестаёте испытывать лёгкость от жизни, закрываетесь от мира. Ещё один простой способ воскресить в себе девочку – игра с детьми, своими или чужими. Наблюдайте за ними, впитывайте их лёгкость, азарт, детскую беззаботность. И не надо думать сейчас о стирке или готовке. В конце концов раз в неделю можно заказать огромную пиццу.

### Восхищайтесь!

Вашему мужчине жизненно необходимо, чтобы вы иногда смотрели на него

и на мир сквозь розовые очки. Женщина-девочка вдохновляет мужчину на достижение целей, потому что верит в него. Верит, что он у неё самый лучший! Вспомните, как только вы познакомились с мужем, наверняка восхищались им. Конечно же, сейчас вам известны и недостатки, но ведь достоинства никуда не исчезли. Чтобы напомнить себе о них, нарисуйте солнечный круг и каждый день в течение семи дней пишите по одному качеству, которое вас восхищает в вашем мужчине. Говорите ему, как цените его за них.

### Просите помощи!

Не всегда нужно всё делать самой, в этом случае мужчина не чувствует, что вы в нём нуждаетесь, и перестаёт помогать. Позвольте ему чему-то научить вас. Просите его о помощи, пусть он сделает для вас что-то, желание чувствовать собственную значимость заставляет мужчин сдвигать горы.

## ЖЕНЩИНА – ЛЮБОВНИЦА

**В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ВЫ:** страстная, изобретательная, чувственная, откровенная. Женщина-любовница воспламеняется в объятиях мужчины, получает наслаждение от сексуальных ласк, для неё нет прелативий при достижении оргазма. Она импульсивна в своих действиях и желаниях, готова от-

крывать всё новое и неизведанное.

**ОТ МУЖЧИНЫ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:**  
страсть, наслаждение, привязанность, верность.

## Развивайте чувственности!

Чувственность есть в каждой из нас. Но чтобы эта энергия сексуальной привлекательности не угасала, надо её поддерживать. Возьмите за правило хотя бы раз в неделю, отстранившись от забот, слушать разную музыку, так вы узнаете, какая успокаивает, а какая волнуется кровь. «Включите» в свою жизнь запахи. Проще всего это сделать с помощью эфирных масел, которые содержат всю гамму оттенков, и многие являются афродизиаками. Не стесняйтесь изучать своё тело и тело партнёра в разных ситуациях (принимайте вместе душ, делайте друг другу массаж). Изредка балуйте себя и партнёра новыми блюдами. Вкус еды меняет аромат нашего тела, и правильно поужинать перед любовной игрой тоже искусство. Не забывайте, что и дома надо выглядеть притягательно, будить воображение партнёра. Пусть не каждый день, но раз в неделю мы можем себе позволить соблазнительные наряды только для него.

## Показывайте своё желание!

Для мужчины важно осознавать, что он желанный для вас. Это проявляется интуитивно, когда мы влюблены: нам хочется касаться близкого человека, целовать и обнимать его. И не надо отговорок, это вовсе не мешает домашним и прочим делам.

## Будьте изобретательны!

Не ждите, пока мужчина предложит вам что-то необычное. Не бойтесь говорить о своих желаниях. В сексуальные игры надо играть легко — без чувства вины, не боясь нарушить правила.

# ЖЕНЩИНА — ХОЗЯЙКА

Она хранительница семейного очага, которая создаёт уют и комфорт для своего мужчины. В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ВЫ: практичны, заботливы, спокойны.

**ОТ МУЖЧИНЫ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:**  
благодарность и уважение.

## Проявляйте заботу!

Знаете ли вы, что для вашего мужа означает внимание? Может, он любит, чтобы утром вы ему готовили завтрак. А может быть, ему неважно, встанете вы спозаранку или нет, но он хочет посидеть вместе и посмотреть футбол. Чтобы понять это, нужно внимательно прислушаться к желаниям любимого.

## Не пилите домочадцев!

Отвечьте себе честно, как часто, из всех сил сохраняя спокойствие на работе, вы срываетесь дома на мужа и детей. А ведь именно от вашего настроения зависит «погода в доме». Поэтому, какие бы бури ни бушевали снаружи, оставляйте их за порогом вашей квартиры. И мужчине всегда будет хотеться вернуться домой.

## Поддерживайте семейные традиции!

И неважно, будете ли вы семей играть в настольные игры по субботам или ходить в бассейн. Важно, чтобы это доставляло удовольствие всем. Ведь именно в этом случае каждый из вас будет чувствовать себя частью единого целого.

# ЖЕНЩИНА — КОРОЛЕВА

Знает себе цену, имеет личные интересы и этим самым поддерживает интерес мужчины к себе, будит в нём качества охотника. В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ВЫ: недоступны, успешны, уверены в себе, своенравны, рассудительны.

**ОТ МУЖЧИНЫ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:**  
преклонение, интерес и желание завоевывать вас вновь и вновь.

## Будьте уверены в себе!

Есть простой приём, который позволяет почувствовать себя королевой. Мысленно наденьте на себя корону. Но не будьте заносчивы с окружающими — настоящие королевы внимательны к людям. И ещё один момент: нам свойственно закрываться на своих проблемах, недооценивать себя, и это подсознательно чувствуется мужчинами. И инстинкт охотника выключается. Чтобы переломить ситуацию, заведите «дневник побед». Каждый день записывайте приятные моменты, произошедшие за день: комплимент, который раньше пропустили бы мимо ушей, восхищённый взгляд супруга, то, как успешно прошёл рабочий день или какой великолепный получилась суп. Пусть все похвалы находят отражение в этом дневнике. Делая записи о своих успехах каждый день, мы вытесняем негативные установки и критику, постепенно начинаем адекватно себя оценивать.

## Помните о себе!

Погружаясь в круговорот семейных будней, мы перестаём обращать внимание на свои интересы. И постепенно в нас накапливается раздражение. Как же так, мы жертвуем собой, а это никто не ценит. Поэтому всегда помните о себе и хотя бы 2-3 часа в неделю посвящайте время тому, без чего жизнь для вас кажется пресной. И не надо бояться, что своим увлечением и тратой времени вы наносите урон семье — наоборот! Если вы увлечены, у вас горят глаза, вам интересно что-то новое, то у мужа, который получает вашу позитивную энергию, всё будет получаться.

P. S. И помните: каждой женщине от рождения дано умение быть разной, а значит, каждая из нас может быть счастливой и любимой.

Подготовила Елена ПАВЛОВА  
по материалам книги  
Ларисы РЕНАР «Круг женской силы»

## Совет от Ларисы РЕНАР

### Как увлечь мужчину

Лёгкая, сексуальная, заботливая, умная... При знакомстве мы торопимся очаровать мужчину всеми имеющимися в нас энергиями. Не спешите. На самом деле женщина привлекает мужчину только в состоянии любви: загадочной и чувственной. Поэтому на первом свидании как можно меньше говорите о себе, слушайте мужчину и излучайте волны обаяния.





—Ну, дружок, наслаждайся свободой! — я отстегнул поводок, и терьер реанул в глубину вечернего парка. А я присел на скамейку, изумляясь тому, как быстро пёс нашёл барышню-пекинеса, возбудившую его мужской интерес. И услышал насмешливый женский голос: «Да уж, все мужчины на один лад!»

Голос принадлежал хозяйке голубоглазого хаски, который тоже ревал в заветные дебри парка. Возможно, леди была настроена на шутливый разговор, но я надупал из-за её обвинения «одинаковости» мужского рода. Кто придумал, что мужчины поголовно готовы нестись за любой юбкой и изменять для них — всё равно как дышать? Вот сейчас возьму и реабилитирую «однополов»...

\* \* \*

На ум первым делом почему-то пришла знакомая Ирка, которая рыдала на моём плече, узнав о регулярных изменах мужа. Вскликая, она сказала, что больше всего обиделась из-за циничности Виткинко: объяснения: «Дорогая, я не могу не изменять. Иначе как же я узнаю, что нет прекраснее тебя?» Вроде бы и комплимент, и тут же предубеждение, что преступное поведение будет продолжаться.

Гуляю Виткинко дивит, конечно, не исследовательский инстинкт. Главная причина его походов налево — скука. Не хватает человеку адреналина, прыгать с парашютом он не хочет, разордо легче «хвостать» треволнения от ухаживаний за новой леди. Она обязательно будет красивой и секс-богиней, но интрига даст новые ощущения. А потом Виткинко вернётся в родные пенаты, убедившись, что прекраснее супруги всё равно нет.

\* \* \*

Потом вспомнил приятель, который регулярно сбегает к очередной ласки, потому что надоели домашние проблемы. «Понимашь», — говорит он, — прихоти с работы, только и слышу, что нужно что-то купить, на что-то заработать, ребёнка отвезти в больницу, поменять кафель в ванной. И я уже не чувствую себя желанным мужчиной. Я — аэрогаз, строитель, водитель, добытчик. И в ответ я тоже не вижу в жене желанную женщину. Мы — партнёры, но более... С женой разведишься не собираюсь, семья — святое, но вот такие «глотки свежего воздуха» мне необходимы».

# ИЗМЕНА, или Желание перемен

Затем в мыслях логично возник тем-перментный Гога, который очень страдал из-за своей тяги к приключениям, но снова и снова шёл в бой. О личной трагедии Гога как-то поведал: «Жену очень люблю. Но мы такие разные! Ещё со свадьбы у неё каждый вечер «голова болит», а я живу, понимаю? Предлагаю что-нибудь новое попробовать, едва не стриптиз перед ней танцевал, а она и смотреть в мою сторону не желает. Умом понимаю, что у нас просто разные темпераменты, я — горячий, она — холодная. Но обидно ведь! Да и организм своего требует. Вот и продвигаю дело Казановы».

И мне было жаль Гога, который любил, страдал и ненавидел себя из-за кипучей натуры. И казалось несправедливо, что из-за такой малости, как «головые боли», не получается полноценной семьи, о которой мечтал, в общепит, воспитанный в патриархальных традициях Гога.

\* \* \*

Я мог бы привести ещё кучу примеров, но вывод неутешителен: да, увы и ах, мужские измены — явление частое. Но слишком просто навешив ярлык, что «все мужики сво...», есть ведь и другая сторона медали. Давайте попробуем выснить.

Что такое супружество в постоянные отношения? Это возможность женщины и мужчины получить друг от друга желаемое. Доверие, секс, комфортный быт, рождение и воспитание детишек, возможность быть «просто вместе». Это долгие плавание, где у каждого «матроса» свои права и обязанности. И ради Бога, не надо иллюзий, что «Брак» заключается на небесах» и что фраза «я буду любить тебя вечно» имеет какое-то отношение к истине. Брак заключается на земле, это обычное совместное предприятие, простите за ци-

низм. И каждой стороне желательно понимать, что она не поступает в чью-то собственность и сама не становится чьим-то бесправным имуществом, что их тепла не сдаются в аренду. Барышни должны осознавать, что печать в паспорте не даёт им право переходить на полное содержание мужа, топтать ножкой и выдвигать ультиматумы: «Если не сделаешь по-моему, доступ к телу прекращается». Рыцарям желательно понимать, что жена — не существо, обитающее на кухне, которое вправе лишь варить борщи, ухаживать и ласкать по первому требованию. Как ни сложно уложить в голове, супружество не включает режим «ты мне должен/должна!» Мы все же хотим удовлетворить свои желания вот с этим конкретным человеком. И понятно, должны сделать так, чтобы он пошёл навстречу.

\* \* \*

«Боже мой, сплошные договоры и удовлетворение желаний. А как же любовь?» — воскликнут дамы. А благодаря любви всё и случается. Именно это чувство вызывает мысль отправиться в совместное плавание с чудесной нимфой. Жаль лишь, что с определённого момента представления о любви и пары разнятся. Барышням свойственно продолжать витать в облаках, ждать фразы: «Любимая, я подарю тебе звезду!» и задавать вопросы: «Отчего мы больше не целуемся в подъезде, как раньше? Ты меня больше не любишь?» А рыцари недоумённо пожимают плечами: «Как «не любишь»? Отдаю всю зарплату, с ребёнком из песенницы не вылезаю, вечера вон попачку в ванной прибол...»

Или обратная ситуация: она вся в ребёнке и домашних хлопотах, а ему охота, чтобы она хоть иногда взглянула на него с нежностью, как когда-то. В итоге она говорит о долге и обязанности, он мрачнеет лицом и направляет стопы туда, где легко и беззаботно, то есть к другой женщине. Вот она — измена! У жены истерика и невроз, она считает, что он нашёл «кудрявее и моложе», да и сам по себе — невоядя. Муж под градусом обвинений не хочет возвращаться домой и прочнее увязает в «порочных связях».

А ведь можно было всего избежать: просто услышать и понять его. И дать

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





необходимое. Поверьте, гуляк-котов, которые делают это «из любви к искусству», не так много. Чаще всего мы идём на сторону, потому что остро не хватает чего-то дома. Никто не собирается разводиться, по-прежнему уважает и ценит жену. Но нужны какие-то перемены. Как профилактика измен.

И, поверьте, самый выигрышный путь — это усилить бдительность, устроить контроль и подвергнуть санкциям. Обзывать «кобеликой проклятым», отсылать спать «на коврике», не кормить и жаловаться маме, какой ужасный гулящий «экземпляр» вам достался.

Я предвкушаю «воплё женщин есех времён»: «Ага? А почему мы должны его ублажать вечно? Какой-то мужской шовинизм получается! А он чем отвечает?» Он ответит тем, что выполнит ваши пожелания. Решится на рождение наследника, хотя побаивался этого события. Приложит усилия и купит вам шубку/кольечко/своист в отпуск. Он стерпит ваши несносные ПМС-выходки и промолчит, когда вы скажете глупость. Вместо матча по футболу станет смотреть ваш любимый дамский сериал. Он ведь понимает, что тоже рискует и ходит по грани. Потому что вы тоже можете изменить и уйти из его жизни... По-моему, всё это называется словом «компромисс». Ну и любовь, конечно.

\* \* \*

Я ждал тельера-гуляка и вспомнил, что у Стефана Цвейга есть новелла «Амок». Пересказывать не буду, смысл в том, что порой человек накрывает такое сильное чувство, что противопоставить ему нет никаких сил. Тут вам и Вася из «Любовь и голуби», и прочие страдальцы, которые вдруг вспыхнули сердцем к посторонней барышне при наличии законной второй половинки. Вроде бы и в семье всё славно было, но произошло прямо как у Булгакова: «Любовь выскочила перед нами, как из-под земли выскакивает убийца в переулке, и поразила нас сразу обоим! Так поражает молния, так поражает физический нож!»

Банально прозвучит, но любовь на свете есть. И не считается с тем, что также есть семья и общее имущество. О чем напрочь забывает мужчина, улетевший другой. Но немного снижают накал ситуации то, что «именно сердца» могут приключиться и с женщиной. По этому поводу гениальная Франсуаза Саган сказала: «Неверность — это когда нечего сказать мужу, потому что всё уже сказано другому мужчине». В общем, это может случиться с каждым, любовь — штука опасная. Дай нам Бог сохранить её для двоих, не привлекая «третьих лиц».

Алексей ПЕРЕВЕРЗЕВ

**Здравейте уважаемая редакция!** Давно читаю ваш журнал, решила написать впервые. Очень хотелось бы увидеть свои стихи на страницах вашего журнала.

**ПАРУСА**

Я ещё живу, дышу, но реже.  
Я — цветок, распотный в пыли.  
Не спасает утренняя свежесть,  
В грязь и сор случайно замели.

Не хочу лежать засохшей травкой,  
Безнадёжно глядя в небеса.

Мне б другую жизнь,  
с одной поправкой —  
Лепестки расправить в паруса!

\* \* \*

Резкие слова, слёзы без причины,  
Полная луна, первые морщины.  
Снегом в волосах горькая усталость.  
Слабая? Ну да. И себе призналась.

От себя — бежать. И казаться

сильной!

Я закрою дверь, отключу мобильный.  
У окна присяду. Обниму колени.  
Падают на руки волосы и тени.

Да, живая — больно. Да, живая —

плачу.

Заблудилась, страшно. Только как

иначе?

Скоро будет утро. Ночи нить теряю.

Было что — не помню. Будет что —

не знаю.

Елизавета ДОНЦОВА,  
по эл. почте

**«ОТРИКОШЕТИЛО»,  
ИЛИ ПОВОРОТИЛИ**

...Новогодья морозная ночь.

Ветер ваткой стучится по крыше...

Как со стеной с тобой говорю,

Но обманчиво верю: слышишь.

Ель-красавица, хвойный угар!..

Понимания жду и лада.

Бриллиантов, Канар не прошу,

Ладно, чёрт с ними, нет — и не надо!

Но так сладко под вьюжную песню

Притяженья изведать силу,

Чтоб плыла из-под ног земля

И уплёно «крышу сносило»!

Чтоб распахнутый небосвод

Осветили радужно блики

И наполнился смыслом мир,

Лишь бы не был он серо-безликим!

Подари человечности вздох

(Жалко самую малую малость?),

Чтоб, конечно, хотелось, моглось

И тихонько о счастье мечталось!..

Чтоб в стабильно-спокойной тиши

Сердца стук в унисон был наградой...

Ну хоть «гав» или «мяу» скажи?  
Не молчи трусливо, не надо.

Эгоизм, равнодушья поток.

Ты не можешь? Не хочешь слушать...

Вся причина болезней и бед

В том, что ржа разъедает душу.

Наплывательски, наспех «живём»

В исковерканном ложью мире...

Это «Герника» Пикассо...

Это «SOS!» одинокий в эфире...

Слишком поздно порой ощущаем

Вечной мудрости тонкую нить:

Нам дано для счастья при жизни

Уважать, беречь и любить!

И. В. ЗУБАРЕВА,  
Пензенская обл.

Я смотрю на секундную стрелку,

Как по кругу ходит она.

Я похожа на рыжую белку

В колесе. По кругу. Одна.

Было время, и были мы вместе,

Было весело, солнечно жить.

И в кармане рублей только 200

Нам хватало, чтоб лир закатить.

Было просто, понятно и волно,

Время было для нас всё равно.

Было просто, понятно, свободно,

Но закончилось детство давно.

Я смотрю на секундную стрелку,

Как по кругу ходит она.

Я похожа на рыжую белку

В колесе. По кругу. Одна.

Жанна САГИНА, г. Киров

Не тужи. Не тревожь мне душу.

Я сама не смогу расстаться,

И ты знаешь, что очень нужен,

Но, наверное, время прощаться.

Вот пишу тебе, сердце плачет,

Отпускает тебя вовсе не хот.

И я знаю, что это значит —

Просто любит оно. Очень-очень

Но умом понимаю: время —

Ведь чем дальше, тем только больнее.

И ты руки сложи на прощанье,

И меня обними сильнее.

На секунду лишь станет легче.

Ну а как дальше жить — не знаю.

Останутся время и сердце

В тот момент как тебя потеряю.

Но об этом, прошу, не думай.

Не стоит наша жизнь на месте.

Время лечит. Ты будешь счастлива.

Даже если... со мной... не вместе.

Галина НАУМЕНКОВА,  
г. Сафоново, Смоленская обл.



# Конфета

— Мам, а конфету? — возмущённо напомнил пятилетний Гаврюшка.

— Будет тебе конфета, — вздохнула мама и завернула законную шоколадную мзду в слой пергаментной бумаги. Потому что знала: «родную» оболочку из фольги нетерпеливой Гаврюшка процарапает, разомнёт, раскрошит и в итоге кармашек сынишкиной курточке придётся долго отстирывать...

— Мам, а ракета может долететь до Солнца? — нетерпеливо подпрыгивает Гаврюшка, цепко держась за ладонь.

— Может, — уверенно отвечает мама. Сейчас, по пути в детский сад, нужно утвердительно отвечать на его любые вопросы. Иначе вспомнит, что предстоит дневная экзекуция со строгой воспитательницей, и тогда реву не оберёшься.

— Мам, а можно я конфету сразу съем? Как только придёт?

— Нет, только после завтрака.

— Ладно, — грустно соглашается Гаврюшка.

— Мам, а папа меня любит? — этот безжалостный несносный ребёнок задаёт самый сложный вопрос. И, конечно, получит на него твёрдое «да». Хотя такой уверенности у мамы нет...

\*\*\*

А как всё было-то? Как и бывает. Он — Алексей Гаврилович, доцент, блестящее настоящее и не менее блестящее будущее кафедры, надежда и гордость. Интеллигентная семья сплошь из профессоров да академиков, пока ровесники осваивали буквари про «мама мыла раму», этот наследник уже совал нос в Большую Советскую Энциклопедию. Вот и вырос с осознанием, что особенный, что достоин самого-самого. А в жёны годится только ровня...

Алексей Гаврилович нёс себя высоко, всё подыскивал эту самую ровню. По мелочам не разменивался, разве что иногда случалась необременительная связь — дело молодое... Проявить снисходительность к чувствам лаборантки Валечки сам бог ве-

леп. Пробирики моят, а сама влюблённых очей с braveго доцента не спускает. Так и сияют: в сотый раз перемывает реторты и пробирики, и Валечкины глаза. Ах ты, голова садовая, ну куда сама в капкан лезешь?.. Алексею Гавриловичу даже не пришлось ухаживать маломальски, в кино водить и шоколадом угощать. Просто сказал, что вечером в гости зайдёт по рабочим, так сказать, вопросам. Сказал и увидел, как вспыхнула и зарделась счастливая Валечка. И понял, что вечером в скромной комнатке общежития будет его ждать и накрытый стол, и «буйство чувств», и половодье глаз. Не ошибся.

\*\*\*

Влюблённая Валечка летала, земли не касаясь. Ей хотелось всему миру кричать, что самый умный, перспективный и достойный мужчина выбрал её в дамы сердца! Что обязательно у них всё будет как у людей: свадьба, два кольца — непростые украшения, и полгорода гостей. И родит она ему замечательных деток, сначала, конечно, сына — продолжателя славного рода, а потом красавицу-дочку... Она замечала, что на людях Алексей с ней подчёркнуто холоден, словно и не знаком вовсе. Но всё списывала на то, что не по статусу умилу светлой голове шашни крутить с простой лаборанткой. Вот когда сделает ей предложение, тогда можно будет и под ручку на работу приходиться, и вести себя вольнее...

\*\*\*

— Ребёнка признаю. Большого не жди, — холодно сказал Алексей Гаврилович и даже от микроскопа не оторвался. — А вообще, Валентина, решила бы ты этот вопрос по-другому, — раздражённо бросил. — Тысячи женщин выходят из подобных ситуаций без последствий. Заметь, я ведь ничего не обещаю. У меня карьера, будущее, родители явно будут недовольны. Ну к чему эти трудности?

А Валечка сидела поникающая и даже плакать не могла. Как же так получится? Значит, ни колечек, ни свадьбы, ни полгорода гостей не будет? И сына с дочкой тоже?..

И тут вскинула голову.

— Умён ты, Алексей Гаврилович. Да не орёл всё-таки. Ребёнка оставлю, воспитать сама, он у меня не от сырости завёлся, от любимого мужчины жду. Принаешь и станешь помогать — спасибо. Если нет — тоже не пропаду. А ты делай карьеру, родителей не расстраивай, ровню себе ищи.

\*\*\*

И всё-таки она надеялась, что придёт он в роддом забирать этого рыжика, приподнимет пённые кружева, заглянет в чудесные глазёнки — и оттаёт. Родная кровь ведь, наследник, здоровенький и хорошенький.

Алексей приехал на отцовской «Волге», деловито передал нянечкам цветы и положенное шампанское, аккуратно принял конверт с малышом. Приподнял покрывальце:

— Мать честная. А рыжий-то какой! Весь в деду. Как называть думаешь?

— Гавриликом, Гаврюшкой. Раз на деду похож, в его честь называть надо, — робко улыбаясь, пояснила Валечка. Она надеялась, что Алексей оценит, а он лишь досадливо поморщился. — Господи, эта вечная женская угодливость. На что только не пойдут, лишь бы мужика привязать.

\*\*\*

Обещание сдержал. Помог и с жильём, и ребёнку фамилию дал, и деньгами исправно снабжал. Даже родителям признался, что, так сказать, «в подполе принёс». Те затребовавши внука на смотрини, одобрили и постановили на семейном совете: по выходным мальчонку приводить «на побытику». А то, что называли Гаврюшкой, — очень хорошо. Валентина пусть женщина и простая, но тут мыслила правильно.

Вскоре рыжик ковылял по дедовскому паркетному полу, тянул глобус со стола и норовил истрепать в ключах научные журналы. Бабка умилялась, дед Гавриил шутливо-сурово грозил пальцем. А молодой отец морщился и не понимал, ради чего всё это шашито. Ну родила себе Валентина, пусть сама и возится. Зачем в семью-то лезть. Как ему с таким приданым, приносимым по воскресеньям, свою жизнь устроить? Как объяснить приличной женщине с хорошей карьерой, что когда-то он допустил ошибку молодости?

Да и Валентина наконец вышла бы замуж, что ли. А то словно надеется на что-то, ждёт, что семья у них всё-таки нарисуеться.

\*\*\*

— Лёша, мне нужно в больницу лечь. Это ненадолго, не волнуйся. Пожалуй-

ста, пусть Гаврик у тебя это время побудет. Его нужно только утром в садик отводить, вечером забирать. Даже завтраком и ужином кормить необязательно. Ладно?

— Ну раз такое дело, заберём, конечно.

— Лёша, спать он любит во фланелевой пижамке с самолётками. Свет, пожалуйста, не выключай, пока не уснёт. А то будет тревожиться и плакать. Сказано читать на ночь необязательно, он их сам придумывает и себе рассказывает. Перед сном, конечно, не забудь его в туалет сводить. Так, что я ещё хотела сказать...

— Да ты не волнуйся, с мыслями соберись. Тебя в больнице навещать надо?

— Ну если придёшь, буду рада, — опустила голову Валентина. — Ты главное ничего не принеси, просто приходи. Приходи ко мне, Лёша, — опустила голову и беззвучно заплакала. Потом вдохнула, прекратила плач и деловито напомнила.

— Лёша, он по пути в садик задаёт много вопросов. Глупых, смешных,

разных. Это Гаврик так себя успокаивает, очень не любит в садик ходить. Ты на все вопросы отвечай «да», чуть только начнёт сомневаться или откажешь ему в чём-то — закатишь рёв на всю улицу. В садике у него главный враг Сидоров, вечно с ним дерутся. Можешь смело обещать оторвать Сидорову голову, Гаврик такие обещания очень уважает...

Валентина опять замолчала, скрестила на груди худые руки, зябко поёжилась. За окном осень писала последние письма на красных кленовых листьях, отправляла депешки на желтых разлапистых каштановых.

— Лёша, чуть не забыла главное. Гаврику положен приз за то,

что каждое утро он соглашается идти в садик. Шоколадная конфета, желательно «Пилот». Так ты ему эту конфету заверни ещё в один слой плотной бумаги. Иначе в кармане будет пальчиками царапать, мять и давить. Кармашек куртки потом не отстираешь. Так что полпачке заверни конфету, чтобы не испачкал... Ну вот вроде и всё. Спасибо тебе, Лёша.

Алексей вдруг нервно дернулся:

— Ты давай не раскисай, Валюш. Всё будет хорошо, справимся мы.

\* \* \*

В воскресенье с дедом Гавриилом Гаврик ходил на карусели и согласился слушать рассказ про птиц северных стран. Бабушка пекла блины, а Гаврик смазывал их маслом и посыпал сахаром. Получалось!.. Алексей наблюдал за происходящим и испытывал странные чувства к мальчонке, который старательно возил машинку по паркету, сопровождая поездку усиленным «жжж». Смешной он. Рыжий, трогательный и беззащитный.

...В понедельник утром Алексей Гаврилович завернул две конфеты «Пилот» в три слоя фольги — мужество нужно поощрять, решил он. Положил шоколадное богатство сыну в кармашек курточки, крепко взял за ладошку и повёл к месту «экзакуции», где обитали ненавистный Сидоров и строгая воспитательница.

— Па, а Луну можно накрыть мешком, чтобы она ночью не мешала спать? — зашёл шарманку Гаврик.

— Если мешок большой да размахнуться посильнее, можно, — обнадёжил всемогущий и мудрый отец.

— Па, а Сидоров сегодня опять плевать будет, — заныл Гаврик.

— Да я этому Сидорову голову оторву и дедов глобус приставлю, — успокоил всесильный отец.

Гаврик одобительно закивал. Сидоров с дедовым глобусом вместо головы выглядел гораздо безопаснее.

— Па, а вечером что мы будем делать?

— К маме пойдём, сынок. Ей там скучно без нас.

И Гаврик сладко замер.

— Тогда я не буду обе конфеты есть, я ей одну оставляю. Правильно, па?

— Правильно, сынок.



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

Наталья ГРЕБНЕВА

**РАЗМЕРЫ:** 38/40/42. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** пряжа (80% шерсти, 20% альпака, 50 г/105 м): 20/21/22 мотков. Сплицы № 6. 4 медные пуговицы 3,5 см

# ПАЛЬТО

## УЗОРЫ

**Резинка 1/1:** \*1 лиц. п., 1 изн. п.\*

**Платочная вязка:** вязать все р. лиц. п.

**Лиц. гл.:** \*1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.\*

**Узор зерно (вяжется на количестве п., равном 2-м):**

1-й р.: \*1 лиц. п., 1 изн. п.\*

2-й р. и все чётные р.: вязать по рисунку.

3-й р.: \*1 изн. п., 1 лиц. п.\*. Повторять эти 4 р.

**Ажурный узор (вяжется на количестве п., равном 2-м):**

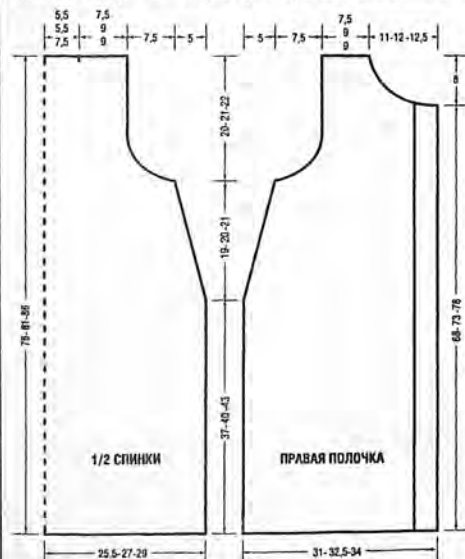
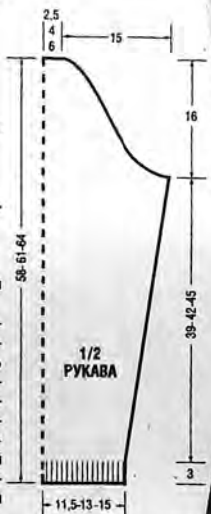
1-й р.: 2 лиц. п. вместе, 1 накид\*.

2-й р.: изн.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ узором рис:** 12 п. и 17,5 р. = 10x10 см.

**СПИНКА:** набрать 61/65/69 п., вязать 4 р. платочной вязкой и 2 р. лиц. гл. Продолжить след. образом: 2 р. ажурным узором, 6 р. лиц. гл.; повторить от\* до\* 5 р., 2 р. ажурным узором, 12/14/16 п. узором зерно, 2 р. ажурным узором и продолжить узором зерно. На уровне узора зерно убавить с каждой стороны в каждом 4 р. 6х1 п. Через 56/60/64 см от начала работы для проймы убавлять с каждой стороны в каждом 2 р. 2х3 п., 1х2 п., 1х1 п. продолжать прямо. Через 20/21/22 см от начала проймы закрыть все п. одновременно.

**ПРАВАЯ ПОЛОЧКА:** набрать 37/38/41 п. и вязать, как для спинки, но с правой стороны для планки для пуговиц выполнять 7 п. узором рис и 1 изн. п. Тем временем с левой стороны выполнить убавл. для проймы, как на спинке. Тем временем в центре планки для пуговиц выполнить 4 петлицы



из 2-х п. каждая (= убавить 2 п., а в след. р. прибавить 2 п. на том же уровне), 1-я расположена в центре 12/14/16-го р., выполненных платочной вязкой, а другие петлицы с интервалом 13/14/15 см. Через 68/73/78 см от начала работы выполнить для горловины с правой стороны убавл. в каждом 2 р. 1х8 п., 2х2 п., 1х1 п./1х9 п., 2х2 п., 1х1 п./1х10 п., 2х2 п., 1х1 п. На той же высоте проймы, что и для спинки закрыть все п. одновременно для плеча.

**ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА:** вяжется зеркально правой, но без петлиц.

**РУКАВ:** набрать 28/32/36 п. и вязать 3 см резинкой 1/1. Продолжить узором зерно. Тем временем прибавить с каждой стороны в каждом 6 р. 7х1 п. Через 42/45/48 см от начала работы выполнить для проймы убавить с каждой стороны в каждом 2 р. 1х3 п., 1х1 п., 2х2 п. Закрыть все п. одновременно. Высота изделия = 58/61/64 см от начала работы.

**СБОРКА:** слегка прогладить все детали изделия. Кайма горловины: вокруг горловины набрать 51/53/57 п. Вязать с каждой стороны резинкой 1/1, а оставшиеся п. узором рис. Через 10

см от начала вязать 6 р. резничкой 1/1 и закрыть все п. одновременно. Сшить рукава,шить их в изделие. Сшить боковые швы. На левую планку пришить пуговицы.

**Бахрома:** отрезать нити длиной 15 см и выполнить пучки из 3-х нитей, сложив их пополам. Закрепить их крючком в отверстиях, образованных ажурным узором.

**РАЗМЕРЫ:** 40-42/44-46/48-50. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** пряжа Lanax от «TREBOL» (100% шерсть, 100 г/30 м) – (важное полотно из этой нити имеет вид каракулевой шубки с шелковистым блеском – прим. ред.): 7/8/9 мотков. Сплицы № 15, 1 пуговица.

# УЗОРЫ

Лиц. гл.: \*1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.\*

Платочн. вязка: вязать все р. лиц. п.

**СПИНКА:** набрать 30/32/34 п. и вязать лиц. гл., убавляя с каждой стороны каждые 10 см 2х1 п. Получится 26/28/30 см. Через 28/30/32 см от начала работы выполнить для пройм убавл. с каждой стороны в каждом 2 р. 1х2 п., 1х1 п./1х2 п., 2х1 п./2х2 п., 1х1 п.

Останется 20 п. Продолжать прямо и через 51/53/55 см выполнить для плеч убавл. с каждой стороны в каждом 2 р. 1х2 п., 1х3 п., останется 10 п. для горловины, которые закрыть одновременно.

**ПРАВАЯ ПОЛОЧКА:** набрать 18/19/20 п. и вязать с правой стороны 3 п. платочной вязкой (планка для пуговиц), остальные п. лиц. гл. Через 5 см от начала работы убавлять с левой стороны 1х1 п. и продолжать, убавляя каждые 10 см 2х1 п.

Получится 15/16/17 п. Через 28/30/32 см от начала работы выполнить для проймы убавл. с левой стороны в каждом 2 р. 1х2 п., 1х1 п./1х2 п., 2х1 п./2х2 п., 1х1 п.

Останется 12 п., продолжать прямо и через 45/47/49 см выполнить для горловины убавл. с правой стороны в каждом 2 р. 1х3 п., 1х2 п., 2х1 п. Останется 5 п. для плеча, через 51/53/55 см закрыть п., как на спинке.

Левую полочку выполнить зеркально правой.

**РУКАВ:** набрать 24 п. и вязать лиц. гл. В 4-м р. убавить с правой стороны 1 п.; вязать 4 р., затем убавить с левой стороны 1 п., повторить эти убавл. ещё 1 раз. Получится 20 п.

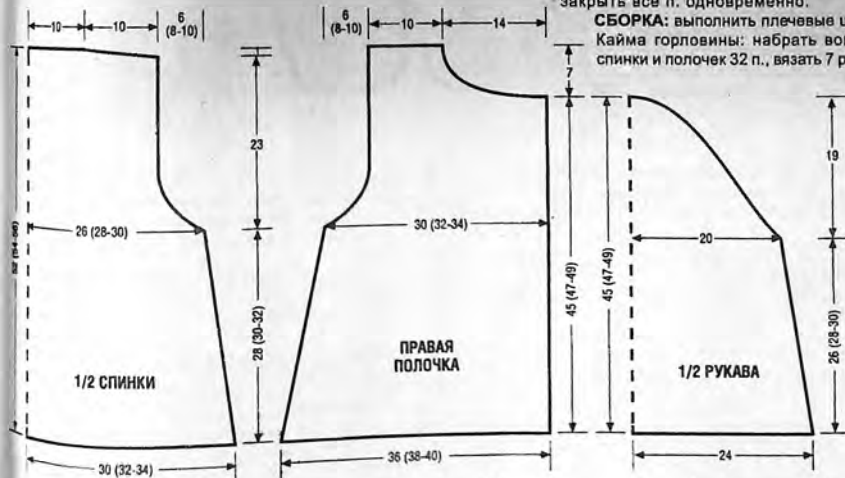
Через 26/28/30 см от начала работы убавлять с каждой

стороны в каждом 2 р. 1х2 п., 1х1 п.; в каждом 4 р. 2х1 п. останется 6 п., через 45/47/49 см от начала работы закрыть все п. одновременно.

**СБОРКА:** выполнить плечевые швы.

Кайма горловины: набрать вокруг горловины спинки и полочек 32 п., вязать 7 р. платочной вязкой и закрыть все петли одновременно. Сшить рукава,шить их в изделие. Выполнить 1 р. ст. с н. по краю правой полочки и началу горловины. На левую полочку пришить пуговицу.

# ЖАКЕТ





# Жил на поляне розовый слон...

А ещё он может быть в полоску или цветочек, один или большой дружной семьёй — всё зависит от полёта фантазии

## ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- трафарет слона и отдельно его деталей («уши», «глаза», «бивни»)
- двусторонний клеевой флизелин
- готовые наволочки
- лоскуты ткани разного цвета и фактуры
- карандаш, нитки, иголка, ножницы.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ

1. Чтобы сделать трафарет слона и деталей, расчертите лист на клеточки и скопируйте поклеточно рисунок (чем больше клеточка, тем больше слон). Вырежьте его.

2. На рабочую поверхность положите флизелин, сверху лоскут ткани, на него — трафарет слона. Всё скрепите с помощью булавок.

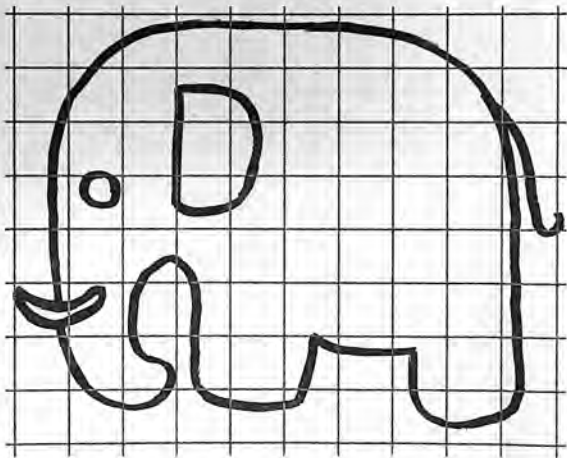
3. Обведите рисунок и аккуратно вырежьте слона сразу из ткани и флизелина, не разрезая. Из лоскутов контрастного цвета аналогично вырежьте «глаза», «уши» и «бивни».

4. С помощью булавок прикрепите слона флизелиновой стороной в нужном месте наволочки. Сверху аппликации положите чистый лист бумаги и хорошо прогладьте утюгом — таким образом вы приклеите слона к основе. Затем булавки выньте и ещё раз прогладьте через бумагу.

5. Согласно рисунку разместите на слоне «ухо», «глаз», «бивень» — и аналогичным способом приклейте.

6. Закрепить аппликацию можно с помощью швейной машины или вручную. Для первого способа подходит шов «зигзаг» шириной 4–6 мм, высотой от 0,5 до 1 мм. Вручную можно

закрепить с помощью декоративных швов — петельный, «козлик». Нитки для шитья выбирайте в тон аппликации, то есть если у вас фиолетовая наволочка, а слона решили сделать зелёным — нитки зелёного цвета.



## СОВЕТ ДИЗАЙНЕРА

● Большую слоновью семью можно «расселить» по всей комнате: на шторы, чехол для детского стульчика, коврик для игр, панно и даже перенести на детскую одежду — малыши будут в восторге!

● Выбирая материал для декора, предпочтение отдавайте натуральным хлопчатобумажным тканям — они больше подходят для нежной детской кожи.

**Согласно китайскому учению Фэн-Шуй слон с опущенным хоботом символизирует материнство и притягивает счастье и гармонию в дом.**

Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

## Полынь от блох

Этим летом у нас в квартире завелись блохи. Знакомые посоветовали наравить полыни, положить под кровать, ковры, в углы. Через три недели траву убрали, и блох не обнаружили.

## Сырники ещё вкуснее!

Все, кто пробует мои сырники, обязательно спрашивают рецепт. А секрет в том, что я использую творожную массу пополам с обычным творогом. Она лёгкая, воздушная, и сырники получаются очень нежными.

Ирина, г. Самара

## От запаха в ванной

При установке различного сантехнического оборудования необходимо проверять наклон труб отвода стоков. Для хорошего стока воды он должен быть градусов 10-15, иначе в канале накапливается вода из труб канализации, и в ванной комнате появляется стойкий неприятный запах.

## Чистить или нет?

Если вы запекаете рыбу в тесте или в соли, очищать от чешуи её необязательно, «шкурка» лучше сохранит сочность тушки. Если вы предполагаете другой способ приготовления, то избежать разбрасывания чешуи возможно, если чистить рыбу в полиэтиленовом пакете. Напомини, чистят тушку, держа за хвост и делая скользящие движения «против шерсти».

## Без катышков

Образование катышков на трикотажных вещах неизбежно. Происходит это из-за добавления синтетических материалов, слабо закрываемых нитей, длинных нитяных протяжек при вязании полотна и неправильного ухода за вещью. Например, не рекомендуется тереть ткань при стирке, достаточно её сжимать, а воду использовать холодную — от горячей трикотаж не только сваливается, но и садится. Удалить же катышки можно специальной щёткой, а также бритвенным станком без липок полоски. Для этого изделие разложить на жёсткой гладкой поверхности и лёгкими движениями по ходу нити побрить.

# 5 рецептов с печенью



## САЛАТ

500 г говяжьей печени, 3 луковицы, 2 моркови, 1 свежий огурец, майонез.

Печень отварить в кипящей солёной воде на небольшом огне, не допуская сильного кипения, примерно 10 минут, охладить и натереть на крупной тёрке. Лук и морковь натереть крупно и обжарить в растительном масле. Соединить с печенью, добавить мелко нарезанный огурец. Заправить майонезом.

## ПИРОГ

Тесто: 1 ст. кефира, 0,5 ст. майонеза, соль, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ст. муки, 1 яйцо, 1/2 ст. растительного масла. Начинка: 400 г куриной печени, 1 ст. молока, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, перец, мускатный орех (щепотка), растительное масло.

Вскипятить молоко и 1 ст. воды, посолить, отварить печень. Охладить, нарезать небольшими кусочками. Лук измельчить, морковь натереть на крупной тёрке, спассеровать овощи, охладить. Для теста смешать кефир с майонезом и солью, добавить яйцо и растительное масло. Просеять муку с разрыхлителем. Соединить с кефирно-масляной смесью и замесить тесто (по консистенции как густая сметана). Форму смазать маслом и присыпать мукой. Вылить половину теста. Сверху выложить печень, посыпать мускатным орехом и чёрным молотым перцем. На печень уложить спассерованные овощи. По начинке распределить половину теста. Поставить в разогретую до 180° С духовку и выпекать 40 минут.

## ТОРТ

700 г говяжьей печени, 2 яйца, 100 мл молока, 100 г муки, 3-4 луковицы, 2-3 моркови, 500 г грибов, 100 г сыра, майонез, соль.

Сыр и морковь натереть на крупной тёрке, лук порезать кубиками. Обжарить лук, добавить морковь, довести до готовности, посолить. Отдельно обжарить мелко нарезанные грибы. Овощи и грибы соединить, смешать с майонезом. Начинка должна быть жидкой. Сырую печень пропустить через мясорубку или блендер. Добавить яйца, молоко, муку, посолить, перемешать. На смазанной маслом сковороде пожарить на среднем огне пять блинчиков (по 3-5 минут с каждой стороны). На тёплый блинчик выложить начинку, сыр, накрыть следующим. Украсить по вкусу, например, бока — тёртыми белками, верх — тёртыми желтками. Дать тарту пропитаться 4-6 часов, а на ночь поставить в холодильник.

## СОУС

500 г куриной печени, 3 яблока (кисло-сладких или кислых), 2 луковицы, 3 ст. ложки сливок, растительное масло, соль.

Лук нарезать полукольцами, печень — небольшими кусочками. Яблоки почистить, удалить сердцевину, натереть на средней тёрке. В растительном масле обжарить лук, добавить печень, жарить 5 минут. Соединить яблоки с печенью, немного посолить, жарить 10 минут. За три минуты до готовности влить сливки.

## ОМЛЕТ

Обжарить до прозрачности лук, добавить рубленую куриную печень, через пару минут положить нарезанные грибы и жарить до полуготовности. 5 яиц взбить со стаканом молока (сливками), чёрным молотым перцем и солью — залить яичной смесью печень с грибами и поставить в разогретую духовку. Через 10 минут посыпать омлет тёртым сыром, запекать ещё 5 минут. Готовый посыпать рубленой зеленью.

# Любимые рецепты

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



## Пирог с рыбными консервами

**Тесто:** 3 яйца, 100 г майонеза, 250 г сметаны, 1 ч. ложка соли, 1 стакан муки.  
**Начинка:** любые рыбные консервы в натуральном соку или с маслом – 1 банка.

Пол чайной ложки соды погасить в сметане, добавить остальные ингредиенты, замесить тесто (оно должно получиться консистенции сметаны). Вылить половину теста на смазанную маслом сковороду, положить размятую вилкой рыбную начинку, залить остальной частью теста. Выпекать в предварительно разогретой духовке при температуре 200° С. Проверить готовность через 30 минут.

Инна, г. Новомосковск

Предлагаю попробовать салат с оригинальной рецептурой, но очень вкусный.

## Солёный салат с курагой

1 куриная грудка, 3 варёных яйца, 1 луковичка, 200 г кураги, 2-3 маринованных огурца, майонез, соль, уксус.

Куриное мясо отварить. Курагу залить кипятком на 15 минут. Лук нарезать полукольцами, ошпарить кипятком, через пять минут слить воду и замариновать на 15 минут в уксусе и щепотке соли. Все ингредиенты порезать соломкой, у огурцов лишнюю влагу отжать. Соединить всё и перемешать с майонезом.

Татьяна ДУНАЕВА, г. Медногорск

Когда гостила в Украине, попробовала запечённое сало. Рецепт очень простой, не требует усилий.

## Запечённое сало с прорезью

Берём кусок сала с прорезью, чтобы мяса было не меньше половины. Натираем смесью соли и трав (я использую розмарин, орегано и перец). Даём пропитаться в течение часа. Обмазываем горчицей со всех сторон и выкладываем на заготовленную фольгу, рядом кладем очищенные дольки чеснока или нашинговываем им сало. Заворачиваем в фольгу, выкладываем на противень, ставим в разогретую до 180° С духовку на 35-40 минут. По истечении этого времени достаём сало, пробуем ножом готовность, снимаем фольгу и даём подрумяниться ещё 10 минут. Нарезаем тонкими кусочками, укладываем на хлеб, посыпая мелкорубленной зеленью – получается вкусный бутерброд. Ну и, конечно, отменная закуска.

Ольга ДУБОВИЧ, г. Курск

## Котлеты «Шуба»

500 г фарша, 3 ломтика белого хлеба, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, соль, чёрный молотый перец, молоко, 1 луковичка, 1 помидор, 100 г сыра, майонез, приправа для мяса, растительное масло.

фарш смешать с солью, перцем, приправой, мелко порезанным чесноком. Соединить с замоченным в молоке и перекрученным через мясорубку батоном, яйцами, перемешать и сформировать лепёшки. Выложить на смазанный растительным маслом противень. Сыр, лук, помидор нарезать тонкими ломтиками (кружочками). На мясную лепёшку выложить: лук – майонез – помидор – майонез – сыр. Начинку слегка прижать внутрь мясной лепёшки. Запекать в разогретой духовке 30 минут при температуре 180° С.

Елена ПАНКОВА, г. Курчатова

Однажды попробовав в пиццерии кусочки курицы в хрустящей корочке, решила приготовить их дома. Получилось даже вкуснее, чем их прототип.

### Кусочки курицы в корочке

400 г куриной грудки, 2 яйца, 200 г твёрдого сыра, 100 г пшеничной муки, соль, чёрный молотый перец, растительное масло.

Куриные грудки нарезать тонкими продольными ломтиками поперёк волокон. Сыр натереть на мелкой тёрке. Яйца взбить венчиком до однородности. Муку смешать с солью и перцем. (Если сыр соплёный, то соль можно не класть). Мясные кусочки поочерёдно в муку, яйцо и сыр. Обжарить кусочки филе на среднем огне до появления лёгкой золотистой корочки. Подавать горячими с любым овощным гарниром.

Ольга, г. Губкин

### Банановый кекс

Этот кекс получается очень нежным и вкусным благодаря сметане. По желанию можно добавить в тесто орехи.

1 стакан бананов, размятых в пюре (приблизительно 2 банана), 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла (маргарина), 1+1/3 стакана сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка ванили, 2 стакана муки, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1/4 ч. ложки соли.

Разогрейте духовку до 180° С, смажьте форму маслом и посыпьте мукой. Смешайте банановое пюре и сметану. Отложите. В другой посуде взбейте размягченный маргарин и сахар до получения однородной массы. Добавьте, взбивая, яйца по одному, далее банановую смесь и ваниль. Соедините муку, соду, разрыхлитель, соль с банановой смесью. Равномерно выложите тесто в подготовленную форму. Выпекайте в течение 50 минут.

Антонина ЛЕПКОВА, г. Орёл

Прочитала в «Будуаре» рецепты из лаваша и хочу поделиться своим изобретением.

Лаваш раскрываем, сверху кладем брынзу, посыпав мелко порезанным свежим луком или другой зеленью, ово-

рочируем рулетом. Количество начинки по вашему желанию. Разрезаем рулет по размеру сковороды на 2-3 части и обжариваем в сливочном масле с двух сторон до золотистой корочки. Можно во время жарки накрыть крышкой, чтобы брынза и сыр немного подтаяли. Горячий завтрак готов!

Валентина СОЛНЦЕВА, г. Ростов-на-Дону

Что может быть вкуснее хрустящей солёной капустки, мы её едим начиная с осени и до появления первых овощей, и она не надоедает.

### Моя капустка

Нашинковать капусту. Натереть ке-миной моркови (по вкусу). Смешать капусту и морковь, добавить тмин или семена укропа (по желанию). Сложить все в 3-литровую банку, слегка утрамбовать. Положить в банку 2 ст. ложки соли и залить до плечиков холодной водой. Поставить в холодильник или погреб, в тепле держать не нужно. Готовится капуста 2-3 недели. Как только начинаем есть, делаем другую, потому что отказаться от капусты невозможно.

Татьяна МАЛЫЦЕВА, г. Воронеж

Тем, кто любит творожные запеканки, но при этом хочет какого-то разнообразия, надеюсь, понравятся эти рецепты.

### Творожно-рисовая запеканка

3 яйца, 0,5 стакана сахара + 2 ст. ложки сахара, 500 г творога, 1 стакан

варёного риса, 0,5 стакана муки, 100 г изюма, 1 апельсин с тонкой кожурой, сливочное масло.

Яйца взбить с 0,5 стакана сахара. Вмешать сначала творог, потом муку. Если творог сухой, то муки потребуется меньше указанного количества; если влажный, то больше. Добавить рис и промытый изюм, перемешать. Апельсин хорошо вымыть, ошпарить кипятком, нарезать тонкими дольками толщиной 2-3 мм. Форму для запекания смазать растопленным сливочным маслом и насыпать ровным слоем 2 ст. ложки сахара. Разложить апельсиновые дольки, слегка друг на друга. Сверху выложить творожно-рисовую массу. Духовку заранее разогреть до 220° С, запекать примерно 40-45 минут. Готовую запеканку немного остудить, не вынимая из формы. Накрывать форму тарелкой, перевернуть и немного потянуть, чтобы она вышла к блюду.

### Запеканка из тыквы

1 стакан жирного творога, 2 стакана нашинкованной соломкой тыквы, 3 яйца, 2 ст. ложки изюма, 1 яблоко, соль по вкусу.

Творог протереть сквозь сито, добавить промытый изюм, соль, измельчённое яблоко, яйца и нашинкованную соломкой тыкву. Массу перемешать, выложить в смазанную маслом и присыпанную мукой форму и запекать в горячей духовке (200-220° С) около 20-25 минут. Вкусно со сметаной или кефиром.

Татьяна ЛАПТЕВА, г. Нижний Тагил



## Тыквенные рулетики от шеф-повара



1 стакан тыквенного пюре, 15 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки сухих дрожжей, 30 мл воды, 2 стакана муки, желток для смазывания.

Начинка: 1 стакан грецких орехов, 4 ст. ложки коричневого сахара, 15 г сливочного масла.

Дрожжи развести в тёплой воде. К пюре добавить соль, сахар, растопленное сливочное масло, дрожжевую смесь, перемешать. Постепенно ввести муку и замесить тесто. В конце замеса добавить растительное масло, посыпать коричневым сахаром и орехами. Свернуть плотным рулетом. Нарезать рулет кусочками наискосок, каждый раз меняя угол среза, чтобы получились треугольники. Противень застелить пергаментом, выложить куски рулета. Дать постоять 20 минут. Смазать желтком, разведённым водой. Выпекать при 200° С 15 минут. Готовые рулетики накрыть полотенцем и остудить.

Примечание. Приготовить пюре из тыквы просто. Половинки тыквы запечь в духовке (так в них остаётся больше полезных витаминов, чем при варке). Мякоть печёной тыквы измельчить в блендере. Кстати, пюре можно заморозить в любой подходящей форме, а готовые брекеты сложить в пакеты.

Коричневый сахар обогащает вкус любой выпечки и таких напитков, как чай, кофе.



# Вы купили кактус...

**Для большинства людей покупка кактуса – дело случайное: просто понравился конкретный экземпляр. Чтобы избежать разочарований и ошибок при выращивании этих экзотических растений, ознакомим вас с основами их содержания**

**ПОСАДКА.** Кактус, купленный в магазине, следует внимательно осмотреть – на растении могут быть болезни и вредители. В этом случае кактус надо освободить от старого грунта. Растение вынимают из горшка с землёй и ставят отмокать в воду, земля сама отстанет от корешков. После просушки обработайте кактус инсектицидом или фунгицидом (лучше и тем и другим). Новое растение желательно поставить отдельно от других на месячный карантин, чтобы удостовериться, все ли вредители погибли. Используйте специальную землю для кактусов, предварительно добавив в неё песок, торф и немного угля (в пропорции 1:1:1/10). Грунт нужно пропарить (в духовке или микроволновой печи), чтобы избежать заражения растений изредка встречающимися в готовых смесях вредителями. В качестве дренажа лучше использовать керамзит. Корневую шейку (до зелёной части растения) засыпьте сантиметровым слоем песка, гальки или любой другой декоративной присыпкой. Полив можно начать через три дня.

Во время роста и цветения кактусы нуждаются в органических и мине-

ральных подкормках. Используйте только специальные удобрения с малым количеством азота.

**ПОЛИВ** кактусам нужен лишь после полного просыхания грунта и только в тёплую солнечную погоду. Нежелательно поливать водой из-под крана, особенно жёсткой. Лучше всего прокипятить воду для полива, в крайнем случае дать ей отстояться. Вместо водопроводной воды используйте дождевую или талую. Можно также подкислять воду лимонной или щавелевой кислотой. Если вода для полива слишком жёсткая, почва в горшках с кактусами быстро засоляется, что видно по белому налёту на поверхности субстрата. В таком грунте растения чувствуют себя плохо.

Обычно поливают водой комнатной температуры, однако тёплая вода быстрее впитывается корнями и при её использовании нет опасности переохлаждения корней в холодную погоду. В знойные летние дни в вечерние часы желательно опрыскивать растения дистиллированной водой.

Периодичность поливов зависит от



многих факторов. И играют роль влажность и температура воздуха, состав субстрата, величина горшка и даже размеры корней. Если имеются сомнения, лучше отказаться от полива на несколько дней.

Ближе к осени интервалы между поливами нужно увеличивать (до одного раза в неделю), чтобы постепенно подготовить кактусы к зимней «засухе». Почти полное прекращение увлажнения желательно в январе-феврале (раз в две недели). С наступлением тепла и солнечных дней (март-апрель) поливы постепенно возобновляются в обычном режиме.

**КАКТУСЫ НУЖДАЮТСЯ В ХОРОШЕМ ОСВЕЩЕНИИ.** Лучше их ставить на окна с прямым солнечным светом в течение 2-3 часов ежедневно.

Почти всем кактусам **НЕОБХОДИМ ПЕРИОД ЗИМНЕГО** покоя (для средней полосы ноябрь-март). Поливы производятся только для предотвращения пересыхания корней. Необходимая в это время температура (10-17°C) вполне обеспечивается на прохладном подоконнике. В этот период вызревают летние приросты и закладываются цветочные почки.

**P.S.** Необходимо дополнительно учитывать особенности отдельных видов, связанные с разными условиями произрастания растений на родине. Прежде всего это относится к редким видам кактусов. Как правило, на горшках с растением наклеивают этикетку с латинским названием, её надо обязательно сохранить. Зная «имя» вашего питомца, вы легко найдёте в литературе или Интернете описание особенностей содержания, необходимых для него.

## Знаете ли вы, что...

Самый высокий кактус на планете растёт в Индии. Его владелец купил растение на выставке, когда кактус не превышал и 10 сантиметров. Индеец практически не заботился о нём, но кактус сначала вырос до 12 метров и побил национальный рекорд, а затем и до 22 – и попал в Книгу рекордов Гиннесса.

Все знают легенду о том, что кактус притягивает к себе электромагнитное излучение, идущее от монитора, защищая пользователя от вредного воздействия компьютера. Как именно кактус защищает от излучения, неизвестно, но многие на всякий случай ставят его у монитора. А ведь это всего лишь шутка. По одной версии легенду о компьютерах и кактусах выдумал один из участников FIDO (международная любительская компьютерная сеть), по другой – менеджер цветочной компании, чтобы сбыть кактусы, которые никто не покупал. Так что не стоит мучить растения и держать его у монитора, поставьте колючку на подоконник, где больше света.





## Делимся опытом

### Продлите жизнь перцу

В нашей семье к острому перцу относятся с большим уважением. Пожалуй, ни одно блюдо, кроме сладкого, не обходится без его присутствия. Поэтому по завершении дачного сезона не смогла «растаться» со своими любимцами и решила в качестве эксперимента привезти несколько кустов домой. Пересадила их в обычные цветочные горшки, обрезала наполовину старые побеги, оставив ветки, на которых висели молодые стручки, и поставила «красавцев» по соседству с геранью на окно. Уход за перцами такой же, как и за комнатными растениями. Главное – не забывать опылять цветки с помощью обычной кисточки, поскольку растение не самоопыляющееся. В итоге за зиму с десятком стручков растения получила. В этом году решила эксперимент повторить. Кстати, чтобы почувствовать весь «букет» этой пряности, стручки перца лучше срывать совсем спелыми, когда у них тонкая, слегка усохшая мякоть.



Галина ЯРЁМКО, Белгородская обл.

## Читатели спрашивают

**Слышала, побеги малины для хорошей зимовки обязательно пригибают к земле. Так ли это?**

Екатерина ЛОПУХИНА, Ленинградская обл.

Такой способ пережить холода подходит для незимостойких сортов малины, поскольку в суровые малоснежные зимы велика вероятность подмерзания побегов. Ветки пригибают к почве и связывают друг с другом на высоте 30–40 см от поверхности земли. Зимостойкие же сорта малины подвязывают к шпалере, чтобы весной их не поломало оседающим снегом.

**В июньском номере «Будуара» прочитала полезную заметку о «добром соседстве» растений в огороде. Не могли бы вы ещё рассказать о деревьях и кустарниках, что с чем лучше посадить?**

Раиса БУЛГАКОВА, п. Горьечное, Курская обл.

Плодово-ягодные культуры растут на одном и том же месте годами, а то и десятилетиями, поэтому ошибка при посадке может привести к тому, что растения будут всю жизнь угнетать друг друга, а то и вовсе погибнут.

### КАКИЕ СОСЕДИ

#### ХОРОШИЕ

Яблоня + черешня  
Смородина + хмель  
Вишня + черешня  
Черешня + виноград  
Яблоня + малина,  
черешня, вишня,  
слива  
Слива + чёрная  
смородина



#### ПЛОХИЕ

Роза, калина, жасмин, орех +  
яблоня, груша  
Абрикос, алыча + яблоня, груша  
Яблоня, груша + крыжовник, смородина  
Черешня, груша + смородина  
Малина + красная смородина  
Вишня + чёрная смородина  
Слива + груша

Никогда не высаживайте на месте старого новое дерево, отступите хотя бы на 1,5–2 метра; при этом рядом с выкорчеванным деревом косточковой породы (вишня, черешня, слива) высаживайте семечковые (яблоню, грушу). Нельзя высаживать в саду боярышник (из-за яблонных вредителей), сосну (это место зимовки многих вредителей, в частности, морковной листоблошки, а также спор грибка столбчатой ржавчины), грецкий орех, лещину (оказывают неблагоприятное воздействие на соседние культуры).

## Важно в октябре

● Дабы избежать появления парши на деревьях, после первых заморозков их опрыскивают 5%-ным раствором мочевины (500 г на 10 л воды) или 10%-ным раствором хлористого калия (1 кг на 10 л воды), обрабатывая не только листья, но и ветви, стволы, опавшие листья под кроной.

● Если хотите полакомиться ранней зеленью весной, можно посадить озимый лук. Для этого выбирают сорта короткого дня, которые формируют луковицы при коротком (хоть и стремительно увеличивающемся) весеннем дне. Ещё недавно был популярен только один гибрид – «Вольф F1», но сейчас появились и другие – «Радар F1», «Ибис F1».

● После первых заморозков выкапывают гаврицы. Для этого обкопайте куст по кругу, стараясь не повредить клубни, аккуратно отряхните его и очистите клубни от земли, теперь обрежьте стебли на высоту 10–15 см от основания. Срез делают выше одревесневшего участка. Клубни вымойте и просушите на солнце в течение 2–3 часов или двое суток в помещении, положите в бумажный короб и пересыпьте опилками, песком или торфом.

### Знаете ли вы, что...

● Конский навоз разлагается быстрее других видов, поэтому предпочтительнее применять его на тяжёлых и холодных почвах, в которых разложение органических веществ замедленное.

● Фитонциды чёрной бузины помогают в борьбе с мышами и крысами, а в саду отпугивают огнёвок, плодовых жук, пядениц.

## ОКТАБРЬ

- (Новолуние) 25, 26, 27 октября.
- (Рост Луны) 1–10, 28–31 октября.
- (Полнолуние) 11, 12, 13 октября.
- (Старение Луны) 14–24 октября.

Если вы постоянно ощущаете тяжесть, скованность, боли в спине – эти упражнения вам жизненно необходимы. Начните выполнять их уже сегодня, а завтра, что называется, почувствуете разницу

# Лёгкость бытия!

## ПРИМЕЧАНИЕ

- Можете выполнять упражнения вместо утренней гимнастики, чтобы снять утреннюю скованность в мышцах спины, или вечером, чтобы убрать накопившееся за день мышечное напряжение
- Все движения должны быть плавными и неспешными. Во время выполнения упражнений постарайтесь почувствовать работу мышц
- Слушайте свой организм. Сначала выполняйте каждое упражнение один раз по 15 повторений. Постепенно увеличивайте количество подходов до трёх с отдыхом в промежутке 2-3 минуты. Когда мышцы окрепнут, смело увеличивайте количество повторений до 20-30 раз.

**И. п.** – Сядьте и вытяните прямые ноги вперёд. Спина прямая, плечи опущены, лопатки максимально сведены. Локти смотрят назад, на руки не опирайтесь. Пальцы рук легко касаются пола. Тянитесь макушкой вверх, при этом опускайте плечи вниз. Максимально раскройте грудную клетку, лопатки при этом тяните друг к другу. Досчитайте неспешно про себя до 30.



**И. п.** – Сядьте, согните ноги в коленях и поставьте стопы параллельно друг другу. Под коленями сцепите руки в замок. Округляя спину, тянитесь лопатками назад. Руками держитесь за голени. Почувствуйте растяжение мышц спины. Удерживайте такое положение 15-20 секунд.



**И. п.** – Лягте на живот, руки согните в локтях, кисти на уровне плеч, взгляд направлен вперёд. Поднимайте верхнюю часть туловища и максимально сводите лопатки. Локти направляйте чётко назад. Опуститесь вниз.



**И. п.** – Лягте на живот, вытяните прямые руки вперёд. Поднимите вверх противоположную руку и ногу, задержите на секунду вверх, затем опустите. Повторите так 20 раз. Далее поменяйте руку и ногу, повторите ещё 20 раз.



**И. п.** – Лежа на спине, согните ноги в коленях и поставьте стопы на ширине плеч. Руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Опираясь на стопы и лопатки, поднимите таз вверх, чтобы туловище от коленей до плеч составляло прямую линию. Теперь выпрямите левую ногу, колени должны оставаться в одной плоскости. Не опуская таз, напрягая мышцы спины и пресса, задержитесь на 15-20 секунд. Вернитесь в и. п. Повторите то же самое, выпрямляя правую ногу.



**И. п.** – Сядьте на пятки, колени разведите в стороны чуть шире плеч. Прямые руки положите перед собой. Опустите корпус вниз, максимально сведите лопатки. Следите, чтобы таз не поднимался вверх, для этого напрягите мышцы нижней части спины. Оставляйте в таком положении 20-30 секунд.

## ОСТАНОВИТЬ ВЫПАДЕНИЕ

Каждую осень я «клиняла»: волосы в буквальном смысле сыпались. Чуть только не предпринимала: делала мас-



ки, покупала специальные шампуни. Результат если и был, то ненадолго. Однажды пришла в аптеку за репейным маслом и витамином Е и на всякий случай поинтересовалась, есть ли что-то для профилактики выпадения волос. Фармацевт посоветовала принимать рыбий жир по 4-6 капсул в день месяца-полтора. Удивительно, но выпадение волос прекратилось. Мало того, ногти стали крепкими, улучшился цвет лица. Пью уже третий год и довольна результатом.

Алена, г. Иркутск

## ПРОПОЛИС ОТ ЯЗЫ

У моего папы семь лет назад была язва, речь шла об операции. Чтобы избежать её, он стал принимать настойку прополиса. Через три месяца (всё это время пил прополис постоянно) пришёл к врачу, тот после эндоскопии удивился: «Только след от язвы остался!» Для получения экстракта прополиса на 100 мл чистого спирта взять 130 г прополиса. Пропolis положить в холодильник. Когда он замёрзнет и станет хрупким — измельчить. Чем мельче будут крупинки, тем лучше пойдёт процесс экстрагирования (для этого можно завернуть прополис в плотную ткань и постучать молотком). Положить прополис в небольшую бутылку, залить спиртом и накрыть крышкой. Настаивать от одной до двух недель в тёмном месте при комнатной температуре. При сильном охлаждении прополис теряет свои свойства. Периодически, 2-3 раза в день, бутылку следует встряхивать. После этого настойку перелить в другую посуду, стараясь не

Дорогие читатели! Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждём ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду на выздоровление.

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

трогать осадок. Принимать по следующей схеме: утром натощак добавить в воду или в молоко определённое количество капель настойки (при попадании в воду или в молоко настойка прополиса сворачивается — приобретает белый цвет, и осаживается на стенках ложки. Поэтому вливать следует прополис в воду, а не наоборот). 15 дней пить на увеличение: 1-й день — одна капля на 100 г воды, 2-й — две капли и т. д., потом на снижение 15 дней.

Кстати, уже несколько лет в период обострения простудных заболеваний я пью прополис в профилактических целях и не болею.

Ирина МОРОЗОВА, Курская обл.

## КАК Я УЛУЧШИЛА ЗРЕНИЕ

После института устроилась работать бухгалтером, тружусь на этом поприще уже 15 лет. Работа нравится, но последние три года стало стабильно снижаться зрение — появилась близорукость. Очки не ношу принципиально, мне кажется, они вынуждают глаза «лениться». Я стала тренировать глаза по методу академика Юрия Александровича Утехина, который разработал специальную гимнастику для глаз «Зоркость».

Она достаточно проста. Вам понадобится немного свободного времени и интересная книга. Прикрыв правый глаз повязкой, читайте книгу на максимально возможном расстоянии около 15 минут. Каждые 5 минут 2-3 раза приближайте книгу к глазу на половину расстояния. Это обеспечивает своеобразный массаж хрусталика.

Потом поменяйте глаза и повторите гимнастику. Если один глаз имеет большую степень близорукости, тогда его следует тренировать дольше и активнее (к примеру, читать плохо выходящим 15) 30 минут, а хорошо выходящим — 15). Я человек упорный, а потому выполняла гимнастику почти каждый день на протяжении нескольких месяцев, и сейчас периодически делаю, и близорукость постепенно отступает. Разумеется, заниматься надо постоянно, но я считаю, это лучше, чем носить очки. Надеюсь, мой опыт поможет кому-то из читателей.

М. Н., Орловская обл.

## АРИТМИЯ: БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Я давно страдаю аритмией. К сожалению, когда болезнь начала проявляться, не обратила внимания. В моей жизни так и остались курение, стрессы, неправильное питание, стадионы я обходила за версту. Только сейчас понимаю: измени я тогда свой образ жизни, избежала бы многих последствий. Но что есть, то есть, учимся мы на своих ошибках, поэтому убеждать никого не буду, а хочу поделиться рецептами, которые помогают мне поддерживать сердце.

**Отвар шиповника.** 1 ст. ложку очищенных от семян язб шиповника залить 2 стаканами кипятка и варить 10 минут. Охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку мёда и пить по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Поддерживает ослабленную сердечную мышцу.



**Настой антиаритмический.** Взять в равных частях (по 2 ст. ложки) травы пустырника, золотарника, побегов калины, измельченного корня валерианы, молотого пшеничного семени, перемешать. 2 ч. ложки измельчённой смеси поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка. Настаивать в тёплом месте до охлаждения. Полученный настой процедить, сырьё отжать, довести кипячёной водой до первоначального объёма. Пить в течение дня маленькими глотками. Принимать месяц.

Оксана БУДЁНОВА, г. Брянск



## СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Известная со времён глубокой древности халва (что в переводе с арабского означает «сладости») и сегодня остается популярным лакомством. Делают халву из семян кунжута (тахинная), из арахиса, из грецких орехов и миндала. У нас изготавливают чаще всего из семян подсолнечника. Чтобы по-настоящему оценить вкус этого лакомства, халву нужно правильно выбрать. Во-первых, в составе должны быть только натуральные ингредиенты – семечки или растёртая подсолнечная масса, сахар; пенообразователи – экстракт солодового и мыльного корня. Любые другие добавки недопустимы. Признаком низкого качества продукта является большое количество шелухи и семян в халве. Настоящая халва должна быть сухой и иметь слоистую структуру, слегка крошиться. Если на поверхности лакомства виден тёмный налёт, значит, срок годности лакомства подошёл к концу. Интересно, что халва – самая несладкая сладость, но тем не менее злоупотреблять ею не стоит; детям до 5 лет давать не следует, а взрослым можно в день съедать не более 50 г.

## ВАША ВТОРАЯ КОЖА

Кожаные куртки стали обязательной частью гардероба каждой современной модницы, поэтому к выбору этого предмета гардероба стоит подходить ответственно. Если изделие действительно сделано из натурального сырья, то на нём должен стоять (или висеть в виде бирки) знак кожи – эмблема, повторяющая очертания снятой шкуры. Искусственные материалы обозначаются ромбиком. В фирменных вещах все срезы, как правило, тщательно спрятаны внутри. Но всё-таки постарайтесь найти незакрытый (например, в месте швырки замка, на стыке) шов. Тканевая основа или единичные торчащие нитки – перед вами изделие из искусственной кожи. Хотя, справедливости ради, сегодня технологии зашли столь далеко, что по некоторым показателям козам превосходит натуральную кожу: это не аллергенный материал без запаха, пропускает воздух, создавая эффект «дышащей» кожи, в мороз не деревенеет. Этими достоинствами обладает новое поколение искусственной кожи на основе полиуретана (ПУ-PU).

Если всё же ваша цель – куртка из натуральной кожи, при покупке обратите внимание на следующее:

**МАТЕРИАЛ.** Фраза «овчинка выделки не стоит» в данном случае неактуальна. Куртки из овечьей, а также телячьей кожи ценятся больше всего, поскольку служат долго и со временем только приобретают дополнительный шик. Обратите внимание: кожа должна быть ровной, эластичной, в том числе в области подмышек и задней части воротника. В этих местах она не должна быть тоньше или с заломами. Потрите кожу с изнанки сухим носовым платком. Если остались цветные следы, то имейте в виду, куртка будет линять.

**ПОДКЛАДКА.** Лучше если она будет выполнена из вискозы, полиэстер быстрее протирается. Швы должны быть ровными и аккуратными.

**ФУРНИТУРА.** Кнопки должны быть хорошо прикреплены, легко защёлкиваться и открываться; собачка молнии свободно перемещаться; петли для пуговиц аккуратно обшиты.



## Главное чтобы...

Поздняя осень, зима и ранняя весна – самое неудобное время для прогулок с коляской. Если дороги, по которым пролегает маршрут, чистят плохо, на них много ухабов и выбоин, то лучше выбрать коляску с большими и надёжными колёсами. К тому же от маленьких колёс больше тряска, они быстро разболтаются, скрипят и разведутся в разные стороны. Обратите внимание на поперечное расстояние между колёсами. Отправляясь за покупкой, не забудьте измерить ширину дверных проёмов в квартире и лифте, а потом расстояние между колёсами. Кстати, если в тёплое время года удобнее резиновые шины (ход коляски с ними более плавный, амортизация хорошая – малышка не трясётся), то зимой, как ни странно, шины могут сослужить плохую службу, затрудняя передвижение по снегу. Более тонкие пластиковые колёса как бы разрезают снег и едут лучше. Колёса в некоторых колясках, как и в машине, можно менять. О возможности замены проконсультируйтесь с продавцом.

**НА ЗАМЕТКУ.** Чтобы кроха не мёрз во время прогулки в коляске, купите специальный конверт. Ножкам и ручкам в нём тепло и уютно. Выбор сейчас велик. Но педиатры советуют отдавать предпочтение конвертам, изготовленным из экологически чистой, тёплой и дышащей овчины. Конечно, если у ребёнка нет аллергии на шерсть.

## Что такое камедь и зачем её добавлять в продукты?

Камедь – это растительное вещество, пищевая добавка, которая используется в соусах и других пищевых продуктах как загуститель, стабилизатор. Камедь бывает трёх видов: гуаровая, кантановая и камедь рожкового дерева. Чаще всего гуаровая камедь используется в молочных десертах (например, мороженом), а также соусах и майонезах. Кантановую любят применять в нежирных йогуртах и творожках. А мука рожкового дерева – незаменимый ингредиент многих молочных продуктов и детского питания, что является лучшим доказательством их безопасности.



**Мы с мужем разводимся, у нас 3-комнатная квартира, она поделена по долям — на меня, ребёнка и мужа. Я хочу её поменять или продать, муж против. Может ли суд его обязать продать свою долю, поскольку вместе жить мы не можем?**

Нет, суд не может заставить мужа обязать продать свою долю. Это за пределами компетенции суда. Максимум, что в этой ситуации может суд, так это установить порядок пользования квартирой. Для продажи квартиры целиком (не по долям) вам придётся договариваться с супругом.

**Может ли меня выселить из квартиры мой отец (он является собственником) без моего согласия или продать квартиру, не выписав меня? Я была прописана в момент приватизации, но отказалась в его пользу, другого жилья у меня нет. У нас была договорённость, что квартира достанется мне, часть стоимости квартиры я ему выплатила. Договор и оплата, к сожалению, не были задокументированы, но свидетели есть.**

Выписать вас без вашего согласия в этой ситуации нельзя. Во-первых, вы член семьи собственника и пользуетесь правом проживания в этом помещении наравне с ним (ч. 2 ст. 31 Жилищного кодекса РФ, далее ЖК РФ). Во-вторых, даже если вы прекратите быть членом семьи собственника (например, в случае продажи, которая формально возможна), то всё равно право проживания за вами сохранится, поскольку вы в своё время отказались от приватизации. Так, в соответствии с Законом о введении в действие ЖК РФ действие положений ч. 4 ст. 31 ЖК РФ (то есть нормы, позволяющей выселить члена семьи бывшего собственника) на вас не распространяется. При данных обстоятельствах вряд ли найдутся желающие купить квартиру с таким обременением.

Что касается оплаты вами части стоимости квартиры, то, боюсь, никакого значения это не имеет. Любые сделки на сумму свыше 1000 рублей должны совершаться, как минимум, в простой письменной форме (ч. 1 ст. 161 Гражданского кодекса РФ), и в случае несоблюдения этой формы выселиться на свидетельских показания запрещено (ч. 2 ст. 162 ГК РФ).

Кроме того, для договора купли-продажи квартиры требуется не просто письменная форма, а ещё и государственная регистрация сделки.

**Я постоянный человек, вступила в право наследования по завещанию. Если я зарегистрирую свои права собственности в юстиции и объявлюсь сводный брат умершего (других наследников нет), что меня ожидает? Какие права он имеет на квартиру?**

Скорее всего, ничего не случится. Завещание имеет приоритет перед наследниками по закону. Есть небольшие исключения для несовершеннолетних детей, нетрудоспособных родителей, иждивенцев, которые наследуют в пределах обязательной доли. Но вряд ли сводный брат относится к категории иждивенцев, если вы сами использовали термин «объявится».

**Подруга просит временно прописать её к себе, поскольку дом, который она строит, ещё не готов, а с прежнего места жительства она уже выписалась. Что мне для этого нужно и какие права и обязанности возникают в таком случае?**

В местном ЖЭУ или иной эксплуатирующей организации, как правило, есть паспортистка, которая и занимается вопросами прописки. Детали можно уточнить у неё. Что же касается прав и обязанностей, то для вашего случая вполне подойдёт временная прописка. Из обязанностей — увеличение коммунальных платежей. Временная прописка закончится, когда истечёт срок. Если нужна постоянная прописка — тоже не проблема. Заключите с вашей подругой договор безвозмездного пользования и прописывайте. Коммунальные платежи также возрастут. Договор можно всегда расторгнуть и выписать её из квартиры, как правило, за месяц, если иное не указано в самом договоре.

**Зависит ли размер алиментов от прожиточного минимума в регионе? Могу ли я на основании того, что 1/3 часть заработка не обеспечивает прожиточного минимума даже одного ребёнка, потре-**

# Отвечаем на ваши вопросы

**бовать увеличения доли алиментов до 1/2? В каких случаях суд может увеличить долю алиментов на двоих детей?**

Нет, размер алиментов напрямую не связан с прожиточным минимумом в регионе. Скорее, он связан с минимальной зарплатой в регионе, алименты исчисляются из дохода, а он в случае официального трудоустройства не может быть меньше минимума. В то же время при нерегулярном заработке или в иных случаях, когда нарушаются интересы детей, размер алиментов может быть присуждён судом в твёрдой сумме. При таких обстоятельствах размер алиментов вполне может превышать 1/2 официального заработка.

**Подскажите, в каких случаях выселяют из квартиры за неуплату коммунальных услуг?**

Выселить за неуплату коммунальных услуг могут лишь из неприатизированного жилья. Причём это можно сделать только в судебном порядке с предоставлением другого жилого помещения по договору социального найма, размер которого соответствует размеру жилого помещения, установленному для вселения граждан в общежитие (ст. 90 ЖК РФ). Выселение собственника из своего жилого помещения Жилищным кодексом не предусмотрено. Эксплуатирующая организация вправе обратиться в суд, получить решение, затем исполнительный лист, приставы и все полагающиеся процедуры — обращение взыскания на денежные средства на счетах, на имущество, на зарплату и пр. Но если жилое помещение является единственным пригодным для постоянного проживания местом жительства, то даже приставы не имеют права выселить.

**Постоянный ведущий рубрики Максим МОЗГОВ**





ОВЕН

(21.03–20.04)

Первая половина октября не сулит Овнам удачи и везения. Все усилия достичь определённого положения в обществе будут разбиваться о стену обстоятельств. Некоторые из них станут отголоском давно забытых событий. Постарайтесь сохранять трезвый рассудок и спокойствие. Многим Овнам захочется страстных признаний. Но прежде чем заводить роман на стороне, оцените последствия: помните, что тайное рано или поздно становится явным. В последнюю декаду месяца родителям-Овнам придётся проявить строгость в воспитании детей. Это только укрепит ваш авторитет и в итоге сыграет вам на пользу.



ТЕЛЕЦ

(21.04–20.05)

На работе постарайтесь быть более осторожными в разговорах с коллегами. Любое сказанное слово сейчас может обернуться против вас. Для новых отношений октябрь не лучшее время: Тельцы будут верить любым, даже самым невероятным сказкам. А «розовые очки» рано или поздно придётся снять. В семейных парах сейчас установится гармония и взаимопонимание. Третья декада подходит для смелых экспериментов со своей внешностью. Можно заняться коррекцией фигуры, сменить причёску, прибегнуть к услугам косметолога.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05–21.06)

В октябре домашнюю обстановку Близнецов сложно назвать уютной. Желания близких и ваши собственные порой будут в корне расходиться. Не ждите, что всё пойдёт по вашему сценарию, сейчас как раз тот момент, когда вам предстоит идти на компромисс. В середине месяца некоторые Близнецы будут склонны к ностальгии: воспоминания о былых чувствах и переживаниях согреют душу. Вполне вероятно повторение давно закончившихся отношений. На работе грядут перемены и нестабильность. Возможно, вы слишком эмоционально воспринимаете указания руководства или реагируете на неудачи коллектива. Не принимайте все близко к сердцу, вскоре ситуация стабилизируется.



РАК

(22.06–22.07)

На трудовом поприще у Раков есть все шансы прочно закрепить за собой авто-



ритет, добиться желаемых карьерных высот при условии действия, а не бездействия. В семейных делах избежать ненужной нервозности вам поможет своевременное исполнение домашних обязанностей. Возможно, детям сейчас понадобится ваш мудрый совет. Постарайтесь оправдать их ожидания. Третья декада – прекрасное время для обустройства дома, создания уютной обстановки. Поэтому затраты будут носить приятный характер.



ЛЕВ

(23.07–23.08)

В начале октября на работе у представителей этого знака возможен разлад, который поставит под угрозу профессиональные качества. Старайтесь не давать обещаний, если не уверены, что сможете сдержать их, не переоценивайте свои силы и избегайте хвастовства. На любовном небосклоне разгорятся нешуточные страсти. Вы можете с первого взгляда влюбиться и задуматься не только о серьёзных отношениях, но и о немедленном создании семьи. Не спешите! Последствия опрометчивого поступка, совершенного под влиянием эмоций, будут долгими и неприятными.



ДЕВА

(24.08–23.09)

Середина осени сулит Девам новые романтические знакомства. Сидеть на месте вам точно не придётся. Но и рассчитывать на глубокие чувства не стоит, скорее всего, вы просто хорошо проведёте время в приятной компании. У семейных пар появится возможность обогатить свою эмоциональную жизнь совместным увлечением или поездкой. На трудовом поприще благодаря боевому энтузиазму Девы способны горы свернуть. Коммерческая деятельность, осуществление новых проектов – всё в ваших руках. Дерзайте, прокладывайте новые пути. С финансами сейчас проблем не предвидится.



ВЕСЫ

(24.09–23.10)

В октябре у представителей этого знака складываются все условия для приятных изменений и сюрпризов в личной жизни. Семейные пары будут наслаждаться обществом друг друга. А для Весов, проверивших свои отношения на прочность, октябрь – благоприятный месяц для заклю-

чения брака. Последняя декада потребует от вас концентрации в делах, собранности и ответственности. Это также и время неожиданных решений, когда сумеете сдвинуть с мёртвой точки старый вопрос или решить какую-то проблему. Однако будьте осторожны с деньгами: сейчас непредвиденные расходы могут нарушить вашу финансовую стабильность.



## СКОРПИОН (24.10–22.11)

В октябре на трудовом поприще у Скорпионов появится возможность осуществить давно вынашиваемые идеи. Однако не забывайте, что дорога к намеченной цели часто идёт в обход – так что не стойте на месте, экспериментируйте, и результат не заставит себя долго ждать. Также, решая многие вопросы, опирайтесь только на свой опыт и практику. А вот на любовном небосклоне не всё так гладко. Восстановление отношений – работа для двоих. Поэтому если у вас и вашего партнёра есть желание вернуть былую прелесть ваших отношений, вы сумеете помочь друг другу пережить этот нелёгкий период.



## СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

Первая половина октября – благоприятное время для устранения каких-либо недомолвок в любовных отношениях. Романтический ужин при свечах, поход в ресторан станут чудесной предпелюдой для возобновления яркости и страстности чувств. Проводите как можно больше времени в объятиях любимого. Гармония в любви придаст возможность направить деловую активность на служебные обязанности. Для достижения успеха Стрельцам понадобятся пунктуальность, сдержанность и целеустремлённость. При необходимости не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой к близким.



## КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

В первой половине октября у Козерогов есть хорошие шансы реализовать самые смелые планы, связанные с карьерой. Будьте готовы к самообучению, проявляйте самостоятельность. Добросовестно выполняемая работа, в свою очередь, послужит прекрасной рекомендацией для повышения в должности. В отношениях сейчас воцарится мир, любовь и взаимопонимание. В третьей декаде возможны периоды апатии, меланхолического настроения. Лучший способ побороть такое состояние – отдых. Поэтому если есть возможность, возьмите небольшой тайм-аут.



## ВОДОЛЕЙ (21.01–20.02)

В первой декаде в любовных отношениях Водолея будут тревожить старые проблемы и разногласия. Психологический и эмоциональный дискомфорт ещё больше обострит непонимание. Сейчас, чтобы прийти к равновесию, постарайтесь сыграть своей второй половинке: либо уступить роль лидера, либо, напротив, взять её на себя – в зависимости от ситуации. На работе вам предстоит справиться с большим объемом информации и дел, загруженности будет предостаточно. Но можно использовать ситуацию и в свою пользу: набраться опыта в новых для себя направлениях, зарекомендовать себя как профи.



## РЫБЫ (21.02–20.03)

Середина осени будет для Рыб весьма напряжённым временем как в плане событий, так и по части переживаний. На работе что-то может пойти не так, как вам хотелось бы. Упорство и терпение сейчас станут главными помощниками. Вполне вероятно, это отразится и на материальном благосостоянии. Положение Венеры указывает на то, что какие-то уроки любви представителям этого знака предстоит пройти вновь, например, поставить точку в давно забытых любовных связях. Конец месяца благоприятен для подписания важных документов.

# ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

## 8 ОКТЯБРЯ – 7 НОЯБРЯ

КРЫСЫ столкнутся с финансовыми сложностями. И даже если доходы будут на высоте, то, вполне вероятно, дополнительные финансы потребуются для решения неожиданных домашних дел. Поэтому лучше не планировать крупных покупок, а отложить хотя бы часть зарплаты.

БЫКАМ в этом месяце будет казаться, что все окружающие намеренно провоцируют его на конфликт и хотят вывести из себя. Поддавшись скандальному настроению, вы втянете себя в череду бесконечных и бессмысленных споров. Лучше в этом месяце оставаться наблюдателем.

ТИГРАМ, чтобы добиться поставленной цели, придётся не раз обуздывать свой нрав и бороться с раздражением. Только в этом случае новые планы начнут постепенно реализовываться.

КОРЬКИ могут столкнуться с клеветой, интригами за спиной. В октябре вам будет сложно отделить чёрное от белого, понять, кто враг, а кто настоящий друг. Поэтому, что бы ни случилось, не предпринимайте поспешных шагов. Со временем ситуация станет предельно ясной, а все обманы выйдут на поверхность.

ДРАКОНОВ ожидают новые и интересные знакомства, которые подтолкнут к решительным действиям и помогут активно продвигаться к заветной цели. К тому же середина осени будет богата на приятные и неожиданные сюрпризы, поэтому хмурых дней вы попросту не заметите.

ЗМЕЯМ стоит подготовиться принимать от судьбы заслуженные подарки, поскольку наступает один из самых удачных месяцев года, когда всё, что бы вы ни сделали, будет удаваться. Поэтому смело осуществляйте даже самые несбыточные, на первый взгляд, планы.

ЛОШАДАМ звёзды рекомендуют отправиться в путь в прямом и переносном смысле. Любые поездки сейчас окажутся удачными. А, кроме того, если вы давно думали о перемене работы, самое подходящее время сделать решительный шаг.

КОЗЫ могут смело планировать любые крупные покупки, поскольку это один из самых финансово стабильных месяцев года. Стоит также обратить внимание и на советы людей, старших по возрасту. Прислушавшись к их мнению, вы потом не раз скажете им спасибо.

ОБЕЗЬЯНАМ сейчас особенно важно уделить внимание семье. Отдавая детям, родителям, родственникам всю свою заботу, вы поймёте, что за вашей спиной надёжный тыл. А сейчас вы, как никогда, нуждаетесь в чувстве стабильности.

ПЕТУХАМ стоит быть внимательными к своему здоровью. Сейчас любые погрешности в распорядке дня, диете могут привести на больничную койку. Необходимо внимательно отнестись и к спортивным нагрузкам.

У СОБАК продолжается время успешной реализации планов. Главное, о чём стоит помнить, – победу сулит лишь упорная работа. А вот риск и надежда на мгновенную удачу себя не оправдают.

КАБАНЫ будут полны новых идей и планов. Не стоит откладывать их реализацию на понедельник или следующий год. Именно сейчас наилучшее время для успешного старта любых начинаний, неважно, какую сферу они будут затрагивать.





## КОНКУРС

Дорогая редакция, хочу принять участие в конкурсе на лучшее сопроводительное стихотворение к дарам. Приятно передать имениннику вместе с подарком частичку душевного тепла.

### ДОРОЖНАЯ СУМКА

Дорожную сумку тебе я дарю,  
Чтоб ты меня помнил в дальнем краю.  
Легко и удобно за ручки носить,  
А хочешь — с ремнем на плечо перекинь.

Отсеки, карманы в ней просто не счесть —  
Порядок в хранении вещей в этом есть.  
Когда вновь отправлюсь в путь —  
Подарок дорожный взять не забудь!

Наталья ВАСИЛЬЕВА,  
г. Маркс, Саратовская обл.

Наша читательница получает в подарок крем для лица и тела.

## ЗАДАЧИ НА СМЕКАЛКУ

Как разделить 5 яблок между пятью лицами так, чтобы каждый получил по яблоку и одно яблоко осталось в корзине.

ответов с задачей  
оказался шведом жавороном и про: шведом

## ПОТЕШКА-ЗАГАДКА

Прилетели галки,  
Сели на палки.  
Если на каждой палке  
Сядет по одной галке,  
То для одной галки  
Не хватит палки.  
Если же на каждой палке  
Сядет по две галки,  
То одна из палок  
Будет без галок.  
Сколько было галок?  
Сколько было палок?

палки были: палки были: шведом

## ВЕСЕЛЫЕ АНТИФРАЗЫ

Играя в антифразы, вы не только весело проведёте время, но и лишний раз проверите свою эрудицию на предмет антонимов (слова, противоположные по смыслу). Для этого нужно взять любое крылатое высказывание или пословицу, можно строчку из песни и все слова заменить антонимами, согласив эти антонимы между собой так, чтобы получилась относительно осмысленная фраза — антифраза.

Быстрее бежишь — ближе не окажешься.  
являлся бы — давал бы ответ

Счастливые не помнят врага  
всегда в состоянии войны

Холёной пшвы хватает на роскошную шубу;  
холод

Омлет с пармезаном и петрушкой

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.

## КРЫЛАТЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

### В НОГАХ ПРАВДЫ НЕТ

«Садись, чего стоишь, в ногах правды нет», — исстари говорят в русском народе. Появление этой фразы связано со средневековым судебным русским обычаем, который назывался правед. Это суд, или, скорее, расправа, при которой должники были по босым ступням и лямкам и заставляли стоять на снегу без сапог и лаптей. От боли и холода наказанные нередко брали на себя вину, даже если не совершали проступка: лишь бы наказание закончилось скорей. В итоге такое наказание не могло выявить всей правды. Так и появилось выражение «в ногах правды нет».

### ЗЕЛЁНАЯ УЛИЦА

Каждый, кому сказали бы сто лет назад: «Мы тебе устроим зелёную улицу», согоркнул бы от ужаса. Потому что в то время так называли две шеренги солдат, каждый из которых был вооружён гибким длинным прутком. По такой «улице» прогоняли или протаскивали осуждённых, и нередко в конце этой страшной «улицы» человек умирал. Теперь эта фраза в переносном значении означает полную свободу действий. И пришла она к нам из лексики железнодорожников, которые давали «зелёную улицу» поездам включая цепь зелёных светофорных огней для возможности мчаться без всякой задержки.

## Любимые песни

### Русская народная песня

### МАРУСЕНЬКА

На речке, на речке, на том берегу  
Мила Марусенька белых ножек,

Мила Марусенька белых ножек,  
Мила, белила, сама гоадила.

Плыли к Марусеньке серые гуси,  
Серые гуси, лазоревы очи.

«Кш вы, летите, воды не мутите!»  
Будет Марусеньку свекор бранити.

Будет Марусеньку свекор бранити,  
Свекор бранити, свекровка журити.

Где ж ты, Марусенька, долго ходила,  
Долго ходила, кого полюбила?

На речке, на речке, на том берегу  
Мила Марусенька белых ножек.

## Анекдоты



— Слушай, Сидоров! Говорят, ты спишь с моей женой. Так вот, я хочу тебе сказать, что мне это не нравится!

— Тio! Вас Петровых не поймёшь — ей нравится, тебе не нравится!



Отец строго отчитывает свою дочь:  
— Сегодня вечером, когда ты вернулась, часы пробили три раза!

— Да, папа, но я не хотела тебя будить. Они проббили бы семь раз, если бы я их вовремя не остановила.



— Вчера в театре я видел вашу супругу. Она так кляпала, что все на неё оглядывались. У неё грипп?

— Нет, у неё новое платье!



Во время ссоры жена запальчиво кричит:

— Уж лучше бы я вышла замуж за чёрта, чем за тебя!

— Это исключено, — немедленно парирует муж. — Браки между близкими родственниками запрещены.



— Хочу тебя обрадовать, Лиза, — говорит отец дочери, — твой возлюбленный просил у меня твоей руки.

— Да, но мне так не хочется разлучаться с мамой.

— Не надо, радость моя, возьми её с собой!



В воскресное утро ни мужу, ни жене не хочется вставать первым. Муж не выдерживает:

— Милая, хочешь кофе?

— С удовольствием.

— Тогда принеси чашечку и мне.

ТЫ ЖЕ САМА ХОТЕЛА,  
ЧТОБЫ НАШ ДОМ  
ВЫГЛЯДЕЛ КАК НА  
ФОТО ИЗ ЖУРНАЛА!







# ПОДПИСКА

## на I полугодие

### 2012 года

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

«БУДУАР» 51 рубль

«БУДУАР. Здоровье» 36 рублей

«Пресс-Коктейль» 51 рубль

## В комплекте дешевле\*

Комплект №1

«БУДУАР» + **69** рублей

«Будуар.Здоровье»

Комплект №2

«БУДУАР» + **105** рублей

«Будуар.Здоровье» +  
«Пресс-Коктейль»



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

# Курсы ЕШКО – ваш путь к успеху!

## ПОДАРОК

ЭКОНОМИЯ  
до  
**3500**  
руб.  
за весь курс

Срок акции: до 31.10.2011

Запишись на курс прямо сейчас  
по **НИЗКИМ ЦЕНАМ** и получи  
в подарок **ФИРМЕННЫЙ ПОРТФЕЛЬ**

## Мы снизили цены!

### Языковые курсы

Наименование курса	Цена	Остаток	Срок обучения
Английский для начинающих	580	505	20 мес.
Английский для начинающих	565	480	20 мес.
Английский для среднего уровня	580	505	20 мес.
Английский для высшего уровня	580	505	16 мес.
Датский английский	520	450	7 мес.
Английский для детей	495	350	18 мес.
Английский для детей 2	495	350	18 мес.
Немецкий для начинающих	585	480	20 мес.
Немецкий для среднего уровня	580	505	20 мес.
Немецкий для высшего уровня	580	505	16 мес.
Датский немецкий	520	450	7 мес.
Немецкий для детей	495	350	18 мес.
Французский для начинающих	565	480	20 мес.
Французский для среднего уровня	580	505	20 мес.
Итальянский для начинающих	565	480	20 мес.
Итальянский для среднего уровня	580	505	16 мес.
Испанский для начинающих	565	480	20 мес.
Испанский для среднего уровня	580	505	20 мес.
Польский для начинающих	565	480	20 мес.
Японский для начинающих	565	480	20 мес.
Китайский для начинающих	565	480	20 мес.
Арабский для начинающих	565	480	20 мес.

### Музыка и танец

Учимся играть на гитаре	520	450	12 мес.
Игры на клавишных инструментах	520	450	12 мес.
Искусство современного танца	520	450	16 мес.

В комплект учебных материалов языковых и музыкальных курсов входит также аудиоматериалы с записью уроков на CD (47 руб. в месяц)

### Бизнес-менеджмент

Менеджмент организации	585	570	12 мес.
Как начать собственное дело	585	525	12 мес.
Законодательная азбука	585	505	12 мес.
Коммерческий представитель	585	465	12 мес.
Туристический бизнес	580	520	16 мес.
Эффективный бизнес	580	510	15 мес.
Менеджер по логистике	580	520	15 мес.

### Компьютерные курсы

Компьютерная азбука	580	505	12 мес.
Путеводитель по Internet™	2070	1440	ПК
Введение в программирование	580	545	12 мес.
Web-дизайн	580	545	16 мес.
Компьютерная графика	580	545	16 мес.
Пользователь ПК по европейским стандартам (ECDL)	585	570	12 мес.

### Маркетинг, реклама, PR

Специалист по маркетингу	580	510	12 мес.
Журналистика	580	520	16 мес.
Менеджер по рекламе	580	510	12 мес.
Менеджер по связям с общественностью (PR)	510	530	12 мес.

### Офис-менеджмент

Секретарь-референт	575	500	12 мес.
Офис-менеджер	510	530	12 мес.
Менеджер по кадрам и зарплате	565	570	12 мес.
Международное делопроизводство	535	465	12 мес.
Этикет, организация торжеств и деловых мероприятий	575	500	16 мес.

### Финансы и учет

Основы бухгалтерского учета	580	545	12 мес.
Бухгалтерский учет на ПК	585	570	12 мес.
Финансовый учет по международным стандартам	525	550	12 мес.

### Искусство и дизайн

Дизайн и оформление интерьера	570	580	16 мес.
Дизайн интерьера в 3D Max™	2880	1864	ПК
Конструирование и дизайн модной одежды	580	520	12 мес.
Садово-парковый дизайн	540	555	16 мес.
Цветочный дизайн	580	505	16 мес.
Курс кройки и шитья	580	510	12 мес.
Искусство фотографии	565	480	15 мес.
Рисование	565	480	20 мес.
Искусство вязания	585	465	12 мес.
Искусство фан-шуй	585	480	20 мес.

### Психология и педагогика

Практическая психология	570	580	30 мес.
Системное чтение и запоминание	540	470	16 мес.
Воспитание ребенка от 0 до 5 лет	580	520	13 мес.
Учимся учиться (мини-курс)	580	524	ПК

### Красота и здоровье

Современная косметология	580	545	12 мес.
Визаж и секреты красоты	580	505	16 мес.
Парикмахерское искусство	580	505	16 мес.
Педикюр и маникюр	580	505	12 мес.
Секреты современной кухни	580	520	12 мес.
Нетрадиционная медицина	520	450	16 мес.
Йога	580	450	16 мес.
Фитнес и здоровье	580	505	16 мес.
Курс массажа	580	520	16 мес.



**www.escc.ru**

Info@escc.ru  
skype: escc\_info

бесплатный звонок по России:  
**8-800-200-35-01**



**СКИДКА 20% + ПОДАРКИ:**

фирменный портфель, супербюджетная для учебников, флешка для CD, фирменный пакет, освобождение от уплаты регистрационного взноса

**НА ПОЛНЫЙ УЧЕБНЫЙ КУРС**

Начните обучение за наш счет -  
закажите по телефону  
или скачайте с нашего сайта  
**БЕСПЛАТНЫЙ**  
пробный урок



\* неисполнен взнос полного учебного курса.

\* возмещен взнос только полного учебного курса (ПК).

Срок прохождения итоговой аттестации для получения Сертификата ЕШКО составляет 2 месяца. Оплата за обучение производится по почте. При поступлении в ЕШКО выписывается единовременный регистрационный взнос (285 руб.). Подробная информация об условиях и сроках проведения акции – в информационной службе ЕШКО по телефону: (4722) 530-530 или на нашем сайте [www.escc.ru](http://www.escc.ru). Лицензия РО № 027659 выдана Департаментом образования, культуры и молодежной политики Белгородской области. ОГРН 1023100003013.

**КУПОН-ЗАЯВКА**

**5965**

Наименование курса	
Фамилия, имя, отчество	
<input type="checkbox"/> Я хочу записаться на курсное обучение по низким ценам и получить в подарок портфель.	Улицы
<input type="checkbox"/> Я хочу заказать полный учебный курс сразу по минимальной цене с оплатой 20% и получить подарок. Оплата полного учебного курса производится наличными платежами.	Область
<input type="checkbox"/> Я хочу получить бесплатный пробный урок и подробную информацию о выбранном курсе и условиях обучения.	Код города и телефон
	№ дома и квартиры
	Дата рождения
	E-mail
	Дата
Я даю согласие на хранение, обработку и использование моих персональных данных Европейской школой для предоставления обучения.	
Наш адрес: Россия, 308000, Белгород, а/я 80, ЕШКО	
Украина: (057) 766-717-77 Беларусь: (017) 345-33-30 Казахстан: (727) 296-50-66	

# Нужны деньги

## сейчас?



### Получите кредит до 100 000 рублей.

- ✓ Вы получаете быстрое решение по телефону\*.
- ✓ Вам не нужны поручители и справка о доходах.
- ✓ Вы не платите комиссий.
- ✓ Вы погашаете кредит маленькими суммами.

Примеры кредитов со сроком  
погашения 18 месяцев +

Сумма кредита	Ежемесячные выплаты
30 000 р.	2 658 р.
50 000 р.	4 430 р.
70 000 р.	6 202 р.
100 000 р.	8 860 р.

**0%** КОМИССИИ



Для получения кредита  
звоните сейчас:

(495) **514-05-05**

БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ  
ПО ТЕЛЕФОНУ

Назовите код Д2Ж32

7 дней в неделю

Барнаул (3852) 39-20-22  
Владивосток (4232) 49-10-25  
Волгоград (8442) 26-71-66  
Воронеж (473) 261-96-26  
Екатеринбург (343) 351-11-30  
Иркутск (3952) 28-33-43  
Казань (843) 570-66-46  
Кемерово (3842) 77-70-07

Краснодар (861) 210-16-22  
Красноярск (391) 278-85-92  
Нижний Новгород (831) 275-86-16  
Новосибирск (383) 227-64-94  
Оренбург (3532) 37-60-10  
Пермь (342) 211-11-01  
Ростов-на-Дону (863) 261-85-86  
Самара (846) 278-44-42

Санкт-Петербург (812) 332-65-64  
Саратов (845) 266-92-00  
Ставрополь (8652) 95-13-50  
Сыктывкар (8212) 29-35-57  
Тюмень (3452) 52-20-23  
Ульяновск (8422) 79-20-10  
Уфа (347) 229-45-44  
Челябинск (351) 247-12-42

### Работаем для Вас по всей России.

Спрашивайте адрес отделения Русфинанс Банка в Вашем городе по любому из указанных телефонов нашего Контакт-центра.

\* Вам потребуется паспорт, второй документ на выбор (заграничный паспорт или водительское удостоверение или свидетельство ИНН или Справочное Службейство Государственного пенсионного фонда) и реквизиты Вашего текущего банковского счета для получения кредита. Максимальная процентная ставка по кредиту со сроком погашения 18 мес. – шестьдесят пять целых и девять десятых процентов годовых. Выдача кредита осуществляется путем перечисления денежных средств на банковский счет Заемщика, открытый в иной кредитной организации. При снятии наличных или погашении кредита третьими лицами могут взиматься комиссии. В случае просрочки исполнения платежных обязательств Заемщика выплачивается штраф за просроченный платеж в размере 10 (десяти) процентов от суммы ежемесячного платежа.

РЕКЛАМА ООО «РУСФИНАНС БАНК», лицензия ЦБ РФ №1792 от 15.02.2006 г. ОГР 1026300001991



**РУСФИНАНС  
БАНК**