

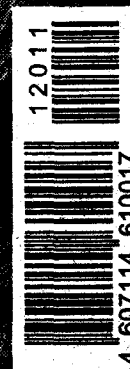
ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

ноябрь 2012

- Ты себя уважаешь?
- Мужчин надо баловать
- Макробиотическая диета



Ежемесячное издание для женщин

11 (141)

Ноябрь 2012 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31

Факс (4712) 34-25-31

E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по над-
зору в сфере массовых ком-
муникаций, связи и охраны
культурного наследия.
Свидетельство о регистра-
ции ПИ № ФС77-29571
от 21 сентября 2007 года.

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

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 04.10.12

Время сдачи по графику – 17:00,
фактически – 17:00

Заказ № 172

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

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

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

Тираж: 600 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге
«Пресса России»: 41841

в каталоге «Почта России»: 60072

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

Читайте в ноябре в специальном приложении



«БУДУАР. Здоровье»

- **МАЛЬЧИКИ ТОЖЕ ПЛАЧУТ:** детские болезни сильного пола
- **ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ:** правила ухода
- **КАК НАКОРМИТЬ «НЕХОЧУХУ»:** вкусно и красиво

«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **КАССЕЛЬ И БЕЛЛУЧЧИ**
Гостевой брак звёзд
- **И ВЕЧНЫЙ БОЙ...**
между жёнами
и любовницами
- **СЕРЫЙ КАРДИНАЛ**
Как управлять боссом
- **ЧТО ЗА МАНЕРЫ?!**
Правила воспитанного человека
- **КРАСАВИЦА ЧЕРНОГОРИЯ**
Жизнь сестры-славянки



ежемесячное издание для женщин

Будуар

НОЯБРЬ
2012



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Всем охота

стр. 6
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
У вас проблема?
У нас решение

стр. 7
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Уроки стиля

стр. 8
КРАСОТА
Белые начинают...

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Время пришло!

стр. 12
90x60x90
Макробиотическая диета

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Женские травы

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Зри в корень!

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я
Быть родителем
значит быть всем!

стр. 20
ПЛАНЕТА ЗВЁЗД

Нонна Гришаева

стр. 22
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Лучший мужчина

стр. 24
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Ты себя уважаешь?

стр. 26
ИСКУССТВО ЖИТЬ
По воле Божией

стр. 28
МОНОЛОГ
Мужчин надо баловать

стр. 29
ПРОБА ПЕРА

стр. 30
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
На счет раз-два!..

стр. 32
КУДЕСНИЦА
Вязаные платья

стр. 34
НУЖЕН ВАШ СОВЕТ
Секреты
приготовления суши

стр. 35
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Пять рецептов с салом

стр. 36
**ПРИГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**

Рецепт от шеф-повара:
писсалагьер

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Королева осени –
хризантема

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Идеи для гачи

стр. 40
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Душистый чай

стр. 41
НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ
Секрет «индийского» лука
Долой экзему!

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Если забыли поздравить
именинника

стр. 43
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в ноябре

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

Всем охота

Серо-чёрные ноябрьские будни могут ввести в уныние даже самых жизнерадостных из нас. Если для вас уже наступил «час икс», срочно отправляйтесь в магазин и присмотрите для себя что-нибудь с леопардовым рисунком. Независимо от того, будет ли это платье или шарфик, вам гарантированы прекрасное настроение и уверенность в собственной неотразимости



Эвелина ХРОМЧЕНКО,
ведущая «Модного приговора»

«На протяжении нескольких сезонов «леопард» не покидает международные подиумы. Но «укротить» его под силу только тем, кто обладает безупречным чувством стиля и уверенностью в себе. Так что это не леопардовый принт вульгарен, а просто кто-то не умеет его носить! Но нет ничего невозможного, научиться выбирать и носить никогда не поздно».



Пальто

Леопардовое пальто – вещь знаковая. Жаклин Кеннеди, икона стиля 60-х, и её знаменитое двубортное леопардовое пальто с рукавом 3/4 произвели в своё время настоящий фурор. С тех пор многие знаменитости считают своим долгом иметь в гардеробе пальто подобной расцветки как символ вкуса и гламурной классики. Надевая его, вы должны знать, что внимание окружающих будет приковано только к вам. Если вы готовы к этому, не сомневайтесь в своём выборе.

Бъём в цель. Главное правило, которым вы должны руководствоваться при выборе такого пальто, – это его качество. Дешёвая ткань, избыток декора, ненатуральная расцветка – всё это упрощает образ до вульгарности. Отдавайте предпочтение прямому или полуприлегающему лаконичным силуэтам. С помощью пальто можно создать много образов, но один из самых выигрышных образ в стиле ретро: тонкие стрелки, красная помада, «кошачьи» очки, сумка-радикаль. Вы неотразимы!

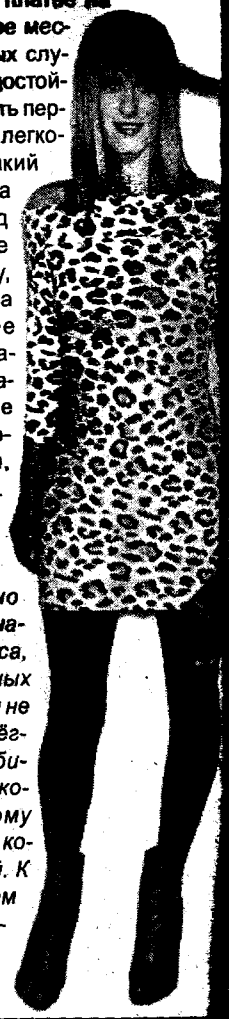


Платье

Леопардовое платье классической коричнево-чёрной расцветки – это не просто платье. Это вызов! Это соблазн! Это желание доминировать. Поэтому взвесьте всё, прежде чем надеть такое платье на

работу или в другое общественное место. Всё-таки это наряд для особых случаев. Впрочем, дизайнеры нашли достойный выход для тех, кто хочет добавить перчинки в свой образ без намёка на легкомысленность. Строгий крой, мелкий узор и смягчённая цветовая гамма позволяют надевать такой наряд на работу. Обратите внимание на чёрно-белую расцветку, окружающие реагируют на неё, как правило, более спокойно. «Понизить напряжение» помогает сочетание платья с вещами в стиле кэжуал: толстым вязаным шарфом, объёмной сумкой-мешком, высокими сапогами на низком ходу.

Бъём в цель. Независимо от того, выберите вы макси или мини, важно, чтобы оно идеально сидело. Вечернее платье должно быть выполнено из благородных и натуральных тканей: бархата, атласа, роскошного шифона, в повседневных допускаются ткани поплотнее. Чтобы не вызывать ассоциации с девушками лёгкого поведения, платье лучше выбрать простого силуэта. К классическому коричнево-чёрному леопардовому принту идеально подходят чёрный и коричневый цвета, дозировано красный. К современным разноцветным вариантам «леопарда» розового, оранжевого, фиолетового, синего цветов – оттенки данного рисунка.



Сумка

Сумка – всегда объект повышенного внимания. Именно этот любимый нами предмет способен в одно мгновение разрушить тщательно продуманный образ. А для сумки «звериного» окраса это более чем актуально.

Бьем в цель. Большая по объёму сумка требует строгого окружения. Вещи должны быть однотонными и не изобиловать декором. Большой простор для фантазии дают клатчи, будь то классическая расцветка или стилизованные «под леопард»: белой, розовой, голубой расцветки. Они уместны в любой ситуации и приносят в образ необходимую изюминку, тогда о вас начинают говорить «стильная штучка». Разумеется, их следует поддержать цветом в одежде или других аксессуарах. Мини-сумочки, кстати, терпимо относятся к соседству ещё одного «собрата»: шейного платка, пояса, украшения и даже туфель, но, главное, чтобы совпадали рисунки.



Туфли

Они хороши тем, что в данном случае леопардовый принт «не давит», но при этом заставляет представителей сильного пола оборачиваться вслед их обладательницы. В первую очередь это относится к обуви на шпильке.

Бьем в цель. Чтобы не перейти грань между стилем и вульгарностью, не надевайте подобную обувь с чрезмерно открытой и вызывающей одеждой. Лучшие цвета в одежде однотонные – чёрный, бежевый, коричневый, охра, песочный, цвет чёрного кофе. Красные и леопардовые туфли – это очень смело. Чтобы выглядеть стильно, используйте леопардовый принт дозированно, лучше в каком-то одном аксессуаре.



Что подсказывает инстинкт

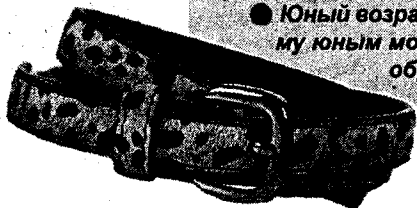
● Самое яркое и эффектное сочетание – «леопард» с глубоким чёрным цветом, в этом случае тяжело попасть в просак. Сочетание с однотонными бежевыми и кофейными тонами выглядит дорого и делает образ более нежным.

● Классическая леопардовая расцветка идёт всем, но есть одно исключение: если вы относитесь к летнему цветотипу, то есть ваша внешность имеет неконтрастные приглушённые холодные оттенки, используйте его только в аксессуарах и отделке.

● Леопардовая расцветка капризна, она имеет свойство привлекать внимание как к достоинствам, так и к недостаткам. Например, если при лишнем весе у вас красивые ноги, лучше отказаться от платья в пользу леопардовых туфель.

● Не используйте в комплекте расцветку «леопарда» разных цветов и очень аккуратно сочетайте окраску разных животных, чаще всего это выглядит безвкусно.

● Юный возраст и звериный принт, скорее, вызывают улыбку, нежели восхищение. Поэтому юным модницам лучше использовать «леопарда» в аксессуарах. Что касается обуви, обратите внимание на балетки – они прекрасно вписываются в свободный городской стиль.



Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

Безусловно, с ними лучше, чем без них, но они такие капризные. Им всё время чего-то не хватает, они требуют постоянного внимания и заботы, в противном случае отказываются слушаться и выглядеть прилично. О чём речь? О волосах, разумеется

Во весь волос

Что делать, если они... страдают от перхоти

Перхоть не так безобидна, как кажется на первый взгляд. Сухая оседает на волосах и одежде, а это портит настроение и вам, и окружающим, жирная образует на голове корку, которая не даёт клеткам кожи свободно дышать, что может привести к выпадению волос. Бороться с перхотью, не зная причины её появления, бесполезно. Если дело в сбоях в организме, к примеру, нарушения в работе кишечника, неправильный обмен веществ, длительная депрессия и другие, в первую очередь следует устранить их, а уже потом двигаться дальше. Решили бороться с перхотью всерьёз? Начните с визита к врачу-трихологу. Он определит и тип перхоти, и способы борьбы с ней, в том числе поможет правильно подобрать шампунь. Они бывают профилактические и лечебные. Первые можно купить в обычном магазине, за вторыми отправляйтесь в аптеку. Обратите внимание, что и те и другие не предназначены для частого применения. Как правило, их используют несколько раз в неделю и курсом. В противном случае, как ни парадоксально это звучит, перхоть вер-

нётся! Традиционный подход не оправдал ожиданий? Сегодня набирает популярность косметика на основе эфирных масел. Прелесть в том, что её можно приготовить дома. 3-4 капли эфирного масла бей, кипариса, чайного дерева или лимона разведите в столовой ложке миндального масла, вотрите в кожу головы, через 20-30 минут вымойте голову обычным шампунем. Выполняйте эту процедуру 2-3 раза в неделю. К слову, эфирные масла обладают не только лечебным эффектом, но и улучшают внешний вид волос. Они выглядят сильными и здоровыми.

...секутся

Спорим, что вопрос «Когда же у меня будут длинные волосы?» вы себе хоть раз, да задавали. Так вот, секущиеся кончики – едва ли не главный враг их роста. Волос просто не может достичь «запрограммированной» длины, поскольку обламывается. И здесь выход один: стричь. Нет такой волшебной силы, которая смогла бы соединить раздвоившийся волос. Вместо обычной стрижки можно попробовать «горячие ножницы». После этой процедуры волосы начинают сечься через 3-4 месяца, а не через 1-2, как обычно.

Помните, кончики волос – самая слабая и хрупкая часть волос, и посему требует особो-

го к себе отношения. Мойте голову тёплой водой, ополаскивайте холодной. Этот нехитрый приём способствует закрытию волосных чешуек, и кончики не напоминают расчёпанный веник.

Утюжки, фен, завивка портят волосы. Если без этого не обойтись, обязательно предварительно наносите на волосы защитный спрей.

Сегодня многие марки выпускают сыворотки, предназначенные специально для кончиков волос, которые предотвращают сечение. Их наносят на чистые сухие волосы.

Маски – настоящее спасение для волос и для кончиков в том числе. За час до мытья головы нанесите слегка подогретое масло – репейное, миндальное или персиковое по всей длине, минуя корни, или только на кончики. Такие маски можно делать так часто, как пожелаете.

...электризуются

С приходом холодов мы все превращаемся в мини-электростанции. Специалисты считают, что волосы электризуются из-за сухости. Чтобы избежать этого, достаточно их хорошо увлажнить. Обратите внимание на зимнюю серию средств по уходу за волосами. Они более питательны и содержат антистатик. К питательным увлажняющим шампуням, кондиционерам и маскам стоит добавить увлажняющие и разглаживающие спреи. Ими, кстати, можно пользоваться в течение всего дня. Один из простейших вариантов – обрызгивать волосы термальной водой. Разумеется, не перед выходом на мороз.

Важный момент – расчёска. Смените на деревянную или купите специальную с антистатическим эффектом.

ВАМ К ЛИЦУ

Если укладка занимает две минуты да к тому же супермодная – этим надо пользоваться!

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ? На чистые волосы нанесите мусс, чтобы они не пушились, высушите. Отделите спереди широкую прядь и приступайте к начёсу. Делайте его по всем правилам: сперва расчешите волосы широким гребнем, и лишь потом тонкой расчёской начешите их только у корней. Зафиксируйте начёс лаком. Уложите прядку назад и закрепите неброской заколкой. Остальные волосы уберите за уши или в хвост.

Важно: эта укладка максимально открывает лицо. В дневном варианте позаботьтесь об идеальном тоне лица, в вечернем – непременно сделайте яркий акцент на глаза или губы. И достаньте из шкатулки самые роскошные серьги – к этой причёске они весьма кстати.



Мне нравится мода на короткие топы, но как носить такой не на подиуме, а в реальной жизни?

**Татьяна,
по эл. почте**

Да, мне тоже симпатичен этот тренд и согласна, с ним нужно «обращаться» аккуратно.

Такой топ может подчеркнуть недостатки фигуры — к сожалению, носить его можно только дамам с идеально плоским животом. Что касается модного приёма, то мне по душе «городской» стиль, то есть сочетание довольно закрытого (не декольтированного) топа с брюками или юбкой с завышенной талией. Так будет видно очень мало обнажённого тела, и сама нагота не покажется навязчивой и агрессивной. Но это для вечера — клубного или романтического. Для повседневных и, кстати, холодных дней придуман свой модный ход: короткий топ прекрасно выглядит в компании с тёплыми трикотажными вещами. Особенно с актуальными этой осенью свитерами и кардиганами, так называемой, «расслабленной» вязки, когда сквозь петли пикантно просвечиваются интересные детали.

Ботильоны уже несколько сезонов на пике моды. Почему-то вижу их большей частью надетыми с платьем или юбкой, но мне кажется, в этом варианте они некрасиво перерезают ногу. Не правильнее ли их носить с брюками или джинсами?

Светлана, г. Новосибирск

Действительно, ботильоны — хит и этой осени. На самом деле они хороши с любым нарядом, но лишь в том случае, если их обладательница стройна и может похвастаться длинными ногами. Вам же, скорее всего, бросались в глаза девушки невысокого роста с короткими и довольно полными ногами. И в этом варианте вы совершенно правы, платье или юбка, особенно длинной выше колена, действительно искажает пропорции. При таком телосложении от этих вещей лучше отказаться и составить ансамбль из чуть укороченных зауженных брючек или джинсов (длина 7/8) и ботильонов на высоком каблуке. Это визуально сделает ножки и стройнее, и длиннее и в целом «вытянет» фигуру.

Нынешней осенью-зимой обратите внимание на обувь со шнуровкой (или её имитацией) — это топ-модель сезона. Что касается каблука и голенища — всё что пожелаете: от плоского хода с широким голенищем до головок руживательной высоты каблука, платформы и узкого верха.



Уроки стиля

Подруга сказала, что идти на корпоратив в джинсах неприлично. Она права?

Н.К., Иркутская обл.

Если ваша вечеринка не тематическая (костюмированная) и если не оговаривалась заранее (в приглашении) форма одежды, к примеру, дамы в вечерних платьях, то вы вполне можете надеть любимые джинсы. Посоветую, прав-

да, обратить внимание на их модель и крой. Откажитесь от креатива, то бишь от экстремально рваных, обильно декорированных и сильно зауженных в пользу классики — прямых или слегка расклешенных книзу джинсов. Если при этом они будут и столь же классического тёмно-синего цвета, вы вполне можете претендовать на самую стильную звезду корпоративного вечера, поскольку такие джинсы изумительно смотрятся с нарядными блузами (топами), узкими «мужскими» пиджаками и туфлями на высоком каблуке. К тому же помните об аксессуарах: роскошные серьги, заметное кольцо, массивные браслеты, причём несколько, и изящная сумочка-клатч или конверт — самое то, чтобы вечер удался.

Очень люблю плиссированные юбки. С удовольствием носила летом, не хочу расставаться осенью. Подскажите, пожалуйста, как вписать плиссе в свой осенний гардероб?

**Юлия,
г. Нижний Тагил**

Плиссе относится к категории «вечных ценностей», как, например, белая рубашка. Так что оно актуально выглядит при любой погоде. Нарядную струящуюся юбку в пол носите с вещами нарочито простыми и непритязательными: мужскими рубашками, деревенскими блузами и «утепляйтесь» с помощью меховых жилетов, «байкерских» курток из кожи, замши или денима. Хотите выглядеть не так как все? Тогда выбирайте юбку плиссе из необычных материалов и необычной длины, к примеру, дерзкое мини из кожи или ткани в клетку. Такая вещь прекрасно сочетается как со строгими рубашками и высокими каблуками, так и с мягкими уютными толстовками, кедами, мужскими оксфордами и брогами.



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

Белые начинают...



Являетесь ли вы блондинкой от природы или стали ею недавно, чтобы ловить восхищённые взгляды, надо научиться правильно подавать свой блонд. Конечно, без верных союзников тут не обойтись. Бесценными советами делится Николь ЧАВЕС, стилист самых эффектных блондинок Голливуда

Дневной макияж

Наиболее актуальным в дневном макияже для блондинок остаётся ЕСТЕСТВЕННОСТЬ. Его цель – искусно скрыть недостатки и подчеркнуть природную красоту: сделать кожу более гладкой и фарфоровой, глаза более глубокими, румянец более свежим, губы более соблазнительными. Важный момент – выбор тонального крема, он должен максимально совпадать с тоном вашей кожи. Откажитесь от густого средства, которое превращает лицо в неподвижный слепок, в пользу увлажняющего лёгкого тонирующего крема и прозрачной пудры со светоотражающими частицами. Чтобы добиться ровного цвета лица при

наличии дефектов (тёмные круги под глазами, следы от недосыпа, высыпания, красные точки и т. д.), обязательно используйте корректор. Напомню, в отличие от тона он содержит большее количество пигмента и даёт более плотное покрытие. И учтите, что не тональный крем, а именно он предназначен для нивелирования дефектов. И не бойтесь использовать тональные средства часто. Кожа не будет страдать, если ежедневно хорошо очищать, увлажнять и питать её.

В натуральном макияже можно обойтись без **ТЕНЕЙ** или воспользоваться светло-бежевым оттенком. Стоит обратить своё внимание на тени с лёгким мерцанием, их использование придаёт взгляду сияние. Внутренний угол подвижного века осветляем с по-

мощью корректора. Светлый тон наносим на подвижное веко, можно нанести и под изгиб бровей, если брови относительно низкие или горизонтальные. Линию роста ресниц очень тонко подводим серым или шоколадно-коричневым карандашом, прорисовывая кожу между ресничек. В отличие от чёрного эти цвета выглядят более естественно и натурально. Чёрный утяжеляет образ и может даже сделать его вульгарным. Тушь также лучше использовать коричневую, серую или тёмно-синюю.

РУМЯНА – важный штрих любого макияжа: коричневатые оттенки подойдут для более смуглой кожи, персиковые – для кожи с веснушками, коралловые – для «фарфоровой» кожи. Чтобы они легли естественно, используйте широкую кисть. Финал – матовая или полупрозрачная (не перламутровая!) **ПОМАДА** нежных пастельных тонов. Верным выбором станет блеск для губ: прозрачный или с мерцающими частицами.

Вечерний макияж

В качестве гламурного вечернего варианта макияжа по-прежнему актуальны **ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ «SMOXY EYES»**. Это дымчатые «глаза кошечки» с использованием стрелок и **чёрных теней**. Вариация с использованием **коричневых тонов** создаст утончённый образ. Если ваша кожа холодного оттенка, то в качестве идеального дополнения можно использовать оттенки **бургундского** на губах



Совет №1: обратите внимание, если вы обладательница кожи с розовым подтоном, то вам лучше выбрать тон, в котором нет розового оттенка: самый светлый беж, светлая ваниль, слоновая кость, опаловый или фарфоровый оттенки. Исключение – очень бледные лица. Конечно, если вы периодически загораете, нужно запастись и золотисто-бежевыми оттенками.

Совет №2: с макияжем глаз можно экспериментировать бесконечно, но есть приёмы, которые безнадежно устарели. К ним относится макияж с использованием розовых и голубых теней. Так некогда популярные серебристые подводки и тени уступили место золотым и бронзовым.

Совет №3: сложности с подбором оттенка помады и румян возникают достаточно часто. Чтобы облегчить себе задачу, знайте, что беспроигрышный вариант для блондинок – это помада более насыщенного оттенка, чем естественный цвет губ. Румяна подбирайте под помаду, но не светлее и не темнее.

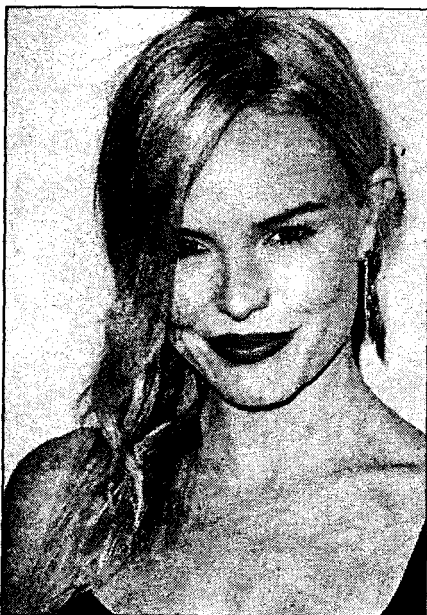


и нежного розового на скулах. При тёплом оттенке кожи стоит присмотреться к гамме помад от нежно-персикового до тёплого шоколада, а в качестве тона

румян выбрать натуральный персик.

Совет №4: прекрасным дополнением к вечернему макияжу станет использование шиммера. В состав этого средства входят блестящие частицы, обладающие светоотражающим эффектом. Достаточно нанести его на скулы – и лицо приобретает скульптурность, а кожа мягкое сияние.

МАКИЯЖ С КРАСНОЙ ПОМАДОЙ – замечательный вариант для вечернего



образа, ведь блондинкам идут практически все её оттенки – от сочных до приглушённых благородных тонов. Несмотря на то, что акцент ставится на губы, о макияже глаз забывать не стоит, но остановитесь на нейтральном варианте. Это поможет создать выразительный взгляд, не перегружая макияж в целом.

Совет №5: при нанесении красной помады важно соблюдать чёткий контур. Только в этом случае цвет становится привлекательным и чарующим.



Лебединая шея

Поперечные морщины на шее выглядят неэстетично и сразу выдают возраст её обладательницы. Отсрочить их появление и уменьшить глубину поможет щипковый массаж. Выполняйте его ежедневно перед нанесением крема. Захватив большим и указательным пальцами кожу поперёк складок, делайте отрывистые движения в течение 1-2 минут.

Бровиссимо

Широкие, правильной формы и даже очевидно подчёркнутые – именно такие брови на пике популярности. Чтобы они выглядели актуально, блондинкам и шатенкам рекомендуется использовать карандаш для бровей на тон темнее, а брюнеткам – на тон светлее их натурального оттенка.

Сиять везде

Поверх тонального крема с эффектом сияния не нужно наносить пудру! Для вечерних выходов наносите тон не только на лицо, но и на открытые части тела – плечи, колени, декольте.

Восток – дело тонкое

В моде этого сезона на смену цветочным ароматам приходят восточные. Мускус, амбра, пачули, сандал, «съедобные»: ваниль, корица «исполняют» в них главные роли. Имейте в виду, что эти ароматы очень стойкие, поэтому использовать их надо совсем немного: перед выходом из дома наносите по маленькой капле на запястье и пульсирующие точки на шее или (с наступлением холодов) на ворот свитера или платья.



Стрелы Амура

Если вы не профи в рисовании стрелок, то начните опыты с карандаша, желательно мягкого, поскольку ровная и аккуратная линия легче получается именно с его помощью. Чтобы «открыть» глаза, рисуйте стрелку как можно ближе к ресницам, чтобы не просвечивался участок кожи. Для этого нанесите короткие штрихи и потом соедините их. Чтобы придать глазам красивую миндалевидную форму, внешний уголок стрелки уведите немного вверх и чуть дальше уголка глаза. Важный нюанс: в этот момент держите глаз открытым. Когда освоитесь, попробуйте наносить поверх линии тени, пудру или жидкую подводку. Это создаст эффект модного современного макияжа, так как делает цвет и текстуру стрелок глубже.

Цветная тушь

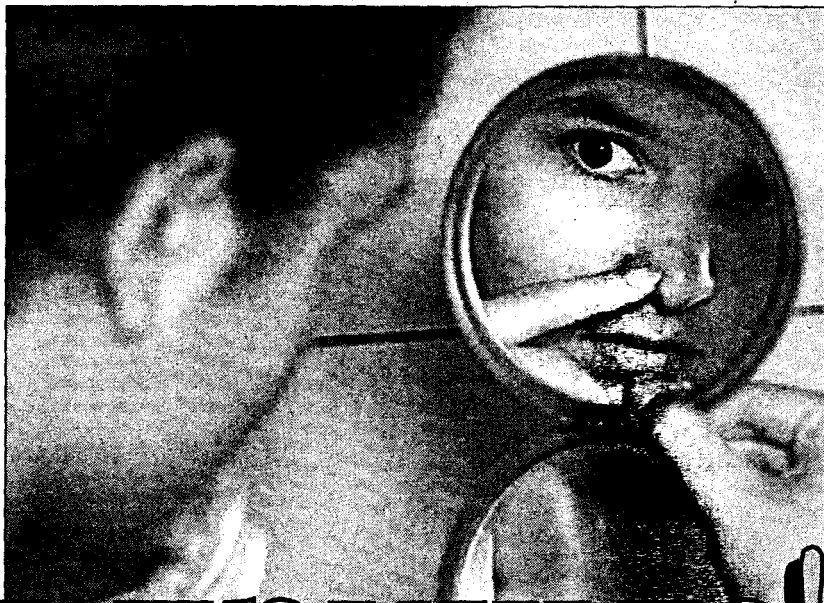
Самая модная примета осени – цветная тушь. Для естественного макияжа стилисты советуют использовать её только для нижних ресниц, оставив верхние чёрными непрокрашенными. Для эффектного – наносите тушь в два слоя: нижний слой – тёмный, он визуально удлинит ресницы, а верхний – цветной слой, нанесённый на кончики ресниц, придаст яркость. Избегайте попадания тона в тон (зелёные глаза – зелёная тушь), играйте на контрастах: для карих глаз выбирайте синие, фиолетовые оттенки, для зелёных и серых – фиолетовые, коричневые, для голубых – золотистые, коричневые.

Кстати, обратите внимание, сегодня есть туши два в одном, имеющие чёрный и цветной оттенки одновременно.



Покупка месяца

Сегодня уже 12-13-летние девочки начинают активно интересоваться косметикой и экспериментировать с макияжем, чем часто ставят своих мам в тупик. Однако психологи и косметологи в один голос говорят о том, что не стоит сыпать запретами. Ведь этот интерес — уникальная возможность не только научить юную красавицу азам ухода за собой, но и наладить близкий контакт...



Время пришло!

Проблемы кожи

Пропадающие из вашей косметички тональный крем и пудра зачастую не просто интерес девочки к косметике, а желание замаскировать недостатки кожи. В подростковом возрасте это, как правило, угревая сыпь, чёрные точки, излишняя жирность кожи. Поэтому, чтобы вернуть дочке уверенность в себе, помогите ей справиться с проблемой кожи. Пора выделить юной особе место на полочке в ванной, где она сможет поставить свой набор косметики по уходу за проблемной кожей. Как правило, это средство для умывания, тоник и ухаживающий гель. Их главные задачи — нормализация работы сальных желёз и очищение кожи. Помогите дочери определиться с выбором косметики. В её составе должны быть противовоспалительные и подсушивающие компоненты: сера, тальк, оксид цинка,

ментол, каолин, борная или салициловая кислота. Эти компоненты сужают поры, устраняют жирный блеск, покраснения и воспаления кожи. Также в хороших средствах для проблемной кожи должны быть вещества, усиливающие защитные свойства кожи: бисаболл, азелаиновая кислота, пантенол. Они препятствуют образованию рубцов и хорошо заживляют небольшие ранки после прыщей.

А вот с использованием пилингов и скрабов лучше повременить — при наличии угревых высыпаний они могут лишь усугубить ситуацию.

Кстати, первым шагом в мир красоты для вашей дочери может стать поход к косметологу. Ведь для многих в этом возрасте авторитетным является «мнение со стороны». Когда специалист в соответствующей обстановке расскажет об особенностях ухода, подберёт средства, возможно, порекомендует какие-то процедуры (например, озонотерапию или криомассаж), придёт и большее осознание важности ухода за собой.

Тонкости макияжа

Именно в то время, когда в организме происходят гормональные перестройки, девушки начинают эксперименты с макияжем, и некоторые из них могут значительно усугубить воспалительные процессы на коже. Поэтому ваша святая обязанность проконтролировать, чтобы декоративная косметика, как минимум, не нанесла вред коже дочери. Как бы вы ни противились

этому, но лучше всё-таки купить дочери минимум декоративной косметики достойного качества. В противном случае в ход может пойти не только ваша, но и косметика подруг (часто одна на целую компанию), что может негативно сказаться на состоянии кожи. В набор могут входить карандаш для век (лучше коричневым, серый, несколько цветных), тени нейтральной пастельной гаммы, тушь для ресниц, блеск для губ и, возможно, пудра (при наличии высыпаний — для проблемной кожи).

Полистайте вместе с дочерью модные журналы, рассмотрите подробно виды макияжей, разберите, что включает в себя дневной и вечерний макияж. Найдите знаменитость, которая максимально схожа по цветотипу с вашей дочерью, обратите внимание на её внешний вид (кстати, не забудьте отметить, что ~~выглядит~~ в повседневной жизни, как на «красной дорожке» — дурной тон). Ну и, конечно, не забудьте поэкспериментировать! Попробуйте повторить разные виды макияжа с дочерью, покажите, как она может меняться с тем или иным. Можете предложить, чтобы она сделала макияж вам.

Правильный маникюр

Любовь девочек к лакам для ногтей — давняя история и сегодня уже не вызывает столько эмоций у мам, как наращивание ногтей. То, что на девочке руке очень длинные ногти смотрятся по меньшей мере странно, одна сторона вопроса. Другая, о которой девочки, разумеется, не думают, —



это вред акрила и геля. Дело в том, что молодые ногти содержат достаточное количество влаги, они намного эластичнее, чем ногти у зрелого человека. Поэтому задача девочки поддерживать ногти в здоровом состоянии, укреплять их, чтобы в будущем они не ломались и не расслаивались. Ну а ваша, конечно, помочь ей в этом. Докажите моднице, что маникюр может выглядеть изящно, актуально и даже оригинально и с небольшой длиной ногтей. Классический французский маникюр идеально подойдёт даже для школы и вряд ли вызовет нарекания учителей. Цветные кончики могут внести в него нотку игривости. Пастельные тона лака вряд ли будут казаться скучными, если добавить какой-то неброский вариант росписи. Множество идей такого маникюра можно найти в Интернете. Не забудьте купить дочери защитную эмаль, личную пилочку и палочку для обработки кутикулы. Возможно, в один из выходных дней вы



выделите время, чтобы вдвоём заняться маникюром и поболтать о его новинках.

Здоровые локоны

Уход за волосами – это, пожалуй, самый безболезненный, с точки зрения родителей, вопрос красоты в подростковом возрасте. Как правило, девочки и сами с удовольствием делают различные маски, используют бальзамы и кондиционеры. К счастью, сегодня на пике моды натуральный цвет волос. Но чтобы однажды для вас это стала сюрпризом, к примеру, обесцвеченная шевелюра дочери, всё-таки «процупайте почву» заранее. Поинтересуйтесь, что ей нравится, что, возможно, она хотела бы изменить в причёске. Попробуйте отговорить от слишком радикальных мер, которые могут навредить волосам, предложите более щадящие методы окрашивания или завивки. Кстати, актуальное сегодня плетение – ещё одна благодатная почва для совместного обсуждения и экспериментов.

Одним словом, не забывайте, что ядом с вами растёт девочка, и кто как не вы можете стать ей настоящей одругой и наставницей в вопросах расоты, поможете привить вкус и вырасти настоящей красавицей!

Светлана НОВИКОВА

Каждый раз, когда я слышала, что женщина обязана выделять для себя немного времени, чтобы поддерживать в порядке свою внешность, внутри у меня закипал вулкан. Нет у меня этого времени, потому что ждут ужин, уроки, потому что промокли сапоги, да и не одна я такая! Так думает моя подруга и коллега после сдачи квартального отчёта – Наталья Петровна, после очередного разочарования в любви и ещё процентов 90 моего окружения. Но, как говорится, мал золотник, да дорог, это я о тех 10%, которые ни в какую не хотят поддаваться мрачному настроению и тащат нас к свету. Мне повезло. Однажды я попала к ним в плен, и с того момента моя жизнь изменилась. Молодая, цветущая, жизнерадостная... И это не только комплименты, именно так я себя сейчас ощущаю, а это, поверьте, дорогого стоит. Потому даю установку:

ВСЕ В БАНЮ!

ВЗЯТЬ С СОБОЙ: подругу, берёзовый веник, термос с травяным чаем, баночку мёда, соль, соду, спитый кофе.

ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ. В первый заход в парную тело должно быть сухим. Веник кладём в таз с горячей водой (не кипятком!) и заносим в парилку. Так как температура в бане у потолка выше, то для равномерного прогрева всего тела и головы лучше лечь на полку на 5 минут для начинающих, на 10-15 минут для опытных людей. Голову укрываем шапкой от лишнего перегрева. Тело расслабляем, появляющимся мыслям даём зелёный свет, то есть не задерживаем. Дышать лучше носом, это хорошая лечебная ингаляция дыхательных путей. Выйдя из парилки, ополосните тело под душем. Имейте в виду, холодная вода останавливает процесс потоотделения. Поэтому тем, кто хочет избавиться от лишней жидкости в организме, прыгать в бассейн не рекомендуется, ограничьтесь тёплым душем. Время отдыха между заходами может колебаться от 10 до 20 минут – в зависимости от индивидуального самочувствия, но лучше полностью не остывать. Во втором заходе уже можно пробыть веником после 3-5-минутного прогрева. Начните с ног, переходите к рукам и туловищу. Не следует сразу сильно хлестать себя веником, попробуйте нагнать им воздух в направлении от потолка, где он наиболее горячий, к телу в вышеуказанной последовательности. Затем продолжайте делать эти движения, слегка прикасаясь веником к телу, и только потом можно похлестать себя от души, разумеется, если вам это будет приятно. Повторите такие заходы в парилку пару раз – этого достаточно.

К ПРОЦЕДУРАМ ГОТОВА! Пропаренное тело готово к процедурам красоты. Сначала пилинг. Мы используем смесь из соды, соли и спитого кофе в равных пропорциях. Наносим на тело и энергично втираем в кожу в течение нескольких минут. Этот состав превосходно очищает и способствует обновлению кожи. Для очищения особенно жёстких участков тела – пяток, локтей и коленей, в смесь соды и соли добавьте сок лимона. Ополоснувшись прохладной водой, ещё раз зайдите в парную. Оботритесь полотенцем, потом на разгорячённое лицо и тело нанесите мёд. Ополоснитесь через 5-6 минут тёплой водой. Тем, у кого есть сосудистые звёздочки, стоит быть аккуратными с мёдом. В этом случае размоченные в воде овсяные хлопья смешайте с густой сметаной в пропорции 1:1, нанесите на лицо на 10 минут, смойте тёплой водой. Такая маска улучшит цвет лица, разгладит кожу, избавит от чёрных точек на лице.

НУ И КУДА БЕЗ ЧАЯ! Идеальной травой для банного чаепития является земляника лесная. Особенно хорошо смешать листья и плоды этой удивительной травы, запарить крутым кипятком и дать настояться в течение часа. Пре-

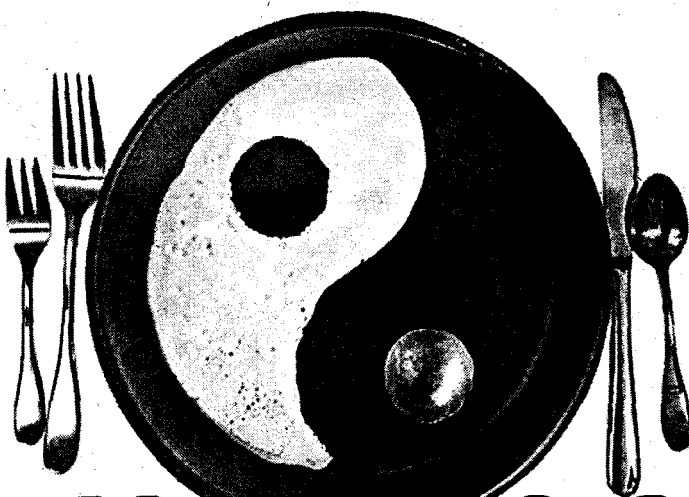
красный чай получается из душицы обыкновенной, малины, заваренных веточек и плодов смородины, чабреца, мяты или мелиссы обыкновенной. Не стоит делать сложные сборы, 1-2 травы более чем достаточно. Пить небольшими глотками между заходами в парилку.

С лёгким паром!

Ирина МАХОВА,
г. Брянск



Коллега превращалась в стройного эльфа. «Похудела на размер, нужны новые джинсы», — объявила она, коллектив «поздравил» советом, где купить обновку. «Сегодня весы показали мой девичий вес», — мы отреагировала похвалой. «Пригласил на свидание студент», — этого стерпеть было невозможно, мы потребовали раскрыть секрет. И услышали: «Макробиотическая диета». Если вам представились мензурки, колбы и кормление через капельницу, переведите дух: ничего подобного! Заумное, на первый взгляд, слово «макробиотика» означает «долгая жизнь». Тысячелетия назад учение возникло на Востоке, благополучно дожило до наших дней и приобрело сотни тысяч почитателей



Макробиотическая диета

Всё дело в энергии

Согласно учению все продукты обладают энергетикой (речь не о калорийности). Энергия бывает двух видов: Инь — женская, расширяющая, и Ян — мужская, сжимающая. В некоторых продуктах одна из них наиболее сильно выражена. Так, сахар, мёд, картофель, томаты, баклажаны, фрукты, дрожжи, шоколад, кофе, чай, молоко и молочные продукты, консерванты и стабилизаторы — это энергия Инь. Преобладание таких продуктов в меню ответственно не только за ожирение (расширение), но и за синдром хронической усталости и дегенеративные заболевания (диабет, артрит, остеопороз и другие). Чрезмерное употребление продуктов, обладающих сильной энергией Ян, — яиц, мяса, птицы, сыров, рыбы и рыбной икры, морских продуктов животного происхождения — приводят к атеросклерозу, нарушениям в работе ЖКТ и сердечно-сосудистой системы. Суть макробиотики в том, чтобы сбалансировать количество Инь и Ян в рационе, то есть энергетически сильные продукты могут появляться в рационе, но нечасто, а лучший выбор — продукты, в которых энергии уравновешены. К продуктам со сбалансированной энергией относятся цельные зерновые и бобовые, овощи, морские продукты (водоросли). В качестве добавок применяют орехи, семечки, растительные масла, фрукты, натуральные приправы и напитки, закуски и десерты, не содержащие рафинированный сахар. Это основной, но не единственный принцип макробиотики. Поговорим подробнее.

Из одной среды

Вторую главную «заповедь» макробиотики условно можно назвать «что родилось, то и содилось». Речь о продуктах

(овощах, фруктах и злаках), которые произрастают в вашей климатической зоне и соответствуют сезону. Допустим, если это груши, то местные летние. Овощи, которые можно долго хранить (капуста, морковь, тыква) подойдут и зимой. Киви, бананы и ананасы, несмотря на пользу, не годятся как «выходцы» из чуждого климата.

Натуральность

Всё, что попадает на тарелку, изначально должно «выйти» с грядки, ветки, из морской или речной воды, земли. Полуфабрикаты, консервы, фастфуд и прочие продукты, напичканные химическими запахами и вкусами, нужно исключить. Никаких недельных заготовок и кастрюль из холодильника, готовить нужно ежедневно. Кстати, для процесса приготовления подойдёт только открытый огонь или газовая плита, аэрогрили, микроволновки и электрические плиты не годятся. Чем меньше обработаны продукты, тем лучше. Но и варка, и жарка допустимы.

Рациональное зерно

Натуральные цельные злаки — основа макробиотической диеты, поскольку энергии Инь и Ян в них гармонично сбалансированы. Напомним: коричневый рис, гречка, пшеница, ячмень, овёс (ограничить тем, кто страдает заболеваниями кишечника, дыхательных путей!), кукуруза, фасоль и бобы — на здоровье. А как же «продукт №1» — хлеб? Пожалуй, в разумных количествах и только сорта грубого помола.

Мало пить и долго есть

Вновь примкнувшим к диете стоит пересмотреть взгляды на количество жидкости. Макробиотика советует не улетаться водой, считается, что влаги, потребляемой с пищей, достаточно. Пить нужно мелкими глотками — столько, чтобы утолить жажду. Одобрённые диетой напитки: слабозаваренный чёрный чай без ароматизаторов, вода, напитки на основе цикория. Тот же принцип «курочка по зёрнышку» касается еды: каждый кусочек нужно жевать долго, так вы быстрее насытитесь и меньше съедите. Пра-

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

ЗАВТРАК. Гречневая, рисовая или овсяная каша, одно яблоко, кусочек хлеба из муки грубого помола. Утром рекомендуется пить зелёный или имбирный чай. Захочется сладкого — съешьте курагу, можно овсяное печенье на меду.

ОБЕД. Может состоять из чашки супа, блюда, приготовленного из одного или двух видов цельного зерна, и нескольких видов овощей. Или одного блюда из бобов и небольшой порции мяса, рыбы и порции салата.

УЖИН. Порция овощного плова, зелёный чай. Или порция винегрета, кусочек бездрожжевого хлеба. Чашка киселя из ягод (без сахара).



вила диеты предлагают пережёвывать каждый кусочек 50 раз исходя из структуры пищи и здравого смысла. Не торопитесь, не ешьте на бегу и между делом.

Рыбный день

Строгие приверженцы диеты, как правило, вегетарианцы, но большинство не отказывают себе в мясных и рыбных блюдах 2-3 раза в неделю. Преимущество всё же за рыбой: мясо, во-первых, не подходит по энергетике, во-вторых, с трудом выдерживает требование натуральности, поскольку без консервантов, гормонов, антибиотиков и прочей химии не обходится. Отдайте предпочтение речной рыбе или морепродуктам — и то и другое в наши дни можно купить без посторонних примесей и свежим, и свежемороженым. В тот день, когда вы едите мясо, увеличьте количество жидкости.

Приправы

Путь макробиотической диеты проходит мимо магазинных прилавков со специями — ароматные смеси не годятся. Желанные гости на столе и в тарелке — свежие укроп, петрушка, зелёный лук, хрен, натуральная горчица, соевый соус. Соль выберите каменную или морскую.

Не сладко

На сахар, шоколад, мёд и их производные — строгое табу, соблюдать диету в прямом смысле несладко. Допустимые «десерты» — сухофрукты, орехи, тыквенные семечки, но в ограниченном количестве — не больше двух горстей в неделю. Тотальный запрет на сладкое не должен беспокоить, сторонники макробиотики обещают: если вы будете есть энергетически правильную пищу, вместе с телом гармонии достигнет дух, желания съест неправильную пищу не возникнет.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ (ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ)

1 яйцо, 2 ст. ложки мёда (жидкого), немного соды (примерно 1/4 ч. ложки без горочки), 1,5-2 стакана овсяной муки (можно перемолотый геркулес).

Взбить яйцо с мёдом, всыпать соду, размешать (при желании добавить орехи или сухофрукты). Порциями добавлять муку, тесто должно получиться густое и липкое. Выложить на противень ложкой, выпекать 8-10 минут. Плоское мягкое печенье готово!



Юлия БОРДОВСКИХ: «Я — макробиот!»

«Я много раз ездила в традиционные детокс-клиники, но большого эффекта не видела. И только когда провела неделю в центре, где практикуют детокс по системе макробиотики, не только похорошела и воспряла духом, но ещё и сумела похудеть на 3 кг, чего не удавалось добиться ни упорными тренировками в зале, ни прежней системой питания. Результат впечатлил, я решила придерживаться такой системы питания и в обычной жизни. Причём основательно: несмотря на то, что соблюдать диету нужно только пять дней в неделю, я и по выходным редко позволяю себе съесть что-то запрещённое.

Рис и чечевицу ем почти каждый день, на моём столе всегда есть грибы шиитакэ, тофу, соевая паста, зелёный чай. Ношу с собой гречневые и кукурузные хлебцы, чтобы перекусить ими, если проголодаюсь. Когда знакомые спрашивают: «Неверно ли отказываться от молока, ведь в нём так много кальция?» отвечаю: «В водорослях, зелени петрушки и орехах его гораздо больше». Что ещё? Запекаю и готовлю на пару только курицу, индейку, кролика и утку, а паровые котлеты — моё коронное блюдо».

Чуть помедленнее...

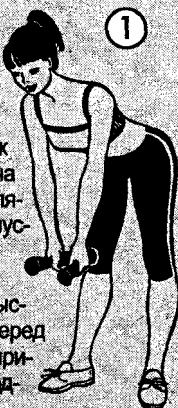
Можно ли, не тратя много времени на занятия фитнесом, добиться эффективного снижения веса? Звёздный фитнес-тренер Кен ХАТЧИНС доказал, что многочасовые тренировки по эффективности можно сравнить с 15-минутными при условии, если упражнения выполняются в замедленном темпе. Предлагаем в этом убедиться

- Паузы между упражнениями должны быть минимальными, в идеале полностью отсутствовать. Выбирайте гантели, которые позволяют сделать 12 медленных повторов (от 1,5 до 2,5 кг)
- Выполняя упражнения, не задерживайте дыхание
- Заниматься не больше 3-4 раз в неделю
- Тренировки не должны длиться дольше 20 минут.

Кстати, ввиду низкого травматизма и медленного темпа упражнения показаны при остеопорозе и ревматизме.

РАЗМИНКА. В течение 2-х минут выполните бег на месте.

ЖИМ. Встаньте прямо, руки с гантелями опущены вниз вдоль тела, мышцы плеч и спины расслаблены. Слегка наклонитесь вперёд и соедините руки вместе ладонями друг к другу (рис. 1). На счёт 4 поднимите гантели на уровень плеч (не выпрямляйте руки с гантелями — локти должны быть слегка согнуты). Опустите гантели на счёт 6.



ПЛИЕ. Встаньте прямо, ноги шире плеч, мышцы наружу. Руки с гантелями опущены вниз перед бёдрами ладонями друг к другу. Выполните приседание на счёт 4. На счёт 6 вернитесь в исходное положение.

МОСТ. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки — вдоль тела. Поднимите бёдра вверх на счёт 4 (рис. 2). На счёт 6 опустите их вниз.



ВЫПАДЫ. Встаньте прямо, руки с гантелями опущены вниз по бокам. Выполните выпад одной ногой вперёд и опуститесь вниз на счёт 4 — до образования прямого угла (рис. 3). Медленно поднимитесь на счёт 6 вверх.



ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАКОНЧИТЕ ТРЕНИРОВКУ УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАСТЯЖКУ

● Лягте на живот, ухватитесь руками за лодыжки и прогнитесь в пояснице (рис. 4). Задержитесь в этой позе на 30 секунд. Повторите упражнение 2-3 раза до сильной усталости в спине



● Сядьте прямо, скрестите ноги по-турецки. Сцепите пальцы рук в замок, выпрямите на уровне груди ладонями от себя максимально вперёд. Задержитесь в этой позе на 30 секунд

● Сядьте на пол. Разведите ноги в стороны максимально широко и наклонитесь к правой ступне. Задержитесь в этой позе 30 секунд. Повторите упражнение в другую сторону.

ЖЕНСКИЕ ТРАВЫ

По статистике каждая вторая женщина страдает от той или иной гинекологической проблемы. Могут ли помочь в этом случае травы? Об этом мы беседуем с врачом-фитотерапевтом Леонидом Борисовичем КОСТОМАРОВЫМ

ПРОБЛЕМА: БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕСЯЧНЫЕ

Не следует воспринимать боли при месячных как неизбежное явление. Характерные спазмы, даже очень интенсивные, часто можно облегчить, если правильно использовать травы.

Ещё в Древней Греции ПОЛЫНЬ (чернобыльник) использовали как маточное средство, способствующее выходу последа при родах. При болезненных менструациях проявляются болеутоляющее и успокаивающее свойства этого растения. Необходимо приготовить настой.

1 ч. ложку травы заварите в стакане кипятка, настаивайте до остывания и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Дополнительное свойство полыни: нормализация нерегулярного цикла.

В последнее время многие стали заменять привычные чёрный и зелёный чай на травяные. Если речь идёт о РОМАШКЕ или МЕЛИССЕ – это удачный выбор для женщины, так как они являются хорошей профилактикой болей и ПМС. Достаточно выпивать ежедневно 1-2 чашки такого чая, и вы даже не заметите приближение критических дней. Если же беспокоят сильные боли и

нужен лечебный эффект, приготовьте такой сбор.

Смешайте равные части сухих измельчённых цветков ромашки, листьев мяты и корня валерианы. 1 ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Принимайте по 3-4 глотка 3 раза в день после еды.

Обратите внимание: лечение с помощью любой настойки надо начинать за неделю до предполагаемых сроков менструации и продолжать ещё пять дней после неё.

Важно: причиной болезненных месячных могут быть: эндометриоз, полипы, воспалительные процессы. Поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы лечить и основное заболевание, а не только снимать болевой симптом.

ПРОБЛЕМА: МОЛОЧНИЦА

Молочница, или кандидоз, – это грибковое заболевание, причины появления которого могут быть различны. Основной фактор риска появления молочницы – общее снижение иммунитета. Часто она развивается вследствие приёма антибиотиков. Чтобы справиться с заболеванием, фитотерапия должна быть местной (спринцевания) и общей, направленной на укрепление иммунитета. О том, что принимать для его повышения, можно проконсультироваться с терапевтом, который учтёт ваше самочувствие.

В качестве местного средства подойдут ЗВЕРОБОЙ и РОМАШКА. Оба растения обладают высокой противогрибковой активностью. Ромашка при этом ещё и успокаивает зуд, снимает воспаление кожи.

Отвар зверобоя продырявленного

готовят следующим образом: 3 ст. ложки травы зверобоя прокипятите 20 минут в 2-х литрах воды, процедите и используйте для спринцеваний 2 раза в день.

Ромашку подготавливают иначе: 3 ст. ложки ромашки аптечной залейте 1 литром кипятка. Настаивайте 4 часа, процедите, используйте утром и вечером.

Важно: постоянно рецидивирующая молочница может говорить о том, что за ней скрываются инфекции, передающиеся половым путём, которые нередко протекают скрыто. Поэтому сдайте соответствующие анализы.

ПРОБЛЕМА: ХРОНИЧЕСКИЙ АДНЕКСИТ

Осенью часто возникают обострения хронических воспалительных процессов придатков матки и яичников. В этом случае выручит ГРУШАНКА. Растение обычно используется для лечения простатита у мужчин, но не менее полезно оно и для женщин. Эта травка также помогает при спячном процессе, болезненных менструациях. Если вы лечитесь боровой маткой (например, при бесплодии), то в перерыве между курсами удобно применять настой грушанки. Эти две травы усиливают действие друг друга.

Грушанку заваривают, как чай – 1 ч. ложка на стакан воды. Не помешает добавить немного зверобоя. Чай получается очень приятным на вкус, с тонким ароматом. Его пьют по 3 стакана в день в течение 2-х месяцев. Лучше принимать за полчаса до еды или через два часа после. Через 2 месяца нужно сделать перерыв на 3 недели. Затем повторить курс ещё два раза. В этом случае проблема с воспалительными процессами уходит.

Грушанку можно использовать для спринцеваний: 1 стакан настоя развести в литре кипячёной воды. Процедуры проводить 2 раза в день. Можно использовать параллельно для спринцеваний и ромашку.

Обратите внимание на противопоказания. Если у вас тромбофлебит, повышенная свёртываемость крови, варикоз, пониженное давление, принимать это растение внутрь не следует.

ПРОБЛЕМА: БЕСПЛОДИЕ

Причины бесплодия могут быть разными, поэтому выбор лечебных трав обусловлен их комплексным воздействием. Одной из таких является выше-



упомянутая **БОРОВАЯ МАТКА**. Эта поистине женская травка обладает способностью регулировать содержание гормонов и способностью к зачатию. Она применяется практически при всех гинекологических заболеваниях: нарушении менструального цикла, эрозии шейки матки, маточных кровотечениях, миоме матки и многих других. **Однако помните:** боровая матка обладает очень сильным действием, при её приёме нужно строго соблюдать дозировку (больше не значит лучше).

Настойка боровой матки готовится следующим образом: *2 ст. ложки травы залейте 0,5 л водки. Настаивайте в тёмном месте 2 недели. Принимайте по 20-25 капель настойки (с водой) за 15 минут до еды. Курс лечения 3 месяца.*

В Древнем Египте после опустошительных войн и эпидемий женщин обязывали приправлять пищу шалфеем и пить заваренный из него чай, чтобы быстрее восстановить численность населения. Для приготовления достаточно 1 ч. ложки на стакан кипятка. *Настоять, разделить это на три дневные порции, пить в течение 12 дней после окончания месячных.*

В китайской медицине издавна использовали при бесплодии **СЕМЕНА ПОДОРОЖНИКА**. Считается, что он «прочистает трубы». Официальная медицина пока не даёт ответа о механизме действия растения. Однако при использовании этого рецепта бывают хорошие практические результаты.

1 ст. ложку семян залейте 200 мл горячей воды, кипятите 5 минут на слабом огне. Дайте настояться. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. В равной степени семена подорожника помогают и при мужском бесплодии.

Ещё одно растение, курс которого хорошо пропить не только при бесплодии, но и при подготовке к зачатию — **СПОРЫШ**, или **ГОРЕЦ ПТИЧИЙ**. Эта травка — древнейшее средство народной медицины от многих заболеваний внутренних органов, нервной системы. Она обладает общеукрепляющим эффектом, помогает нормализовать вес, способствует лечению воспалительных заболеваний.

3-4 ст. ложки высушенной травы спорыша залейте 0,5 литра кипятка, настаивайте в тёплом месте или в термосе 4 часа. Пейте по полстакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс 40 дней.

Важно: при приёме любой травы обращайте внимание на противопоказания, их всегда указывают в травнике или в инструкции. Большинство трав противопоказаны при беременности.

Мне поставили диагноз «поликистоз яичников». Пропила дюфастон (8 месяцев), сдала анализы — эндометрий в норме, овуляция происходит. Врач мне сказала, чтобы я дальше пила дюфастон. Знаю, что таблетки не противозачаточные. Может ли у меня наступить беременность во время их принятия? Если может, не навредит ли лекарство малышу?

Дюфастон обычно принимают курсами до 6 месяцев для лечения определённых гинекологических заболеваний. Этот препарат применяют и для сохранения беременности. Если у вас сейчас регулярные месячные и идёт овуляция, я думаю, пока вам его принимать не надо. Забеременеть при приёме дюфастона можно.

После долгого периода одиночества стала встречаться с мужчиной. Подскажите, пожалуйста, какие средства контрацепции лучше применять после 45 лет. Воспалительных заболеваний нет.

Вам показаны как микродозированные оральные контрацептивы, так и, возможно, гормональная внутриматочная спираль. Но всё это конкретно может решить только ваш лечащий врач после проведённого клинического обследования.

Скажите, пожалуйста, можно ли забеременеть после приёма постинора? Как часто его можно принимать? Каков механизм его действия?

Постинор содержит месячную дозу гормонов, поэтому после его приёма часто возникают нарушения оварийно-менструального цикла, формируются функциональные кисты яичников и возникают маточные кровотечения. Часто применять этот препарат не стоит. Беременность после приёма постинора возможна, но только после того как яичники восстановятся от гормонального стресса.

Поставили диагноз «киста жёлтого тела из-за недостатка гормона второй фазы». Врач прописала дюфастон курсом 10 дней. Скажите, в чём причина появления кисты? Существуют ли меры профилактики? Я слышала, что киста мешает беременности.

Функциональные кисты яичников возникают в результате гормональных нарушений регуляции оварийно-менструального цикла на разных уровнях эндокринной системы. Функциональные кисты жёлтого тела не являются гормонпроду-

Отвечает врач- гинеколог

цирующими, поэтому врач и назначил вам дюфастон. Да, при функциональных кистах развиваются гормональные нарушения, блокирующие процесс овуляции, и практически беременность невозможна. Для профилактики развития функциональных кист рекомендуется применение оральных контрацептивов курсами.

Как можно определить, когда наступает овуляция, если менструальный цикл постоянно меняется: в прошлом месяце составлял 31 день, в этом 26, а раньше был постоянно 28 и не сбивался. Является ли такое изменение цикла проявлением какой-либо болезни?

Как правило, овуляция происходит в середине цикла, но иногда процесс созревания фолликула замедляется, и овуляция наступает позже. Сейчас для определения овуляции существуют тесты, которые нужно проводить в середине цикла. Нарушения менструального цикла в виде задержек или более раннего начала менструации пару раз в год могут случаться и при отсутствии какой-либо патологии. Как правило, это бывает связано с изменением климата или другими стрессами для организма (болезни, напряжённая работа, личные проблемы и т. д.) Если подобная ситуация наблюдается постоянно, необходимо обратиться к врачу.

Слышала, что до беременности нужно пить фолиевую кислоту. Подскажите, какое действие она оказывает, за какой период времени до зачатия и в какой дозе надо пить? И нужно ли пить её мужу?

Фолиевая кислота относится к группе, так называемых, фолатов, которые влияют на кровеносную систему, улучшают свойства крови, что способствует хорошему кровоснабжению и прикреплению плодного яйца. Пить эти препараты женщине надо длительно до зачатия и в первые месяцы беременности.

*На вопросы отвечала
врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА*

В настоящее время существует множество оперативных методик для коррекции зрения. Конечно, решение о целесообразности операции, выборе метода принимается лечащим врачом, который направляет на операцию, и хирургом в клинике, который всесторонне обследует больного перед операцией, и это решение не всегда совпадает с мнением пациента. Статья задумана для того, чтобы вы лучше ориентировались и более чётко представляли себе, что вам предстоит



Мир без ОЧКОВ

Лазерная коррекция зрения

В настоящее время существуют два вида лазерной коррекции зрения: фоторефрактивная кератотомия (ФРК) и LASIK, или лазерный кератомилез.

При фоторефрактивной кератотомии производится удаление ткани роговицы методом выпаривания с помощью лазера. При этом лазер, воздействуя на поверхностные слои роговицы, выравнивает, формирует её поверхность, изменяя кривизну, а следовательно, её оптическую силу. На поверхности роговицы образуются микроэрозия, которая эпителизируется в течение 2-4 дней. В этот период возможны ощущения инородного тела, резь в глазах, светобоязнь. Такие неудобства уменьшаются при использовании терапевтических контактных линз, закапывании капель. ФРК позволяет исправить миопию от -1 до -6-7 диоптрий, астигматизм, дальнозоркость до +3+4 диоптрий.

Плюсы: полностью бесконтактное воздействие, безболезненность, непродолжительность. Операция доступнее по цене, чем LASIK.

Минусы: возможное замутнение центральной зоны роговицы, что связано с заживлением её повреждённой поверхности. При высоких степенях аномалий рефракции возможности ФРК ограничены, поскольку возрастает степень побочных эффектов и осложнений.

Методика LASIK, или лазерный кератомилез, представляет собой самый современный вид операции по коррекции зрения. Операция состоит из двух этапов. На первом с помощью специального прибора — микрокератома —

отделяют верхний слой роговицы в виде круглого лоскута, который остаётся прикрепленным к роговице с одной стороны. Таким образом открывается доступ к глубоким слоям роговицы. На втором этапе с помощью лазера формируют нужную кривизну роговицы, после чего поверхностный лоскут укладывается на место. Швы не используются, лоскут как бы прилипает под воздействием коллагена.

Плюсы: поверхность роговицы не травмируется, поэтому после операции практически не ощущается дискомфорт. Нет никаких швов, рубцов. Процедура безболезненна. Восстановление зрения происходит у большинства пациентов в первые сутки после операции.

Минусы: с возрастанием степени аномалий рефракции (близорукости свыше 7-8 диоптрий и дальнозоркости свыше +5 диоптрий) риск осложнений возрастает, поэтому в этих случаях выбирают имплантацию факичных линз.

Радиальная кератотомия (РК)

Операция показана при низкой и средней степенях близорукости: от -0,5 до -6 диоптрий. Техника операции была разработана в СССР в 1971 году в клинике Святослава Фёдорова и с 1978 года широко используется в нашей стране и за рубежом.

Под местной анестезией тончайшим алмазным ножом под микроскопом производятся радиальные надрезы на периферии роговицы, в результате чего изме-

няются её форма и преломляющая сила, которая рассчитывается заранее индивидуально для каждого пациента. Длительность операции около 5 минут. После неё на глаз накладывается повязка до следующего утра. Полная коррекция зрения наступает в период от нескольких часов до двух недель. Возможны лёгкая боль, жжение в глазу в течение дня, однако эти явления быстро проходят.

Плюсы: центральная зона роговицы не затрагивается, что позволяет избежать таких осложнений как смещение оптического центра и уменьшение прозрачности роговицы. Так как проведение операции имеет длительную клиническую историю, осложнения случаются крайне редко.

Минусы: радиальная кератотомия не решает проблему при высоких степенях близорукости. В этом случае, а также при дальнозоркости показаны другие виды операций.

Имплантация факичных линз (PRL)

Суть операции в следующем: через небольшой (3 мм) разрез роговицы между радужкой и хрусталиком вставляется тончайшая линза из биосовместимого силикона (корректирующая линза PRL). Так как разрез очень маленький, швы не требуются, разрез закрывается сам. Операция длится около 10 минут. После неё может наблюдаться временное повышение внутриглазного давления, поэтому в первые 2-3 дня назначаются мочегонные препараты.

Плюсы: эффект восстановления зрения наступает сразу после операции и не зависит от процессов заживления и рубцевания повреждённых тканей, отсутствует повреждение поверхности роговицы, следовательно, нет риска её замутнения. Операция является обратимой, всегда можно вернуться к прежнему состоянию, удалив линзу. Можно корректировать миопию от -5 до -25 диоптрий и гиперметропию до +16 диоптрий.

При астигматизме выбор операции зависит от степени выраженности аномалии, применяются PRL и LASIK, также для этого вида аномалий рефракции разработана техника имплантации интрастромальных колец, когда в глубокие слои роговицы имплантируются под местной анестезией два полукольца-сегмента, выполненные из биосовместимого материала. Эффект растягивания роговицы позволяет дозированно изменить её оптическую силу и скорректировать астигматизм.

Елена Юрьевна БАКУЛИНА,
врач-офтальмолог

Нашу борьбу с болезнями можно сравнить с проблемами начинающего огородника, который подрезает сорняки, не удаляя корней. О том, какую выбрать тактику, чтобы сохранить здоровье, рассказывает врач-натуропат Ирина Юрьевна АЛФЁРОВА

Зри в корень!



ВАС БЕСПОКОЯТ: ухудшение состояния волос (без внешних причин), ранняя седина, выпадение, ломкость, снижение слуха, проблемы по гинекологии, отёки, потливость.

Душевное состояние: чувство страха.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПОЧКАХ.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Первое, о чём стоит помнить, — почки не любят холод, поэтому важно, чтобы одежда соответствовала сезону, обувь должна быть удобной, высокий каблук выводит мочеполовую систему из равновесия. Ещё один раздражающий фактор — громкая музыка, особенно тяжёлый рок.

Обратите внимание на диету. Почки — орган, который не любит низкожировых диет. Но полезные жиры должны быть в рационе всегда. Используйте растительные масла, например, льняное, которое можно добавить в творог (оно помогает не только почкам, но и сердцу и печени). Полюбите сметану, она богата метионином, из которого строятся почечные клубочки. Чаще ешьте рыбу, особенно морскую, богатую нужными почкам микроэлементами. Для профилактики инфекционных заболеваний пейте раз в неделю клюквенный морс: 1 стакан толчёной клюквы залейте 1,5 л воды, кипятите 5-7 минут, добавьте мёд.

Приобретите массажный коврик и ходите по нему 10-15 минут в день. В центре стопы находится точка, которая отвечает за профилактику образования камней в почках.

ВАС БЕСПОКОЯТ: заикание, нечёткая речь, приливы жара с последующей потливостью (не во время климакса). У вас могут быть холодные руки, ногти ближе к синему или фиолетовому оттенку, слабый пульс, бледное лицо (особенно носогубный треугольник).

Душевное состояние: частые истерики, рассеянность (отсутствие чёткости в мыслях и забывчивость).

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕРДЦЕ.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Основное — наладьте режим сна и отдыха. Ложась спать в 10 часов вечера и вставая в 6 утра, вы обязательно заметите прилив сил и улучшение самочувствия.

Фитотерапия — надёжная поддержка сердца. Обратите внимание на боярышник, который действует комплексно: понижает возбудимость нервной системы, оказывает тонизирующее действие на мышцы сердца, стабилизируют сократительную работу сердца (важно при аритмии и тахикардии). Кстати, урсоловая кислота, входящая в состав боярышника, является важнейшим компонентом коллагена кожи, поэтому употребление плодов боярышника производит омолаживающий эффект.

Настой боярышника: 1 ст. ложку высушенных ягод боярышника заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться 2 часа в тёплом месте, процедить. Пить настой-

ку по 1-2 ст. ложки утром, днём и вечером перед приёмом пищи.

Можно использовать аптечную настойку в каплях.

ВАС БЕСПОКОЯТ: снижение зрения, утомляемость, красные точки по телу, шейный остеохондроз, тяжесть в ногах (начальная стадия варикоза), скудные менструации, мягкие сложащиеся ногти.

Душевное состояние: гнев, сарказм, цинизм.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПЕЧЕНИ.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Главное — диета: пища не должна быть жирной, а жареное нужно свести к минимуму, заменив на печёное. Важна регулярность питания 3-4 раза в день. Ни в каком виде (даже в качестве настоек) не приемлем алкоголь. Одним из самых ценных растений для поддержания этого органа является расторопша, которая и защищает печень, и очищает организм от токсинов. Удобно приобрести масло семян расторопши и употреблять по следующей схеме: 1 ч. ложку 3 раза в день за 30 минут до еды. Минимальный срок лечения — месяц. Важно пройти курс полностью. Масло расторопши не имеет противопоказаний и побочных действий.

Кстати, найдите себе дело по душе и творите, это лучшая защита для печени.

ВАС БЕСПОКОЯТ: дерматиты, аллергия, экзема и другие кожные проблемы, сниженная или повышенная чувствительность к запахам, кариес, проблемы с толстым кишечником — в первую очередь запоры.

Душевное состояние: постоянная грусть, депрессия.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЛЁГКИХ.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Почаще гуляйте (лучше в сосновом лесу), освоите несложную дыхательную гимнастику, главное в которой — регулярность (не реже 1 раза в день).

Упражнение 1 — полный и непрерывный вдох.

Выдохните и начинайте медленно и спокойно вдыхать одним плавным длительным движением до тех пор, пока это возможно. Теперь без задержки дыхания 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. Выполните 5 циклов такого дыхания.

Если одолевают частые простуды, не увлекайтесь слизепрообразующими продуктами: молочными, мучными, сладким и картофелем.

Тяжёлый характер, проблемы со здоровьем или обучением ребёнка мы часто списываем на плохие гены. Между тем воспитание ребёнка подобно уходу за деревцем или цветком, ведь каждому известно, что в хороших условиях они вырастут крепкими и красивыми, и наоборот. Поэтому разговоры о плохих генах зачастую лишь попытка сбросить с себя ответственность за воспитание детей, оправдание лени. О том, как вырастить «крепкое деревце», рассказывают наши эксперты



Быть родителем значит быть всем!

«Здоровье детей в руках родителей»

Врач-педиатр
Игорь Юрьевич ПОЛТАВСКИЙ

Каждый родитель хочет, чтобы его дети были здоровыми, однако далеко не все прикладывают к этому усилия. Приведу наглядный пример: сейчас большинство дошкольников имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом, вина по этому поводу целиком лежит на родителях. Признайтесь себе честно, у большинства правят бал полуфабрикаты. Между тем они, щедро сдобренные красителями, консервантами, солью и сахаром, оказывают негативное воздействие не только на работу желудочно-кишечного тракта, но и провоцируют аллергические реакции, ухудшают работу иммунной системы. Доказано, что «безвредные» пищевые красители приводят к повышенной возбудимости и гиперактивности детей, поэтому главная задача родителей готовить пищу максимально «здоровую». И велосипед для этого изобретать не нужно. Мы в детстве ели настоящий суп (а не его заменители), кашу (а не хлопья на зав-

трак), компот (а не фанту и кока-колу). По собственному опыту и по опыту родителей, которые придерживаются принципов правильного питания, знаю, что дети привыкают ко вкусу здоровой пищи. А значит они, воспитанные вами на правильных пищевых принципах, не станут покупать искусственную еду, тем самым поддерживая своё здоровье и здоровье ваших внуков.

«Редкий ребёнок занимает себя сам»

Тренер по футболу
Евгений ЛЕСНИЦКИЙ

Занятия спортом и физической культурой способствуют не только укреплению здоровья, но и напрямую связаны с умственным развитием. Доказано, что подвижные дети гораздо быстрее воспринимают и запоминают информацию, способны быстро переключаться с одной темы на другую и комбинировать разные виды информации. Они более любопытны, не зря их называют «почемучками». И я замечая, что, начав заниматься спортом, с течением времени дети меняются в лучшую сторону. Однако бич современного образа жизни —

малоподвижность и взрослых, и детей. Раньше дети больше гуляли во дворах, играли в командные игры, сейчас из-за глобальной компьютеризации и небезопасной обстановки ситуация изменилась, поэтому родители обязательно должны позаботиться о физических занятиях дошкольников и школьников. Не надо тешить себя мыслью, что придёт время, ребёнок сам захочет ходить на секцию. Лучше отвести его туда за руку. Многие дети начинают заниматься через «не могу», с большой неохотой, хотя бросить тренировки после нескольких занятий. И это закономерно, ведь всё и сразу редко у кого получается. Задача родителей объяснить ребёнку, что этот период не будет длиться долго. Исключения, конечно, бывают. Если через несколько месяцев у ребёнка не получается, имеет смысл поговорить с тренером, стоит ли продолжать занятия. Но большинство детей втягиваются в процесс, и у них всё получается. Хорошо когда сами родители показывают своим поведением ценность физической нагрузки, а не просиживают в выходные на диване. В итоге провести время активно с ребёнком некогда. Папа должен найти время поиграть с сыном в футбол или с дочкой в баскетбол, покаяться на велосипеде. Зимой можно

всей семьёй пойти на каток, совершить прогулку на лыжах. В таком случае ребёнок начинает любить активный образ жизни, а примером являются родители. Отмечу ещё одну немаловажную деталь: человеку, который имеет увлечение, редко бывает скучно, а значит, он меньше подвержен чужому влиянию. Поэтому задача родителей подсказать ребёнку разные варианты проведения досуга, не жалея на это сил.

«Воспитание не значит наказание»

Психолог Юлия САМОЙЛОВА

Я знаю, каждый из вас хочет быть хорошим, возможно даже, идеальным родителем. Дать детям лучшее, и речь не идёт о материальных вещах. Вы мечтаете передать им и свой опыт, и свои знания. Получается это не у всех и не всегда. На самом деле большинство проблем происходит потому, что родителями быть не так просто, как кажется. Не учит, а положительный пример перед глазами не всегда есть. Мне нравится подход, который разработали в Финляндии, — это замечательная подсказка для родителей.

Для родителей выделили пять основополагающих ролей. И каждая из них важна, поэтому ему нельзя нарушать баланс между ними. Это Учитель жизни, Дающий любовь, Регулирующий взаимоотношения, Устанавливающий пределы и непосредственно Воспитатель.

Начнём с **Воспитателя**. В данном случае это тот, кто обеспечивает течение повседневной жизни ребёнка, формирует бытовые навыки, заботится о здоровье и питании. Эта роль понятна родителям, поэтому именно она часто и главенствует над всеми остальными. Но оставаться только в роли «няни» родителям нельзя, потому что, взрослея, ребёнок будет видеть в родителе только обслуживающий персонал.

Другая роль — **Устанавливающий пределы**. Ребёнок, растущий без установленных родителями границ дозволенности, чувствует себя растерянным. И эта растерянность впоследствии выражается в агрессивном, асоциальном поведении, корни которого заложены в детстве. Поэтому родитель должен уметь сказать «нет» и «нельзя». Он должен следовать принципам и договорённостям, контролировать выполнение установленных в семье правил, устанавливать наказание при их нарушении. Но эта роль, как и другие, не должна превалировать над остальными, потому что тогда ребёнок воспринимает мир слишком суровым, а это

путь к разного рода комплексам.

Дарующий любовь. Эта роль кажется очевидной, ведь вы так любите своё чадо. Но знает ли он об этом? Важно уметь выразить свои чувства. Говорите как можно чаще «Я люблю тебя», обнимайте просто так, безо всякого повода, даже если ваш ребёнок вполне взрослый школьник, а не грудной младенец. Кстати, выразить любовь можно лишь при условии: человек любит и себя самого. Подумайте на досуге, а любите ли вы себя? Ребёнок должен видеть, что родитель заботится не только о его самочувствии, но и о своём, при необходимости принимает помощь от других взрослых (родственников или специалистов). Так он учится принимать заботу, заботиться, любить.

Учитель жизни. Глядя на родителей, ребёнок оценивает то, что принято/не принято в обществе. Какие ценности традиции важны, а что не имеет значения. Родитель воспитывает в нём такие качества как честность, надёжность, доброта. И развитие всех их вовсе не подразумевает задушевных бесед. Этому ребёнок учится, наблюдая за родителями и за их поведением. А часто ли мы задумываемся, какими нас видят наши дети? Простой пример: если вы с лёгкостью обманываете, унижаете друг друга в семье, ребёнок решит, что так правильно, и со временем сам будет вести себя подобным образом. Поэтому советую: следите за собой, обращайтесь внимание на игры ребёнка. Если дочка всё время строга со своими куклами, то, возможно, именно так вы ведёте себя с ней. В книге «Воспитание ребёнка» П. Ф. Лесгафта, которую я рекомендую прочитать каждому родителю, наглядно показано, как родители своим воспитанием формируют отрицательные типы поведения детей, мешающие впоследствии в жизни.

Регулирующий взаимоотношения. Задача родителя — обучение ребёнка эффективному общению с людьми, пониманию окружающих людей. Это становится возможным в том случае, если ребёнок имеет адекватное представление о чувствах других людей. Поэтому учите ребёнка описывать свои эмоции и эмоции других, учите пониманию и решению конфликтов. Подчеркну, этому можно научить ребёнка с любым темпераментом и складом характера. А значит, каждый может быть в жизни состоявшимся, а самое главное — счастливым, ведь именно этого мы все желаем своим детям.

Беседовала
Елена ПАВЛОВА

Шпаргалка для родителей

Народная мудрость гласит: «Воспитывать ребёнка нужно, пока он лежит поперёк лавки». Ей созвучно и мнение психологов — многое мы закладываем в малыша, пока он ещё дошкольник. На что же обратить внимание в разные периоды жизни?

● С рождения до 1,5 лет — внимание к физическому здоровью малыша: грудному вскармливанию, развитию его двигательной активности — от переворачивания до ходьбы. Научитесь делать несложный массаж, выполняйте с ребёнком гимнастику, освоите пальчиковые игры

● С 1,5 до 3 лет — фокус внимания на поведении ребёнка. Многие «можно» и «нельзя» подсознательно усваиваются в этом возрасте. Любовь к чистоте и порядку тоже родом отсюда. Учите убирать игрушки

● С 3 до 5 лет — внимание к речи ребёнка, к тому, как он выражает отношения с окружающими. Учите знакомиться, играть с другими детьми (ребёнок сам не знает, как это делать), говорить «здравствуй» и «до свидания». Кстати, истоки вежливости закладываются именно в этот период. Если круг общения небольшой, на помощь придут игрушки

● С 5 до 7 лет — фокус внимания на образном мышлении ребёнка, на развитии его творческих способностей. Поэтому не усердствуйте с познавательными кружками. Сейчас важно лепить, рисовать, фантазировать. Развиваются волевые навыки, поэтому помогайте доводить дело до конца, учите планировать время.



Родной город Нонны – Одесса, а одесситы, как известно, отличаются незаурядным чувством юмора и особенным отношением к жизни. Стоит ли удивляться, что среди множества звёзд, появившихся на российском юмористическом небосклоне, звезда Нонны Гришаевой самая яркая. Она участвует во многих проектах Первого канала, снимается в кино, играет в театре, ведёт собственную передачу. При этом умудряется оставаться любящей женой и заботливой мамой двух ребятишек

Нонна ГРИШАЕВА: «Когда-то я зареклась выходить замуж...»

**Ах, Одесса,
жемчужина у моря**

Лучезарная улыбка, очаровательные ямочки на щеках... При одном только взгляде на Нонну настроение улучшается, так и тянет улыбнуться в ответ. В восьмом классе, зная о своём таланте положительно заряжать окружающих, Нонна пригласила на свой спектакль учительницу математики, с которой у неё никак не складывались отношения по причине абсолютной «непроеходимости» Гришаевой в области точных наук. После спектакля учительница подошла к маме Нонны и задумчиво произнесла: «Да, видимо, математика ей в жизни не пригодится. Я поставлю вашей девочке тройку».

Через год Нонна переехала в другой район Одессы, поступила в театральный класс, наконец, спокойно вздохнула – её мучения закончились.

То, что Гришаева станет артисткой, было predetermined – гены, никуда от них не денешься. Бабушка и дедушка пели в итальянской «Ла Скала», мама тоже любила петь, танцевать, мечтала стать артисткой. Но потом вышла замуж, родила дочку, а мечты так и остались мечтами. Однако свои амбиции она смогла реализовать в Нонне. Свой первый гонорар девочка заработала в четыре года по пути в детскую поликлинику. Не смогла просто так пройти мимо съёмочной площадки, где киношники снимали какую-то сцену. Выскочила в самую толпу и стала кружиться, танцевать. Мама тянет «актрисулю» об-

ратно, но куда там! Да и сами киношники в азарт вошли: «А ну-ка, девчушку в кадр!»

Потом были музыкальная и балетная школы, серьёзное увлечение театром, Нонна даже играла на сцене Одесского театра оперетты в детских спектаклях. По окончании школы Гришаева зарелась идеей ехать поступать в Москву в Щукинское училище. Родители решение одобрили и поддержали.

В Москву, в Москву

Это были лихие 90-е с талонами, карточками и танками, лязгающими гусеницами по Арбату. Мама, сопровождавшая в поездке юную абитуриентку, пришла в тихий ужас, а потом и в шок, когда увидела общежитие, где предстояло жить её «домашней» девочке в случае успешной сдачи экзаменов. «Это настолько мрачное и жуткое здание, что его называли «Бастилией». Антисанитария полная: тараканы и крысы по коридору не шмыгали, а гордо ходили. Теперь я маму понимаю. Я бы тоже своего ребёнка там не оставила». «Домой», – категорически заявила мама и увезла дочку в Одессу, несмотря на то, что поступление было практически в кармане.

По возвращении Нонна поступила на вокальное отделение Одесского музыкального училища, но мыслями была по-прежнему в Москве и бесконечно пилила маму: «Хочу только в «Щуку». Ты испортила мне жизнь. Никогда тебе не прощу». В итоге мама сдалась, спустя год Нонна вновь приехала в столицу. Там талантливую девушку,

оказывается, запомнили. «Боже мой, моя птичка из Одессы прилетела», – обрадовалась педагог, у которой Гришаева проходила прослушивание. – *Бери документы и сразу на третий тур.*

Первая любовь

Студенческие годы Нонна вспоминает с невероятной любовью и ностальгией.

«Мы были голодными, питались в основном кашками и праздновали, когда приходили посылки от мамы с домашней колбаской, салом, консервами. Я очень благодарна ей за эту поддержку». Конечно, 18-летней девочке, абсолютно ничего не умевшей делать – ни готовить, ни стирать, ни убирать, но при этом привыкшей к уюту и домашней кухне, адаптироваться к новому образу жизни было очень трудно. Всему приходилось учиться по ходу дела. Тем не менее годы, когда пачка макарон растягивалась на неделю, корочка хлеба с приспанным мамой салом приравнивалась к королевской трапезе, Нонна считает самыми счастливыми.

В училище к ней пришёл не только первый опыт борьбы с бытовыми трудностями, но и первая любовь. Молодой человек учился курсом старше на режиссёра, у него была масса достоинств, но имелся и серьёзный недостаток. Объект любви был женат, Нон-



фото Екатерины РОДИЩЕНСКОЙ

на сама бросила возлюбленного, устав от «треугольных» отношений. Те, кому «посчастливилось» испытать подобное, по собственному опыту знают, как долго такая геометрия может устраивать мужчину и чем «платит» за неё женщина. Здравое рассудив, что душевное спокойствие дороже, Нонна отказалась от сомнительного счастья.

Первая семья

Окончив учёбу, актриса вышла замуж за актёра Антона Дерова. И первые два года была абсолютно счастлива, несмотря на то, что свекровь, мягко говоря, её недолюбливала. Ну кем Нонна была в её глазах? Провинциалкой, «окрутившей» мальчика ради московской прописки. Но она любила и была любима, и тогда мало думала о том, почему её муж так слушает маму, почему развалился его первый брак, почему он совсем не общается со своим первым ребёнком. «Я-то любящая, — наивно рассуждала Гришаева, — значит, у меня всё будет по-другому».

Когда у Антона и Нонны появилась дочь Настя, многое прояснилось. Актриса вдруг поняла: отцовский инстинкт у её мужа отсутствует напрочь, отвечать за себя и за маленькую дочь придётся ей самой. Антон не спешил приносить в дом деньги. В то время, когда она хваталась за любую работу, снималась одновременно в трёх проектах, чтобы прокормить семью и решить квартирный вопрос, муж лежал на диване и ждал, когда работа свалится на него сама. Слава Богу, что в Москву переехала её мама, которая занималась Настенькой, пока Гришаева до глубокой ночи пропадала на съёмках. Через семь лет совместной жизни Нонна поняла: «Всё! Это — тупик. Пора бежать и начинать всё сначала». Собрала вещи и ушла на съёмную квартиру.

Но на бывшего мужа она зла не держит, даже, наоборот, благодарна. «За закалку. Из наивной девочки, готовой заплакать от маломальской несправедливости, я превратилась в сильную, уверенную в себе женщину. И самое главное — за Настю, моё солнышко. Она — потрясающая: добрая, отзывчивая, неистощенная».

Сильная женщина плачет у окна

С этого момента слово «брак» ничего, кроме душевной боли, дрожи и полного неприятия, у Нонны не вызывало. Она с головой ушла в работу, не зря говорят: в одном месте убавится, в другом прибавится. Семейная лодка, увы, разбилась в щепки, зато карьера круто пошла в гору. Она занималась дочерью, зарабатывала приличные деньги, мужчин рядом было море, но она не подпускала их и на пушечный выстрел. Хотя однажды её сердце дрогнуло. Сломить неприступную крепость удалось человеку далекому от актёрского мира. Мужчина был настолько внимателен и заботлив, что ус-

тавшая от одиночества Гришаева «оттаяла», ей вновь захотелось почувствовать себя слабой женщиной, захотелось любви, тепла. И она сдалась. Новый друг забрасывал любимую шикарными подарками, делал всё то, чего она так и не дождалась от первого мужа. «Я впервые в жизни поняла, что такое настоящая любовь и забота». Однако спустя три года влюблённые расстались. Причина банальна и некрасива: он закрыл роман с подружкой Нонны. Так в жизни актрисы наступил второй «ледниковый период». После этого союза она зареклась: «Вот теперь уж точно хватит! Никаких романов, тем более браков. А зачем, если любовь всё равно проходит, а отношения

случилась поездка в Тайланд. На ней настоял Саша, который решил вызволить по-зеленовскую от усталости подружку из плена бесконечных репетиций и съёмок. На отдыхе Гришаева вдруг взглянула на него другими глазами. «Что же я раньше не замечала, что он такой привлекательный?» Да и Александр почувствовал совсем не дружеское влечение. И первым в этом признался. «Боюсь, я тоже тебя очень люблю», — ответила Нонна, и дело приняло серьёзный оборот.

Вернувшись в Москву, как настоящий мужчина, Саша сказал: «Еду разговаривать с родителями, а ты сиди, жди звонка». Родители приняли невестку, которая, кстати, на 12 лет старше их сына.

Окрылённые Нонна и Саша улетели в Прагу, где устроили свадьбу для самых близких. А вскоре у молодых супругов появился сын Илюша. Сейчас Нонна пребывает в состоянии абсолютного счастья. Единственное, что омрачает их брак, — её занятость и востребованность. По возможности актриса отказывается от некоторых проектов ради того, чтобы побыть рядом с любимым мужем и детьми. На пальчике у Нонны красуется колечко, которое придумал и сделал Саша (он всерьёз занялся ювелирным бизнесом), внутри по кругу выгравировано: «От Нестерова с любовью».

Это напоминание о том, что на самом деле Снежных королев не существует. Бывают мужчины, не умеющие растопить остывшее сердце. Но это совсем другая история.

Жить по-гришаевски

● «Не пытайтесь быть сильнее, чем вы есть. Можно выдержать самые высокие нагрузки, успешно сочетать работу и семью, но не надо брать на себя больше, чем ты способен вынести. Я живу афоризмом Монтеня: «Всё хорошо в меру!»

● «Работайте над собой. Любовь и семейные отношения — это постоянная работа. Нужно научиться усмирять себя, подавлять малоприятные для окружающих качества. Я, к примеру, очень обидчива, но стараюсь справиться с этим, чтобы близким было легче со мной общаться».

● «Мой главный жизненный принцип: никогда ничего не просить. Если я чего-то достойна, это само придёт обязательно».

● «Я не склонна жалеть о чём-либо в своей жизни. Если всё складывается именно так, значит, это послано свыше».

● «Мой совет всем женщинам — выходя замуж, отключайте мозг. Если бы я думала: «Ой, молодой, ой, куда я, ой, зачем», то вряд ли была бы сейчас счастлива. Не думайте, а чувствуйте. В случае с Сашей я просто смотрела и понимала: он — мой человек. Теперь я убеждаюсь в этом каждый день».

Подготовила
Людмила КОСОРУКОВА



С мамой, мужем и детьми

рано или поздно ведут в тупик?» Но судьба распорядилась иначе. Гришаева и представить себе не могла, насколько близко подошла к ней новая любовь.

Медвежонок по имени Саша

С Александром Нестеровым Нонна познакомилась в театре «Квартет И». Он играл в детском спектакле медвежонок. «Голову даю на отсечение, уверена была, что между нами невозможен даже просто роман». Тогда она подумала только «симпатичный мальчик» и стала относиться к нему, по собственному выражению, «как к подружке». Они часами болтали по телефону, делились новостями. «Сама себе удивлялась, ведь по натуре я человек довольно замкнутый». Неизвестно, сколько бы продолжались такие неавыязчивые отношения, но

Какой он, мужчина, рядом с вами? Что нужно сделать, чтобы отношения были счастливыми и гармоничными? Для того чтобы понять это, мастера астрологии пяти стихий Ба Цзы в первую очередь выясняют, с каким элементом – Дерево, Огонь, Земля, Металл или Вода – соотносится день рождения любимого человека



НАЙДИ ЕГО СТИХИЮ:

Для того чтобы выяснить, под влиянием какой стихии родился мужчина или вы сами, потребуется найти X, Y и Z. Сделаем это для даты 24.07.1980 г.

Шаг первый: находим X.

Из последних двух цифр номера года отнимаем единицу.

Для искомой даты

$X = 80 - 1 = 79$.

Важно: для даты из 21-го века X = последним двум цифрам года + 100 - 1

Шаг второй: находим Y.

Y – это сумма дней, прошедших с начала года включая день рождения.

Для искомой даты

$Y = 31 + 29 + 31 + 30 + 31 + 30 + 24 = 206$

Важно: все годы Крысы, Дракона и Обезьяны являются високосными, поэтому в феврале будет 29 дней.

Шаг третий: вычисляем Z по формуле $Z = 5x + x/4 + 15 + Y$

Для искомой даты

$Z = 5 \times 79 + 79/4 + 15 + 206 = 635,75$

Шаг четвертый: цифру, полученную в шаге 3, нужно разделить на 10.

Для искомой даты

$635,75/10 = 63,575$.

Смотрим первую цифру после запятой (остаток) и соотносим её со своей стихий. Для искомой даты – это 5. Значит, ваш мужчина или вы Янская Земля.

Если в остатке:

- 1 – Янское Дерево,
- 2 – Иньское Дерево,
- 3 – Янский Огонь,
- 4 – Иньский Огонь,
- 5 – Янская Земля,
- 6 – Иньская Земля,
- 7 – Янский Металл,
- 8 – Иньский Металл,
- 9 – Янская Вода,
- Без остатка – Иньская Вода.



ДЕРЕВО ЯН

Образ этого мужчины – высокое дерево. И он действительно всегда стремится расти и в развитии самого себя, постоянно расширяя круг своих знаний, и в карьере, которую он будет строить чётко и планомерно, и в семейных отношениях, на которые он не пожалеет душевной щедрости и оптимизма. Для него, как ни для кого другого, важно быть именно лидером. В таком случае он проявляет свои лучшие качества.

Ваша ошибка: этот мужчина упрям, поэтому если вы будете упорно настаивать на своём, то не получите ничего, кроме ссоры. Учитесь вести беседу так, чтобы он понял, почему лучше принять то или иное решение, аргументируйте. Но при этом подчеркните – основное решение за ним, а вы лишь спрашиваете совета.



ДЕРЕВО ИНЬ

Характер этого мужчины отличается своей феноменальной гибкостью. Как вяющийся цветок, он стремится вверх к небу и солнцу, плавно обходя все препятствия. Основные качества характера – диплома-

тизм, доброта и сострадание. Однако будьте внимательны, старайтесь получать от него чёткие ответы, чтобы не вышло, будто вы не понимаете друг друга.

Ваша ошибка: ревность. Особенность этого мужчины – галантность и привлекательность, поэтому он нередко окружён женщинами и избалован вниманием. Открыто предъявляя претензии, вы не добьётесь, чтобы он остался с вами, ему удобнее остаться с той, которая спокойна. Поэтому если он вам дорог, наберитесь терпения.



ОГОНЬ ЯН

Основные качества характера этого мужчины – теплота и душевная щедрость. Рядом с ним вы ощущаете себя согретой ярким солнцем, он наполняет вашу жизнь радостными событиями. Он всегда будет готов помогать вам, вашим родственникам и друзьям. Минусом можно считать, что в отношениях он стремится сохранить независимость.

Ваша ошибка: неприятие его идей. Этот мужчина любит, чтобы жизнь вокруг была подобна яркому празднику, и может создать для этого все условия. Однако если вам приятнее сидеть дома

вместо того, чтобы пойти в кино и театр вместе, то очень скоро ему станет скучно с вами. Поэтому если он зовет с собой, соглашайтесь, наверняка отдых в его компании доставит немало приятных минут.

丁 ОГОНЬ ИНЬ

Мужчина иньского огня настоящий романтик. Неудивительно, что его образ можно описать горением свечи или мерцанием звезд. Но это не значит, что вас ожидает спокойствие в отношениях. Периодически он вспыхивает, надо уметь выдержать его испепеляющий натиск.

Ваша ошибка: для мужчин иньского огня самый главный человек в жизни — мама. Поэтому никогда и ни при каких условиях не критикуйте её и не присовокупляйтесь к его критике, даже если он сам иногда критикует родительницу. А тем более не инициируйте разговоры на тему «твоя мама опять...» Таким образом вы можете потерять и его уважение, и отношения.

戊 ЗЕМЛЯ ЯН

Чтобы понять основные черты характера этого мужчины, представьте себе горы. Он такой же надёжный и спокойный, как эти каменные гиганты, за ним вы будете чувствовать себя как за каменной стеной. Этот мужчина никогда не разбрасывается словами по пустякам, при этом он дружелюбен. Если вы очаруете его, то более верного спутника жизни вам не найти.

Ваша ошибка: ожидание немедленных решений или действий, какой бы сферы жизни это ни касалось. Если вы будете постоянно его тормозить, то он станет воспринимать вас, как источник раздражения (и даже может взорваться подобно вулкану). Поэтому всегда давайте ему время обдумать ситуацию. Поверьте, он не затягивает решение намеренно, просто пытается проанализировать все возможные последствия.

己 ЗЕМЛЯ ИНЬ

Мужчина этого знака самый заботливый из всех. Для него всегда будет важен ваш комфорт, он не оставит без внимания ваши проблемы и позаботится о приятных мелочах, которые доставят вам радость. Он защитник, но не тот, который отстаивает правду с кулаками, а тот, который пытается найти наилучший компромисс для всех. А ещё он — замечательный отец.

Ваша ошибка: этот мужчина почти всегда готов идти навстречу желаниям любимой женщины. Но он может сломаться при излишнем напоре и настой-

чивости, грубых попытках надавить. Нет, он не скажет и не сделает ничего грубого, просто его чувства к вам исчезнут, вы сразу это почувствуете. Будьте мягкой и женственной, он оценит это.

庚 МЕТАЛЛ ЯН

Мужчина металла может в некоторых случаях показаться прохладным и отстранённым, что неудивительно, ведь его образ — «боевой меч». Он настоящий воин и отличается честностью и справедливостью, умением доводить любое дело до конца. Но если вы его заинтересовали, его ухаживания будут быстрыми и решительными, тогда, поверьте, у вас не останется сомнений в искренности его намерений.

Ваша ошибка: мужчинам этого знака очень важно дать возможность вести себя по-мужски. Если будете диктовать свои условия, пытаться руководить, то этому мужчине просто нечего будет рядом с вами делать. Оставьте ему возможность для подвигов.

辛 МЕТАЛЛ ИНЬ

Этого мужчину с полным правом можно назвать настоящим английским джентльменом. Он любит лоск и изысканность, интеллектуальные беседы. Для него характерен несколько буржуазный стиль жизни. Расспросите о его мечтах и найдёте этому подтверждения. С ним вы посетите и театр, и картинную галерею или иные культурные мероприятия. Он даже в пылу ссоры постарается не повышать голос, поэтому дома у вас будут тишина и спокойствие.

Ваша ошибка: эти мужчины больше всего не любят вульгарность, грубую речь. Иногда, чтобы испортить о себе впечатление, достаточно рассказать в их присутствии неприличный анекдот. Поэтому будьте внимательны к своему внешнему виду и к своим словам, если хотите стать для него самой лучшей. Заполз успеха — аристократические манеры.

壬 ВОДА ЯН

Представьте себе горную реку, которая всегда стремится вперёд. Так и этот мужчина постоянно бывает в движении, ставит перед собой новые цели, находит интересных друзей. Он практически неспособен усидеть на одном месте. Поэтому тихое семейное гнездышко — это не про него. Будьте готовы принимать в доме гостей. Но при этом чувство долга у него развито очень высоко, если он не дома, это вовсе не значит, что он забыл про вас и про детей.

Ваша ошибка: этот мужчина похож на безбрежный Тихий океан. Он не любит ограничений и нелепых правил. Поэтому

если не хотите расстаться, не читайте морали по делу и без, не требуйте чёткого соблюдения регламента, иначе скоро он просто исчезнет из вашей жизни, напоследок высказав всё, что о вас думает, потому что держать мысли при себе ему сложно.

癸 ВОДА ИНЬ

Люди иньской воды — и мужчины, и женщины — в большинстве случаев мягкосердечные и искренние, иногда даже наивные. Поэтому зачастую у вас будет возникать ощущение, что рядом с вами большой ребёнок, однако это не совсем так. Эти мужчины мудры, их образ — озеро, в глубине которого скрывается то, что кажется невидимым сразу. Чтобы узнать его, потребуется немало времени.

Ваша ошибка: излишняя прямота. Этот мужчина любит тайны, поэтому не стоит вести с ним разговоры в лоб, учитесь немного недоговаривать, будоражить его воображение, загадывать загадки. Не будьте последовательной и предсказуемой. А если для вас больше всего важна стабильность, то задумайтесь, может быть, ваш мужчина принадлежит к стихии Земли.

Любовь на все времена

Некоторые пары буквально с первого взгляда чувствуют необъяснимое притяжение друг к другу. В Древнем Китае существовали сочетания, которые считаются особенно благоприятными для брака. Индивидуальные гороскопы могут внести коррективы, но обычно между мужчинами и женщинами легко вспыхивает влюблённость, переходящая в стабильные отношения.

Янское Дерево + Иньская Земля
Янский Металл + Иньское Дерево
Янская Земля + Иньская Вода
Янская Вода + Иньский Огонь
Янский Огонь + Иньский Металл.

Точка напряжения

Но есть такие сочетания, про которые можно сказать «гром и молния». Такие люди тоже притягивают друг друга, но они, как два полюса, им сложно найти точки соприкосновения. Если вы встречаетесь с мужчиной и у вас такое сочетание, не спешите под венец, присмотритесь. Находясь в браке, помните, работа над отношениями позволяет преодолеть любые бури.

Янское Дерево + Янский Металл
Иньское Дерево + Иньский Металл
Янский Огонь + Янская Вода
Иньский Огонь + Иньская Вода.

...Заоблачный ценник взывал к инстинкту самолюбия, который тоскливо скулил: «Во-о-от, сейчас купишь, кучу денег отдашь. А нужно ли тебе это?» Я раздумывала, глядя то на роскошные бутылки, то на размашистую фразу-слоган на обувной коробке: «Respect Your-self» – «уважай себя!»



Ты себя уважаешь?

Раздумья породили поистине заспиртованный вопрос: «Я себя уважаю?» И что это вообще значит – «уважать себя»? Не отзываться о себе дурно, выбирать на праздниках самые сладкие куски торта с вишенкой, в транспорте занимать место перед окошком? Неплохо бы, но не по мне: слишком отдаёт самовлюбленностью и махровым эгоизмом. В поисках истины решила пойти по иному пути, припомнив, кому из приятелей/родственников/знакомых, на мой взгляд, не хватает достойного отношения к себе.

«Я весь такой... Не такой, как надо»

Дядя Жора – образец и эталон лучших качеств. Он добрый, щедрый, всепрощающий человек изумительно красивой души, таких сейчас и не встретишь. Жаль только, внешняя «оболочка» подкачала – родственник не слишком привлекателен. Этот факт напрочь отменяет его жена Любушка, также «интересным мужчиной» дядюшку считают соседки, дамы- коллеги, невестка и почтальон Татьяна Ивановна – словом, все, кроме самого дяди Жоры: всякий раз он словно извиняется, что такой заурядный уродился, с пузиком, лысиной и низкого роста. Повторяю: нюансы внешне-

сти никогда никого не заботили, если бы тот не акцентировал внимание. Стоя перед зеркалом, он повторяет: «Эх, и как на свете жить с такими зубами? Да и волосы погуще были бы». На работе, поздравляя с днём рождения коллегу, вздыхает: «Верочка, вас должен чествовать юный гусар, а не такой пень трухлявый, как я». Даже внучке внушает: «Вот был бы у тебя дед здоровенный и красивый, как генерал, а то ведь так, недоразумение одно...»

Дядя Жора добился, что его лысинка и живот затмевают славный нрав. Он мог бы стать добрым гением, но почему-то выбрал образ чудаковатого коротышки. Окружающие им бы восхищались, а не снисходительно посмеивались. Всего капельку уважения к себе – и всё было бы по-другому.

Внести поправку. Психологи советуют: практикуйте уважительное отношение к себе. Опишите личные достоинства, будь то приятный тембр голоса, гордый профиль, шелковистые кудри. Разве можно не ценить это сонмище плюсов? Приведите себя в порядок, оддевайтесь, чтобы нравиться себе, сделайте причёску. Есть лишний вес? Что толку ненавидеть «валики» на талии, лучше запишитесь в спортзал и начните правильно питаться. Следите за здоровьем, ухаживайте за собой, ведь вы уникальны, что само по себе ценно.

Равнение на других

Если понаблюдать за коллегой Лизой в течение дня, к вечеру назреет вопрос: где она воспитывалась? Не иначе как в доме богатых и своенравных родственников, где Лиза была «девочкой для битья». Других объяснений её безотказности и трепета перед окружающими нет.

На Лизе готовы «прокатиться» все кому не лень. Менеджер Вадик просит её набрать договор, главбух Ирина Алексеевна отксерить три тома отчётов, уборщица убрать под столом, потому что они «зашиваются». Лиза тоже носится белкой в колесе, но приходит на помощь. По просьбе шефа именно она выходит в выходные и праздники, если надо: остальные угрожающе скалят зубы, мол, «тогда платите больше!» или ссылаются на детей и больных родственников, требующих присмотра.

Время от времени Лиза плачет в подсобке. Если обнять её утешительно, она уткнётся в плечо: «Как они мне надоели!» Тут надлежит спросить: «А зачем ты бежишь по первому их зову?» Лиза поднимает заплаканное личико: «А как отказать? Вадик – он вон какой! Деловой и хваткий. Ирина Алексеевна – главбух, уважаемый человек... А я кто? А я что?.. Ноль без палочки!»

Окружающие почему-то кажутся Лизе персонами значительными и глобальными,

она не видит истины: менеджер – шустрый малый, умеющий пускать пыль в глаза и перекладывать свои обязанности на чужие плечи. Ирина Алексеевна ленивая от природы, но любит давить авторитетом. Уборщица знает, что Лиза не откажет... Жаль, что бедняжка не понимает: она стоит их всех вместе взятых, так как за годы вынужденной подмены поднаторела будь здоров. Но почему Лиза отказывается признать свои достоинства? Потому что не хватает уверенности в себе. Может, версия насчёт родственников – мучителей верна?

Внести поправку. Оцените себя объективно. Проблемы с самоуважением означают, что вы приписываете себе массу недостатков. Запишите их на бумагу, проанализируйте; вспомните, как и когда последний раз вы проявляли несимпатичное качество, подумайте, что стало предпосылкой. Когда проблемы структурированы, страх перед ними угасает, появляется возможность их решить. Например: «Вчера я всплила, потому что соседский кот снова расцарапал входную дверь. Хватит с меня валерьянки и нервов! Поговорю с соседом. Или поставлю железную дверь».

Наверняка вы обнаружите несколько характеристик, происхождение которых сложно объяснить. Они появились либо благодаря людям, которые когда-то вам их присвоили, либо, так сказать, «до кучи». Подумайте, относится ли это к вам, не выдумки ли пустомелей, глупцов, недоброжелателей. Если так, смело вычёркивайте ярлыки. Например: «И вообще я не задавака! Просто водитель Серёжа называет так всех, кто не смеётся над его глупыми шутками».

Думать о хорошем

«Не с нашим счастьем!», – грустно пошутил поклонник Андрей, когда я предложила ему поискать более престижную работу: а что, специалист первоклассный, только почему – то «завис» в крошечной компании с невнятной зарплатой и туманными перспективами. «Куда мне до тебя», – вздохнул он в ответ на призыв вместе пойти на курсы испанского. «Везучесть – это не про меня, со мной, как в анекдоте: или свистка не достанется, или акула попадётся глухая», – это реакция на предложение поучаствовать в журнальном конкурсе. Когда я заявила, что устала от заунывных песен на тему: «Ни на что я не годен», он понурил голову: «Я так и знал, что ты меня бросишь...» Честное слово, расставаться с Андреем не хотелось, были планы заставить человека сменить минорное мышление на позитив и оптимизм. Но он уже удалялся, грустно шаркая подошвами...

Внести поправку. Уважать себя и одновременно думать о себе же всякие пакости – вещи несовместимые, поэтому психологи настаивают на отказе от мыс-

ленного негатива. Любая (!) мысль материальна: всё надуманное рано или поздно воплотится. Поэтому привыкайте мыслить позитивно: «А всё-таки я молодец! Всё в руках спорится! А ещё я дипломат и стратег! И красавица». Сначала похвалы будут даваться усилием воли, но вскоре упражнение станет органичным, как дыхание, и однажды вы поймёте, что соотвечаете сказанному.

Скажи, кто твой друг

Девушка Марина, с которой мы вхожи в одну компанию, по необъяснимым причинам питает к друзьям – приятелям любовь прямо – таки космического масштаба. Настолько, что новые знакомые уже на втором часу садятся ей на шею, панибратски хлопают по плечу и едва ли не просят пожить в её доме. А всё потому, что Марина – душа-человек, рубаха-парень, то есть девушка. На мой взгляд, Марина совершенно не способна сразу и чётко очерчивать границы, оставлять окружающих на приличествующей лёгкому приятельству дистанции. Недавно обрётённый знакомый, узрев на улице Марину, беседующую с «каким-то типом в пиджаке и при галстук», запросто может завопить: «Маринелла! Сколько лет – сколько зим! Какие планы на вечер?» А та потом краснеет и оправдывается перед боссом, с которым они прогуливались после переговоров, что круг её знакомых – милейшие люди, правда, отдельные персонажи не отличаются умом, но что уж тут попишешь, их не переделывать.

Внести поправку. Трудно упиваться самоуважением, когда близкое окружение демонстрирует обратное – наплева-тельное отношение к вашим интересам, пренебрежение вашей персоной, беззастенчивое использование возможностей, знакомств, требование услуг. Неверно полагать, что тут ничего не изменить. Менять можно и нужно: во-первых, себя, во-вторых, окружение. Необязательно резко рвать отношения с беспардонными и непонятливыми гражданами, на первых порах стоит сделать замечание: «Мадам Лариса, если я стою с мужчиной, не надо громко спрашивать, хожу ли я в бассейн или уже похудела и завязала с плаванием. Сделай вид, что не заметила, пройди мимо». Если «мадам Лариса» не умрёт со стыда и продолжит подрывную деятельность – пусть катится прочь, снижайте общение до нуля.

...Коробка с ботильонами уютно расположилась в пакете и «едет» ко мне домой. Потому что, как говорится, в рекламе известного бренда: «Я этого достойна!» и потому что шагать к самоуважению удобнее в респектабельных снотшибательных ботильонах.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

Психологический практикум

С ПЕСНЕЙ ПО ЖИЗНИ

Приход в караоке – приятное времяпрепровождение, которое позволяет встретиться с друзьями, расслабиться, снять стресс. Но некоторые отказывают себе в таком удовольствии, поскольку считают, что не слишком хорошо поют, что голос не тот, и так далее. Немедленно избавляйтесь от комплексов!

Главное – расслабьтесь. Караоке – всего лишь развлечение, а не конкурс на стажировку в «Ла Скала». Вы пришли, чтобы получить удовольствие, так получайте его!

Ничего страшного, если вы не всегда будете попадать в ноты, это практически неизбежно, так как музыкальные аранжировки в караоке редко сделаны качественно и зачастую сильно отличаются от оригинала. Пойте с душой – окружающие оценят ваше выступление.

Начните не с сольного выступления, а спойте одну-две песни с друзьями, ваши голоса сольются, и промахов не будет заметно.

Потренируйтесь дома. Самый простой способ – подпевать любимому исполнителю или исполнительнице. Если есть возможность, найдите в Интернете «минусовку» песни (когда голос певца звучит едва слышно, но тем не менее придаёт уверенности), которая вам нравится, и пойте. Либо скачайте программу караоке. А чтобы привыкнуть к публике, пойте в присутствии друзей или родственников.

Частая ошибка новичков – «чтение» песни, а не пение. Чтобы этого не произошло, выбирайте песню, слова которой вы хорошо знаете и не смотрите неотрывно в монитор – петь так петь! Чтобы голос звучал чище, не подносите микрофон близко ко рту.

Если вам действительно нравится петь и вы хотите это делать чаще, чем раз в год в караоке, найдите педагога по вокалу или вокальную студию и занимайтесь там. И не думайте, что это пустая трата времени и денег. Занятия вокалом помогают стать раскованнее, голос – поставленным и более уверенным, что, кстати, не удивляйтесь, способствует успехам в карьере. К тому же многим занятия творчеством позволяют чувствовать себя счастливее, а это, согласитесь, не так уж мало.



По воле Божией

Когда падают самолёты, сгорают дома, умирают маленькие дети, мы задаёмся вопросом: «Почему Господь допустил это?» Объяснение «На то воля Божия» в такие моменты понять и принять очень сложно. О том, что такое Промысел Божий, как он соотносится с волей человека, мы побеседовали с отцом Романом иереем Храма Преображения Господня.



Отец Роман, иерей

смерти, не попустит ему чего-либо учинить тебе для твоей казни или исправления твоего».

— Отец Роман, надо ли понимать эти слова таким образом, что зло, как и всё прочее, является проявлением Промысла Божия?

— Чтобы ответить на этот вопрос, нужно понять, что Промысел Божий — это забота Бога обо всём мироздании и о человеке в частности. Сказано: «Взгляните на птиц небесных, они не сеют, не жнут, не собирают житницы, и Отец ваш Небесный питает их. Посмотрите на полевые лилии, как они растут, не трудятся, не прядут, но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался, как всякую из них Бог одевает». Если Господь так заботится об этих созданиях, то что говорить о человеке, венце Творения, вершине всего мира: «Ни один волос не упадёт с головы вашей без воли Отца Небесного». Отсюда становится понятно, что Бог не является создателем зла, но возможность

— Один святой сказал: «Всё, что делается с тобою, и доброе, и злое, приписывай Богу своему, зная, что диавол не может ничего тебе сделать, если Вышний Бог, имеющий власть жизни и

зла коренится в каждом человеке. Бог создал добрых Ангелов, но одни из них благодаря устремлению своей воли к Богу сохранили благость, а другие склонились к греху и превратились в демонов. Точно так же и человек является причиной зла, когда добровольно совершает грех. Причина всех несчастий, катастроф — мы сами. Они происходят не по воле Божией, а с попустения Божиего.

— Но для чего Господь допускает эти бедствия, ведь Он в силе предотвратить их?

— Все страдания, испытания, наказания — это урок, который преподаёт нам Отец Небесный прямо или косвенно. Всё происходящее с нами есть воспитующее средство любящего Господа, милость Божия во благо наказуемого: для укрепления в добре, развития души, способности любить себя и ближних, смирять себя и предаваться в руки Божии. Наказание — это совершенно не кара и не месть, а волевое воздействие более умного, могущественного и заботливого, любящего к любимому, но менее умному, немощному. Мы все здесь временно. Вопросы, связанные с обустройством жизни на земле — как одеться, обуиться, прокормиться, суетны. Главное — спасти душу, попасть в обители Рая и вечно в молитве пребывать с Богом. Поэтому наша христианская жизнь должна сводиться к тому, чтобы вести правильную жизнь в Церкви, жить по Евангель-

ским заповедям и подражать тем качествам, которые есть у Бога. Господь ждёт нашего покаяния, обращения, Он готов принять нас в свои объятия — всех грешников, которые раскаиваются. Тогда мы действительно достигнем вечной жизни и спасения.

— Дети — это всегда радость. Но почему не могут все дети родиться здоровыми, ведь младенцы безгрешны?

— Промысел Божий в рождении ребёнка-инвалида отражён в Святом Евангелии. Когда Господь проходил около человека, лишённого ног с рождения, ученики спросили, чем согрешил он или его родители. Господь ответил, что ни он, ни его родители не согрешили; но если б имел он ноги, то огнём и мечом прошёл бы полмира. В другой раз Господь, исцеляя слепого от рождения, говорил своим ученикам, что болезнь этому человеку послана для прославления Сына Божия. Таким образом, Божиим промыслом о рождении инвалидов могут быть несколько замыслов: наказание их за грех родителей, предупреждение от последующего греха, слава Божия. Не бывает бессмысленных страданий, так как Господь освятил не только страдания и болезнь, но, умирая, освятил даже саму смерть, превратил её из последствия греха в орудие спасения каждого человека.

— Значит, утешением для скорбящих по смерти ребёнка родители должна стать мысль о том, что он достиг Царствия Небесного, где пребывает в Божией благодати?

— Не скорбеть о потере своего ребёнка невозможно, ведь все мы — живые люди. Но по слову апостола Павла нам следует скорбеть не как язычники, не имеющие упования, а видеть в произошедшем непостижимый смысл, Промысел Божий, который по отношению к нам есть проявление Божией любви. Для Бога главное не то, как нам здесь хорошо, а то, как нам будет хорошо там. Учение Церкви о Промысле Божиим говорит о том, что по целям и намерениям Творца смерть тела не есть окончательное уничтожение человека, а есть венец жизни, предел жизни земной, но начало бессмертия. И жизнь, и смерть, и бессмертие составляют дар милости и благодати Божией. Поэтому смерть младенца вскоре после рождения, гибель матери во время родов или появление на свет ребёнка с уродствами не могут быть не согласованы с замыслом Божиим. С точки зрения медицины кратковременная жизнь не имеет смысла, но, с точки зрения Православной истины, такая жизнь имеет смысл, если ребёнок будет крещён. Тогда он обретает возможность вечной жизни и входит в Царство Небесное. Конечно, умерший до Крещения младенец не попадёт в ад. Мы знаем, что души оставляются на Волю Божию, а Господь всемилостив и милосерден, и мы уповаем, что вне Божией Любви умерший младенец не окажется.

— Признаться, мне, человеку земному, а где-то приземлённому, непросто поставить знак равенства между пониманием Бога, как абсолютной любви, и теми страданиями, что сыпятся на человечество испокон веков.

— Понять Божий Промысел трудно, ведь мы выросли в этом греховном мире, падшем. И мировоззрение, система ценностей складывались в нём. Святые говорили: «Не смейте думать, что Бог справедлив. Он милостив, но не справедлив. Если бы Он был справедлив, то мы бы уже давно были в аду». Здесь самое главное — понимание того, что Бог — взрослый, а мы — дети. И ребёнку понять поступки взрослого, отнюдь не всегда получается. Каждый случай — это множество индивиду-

альных моментов, в которых нам не просто разобраться. К примеру, если, будучи профаном в архитектуре, посмотреть на строительство здания, процесс нам покажется чем-то невероятным, непостижимым. Но если увидеть эскизы или план здания, понаблюдать за мастерством рабочих, постичь азы этого дела, строительство перестанет нам казаться чем-то сверхъестественным. Вот чтобы понять промысел Божий, для начала надо открыть Ему своё сердце.

— В нашем обществе всегда существовало разделение на богатых и бедных, здоровых и немощных. Это тоже особый Промысел Божий?

— «Судьбы Божии для человека непостижимы», — ответил Господь преподобному Антонию Великому, которого интересовал подобный вопрос. Мы не можем знать, почему все люди разные — это пути Божии и упорно искать ответ на этот вопрос не нужно, потому что он сокрыт от нас, только Господь знает ответ на него. Возможно, присутствие в этом мире людей разного социального положения, состояния здоровья, уровня образования и достатка существует для того, чтобы сильный помогал слабому, здоровый больному, богатый бедному. В служении ближним есть задаток самого главного христианского качества — любви. Если ты видишь рядом с собой человека слабого, беззащитного, бедного, больного, значит, ты должен ему послужить, помочь.

— Наш жизненный путь целиком зависит от нас или же есть некая предопределённость?

— Предопределённости нет, но в православном Богословии есть понятие «синергия», то есть сосложение воли Божией и нашего участия. Мы со-работники у Господа. Бог без нас спасти нас не может, да и мы без Бога никогда не спасёмся. Будучи всемогущим, Господь не насилует воли человека, а ждёт его свободного произволения в обращении к Нему. Только при гармоничном сочетании воли Божией с волей человеческой происходит спасение души человека. В рождении человека проявляется вся милость Господня к нему. Всевышний даёт нам не просто временную жизнь, а возможность достичь жизни вечной, для чего дарует всё необходимое: разум, совесть и главное божественное качество — свободу. Она не абсолютна, как в Боге, а относительна. Это означает, что мы можем свободно делать выбор,

но в рамках дозволенного Богом, выбирая между добром и злом, правдой и ложью, грехом и добродетелью. Сам Господь допускает, чтобы мы согрешили для того, чтобы научиться воспитывать самих себя, стремиться к добру, укрепляться в нём. Поэтому наша участь зависит от нашего выбора, а действия прямым образом влияют на жизненный путь. Фразы вроде «у меня на роду написано...» просто отговорки. Ни судьба, ни звёзды, ни космос не составляют человека совершать зло. (Например, садиться пьяным за руль).

— Не все люди стоически выдерживают выпавшие на их долю испытания. Скорбящие порой теряют смысл жизни, отказываются искать пути решения в сложившейся ситуации. Как помочь отчаявшемуся человеку?

— Надо сказать, отчаяние — это одна из самых страшных страстей, крайняя степень уныния, что является прямым следствием неверия или маловерия. Если человек верит в Бога и Его Всеблагий Промысел, то что бы ни случилось, он будет благодарить Господа за скорбь и за радость — «Слава Богу за всё!» Верующему Господь всё творит во благо. С впадшим в отчаяние человеком трудно общаться. Он замыкается в себе и закрывается от Бога в своём неверии. Измученный отчаянием, он начнёт искать душевного и духовного тепла. Здесь близкие должны окружить его любовью, согреть добрым отношением, потерпеть его немощь, понять душевную болезнь. За этого человека нужно молиться его родным людям, отцу и матери, вымаливать у Бога для него прощение. По молитве близких могут начаться изменения в жизни и душе человека, так его можно привести к Богу, к Церкви и к Спасению, тем самым спасти его душу от гибели через отчаяние с помощью Богообщения через Святые Тайны. Потому что через Таинства Господь дарует особенные радости душе, пробуждает её лучшие духовные чувства. И вот через них душа постепенно оттаивает, у человека открываются «духовные очи», и он начинает видеть что-то ещё, кроме своего горя. Ведь не всё можно понять умом, поэтому гораздо важнее не понять, а принять с любовью и верой, что так нужно для нашего спасения.

Беседовала
Катерина ВОРОНИНА

Мужчин надо баловать

Когда придёт время, моя дочь отправится под венец, она получит одно-единственное материнское наставление: «Доченька, чтобы жить счастливо, балуй мужа почаще...» Поскольку пытливая наследница определённо потребует пояснений, да и остальным послушать не мешало бы, позволю себе речь в защиту сильного пола

Есть грустный афоризм: «Почему распадаются браки? Потому что она надеется, что после свадьбы он изменится, а он надеется, что она останется прежней». Препней – это какой? Влюблённой, трепетной, внимательной к его словам и чаяниям. Вспомните прекрасный период ухаживаний, который можно назвать «дары приносящий». Мы, девочки, скрупулёзно выискиваем ему ко дню рождения туалетную воду, да и не жаль пары выходных, потраченных на поиски «правильного» аромата... Мы изучаем тома рецептов, чтобы на день влюблённых удивить его волшебным стейком под сложным соусом. Мы выбираем шикарное бельё, чтобы этот день имел достойное продолжение. Мы звоним 300 раз за утро: «Как прошли переговоры?... У тебя зуб болел, сейчас полегче?...» Мы дарим ему диск с любимым фильмом: «Для поднятия настроения – самое оно!» Мы запоминаем важные мелочи о нём: сколько кусочков рафинада в чай, корицу в шарлотку не добавлять – он не любит, не жалует шарфы в клетку и громкую музыку.

Куда потом всё это девается? Желание звонить, выбирать, дарить, помнить его предпочтения. Почему, когда мужчина приобретает притягательное местоимение «мой», его автоматически лишают милых сюрпризов?... Почему я слышу от подруги: «Ты опять покупаешь мужу рубашку? Да хватит уже ему!» и старательно гоню мысль, что такая линия поведения ну никак не связана с её недавним разводом?..

Причина «урезания» подарков и отказа во внимании в принципе понятна, пусть и грустно-банальна. Потому что цель достигнута, продолжать отношения на высоком уровне означает трудиться, совершать ежедневные движения души. Делать это лень, неохота и вроде бы ни к чему – конфетно-букетный период позади, теперь время вить гнездо, уже не до поцелуев... Да и нелепо: он же мужчина, сильный пол, а мальчиков баловать – только портить.

Пусть лучше он танцует возле своей принцессы как заведённый!.. Он и танцует какое-то время, а потом почему-то вальсирует в противоположном направлении...

Знаете, что обычно мужчины говорят о причине разрыва отношений? «Я больше не чувствовал себя нужным». Не в том смысле, что однажды его перестали просить починить кран и вбить гвоздь, а вообще перестали замечать, словно не стало человека. Пришёл, поужинал, скоротал вечер перед телевизором, уснул – и так по кругу. И в какой-то момент кажется: его присутствие ничего не значит для избранницы; если раз в месяц перечислять деньги, приходиться точить ножи и вкручивать лампочки – ну и ладно, она только вздохнёт облегчённо, меньше стирки и вахт на кухне... Дамы на упрек обиженно твердят: «Что значит «перестал быть нужным»? Я забочусь, глажу рубашки и жарю картошку, как он любит, чтоб хрустела, детей его воспитываю. Разве мало?» Так оно и есть, но, согласитесь, он тоже каждый день совершает маленькие подвиги: зарабатывает для семьи, терпит фортели начальства, в нагрузку ещё и ваши, ваших родственников, строит дачу... Каждый – и вы, и он – ежедневно жертвует частичку себя на алтарь вашего союза. Только не надо напоминать об этом со страдальческой миной: «Я столько для тебя делаю, а ты не ценишь!» Не напоминайте о своей жертве – её никто не хочет принимать. Очень точно по этому поводу как-то сказала актриса Лариса Гузеева: «Полюбите будни, а праздники сами придут».

Вот и начните операцию по спасению лодки, тонущей в море обыденности. Не надо возмущаться: «Почему я первая должна начинать?» Потому что. Потому что мудрые женщины делают это без напоминаний. Потому что баловать, холить и лелеять – единственный способ получать подобное в ответ. Правда, изначально не надо ставить цель: «Я ему ласку и ужин из трёх блюд – он мне сапожки». И ещё, потому что баловать – самый надёжный способ

сказать: «Люблю. Уважаю. Ценю».

Ради Бога, выкиньте из головы миф, что любовью можно испортить. Есть разница между «баловать» и «посадить на шею»: вам не предлагают взвалить на плечи мужские обязанности, нужно всего лишь время от времени совершать маленькие чудеса – дарить слова благодарности, нежный взгляд, ласковый поцелуй, материнскую заботу. Кстати: «время от времени» – это не в день рождения или на годовщину свадьбы. Чаще, гораздо чаще. И без повода.

Получается вот такая картина: баловать любимого мужчину – значит иногда жалеть его, часто дарить подарки, ещё чаще – внимание и нежность, всегда – заботу. Наверное, самое неоднозначное здесь звено – подарки, так как подразумевают траты. Да, а как иначе, без финансовых вложений не обойтись. Понятно, что у вас общие цели, копите на летний отдых или на новый компьютер ребёнку, лишние траты нежелательны. Но диск с лучшими голами Лиги чемпионов или новая футболка уж точно не пробьёт брешь в бюджете. Измените мышление: покупки, предназначенные любимому, – не траты, а вложения в ваши чувства, отношения, будущее. В будущее, кстати, в буквальном смысле, потому что означают вложение в правильное воспитание детей. Видя, как родители заботятся друг о друге, не упускают шанс порадовать, дети заимствуют такую модель поведения в свою жизнь – это хорошая традиция, двух мнений быть не может.

...Однажды вы увидите перед собой другого мужчину. Обладателя хорошего вкуса, потому что он привык получать самое лучшее – вы постарались. Уверенного в себе, так как его ценят, к его мнению прислушиваются, с ним считаются – в этом абсолютная ваша заслуга. Великодушного: тот, с кем щедрый, автоматически не жалеет ни душевных, ни материальных усилий для близких, ведь доброта и забота – самая приятная «инфекция», «заразиться» которой очень легко. Ценившего свою женщину – она ведь лучшая: мудрая, внимательная, заботливая, ласковая – это всё о вас.

Ольга ПАНКОВА,
г. Екатеринбург.

Здравствуйте, уважаемая редакция «Будуара»! Мы – давние читательницы вашей газеты. «Будуар» – издание удивительно тёплое, домашнее, по-настоящему семейное. А мы и есть семья – мать и дочь. И обе пишем стихи. Хотим предложить их для вашей поэтической странички.

Говорил: «Не плачь, пройдёт,
Переменится, что было...»
Мы стояли у ворот,
Я от этих слов застыла.
Осень, листья шевеля,
Обнимала и шептала:
«Он другой, не для тебя,
Будет радости с ним мало».

Ночь. Кровавая луна.
А слова – как ветер хлёсткий.
Как я буду жить одна?
Мир казался грубым, жёстким,
Полным грусти и невзгод.
Как молитву, я твердила:
«Он сказал – пройдёт, пройдёт,
Переменится, что было...»

Поезд вибрирует тебя унёс
Далеко – меня не видно.
А болею ли ты до слёз?
От побега было ль стыдно?
Её звали, как меня.
Я – глупа, она – постарше.
Но всю жизнь зову тебя,
Горы, лес, раздолья наши.

Я жила, будто во сне,
Каждый жест твой вспоминала.
Ты не плакал обо мне,
А я прошлое листала.
Интересна жизнь, сложна.
Не единственный, но первый.
Как надежда нам важна
И как нужен близкий, верный!

Если б ты поверил мне,
То и не было бы драмы.
И была бы на земле
Наша пара лучшей самой.
Вот и всё. Года – вода.
Бог дал стойкости, терпенья.
Вспоминаю иногда
Всё, что было, с сожаленьем.

...Сколько вёсен, зим прошло...
Как живёшь ты – тот, который?...
Прав ты был – прошло, прошло...
Если честно, то не скоро.

Нина и Любовь ТИХОНОВЫ,
Республика Башкортостан,
с. Узян

ЗИМНЯЯ ШАЛЬ

Нас лето закутало в зимнюю шаль,
Забрав все надежды на жаркие страсти,
Порвав наши души на равные части,
И спрятав глаза за густую вуаль.

Все звёзды укрылись за облаком штор,
В печальных глазах отражаясь слезами.
Пропились на землю косыми дождями –
И счастье сбегает, скрываясь, как вор.

По лужам холодным любовь босиком
Уходит, не ведая, где остановка.
И лето холодное смотрит с издёвкой,
Как души двоих покрываются льдом.

Ирина СЕМЁНОВА, г. Курган

Здравствуйте, редакция «Будуара»! С большим интересом читаю ваш журнал. Стараюсь не пропускать ни одного номера. В нём много полезной и интересной информации. А вашу поэтическую страничку просто обожаю! Ведь в ней пишут простые люди о своих чувствах и переживаниях. Вот и я решила поделиться своими чувствами...

Как я люблю – не высказать словами,
Эмоций столько, что захватывает дух.
И я смотрю на мир другими уж глазами,
И я молю, чтоб огонёк тот не затух.

Так неужели моё сердце вдруг
проснулось,
Как бабочка после заснеженной зимы.
Расправив крылья, ввысь оно
метнулось,
Ища под ярким солнцем теплоты.

Так хочется согреться и оттаять
В объятиях нежных, любящих руках.
И попытаться всё забыть себя
заставить,
Порхая в белоснежных облаках.

Оксана СТЕПАНОВА, г. Курган

Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Будуар»! Жду с нетерпением каждый новый номер вашего журнала. Это всегда маленький женский праздник моей души. Спасибо вам за то, что с вашим изданием душа оживает, радуется, плачет... Спасибо, что вы есть! Позволю себе предложить для поэтической странички свои стихи, может быть, они тронут чью-то душу.

ИГРА

Ты молод, я мудра –
История банальна.

Красивая игра,
Играем идеально!

Закрашу седину,
Накрашу губы ярко.
Иду, лечу ко дну –
Самой себя не жалко.

Прекрасен этот миг,
За поворотом – финиш.
Со мною в рай проник,
Смеясь в аду, покинешь.

В глазах сплошная ночь
И нет для нас спасенья.
Беги, мой милый, прочь
От грешного веселья.

Уйдёшь – сойду с ума,
День чёрной ночью будет.
Всему виной сама,
Пусть праведники судят.

Ты юн, а я мудра,
Про нас лишь небо знает,
Азартная игра,
Костёр страстей пылает.

**Татьяна КАДЫШЕВА, Республика
Марий Эл, г. Йошкар-Ола.**

Так бывает – из множества птиц,
Из поющих пернатых друзей
Мы подчас выбираем синиц,
А не солнечных журавлей.

Только сердце зачухнет в тоске,
Как палимая зноем земля.
Что же стоит синица в руке
Без желанного журавля?

* * *

Разложила костры синеглазая осень,
Чтобы лета последние признаки

сжечь,
И с опавшей листвой в пламя яркое
бросить
Всё, что тщетно когда-то пыталась
сберечь.

В листопаде я слышу знакомые ноты,
Всё настырней пронзают собой
тишину.
Есть желание скрыться за тем
поворотом,
О котором не следует знать никому.

Дышит холод в лицо, и осенней
простудой
Напитались прозрачные долгие сны.
Только верит душа в непонятное чудо
И в твоё возвращенье в начале весны.

Лариса МЕЖЕНИНА,
г. Белгород



На счёт раз-два!

...Не знаю, как это произошло. Ближе к зиме мама навестила взрослую дочь, живущую в другом городе, и ахнула. Сначала от радости, потом от смеси удивления и ужаса: дочка выросла. Жаль не ввысь, авширь... Ну а чего родительница хотела: сидячая работа, малоподвижный образ жизни, рацион из полуфабрикатов и стрессы чередой. Мама не стала слушать оправдания, жестоко раздав соседям привезённые гостинцы: домашний окорок, божественные пирожки с фасолью и мясом, три банки клубничного варенья. Мой «трофей» составили лишь квашеная капуста и банка маринованных грибов. Вот зачем дразнить ребёнка угощением, чтобы вместо пира горой отправить прямоком на весы?

— Плюс восемь кило к норме, — нарочито бодро сказала дочь.

— Жуть, — подрезала крылья мама. — Неужели ты по одежде не заметила?

— Я думала, вещи от стирки сели, — смалодушничала наследница.

— А поклонники у тебя есть? — насупилась она.

— Есть. Один, — я решила «зачесть» неуклюжие заигрывания пожилого коллеги.

— А должно быть наоборот, — мама сложила руки на груди, — минимум восемь поклонников и один лишний кило в области груди. Давай-ка, дочь, приводи себя в божеский вид. Знаешь ведь, добра тебе желаю.

Именно из гуманных соображений она накормила меня ужином из капусты и кефира: путь красоты и стройности начинался тернисто и голодно.

* * *

«Фитнес-зал после рабочего дня — это не страшно, — думала я в раздевалке, — а полезно и правильно». Увидела отражение в зеркале: футболка-балахон, серые треники «на вырост», бесполые кроссовки. Подавленная моим «великолепием» барышня-инструктор предложила на выбор велотренажёр и беговую дорожку. Пришлось полчаса шагать рядом с корпулентным мужчиной в таких же объёмных

футболке и штанах. Со стороны мы смотрелись, как два упитанных близнеца, настойчиво идущих к цели. «Брат», превозмогая одышку, сказал:

— Я Николай, хожу уже два месяца. Вас вижу впервые.

— Я Вика. Впервые здесь, но надеюсь продолжить занятия.

Не тренировка, а заседание клуба анонимных неудачников.

— И запомните: после тренировки на ужин что-то очень лёгкое! Несладкий чай с постным творогом или кусочек отварной рыбы с капустным салатом. К Новому году будете красотками! — бодрила нас инструктор.

«Угу. И даже Николай», — ухмыльнулась я и потопала в ноябрьскую мглу. Судя по настрою инструкторши, в новогоднюю ночь преобразившуюся команду принесут в жертву какому-нибудь дракону-эстету. Как, ну как можно убиваться на тренажёрах и снимать полученный стресс скудным салатиком? Разве реально пережить мрачную осень на чае без сахара?.. Заснула голодным тревожным сном.

* * *

— А ты начни бегать по утрам, — обрела на дополнительные муки collega Сафронова. — Двойной удар по весу и заряд бодрости на весь день.

Она отправила в рот конфету (третью!) и легонько прыгнула с моего стола на пол. Бывают же люди с диковинным метаболизмом: едят на убой и сохраняют балетную форму. Но насчёт утренних пробежек — идея! Всё равно я «жаворонок» (с шести утра на ногах), к началу рабочего дня могу домчаться до китайской границы и обратно. Жаль лишь, что в такую рань на улице темно, придётся перебежать шнырять по стадиону от фонаря.

Я сделала это! Сейчас только допущу из коридора в комнату и расшнурую кроссовки...

Через пару часов рассказывала



Рисунк Елена Жигулёвой

и
си
уч
пр

ма
чи
ся
его

—
нужн
— это
нии и
но: «Е
не сек
цы, и
Посмо
они рас
говору
славе с
из них
так забс
что гово
рения, ве
волос не
воли Отц
новится п
ся создат

На счёт раз-два!

...Не знаю, как это произошло. Ближе к зиме мама навестила взрослую дочь, живущую в другом городе, и ахнула. Сначала от радости, потом от смеси удивления и ужаса: дочка выросла. Жаль не ввысь, а вширь... Ну а чего родительница хотела: сидячая работа, малоподвижный образ жизни, рацион из полуфабрикатов и стрессы чередой. Мама не стала слушать оправдания, жестоко раздав соседям привезённые гостинцы: домашний окорок, божественные пирожки с фасолью и мясом, три банки клубничного варенья. Мой «трофей» составили лишь квашеная капуста и банка маринованных грибов. Вот зачем дразнить ребёнка угощением, чтобы вместо пира горой отправить прямоком на весы?

— Плюс восемь кило к норме, — нарочито бодро сказала дочь.

— Жуть, — подрезала крылья мама. — Неужели ты по одежде не заметила?

— Я думала, вещи от стирки сели, — смалодушничала наследница.

— А поклонники у тебя есть? — насыпалась она.

— Есть. Один, — я решила «зачесть» неуклюжие заигрывания пожилого коллеги.

— А должно быть наоборот, — мама сложила руки на груди, — минимум восемь поклонников и один лишний кило в области груди. Давай-ка, дочь, приводи себя в божеский вид. Знаешь ведь, добра тебе желаю.

Именно из гуманных соображений она накормила меня ужином из капусты и кефира: путь красоты и стройности начинался тернисто и голодно.

«Фитнес-зал после рабочего дня — это не страшно, — думала я в раздевалке, — а полезно и правильно». Увидела отражение в зеркале: футболка-балахон, серые треники «на вырост», бесполое кроссовки. Подавленная моим «великолепием» барышня-инструктор предложила на выбор велотренажёр и беговую дорожку. Пришлось полчаса шагать рядом с корпулентным мужчиной в таких же объёмных

футболке и штанах. Со стороны мы смотрелись, как два упитанных близнеца, настойчиво идущих к цели. «Брат», превозмогая одышку, сказал:

— Я Николай, хожу уже два месяца. Вас вижу впервые.

— Я Вика. Впервые здесь, но надеюсь продолжить занятия.

Не тренировка, а заседание клуба анонимных неудачников.

— И запомните: после тренировки на ужин что-то очень лёгкое! Несладкий чай с постным творогом или кусочек отварной рыбы с капустным салатом. К Новому году будете красотками! — бодрила нас инструктор.

«Угу. И даже Николай», — ухмыльнулась я и потопала в ноябрьскую мглу. Судя по настрою инструкторши, в новогоднюю ночь преобразившуюся команду принесут в жертву какому-нибудь дракону-эстету. Как, ну как можно убиваться на тренажёрах и снимать полученный стресс скудным салатиком? Разве реально пережить мрачную осень на чае без сахара?.. Заснула голодным тревожным сном.

— А ты начни бегать по утрам, — обрела на дополнительные муки коллега Сафронова. — Двойной удар по весу и заряд бодрости на весь день.

Она отправила в рот конфету (третью!) и легонько спрыгнула с моего стола на пол. Бывают же люди с диковинным метаболизмом: едят на убой и сохраняют балетную форму. Но насчёт утренних пробежек — идея! Всё равно я «жаворонок» (с шести утра на ногах), к началу рабочего дня могу домчаться до китайской границы и обратно. Жаль лишь, что в такую рань на улице темно, придётся перебежками шнырять по стадиону от фонаря до фонаря...

Я сделала это! Сейчас только допозу из коридора в комнату и расшнурую кроссовки...

Через пару часов рассказывала кол-



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

легам, в скольких комичных обстоятельствах состоялась первая пробежка. Дело в том, что синхронно со мной прибыл завсегдатель-собачник. Пёс-страж и охотник заподозрил неладное, узрев суетливо бегущий объект. Рванул с поводка и... Сначала я встала как вкопанная, через секунду обнаружила себя висющей на турнике и скулящей от страха. Хозяин зверюги спас спортсменку, посадив добермана на поводок и огрев по спине в воспитательных целях. Оставшиеся два круга я бегала, зорко следя боковым зрением за псом: он не спускал с меня глаз, явно замыслив довести начатое до конца.

— Вы уж простите великодушно, — добродушно вещал собаковод, когда я разминалась у турника. — Рекс молодой и глупый, но он исправится. А вы каждое утро будете бегать?

Хотела ответить: «Пока по утрам сумерки — каждое», но, взглянув на Рекса, передумала: «Надеюсь».

— А меня Рома зовут. То есть Роман, — сказал Рексов наставник и протянул руку.

— Вика. То есть Виктория, — ответила я на рукопожатие.

...Опомнилась через полчаса: новый приятель уморительно рассказывал, как Рекс ещё щенком сжевал весь арсенал обуви в доме. Когда за очередные боты его настигало возмездие, Рекс звонко лаял и демонстрировал ненависть ко всему существу.

— В общем, именно поэтому сегодня я опоздала на работу. Зато в пятницу вечером иду на свидание, — подытожила рассказ.

— На свидание с Рексом пойдёте? — уточнила ехидная Сафронова. — По стадиону круги наматывать? Гляди, к Новому году не то что похудеешь, а в тень превратишься!

И утробно захохотала. Удивительно неприятная эта Сафронова. Кажется, она располнела — есть в мире справедливости!

* * *

— Не ожидал, что придёте! — Николай от энтузиазма едва не оторвал педали велотренажёра. — Думал, после первой тренировки навсегда уйдёте из спорта!

— Не надейтесь, всё только начинается, — отпустила пыхтящему Николаю самую лучезарную улыбку. Сейчас готова расцеловать весь мир: минус полтора кило на весах. И это всего за 10 дней! А к пятничному свиданию успею сбросить ещё полкило!

После беговой дорожки «каталась» на велотренажёре, гребла условными вёслами, тягала гантели, качала пресс. И всё с ветерком, с юмором!.. Обеспокоенная инструктор неправильно истолковала лихорадочный блеск в глазах и взявшей про-

гнала меня домой, назначив в провожатые Николая.

— Вы удивительно целеустремлённая девушка, Вика! — уклоняясь от злого понастоящему зимнего ветра восхищался провожатый.

— Да, сама не ожидала, — соглашалась я. — Плохо мы себя знаем, Коля! У каждого из нас тяга к победе в крови!..

* * *

Три дня не выходила на пробежку. Куда там — на улицу носа не казала. Даже врача пришлось на дом вызывать. Состояние не позавидуешь: ломота в теле, боль при глотании и насморк ручьём. Доктор распознала ОРЗ и сокрушённо посочувствовала: «Где же вас так просквозило?» Не призналась, что после тренировки возвращалась нараспашку и без шапки: сердце от радости пело, хотелось ветра в лицо!.. «Никаких физических нагрузок!» — пригрозила на прощание врач. — Покой, обильное тёплое питье, витамин С и больничный до понедельника!..» Всё равно потихоньку отжималась от постели и приседала рядом с диваном. А как быть с сегодняшним свиданием и добермановладельцем Романом? Мы ведь даже телефонами не обменялись, условились встретиться на остановке... Но шлёпать туда с красным воспалённым носом — увольте. Ах, спорт, ты не только объединяешь души, но и калечишь судьбы...

* * *

Я снова в строю! Больничный закрыт, сегодня выхожу на работу. На часах 6.15 утра — отправляюсь на пробежку. Надеюсь, Роман тоже придёт, всё объясню насчёт «прогула» в пятницу. Не травить же чело- века собаками за внеплановое ОРЗ!

...Кошмар! Катастрофа! Его не было. Ни Романа, ни добермана — вот такая печальная «поэзия». Зато были три дюжих молодца смуглой внешности: думаю, трудятся на ниве облагораживания жилищ ре- монтом. Парни бегали в высоких ботинках и пятнистых штанах. Поскольку стадион круглый, наша совместная пробежка смотрелась неоднозначно: либо я преследую трёх бегунов, либо они меня. Возможно, Роман наблюдал издали и решил не мешать моей «популярности» у поклонников здорового образа жизни.

Сафронова вовсе не растолстела: оказывается, ей скоро в декретный отпуск. Какая дерзость! У одних свидания срываются, а другие наслаждаются стабильной личной жизнью!

Вечером обнаружила минус четыре кило от прежних показателей. Мораль: спорт бесполезен, намного эффективнее амурные переживания, лёгкое ОРЗ и возмутительное поведение Сафроновой.

Всю крутила педали, когда в дверях возник Николай: опоздал на тренировку.

Послушайте, у него, может, тоже нелады в личном и простуда? Дивно постройнел и похорошел, джинсы сидят хорошо, да и ярко-синий пуховик к лицу.

Из раздевалки преображённый «бодибилдер» вышел в новом спортивном костюме. Если дальше так пойдёт, придётся забыть Романа и полюбить Николая: он без злого пса и плюс единомышленник.

* * *

За окном снова снег, который день метель. Стою, мягко говоря, спиной к коллективу и радуюсь снежинкам. Попутно ощупываю подтянувшуюся телесность: вот тут, на бёдрах, прощупываются косточки. Вот рёбра — ого, сколько их! В оконном стекле отражается лицо — заострившиеся скулы, точёный нос. Скорее бы мама приезжала: за полтора месяца дочь сбросила не восемь, а восемь с половиной кило! А поклонников не прибавилось: вероломный Николай похорошел до неприличия и завёл роман с инструкторшей. На пробежки больше не выхожу, потому что дворник не убирает стадион, а гарцевать впотмах по сугробам умеют только нарушители государственной границы.

...На тренировке угрюмо «гребу» тренажёрными вёслами и бросаю злобные взгляды в сторону шведской стенки. Там соблазнительно задирает ноги в растяжке инструкторша и хохочет над шутками атлета Николая. Как ей удаётся всё совмещать?..

Домой иду через стадион: метель улеглась, в свете фонарей разгуливают собачники с питомцами. И не успеваю снова закручиниться о своей тяжёлой доле, как под ноги выкатывается палящий комок — Рекс! Наглая собачья морда улыбается и тычет носом в колени — неужто узнал?

— Рекс, красавец, не замёрз? — кричу я. — А где твой хозяин?

— Я здесь, — раздаётся за спиной сухое приветствие. — Здравствуйте, Вика. Давно вас не было видно.

...Как забавно получается порой! Накрутишь себя до предела, придумаешь самый грустный финал, а расставляет всё по местам одна лишь фраза: «Когда ты не пришла на свидание, я подумал, что не нравлюсь тебе. Потому что неспортивный и худой. Теперь хожу в спортзал, штанги тягаю».

На следующей неделе вместе идём на запись. Как куда? — в бассейн, конечно! Впереди зима, нужны физические нагрузки, солнце, воздух и вода. А пока бегаю по утрам: Рекс за мной, я от него, Ромка за нами...

Наталья ГРЕБНЕВА

Вязаные платья

ФАНТАЗИЙНОЕ ПЛАТЬЕ

РАЗМЕР: 38/40/42. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (52% мериноса, 48% акрила, 100 г/125 м) серого цвета 10 мотков, спицы №5,5, доп. спица.

УЗОРЫ

Резинка 2/2

1 р.: *2 п. лиц., 2 п. изн.*, повторять от * до *. **2 р. и след. р.:** вязать п. по рисунку.

Фантазийный узор: вязать, чередуя 3 изн. р. и 1 лиц. р.

Перекрещенный узор: см. схему.

Узор зерно (вязать на кол-ве п., кратном 2):

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

2 р. и чётные р.: вязать п. по рисунку;

3 р.: *1 п. изн., 1 п. лиц.*, повто-
рять от * до *.

Повторять эти 4 р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: слегка растянутым перекрещенным узором: 18 п. и 22 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

ПЕРЕД: набрать 101 п. и вязать след. образом: 4 п. фантазийным узором, а оставшиеся п. резинкой 2/2. В 5 р. продолжать вязать первые 4 п. фантазийным узором, а оставшиеся п. вязать перекрещенным узором. Через 40 см от НР с левой стороны прибавить в каждом 2 р. 5х2 п., равномерно распределив прибавл. в перекрещенном узоре. В конце прибавл. отложить работу.

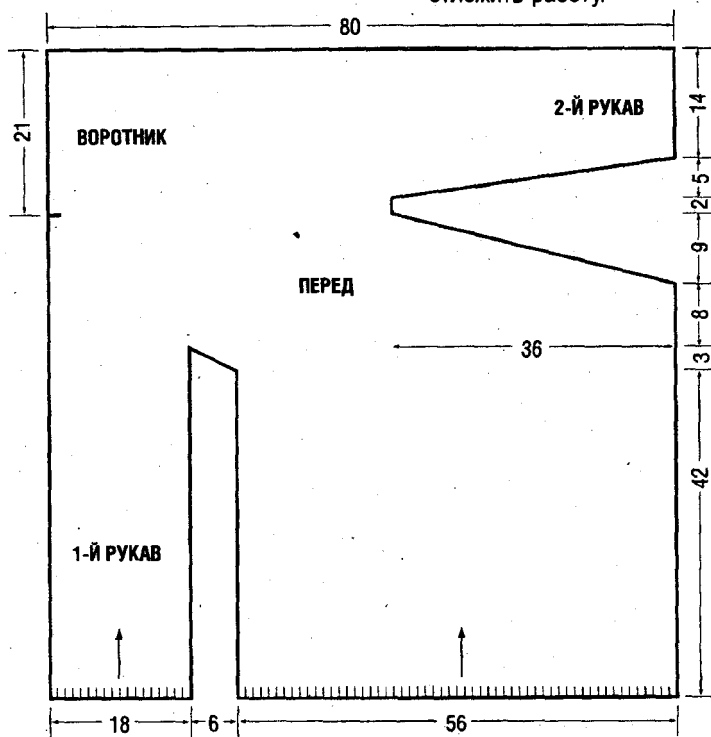
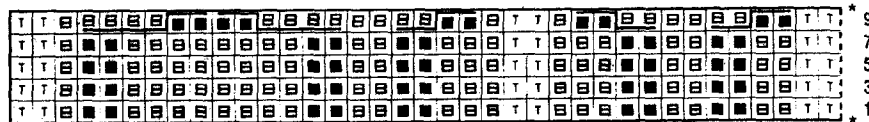
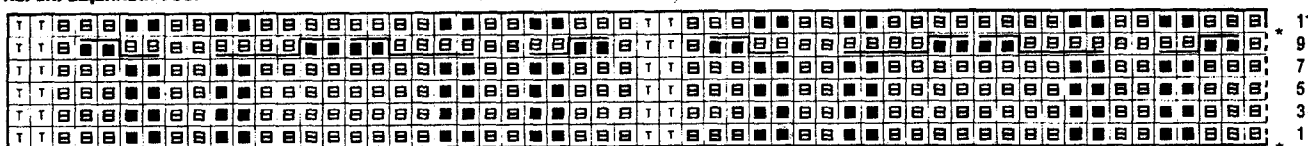


СХЕМА 1-ГО РУКАВА



ПЕРЕКРЕЩЕННЫЙ УЗОР



повторять от * до *

ПОВТОРЯТЬ ОТ * ДО *

Недавно открыла для себя суши и роллы. Поделитесь секретами их приготовления в домашних условиях.

Отвечает шеф-повар ресторана «Арлекин» Евгений ДОРЕНКО

Приготовить суши в домашних условиях не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Самый важный компонент в суши – рис, а не рыба. Именно от того, правильно ли его приготовили, зависит вкус всего блюда. Конечно, лучше купить специальный рис для суши, но можно воспользоваться и обычным – с короткими закруглёнными зёрнами. Длинный не подойдёт, он очень сухой, поэтому удерживает слишком много воды.

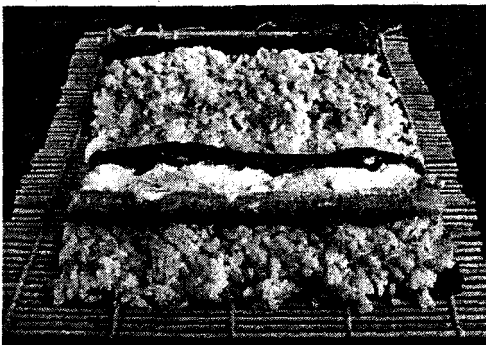
Васаби (японский хрен). Предпочтение лучше отдать васаби в порошке. Тот, что в пасте, зачастую содержит ненужные консерванты и нередко доходит до покупателя с изменённым цветом и вкусом. Порошковый васаби легко смешивается с водой, образуя пасту, и через 10 минут готов к употреблению.

Нори (морская водоросль). Обычно продаётся в пакетах по 5-10 штук, представляет собой тёмные хрустящие листы размером 20х18 см. Используется в приготовлении маки (роллов). По цвету водоросли бывают тёмно-зелёные и почти чёрные. Те, что чёрные, дороже, но и обладают более сильным ароматом.

ГОТОВИМ РИС. Рис предварительно нужно хорошо промыть несколько раз, чтобы смыть ненужный крахмал. Просушить. Поместить промытый рис в глубокую кастрюлю. На каждую чашку риса добавить 250 мл холодной воды. Закрывать крышкой, поставить максимальный нагрев и быстро довести до кипения (займёт около 5-7 минут). Потом выставить нагрев на минимальное значение и оставить на 12 минут. По истечении этого времени рис полностью впитает воду, на его поверхности появятся небольшие «вентиляционные отверстия». Не снимая крышки, убрать кастрюлю с огня и дать настояться ещё 15 минут.

Пока рис настаивается, приготовить заправку для него. На 2 чашки риса понадобится 50 мл рисового уксуса, 1 ст. ложка сахара и 1 ч. ложка соли. Растворить сахар и соль в уксусе. Можно предварительно его слегка нагреть (совсем слегка!) Горячий рис выложить в широкий контейнер ровным слоем, вылить на него заправку и сразу начать мешать. Поднимать рис деревянной лопаточкой снизу вверх и справа налево, чтобы каждое зёрнышко пропиталось. Накрывать влажным бумажным полотенцем и оставить охлаждаться.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ. Коврик (макису) расположите широкой стороной к себе. Положите на него лист водоросли блестящей стороной вниз. Смочите руки уксусной водой и равномерно распределите рис, оставив с верхней стороны листа свободными приблизительно 2 см. По желанию можно промазать рис неострым майонезом. Отступив от нижнего края 1,5-2 см, выложите ингредиенты, нарезанные полосками:



рыбу, овощи (например, свежий огурец, сыр), заполнив 1/4 поверхности риса. Никогда не кладите начинку одну на другую, только рядом.

С помощью коврика, поднимая его вверх и вперёд, сверните рулет. Слегка сожмите его внутри, придавите пальцами с торцов, если выпал рис. Остаётся разрезать на части.

Как ухаживать за лаковой кожей?

Отвечает продавец-консультант обувного магазина Елена КАРАКИНА

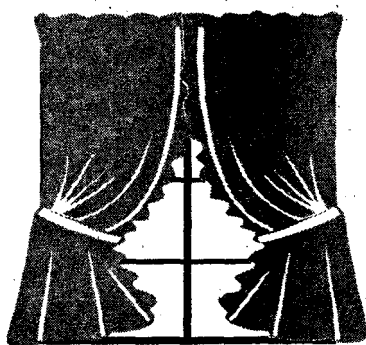
Чтобы правильно ухаживать за лаковой кожей, нужно знать некоторые особенности. Щётка для ухода за лаком не подходит. Лучше использовать бархотку или салфетку. Чтобы придать блеск одежде из лаковой кожи, нужно пользоваться специальными восстанавливающими кремами, которые подбираются по цвету. Такие средства содержат глицерин, ланолин или касторовое масло. Они способствуют увлажнению плёнки, так как сделаны на водной основе. После применения крема нужно отполировать вещь чистой тканью.

Для усиления блеска можно использовать касторовое масло. Его наносят на изделие на 15 минут, а затем тщательно вытирают салфеткой.

Почему шторы не ложатся красивыми складками?

Отвечает мастер по пошиву штор и домашнего текстиля Дарья АФОНИНА

Вы уже и крючки поменяли, и петли перешили, и ткань отпарили, и загладили, а они – ни в какую! Хитрость вот в чём: низ новых штор подрубают высоко, чтобы был запас, если материал даст усадку. Большой подгиб раздвигает складки. Этого не случится, если оттянуть штору грузиками, вставленными в нижний край. Купите в магазине швейной фурнитуры шнур-утяжелитель и вставьте его в подгибку низа.



Кастрюльные хитрости

В комплекте со стеклянной или фарфоровой огнеупорной кастрюлей покупайте металлический рассекаатель пламени — и можете смело готовить на огне.

Вкусный кофе

На дно турки насыпьте ложечку сахара и поставьте на огонь. Когда сахар станет коричневым, всыпьте свежесмолотый кофе и влейте кипятка. Трижды доведите до кипения. Ароматный и очень вкусный кофе готов!

Сырные тонкости

● Чтобы подольше сохранить сыр свежим, заворачивайте его в бумагу для выпечки, а потом в пищевую плёнку и храните в холодильнике

● Чтобы сыр резался легко и не прилипал к лезвию, периодически опускайте нож в горячую воду.

Варим бобовые

Как известно, горох, фасоль и прочие бобовые варятся без соли — в этом случае они получаются более мягкими. А недавно узнала, что пищевая сода, добавленная в воду (1 ч. ложка на 2 л воды), позволит сварить бобовые быстрее.

Ольга КУРАГИНА, Московская обл.

Зачем нужен большой нож

Многие хозяйки обходят их стороной или пользуются лишь тогда, когда остальные припустились. А ведь готовить с его помощью можно быстро и с минимальными усилиями. Главное — знать, как правильно им пользоваться.

Основная режущая часть ножа находится у самой рукоятки. Остриё ножа, как правило, упирают в доску. Держать его за ручку нужно лишь тремя пальцами, положив большой палец на клинок вдоль основной оси ножа, а указательный уперев в рукоятку.

С помощью большого ножа можно крошить зелень, нарезать дольками, кубиками или соломкой овощи максимально быстро и качественно. Измельчая зелень привычным способом, мы давим её, а этим ножом зелень измельчается намного лучше, при этом структура отдельных листочков и стебельков не повреждается и сохраняет больше запаха. Такой нож ещё и прекрасно снимает филе с большой рыбы.

5 рецептов с салом



РУЛЕТ

Пласт (1 кг) сала со шкуркой толщиной не более 2 см, 4-5 зубчиков чеснока, соль, специи по вкусу.

Отделите сало от шкурки, посыпьте его с двух сторон приправой и солью. Соли потребуется немного больше, чем при приготовлении свиных отбивных. Посыпьте чесноком, нарезанным «лепестками». Сверните рулетом, заверните в свиную шкурку, плотно обмотайте ниткой. Положите в рукав для запекания или фольгу, выложите рулет на противень, запекайте в разогретой духовке полтора часа при температуре 160-180 градусов. Остудите на решётке, чтобы стёк лишний жир. Остывшие рулеты положите на час в холодильник для полного остывания. Перед нарезкой снять шкурку.

ПАСТА

300 г солёного сала, 100 г грецких орехов, 2 головки чеснока, укроп, петрушка, перец чили, чёрный молотый перец, кориандр, тмин.

Сало очистить от шкурки и порезать небольшими кусочками. Затем сало, грецкие орехи, чеснок, зелень измельчить в блендере, добавить чили, специи и довести до однородной массы. Подавать с поджаренным хлебом.

ВАРЁНОЕ

В солевом растворе (1 кг соли на 1 л воды) прокипятить луковую шелуху, приправы. Уменьшить огонь, положить в рассол сало, нарезанное кусочками, и варить 1,5-2 часа. Вынуть, дать немного остыть и натереть смесью из толчёного чеснока, соли и приправ. Завернуть в полотно и оставить на сутки при комнатной температуре, а потом положить в холодильник.

ВАРЕНИКИ

Тесто: 0,5 кг муки, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан воды, щепотка соли.

Начинка: равное количество сала и картофеля, репчатый лук, соль, специи по вкусу.

Для теста необходимо высыпать муку на стол горкой и сделать в ней небольшое углубление, вбить туда яйца, влить подсоленную воду и растительное масло. Перемешать, постепенно собирая муку со всех сторон до тех пор, пока не получится крутое тесто. Вымесить тесто руками, пока оно не станет однородным. Раскатать.

Для начинки сырой очищенный картофель пропустить через мясорубку, отжать, лук и сало тоже через мясорубку, перемешать с картофелем, добавить соль и перец по вкусу. Полученным фаршем начинить вареники.

ПИРОГ

1 стакан муки, 6 ст. ложек кипячёной холодной воды, 2 луковицы, 100 г копчёного сала, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 0,5 стакана сливок, 3 ст. ложки тёртого сыра, пучок зелёного лука, перец чёрный молотый, соль по вкусу, зелень для украшения.

Замесите тесто из муки, масла, соли, яичного желтка и холодной кипячёной воды, положите его на 30 минут в холодильник. Сало нарежьте кубиками и обжарьте на сковороде вместе с луком. Яйца, сливки, сыр, измельчённый зелёный лук смешайте, посолите, поперчите. Готовое тесто раскатайте и переложите в смазанную маслом форму, сверху выложите обжаренное с луком сало и залейте всё смесью из яиц и сливок. Выпекайте пирог на среднем огне в течение 15 минут, готовое изделие посыпьте рубленой зеленью.

ФОТОБАНК

Любимые рецепты

Трубочки закусочные

К вам неожиданно пришли гости? Приготовьте им эту оригинальную закуску.

Готовые вафельные трубочки, 200 г твёрдого сыра, 200 г плавленого сыра, 200 г орехов (любых), чеснок, мускатный орех, майонез, зелень по вкусу.

Измельчаем орехи, твёрдый и плавленый сыры, чеснок, добавляем мелко рубленную зелень и мускатный орех. Заправляем майонезом. Полученной смесью наполняем трубочки. Концы трубочек обмакиваем в рубленой зелени – так аппетитнее!

Светлана ДЁМИНА, Псковская обл.

Курица по-домашнему

Это наш семейный рецепт. Чем он хорош – к нему не нужен гарнир, по желанию можно дополнить лишь лёгким салатом из зелени.

1 средняя курица, куриная печень, куринные сердечки, 1 яйцо, 1 луковица, ржаной хлеб, подсолнечное масло, майонез, специи по желанию.

Печень, сердечки мелко нарезать, обжарить в масле с луком. Хлеб порезать, как на сухарики, добавить в субпродукты и обжарить. Посолить и вбить яйцо. Курицу посолить изнутри, плотно заложить начинку и зашить. Снаружи курицу натереть солью. Смешать майонез со специями, этой смесью обмазать курицу. Запекать в духовке при 250°С в течение часа.

Александра ВАТУНИНА,
г. Астрахань

Крем-суп из тыквы с печёным чесноком

0,5 кг тыквы, 1 головка репчатого лука, 0,5 кг маленького кабачка, 1 головка чеснока, 150 мл сливок, 3 стакана куриного бульона, 50 г твёрдого сыра, 25 г сливочного масла, соль, перец молотый, мускатный орех, зелень по вкусу.

Головку чеснока завернуть в фольгу и запекать при 180°С около 20 минут. Тыкву проколоть в нескольких местах и запечь в духовке (около получаса). Мякоть тщательно вычистить. Чеснок почистить. На сливочном масле обжарить мелко натёртый лук, добавить тыкву и мелко нарезанный кабачок. Потушить, залить горячим бульоном, довести до кипения, уменьшить огонь и проварить минут 15. В конце положить чеснок. Промолоть смесь в блендере, вылить снова в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить по вкусу мускатный орех и зелень (например, базилик): Добавить тёплые сливки и тёртый сыр, довести до кипения и снять с огня. При сервировке верх посыпать зеленью.

Зинаида УВАРОВА,
Брянская обл.

Дорогие хозяйшкИ!
Конкурс «Мой любимый рецепт» продолжается.

Мы по-прежнему ждём ваших писем по адресу:

305044, Курск, ул. Ухтомского, 43.

Вам и вашим друзьям ждут призы.

Совет. Запеченный чеснок обладает мягким вкусом, его можно использовать в супах, супах и гуляшах, а можно просто намазывать на хрустящие тосты.

Творожное печенье

При минимальном количестве ингредиентов получается вкуснейшее печенье.

250 г творога, 100 г размягченного маргарина или сливочного масла, 200-250 г блинной муки или обычной с разрыхлителем.

Смешать масло с творогом, постепенно всыпать муку, постоянно помешивая. Раскатать тесто тонко и вырезать стаканом кружки. Одну сторону лепешки обмакнуть в сахарный песок, свернуть пополам сахаром внутрь. Выпекать при 200°С 15-20 минут до румяного цвета.

Лариса ЦУКАНОВСКАЯ,
Белгородская обл.

Совет. Попробуйте добавить в это печенье кусочек яблока (положите его в одну из складок).

Тесто можно порезать не на кружки, а на треугольники, свернуть рогаликом, положить внутрь яблоко, банан или грушу.

Салат «Сюрприз»

Попробуйте вкусный и необычный салат, который займёт достойное место и на повседневном, и на праздничном столе. Вкусно и просто.

1 зелёная редька, 150 г копчёной колбасы, 1 головка репчатого лука, 2 отваренных вкрутую яйца, растительное масло для жарки, майонез, соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

Лук чистим и режем мелкими кубиками или полукольцами. Обжариваем на растительном масле, причём лук немного солим и кладем лавровый лист (потом не забудьте его вынуть). Редьку натираем на крупной тёрке, можно порезать очень тонкой соломкой, тогда салат будет смотреться лучше. Солим, оставляем на несколько минут, чтобы редька дала сок. Минут через пять её надо отжать, чтобы ушла горечь. Тонкими брусочками режем копчёную колбасу. Яйца чистим и режем кубиками. Зелень мелко рубим. Теперь все ингредиенты соединяем, заправляем майонезом, при необходимости солим.

Варвара ПРОНСКАЯ,
Ленинградская обл.

Бутерброд «Закусочный»

1 слабосоленая сельдь, 70 г сливочного масла, 5 отварных желтков, 1 головка репчатого лука, пучок зелёного лука, 1 буханка чёрного хлеба, оливки и лимон по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками, затем раз-

резать пополам или вырезать формочками разные фигурки. Растереть сливочное масло с желтками и мелко нарезанным репчатым луком (можно растереть желтки с майонезом и сладкой горчицей). Смесь намазать кусочки хлеба, густо насыпать сверху мелко порезанный зелёный лук. Селёдочное филе нарезать маленькими полосками и выложить на зелёный лук. Украсить бутерброд дольками лимона или оливками.

Ирина КУДРИНА,
Нижегородская обл.

Чесночные булочки

Необыкновенно мягкие и ароматные булочки. А с тарелочкой борща – просто фантастика!

0,5 кг муки, 1 стакан тёплой воды, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки мёда, щепотка соли.

Для соуса: укроп и чеснок, растительное масло, молотый перец.

Замесить из ингредиентов эластичное тесто, выложить в посуду, смазанную маслом, накрыть и поставить подходить в тёплое место на 30 минут. Налить в миску 70-100 мл растительного масла и смешать с рубленой зеленью, чесноком и перцем. Разделить тесто на 16 частей. Сформировать булочки. Выложить булочки на пергаментную бумагу, накрыть и поставить подходить в тёплое место, пока не увеличатся вдвое. Выпекать при температуре 210°С примерно 15 минут до зо-

лотистого цвета. Горячие булочки смазать масляно-чесночным соусом.

Жанна НОВИКОВА, Курская обл.

Торт-манник

Надо отдать должное тому, кто придумал этот гениальный рецепт. В моей семье его просто обожают!

1 стакан манки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1 стакан кефира, 100 г сливочного масла, 1 стакан муки, щепотка соли, 1 ч. ложка соды, щепотка лимонной кислоты, орехи, изюм, ванилин по вкусу.

Манку, кефир, сахар, яйцо смешиваем в глубокой миске и оставляем на 2-3 часа (можно на ночь). Манка набухнет и увеличится в размере. На сковороде растапливаем масло и в него добавляем изюм, орехи, быстро обжариваем. Остужаем, добавляем в тесто (вместе с маслом). Всё тщательно перемешиваем. Добавляем муку, соду, щепотку соли и лимонную кислоту; перемешиваем. Форму смазываем маргарином и посыпаем манкой (чтобы не пригорело). Заливаем тесто в форму, даём настояться минут 8-10. Выпекаем в хорошо разогретой духовке 30-40 минут. Достаём манник и смазываем любым кремом. Я обычно использую сметану с сахаром. Манник пропитывается и получается очень вкусно!

Галина ПУШНОВА, г. Тула

Рецепт от шеф-повара



ПИССАЛАДЬЕР

Этот вариант лукового пирога, похожий на пиццу, очень распространён на юге Франции – в Ницце. Отличительная черта pissaladière – наличие в луковой начинке солёной рыбы. Предлагаем приготовить этот пирог под руководством шеф-повара ресторана «Арлекин» Евгения ДОРЕНКО.

Готовое дрожжевое тесто.

Для начинки: 1 кг лука, 3 зубчика чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 1/2 ч. ложки тимьяна, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки сахарной пудры, 8-12 филе

слабосоленой кильки (в оригинале анчоусов), 8-12 чёрных оливок без косточек, соль и молотый чёрный перец по вкусу.

В сковороде разогреваем масло на среднем огне. Кладем лук, нарезанный полукольцами, рубленый чеснок, лавровый лист, тимьян и сахарную пудру. Солим, перчим, перемешиваем. Готовим 10-15 минут, часто помешивая, пока лук не станет мягким и полупрозрачным. Лук для этого блюда не должен быть карамелизованным, так что важно не допустить пригорания и изменения цвета. Тесто раскатываем в большой круг диаметром примерно на 10 см больше вашей формы для выпечки. Толщина теста примерно 5 мм. Кладем тесто в смазанную форму для выпечки. Выравниваем бортики. Перекладываем луковую начинку в форму с тестом, подравнивая края. Сверху красиво раскладываем оливки и промытую в холодной воде и обсушенную кильку. Слегка вдавливаем оливки и кильку в слой луковой начинки. Ставим в разогретую до 240°С духовку (как и пиццу, pissaladière пекут в очень горячей духовке). Выпекаем 15-20 минут. Подавать pissaladière можно тёплым, комнатной температуры или холодным.



Её горьковатый аромат вызывает лёгкую светлую грусть, красота завораживает, а стойкость и жизнелюбие – достойный пример для подражания. Знакомьтесь:

КОРОЛЕВА ОСЕНИ – ХРИЗАНТЕМА

Для меня хризантема не просто красивый цветок, он дорог мне ещё и потому, что напоминает о бабушке, которая обожала хризантемы, особенно жёлтые, об одном из любимых старинных романсов «Отцвели уж давно хризантемы в саду...» Николая Харито и о тиссовской «Даме с хризантемами».

Вот такой получается симбиоз.

Но не буду внедряться в недра культурологии, ведь рубрика у нас называется «Цветы в доме», и расскажу всё же о самом цветке, как сохранить эту «звёздочку», чтобы она радовала своим цветением не один год.

Осень – лучшее время для приобретения хризантемы. Вы видите товар лицом, весной недобросовестные продавцы могут обмануть, выдав один сорт за другой.

Даже если вы уверены, что купили здоровый цветок, принесённый домой, не ставьте его рядом с другими растениями, устройте хризантеме 2-3-недельный карантин. В период адаптации к вашим условиям она особенно подвержена заболеваниям и служит лакомым куском для вредителей.

Имейте в виду, что небольшой компактный кустик хризантемы в горшках получают искусственным образом. В питомниках и оранжереях, где они выращиваются для продажи, их рост искусственно притормаживается (сохраняя при этом все декоративные особенности) специальными препаратами. Поэтому многие начинающие цветоводы бы-



вают порой в полном недоумении, получив из черенка купленной хризантемы растение гораздо большего размера.

Пересадку хризантемы легко переносят на любой стадии развития, даже на пике цветения. Поэтому купленный цветок не торопитесь пересаживать. Проведите простой тест: если после обильного полива на следующий день земля в горшке стала сухой, значит, лучше пересадить в больший горшок, а если два-четыре дня субстрат остаётся влажным, отложите пересадку до весны. К составу земли хризантема в принципе равнодушна. Единственное условие: земля не должна быть кислой. Поэтому для пересадок горшечных хризантем можно смело использовать обычную садовую землю. Но если вы в неё добавите перегноя, торфа и листовой земли в равных пропорциях, то хризантема вам будет только благодарна.

Корни хризантемы не терпят переувлажнения, поэтому следует постоянно поливать и поддерживать почву во влаж-

ном состоянии. К влажности воздуха хризантема особых условий не предъявляет, но опрыскивания и купания не повредят ей. В период цветения обязательно подкармливайте удобрением для цветущих растений каждую неделю.

Чтобы продлить цветение хризантемы, старайтесь вовремя удалять отцветшие цветы и убирайте пожелтевшие листики.

Периодически проверяйте цветок на предмет вредителей: болезни, поражающие хризантемы, очень коварны, но излечимы. Клещ (паутинный) и тля «убиваются» водой с мылом и обработкой пиретрумом.

Налюбовавшись цветущим кустиком, можете смело его наполовину срезать. А удалённые черенки не спешите выбрасывать: укорените их в земле, через две-три недели они пустятся в рост. Так что к весне у вас будет новый «выводок». Высаживать хризантемы в один горшок лучше по несколько черенков (от 3 до 5). Для придания кусту хризантемы более пышного вида в период всего активного роста её надо прищипывать. Для этого у молодых растений прищипывают верхушку побега над 4-5-м листом. Из оставшихся почек появляются 2-4 побега, которые тоже прищипывают над 7-8-м листом. В результате получается растение с красивой кроной, оно даёт по 20-40 соцветий и больше.

Обрезанному кустику, если есть такая возможность, обеспечьте холодную зимовку. Оптимальная температура для хризантемы в период покоя +2-3 градуса. Наилучшее место для такой зимовки – погреб.

В начале весны, когда побеги тронутся в рост, хризантему можно пересадить в свежую землю (для молодых – обязательно!) С наступлением устойчивого тепла растение в горшке желательно вынести на свежий воздух. Более того, лучше высадить её в открытый грунт, она будет расти до наступления холодов. После этого хризантему вместе с комом земли пересадите в горшок, и она продолжит своё цветение уже в доме. К слову, это же можно проделать и с садовой хризантемой, разумеется, если у вас найдётся достаточно места для её содержания.

Совет дизайнера

Вам нравится всё необычное? Тогда советую вырастить хризантему на штамбе. Это чудо! И сам творческий процесс, и его результат доставят вам много радости!

Дайте черенку хризантемы вырасти до нужной длины, прищипните ему макушку. Через некоторое время уберите снизу боковые побеги, образовавшиеся по длине ствола, оставив лишь в верхней его части 3-4 сильных побега – они будут основой будущей кроны нашего «деревца». Когда оставшиеся побеги достигнут длины 5 см, прищипните им макушки, чтобы на скелетных побегах-«ветвях» проснулись спящие почки. Через 2-3 недели на прищипнутых скелетных побегах хризантемы появятся боковые поросли. Дайте этим молодым веточкам отрасти до длины 5 см, и тогда надо будет прищипнуть верхушку у каждой веточки. Таким образом у стройного «деревца» хризантемы постепенно сформируется пышная крона. В процессе формирования кроны не забывайте про ствол – постоянно убирайте на нём появляющуюся поросль. Если ствол тонкий – подвяжите к декоративной палке. Уход за штамбовой хризантемой такой же, как и за обычной.

НОЯБРЬ

- Новолуние 13-15 ноября
- Растущая Луна 16-26 ноября
- Полнолуние 27-29 ноября
- Убывающая Луна 1-12, 30 ноября

Идеи для роскошной дачи

Чтобы дачный участок превратить в уютный уголок, понадобится совсем немного: ваше трудолюбие плюс идеи наших читателей

Ностальгия по старине

Несколько лет назад обзавелись домиком в деревне под дачу. Участок достался запущенный: старый сад, поросший бурьяном, изживший свой век домик-завалюшка. Но всё это ничто по сравнению с необыкновенно живописным местечком, где стояла наша дача: смешанный в основном сосновый лес, речка с мянником поблизости — мечта рыбака! А воздух! По вечерам особенно пахло солёными огурцами, хвоей и грибами.

В общем, работы было много. Пришлось выкорчевать старые деревья, высадить новые саженцы, разбить бахчу, клумбы. Но на этом мы не остановились. В скором времени на наших 10 сотках появились и беседка, и каменная горка с мини-атюрным прудиком (кстати, идею почерпнула в вашем издании, за что отдельное спасибо). Но душа требовала большего. Вооружившись кипой журналов по дизайну и озеленению, как-то наткнулась на статью, где рассказывалось о том, как сделать декоративный плетень на своём участке. Идею эту мы с мужем успешно воплотили в жизнь, и теперь хотела бы поделиться своим опытом.

Главное, заготовить все материалы заранее, чтобы весной приступить к творчеству.

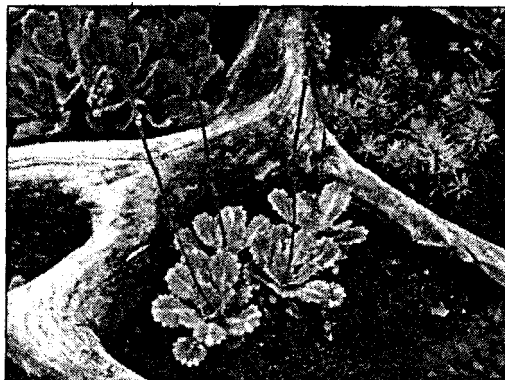
Мы срезали ивовые прутья с октября (после первых заморозков) до самой весны, пока не пойдёт сок. Почки в это время прячутся внутрь, и прут более гладкий, гибкий и чистый.

Сразу хочу отметить, размеры и тип плетения легко можно придумать самому — их множество. Нам понравился горизонтальный.

И как только сошёл снег, оттаяла земля, приступили к работе. Сначала решили отгородить зону отдыха. По периметру будущего шедевра на одинаковом расстоянии вбивали ровные колышки с заточенными концами. Затем продевали прутья с разных сторон колеи. Позже вдоль плетня я посадила вьющиеся растения — ипомею и клематисы. Путь остался, и мы решили сделать невысокий плетень, как обрамление клумбы в виде корзины. Дополнили колесом от телеги и глиняными горшками. Получилось великолепно! Только представьте: несколько метров такого плетня не только поднимает настроение, но и переносит куда-то в далёкие времена, где парное коровье молоко, запах свежего сена и утренние трели соловья...

Кстати, можно создать и вертикальный плетень, который превратится в живую изгородь, так как ветки ивы при постоянном увлажнении имеют способность к укоренению (этим мы займёмся, наверное, в следующем году).

Маргарита
ДОННИКОВА,
г. Орёл



Живописная дорожка

Долгое время на нашей даче были обыкновенные дорожки из утоптанной земли, которые гордо назывались «тропинками». Но после мучений и попыток добраться до заветной грядки в дождливую погоду через лужи и растекающуюся грязь пришло решение — надо обязательно сделать красивую и надёжную дорожку.

Было только один вопрос: из чего? Бетон, кирпич и плитка сразу отпали. И тут мы вспомнили о большом бревне, которое вот уже три года подпирало наш забор с улицы. Может, сделать дорожку из спилов? Так и решили.

А поскольку муж у меня строитель со стажем, он сделал всё «по науке».

Нарезал бензопилой ствол на кольца разных диаметров толщиной примерно 8-10 см. На костре в большой железной ёмкости разогрел олифу и довёл её до кипения. Ну а я кистью наносила горячую олифу на кольца спилов со всех сторон, дав им просохнуть.

Определившись с размерами тропинок, вырыли траншею по всему пути нашей дорожки небольшой глубины, всего 25-30 см. Выложили дно геотекстилем (это гидроизоляция, чтобы дерево меньше соприкасалось с грунтом и успешно избежало гниения) и засыпали крупнозернистым песком. Чтобы песок хорошо «улёгся», его присыпали приблизительно 5-сантиметровыми слоями, пролили водой и плотно утрамбовали.

Настала очередь спилов. Уложили на песчаное основание, максимально плотно подогнав друг к другу, проверяя строительным уровнем, чтобы все кольца лежали в одной плоскости. Промежутки засыпали песком. Так на нашей даче появилась необычайно сказочная тропинка.

P.S. Не стоит укладывать такие дорожки перед гаражом.

Юлия КОНЕВА, г. Старая Россия

Совет дизайнера

Пошли в лес за грибами, а нашли симпатичную корягу? Берите в руки и несите на дачу — это же просто находка! Можно использовать как подставку для ваз, в качестве контейнера или других предметов садовой мебели, опоры для растений, в неё можно высаживать некоторые цветы — очитки, например. Идеальные партнёры для размещения коряг: камни, хвойники, почвопокровные растения.

Душистый чай

Я просто обожаю чай, но долгое время совершенно не задумывалась, что обычное чаепитие может быть настоящей «пятиминуткой здоровья», если заменить привычные городскому жителю пакетики на травы, с которыми издавна принято заваривать чай

Всё изменилось этим летом, когда подруге, большой любительнице трав, удалось уговорить меня пойти с ней на несколько дней в луга собирать травы. Сознаю, я типично городской человек, совершенно далека от этого. Подкупила меня только возможность побыть наедине с собой, последнее время это было сделать практически невозможно. А Алла, обрадовавшись моему решению, сказала, что мне непременно понравится!

Подруга была права: оказавшись за городом, я словно заново начала дышать. И до привала не замечала признаков утомления, впитывала запахи и солнечный свет; разговаривала с подругой, собирая травы, которые она показывала. А потом на привале Алла заварила чай из трав.

— Что это? — спросила я, чуть-чуть отхлебнув из чашки. И вдруг вспомнила, именно таким чаем меня поила в детстве бабушка.

— Душица, — улыбнулась подруга, я очень её люблю. — Это самая настоящая женская травка. Видя мою заинтересованность, она рассказала о полезных её свойствах.

«Если есть проблемы с менструальным циклом, то **ДУШИЦА** — первая помощница. Снимает боли во время месячных, нормализует цикл. А помимо этого убирает внутреннее напряжение, расслабляет и успокаивает. Женщины могут пить чай с ней практически ежедневно, лишь иногда делая перерывы. Помогает она и при климаксе, сопровождающемся приливами и угнетённым состоянием психики. Только во время беременности это растение категорически противопоказано, поскольку вызывает высокую сократительную активность матки. А чай, ты видела, готовится совсем просто...»

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЧАЙ

2-3 щепотки травы душицы бросьте в небольшой заварочный чайник. Пейте 2-3 чашки в день, подслащивая мёдом (удобно заваривать такой чай в небольшом термосе).

— Я помню, моя бабушка давала мне этот чай, когда я болела, — поделилась, я с подругой.

— И она была права, душица часто используется для лечения простуды, так как под её влиянием активизируется выработка бронхиальной слизи. А ещё она снимает воспаление и боль.

День, проведённый в лугах, интересные рассказы не оставили меня равнодушной. Захотелось узнать больше о травах, применить эти знания на себе. Я привезла много душицы, стала пить чай с ней каждый день. Вскоре заметила, что не только спокойнее реагирую на многие стрессовые ситуации, но и проблемы с ЖКТ, мучающие меня, в последнее время, отступили.

Ещё одно растение, которое мне полюбилось, — **ЧАБРЕЦ**, или **ТИМЬЯН**. Чабрец с древности почитался, как божественная трава, способная возвращать человеку не только здоровье, но и жизнь. Это растение обладает высокими бактерицидными и обезболивающими свойствами. Использовала его впервые, когда закончился запас душицы. Я неожиданно заболела, приступы кашля помог вылечить чай с чабрецом. Траву приобрела в аптеке, а потом стала заготавливать.

Чтобы успокоить кашель:

1 ч. ложку с верхом травы чабре-



С. Ключников

ца залейте 1/4 л воды и доведите до кипения либо залейте кипящей водой и 10 минут настаивайте. Процедите. Пейте по 3 чашки умеренно тёплого чая ежедневно, можно подсластить мёдом.

Кстати, подобный чай способствует устранению симптомов цистита.

Отвары чабреца в народной медицине применяют в виде повязок при радикулите, воспалении седалищного нерва. Действительно, стоит принять ванну с чабрецом, как боль в спине или суставах становится значительно слабее.

АРОМАТНАЯ ВАННА

5 ст. ложек травы залейте 1 л кипящей воды, выдержите 15-20 минут, процедите и влейте в наполненную водой ванну.

По возможности траву тимьяна можно поменять на эфирное масло. В этом случае в базовом масле разведите 3-5 капель эфирного и добавьте в ванну, эффект будет не хуже. Эту же смесь хорошо втирать в виски, если у вас болит голова. Если ванны применять регулярно, вы обязательно заметите антицеллюлитный эффект, масло способствует уменьшению отёчности, снижению лишнего веса.

Примечание: тимьян нельзя принимать, если у вас повышенное артериальное давление!

Не могу не упомянуть о ЗВЕРОБОЕ, без которого теперь не представляю свою жизнь. Рассказывать о нём могу долго. В старину говорили будто зверобой, попадая в организм, сам находит «слабые» места и начинает лечить то, где это больше всего необходимо. Благодаря высоким противовоспалительным свойствам он всегда выручает при болезнях верхних дыхательных путей. Его можно и пить, как чай, и полоскать настоем горло при фарингите и ларингите. Но чай со зверобоем я пью эпизодически, а вот настойку использую постоянно. У меня проблемы с дёснами, а настойка помогает устранить неприятный запах изо рта, снимает воспаление и боль.

НАСТОЙКА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ

1 ст. ложку измельчённой сухой травы зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, укутав полотенцем. Полоскания делайте несколько раз в день.

Ещё один уникальный продукт: зверобойное масло. Оно заживляет раны, рассасывает гематомы, помогает при ожогах, укусах и царапинах животных.

2 ст. ложки только что распустившихся цветков растения. В 0,5 л оливкового масла положите цветки. Встряхните и залейте полученную смесь в стеклянную бутылку. Поставьте масло на неделю в тёплое место, не закрывая бутылку. Ежедневно смесь встряхивайте. К концу недели брожение закончится, закройте бутылку, поставьте на солнце (ориентировочно на 6 недель), пока масло не приобретёт красный цвет. После достижения результата процедите и плотно закройте. Храните в тёмном прохладном месте.

Полученное масло можно использовать не только в качестве наружного средства. Оно прекрасно подойдёт для успокоения желудка, давшего сбой во время нервных перегрузок. Принимают его 2 раза в день по 1 ч. ложке.

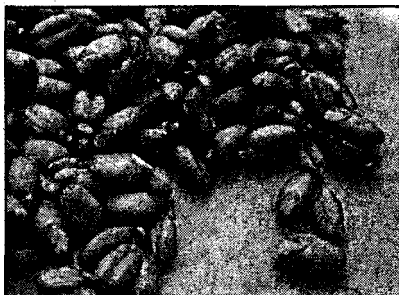
Сейчас, когда пишу письмо, за окном осенняя прохлада, а перед мной чашечка полюбившегося чая с душицей, выпивая которую, забываешь о серости будней и мечтаешь о скором лете.

Вера ПРОХОРОВА,
г. Самара

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

ДОЛОЙ ЭКЗЕМУ!

Хочу поделиться рецептом, который помог моей родственнице избавиться от мокнущей экземы. Мучалась она долго, и лекарства не помогали, поэтому обратилась к народной медицине.



Выбрала простой рецепт по травнику, потому что сложными сборами боялась навредить. Нужно ежедневно съедать по 3-4 ложки проращённой пшеницы, запивая чаем или водой.

Уже через месяц её кожа очистилась. Прорастить пшеницу нужно таким образом: в тарелку насыпать промытое зерно, заливая водой, чтобы она чуть-чуть покрывала зёрна. Через 8-10 часов промыть зерно проточной водой, опять выложить его в тарелку, периодически увлажняя до прорастания. Через 1,5-2 дня появляются крохотные белые ростки. Пшеница готова к употреблению.

Порцию полученных проростков необходимо не просто долго, а тщательно пережёвывать для того, чтобы с помощью слюны превратить эту пищу в лечебный продукт. Но результат стоит того, к тому же и для здоровых людей это замечательная витаминотерапия.

Андрей РАЗУБАЕВ, г. Смоленск

ПОЛЕЗНЫЙ ЛУК

О целебных свойствах «индийского лука» я слышала не раз. Но как-то не особенно в это верила, пока не убедилась в его эффективности.



лась в его целебных свойствах на себе. Однажды, столкнувшись с сильным приступом боли в шее, обратилась к соседке за мазью. А она предложила растереть шею и плечи листом этого растения. Мол, боль как рукой снимет через пять минут. Я согласилась. Конечно, сначала пришлось потерпеть, поскольку сок растения жгучий, но зато и помогает быстро. После растирания укутать место боли тёплым шарфом. Я посадила «индийский лук» у себя дома, и он меня всегда выручает. Забыла про мази.

Вера МАКЕЕВА, г. Железногорск

КЛАДОВАЯ СОЛНЦА

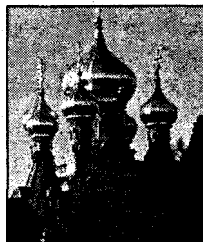
Из всех ягод больше всего люблю облепиху, плоды которой словно светятся изнутри солнечным светом. А как не любить, если она мою язву победила. Рецепт с облепиховым маслом подсказала врач больницы, где лежала. Рекомендовала к основному лечению всем пациентам в палате, но как выяснилось,



воспользовалась им только я. И язва у меня зарубцевалась очень быстро, осложнений не было вот уже пять лет. Да и откуда им взяться, если масло облепихи я применяю для профилактики каждую весну и осень. Пью его в течение месяца за полчаса до еды по 1 ч. ложке 3 раза в день. Оно полезно не только для желудка, но и для сосудов. А приготовить масло легко. Плоды облепихи собираются поздней осенью. Из ягод выжимается сок, а «выжимки» высушиваются до сыпучего состояния, измельчаются, заливаются оливковым маслом в пропорции 1:1. Смесь ставят в тёмное место и оставляют на 2 недели. Затем масло отжимают и дают отстояться. Если на дне образовался осадок, масло сливается до его полного исчезновения. Полученное масло следует хранить в холодильнике. Осенью я использую свежеприготовленное, весной, если не хватает, приобретаю в аптеке.

Инна ВОЛКОВА, г. Белгород

Вопросы священнику



На вопросы читателей отвечает
отец Сергей

Обожаю ходить по магазинам, примерять и покупать наряды. Но мама, будучи примерной прихожанкой, постоянно пеняет мне, что вести себя так православной христианке негоже... Неужели стремиться быть красивой – грех?

Алёна К., по e-mail

Само по себе стремление к красоте и, как следствие, обновлению гардероба, разумеется, не является греховным. Но если человек забывает о красоте душевной и превращает покупки в страсть, то стоит задуматься об этом перекосе. Напомню слова апостола Павла: «Всё мне позволительно, но не всё полезно. Всё мне позволительно, но ничто не должно обладать мною». Зависимость от чего-либо легко превращается в идолопоклонство, а это уже грех. Поэтому постарайтесь прислушаться к советам вашей мамы.

УХОДИТ В ПРОШЛОЕ...

✓ **Рукопожатие** – одна из древнейших форм приветствия. В старину, пожимая руки при встрече, двое показывали друг другу, что у них нет оружия. В наши дни первоначальная цель ритуала ушла из обращения, но осталась суть – демонстрация дружелюбного настроя и открытости к общению. При этом следует учесть нюансы: если встретились или знакомятся мужчина и женщина, руку протягивает (или не протягивает) дама. В чисто мужской компании право выбора принадлежит старшему по возрасту.

✓ **Пожелание здоровья после чихания.** Фраза «Будьте здоровы!» уходит корнями в языческое прошлое наших предков. Считалось, что, произнося её, окружающие спасали здоровье чихающего от некоего мистического Чоха. Сегодня согласно этикету чихающий должен принести свои извинения, а присутствующие сделать вид, что ничего не заметили.

✓ **«Когда я ем, я глух и нем!»** Специалисты по хорошим манерам всё чаще рекомендуют с молодых ногтей учить вести культурную беседу за столом (разумеется, не с набитым ртом). Однако существуют темы-табу: политика, религия, болезни и отсутствующие лица.



ТОЛЬКО РАЗ В ГОДУ

Забыли вовремя поздравить близкого человека? Как исправить ситуацию?

Во-первых, не стоит начинать с «извини», или «я не могла тебя поздравить, потому что»... В этом случае вы сразу начинаете говорить о себе и о своих гипотетических проблемах, а виновник прошедшего торжества невольно должен будет выслушивать вас как прокурор рецидивиста. А то и вовсе почувствует себя виноватым, «мол, у человека столько забот, а я, знай, поздравлений жду». Это вам не на руку, поэтому сразу переходите ко второму пункту – поздравлению. Вспомните всё, что знаете о вашем близком. Интересные случаи из детства, студенчества. Как зовут его собаку, какое время года любит и как пускается в пляс под «Модерн токинг». Чем пестрее получится биография, тем лучше. Все эти факты обрушивайте прямо с порога, при этом, не забывая добавлять, что цените и любите его во всех проявлениях. У вас должно получиться примерно следующее: «Дорогая Маша, любительница шоколадок с пралине! Я помню, как мы тайком примеряли туфли наших мам и что у тебя родинка на правой лодыжке, отчество твоей свекрови «Филипповна», ты обожаешь ванильное мороженое и ненавидишь пауков», – и далее в том же духе. А в конце добавьте, что просто не могли не поздравить человека, с которым у вас связано столько общего. И щекотливая ситуация разрешится к обоюдному удовольствию.



ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ?

Какого автора вы открыли для себя, какую книгу считаете увлекательной, необычной и даже гениальной? Помогите начинающим книголюбам выбрать лучшее в «книжном море» и составить свой список «для сердца и ума»

Вадим КРИВЦОВ,

г. Старый Оскол

«Маленький незнакомец»

Сара УОТЕРС

Как правило, фильмы-триллеры производят на меня гораздо большее впечатление, нежели книги той же тематики. Но этот роман зацепил. Даже шорохи слышишь, а взгляды из темноты ощущаешь кожей, словно в кино, или даже на самом деле. Персонажей можно пересчитать по пальцам: стареющая миссис Айрес, её безнадёжно незамужняя дочь, покалеченный на войне сын, юная служанка да добрый доктор. Однако клубок их взаимоотношений так запутан, что «глотать» страницу за страницей, чтобы быстрее разобраться. Но даже последняя страница книги не поставила точку в этой истории...

Ирина ЧЕРЕВИЧНАЯ,

г. Петрозаводск

«Та сторона, где ветер»

Владислав КРАПИВИН

Эту книгу я помнила со времён пионерского детства. Точнее, в сердце жили двое мальчишек – Генка-сорванец и Владик, слепой и смелый. Помнила, как они строили воздушных змеев, ремонтировали лодку, чтобы отправиться в путешествие, читали вслух... Дружили настоящему, как можно, наверное, только в 10 лет!.. А название и автора позабыла. Но, как говорится, в Интернете найдётся всё, и я разыскала любимую книжку, чтобы теперь её прочитал сын. Ведь если о дружбе, взаимовыручке, чести говорим мы, родители, получается надоедливо и скучно, а когда читаешь Крапивина – пронзает на всю жизнь.

Уважаемые читатели, ваш отзыв должен составлять не более 100 слов включая имя автора и название книги.

Хочу выкупить 1/4 долю в 3-комнатной квартире за оговоренную с продавцом стоимость. Обязательно ли обращаться в агентство недвижимости или можно оформить сделку купли-продажи другим способом.

Сделку можно оформить и самостоятельно, но для этого необходимо обладать соответствующими знаниями. В любой сделке достаточно много нюансов. Если выкупается доля в квартире, которая уже находится в долевой собственности, то потребуются обязательное предложение выкупа другим собственникам. Если долевая собственность не определена, то такая сделка возможна, но важно правильно определить её предмет. Вопрос может быть взаимосвязан с совместной собственностью супругов или с другим осложнением, поэтому проконсультировать абстрактно вас вряд ли кто возьмётся.

Рекомендую обратиться не в агентство недвижимости, а к юристу, который специализируется на регистрации таких сделок, или в организацию, которая занимается не привычной риэлтерской деятельностью, а исключительно оформлением документов. Таких организаций достаточно много. Многие располагаются в тех же зданиях, где и регистрирующий орган. Мне кажется, это будет дешевле, чем обращаться к профессиональным риэлторам. Хотя, возможно, я и ошибаюсь. Риэлторы бывают разные.

Мой муж самостоятельно выплачивает алименты на двух несовершеннолетних детей от предыдущих браков. Расчёт выплат он производит из размера заработной платы. Сейчас его отправляют в неоплачиваемый отпуск на три месяца. Нам сказали, что если нет официального заработка, то размер алиментов высчитывается от средней заработной платы по России. Правда ли это?

Часть 4 статьи 113 Семейного кодекса действительно определяет, что если лицо, обязанное уплачивать алименты, не работало или если не будут представлены документы, подтверждающие его заработок, задолженность по алиментам определяется исходя из размера средней заработной платы в Российской Федерации на момент взыскания задолженности. В то же время плательщик алиментов может не согласиться с таким подходом, если считает, что такое определение задолженности существенно нарушает его интересы. В этом случае он может обратиться в суд, и суд определит размер алиментов в твердой денежной сум-

ме с учётом всех заслуживающих внимание обстоятельств.

Но здесь необходимо понимать, что речь идёт о задолженности по алиментам. Она, как правило, образуется либо при наличии судебного решения, либо при наличии нотариального соглашения об уплате алиментов. Судя по тому, что он платит добровольно, указанных документов у вас нет. А это значит, что взыскать эту задолженность в судебном порядке вы не сможете. Поэтому вам необходимо либо самой подать иск в суд о взыскании алиментов, либо заключить с ним нотариальное соглашение. Пока это не сделано, уплата алиментов исходя из размера средней заработной платы будет основана исключительно на добровольном согласии бывшего супруга.

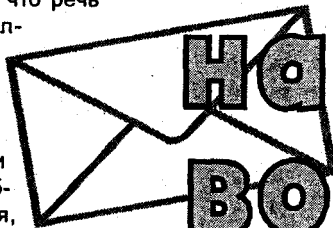
Я нахожусь в разводе пять лет. При разводе на алименты не подала, бывший муж не помогает содержать ребёнка. Имею ли я право востребовать алименты с него за всё время с момента развода? И как мне нужно составить исковое заявление?

Вопрос взаимосвязан с предыдущим. Хотите взыскать задолженность? Но ведь она не образовалась ещё. По общему правилу (ч. 2 ст. 107 Семейного кодекса) алименты присуждаются с момента обращения в суд. За прошедший период могут быть взысканы в пределах трёхлетнего срока с момента обращения в суд, если судом установлено, что до обращения в суд принимались меры к получению средств на содержание, но алименты не были получены вследствие уклонения лица, обязанного уплачивать алименты, от их уплаты. Другими словами, для того, чтобы образовалась задолженность, надо установить факт того, что вы пытались её взыскать — обращались в суд или заключили нотариальное соглашение.

В этой ситуации я рекомендую без промедления подать в суд на алименты. Образцы таких заявлений можно найти как в сети Интернет, так и в самом суде. Наиболее распространённые формы исков часто вывешивают для общего ознакомления. С момента обращения в суд вы сможете претендовать на алименты.

Я состою в браке с 1990 года. В 1995 году на деньги моих родителей была куплена на моё имя 2-комнатная

Отвечаем на ваши вопросы



квартира. С 2003 года инвалид пожизненно. Сейчас не работаю. В 2006 году я официально прописала мужа в квартире. Сейчас мы разводимся. Как будет происходить раздел квартиры по суду?

Интересный вопрос. Семейный кодекс РФ вступил в действие в 1996 году. На момент приобретения квартиры в 1995 году действовал старый Кодекс о браке и семье (КоБС РСФСР). Но в нём была схожая с сегодняшней норма права, согласно которой имущество, нажитое супругами во время брака, являлось их общей совместной собственностью. Вопрос в том, можно ли признать квартиру совместно нажитым имуществом? От этого зависит, будет ли квартира подлежать разделу.

Как это ни странно звучит, я склоняюсь к ответу, что да, можно признать это совместной собственностью. Наверняка в договоре купли-продажи вы фигурируете как покупатель. Наверняка там отсутствует упоминание о том, что квартиру вы покупаете не на свои деньги. Эти деньги можно рассматривать как поступившие в общий доход семьи, а квартиру, купленную на них, является совместно нажитым имуществом. Для наглядности переверните ситуацию, например, квартира, купленная только на средства мужа при неработающей жене, ведь тоже считается совместной собственностью. Закон в равной мере относится как к доходам мужа, так и к доходам жены.

Все иные обстоятельства: инвалидность, запись в трудовой и даже прописка, существенного значения не имеют. Тот факт, что квартира куплена на ваше имя, конечно, даёт вам определённые стратегические преимущества, но при хорошей юридической поддержке ваш супруг имеет вполне ощутимые шансы отсудить половину квартиры в случае развода.

**Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ**



ПОИГРАЕМ МУЗЫКАЛЬНЫЙ РИНГ

ВЕСЕЛАЯ ПАНТОМИМА

Правила: игроку надевают наушники и включают музыку, но так, чтобы другие участники не слышали мелодию. Его задача жестами, движениями, танцем и мычанием изобразить то, что он слушает, чтобы другие игроки смогли угадать композицию.

«ДУБЫ И БЕЛОЧКИ»

Правила: мужчины – это дубы, девушки – белочки. Мужчины становятся в круг спинами друг к другу. Включается музыка, и девушки начинают танцевать (бегать) по кругу вокруг дубов или от дуба к дубу. Как только музыка заканчивается, каждая белочка должна запрыгнуть на дуб. Кому дуба не хватило, та выбывает и забирает с собой один из дубов.

«ВЕНИК»

Эта детская забава пользуется успехом и во взрослой компании. Под музыку пускается веник среди участников. Ведущий говорит в это время: «Ты лети, весёлый веник, дальше-дальше по рукам. У кого остался веник, тот танцует танец нам!» Таким образом выбирают 5-6 человек. Они вместе танцуют «Танец маленьких лебедей». В конце все получают небольшие призы.

ШУТОЧНЫЕ ЗАГАДКИ

Когда человек бывает в комнате без головы?

Ответ: когда высовывает её из окна на улицу.

Что не войдёт в самую большую кастрюлю?

Ответ: её крышка.

Что общего между студентами и ящерицами?

Ответ: умение вовремя отбрасывать «хвосты».

Без чего не испечь хлеб?

Ответ: без корки.

Что у коровы впереди, а у быка позади?

Ответ: буква «К».

Почему петух так много поёт?

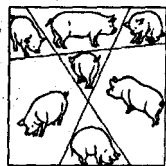
Ответ: потому, что у него 10 жён и ни одной тещи.

Ответы на задачи, опубликованные в №10 (140), октябрь

2)



1)



3) Ответ: 35 треугольников.

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.

ПИШИ ПРАВИЛЬНО

Не секрет, что в русском языке самое трудное запомнить словарные слова и правила. Для облегчения этой задачи можно воспользоваться искусственными ассоциациями-запоминалками.

На вЕранде вЕтер
На вИтрине Игрушки.

* * *

ТрОль шёл по трОтуару, «От съел котлету.

Буква Ы после Ц в корне слова
ЦЫган на цыпочках стащил цыплёнка и сказал: «Цыц!»

* * *

Кое, либо, то, нибудь
Чёрточку-то не забудь,
А частицы же, ли, бы
Ты раздельно запиши.

Н и НН в прилагательных

Онн, енн – пиши два Н; ан, ян, ин – пиши Н один!

Непроизносимые согласные в корне слова

И ужаСно, и опаСно
Букву Т писать напрасно!
Всем известно, как прелесТно
Букву Т писать уместно!

Любимые песни

Музыка и слова Н. ХАРИТО

«ОТЦВЕЛИ УЖ ДАВНО ХРИЗАНТЕМЫ В САДУ...»

В том саду, где мы с вами встретились,
Ваш любимый куст хризантем расцвел
И в моей груди расцвело тогда
Чувство яркое нежной любви...

Отцвели уж давно
Хризантемы в саду.
Но любовь всё живёт
В моём сердце больном.
Отцвели уж давно
Хризантемы в саду.

Спустился наш сад, ас давно уж нет,
Я брожу один, весь измученный,
И невольные слёзы катятся
Пред увядшим кустом хризантем.

Отцвели уж давно...

Анекдоты

– Ты так похудела! Это новая диета?
– Да, морковь, свёкла и картофель.
– А что делала, варила или жарила?
– Копала!



Муж и жена собираются в отпуск.

– Детей отправим к маме, – говорит жена.

– Собаку и попугая отдадим тётке Фене, кошку возьмёт дворник.

Муж задумчиво смотрит в окно.

– Если в квартире будет так тихо, зачем вообще куда-то уезжать?



Доверие – это когда тебе говорят: «Знаешь, а он у тебя гуляет».

А ты отвечаешь: «Пусть гуляет... Он тепло одет...»



Жена играет на скрипке. Муж:

– Ну ладно, прекрати! Куплю тебе новое платье!



– Почему вы хотите развестись с женой? – спрашивает судья.

– Она то и дело будит меня среди ночи и шепчет: «Тебе домой пора!»



Жена говорит мужу:

– Сегодня я развеяла миф о мужском превосходстве. Я сама заменила прокладку в кране и при этом не выпила шесть бутылок пива, никого не обругала и не бегала три раза в магазин сантехники.



Рабинович садится в такси. Видит, на счётчике «10 гривен».

– А это ещё что такое?

– Это за посадку.

– Нет, шеф, так дело не пойдёт. Разогная, я на ходу запрыгну.



Рис. Юлия Богатенкова