

ВЕСТА[®] *М* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Май

№ 5 (312) 2021

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Мультистик — универсальное средство.
- Солнцезащитный крем не нужен.

САЛОН КРАСОТЫ

- Новости макияжа.
- Прически для особого случая.
- Все дело в металле.
- Пришло время лопуха.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Напиртки, опасные для фигуры.
- Область декольте тоже нуждается в уходе.
- Аэробика для памяти.
- Худеем в воде.
- Эта красота жжется.
- Антицеллюлитные средства.
- Отпуск — обострение женских болезней.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении артрита, переломов костей, головных болей, стоматита, язвенной болезни, запоров, трещин на коже и др.
- Зеленая аптека: акация белая.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Всего лишь молния...
- Парадные туфли — из обычных.
- Жилет с большими дырками, свитер с ажурной вставкой, короткий жакет, ажурный жилет, связанные спицами.
- Накидка, пляжная туника, связанные крючком.

ВАШ СТИЛЬ

- Чем украсить себя в этом сезоне?
- Нарядные платья.
- Жакеты.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 19 замечательных рецептов.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Дважды в одну реку, или второй брак удачнее первого?

ИНТЕРЬЕР

- Столовые приборы не для стола.

ВАШ САД

- Как размножить тую?
- Чтобы сады не только цвели, но и плодоносили.
- «Рокамболь».
- Спрячем огурчики.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- И удобно, и чисто.
- Детский домик вместо песочницы.
- Быстрые сборы.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Лето — какой вид отдыха выбрать.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 мая по 15 июня.
- Вы и ваша собака: гороскоп совместимости.
- Тест. Какая вы мама?

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Маникюр — от древности до современности.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июнь.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Инфекция у попугая.
- Качество сухого корма.
- «Собака бывает кусачей...»
- Подстилка для хомяка.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Секреты молодости голливудских див.
- Яркий талант аристократок: Глафира Тарханова и Виктория Исакова.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Валерий Тестов. Почталыонка.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

394030, г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 апреля 2021 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 24 апреля 2021 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 861.

Тираж 100425 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Ксения

г. Бугульма

Читайте в следующем номере:

- Как завоевать его любимцев.
- Как худели короли.
- Ваша репутация.
- Отключили электричество.
- Если муж ревнует... к работе.
- «Синдром хомяка» на работе.
- И ключик пригодится.
- Скорая летняя помощь.
- Где и как отдыхают «звезды».
- Пока не поздно.
- С мыслью об уюте.
- И многое другое.

ТЕЛЕВИЗОР ОПАСЕН ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

В ходе многолетних наблюдений английские ученые сделали шокирующий вывод: если малыши часто находятся перед телевизором, то в дальнейшем это неизбежно приведет к снижению успеваемости и увеличению веса. Были исследованы условия жизни полутора тысяч детей в возрасте двух лет. Когда им исполнилось 10 лет, оказалось, что те из них, кто в раннем детстве сидел перед телевизором, учились на 10% хуже, чем остальные. Они также были на 6% полнее, чем сверстники, и в результате чаще становились предметом насмешек одноклассников.

Ученые считают, что пребывание у телевизора сформировало у этих детей тип поведения, который и привел к таким негативным последствиям. Не секрет, что современные мамочки тоже любят посадить малыша у экрана, поставить диск с мультяшками и начать, наконец, заниматься домашними делами. Когда такое произойдет в очередной раз, надо вспомнить исследования ученых и подумать, что будет с вашим ребенком через несколько лет.



САМООЦЕНКА ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА

Американские ученые провели исследование, в ходе которого выяснили, что в юности люди имеют самую низкую самооценку. Она растет в среднем возрасте и достигает пика к 60 годам. Потом, после ухода на пенсию, резко падает. Хотя, конечно, не у всех: у тех, кто имеет высокие доходы и хорошее здоровье, самооценка остается на прежнем уровне.

Ученые также установили, что женщины, по сравнению с мужчинами, меньше себя уважают. И только после 80 лет они начинают оценивать себя так же, как и сильный пол.

Смеем предположить, что результаты исследования можно применить и к российской действительности. Как и американцы, наши молодые люди начинают свою жизнь с массой амбиций, но уже к сорокалетнему рубежу сильно снижают, особенно если им отказывают в работе «по причине возраста». Но ведь никогда не поздно научиться уважать собственную персону и с оптимизмом смотреть в будущее!



ИЗВИНЯТЬСЯ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Интересный эксперимент провели шведские ученые. Группе добровольцев предложили решить математическую задачу за 5 минут. Их все время поторапливали и отвлекали. Потом участников эксперимента разделили на две группы. Перед первой извинились, а перед второй — нет. Оказалось, что дамы, у которых попросили прощения, в пять раз быстрее пришли в себя. Они быстро успокоились, у них нормализовалось давление и выровнялся пульс. На основе данного эксперимента был сделан вывод — женщины, перед которыми извиняются за причиненные обиды, проживут дольше, поскольку показатели их самочувствия — признак хорошего здоровья.

Жаль, что большинство российских мужчин не приучены просить у дам прощения. А зря... Ведь здоровая и веселая жена лучше, чем больная и злая. Так что... извиняйтесь почаще!



ПЕРЕД СНОМ НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ ПО МОБИЛЬНИКУ

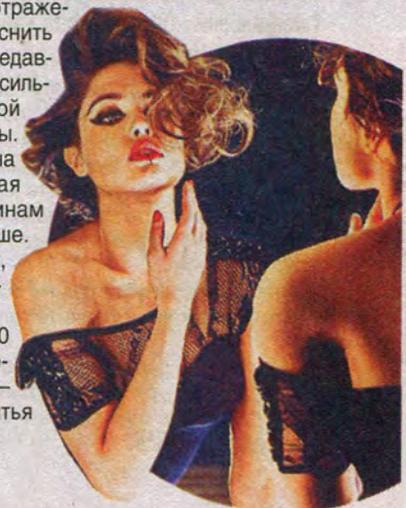
Чешские ученые провели интересное исследование: оказывается, разговор по мобильному телефону перед сном отрицательно сказывается на самочувствии человека. В течение двух лет они обследовали около ста мужчин и женщин. Испытуемых поделили на две группы. Первую подвергали облучению сигналом, который исходит от мобильного телефона. Вторая группа получала безобидную дозу облучения. В итоге первая группа жаловалась не только на трудности с засыпанием, но и на головную боль, сложности с концентрацией внимания. Так что отложите все разговоры по мобильному телефону до утра — оно, как известно, вечера мудренее.



МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ

Как известно, женщины любят перед выходом из дома подолгу крутиться перед зеркалом. И это мужчинам не нравится! Особенно их раздражает, когда пара собирается куда-то идти вместе, а дама никак не может «налюбоваться на свое отражение». Между тем, как удалось выяснить европейским социологам в ходе недавнего исследования, представители сильного пола тратят на уход за собой всего на 7 минут меньше, чем дамы. Небольшой разрыв и в расходах на красоту. В среднем европейская женщина по отношению к мужчинам тратит на косметику на 40% больше. При этом 65% мужчин признаются, что получают удовольствие от ухода за собой.

В среднем мужчина использует 10 средств косметики и личной гигиены. Самые популярные среди них — шампунь, дезодорант, пена для бритья и парфюм.



Летом почти каждого человека мучает жажда. В результате ежедневно выпиваются литры напитков – от банального чая до всевозможных лимонадов и соков. И вроде бы человек мало ест в это время года, а лишние килограммы упорно растут. Спрашивается: откуда?

Главная ошибка людей, контролирующих собственный вес, в том, что жидкость они не приравнивают к еде. Большинство думает так: «Я ничего не ем, только пью, значит, лишним килограммам взяться неоткуда». Но на самом деле это не так! Европейские диетологи недавно даже провели на этот счет интересное исследование. Были отобраны 40 добровольцев, которым в течение месяца ежедневно вводили в рацион сверх нормы 450 ккал в виде сладких напитков. К концу месяца все испытуемые набрали вес.

На протяжении следующего месяца диетологи подкармливали добровольцев дополнительными 500 ккал в день, но только теперь это были не напитки, а конфеты и пирожные. Спустя месяц были зафиксированы незначительные прибавки в весе. Причем сладости не были «диетическими», просто они создавали у людей ощущение сытости, и в результате участники эксперимента меньше ели за обедом. Эксперимент доказал, что надо остерегаться калорийных напитков. Особенно летом, когда пить хочется постоянно.

Что касается непосредственно калорийности, то у разных напитков она разная.

Средняя калорийность (ккал) в 100 г напитка: вода – 0, чай зеленый без сахара – 1, чай черный с сахаром (1 ст. ложка) – 27, томатный сок (пакетированный) – 14, свежий томатный сок – 40, апельсиновый сок – 41, яблочный сок – 46, лимонад – 49, кола – 57, молоко (3,5% жирности) – 59, кефир (жирность 2,5%) – 50, кисель ягодный – 75, какао – 78.

Нельзя утолять жажду фруктовыми соками, особенно пакетированными. Со-

держание сахара в них не меньше, чем в газировках, поэтому пить после них хочется еще больше. А углеводов в соках не меньше, чем в кондитерских изделиях. Например, стакан виноградного сока по калорийности равен порции торта!

Что касается чая и кофе, то в чистом виде они содержат мало калорий, но их серьезно «утяжеляют» всевозможные добавки. Например, в чашке кофе содержится всего 2 ккал, а в кофе с сахаром и молоком – уже 75 ккал, а в кофе со сливками или шоколадом – и вовсе 270 ккал. Для сравнения: в 100 г курятины содержится 105 ккал, индейки – 110 ккал, свинины – 271 ккал, говядины – 288 ккал. Так что 2 чашки выпитого кофе со сливками и сахаром – это практически порция мясного блюда!

Лидеры калорийности – алкогольные и слабоалкогольные напитки. Средняя калорийность (ккал) в 100 г: пиво – 47, белое вино – 70, красное вино – 74, шампанское – 110, водка – 235, коньяк – 239. Примечательно еще и то, что, как правило, употребление алкогольных напитков не происходит без закусок, а их количество всегда бывает больше, чем обычный прием пищи.

Чтобы не перебрать количество «жидких» калорий в ежедневном рационе, диетологи советуют соблюдать несколько несложных правил.

- Максимально уменьшите количество сахара в напитках.

- Пакетированные соки желательно заменить натуральными, а еще лучше – минеральной водой.

- Молочные продукты должны содержать минимум процента жирности.

- Ограничьте употребление газированных напитков.

ОБЛАСТЬ ДЕКОЛЬТЕ ТОЖЕ НУЖДАЕТСЯ В УХОДЕ

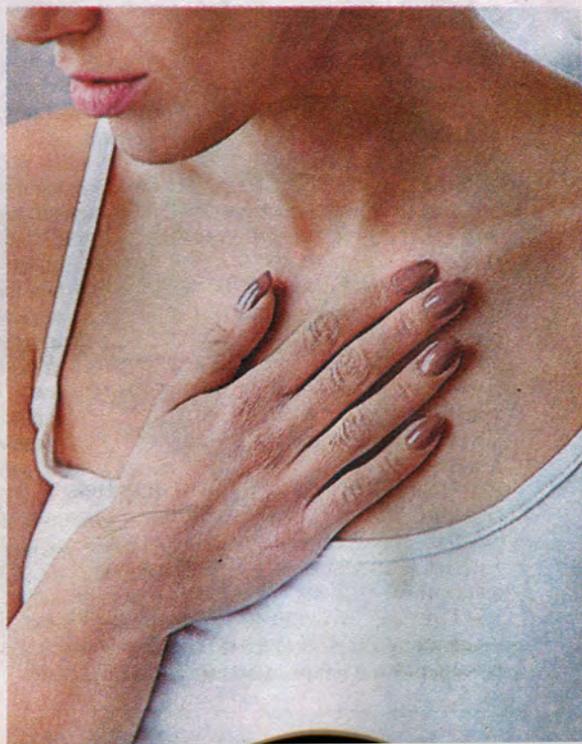
Кожа в области декольте сильнее всего выдает возраст женщины, потому что за лицом и руками мы обычно следим, а эта зона выпадает из сферы внимания. Нередко даже у ухоженных женщин зона декольте выглядит неидеально. При этом для ухода за ней не требуется особенных подвигов, главное – регулярность.

Активно увлажнять эту зону нужно уже с 25 лет. А после 30 стоит начать профилактику и борьбу с возрастными изменениями. Для этого есть специальные лифтинговые и омолаживающие кремы.

Кроме того, существуют несложные домашние процедуры, которые очень хорошо помогают повысить упругость кожи. Например, утром, после тонизирующего душа, нанесите на область шеи и декольте увлажняющий крем. Через 5-10 минут возьмите сложенное вчетверо полотенце, смочите его чуть соленой водой и аккуратно помассируйте эту зону.

Вечером попробуйте делать компрессы. После очищения нанесите на область декольте и шею крем, оберните теплым и влажным полотенцем и подержите 30-40 минут.

Также можно делать травяные компрессы из настоя ромашки, шалфея, мяты, липового цвета и других успокаивающих трав. Горячим настоем нужно смочить махровое полотенце и наложить его на кожу на 5 минут. После этого протрите грудь и шею кусочком льда.



АЭРОБИКА ДЛЯ ПАМЯТИ

В последние годы набирает популярность особая зарядка, которая получила название «нейробика». Это комплекс простых, но очень эффективных упражнений, направленных на то, чтобы тренировать мозг. Их разработал американский профессор нейробиологии Лоуренс Кац на основе результатов исследований, проведенных в конце XX века.

Во время выполнения упражнений задействуются все 5 человеческих чувств: слух, вкус, зрение, осязание, обоняние. Благодаря этому в головном мозге активизируются разные участки, которые через некоторое время начинают работать эффективнее и быстрее. Упражнения можно делать дома, по дороге на работу, в транспорте и т.д.

Итак, суть нейробики в том, чтобы попробовать выполнять какие-то привычные действия непривычным способом.

● Попробуйте, например, в новом темпе мыть посуду или причесываться. Если вы привыкли все делать быстро, осознанно замедлите себя, а если вы по жизни медлительный человек, заставьте себя совершать привычные действия быстрее.

● Покупайте новые журналы (или читайте статьи в Интернете), которые вообще не относятся к кругу ваших интересов: про рыбалку, если вы увлекаетесь кулинарией, про бизнес, если вы рыбак. Не нужно глубоко изучать вопрос – достаточно просто менять тему того, что читаешь.

● Привычные бытовые мелочи периодически выполняйте нерабочей рукой: левой, если вы правша, и правой, если вы левша. Попробуйте, к примеру, другой рукой чистить зубы, держать вилку, ложку, чашку, причесываться, завязывать шнурки, печатать сообщения на телефоне и компьютере, застегивать пуговицы и т.д.

● Ежедневно меняйте маршрут своей привычной прогулки или дороги на работу.

● Читайте друг другу вслух, чередуя роли слушателя и читателя. Во время чтения вслух и слушания мозг задействует новые нейронные цепи, которые не работают, когда мы читаем про себя.

● Время от времени передвигайтесь по дому вслепую, пытайтесь ориентироваться с закрытыми глазами. Когда зрение заблокировано, все остальные органы чувств резко активизируются.

● Привычные блюда готовьте по-новому, экспериментируя со вкусом, порядком подачи на стол и т.п. Можно, к примеру, добавить новый соус или новые ингредиенты в блюдо. А можно экспериментировать со способом готовки.

Словом, делайте все, чтобы не дать вашему мозгу «атрофироваться». И тогда никакой возраст не будет помехой для хорошей памяти.

ХУДЕЕМ В ВОДЕ

Плавание считается наиболее эффективным способом похудения, так как помогает не только быстро сжигать калории, но и поддерживать тело в тонусе. Такой способ похудения подойдет тучным людям, так как тяжесть в воде не ощущается и упражнения выполнять гораздо легче.

РАСХОД ЭНЕРГИИ ЗАВИСИТ ОТ СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ.

При плавании брассом сжигается 600 ккал/ч, поэтому брасс идеально подходит для стремительного снижения веса.

Сжигание калорий при плавании **КРОЛЕМ** зависит от выбранной скорости и веса пловца. В среднем – 550–620 ккал/ч. Оптимальный результат дает плавание быстрым кролем. Тренировка в таком темпе сжигает больше жира, чем равное по времени занятие в тренажерном зале.

БАТТЕРФЛЯЙ – наиболее энергичный вид плавания. При интенсивной тренировке сжигается 700 ккал/ч.

Стоит учитывать еще несколько важных моментов.

● **ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЕС ПЛОВЦА**, тем больше калорий он сможет использовать. Человек массой 100 кг затрачивает больше энергии, чем пловец массой 60 кг.

● Прямое влияние на потерю веса оказывает **ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ**. Высокая температура воды не требует от

организма дополнительных затрат энергии на собственный обогрев, поэтому подходит только для релаксных купаний. Оптимальная температура воды для запуска процесса похудения – не ниже +23°.

МОРСКАЯ ВОДА имеет большую плотность, поэтому держаться на поверхности проще. Но волны и глубинные течения существенно усложняют упражнения, делая купание более эффективным.

На морских волнах держаться легче за счет повышенной плотности воды, но даже если просто плавать в медленном темпе, то за полчаса сжигается порядка 300 ккал.

АКВААЭРОБИКА в последние годы пользуется особой популярностью. Это комплекс упражнений из классического фитнеса, выполняемых в воде. Телу приходится преодолевать естественное сопротивление, поэтому даже самые простые упражнения выполнять непросто. Такой вид физической активности позволяет по максимуму



сжечь калории за одну тренировку.

● В среднем за тренировку человек с весом 60 кг сожжет 145 калорий. То есть, за одно занятие сжигается примерно столько калорий, сколько содержится в половине порции салата с майонезом или в порции борща, приготовленного на наваристом бульоне.

● Занятия в воде сжигают в целом в 1,5 раза больше жира, чем во время наземной физкультуры.

● Если обычный бег сжигает примерно 6 калорий в минуту, то аква-бег может сжигать до 11 калорий в минуту.

Подготовила Светлана ЛУНИНА



ЭТА КРАСОТА ЖЖЕТСЯ

Крапива - одной из первых появляется весной в парках, в садах, на лугах. Это растение полно полезных веществ, в ней содержатся витамины С, К, В₂, дубильные вещества, муравьиная кислота, пантотеновая кислота, каротин, фитонциды, минералы. Все эти вещества превращают крапиву в очень полезную для кожи траву. Крапива - прекрасный антисептик, она помогает стабилизировать внутритканевый обмен веществ, запустить восстановительный процесс в клетках кожи, повышает тонус и оздоравливающе действует на клетки тканей.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измельчите несколько листиков крапивы, обдайте кипятком, дайте жидкости стечь и смешайте по 0,5 ч. ложки крапивы, размятой в пюре мякоти банана и растительного масла. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска увлажняет, питает и витаминизирует кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Залейте 1 ч. ложку измельченных листьев крапивы 1 ст. ложкой кипятка и дайте остыть. 1 ч. ложку мелких овсяных хлопьев залейте 1 ст. ложкой кефира и дайте набухнуть. Соедините крапиву с овсянкой, добавьте по 0,5 ч. ложки меда и яблочного уксуса. Перемешайте.

Нанесите маску на кожу лица толстым слоем на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска обезжиривает кожу, сужает поры и убирает мелкие прыщи.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Измельчите листья крапивы в кашичку, добавьте к 1 ст. ложке кашицы по 1 ч. ложке натертого на мелкой терке свежего огурца и жирной сметаны. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем удалите ватным тампоном и ополосните лицо водой комнатной температуры.

Маска разглаживает и освежает кожу, возвращает здоровый цвет лица.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Залейте 1 ст. ложку порезанных листьев крапивы 2 ст. ложками горячего молока, накройте и оставьте на полчаса остывать. Добавьте к настою 5 капель лимонного сока, перемешайте и нанесите на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска дезинфицирует и освежает кожу.

Разомните в пюре отваренную в кожуре без соли картофелину, разведите пюре до консистенции сметаны настоем из 1 ст. ложки порезанных листьев крапивы, залитых 2 ст. ложками кипятка. Дайте составу остыть до слегка теплого состояния. Нанесите маску на кожу, если потребуется в несколько слоев, оставьте на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска выравнивает и подтягивает кожу.

ЕСЛИ КОЖА ОБГОРЕЛА И ШЕЛУШИТСЯ

Залейте 1 ст. ложку измельченной крапивы 2 ст. ложками кипятка, дайте остыть, добавьте по 0,5 ч. ложки желтка и кокосового масла, 3 капли масла грейпфрута, если есть, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте прохладной водой и нанесите увлажняющий крем.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОСТОЯННО НОСИТ МАСКУ

Что самое неприятное в защитной маске? Ее резинки натирают уши. А время от времени еще и соскакивают с них. Чтобы этого не происходило, а резинки не давили, смастерите простое устройство. Пришейте с двух концов на отрезок тесьмы длиной 10-12 см пуговицы под которые вы будете заправлять резинки маски. Все легко и просто.



МУЛЬТИСТИК - УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Долгий праздник или вечеринка обязательно вынуждают девочек хотя бы раз поправить макияж, который смазывается и расплывается просто от времени и температуры.

Если вы предпочитаете макияж в натуральных тонах, который как раз на пике моды, возьмите с собой в сумочку вместо полной косметички всего одно средство - мультистик. Его можно использовать вместо помады, румян и теней. Он имеет натуральный матовый полупрозрачный оттенок и плотность макияжа будет зависеть от нажима при нанесении.

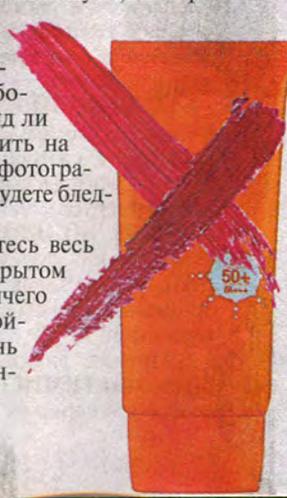
На губах он будет выглядеть как легкая помада, а если заменить им румяна и тени, получится красивый, натуральный, монохромный макияж.

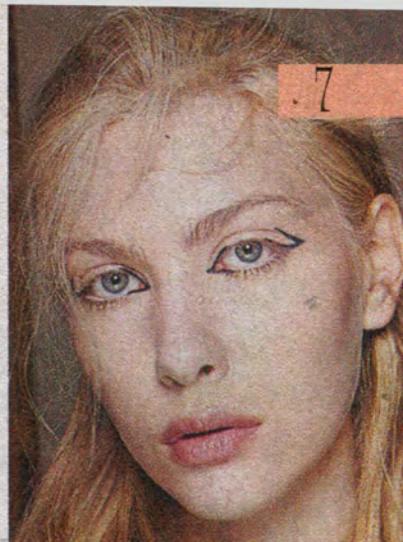
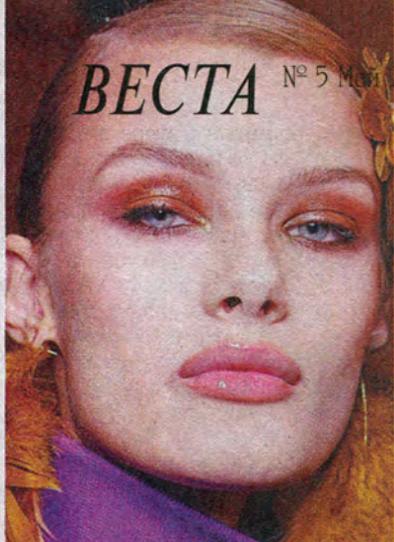


СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ НЕ НУЖЕН

Обычно мы всегда призываем вас использовать в солнечную погоду специальный крем с ультрафиолетовыми фильтрами. Но не тогда, когда вы собираетесь на большой праздник (свадьбу, выпускной, день рождения), который может закончиться фотографиями в сумерках. Фильтрами в таких кремах обычно служат либо оксид цинка, либо диоксид титана, которые отлично отражают не только солнечные лучи, но и фотовспышку. От этого ваша кожа будет выглядеть на фотографии бледной или болезненно серой. Вряд ли вам захочется оставить на память о празднике фотографии, на которых вы будете бледной молью.

Вы же не собираетесь весь день провести на открытом солнце, поэтому ничего страшного не произойдет, если на один день вы откажетесь от солнцезащитного крема.





НОВОСТИ МАКИЯЖА

В этом году весной и летом ведущие визажисты отдадут предпочтение неброскому макияжу «чистое лицо», это – главный тренд сезона. Его можно дополнить яркой помадой любого цвета. Но этот тип макияжа, так или иначе, в моде почти каждый год. А вот что нового они приготовили милым дамам?

Прежде всего, ушла в прошлое мода на ярко выраженные брови, нарисованные или выполненные татуажем. Теперь модно иметь обычные аркообразные брови естественной густоты. Правда, вы можете вообще закрасить их, если будете рисовать причудливые стрелки.

Именно такие стрелки – второй хит сезона. Добавляйте к ним тени, стразы или оставляйте только стрелки или превращайте их в густо-черную подводку – дело ваше. Вы даже можете нарисовать их красным или белым карандашом.

Основные цвета макияжа этой весной – красный, розовый, желтый, голубой, они хороши не только как тени. Но и на губах смотрятся неплохо.

Если вы не любите яркую помаду, радуйтесь, в моду вернулся блеск для губ, гляцевые губы – третий хит.

Для вечеринок визажисты предлагают макияж в золотистых тонах, который выглядит достаточно нарядно.

Есть модные новинки и для тех, кто хочет выделиться:

В моде нежные рисунки у виска, выполненные тенями и карандашами. Никакого другого макияжа в сочетании с рисунками не требуется.

Особо смелые могут шить себе легкую почти прозрачную белую вуаль на нижнюю часть лица. Опять же такой аксессуар требует только яркой помады любого цвета и отсутствие другого макияжа.



ПРИЧЕСКИ

ДЛЯ ОСОБОГО СЛУЧАЯ

Весной и летом очень много поводов для того, чтобы принарядиться, сделать красивую прическу и макияж. Какую именно прическу вы выберете, зависит от того, насколько формальная вечеринка вам предстоит, и от вашего мироощущения: хотите вы выглядеть леди или вам хочется пошалить.



В ТРИ КОСЫ

- Отделите сектор волос над правым ухом, разделите его по горизонтали на две части и заплетите из каждой датскую косичку на ширину выделенного сектора, а потом просто доплетите до конца, закрепите косички невидимками или резинками.

- Выделите сектор волос по ширине лба и заплетите из него до макушки французскую косу, приподнимая прядки, чтобы коса получилась объемной. Зачешите все волосы направо и продолжите плетение французской косы до линии роста волос.

- На третьем и шестом переплетении добавьте в косу те косички, которые вы заплели из выделенного сектора волос. Закончите обычным плетением, закрепите косу резинкой.

Помните, особую прелесть прическе придает разница кос. Маленькие косички должны быть заплетены очень туго, а французская коса очень рыхло.



ХВОСТИКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ...

...в оригинальный пучок, с которым не стыдно отправиться и на выпускной, и на свадьбу.

- Разделите волосы на голове на четыре части. Те, части, что идут ото лба, не разделяйте четким пробором, просто разделите пальцами. Из каждой части волос завяжите хвост.

- Два верхних и два нижних хвоста свяжите попарно, а затем так же свяжите два правых и два левых хвоста. Узлы не затягивайте, потому что они формируют пучок. Кончики волос спрячьте под волосы, расправьте их так, чтобы прядками была заполнена и центральная часть пучка, закрепите волосы шпильками и невидимками, сбрызните лаком и украсьте красивой заколкой или брошью.

ПУЧОК В ДВА ЖГУТА

- Расчешите волосы, отделите переднюю часть ото лба до макушки и закрепите ее зажимом.

- Из оставшейся затылочной части волос завяжите хвост справа почти у линии роста волос. Разделите волосы хвоста пополам, сверните жгутом и закрепите внизу невидимкой.

- Переднюю часть волос зачешите назад налево. Завяжите из них хвост, а потом сделайте из этих волос еще один жгут. Распушите волосы в жгутах.

- Левый жгут поднимите вверх, к правому уху, подверните кончики волос внутрь, закрепите невидимками и шпильками.

- Правый жгут уложите по низу, по направлению к левому уху, прикройте им резинку левого жгута, спрячьте кончики внутрь и закрепите.

- Пальцами вытяните из общей массы несколько прядок, сбрызните прическу лаком и украсьте живыми или искусственными цветами.





ВСЕ ДЕЛО В МЕТАЛЛЕ

● Тонкая косичка, заплетенная с одного бока, заиграет по-новому, когда вы украсите ее подвесками. Фигурки подвесок выберите на свой вкус.

● Если вам удастся купить цепь со звеньями разного размера, то вы сможете пошеголять такой необычной прической. Правда, чтобы сделать ее, придется потренироваться. Завязать хвост и замаскировать резинку тон-

Если вы хотите пошалить и надеваете неформальную одежду в молодежном стиле, возможно, вам захочется дополнить ее столь же неформальной прической.

кой прядкой волос легко. Сложно пропустить волосы через звенья цепи, чтобы она удержалась на волосах. Вам

придется сначала пропускать кончики волос через сочленение двух звеньев, а потом делать петлю и захватывать

верхнее звено. Попробуйте такое плетение с помощью веревки или пояса, чтобы уяснить принцип и не запутать волосы.

● Заплетите две датские косы и украсьте их обычными булавками. Будьте внимательны, когда станете снимать их вечером, не расплетайте косы, пока не убедитесь, что все булавки удалены.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ЛОПУХА

Конец весны – отличное время для оздоровления волос самым лучшим средством – отваром и маслом лопуха. В это время можно использовать не только корни, но и молодые листья этого растения.



В лопухе много полезных для волос веществ: протенны укрепляют клетки волос и восстанавливают их структуру, эфирные масла борются с воспалительными процессами кожи головы, дубильные вещества предотвращают выпадение волос, витамины и минералы добавляют волосам эластичности и блеска.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО – ОТВАР

Все считают, что лучшее средство для волос из лопуха – это репейное масло, но отвар из корней так же хорош и универсален. Его готовят из вымытых, измельченных и подсушенных или сухих корней.

● Заварите 2 ст. ложки корней 2 стаканами кипятка, поставьте на самый маленький огонь и томите, пока объем не уменьшится вдвое, затем дайте постоять 3-4 часа, процедите и храните в холодильнике.

Для укрепления волос протирайте кожу головы этим отваром перед каждым мытьем головы. Это будет так же хорошей профилактикой перхоти.

Для мягкости и послушности волос желательно ополаскивать их после каждого мытья разбавленным пополам чистой водой отваром лопуха.

Если надо убрать лишнюю жирность, добавьте к корню лопуха цветки календулы в соотношении 1 к 2, залейте 1 литром воды, доведите до кипения, дайте постоять 2 часа и процедите. Этот отвар тоже надо хранить в холодильнике.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО – МАСЛО

Репейное масло можно купить в любой аптеке, но его так же легко сделать дома.

● Залейте 2 ст. ложки измельченных корней лопуха 2 стаканами растительного масла и поставьте на сутки в темное место. Затем прогрейте масло на слабом огне в течение 20 минут и отфильтруйте. Храните домашнее репейное масло в темном месте.

Для лечения волос и кожи головы два масла перед применением следует нагреть и нанести на корни волос за 40-50 минут до мытья головы. Укутать голову полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Помните, что курс лечения репейным маслом не должен превышать 2 недели, через 1-2 недели курс можно повторить.

Для борьбы с излишней сухостью репейное масло (4 ст. ложки) смешивают с 2 растертыми желтками и витаминами А и Е (по 1 ампуле). Держать маску на волосах следует 1,5 часа под полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем до мытья головы.

От выпадения волос отлично помогают массажи с подогретым маслом

перед мытьем головы. Для этой цели лучше всего приготовить состав из корней лопуха на касторовом, а не подсолнечном масле, тогда получится двойной эффект от массажа. Курс лечения состоит из 10 массажей.

СРЕДСТВА ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛОПУХА

Их можно готовить как из свежих, так и из сухих листьев, так что не забудьте засушить не только корней, но и листьев лопуха. И если корни можно заготавливать все лето, то листья годятся только молодые.

Все средства из листьев возвращают волосам здоровый вид, добавляют эластичности и блеска.

● Измельчите свежие листья, отожмите из них сок, разведите его пополам чистой водой и нанесите на прикорневую часть волос. Через 30 минут ополосните волосы теплой водой.

● Добавьте к 2 ст. ложкам измельченных свежих листьев 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку водки, перемешайте, нанесите на волосы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, укутайте махровым полотенцем. Через 30 минут вымойте голову шампунем.

● Из сухих листьев лопуха удобно готовить отвар по тому же рецепту, что из корней, разводить пополам водой и использовать для ополаскивания волос после мытья. Волосы будут здоровее, сохранят послушность и блеск.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА



АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ СРЕДСТВА

С целлюлитом сталкиваются практически все женщины – и пышки, и стройняшки, и даже спортсменки. Некоторые косметологи утверждают, что это совершенно нормально – такова особенность женского организма. Но вряд ли какая дама может смириться с «апельсиновой коркой», из-за которой неудобно раздеться на пляже. К счастью, сейчас есть множество процедур, как салонных, так и домашних, которые помогут справиться с этой проблемой.



МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Медовый массаж является одной из самых эффективных антицеллюлитных процедур. Уже после нескольких сеансов кожа становится заметно более гладкой и ровной.

Мед может быть в чистом виде или с примесями эфирных масел (апельсинового, лавандового, эвкалиптового, кокосового и т.д.).

Перед процедурой необходимо как следует разогреть кожу, сделав самомассаж. Рекомендуется принять теплую ванну или душ, в идеале посидеть в сауне или бане. Распаренная кожа легче поддается механическому воздействию и активно впитывает полезные компоненты из меда. Если нет возможности распарить кожу, то следует просто размять проблемные области. Когда кожа приобретет красный оттенок, можно приступать к основным этапам процедуры.

Мед необходимо равномерно нанести на проблемный участок. Слой должен быть тонким, чтобы мед не растекался. После этого надо начать аккуратные поглаживания и растирания до тех пор, пока мед не впитается. Следующий этап – прижимание и отрывание ладоней: сначала приложить руку к проблемному участку, а затем оторвать ее. Действовать надо быстро, но избегать чрезмерных болезненных ощущений. Так надо повторять действия, пока мед не начнет превращаться в серые комочки. Не пугайтесь, это нормально – мед вытягивает из клеток эпидермиса шлаки и токси-

ны, из-за чего меняет форму и цвет. После сеанса следует смыть с кожи остатки меда.

В среднем сеанс медового массажа длится 30–40 минут. По окончании сеанса рекомендуется смазать промассированные области антицеллюлитным кремом.

Массаж делают курсами не менее 15 процедур. Сеансы проводят ежедневно. Чтобы массаж был максимально эффективным, не следует допускать перерыва между сеансами более двух дней. Повторный курс можно пройти спустя 2 месяца после окончания первого.

После проведения каждого сеанса надо обильно пить воду, так как клетки активно теряют излишки жидкости. Отсутствие своевременного пополнения запасов может привести к обезвоживанию организма.

Как и любая процедура, медовый массаж имеет противопоказания: критические дни, беременность и кормление грудью, болезни молочной железы, варикозное расширение вен, тромбоз.

АРОМАТИЧЕСКОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Нужно взять по 3 капли масел лимона, можжевельника и лаванды. Их тщательно перемешать и влить в 2 ст. ложки базового масла (можно использовать масло ростков пшеницы, оливковое, миндальное или персиковое). Смесь нужно тщательно намазать на бедра, ягодицы и живот, после чего обернуться пленкой и укутать теплой тканью. Обертывание нужно держать полчаса, и все это время стараться активно двигаться. Затем пленку нужно снять, масла – смыть, а на кожу нанести антицеллюлитный крем.



Результат заметен уже после трех процедур: кожа становится более гладкой и ровной, а в объеме уходит до пары сантиметров.

ВОДОРΟΣЛЕВЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

В борьбе с целлюлитом хорошо помогают водорослевые обертывания. Пройти их надо ежегодно, иначе эффект пропадет. В салоне такой курс стоит немало, но можно попробовать провести его дома. Результат не уступает профессиональному.

Процедуру надо делать три раза в неделю. Сначала – теплая ванна, чтобы кожа распарилась, затем – скраб с морской солью. Поверх него можно еще хорошенько растереть проблемные зоны жесткой рукавицей. После этого кожу надо промокнуть и нанести на нее следующую заранее приготовленную смесь. Смесь готовится так: смешать 1 ч. ложку ламинарии или фукуса, которые продаются в виде порошка в любой аптеке, с 1 ст. ложкой геркулеса, добавить сок алоэ и водку. Жидкость должна хорошо намочить водоросли и хлопья. В течение часа эта смесь набухает. Потом надо добавить в нее ложку меда, смешать – и масса для обертывания готова. Все это надо нанести на проблемные зоны, укутать пленкой и 20 минут отдохнуть, по истечении этого времени смыть теплой водой.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

● Борются с целлюлитом помогает агар-агара – это порошок, на основе которого делают кондитерские изделия, он продается в бакалейных отделах. К 1 ст. ложке агар-агара добавить 20 капель камфарного масла и 2 желтка. Хорошо перемешать до равномерной консистенции и намазать на участки тела с целлюлитом. Сверху обмотать полиэтиленовой пленкой. Через 15 минут – больше держать не стоит – смыть и нанести обычный питательный крем. За 10 процедур может уйти по 2 см с каждого бедра, а кожа станет гораздо более ровной.

● Против целлюлита прекрасно помогает сырой картофель. Его надо нарезать тонкими кружочками, плотным слоем наложить на проблемные зоны и обернуть пленкой. Через полчаса картофель можно снять и ополоснуть кожу теплой водой. Результат будет заметен уже после пары процедур, кожа станет гладкой и ровной.

● Яблочный уксус развести пополам с водой. Можно добавить какое-нибудь эфирное масло. Этой жидкостью надо обильно смочить проблемные участки и завернуть их на полчаса в пленку. Уже после второго обертывания бугорки становятся менее заметными, кожа разглаживается.

● Эффективный помощник в борьбе с целлюлитом – косметиче-

ская глина. Продается она везде, стоит дешево, а пользы при правильном применении приносит немало. Для антицеллюлитного обертывания лучше всего подходит глина со спирулиной. Надо взять 2 пакетика сухой глины, в нее капнуть 3-5 капель любого цитрусового эфирного масла (например, грейпфрута), развести водой до консистенции сметаны. Полученную смесь сразу нанести на бедра, плотно замотать пищевой пленкой, сверху укутать теплой тканью. Около получаса надо заниматься чем-нибудь активным, затем смыть. Такие обертывания надо делать через день в течение двух недель.

САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Салонные процедуры хотя и требуют финансовых затрат, позволяют заметить видимый результат уже после первых сеансов.

ТЕРМОЛИПОЛИЗ. Проводится на оборудовании израильского производства. Аппарат настраивается на нужную радиочастоту, что приводит к разрушению липидных клеток. Это помогает моделированию силуэта, эффективной подтяжке кожи. За счет улучшения тока лимфы и крови убирается целлюлит. Сеансы безболезненны, длятся на протяжении 1-2 часов. Полный курс составляет 5-10 сеансов. Интервал между ними должен составлять не менее недели. Первые изменения становятся заметными уже после третьего сеанса. После процедуры на теле не остается заметных следов. Эффект сохраняется около полугода.



КРИОЛИПОЛИЗ. Суть процедуры в том, что к проблемной зоне прикладывают вакуумную насадку, которая чуть-чуть засасывает кожу, а затем в течение нескольких минут обрабатывает ее холодом. После криовоздействия жировые клетки разлагаются, а кожа становится намного более гладкой. Для того, чтобы увидеть результат, нужно пройти курс из 8-10 процедур и повторять его раз в несколько месяцев по мере необходимости. Процедура слегка болезненная, после

нее на теле могут остаться легкие покраснения, которые пропадают через пару дней.

LRG-МАССАЖ. Работает по принципу вакуумной банки. Однако процедура намного более щадящая, после нее никаких синяков не остается. Специальная насадка двумя роликами затягивает кожу и плавко «перекатывается» по проблемному участку. Перед процедурой на пациента надевают специальный костюм, который усиливает сцепление роликов с поверхностью кожи, а потом с помощью аппарата прорабатывают все тело и особое внимание уделяют проблемным зонам. Результат заметен только после пройденного курса, обычно требуется 10-15 сеансов, через полгода курс надо будет повторить.

КАВИТАЦИЯ. Во время этой процедуры жировые отложения «разгоняются» с помощью звуковой вибрации. Специальной насадкой, которая буквально разбивает жировые клетки, косметолог проходит по проблемным зонам — бедрам, ягодицам и животу. Метод не оставляет на теле шрамов, гематом, следов воздействия. Чтобы результат был заметен, нужно сделать 5-10 сеансов. Курс кавитации желательно повторять каждые полгода, сочетая его с физической нагрузкой.

ПРЕССОТЕРАПИЯ. Суть методики в воздействии сжатым воздухом на лимфатическую систему, что происходит при помощи специальных корсетов и регулируется компьютером. С помощью процедуры

в области живота происходит воздействие сжатым воздухом на лимфатическую систему, что происходит при помощи специальных корсетов и регулируется компьютером. С помощью процедуры

процедуры происходит воздействие сжатым воздухом на лимфатическую систему, что происходит при помощи специальных корсетов и регулируется компьютером. С помощью процедуры

процедуры происходит воздействие сжатым воздухом на лимфатическую систему, что происходит при помощи специальных корсетов и регулируется компьютером. С помощью процедуры

процедуры происходит воздействие сжатым воздухом на лимфатическую систему, что происходит при помощи специальных корсетов и регулируется компьютером. С помощью процедуры

ENDOSPHERES-ТЕРАПИЯ. Делается с помощью одноименного аппарата, насадка которого состоит из вращающихся сфер, которые делают два вида массажа одновременно — вибро- и дренажный. При этом насадка дает тепловой эффект, в результате которого кожа сама вырабатывает коллаген и эластин. Способ действенный и высокотехнологичный, но существует лишь один минус — высокая цена (от 3 тыс. рублей за сеанс). Курс — не менее 6 процедур. У людей с повышенной чувствительностью процедура может вызвать неприятные ощущение

и легкое покраснение кожи, которое проходит через 2-3 дня. Эффект от процедуры сохраняется около года.

МИОСТИМУЛЯЦИЯ. Механизм действия заключается в воздействии током низкой частоты на кожу с целью стимуляции выработки новых волокон коллагена и эластина. Электроимпульсы подаются с разной частотой, поэтому сокращение мышц чередуется с расслаблением. Процедура способствует улучшению лимфотока и снятию отека в местах, покрытых целлюлитом. Для достижения результата рекомендуется пройти от 10 до 14 сеансов, сочетая их с регулярными физическими упражнениями. Процедура безболезненная, после нее не остается следов на коже.

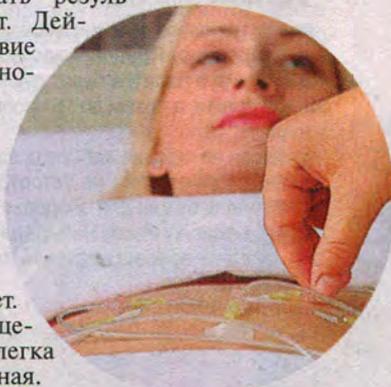
МЕЗОТЕРАПИЯ. Применяется на запущенных стадиях целлюлита. В проблемные зоны вводится мезококтейль с витаминами, минералами и липолитиками (веществами, размягчающими жировые отложения и помогающими их вывести из организма). В обязательном порядке сочетают с лимфодренажным массажем. Для видимого эффекта нужно пройти курс из не менее 10 процедур и повторять его каждые 6-8 месяцев. Мезотерапия — достаточно болезненная процедура, после нее остаются синяки от уколов, которые проходят в течение 3-5 дней.

ОЗОНОТЕРАПИЯ. Эту терапию часто сравнивают с безоперационной липоксацией. В отличие от мезотерапии под кожу вводят не мезококтейль, а специальную активную формулу кислорода, которая заставляет клетки уменьшаться и выводить токсины. Озонотерапия делает кожу более гладкой и упругой. Курс составляет от 5 до 12 процедур. По окончании курса несколько недель придется носить компрессионное белье, чтобы поддерживать результат. Действие озонотерапии

пролонгируется около года, полгода нарастает, полгода ослабевает. Сама процедура слегка болезненная.

Надо понимать, что антицеллюлитные средства — не панацея. Проблему необходимо решать комплексно: начать правильно питаться, пить больше жидкости, заниматься спортом, минимизировать стрессовые ситуации и постараться избавиться от вредных привычек.

Подготовила Светлана ЛУНИНА



У мужа обнаружили низкий процент активных сперматозоидов. Из-за чего такое может быть и можно ли это как-то исправить?

Подобное состояние может возникнуть из-за воздействия различных неблагоприятных факторов, которых сейчас множество и во внешней среде, и в питании, и в окружении человека (например, электромагнитное поле). Часто активность сперматозоидов снижается при воспалении мочеполовых органов, особенно при хронических простатитах. Конечно, прежде всего надо постараться выявить и вылечить данную патологию.

Иногда для восстановления нормальной функции достаточно наладить полноценный отдых, отказаться от вредных привычек, соблюдать определенную диету и принимать определенные витамины.

Например, при малоподвижном образе жизни происходит застой крови в малом тазу, что может значительно снизить подвижность сперматозоидов. Увеличение физической нагрузки активизирует кровообращение, выработку тестостерона (мужского полового гормона) и, соответственно, выработку полноценных сперматозоидов.



Если вы хотите устроить своему малышу на даче или во дворе дома песочницу, используйте для этого детский раскладной домик-палатку. Установите его на песке или на траве и засыпьте пол домика толстым слоем просеянного песка. Какие преимущества дает такая «песочница»?

Играющий в песок малыш всегда будет защищен от лучей солнца. Правда, надо помнить, что в самые жаркие часы дня в палатке будет душно. Но малыши обычно спят в обеденное время, а потом до 16 часов его можно занять какой-то игрой в тени.

Если на ночь не забывать закрывать вход в домик, то ни какие бродячие коты не устроят в песке туалет. А чистота песка очень важна для здоровья малыша.

Поскольку песок насыпан не на землю, а на пол домика, трава не прорастет сквозь песок.

БЫСТРЫЕ СБОРЫ



ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

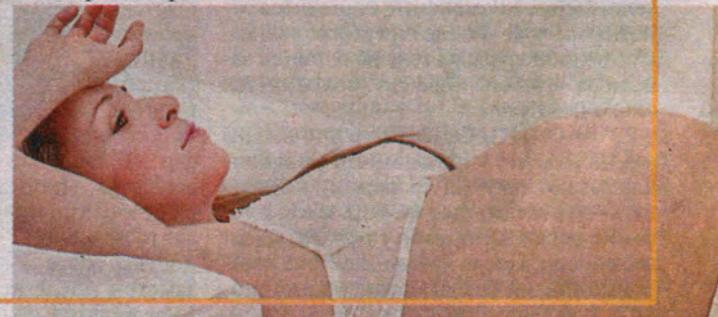
Мне 30 лет. Я недавно вышла замуж и очень хочу родить ребеночка. Но есть одна проблема, которая мешает мне об этом думать. Это генитальный герпес, который высыпает почти каждый месяц. Я знаю, что вирусные инфекции очень опасны во время беременности. Подскажите, есть ли возможность избавиться от герпеса? Я хочу родить здорового малыша!

От герпеса пока избавиться никому не удастся. Лекарств, убивающих вирусы, еще не придумали. Поэтому задачей лечения герпетической инфекции служит уменьшение количества рецидивов до минимума.

Что для этого нужно? Во-первых, пройти хорошее подробное обследование (мужу тоже) на предмет инфекций, передаваемых половым путем (ПЦР, бак. посев). Это необходимо для исключения скрытых инфекций. Они могут не проявляться, но свое черное дело по снижению местного иммунитета тихо делать, создавая благоприятный фон для процветания вируса герпеса. Также это необходимо с учетом планируемой беременности. Соответственно, если что-то выявляется, это должно быть пролечено.

Во-вторых, нужно оценить ваше состояние здоровья в целом, обращая особое внимание на очаги хронической инфекции (кариозные зубы, хронический тонзиллит, гайморит, пиелонефрит и иже с ними), наличие паразитарных инвазий, а также на нарушения питания. Поскольку причины иммунной недостаточности могут быть самые разные, надо сдать общеклинические анализы крови и мочи и стандартный набор биохимических показателей плюс те тесты, которые сочтет нужным терапевт. Дальнейшие шаги делаются в соответствии с результатами.

В-третьих, проводится терапия препаратами из группы нуклеоаналогов («Ацикловир», «Валацикловир», «Фамцикловир»), направленная на подавление активности вируса герпеса. При необходимости ацикловир назначают даже в период беременности.



Многие дети в 3-4 года отлично одеваются сами. Так дайте себе возможность сократить время на сборы в детский сад или на прогулку, в конце весны и летом, когда одежды на ребенке минимум, сделать это очень легко. Вывесите на видном месте набор одежды на каждый день недели и расскажите ребенку, зачем вы это сделали. Пусть он знает, что как только он умоется, то должен сам надеть одежду, что висит на вешалке. Понятно, что первые несколько дней придется следить, чтобы малыш не отвлекался, и время от времени спрашивать, одевается ли он. Но как правило, детки быстро справляются с этой задачей, главное, выдать, что надевать.

В 4-5 лет можно привлечь ребенка к составлению ежедневного набора одежды, особенно девочку, которой важно самой участвовать в выборе наряда. Для мамы этот способ удобен еще и тем, что набор на всю неделю (или 5 дней для садика) можно готовить в воскресенье.



ОТВЕТЫ мамам

Мне скоро рожать, и я отвезла свою любимую кошку к родителям. Родственники говорят: «Зачем тебе кошка? Пусть живет у родителей!». Но моя кошка — член семьи, и жизнь без нее была бы неполноценной. Очень сложно решить, подскажите, что делать?

Груднички и животные в доме — это дилемма. Попробуем разобраться. Существует огромный психологический плюс этого общения. Малыши видят животных и с радостным смехом тянут к ним ручки. Для малышей животное становится лучшим и преданным другом, который развивает способности ребенка. Домашние животные лучше всего понимают и чувствуют детей. Может ли животное заразить ребенка? Рисков для здоровья ребенка достаточно много, но если животное прививать, вовремя лечить и проводить антигельминтную профилактическую терапию, то риск можно снизить.

Некоторые заболевания, которые могут передаваться от животного к человеку:

1. Гельминтозы.
2. Токсоплазмоз.
3. Микроспория (стригущий лишай).
4. Фелиноз или «болезнь кошачьих царапин».

Эти заболевания обычно возникают при нарушении санитарно-гигиенических правил, когда ребенок контактирует с фекалиями животных или загрязненными предметами ухода, грязными руками других лиц.

Следующей проблемой является аллергия, которая проявляется на специфические белки. Они содержатся в слюне животных, а «разносчиком» белка может стать шерсть. Ни лысые коты, ни собаки не могут быть гипоаллергенны.

Если ваши родственники страдают бронхитами, слезотечением или длительным ринитом, то стоит обратиться к аллергологу для поиска причины этих заболеваний. Специальными накожными тестами или лабораторными показателями — уровнем Ig E — можно установить, на что они реагируют.

Однако животное может вас «вылечить» от аллергии на себя. Этот феномен называется самопроизвольной специфической гипосенсибилизацией. Когда животное впервые попадает в ваш дом, первые дни может возникнуть реакция. Конъюнктивит, сыпь, ринит. Но через 3-4 дня симптомы аллергии часто уменьшаются, а через 2-3 недели могут исчезнуть практически полностью. Причем и с антигистаминными препаратами (это которые «от аллергии»), и без них. Кошки при играх иногда очень заметно наносят на кожу ранки своими когтями. Таким образом, под кожу попадает аллерген, те самые частички, которые могут вызывать вашу аллергию на животное. А подкожное введение натурального специфического аллергена как раз и является сутью метода специфической гипосенсибилизации.

Несомненно, только вы должны решить, как поступить в данной ситуации. Наблюдайте, анализируйте. Но как писала прекрасная Лариса Рубальская: «Но жить, боясь всего и всех, какая ж это жизнь!»

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 35 лет. У меня на коже живота стали появляться какие-то странные синяки. Без ушибов или другого воздействия. Вначале, месяц три назад, появились фиолетовые пятна. Я не придавала этому значения, так как сосуды у меня хрупкие, и даже при сильном надавливании на кожу бывают синяки. Но эти ведут себя странно: во-первых, не проходят, а во-вторых, в центре уплотнились и побелели, а по краям такие же фиолетовые, как и были. Не болят, не чешутся. Может ли это быть от кошки? Подскажите, к какому специалисту мне обратиться?

Кошка точно не виновата, не надо ее репрессировать!

Вам надо как можно быстрее обратиться к дерматологу. Скорее всего, здесь имеет место склеродермия. Это заболевание требует пристального внимания и само по себе вряд ли пройдет.

У моего молодого человека часто выскакивают контактные моллюски на лобке. Недавно я прочитала, что это заболевание передается половым путем. Что это значит?

Ничего особенного это не значит. Контагиозный моллюск — вирусная инфекция, которая передается при контакте от человека к человеку или через зараженные предметы: полотенце, постельное белье и т. п. Половой путь передачи в данном случае упоминается по той причине, что это тоже тесный контакт.

Вирус в организме может существовать довольно долго, и проявления появляются при провоцирующих воздействиях (переохлаждение, травмы кожи и др.).

Таким образом, если у парня появились высыпания контагиозного моллюска, вовсе не значит, что он обязательно сходил «налево».

И УДОБНО, И ЧИСТО

В теплую и жаркую погоду многие мамы на прогулке покупают детям фруктовый лед. Он отлично освежает, не давая ребенку перегреться. Но поскольку быстро его есть нельзя, а таять лед начинает уже через минуту после того, как его распаковали, желательнее обезопасить одежду и ручки малыша от сладких потеков. Берите с собой на прогулку одноразовые тарелки, в которых в центре прорезано отверстие для палочки от мороженого. Таким способом ваш ребенок может как угодно долго есть фруктовый лед, не испачкавшись. Растаявшая часть лакомства просто будет стекать в тарелку.

Редко какой ребенок может сразу полностью сосать чупа-чупс. Обычно сил и желания хватает ровно на половину конфеты, при этом вся детвора любит это лакомство. Конечно, можно выбросить несъеденную часть, но нельзя быть уверенной, что через час прогулки ваше чадо не вспомнит, что у него оставалась конфета. Придется покупать еще одну? Нет, лучше сохранить недоеденную. Чупа-чупс отлично помещается в коробочке из-под киндер-сюрприза, надо только в одной половинке коробочки сделать отверстие для палочки. Надоело ребенку сосать конфету? Закрыли крышечку и спрятали конфету до следующего раза. Коробочка закрывается очень плотно, и никакая пыль до конфеты не доберется.



Лето, отпуск,
море.

Мы уезжаем,
чтобы
отдохнуть
от суеты,
нервотрепки,
укрепить
здоровье. Нас
переполняет
радость
и счастье,
но хорошее
настроение

во время
отпуска могут
омрачить вдруг
обострившиеся
женские
болезни.

О причине
их появления
именно
в период
отдыха
и скорого
избавления
от этих
дремавших
в организме
заболеваний
мы сегодня
поговорим.



Генитальный герпес

Герпес появляется на море в результате ослабления иммунной системы, связанной с акклиматизацией, утомительной дорогой, стрессом, длительным пребыванием на солнце и в морской воде и даже резкой сменой питания. Если герпес был у вас и раньше, то вы перед отъездом положите в дорожную аптечку противовирусные мази и таблетки, содержащие ацикловир. Они применяются при первых признаках герпеса в течение 3-5 дней. Наносят такие мази на пораженные участки не пальцами, а косметической палочкой. Такими процедурами можно остановить размножение вируса и уменьшить неприятные ощущения. Герпетические высыпания рекомендуется тщательно промывать теплой водой с мылом или специальными растворами антисептика. Рекомендуется использовать для примочек настои ромашки, коры дуба, сок алоэ, а также дезинфицирующие и подсушивающие средства фукоцин, фурацилин.



Купаться при герпесе в море во время обострения нельзя. Соленая вода и мокрый купальник могут спровоцировать распространение пузырьковых высыпаний на здоровые области кожи. Однако смело можно загорать на пляже под тентом. Морской воздух подсушит кожу, что будет способствовать быстрому заживлению высыпаний. Когда на коже исчезнут внешние проявления герпеса, море в сочетании с соленым воздухом станет наилучшим средством для лечения и профилактики, укрепляющим иммунитет. Медики советуют во время болезни носить только хлопчатобумажное белье, в купальнике должна быть хлопчатобумажная вставка. Во время обострения герпеса рекомендуется воздерживаться от интимных контактов.

Кровотечение

Длительное пребывание на пляже может спровоцировать усиление и удлинение менструации, а также мажущие выделения до начала месячных и после. Особенно на это надо обратить внимание женщинам, имеющим диагноз - миома матки и эндометриоз. Визит к гинекологу перед отъездом на курорт просто необходим. Врач назначит УЗИ малого таза и даст соответствующие рекомендации. При этих заболеваниях противопоказано длительное пребывание на солнце, будь это загородный курорт или средняя полоса России.

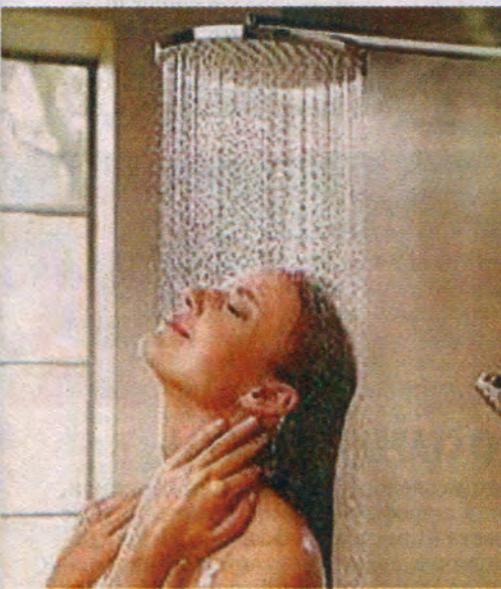
Отпуск - обострители женских болезней

Исключите посещение солярия. А если вы собрались в санаторий, гинеколог не разрешит вам грязелечение, обертывание водорослями и другие СПА- процедуры, а также посещение бани. Если по возвращении из отпуска вас по-прежнему беспокоят кровопотери и выделения, нужно срочно пойти на прием к гинекологу.

Молочница

Причиной появления молочницы может стать перегревание на солнце, а также обычный мокрый купальник, который женщина не снимает, а остается в нем до полного высыхания. Ослабленная иммунная система быстро дает сбой. Надо заботиться о себе и соблюдать все гигиенические мероприятия. Нельзя переохлаждаться в воде, а выйдя на берег, обязательно переодеться в сухое белье.

Исключите из своего гардероба синтетические трусики, а тем более стринги. Прокладки на каждый день ограничивают доступ кислорода и усиливают потоотделение, поэтому их нельзя использовать дольше 5 часов в день. Во время месячных не рекомендуется использовать тампоны, лучше чаще менять прокладки и принимать душ.



В свой рацион желательно включать кисломолочные продукты, в составе которых содержатся бифидо- и лактобактерии. Кефир, простокваша, несладкий йогурт, сметана, творог при молочнице дадут положительный эффект. Кисломолочные продукты тормозят процесс активности патогенной флоры, тем самым оказывая оздоровительный эффект. При молочнице следует отказаться от сахара, копченостей, жирных и

маринованных продуктов. Необходимо исключить алкоголь, который способствует повышению кислотности в кишечнике и желудке.

Если не помогают эти рекомендации, обязательно обратитесь к врачу. Специальные тесты помогут установить истинную причину вашей проблемы. При лечении некоторых видов часто обостряющейся молочницы помогают курсы лечения отечественным комбинированным препаратом интерферона в виде вагинальных и ректальных свечей.

Цистит

Этой болезни подвержены, как правило, любители купаний в реке и море, не обращающих внимания на холодную воду. Переохлаждение увеличивает

вероятность воспаления мочевого пузыря и попадание в него инфекции. В таком случае начинаются частые позывы и рези при мочеиспускании, ощущение тяжести в мочевом пузыре, боли внизу живота. В лучшем случае явления острого воспаления могут длиться около трех дней и пройти. Не запускайте болезнь, не лечитесь самостоятельно, выслушав советы подружки или купив лекарство в аптеке. Если обострение цистита происходит регулярно, причиной могут быть хламидиоз и микоплазмоз. При тяжелом цистите консультация и лечение у уролога обязательны. После сдачи анализов доктор назначит лекарства, среди которых обязательно будут антибиотики.

При обострении цистита организм нуждается в воде – нужно выпивать не менее полутора литров в день. Полезны будут отвары петрушки, листьев толокнянки, брусники, ромашки, клюквенный чай. Эти напитки помогут вымыть инфекцию и не дадут ей попасть в почки.



Хламидиоз и другие инфекции

После отпуска, обычно в сентябре, увеличивается число женщин, обращающихся за помощью к гинекологу с заболеваниями, передающимися половым путем. Причиной заболевания являются внутриклеточные паразиты – хламидии, поражающие органы мочеполовой системы. Если появились боли внизу живота, гнойно-слизистые бели, зуд – надо срочно записаться на прием к врачу.

Если вовремя не лечить это коварное заболевание, в дальнейшем возникнут проблемы с вынашиванием беременности, частыми обострениями аднексита. Для диагностики врач проведет осмотр и лабораторное исследование. В схему лечения входят современные антибиотики и другие препараты, которые сочетают с иммуномодуляторами.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



Акация белая

Robinia pseudo-acacia L.

Белая акация — дерево семейства бобовых высотой 20-30 м (в нашей стране высота дерева обычно не превышает 5-10 м). Крона ажурная, раскидистая. На побегах имеются шипы. Кора на стволе толстая, серо-коричневого цвета, с глубокими трещинами. Листья очередные сложные непарноперистые, зеленые с серебристым оттенком. Каждый лист состоит из 11-15 отдельных яйцевидных листочков. Цветки мелкие, белые, ароматные, собраны в поникшие соцветия-кисти. Цветет в мае, плоды созревают в июне.

Белая акация произрастает в диком виде в Северной Америке. В России культивируется с XIX века как декоративное растение в средней и южной полосе. Растет в садах, парках, вдоль дорог.

С лечебной целью используют цветки, листья и кору молодых побегов акации. Цветки заготавливают во время цветения. Собирают их в полураспустившемся состоянии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре 40-50°. Кору и листья собирают в течение

всего периода вегетации.

Цветки акации содержат эфирное масло (в состав которого входят сложные эфиры салициловой кислоты), а также флавоноиды (робинин и др.), сахара, органические кислоты. В листьях содержатся флавоноиды и их гликозиды, в коре молодых побегов и древесине — дубильные вещества, ядовитый токсальбумин, робинин, жирные масла.

Препараты акации оказывают противовоспалительное, вяжущее, отхаркивающее, спазмолитическое, жаропонижающее, легкое слабительное, мочегонное и гипотензивное действие (снижают давление).

Цветки акации используют при кашле, гриппе, простуде, заболеваниях мочевого пузыря, почек, почечно-каменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, некоторых женских болезнях, тромбозах, радикулите, миозите, остеохондрозе, ревматизме, невралгии, раках.

Настой коры пьют при повышенной кислотности желудка (гиперацидный гастрит), язве желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

1 ст. ложку сухих цветков акации залить 0,5 л кипятка, кипятить 3 минуты, процедить и довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды при сильном кашле, болях в желудке, кишечнике.

1 ст. ложку цветков акации залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 5-10 минут, процедить. Пить по 1/4-1/3 стакана 3-5 раз в день после еды при заболеваниях мочевого пузыря, почек, мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях матки и придатков.

1 ч. ложку сухих цветков акации залить 1 стаканом горячего молока, нагревать 5-10 минут на медленном огне, процедить и добавить 1 ч. ложку меда. Пить по 1/4-1/3 стакана перед едой при коклюше.

1 ч. ложку цветков акации залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при цистите, гриппе и простудных заболеваниях, а так-

БОЛЕЗНИ ДЕСЕН ОПАСНЫ ДЛЯ СУСТАВОВ

Американские ученые нашли еще одну причину не откладывать визит к стоматологу. У людей, которые страдают от болезней десен, часто развиваются тяжелые формы ревматоидного артрита. Но при устранении инфекции и воспаления в деснах у больных наблюдается и уменьшение симптомов заболевания суставов.

Медики изучили состояние здоровья 50 пациентов с периодонтитом (воспалением тканей, окружающих корень зуба) — от умеренной до тяжелой формы, и тяжелой формой ревматоидного артрита. Они отметили явное сходство в прогрессировании обеих болезней: главным обобщающим фактором служит разрушение мягких и твердых тканей в результате воспаления, вызванного токсическим действием бактериальных инфекций. После того, как участники исследования получили комплексное лечение десен, признаки воспаления в суставах значительно уменьшились и состояние больных улучшилось.



МЫСЛИ О СТАРЕНИИ ВРЕДНЫ

Входе недавнего исследования медики обнаружили, что отношение к старости может определять будущее здоровье человека в преклонном возрасте. По их мнению, негативные мысли о старении способны отрицательным образом повлиять на самочувствие в будущем. Молодые люди, которые считают, что старость — это тяжелое и безрадостное время, в пожилом возрасте будут чаще страдать от инфарктов и инсультов.

Американские врачи изучили стереотипы представлений о старении, чтобы определить, как они затрагивают здоровье с течением времени. Под долгосрочным наблюдением находились 415 человек. Те, кто полагал, что пожилые люди беспомощны, имели более высокую вероятность сердечного приступа, сердечной недостаточности, стенокардии и инсульта через 30 лет после первоначального опроса.

Ученые полагают, что негативные мысли связаны с дополнительным стрессом для организма, а также ухудшают работу многих органов. Даже после учета других факторов, способствующих ухудшению здоровья, прослеживается явная связь между представлениями о процессе старения и развитием сердечно-сосудистых проблем в пожилом возрасте.



же как отхаркивающее и легкое слабительное средство.

1 ч. ложку сухих лепестков акации залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3-5 минут. Пить как чай с медом при простуде.

2 ст. ложки сухих цветков акации и 2 ст. ложки сухих цветков бузины залить 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить небольшими глотками в течение дня при гриппе.

2 ст. ложки свежих цветков (или 1/2 ст. ложки сухой коры) акации залить 100 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 15-20 капель на полрюмки воды 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запоре, высокой температуре.

2 ст. ложки цветков акации залить 0,5 л кипятка, прокипятить 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Использовать для спринцеваний при белях. При белях полезно также жевать цветки акации, проглатывая их сок.

ВНИМАНИЕ!

Во всех частях растения содержатся токсические ингредиенты, особенно много их в коре (алкалоид робинин). Поэтому при приготовлении и использовании препаратов акации нужно строго соблюдать дозировку. Цветки акации считаются безопасными, однако при употреблении в пищу большого количества свежих цветков возможны головная боль, тошнота, рвота.

30 г сухих или 50 г свежих цветков акации залить 1 стаканом водки, настаивать в течение 7 дней в темном месте, процедить. Применять в виде компрессов, примочек, растираний при ревматизме, остеохондрозе, подагре, артрите, невралгии, миозите, радикулите. При тромбофлебите и варикозном расширении вен несколько раз в день мягко втирать настойку в кожу в области покраснения и венозных узлов. При инсульте протирать парализованные конечности (снизу вверх),

при рассеянном склерозе — область позвоночника.

1/2 ст. ложки сухой измельченной коры акации залить 0,5 л кипятка, кипятить на малом огне 20 минут, процедить горячим и довести объем до исходного. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана после еды в течение 2 дней при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка. При хорошей переносимости отвар можно выпить в течение дня.

1/2 ч. ложки измельченной коры акации залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запоре, воспалении придатков матки.

1 часть листьев и молодых побегов акации залить 10 частями водки, настоять 2 недели, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при обострении гастрита и язвенной болезни желудка.



НЕХВАТКА СНА ГРОЗИТ ДИАБЕТОМ

Европейские эндокринологи выяснили, что люди, которые имеют привычку полуночничать и испытывают нехватку ночного сна, рискуют заболеть диабетом. Большинство людей, проживающих в западных странах, в дополнение к отсутствию физической активности и перееданию страдают от недосыпания. В то же время качество сна напрямую влияет на вероятность развития диабета, утверждают медики.

В ходе эксперимента здоровые добровольцы в течение двух недель были ограничены в движении и сне — время их ночного сна постепенно сократили с 8 до 5,5 часа. Это привело у них к значительным изменениям содержания сахара в крови, аналогичным тем, которые отмечают у диабетиков. Таким образом, для поддержания здоровья необходимо не только правильно питаться, заниматься спортом, но и спать достаточное количество времени.



ЗАГАР ПРОТИВ ТРОМБОЗА

Все мы знаем, что долго находиться на солнце опасно, особенно людям с чувствительной кожей. Недавнее исследование шведских ученых опровергло это. Как оказалось, риск возникновения тромбов в кровеносных сосудах у любительниц легкого загара на 30% меньше чем у тех, кто старается держаться в тени. Исследование проводилось среди 40 тысяч женщин. Процесс загорания — это положительное явление, считают ученые. Уже давно известно, что умеренное солнечное облучение предотвращает нехватку в организме витамина D, но почему именно этот витамин так важен для профилактики закупорки сосудов, остается неясным.

ПОЛЕЗНАЯ ПРИПРАВА

Черный и стручковый перец, куркума и кориандр — все это вместе и есть карри. Долгое время ее незаслуженно игнорировали приверженцы здорового питания. Они утверждали, что карри — лишь для любителей, никакой пользы она не приносит. И вот справедливость восторжествовала. Английскими медиками доказано, что любимая многими приправа помогает при различных проблемах со здоровьем. Она снижает уровень холестерина в крови и кислотность желудочного сока. А также выводит токсины из печени и оказывает благоприятное действие при гепатитах и артритах.

Так что теперь карри занимает достойное место среди полезных продуктов. Ее желательно иметь на столе всем, кто думает о своем здоровье.



18 Ваш сад КАК РАЗМНОЖИТЬ ТУЮ

Зимой я собирала семена пирамидальной туи. Рано весной высеяла их на грядку. Я хочу этими туями, когда они вырастут, обнести весь свой садовый участок. Скажите, пожалуйста, как долго мне придется ждать, на каком расстоянии сажать, как ухаживать?

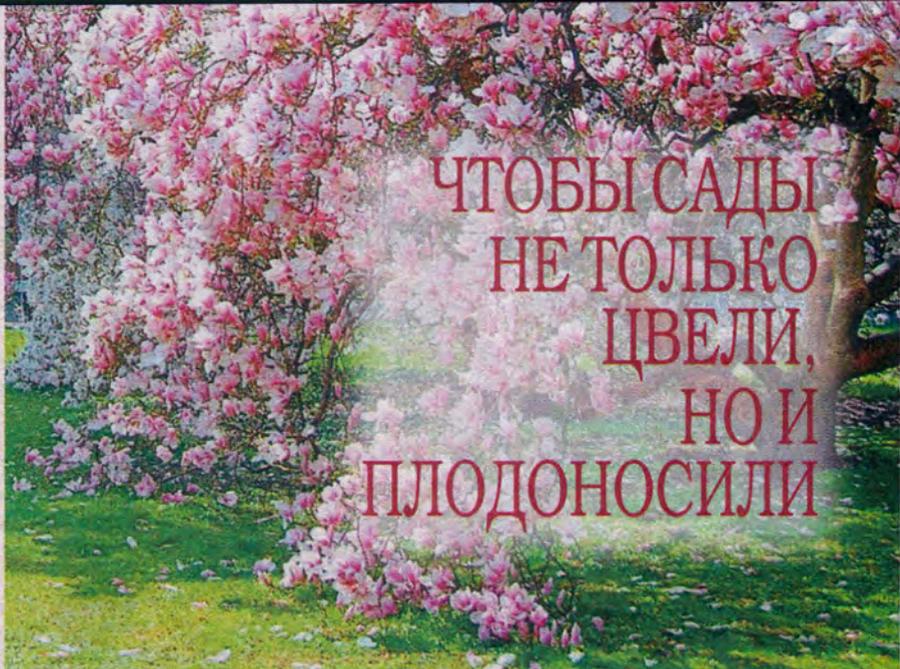
Туя западная пирамидальная при посеве семенами теряет свою форму. Она будет обыкновенной с раскидистой формой кроны. Кроме того, сеянцы медленно растут первые годы. Если вы хотите именно пирамидальные туи, то размножайте ее черенками. Именно так обычно размножают тую любой формы (шаровидной, колоновидной, подушковидной, кандебровидной и др.).

Срежьте с молодого деревца туи здоровую веточку, левой рукой возьмите ее за верхушку и ошмыгивайте ветки другой рукой резкими движениями сверху вниз. Черенки должны быть размером не более 10-15 см. В месте отрыва у них будет «пяточка», то есть часть древесины. «Пяточка» способствует быстрому появлению корней, особенно когда ее обрабатывают стимулятором роста, например, порошком корневина. Советуем воспользоваться одним из приемов, разработанных для любителей, они предусматривают укоренение черенков в домашних условиях, без использования грунта.

Предлагаемый способ окоренения черенков туи не потребует теплицы, парника или грядки с пленкой на дугах, он не потребует ничего, кроме куска ткани или бумажного полотенца, торфяного мха, сфагнума, прозрачного полиэтиленового пакета и небольшого количества порошка корневина.

Залейте мох водой, затем отожмите и разложите на полотенце или ткани. Каждый черенок окуните «пяточкой» в порошок корневина и положите мох так, чтобы верхние части черенков остались свободными, заворачивайте полосу рулоном, прихватите резинкой, поместите в полиэтиленовый прозрачный пакет. Пакет следует взять просторный, чтобы в нем поместились 2-3 рулончика и осталось немного места.

Сожмите пакет руками, чтобы из него вышел весь воздух, и надуйте его ртом. Это нужно для того, чтобы заполнить пакет углекислым газом, который выдыхает человек. Закройте пакет герметично, при помощи резинки, бечевки или пайки теплым утюгом через бумагу. Повесьте пакет перед окном. Окоренение черенков таким образом будет проходить в благоприятных условиях в присутствии света, тепла, влажного субстрата и углекислого газа в воздухе. Как только черенки дадут корни, их можно высаживать в грунт или для начала в цветочный горшок.



ЧТОБЫ САДЫ НЕ ТОЛЬКО ЦВЕЛИ, НО И ПЛОДОНОСИЛИ

Сады в мае, как белой пеной, покрыты пушистыми цветами, хорошее цветение даст обильный урожай, но бывает так, что за несколько дней цветы гибнут, и плоды не завязываются. Это происходит вследствие разных причин.

Зимние морозы повредили пестики, но не тронули лепестки. Присмотритесь к цветам: в центре каждого цветка вы увидите ржавое пятнышко — остаток от пестика. Об этой напасти можно было узнать задолго до цветения, стоило только разрезать у основания цветочную почку. Ржавое пятнышко в центре указывает на гибель будущего урожая.

Подобное явление можно также наблюдать при нашествии цветоедов-долгоносиков. Бутоны еще только завязались, а долгоносики уже прогрызли маленькую круглую дырочку и забрались в цветок. В цветке они съедают пестик с зачатком завязи. В распустившемся цветке также будет виднеться ржавое пятнышко.

Другой причиной может быть дождливая и холодная погода во время цветения. Пыльца в такую погоду теряет свою жизнеспособность и не может оплодотворить завязь, да и пчелы почти не летают.

Жаркая ветреная погода тоже пагубно влияет на пестики, рыльца их быстро сохнут и не принимают пыльцу.

В мае иногда случаются утренние заморозки, которые также могут погубить пестики. Но есть причина, которая может оставить сад без урожая много лет подряд — это отсутствие сортов опылителя.

МЕРЫ БОРЬБЫ

Долгоносиков следует отряхивать на брезент, постукивая по веткам деревянными молотками.

В случае частых дождей, чтобы вода не скапливалась внутри цветков, молодые де-

ревья следует отряхивать после каждого дождя.

После утренних заморозков с вечера землю и деревья поливают водой. На рассвете поджигают домовые шашки и костры.

При отсутствии опылителей в кроны деревьев помещают «букеты» с веточками других сортов. Ветки ставят в бутылки с водой, бутылки прикрепляют к веткам шпагатом или проволокой. Для яблони будет достаточно взять ветки дикой яблони или «антоновки». Для груши подойдет «зверевка», «марморная» или дикая груша. В крону вишни поместите ветки «любской» или «растуньи». Слива примет пыльцу любой терносливы. Чтобы обеспечить плодonoшения таких деревьев в будущем, в их кроны следует привить по несколько черенков других сортов.



«РОКАМБОЛЬ»

У этого растения есть и другие названия, например, гигантский чеснок, чеснок-лук, причесочный лук. Растение это отличается крупной луковичей массой до 500 граммов и плоскими листьями, а не пером, как у обычного репчатого лука. Это гибрид между чесноком и луком, поэтому он сочетает в себе свойства обоих этих растений, как во внешнем виде, так и во вкусе: он более нежный по вкусу и аромату, но сохраняет массу полезных веществ обоих растений.



ки. Их проводят 3 раза. Первая подкормка азотным удобрением — в период образования листьев (20 г аммиачной селитры на 10 л воды). Вторая подкормка в период интенсивного роста листьев (полное минеральное удобрение NPK, слабый раствор). И еще одна — во время образования лукович (фосфорно-калийное удобрение, суперфосфат 50 г и калийная соль 20 г на 10 л воды).

«Рокамболь» цветет крупными шарообразными соцветиями, состоящими из множества мелких цветков. Но в его соцветиях никогда не возникают бульбочки, как у обычного чеснока. На отцветших соцветиях образуются семена, но они никогда не взойдут, так как они пустые.

Появляющиеся цветочные стрелки необходимо выщипывать в самом начале, как ненужные и даже вредные.

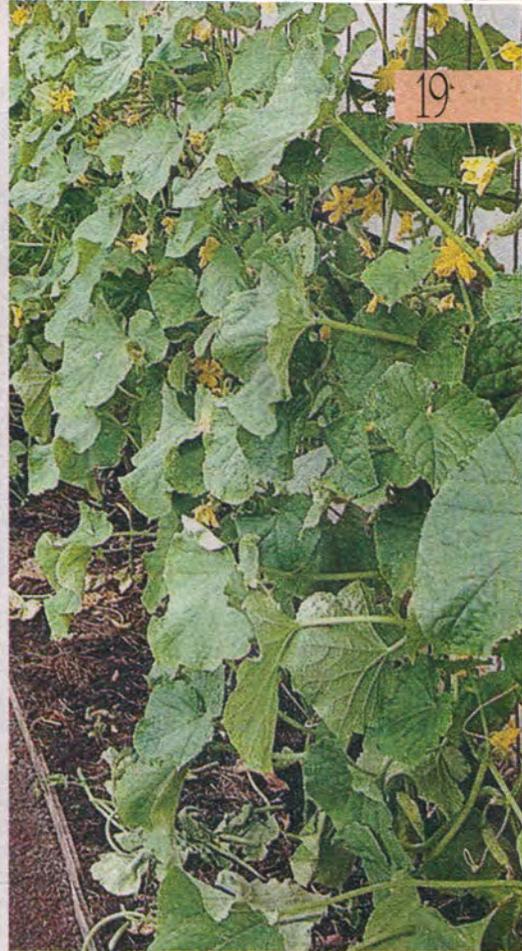
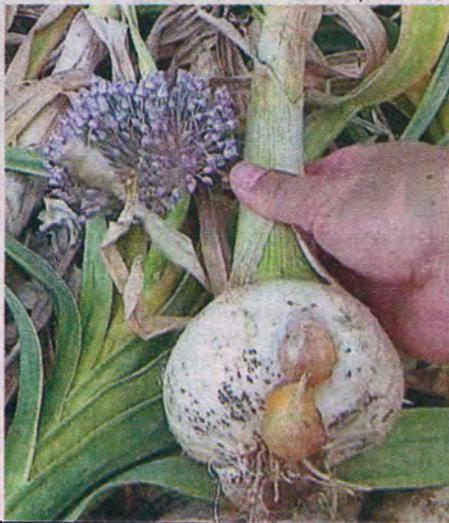
К уборке можно приступать, когда листья пожелтеют, похрунут и начнут подсыхать. Луковичи выкапывают и хорошо просушивают на солнышке. Листья обрезают, оставляя несколько сантиметров, или оставляют целыми, если будут хранить заплетенными в косы.

Отрицательной стороной этого прекрасного растения будет отсутствие деток при весенней посадке. Для их образования требуется длительный период пониженных температур, что легко достигается при осенней посадке в октябре.

При осенней посадке зубки заделывают на 2-3 см глубже и слегка укрывают грядку утеплительным материалом.

В кулинарии рокамболь применяют даже более широко, чем чеснок. Его кладут в салаты, окрошку, мясные и рыбные блюда. С ним солят и маринуют овощи и др.

Есть различные сорта «рокамболя». В Белоруссии популярен сорт «Белый слон», два других сорта — «Ятаган» и «Жемчужный» — вывели отечественные селекционеры.



Он содержит эфирные масла, углеводы, микроэлементы, минеральные соли, витамины Е, С, В, бетакаротин, аlicин, алин, сахара, каротин. Луковица «рокамболь» состоит из зубков, но их очень мало, не более 6 штук, и они очень крупные.

Для выращивания качественного чеснока следует учитывать биологические особенности растения, место для него выбирают открытое, солнечное, защищенное от ветра. Почва должна быть плодородная, рыхлая. Истощенную почву удобряют, внося перегной или компост по 3-5 кг на квадратный метр. Посадочный материал — это зубки и детки. Лучшие сроки посадки для средней полосы — весна, конец апреля — начало мая.

Посадочный материал, который хранился всю зиму при температуре около +25 градусов в темном месте, переносят в холодное помещение с температурой 0 градусов на 2 недели. Затем переносят на светлое место. С деток снимают верхнюю оболочку. Они должны слегка позеленеть.

Перед посадкой в грунт деток калибруют, то есть раскладывают по размеру, на фракции, их может быть 3-4. Это важно, так как каждую фракцию следует высаживать отдельно с разной площадью питания.

Зубки высаживают в борозды с расстоянием 18-20 см. Между рядами — 40 см, глубина засыпки — 10-12 см от донца.

Молодые растения имеют слабые корни и нуждаются в ежедневном поливе. В дальнейшем, когда растение окрепнет, их поливают 1-2 раза в неделю.

Для нормального развития и увеличения урожая большое значение имеют подкорм-

СПРЯЧЕМ ОГУРЧИКИ

Я выращиваю огурцы на шпалере. Это очень удобно при уходе и сборе урожая, все огурчики как на ладони, поэтому их часто срывали мелкие воршишки.

Подскажите, как избежать этого?

М

ы можем сослаться на опыт одной из наших читательниц. Она пишет, что «прячет» свои огурцы среди цветов. В этом случае они не заметны со стороны и выглядят как цветочная клумба. «Я копаю узкую длинную траншею, — пишет она, — шириной 25-30 см и глубиной на два штыка лопаты. Заполняю ее наполовину питательной землей с перегноем или компостом. Высеваю в два ряда семена огурцов. Траншею накрываю пленкой. Это способствует созданию благоприятного «климата», почва долго остается влажной. Когда растения подрастут, я пускаю плети на одну сторону (удобно ухаживать). Между ними надо высадить рассаду цветов однолетних. Цветы должны быть с мелкой листвой и средней высоты, чтобы не давать много тени. Можно использовать садовый василек, желтый однолетний люпин. Есть еще один способ спрятать огурчики. Это вместо цветов высеять газонную траву, огурчики опустятся в траву, а листья расположатся на ней».

Подготовила
Елена ФРОЛОВА

РЕКОМЕНДУЕТ

Народная медицина

Уважаемые наши читатели!
Мы получаем от вас много писем, в которых вы просите дать рецепт или совет по излечению того или иного недуга. Мы, конечно, рады помочь вам и стараемся поместить побольше народных рецептов от самых разных болезней. Но предлагаемые нами средства лучше всего применять как дополнение к основному курсу лечения, который вам назначил врач.

Будьте внимательны к своему здоровью!

Даже «безобидные травы» могут вызвать тяжелые последствия, если принимать их бездумно и бессистемно. Не полагайтесь полностью на мудрость народной медицины. Выбирая конкретное средство, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и проводите лечение под его наблюдением!

ЦЕЛЕБНЫЙ ОДУВАНЧИК

Одуванчик – это одно из лучших средств народной медицины. Почему-то многие люди забывают об этом доступном лекаре, который можно встретить в любом уголке природы. Так как я мучаюсь воспалительными заболеваниями печени, почек, желче- и мочевыводящих путей, то я использую такой рецепт. 2 ст. ложки листьев и соцветий одуванчика залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут. Отфильтрованный отвар надо пить по 50 мл 3-4 раза в день после еды.

Тем, кто собирается лечиться одуванчиком, хочу напомнить: это растение активно поглощает свинец из выхлопных газов, поэтому нельзя использовать в лекарственных целях цветы, растущие вдоль проезжих дорог.

Виктор Георгиевич, Воронежская обл.

НАСТОЙ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА

С апреля и до конца июня цветет первоцвет весенний. И хотя каждый человек видел этот цветок, мало кто знает, что это многолетнее растение является чемпионом среди всей зелени по содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С). Для того, чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине С, достаточно съедать всего пару листочков первоцвета в день. Корни первоцвета используют в народной медицине при заболеваниях верхних дыхательных путей, а средства из его цветков – при бессоннице, головных болях, нервных расстройствах.

У меня часто бывают головные боли, для избавления от них я использую настойку из первоцвета. Готовлю ее так: 3 ст. ложки

цветков первоцвета весеннего заливаю стаканом кипятка, настаиваю пару часов, затем процеживаю. Полученный настой пью в течение дня равными порциями.

Тамара Абрамова, Тамбовская обл.

МАЗЬ ИЗ СИРЕНИ

У нас на участке растет сирень, и мы не только любим ее цветами, но и лечимся этим удивительным растением. На зиму мы заготавливаем мазь из сирени.

Мне эта мазь помогает при головных болях и мигренях. Готовлю ее так: 2 ст. ложки сухих цветов измельчаю в блендере до состояния пудры, тщательно перемешиваю с 2-мя ст. ложками мягкого несоленого сливочного масла или аптечного вазелина. Мазь храню в холодильнике. Ею я натираю виски и затылочную зону во время усиления головной боли. Также можно смазывать этим составом больные участки при воспалении и травмах суставов, плечевой шпоре, ушибах и растяжениях связок.

Ольга Ивановна Пенькова, Брянская обл.



вернуть через мясорубку.

Добавить 4-5 ст. ложек меда. Все компоненты тщательно перемешать. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

● 5-7 шт. сушеного инжира прокрутить через мясорубку. 1 лимон с кожурой натереть на терке. Инжир и лимон хорошо перемешать, добавить 100 г размолотых грецких орехов и 500 г меда. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Если «лекарство» покажется слишком кислым, можно заправить его несладким чаем (желательно зеленым) или кефиром.

Хранить смеси необходимо в холодильнике.

Арина Сергеевна Пальцева, Ставропольский край.



РАСТИРКИ ОТ АРТРИТА

Прочитала в вашей газете рецепты лечения артрита и хочу поделиться своими средствами, с помощью которых я лечу это заболевание.

● 100 г измельченных корзинок подсолнуха залить 0,5 л водки, добавить 1 ст. ложку детского мыла, натертого на терке. Поставить эту смесь на 10 дней в темное место, затем процедить. Получившейся настойкой надо

растирать больные суставы на ночь, обязательно укутывать их теплой тканью.

● В случае резких болей может помочь такая растирка. Взять по 3 таблетки анальгина и но-шпы, растереть их в порошок. Добавить 1 пузырек 5-процентного йода и 100 г водки, все хорошо перемешать, настоять трое суток. Этой смесью следует растирать больные суставы несколько раз в день.

Галина Васильевна Кушнарева, Курская обл.

ЧЕМ УКРЕПИТЬ КОСТИ

Как-то я лежала в больнице с переломом ноги. Перелом долго не заживал, и я сильно переживала по этому поводу. Соседка по палате посоветовала несколько рецептов медовых смесей, которые не только помогают больным, выздоравливающим после переломов и операций, но и укрепляют иммунитет, так как богаты кальцием. Я попробовала их принимать, и, поверьте, результат не заставил себя ждать.

● 200 г кураги, 150 г чернослива, 100 г очищенных семян подсолнечника (обязательно нежареных), 1 лимон с цедрой про-



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТРЫЖКИ

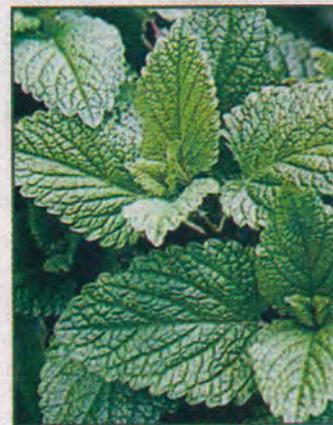
После приема пищи у меня почти всегда начинается отрыжка. Вроде и не болезнь, а неприятно. С чем это может быть связано и как избавиться от этого?

Картофельный сок очень хорошо снимает отрыжку. Устраняет его и перец, если употреблять его в свежем виде. А к примеру, в Молдове фирменным деревенским средством от отрыжки считается анис. 2 ст. ложки измельченного аниса нужно залить 0,5 л воды и варить до тех пор, пока не останется 250 мл жидкости. Пить этот напиток нужно перед обедом как чай.



Кислую отрыжку успокоит жареный кориандр, а предупредить ее айва.

Большими возможностями обладают и лекарственные травы. Можно, к примеру, приготовить настой из листьев мяты перечной. 2 ст. ложки сырья нужно залить 0,5 л кипятка в термосе и настоять. Пить глотками в течение дня.



И, наконец, козье молоко. Если ежедневно утром, днем и вечером пить его после еды

по 2-3 ст. ложки, то к концу третьего месяца такого лечения исчезнет даже самая сильная отрыжка.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Прочитала в интернете, что люди с первой группой крови больше предрасположены к язвенной болезни, чем остальные? Правда ли это?

Да, определенная статистика на этот счет существует. Согласно исследованиям ученых, язвенная болезнь чаще встречается у людей с первой и второй группой крови. Причем первая группа крови «соседствует» с язвой двенадцатиперстной кишки. А вторая группа и пристрастия к соленой и острой пище — с язвой желудка. Но это совсем не значит, что обладатели третьей и четвертой групп крови застрахованы от этого недуга.

Вероятность язвенной болезни значительно возрастает при наличии так называемых факторов риска. К ним относят неблагоприятную наследственность, курение, нервную работу. Немаловажны и особенности приема пищи. Нерегулярное питание, переедание, недостаточное пережевывание, злоупотребление холодной или слишком горячей пищей повышают риск возникновения язвы. А если у человека при этих факторах риска в желудке обитает бактерия Хеликобактер пилори, язвенная болезнь может дать о себе знать при любой группе крови.

ЧЕСНОК ОТ СТОМАТИТА

У меня часто бывает стоматит. Подскажите, как от него избавиться с помощью народных средств.

Вам может помочь вот такой проверенный рецепт. Смешать по чайной ложке растворимого кофе и кефира. Добавить два мелко нарезанных зубчика чеснока. Потом туда же по одной столовой ложке меда и муки, чтобы получился густой крем. Полученной смесью надо смазывать рот 2-3 раза в день. Этот рецепт подойдет для ле-



чения начальной стадии стоматита, когда ранка только появилась. Содержащиеся в чесноке вещества быстро уничтожат бактерии и вирусы, не давая им расплодиться во рту.

Но принимать в чистом виде этот овощ ни в коем случае нельзя. Он очень едкий и может сжечь слизистую оболочку. Поэтому его обязательно нужно смешивать с каким-то кисломолочным продуктом. Если под рукой нет кефира, подойдет йогурт или простокваша. Мед же добавляют, чтобы ранка быстрее заживала. Микроэлементы, входящие в его состав, способствуют делению клеток и в более короткие сроки «затягивают» пораженное место.

ЛЕЧИМСЯ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ

Слышала, что подсолнечное масло помогает от многих болезней. Если возможно, дайте несколько рецептов.

Действительно, с помощью подсолнечного масла можно избавиться от многих болезней.

Для профилактики болезней сердца и сосудов. Головку чеснока средних размеров очистить, растереть толкушкой в кашицу. Положить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить на нижнюю полку холодильника. Перед применением чесночное масло надо перемешать. Налить в столовую ложку 1 ч. ложку лимонного сока, перемешать и выпить. Принимать эту смесь рекомендуется 3 ра-

за в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев. Затем надо сделать месячный перерыв и курс нужно повторить.

Для профилактики обострения язвенной болезни. 500 г свежей измельченной травы зверобоя залить 0,5 л белого вина и 1 л подсолнечного масла. Настоять в теплом темном месте 3 суток, периодически перемешивая. Затем выпарить вино на слабом огне в течение 2-3 часов, настоять в темноте еще 2-3 недели и профильтровать. Принимать внутрь по 1 ст. ложке в день утром натощак.



От запоров. Одна столовая ложка подсолнечного масла, принятая утром натощак, — мягкое и действенное слабительное.



Для лечения трещин на коже. 25 г сухих цветков календулы залить 200 г подсолнечного масла. Настоять эту смесь, периодически встряхивая, в теплом темном месте 8-10 суток, процедить. В течение дня надо несколько раз смазывать трещины.

ТОСТЫ С ГРИБАМИ

Порежьте ломтиками шампиньоны из расчета 1,5 гриба на 1 тост, жарьте их на растопленном сливочном масле 6-8 минут, пока они не станут коричневыми. Посолите грибы, поперчите, добавьте 2 измельченных зубка чеснока и 1 ч. ложку мелко порезанного тимьяна, влейте 1 ст. ложку белого крепленого вина (по желанию), тушите 1-2 минуты, затем влейте 0,25 стакана сливок и тушите после закипания еще 2-3 минуты.

Ломтики батона поджарьте на сухой сковородке или в духовке до золотистого цвета. Каждый тост смажьте сливочным маслом, поверх него выложите грибы и посыпьте рубленую зелень петрушки. Подавайте теплыми.



ИТАЛЬЯНСКАЯ МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

Обжарьте до появления запаха на растительном масле 2 ст. ложки измельченного чеснока. Добавьте порезанные кубиками 1 большой помидор и 1 сладкий перец, тушите до испарения жидкости. В другой сковороде на растительном масле обжарьте 1 ч. ложку измельченного чеснока, добавьте 1 стакан томатного соуса, доведите до кипения, раскрошите в содержимое сковороды говяжий бульонный кубик, перемешайте, добавьте 1 ч. ложку итальянской приправы с травами, 0,25 ч. ложки сушеной паприки, 0,5 ч. ложки вустерского соуса, 1,5 ст. ложки сахара, соль и перец по вкусу. Варите соус 5 минут, затем снимите с огня, дайте остыть.

Смешайте 1 кг говяжьего фарша, 2 стакана панировочных сухарей, 1,5 стакана натертого пармезана или другого твердого сыра, 1 стакан натертой моцареллы, 2 взбитых яйца, 1/2 стакана сваренного соуса, содержимое первой сковородки, 4 ч. ложки вустерского соуса, 1 ст. ложку приправы с итальянскими травами, посолите, поперчите по вкусу. Все хорошенько перемешайте, сформируйте руками мясную буханку, смажьте верх и частично бока оставшимся соусом и посыпьте 1 стаканом натертой моцареллы.

Запекайте в разогретой духовке около 40 минут, выньте и дайте постоять 10 минут, потом разрежьте на порционные куски и подавайте.



ПИЦЦА «БОЛОНЬЕЗЕ»

Обжарьте на растительном масле 120 г говяжьего фарша, чтобы он рассыпался крупной, посолите. Заготовку для пиццы или тесто по вашему выбору раскатайте в пласт, выложите на противень на пергаментную бумагу. Щедро смажьте тесто томатным соусом, посыпьте 120 г натертого твердого сыра, поджаренным фаршем, 1 тонко нарезанной красной луковичей и стаканом разрезанных пополам помидорчиков черри, поперчите, при необходимости подсолите начинку. Выпекайте пиццу в разогретой до 230° духовке, пока сыр не расплавится, а тесто станет золотисто-коричневым.



КРЕВЕТКИ С ПЕТРУШКОЙ И ЧЕСНОКОМ

Растопите 200 г сливочного масла, добавьте к нему большой пучок мелко порезанной зелени петрушки и 2 измельченных зубка чеснока, посолите, поперчите, поддержите на огне, пока зелень не станет мягкой. Выложите в масло 0,5 кг отваренных креветок и готовьте при постоянном помешивании 5 минут. Креветки должны хорошенько пропитаться запахом чеснока и петрушки, поэтому их надо все время перемешивать с соусом.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ СОСИСОК, СВИНИНЫ И НЕКТАРИНОВ

Порежьте порционными кусочками 0,5 кг свиной грудки, посолите, поперчите, сбрызните вустерским соусом и столовым уксусом, перемешайте и дайте постоять 30 минут. Сосиски порежьте на кусочки 3-5 см, оберните кусочками бекона. Нектарины без косточки и кожицы порежьте на четвертинки.

Приготовьте соус, которым вы будете смазывать шашлычки во время приготовления. Для этого смешайте 3 ст. ложки растительного масла с 0,5 ч. ложки соевого соуса, добавьте по 1 ч. ложке меда и горчицы, все перемешайте.

Нанижите на шампуры кусочки свинины, ломтики нектарина и сосиски, смажьте соусом и готовьте на углях или в духовке, время от времени смазывая их соусом.



ЗАПЕКАНКА С КАРТОШКОЙ

Смажьте растительным маслом квадратную форму для запекания. Выложите на дно ломтики отваренной до полуготовности картошки, посолите, поперчите. На картошку выложите ломтики ветчины, поверх них ломтики плавленого сыра. Повторите слои еще раз, накройте слоем картофельных ломтиков, залейте сверху смесью из натертого сыра и сырого яйца, распределите ее по поверхности, чтобы она полностью закрывала все ингредиенты, и запекайте до готовности в разогретой духовке.



ШАШЛЫЧКИ С АНАНАСОМ

Порежьте на квадратные кусочки филе из 1 кг куриной или индюшиной грудки, замаринуйте их на 1 час. Для маринада смешайте по 2 ст. ложки майонеза, сметаны и томатного соуса или кетчупа, добавьте по 0,5 ч. ложки соевого и вустерского соуса, измельченный зубок чеснока. Отцедите от жидкости банку консервированных ананасов весом 400 г. Большой помидор порежьте крупными кубиками, удалите из него семена. Замочите в воде деревянные шпажки, нанижите на них кусочки мяса птицы вперемешку с кусочками ананаса и помидора. Жарьте шашлычки на гриле или в духовке до готовности мяса. Подавайте, посыпав мелко порезанной зеленью петрушки и раскрошенным сыром рикотта.



КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

Порежьте на кусочки 400 г филе куриной грудки, смешайте с 1 ст. ложкой соевого соуса и 1 измельченным зубком чеснока, оставьте для маринования на 1 час. Приготовьте емкость с мукой, взбитым яйцом и панировочными сухарями. Раскалите в жаровне стакан растительного масла. Каждый кусочек курицы обваливайте в муке, опускайте в яйцо, потом в панировочные сухари и жарьте в раскаленном масле 5-6 минут. Готовые наггетсы выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.

Следите, чтобы курица была полностью покрыта панировкой. Если вам больше нравятся рыжие наггетсы, приготовьте панировку сами. Смешайте 4 ст. ложки размолотых белых сухарей с 1 ч. ложкой молотой паприки, 0,33 ч. ложки молотой куркумы и солью по вкусу.



ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С МЯСОМ

Приготовьте песочное тесто из 0,5 пачки маргарина, 1 яйца, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ст. ложки сахара и муки. Готовое тесто в полиэтиленовом пакете положите в холодильник на 1 час. Затем достаньте. Слегка раскатайте бутылкой с теплой водой, выложите в круглую разъемную форму, обомните по бортикам и дну, проколите вилкой во многих местах и испеките основу пирога в разогретой духовке до золотистого цвета. Дайте ей остыть.

Раскалите на сковороде 1-2 ст. ложки растительного масла, обжарьте на нем 0,5 кг фарша, посолите, поперчите, добавьте специи по выбору, готовьте начинку, пока не испарится жидкость, а фарш не поджарится. Выложите фарш в основу, посыпьте сверху 1,5 стаканами тертого сыра, затем слоем мелко порезанной пекинской капусты или салата, порезанными кубиками, 2 свежими помидорами. По желанию можете добавить порезанные оливки или авокадо. Пока фарш еще не остыл, уберите бортики в форму, разрежьте пирог на куски и подавайте.



ТИЛАПИЯ С ЦУККИНИ

Слегка обжарьте на растительном масле 1 цуккини и 1 молодой кабачок, порезанные на полукружки, посолите, поперчите, накройте крышкой и доведите на слабом огне до мягкости. Оставьте гарнир под крышкой.

Для панировки рыбы смешайте 1 ст. ложку копченой паприки, 2 ч. ложки сухого тимьяна, по 1 ч. ложке молотого тмина, орегано, чесночного и лукового порошка, соли, по 0,5 ч. ложки молотого черного и красного перца. 6 небольших филе тилапии смочите водой или смажьте растительным маслом, запанируйте в этой смеси и жарьте на растительном масле до готовности рыбы по 3 минуты с каждой стороны. Сразу подавайте рыбу с гарниром из цуккини, пока они горячие.



ИСПАНСКАЯ ТОРТИЛЬЯ С ВЕТЧИНОЙ

Нагрейте в сковороде 2-3 ст. ложки оливкового масла. Выложите в нее 500 г очищенного и порезанного ломтиками картофеля, перемешайте, чтобы они хорошо покрылись маслом. Готовьте 5-7 минут, периодически помешивая.

Добавьте тонко порезанную большую луковицу и 2-3 измельченных зубка чеснока, хорошо перемешайте и продолжайте готовить еще 10 минут, периодически помешивая. Добавьте к картошке 350 г нарезанной соломкой копченой ветчины и порезанных кубиками сладкий или пикантный перец, перемешайте и готовьте еще 5 минут или пока картофель не станет мягким, посолите. Снимите с огня и дайте смеси ветчины и

картофеля остыть примерно 5 минут.

Разогрейте духовку до 190°. Взбейте 8 яиц с небольшим количеством молотого черного перца венчиком или вилкой до получения однородной массы. Смешайте картофельно-ветчинную смесь с яйцами и переложите в застеленную пергаментом форму. Запеките тортилью в разогретой духовке до золотистого цвета, перед подачей посыпьте рубленой зеленью петрушки и кинзы.



ХРУСТЯЩИЕ ЛЕПЕШКИ С НАЧИНКОЙ

На каждую пшеничную лепешку вам потребуется: 2 ст. ложки смеси майонеза с горчицей (добавьте горчицу по вкусу), 3 ст. ложки поджаренного фарша из мяса птицы, приправленного солью и перцем, 1 кукурузная лепешка или несколько кукурузных чипсов начос, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки порезанной соломкой пекинской капусты и 2 ст. ложки натертого сыра.

Выложите в центр лепешки майонез с горчицей и немного размажьте, поверх него выложите фарш, накройте его кукурузной лепешкой или кукурузными чипсами, слегка придавите, смажьте майонезом, посыпьте капустой и сыром. Заверните вверх края лепешки. У вас останется открытой середина. Вырежьте из пшеничной лепешки кружок диаметром чуть больше, чем открытая середина. Положите его поверх начинки, заверните края, придавите и выложите доньшком вверх на раскаленную сухую сковородку. Расплавленный сыр склеит края лепешки и вставку. Когда они станут золотисто-коричневого цвета, переверните лепешку и зажарьте доньшко. Подавайте лепешки горячими.



ПИРОГ «КОРОНА»

Приготовьте начинку из 250 г измельченного на кусочки сыра моцареллы, 200 г порезанной соломкой ветчины. Спассеруйте на сливочном масле пучок зеленого лука и укропа или петрушки, когда зелень станет мягкой, выньте ее шумовкой на бумажное полотенце, когда масло стечет, добавьте к начинке. Так зелень даст свой вкус, но не добавит начинке жидкости. Перемешайте начинку, если надо, досолите, поперчите.

Замесите дрожжевое тесто из 0,5 кг муки, дайте ему подойти, раскатайте в круг, разрежьте с одной стороны на полоски, количество полосок должно быть кратно трем. Заплетите из полосок теста косички.

Выложите начинку на пласт теста, заверните ее рулетом в тесто и косички, затем сверните в кольцо, защипите края, накройте полотенцем и дайте постоять 30 минут. Смажьте пирог взбитым яйцом и испеките в разогретой духовке до готовности.

Пирог очень красиво смотрится из-за своей формы, начинку для него вы можете выбрать по своему вкусу.

КОТЛЕТКИ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

Добавьте к 700 г свино-говяжьего фарша 2 ломтика замоченной в молоке булки, 2 измельченных зубка чеснока, 0,5 ч. ложки сухого орегано, соль и перец по вкусу. Тщательно вымесите фарш, а затем влажными руками сформируйте небольшие котлеты (примерно 25 штук).

Нагрейте сковороду с 2 столовыми ложками оливкового масла и жарьте на нем котлеты с двух сторон до золотисто-коричневого цвета. В сотейник влейте 1,5 стакана несоленого куриного бульона, добавьте 1 ст. ложку соевого соуса и доведите до кипения, выложите в бульон котлеты, добавьте 1 ч. ложку острой готовой горчицы и 3 ст. ложки измельченной блендером горчицы с зернами, аккуратно перемешайте, накройте крышкой и тушите котлеты на слабом огне 25 минут.

В сковороду, где жарились котлеты, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла, 200 г нарезанных грибов и жарьте, пока грибы станут коричневыми, посолите, перемешайте.

Когда котлеты будут готовы, выложите к ним обжаренные грибы, влейте 0,5 стакана жирных сливок, доведите до кипения и варите около 5 минут. Разведите 1 ч. ложку крахмала жидкостью из сотейника, вылейте смесь в сотейник и перемешайте. Варите около 2 минут, пока соус не загустеет. Подавайте, посыпав рубленой зеленью петрушки.

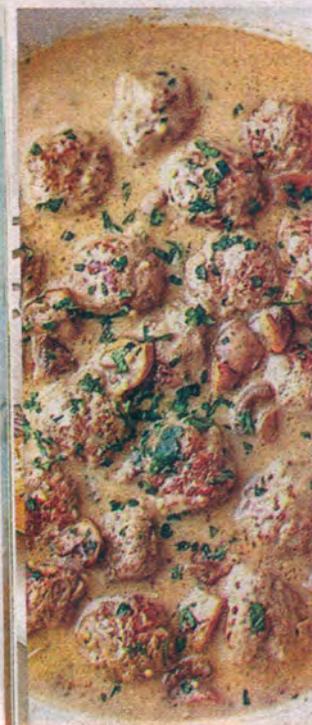


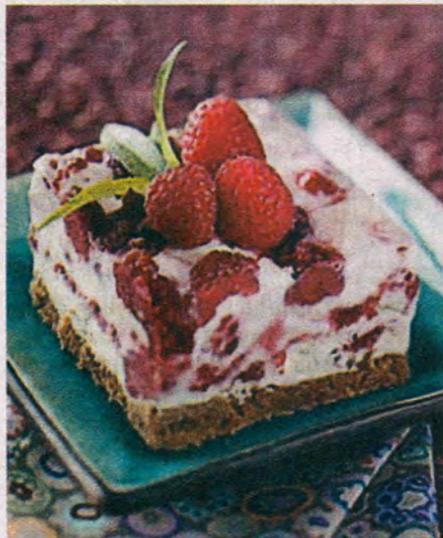
СОСИСКИ В ТЕСТЕ

Выложите в смазанную маслом форму 12 сосисок и запекайте в разогретой духовке до коричневого цвета, выньте форму из духовки, очень осторожно залейте сосиски жидким тестом и верните в духовку для запекания на 25-30 минут.

Для теста: смешайте 140 г муки с 0,5 ч. ложки соли, добавьте 2 яйца, перемешайте, затем влейте 175 мл молока и взбейте до однородности.

Готовые сосиски подавайте с подливкой и овощами.





МАЛИНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК

Измелчите в крошку крекеры и смешайте две трети стакана крошек с 2 ст. ложками растопленного сливочного масла и 5 ч. ложками сахара. Выложите смесь на дно смазанной маслом разъемной формы, уплотните и поставьте в холодильник на 30 минут.

Отделите желтки от белков у 3 крупных яиц. В маленькой толстостенной кастрюле смешайте желтки, 0,25 стакана воды, 0,5 стакана сахара и щепотку соли. Готовьте при постоянном помешивании на слабом огне, пока смесь не загустеет. Проверьте, опустив в нее ложку. Когда вы ее поднимите, смесь должна покрывать выпуклую часть ложки. Сразу снимите кастрюлю с огня и поставьте в большую емкость со льдом или очень холодной водой, чтобы желтковая смесь остыла, остужайте, помешивая.

В небольшой кастрюле на слабом огне смешайте яичные белки, 1 ст. ложку воды с растворенной в ней лимонной кислотой на кончике ножа и 0,5 стакана сахара. Прямо на огне взбивайте белки погружным блендером или миксером, взбивайте на низкой скорости, пока смесь не прогреется и не увеличится в объеме. Переложите белки в небольшую миску и взбейте на высокой скорости до образования мягких пиков.

В большой миске взбейте 250 г сливочного сыра до однородной массы. Взбивая соедините сырную и желтковую массу, добавьте 1,5 стакана взбитых сливок, затем взбитые белки и осторожно перемешайте. Добавьте к 300 г размороженной малины 2 ст. ложки сахара, перемешайте и дайте постоять. Отцедите сок, малину разделите пополам и измельчите.

Намажьте на основу треть сырно-белковой смеси, затем выложите ягодную массу, затем еще треть сырно-белковой смеси и вторую половину ягод, накройте оставшейся смесью. Аккуратно в разных направлениях разрежьте все, что вы положили поверх основы, чтобы немного перемешать сырно-белковую массу с ягодами. Поставьте чизкейк на 5 часов в холодильник, перед подачей сбрызните его малиновым соком и украсьте ягодами малины и веточками мяты.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МОРОЖЕНЫМ

Порежьте кубиками 1 банан, 1 киви, 2 очищенных кисло-сладких яблока, разберите на дольки по 1 апельсину и 3 мандарина, очистите дольки от пленок. Мандариновые дольки разрежьте пополам, а апельсиновые на 3-4 части. Смешайте все ингредиенты, выложите сверху 100 г ванильного пломбира. Когда мороженое растает, перемешайте салат и подавайте. Это классический рецепт.

При желании можно заменить часть ингредиентов в зависимости от сезона. Например, добавить кусочки клубники, ягоды малины, порезанный персик или нектарин, разрезанные пополам виноградины. Можно добавить к салату немного мака, рубленых орехов или изюм.



ДЕСЕРТ С ВИШНЕЙ

Варите в кастрюле на среднем огне стакан вишен без косточек с добавлением 2 ст. ложек сахара, 1 ст. ложки крахмала и 0,5 ч. ложки лимонного сока, пока не начнет пузыриться, около 10 минут. Снимите кастрюлю с огня, дайте остыть до комнатной температуры.

Измельчите в крошку 200-250 г ватшего любимого печенья, высыпьте его в три высоких стакана или формы для десерта. Взбейте 0,5 л жирных сливок (сахар добавьте по желанию). Выложите на слой печенья слой сливок, затем вишню и опять сливки. Украсьте десерт тертым шоколадом или целыми вишенками.

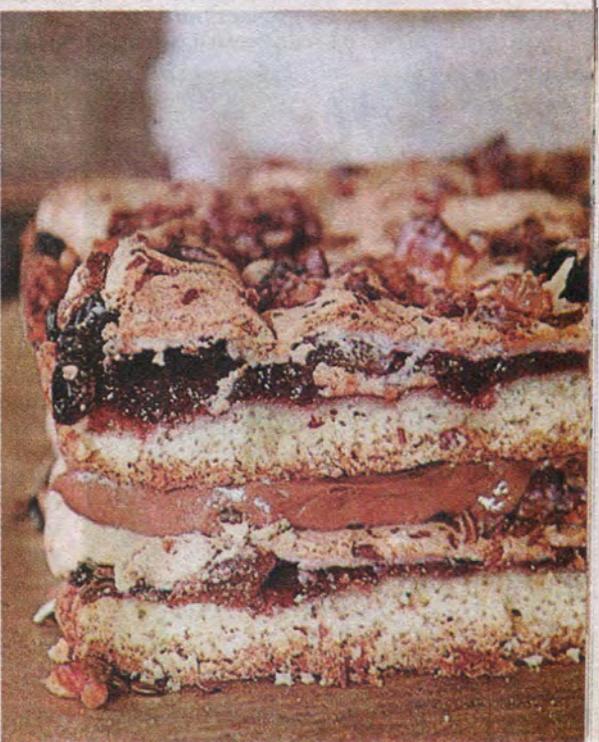
ТОРТ «СТЕФАНКА»

Смешайте 300 г муки с 1 ч. ложкой разрыхлителя и 80 г сахара, добавьте 150 г размягченного сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны и 2 желтка, замесите тесто, заверните его в пищевую пленку и положите в холодильник на 30 минут. Затем выньте

тесто, разделите пополам и раскатайте в два одинаковых коржа. Каждый корж смажьте повидлом или густым вареньем по выбору, посыпьте сверху изюмом и рублеными грецкими орехами (по 50 г), затем вылейте на каждый корж половину безе из 4 взбитых белков и 100 г сахара. Белковый слой также посыпьте изюмом и орехами. Выпекайте коржи в разогретой до 180° духовке 30-40 минут до золотистого цвета. Дайте им остыть.

Приготовьте крем. Смешайте 100 г сахара, 1 ст. ложку с горкой порошка какао, 2 желтка, 2 ст. ложки молока. Закипятите 0,5 стакана молока, влейте в него тонкой струйкой смесь сахара и какао, дайте загустеть при постоянном помешивании, снимите массу с огня, дайте остыть. Взбейте 150 г сливочного масла и, продолжая взбивать, добавьте сваренную массу, доведите крем до однородности и пышности.

Переслоите коржи кремом и дайте торту постоять 1 час перед подачей.



ДВАЖДЫ В ОДНУ РЕКУ...

ИЛИ ВТОРОЙ БРАК УДАЧНЕЕ ПЕРВОГО?

Каждый из нас хоть раз в жизни слышал утверждение: «Второй брак всегда крепче первого!». Но так ли это на самом деле? Безусловно, доля правды в этом есть. Ведь в первый раз, как правило, люди вступают в брак в достаточно молодом возрасте. Влюбленность быстро проходит, и они начинают замечать во второй половинке все больше и больше недостатков. В итоге каждый понимает, что еще совершенно не готов к семейной жизни. На второй брак мужчины и женщины решаются уже в зрелом возрасте, поэтому действуют трезво, тщательно изучая все плюсы и минусы своего избранника. Так действительно второй брак удачнее первого или это миф?

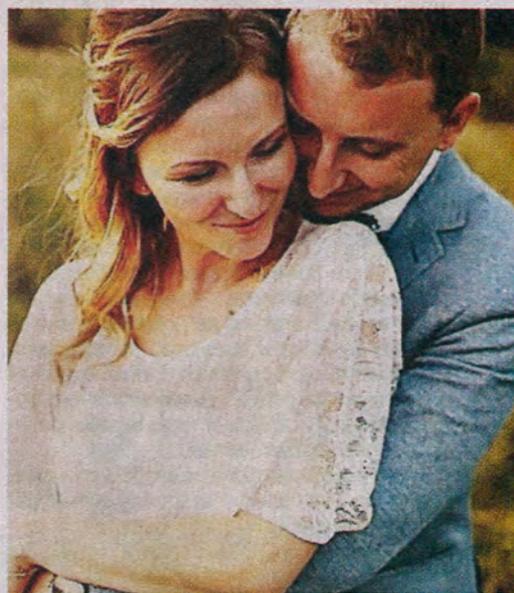
СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

«**В** первый раз я вышла замуж в 20 лет. Мне казалось, что мой муж — самый лучший на свете, и мы проживем вместе до старости. Но как же я ошибалась! Уже через несколько месяцев семейной жизни я стала замечать в нем недостатки, о которых раньше даже не догадывалась. В итоге через 4 года совместной жизни мы развелись. Я была уверена, что больше серьезных отношений ни с кем не построю. Но вскоре я встретила хорошего мужчину, и он сделал мне предложение. Не скрою, второй раз замуж я выходила с опаской. Все думала: «А вдруг опять разочаруюсь в близком мне человеке?» Но мы живем уже 15 лет вместе и по-прежнему счастливы, как и в день нашего знакомства. Мой муж тоже был до меня женат и также несчастлив в браке. Когда создавалась наша семья, мы были

уже вполне сложившимися личностями, сумевшими извлечь уроки из предыдущих отношений. Сейчас я уверена, что первый раз женщины выходят замуж необдуманно, под действием страсти. А вот во второй раз — все совсем иначе, это взвешенное решение двух взрослых людей». Людмила В., 40 лет.

В двадцать лет у молодых людей (как у юношей, так и у девушек) «играют» гормоны, которые заставляют ошибочно считать сексуальное притяжение любовью. Молодежь верит в чистую любовь и понятия не имеет, что собой представляет брак. Безумная страсть позволяет закрывать глаза на любые недостатки партнера, поэтому возлюбленный кажется идеальным существом. В результате девушки выходят замуж не за реального человека, а за тот идеальный образ, который нарисовали в своей голове. Через год-другой любовный туман рассеивается, и партнер уже видится таким, какой он есть на самом деле. Многие браки не выдерживают эту проверку реальностью, начинаются ежедневные ссоры и скандалы.

С годами каждый человек становится все меньше подвержен влиянию гормонов, поэтому во второй раз вступает в брак «с открытыми глазами», понимая, что избранник не идеален, видя все его недостатки и не предъявляя завышенных требований. И мужчина, и женщина сделали свои выводы, и, связывая второй раз себя семейными узами, понимают, какая ответственность на них лежит. Именно такой формат отношений позволяет создать крепкую семью, даже если изначально между супругами не было страсти или любви. Неслучайно психологи сравнивают построение семейных отношений с постройкой дома. Когда его строит ученик, фундамент получается шатким и неустойчивым. Но когда его строит опытный мастер, будучи уверенным в своих знаниях, — у него получается настоящее произведение искусства.



СТРАХ НОВОГО ЗАМУЖЕСТВА

«**М**оя дочь была замужем около 7 лет. Муж ей достался с тяжелым характером: постоянно ревновал без повода, устраивал скандалы и пьяные выходки. Когда она наконец-то с ним развелась, мы все обрадовались. Я подумала: «сейчас у нее начнется новая жизнь, она снова выйдет замуж за достойного человека и будет счастлива!» Но прошло уже 5 лет, а дочь вновь замуж и не собирается. У нее случаются романы с мужчинами, но она сама их прерывает. На мои расспросы она говорит, что не хочет больше замуж ни при каких условиях. Я понимаю, конечно, что у нее еще свежи воспоминания о предыдущей семейной жизни, но ведь с таким подходом к жизни она может вообще остаться одна. Получается, что она боится повторного замужества?» Лариса Г., 56 лет.



Принято считать, что каждой женщине нравится определенный тип мужчин, и такого она будет выбирать каждый раз. Это значит, если в первый раз ей не удалось свить семейное гнездышко, то не получится и во второй раз, так как она выберет опять такого же типа мужчину. Однако это не более чем миф. Опыт приходит с годами, и взрослая женщина уже не будет совершать тех ошибок, которые допустила в молодости. У нее уже сформировались другие взгляды на жизнь и другие требования к избранникам. Во втором муже она будет искать те качества, которых не доставало в первом. Например, первый супруг сильно пил, но хорошо зарабатывал. Скорее всего, в будущем женщина будет искать мужчину не богатого, а не пьющего. Или если первый супруг изменял, то она будет стремиться к общению человеком, ценящим верность.

Для любой женщины от предыдущего брака всегда остается «багаж» в виде потрепанных нервов и неприятного опыта, который настойчиво будет «шептать», что все мужчины неблагодарные скотины. Этот-то опыт и тормозит дальнейшие отношения с мужчинами. Женщина, испытывавшая негатив со стороны бывшего супруга, хочет быть уверена, что подобное больше в ее жизни не повторится, особенно с новым мужчиной. Но так как такой гарантии нет, она начинает себя убеждать, что следующий брак вряд ли будет лучше предыдущего.

Женщине нужно время (иногда длительное), чтобы проанализировать все конфликты и недопонимания, которые были с бывшим мужем. Даже если первый брак был ужасным, в нем же все равно были и какие-то хорошие моменты, хотя бы в начале отношений: теплые объятия перед сном, сладкие поцелуи, совместные ужины и т.п. Все это навсегда осталось в прошлом. И именно второй брак для женщины является самым шансом вернуть нежность и тепло в свою жизнь, забыв о страхе одиночества. У тех, кто провел работу над ошибками, набрался мудрости и терпения, научился прощать и искать компромиссы, есть все шансы на то, что второе замужество будет по-настоящему счастливым.

НА ПЕРВОМ МЕСТЕ — ДЕТИ

«Я» была замуж 12 лет, родила двоих сыновей. Сейчас я в разводе. Несколько месяцев назад у меня начались новые отношения. Мужчина, с которым я встречаюсь, добрый и порядочный, мне он нравится. Недавно он сказал нашим друзьям, что в скором времени хочет жениться на мне. Но у меня же дети! Я не могу представить, как приведу им в дом нового «папу». У них есть родной отец, которого они любят и с которым проводят много времени. Зачем им нужен новый мужчина,



который будет вмешиваться в их воспитание? Да еще и неизвестно, какие отношения сложатся между ними! Получается, что я к повторному браку не готова. Я считаю, что для меня, как для матери, на первом месте должны стоять интересы моих мальчиков, а не личная жизнь. Я готова встречаться с новым возлюбленным, но не жить одной семьей. Может, я не права?» **Екатерина Н., 36 лет.**

Большинство женщин не выходят второй раз замуж, будучи уверенными в том, что второй муж не сможет полюбить ее детей от первого брака и невольно будет обижать их. Они предпочитают жертвовать любовью, уверяя себя, что делают это ради счастья и нормального развития детей. На самом деле такой выбор никому не нужен. Зачастую к новому «папе» дети относятся лучше, чем к биологическому отцу.

Если даже между вторым мужем и детьми возникнут какие-то разногласия, в силах женщины помочь им найти общий язык. Главное — нужно дать детям понять, что после появления нового мужчины в семье, отношение к ним ничуть не изменится и что их будут любить по-прежнему.

Если мужчина по-настоящему любит женщину, то он будет любить и ее детей. Любого нормального мужчину большая семья будет мотивировать к большим достижениям.

НОВЫЙ БРАК НЕ БУДЕТ ЛУЧШЕ ПРЕЖНЕГО

«Я» много лет замужем. Не могу сказать, что семейная жизнь у меня счастливая. С мужем мы постоянно

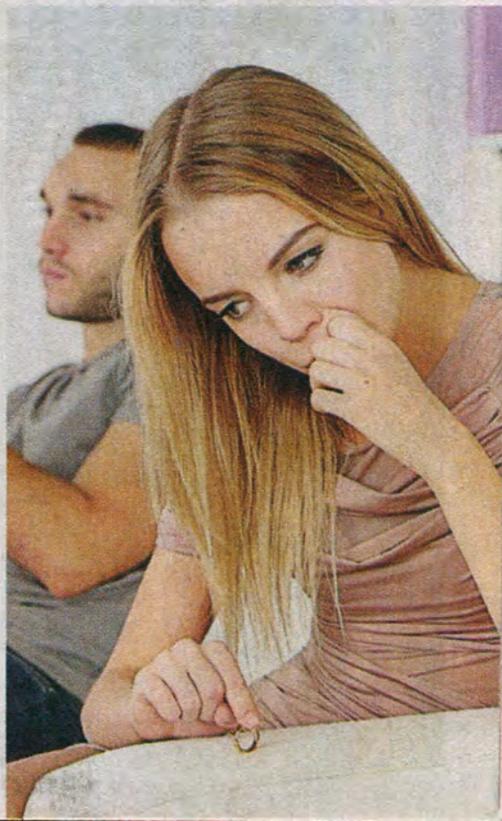
ссоримся и ругаемся, доходит дело даже до рукоприкладства. Живем как соседи, ради детей. Но о разводе я никогда не думала, так как считаю, что «шило на мыло» менять не за чем. Все мои подружки развелись и повторно вышли замуж. И что? Кто-нибудь из них по-настоящему счастлив? Нет, конечно! Зачем вообще разводиться, если, как утверждают психологи, «химии» только на пару лет хватает? А дальше будет все то же самое, что и в первом браке: быт, рутинная заесть, скандалы начнутся... Раз женились — вот и живите вместе до гроба. Думаю, что второй брак ничем не отличается от первого в лучшую сторону» **Ольга В., 40 лет.**

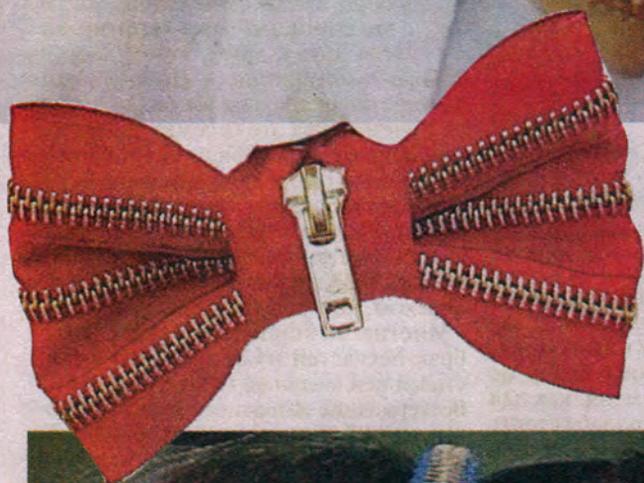
Ссоры имеют смысл лишь когда с их помощью пары «притираются» друг к другу, чтобы достичь какого-то компромисса. Но если спустя множество скандалов все заканчивается ничем, тогда это бессмысленное сотрясение воздуха. Обиды будут копиться из раза в раз, и рано или поздно этот «вулкан» взорвется. Лучше развестись и попытаться построить новые, более счастливые отношения, чем всю жизнь мучить себя жизнью с нелюбимым человеком, которой тебя еще и бьет.

Многие женщины уверены, что их брак несчастен из-за того, что им достался неидеальный мужчина. Это оно — бессердечное животное, эгоист, ревнивец, скандалист... и далее по списку. Те, кто рассуждает именно так, и во втором браке рискует наступить на те же самые грабли.

Повторные браки оказываются удачными только тогда, когда каждый из партнеров сделал работу над ошибками. Но это получается, увы, далеко не у всех.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





ВСЕГО ЛИШЬ МОЛНИЯ...

А сколько необычных симпатичных вещей можно из нее сделать своими руками.

ВМЕСТО «БАБОЧКИ»

Обычно галстук «бабочка» — это атрибут мужского гардероба, но иногда женщинам тоже хочется некоторой официальности и при этом выглядеть женственно. В этом случае отлично подойдет «бабочка», выполненная из молнии.

Вы можете взять для галстука три яркие молнии, сшить их в кольцо и сделать перетяжку из участка молнии с бегунком.

Совсем иначе смотрится «бабочка» целиком сшитая из джинсовой ткани со вставками из отрезков молнии. Подбирайте цвет молнии максимально приближенный к оттенку денима.

Лучше всего для крепления такого галстука подойдет обычная резинка нужного цвета. Просто пришейте к кольцу из резинки «бабочку» и надевайте через голову.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ОБОДОК

Если вы любите носить одежду из джинсовой ткани, смастерите в комплект к ней ободок для волос из молнии подходящего цвета. Вам понадобится основа — любой тонкий ободок. Одна молния нужна на обтяжку ободка, просто измерьте его длину и выберите молнию чуть длиннее. Оберните ободок молнией и туго зашейте с обратной стороны, предварительно, подвернув кончики молнии внутрь. Вторую молнию разъедините и сверните колечками произвольно, чтобы получилось подобие цветка. Желательно сначала сшить в местах соединения колечки и петли цветка, а потом пришить его к ободку.

БРАСЛЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Отмерьте отрезок молнии по диаметру запястья. Выберите для этого браслета металлическую молнию желтого цвета на коричневой тканевой основе, это самое выигрышное сочетание цветов. Прикрепите концевики и замок ярко-золотистого цвета, повесьте на бегунок подвеску такого же цвета. Сам браслет украсьте отрезками цепочек: золотистой и коричневой, пришив их к тканевой основе.

● Браслет состоит из двух одинаковых частей. Для каждой нужна отдельная молния: отрезок закрытый с бегунком, который пойдет в центр и отрезок открытой молнии, который петлей огибает центральную часть. Все три конца молний закрепите плоским концевиком. Сделайте вторую такую же часть и соедините их ниткой. Чтобы скрыть место соединения, приклейте поверх него любые металлические детали такого же цвета, что и молнии. Для такого браслета больше подойдет магнитный замок.

● «Гламурные» браслеты отлично подойдут девочкам-подросткам. Каждый из них состоит из одной недлинной молнии, украшенной цепочками, полосками стразов, бантиками, брошками и подвесками.

ОЖЕРЕЛЬЕ В СТИЛЕ «ХАЙТЕК»

Чтобы смастерить такое симпатичное стильное ожерелье, купите длинную металлическую молнию на черной тканевой основе, упаковку запасных бегунков такого же размера, 2 концевика и отрезок цепочки серебристого цвета с крупными звеньями.

Разъедините молнию и нарежьте из двух частей 6 отрезков разной длины. На самый длинный отрезок наденьте бегунки, соедините все отрезки, сшейте их кончики вместе и прикрепите концевики. Добавьте к ним цепочку такой длины, чтобы она позволяла ожерелью лежать на груди. Такое ожерелье не должно быть слишком длинным.

ИЗ ОБЫЧНОЙ ФУТБОЛКИ В ДИЗАЙНЕРСКУЮ

Вы сами можете совершить это превращение, всего лишь пришив к обычной однотонной футболке две молнии, одну по вороту и одну на подоле с одной стороны. Главное, выбирайте молнию максимально подходящую по цвету и с красивым бегунком. Обратите внимание на то, что молния пришивается частично в закрытом, частично в открытом состоянии.



ПАРАДНЫЕ ТУФЛИ – ИЗ ОБЫЧНЫХ

Как часто, покупая обувь, мы надеемся, что будем носить ее долго и с удовольствием. Но проходит время и понимаем, что в ней чего-то не хватает. Хочется, чтобы туфли стали более индивидуальными, более красивыми. А ведь изменить их, превратить в единичный экземпляр, вполне по силам нам самим, надо лишь приложить немного труда и перед этим посетить магазин швейной фурнитуры или материалов для рукоделия, чтобы купить то, чем вы будете украшать свои туфли.



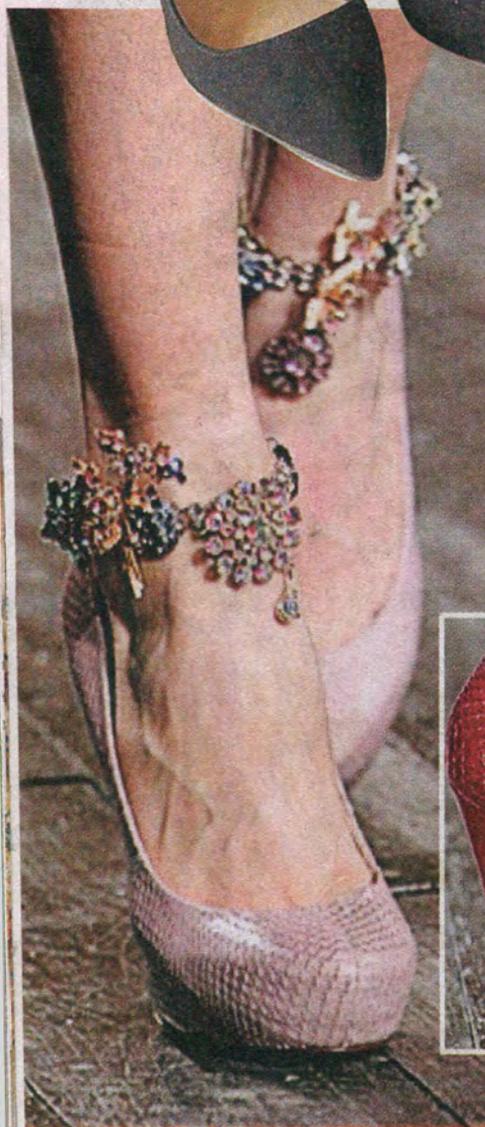
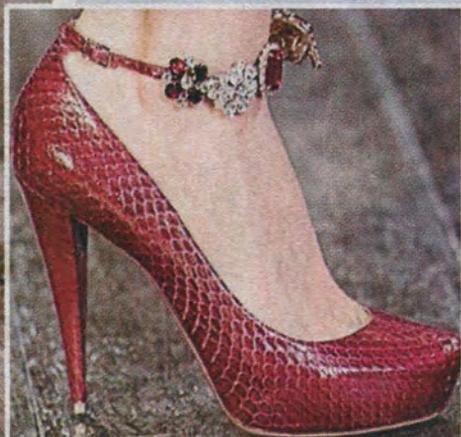
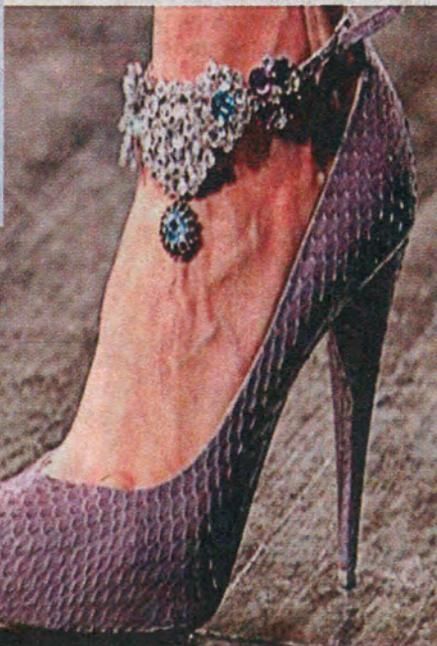
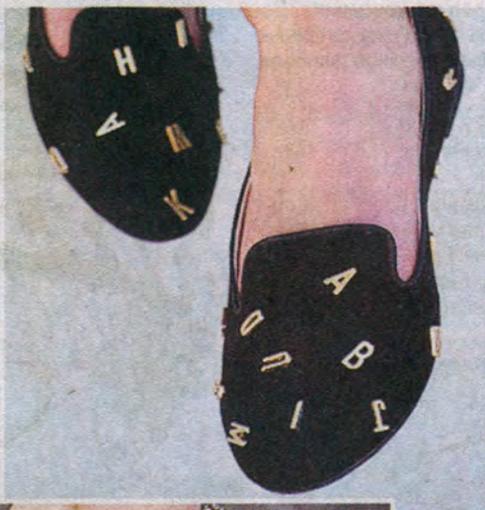
Купите в магазине аппликацию яркие красные «губы» и приклейте ее по границе мыска туфель. Особенно красиво это украшение будет смотреться на туфлях черного и белого цвета.

Одно время было модно на заднюю часть туфель и ботинок пришивать петельку. Мода прошла, и многие перестали носить такие туфли. Замаскируйте петельку лентой в цвет. Приклейте отрезок ленты к петельке, обуйте туфлю, отмерьте такую длину ленты, чтобы она не стягивала, охватывала вашу лодыжку, лишнее отрежьте. Из другого отрезка сложите бант, из ленты же сделайте для него перетяжку, сшейте края перетяжки или склейте, предварительно пропустив под нее края отмеренного отрезка. Вам придется обуть туфли, сначала пропуская ногу под ленту.

Самые простые туфли-балетки можно превратить в эксклюзивные, если приклеить на мысок туфель украшение из ограниченных «камней».

Не менее эффектно будут смотреться черные балетки, украшенные приклеенными золотистыми буквами. Сколько букв приклеить, решайте сами.

Туфли с перепонкой на лодыжке можно превратить в парадные, если приклеить или прикрепить к перепонке несколько брошей. Если такое украшение нужно вам на одну вечеринку, просто прикрепите броши, если хотите сохранить украшение для постоянного ношения, приклейте.





ЧЕМ УКРАСИТЬ СЕБЯ В ЭТОМ СЕЗОНЕ

Жемчуг и металл – вот два основных тренда в украшениях нынешней весной и летом.

Причем, жемчуг должен сочетаться все с тем же металлом. Модельеры вообще выбрали в этом сезоне крупные массивные украшения, это касается как металлических, так и украшений с жемчугом. Особенно поражают своей величиной серьги, они либо крупные, либо очень длинные, причем еще и причудливой формы.

В моде также необычные металлические браслеты, которые можно носить и на плече, и на предплечье.

Но если вы хотите выглядеть особенно модно, раздобудьте себе кулон в форме дамской сумочки, это мастхэв этого сезона.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА



Оригинальный жилет с большими дырками, которые одновременно являются и проймами для рукавов, наверняка понравится модным девушкам! Несложные узоры и простая выкройка позволят связать этот жилет за короткое время. Свяжите себе такой, и вы не пожалеете, что в вашем гардеробе появится необычная вещь!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки темно-синего цвета 550 г (шерсть 50%, акрил 50% 250 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.

Узоры:

1. лицевая гладь

Описание работы

Жилет связан одним полотном в поперечном направлении, начиная с одной полочки и заканчивая краем второй полочки. В процессе вязания сделаны 17 больших вертикальных «дырок», расположенных в шахматном порядке и законченных симметрично, т.е. по 2-е с каждого края жилета.

Наберите на спицы 117 петель и вяжите:

1-й 11-й ряды лицевой гладью;

12-й ряд, изнаночный — лицевые петли;

13-й — 22-й ряд — лицевая гладь;

23-й ряд: 13 лицевых, 39 петель закрыть, 13 лицевых, 39 петель закрыть, 13 лицевых;

24-й ряд, изнаночный — 13 лицевых, набрать на спицу 39 петель, взамен закрытых в предыдущем ряду, 13 лицевых, набрать на спицу 39 петель, взамен закрытых в предыдущем ряду, 13 лицевых;

25-й — 35-й ряды — лицевая гладь;

36-й ряд, изнаночный — лицевые петли;

37-й — 47-й ряды — лицевая гладь;

48-й ряд, изнаночный — лицевые петли;

49-й ряд — 39 лицевых, 39 петель закрыть, 39 лицевых петель;

50-й ряд, изнаночный — 39 лицевых, набрать на спицу 39 петель взамен закрытых в предыдущем ряду.

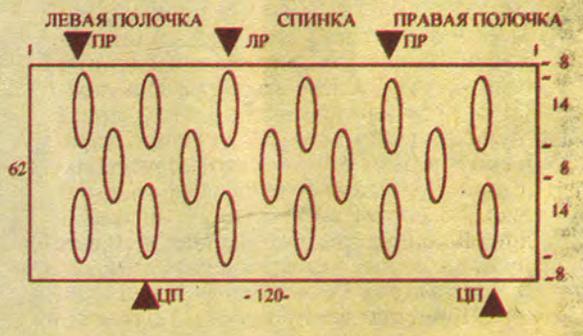
Узор с 1-го по 50-й ряды повторите еще 4 раза.

Закончите вязание повтором с 1-го по 47-й ряды. Закройте все петли.

На выкройке обозначение ПР — пройма для правого рукава, ЛР — пройма для левого рукава, т.е. для правой руки 2 проймы, ЦП — центр переда.

Примечание: каждая полоса из 11 рядов лицевой глади, плюс 1 изнаночный, равна 5 см. В зависимости от выбранных вами ниток и плотности вашего вязания она может получиться иной. В этом случае необходимо увеличить или сократить количество рядов в полосе.

Сборка: сборка не потребуется. Вяжите и сразу носите!



Маленький жилет, связанный на спицах большого диаметра из толстых ниток, несмотря на свою ажурность согреет вас и привнесет новую нотку в ваш гардероб. Связать его по силам даже неопытной рукодельнице.

Работа будет продвигаться быстро и непринужденно. А если вы из остатков ниток свяжете незамысловатое, но очень актуальное украшение, добавив к нему 4 деревянные пуговицы, то вы получите настоящее удовлетворение от проделанной работы!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки бежевого цвета 400 г (хлопок 100%, 120 м/100 г), прямые спицы № 4,5, круговые спицы № 3, игла для сшивания, 4 деревянные бусины Ø 12 мм.

Узоры:

- лицевая гладь
- ажурный узор.** Вязание узора происходит на лицевой и изнаночной стороне. Для образца наберите нечетное количество петель.

1-й ряд: кромочная петля, *2 петли вместе лицевой, накид*, от* до* повторяйте до конца ряда, лицевая, кромочная петля.

2-й ряд: кромочная петля, *2 петли вместе изнаночной, накид*, от* до* повторяйте до конца ряда, изнаночная, кромочная петля.

Далее чередуйте 1-й и 2-й ряды.

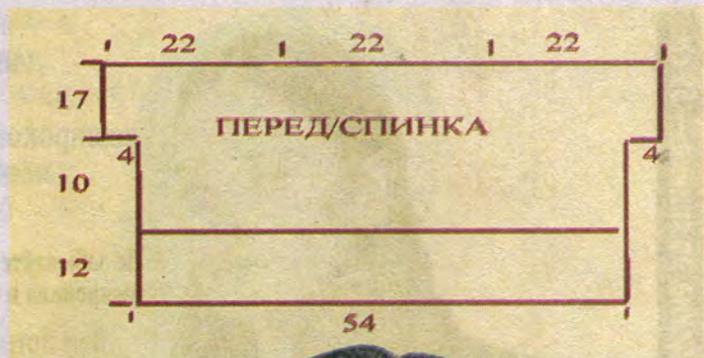
Описание работы

Перед: наберите на спицы 33 петли, свяжите 10 рядов лицевой гладью, затем вяжите ажурным узором до линии проймы. Наберите с боковых краев переда по 4 петли, включите их в узор и вяжите до линии плеч переда. Закройте все петли.

Спинка: спинку свяжите по описанию переда.

Сборка жилета: наматайте плечевые швы, проверьте, свободно ли проходит ваша голова в горловину жилета. Сшейте плечевые и боковые швы по отметкам на выкройке

Украшение: наберите на круговые спицы 4-5 петель, свяжите по кругу полую деталь длиной 14 см. Оборвите нитку и проденьте ее через все петли, стяните и незаметно укрепите нить. Вставьте тонкую веревку или нитку, которой вязали украшение, протяните иголку с ниткой через 2 бусины, затем через край связанного украшения, закрепите нитку, чтобы при скольжении края вязаной детали не соединились, затем введите иголку с ниткой в другой конец связанной детали, оставьте между концами 4 см и закрепите нить, как и в первый раз. Нанижите на нитку 2 бусины. Примерьте длину нитки и завяжите ее концы на уровне шеи.





Легкий укороченный жакет цвета пыльной розы, с длинными узкими рукавами, с глубокой горловиной и застежкой на 2 пуговицы, со всех сторон обвязан неширокой ажурной каймой. Жакет можно носить с топом, а можно и самостоятельно. В любом случае, вы будете с удовольствием его носить.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки цвета пыльной розы 550 г (шерсть 50%, акрил 50% 400 м/100 г), спицы № 3,0, крючок № 2,0, игла для сшивания, 2 пуговицы Ø 25 мм.

Узоры:

- по Схеме — кайма;
 - «ломаная резинка», для образца наберите нечетное количество петель, плюс 2 кромочные петли;
- 1-й ряд:** (лицевая сторона) кромочная, изнаночные петли до конца ряда, кромочная;
- 2-й ряд:** (изнаночная сторона) кромочная, *изнаночная, лицевая*, от * до * вяжите до конца ряда, изнаночная, кромочная.
- Далее повторяйте 1-й и 2-й ряды. Обратите внимание, что узор с двух сторон получается разным.

Описание работы

Перед, левая полочка: наберите на спицы 60 петель, свяжите 6 рядов лицевой гладью, затем вяжите узором «ломаная резинка». Через 28 см от начала вязания закройте со стороны центра переда 10 петель для горловины, в последующих рядах закройте еще 5 раз по 1 петле через ряд и вяжите до линии проймы (35 см от начала вязания полочки), закройте 8 петель со стороны бокового шва для проймы, в последующих рядах закройте еще 3 раза по 1 петле и до линии плеча вяжите без изменения количества петель. Закройте все петли.

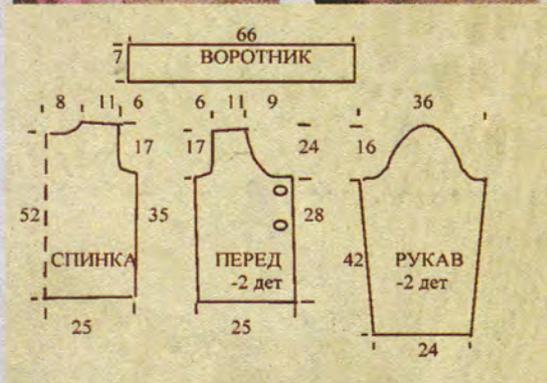
Перед, правая полочка: наберите на спицы 60 петель, свяжите 6 рядов лицевой гладью, затем вяжите узором «ломаная резинка» вверх симметрично левой полочке. Через 20 см от начала вязания сделайте прорезную петлю для пуговицы. Для этого через 4 петли от начала вязания полочки со стороны центра переда закройте 3 петли, оберните следующую петлю на левой спице рабочей нитью, поверните вязание в обратную сторону, наберите на левую спицу 3 петли взамен закрытых, оберните рабочей нитью 4-ю петлю на правой спице, поверните вязание и довяжите ряд до конца, включив вновь набранные петли в основной узор. Через 6 см повторите провязывание прорезной петли. Закончите вязание правой полочки симметрично левой.

Спинка: наберите на спицы 120 петель, свяжите 6 рядов лицевой гладью, затем вяжите узором «ломаная резинка». Через 35 см от начала вязания спинки закройте по 8 петель со стороны боковых швов для пройм, в последующих рядах закройте еще 3 раза по 1 петле с каждой стороны и до линии плеча вяжите без изменения количества петель. Закройте все петли.

Рукава: наберите на спицы 50 петель и свяжите полотно рукава, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через каждые 6 рядов до ширины рукава 36 см. Довяжите до оката, закройте с каждой стороны рукава по 8 петель, в последующих рядах вяжите по 2 петли вместе. Через 16 см закройте оставшиеся петли.

Воротник: сшейте линии плеч, из края горловины наберите петли и свяжите полотно воротника шириной 7 см. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, обвяжите крючком весь жакет по кругу (края полочек, воротника и низа жакета), а также низ рукавов каймой по Схеме. Сшейте рукава и вшейте рукава в проймы.



Условные обозначения:

- - воздушная петля (в.п.)
- - столбик без накида (ст.б/н)
- † - столбик с накидом (ст.с/н)

Схема



Размер 46-48. Длина по спинке — 50 см.

Свитер свободного силуэта со спущенными проймами, широкой горловиной лодочкой и с укороченными зауженными рукавами и передом, украшенным широкой ажурной полосой, подкупает своей простотой и одновременно элегантностью. А вязать его — большое удовольствие, процесс несложный и удивительно увлекательный!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки темно-серого цвета 550 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.

Узоры:

1. лицевая гладь;
 2. ажурная полоса по низу свитера:
- 1-й — 4-й ряды:** «платочная вязка», все петли лицевые;
- 5-й ряд:** кромочная, *лицевая, накид*, от* до* повторяйте до конца ряда, кромочная петля;
- 6-й ряд:** кромочная петля, *лицевая, накид сбросить*, от* до* повторяйте до конца ряда, кромочная петля. В результате сброшенных накидов получаются вытянутые петли, которые выше обычных лицевых петель.
- 7-й — 8-й ряды:** лицевые петли;
- 9-й — 14-й ряды:** лицевая гладь;
3. ажурная полоса для центра переда, в продолжение вязания полосы по низу переда:
- 15-й ряд:** 5 лицевых, *накид, 2 вместе лицевой*, от* до* повторите еще 9 раз, 4 лицевых;
- 16-й — 18-й ряды:** лицевые петли;
- 19-й ряд:** вяжите, как 6-й;
- 20-й — 22-й ряды:** все петли лицевые;
- 23-й ряд —** 2 петли вместе лицевой (повторите еще 4 раза), *накид, лицевая*, от* до* повторите еще 8 раз, накид, 2 петли вместе лицевой (повторите еще 4 раза);
- 24-й — 28-й ряд:** лицевая гладь, а далее повторяйте ажурный узор с 15-го по 28 ряд.



СВИТЕР С АЖУРНОЙ ВСТАВКОЙ

Описание работы

Перед: наберите на спицы 121 петлю. Свяжите 14 рядов по описанию ажурной полосы по низу свитера (п.2. описания), затем в центре переда отметьте 29 петель и вяжите их узором для центра переда (п.3. описания), остальные петли по краям переда вяжите лицевой гладью. Через 33 см от начала вязания с каждой боковой стороны добавьте по 14 петель (7 см) для рукавов. Свяжите вверх еще 17 см и закройте все петли переда.

Спинка: наберите на спицы 121 петлю. Свяжите 14 рядов по описанию ажурной полосы по низу свитера (п.2. описания), затем вяжите лицевой гладью все полотно спинки. Через 33 см от начала вязания с каждой боковой стороны добавьте по 14 петель (7 см) для рукавов. Свяжите вверх еще 17 см и закройте все петли переда.

Наметайте плечевые швы по отметкам на выкройке, примерьте на себя, чтобы голова свободно проходила через горловину. Сшейте плечевые швы.

Рукава: из края рукавов после сшивания переда и спинки, наберите петли и свяжите 20 см лицевой гладью, закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, сшейте рукава.



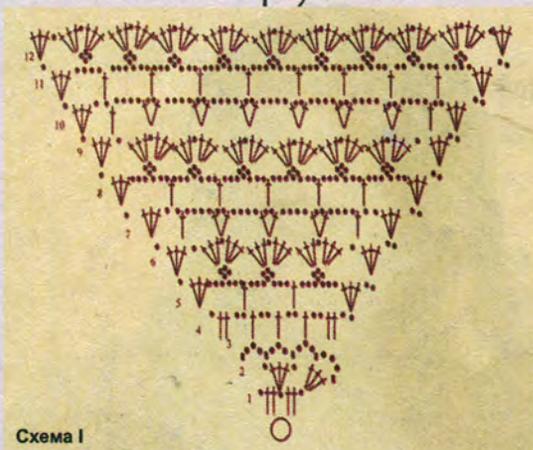


Схема I

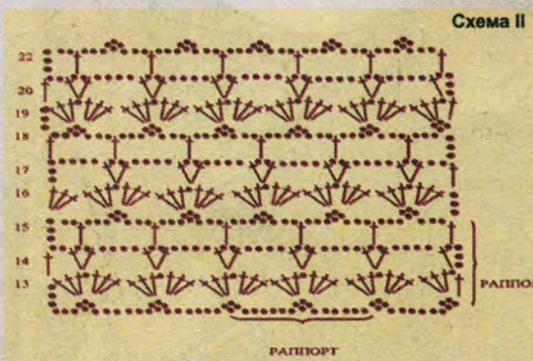


Схема II

Необыкновенно красивая ажурная накидка, связанная крючком, на первый взгляд покажется вам сложной в исполнении, но это не совсем так. Поэтапно, вывязывая деталь за деталью, вы получите эксклюзивную накидку. В процессе вязания вы будете следить, как она постепенно «садится» на вашу фигуру!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять плотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки светло-голубого цвета 700 г (шерсть 50%, акрил 50% 350 м/100 г), крючок № 2,5.

Узоры:

1. по Схеме I для квадрата.
2. по Схеме II.

Описание работы

Вязание накидки начните с детали 1 - квадрата в центре спинки. Наберите цепочку из 12 в.п., замкните их в круг и по Схеме I свяжите квадрат со стороны, равной ширине спинки, плюс 2 см на свободное облежание (39 см). Учтите, что на Схеме I отражена 1/4 часть квадрата (т.е. одна из сторон), поэтому узор необходимо повторять еще 3 раза. Вязите по кругу до нужной длины сторон квадрата.

Следующая деталь 2, которую вы свяжете, является нижней частью спинки. Обратите внимание на ряд, которым вы закончили вязание квадрата и по Схеме II продолжите вязание вниз, не нарушая узора.

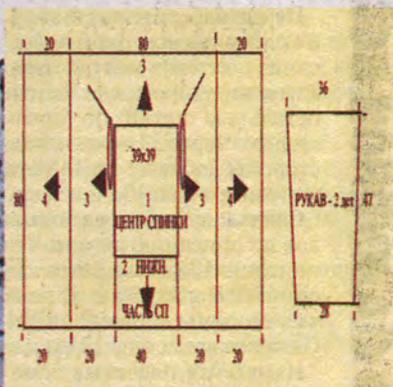
Свяжите вниз 3 раппорта узора по вертикали. На свое усмотрение, вы можете связать большее или меньшее количество раппортов, от этого будет зависеть общая длина накидки.

Далее свяжите деталь 3, которая располагается по 3-м сторонам уже связанного полотна, т.е. боковым сторонам и верху спинки, который затем станет воротником накидки. Обратите внимание, на прорези для рукавов на выкройке. Для них вам необходимо от верха квадрата отмерить 18 см и исключить их из дальнейшего вязания, вместо этого отрезка наберите цепочку из такого же количества в.п. и 3-ю деталь вяжите на ее основании.

Затем к полученному полотну свяжите две одинаковые детали полочек (4) с двух сторон накидки на высоту 3-х раппортов по вертикали.

Рукав: из образованных прорезей для рукавов свяжите поочередно 2 рукава по направлению сверху вниз.

Сборка: сшейте рукава.



Условные обозначения:

- - воздушная петля (в.п.)
- - столбик без накида (ст.б/н)
- † - столбик с накидом (ст.с/н)



Пляжная туника свободного силуэта будет уместна на отдыхе. Прямой крой и несложные ажурные узоры намного упростят вашу работу и несмотря на ее большой размер, вы свяжете ее за короткое время.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки нежно голубого цвета 750 г (хлопок 100% 450 м/100 г), крючок № 2,5, игла для сшивания.

Узоры:
1. по Схеме.

Описание работы

Перед, правая полочка: туника связана сверху вниз от линии плеч. Наберите цепочку из 64 в.п., плюс 3 в.п. для подъема. По Схеме свяжите 1-3 ряда, затем повторите вязание 1 и 2-го ряда. Далее свяжите узор по образцу 4-го-9-го рядов и повторите вязание 7-го и 8-го рядов (по Схеме). Затем свяжите 2 раппорта узора, отображенных на Схеме с 10-го по 18-й ряды.

Повторите вязание всех связанных рядов в том же порядке. Закончите вязание по образцу с 1-го по 3-й ряд по Схеме.

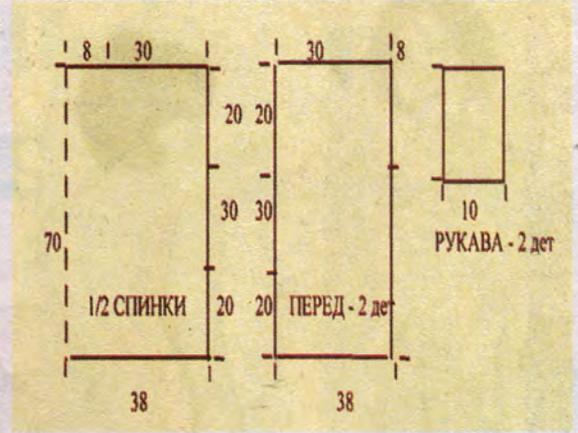
Перед, левая полочка: свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите цепочку из 130 в.п. и свяжите спинку сверху вниз, повторяя очередность вязания тех же рядов, что и для переда.

Сшейте плечевые и боковые швы, оставив незашитыми отрезки для боковых разрезов.

Рукава: свяжите рукава по кругу по образцу с 1-го по 9-й ряды (без повторов вязания рядов).

На уровне груди привяжите к полочкам цепочки из в.п. для завязок.

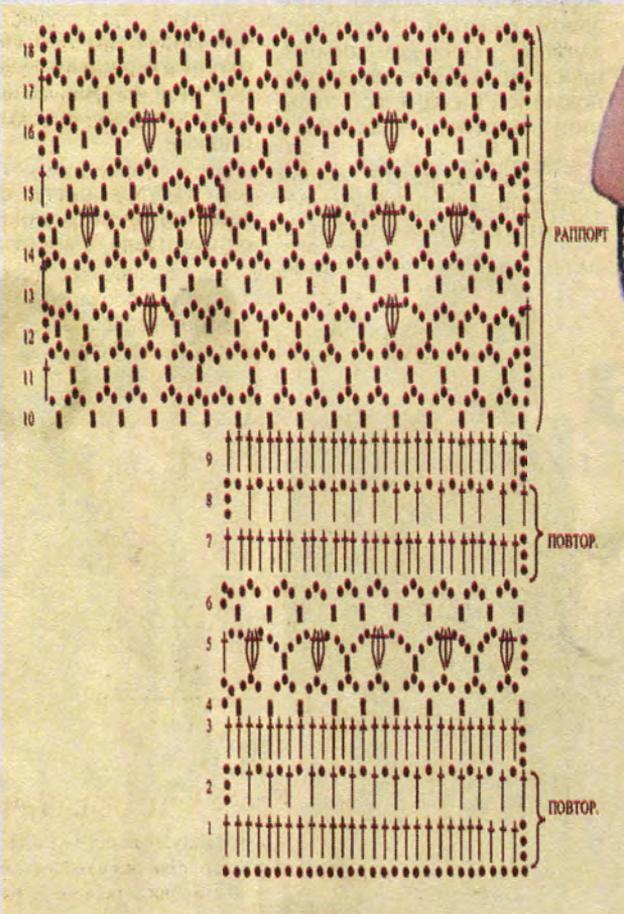


Условные обозначения:

- - воздушная петля (в.п.)
- - столбик без накида (ст.б/н)
- † - столбик с накидом (ст.с/н)



Подготовила Юлия ИВАНОВА



НАРЯДНЫЕ ПЛАТЬЯ



1 Оригинальное платье как будто бы переделано из мужской рубашки. Расклешенный силуэт, соблазнительное декольте, заниженная спинка и фантастический пояс «из рукавов» — неповторимые детали этой модели.

2 Отрезное по линии талии платье с расклешенным подолом, глубоким декольте, открытой спинкой и пышным бантом сшито яркого цвета, способно обратить на себя все внимание окружающих.

3 Благородный нежно-голубой цвет, изысканный покрой и геометрические детали платья, облегающего фасона, позволят продемонстрировать прекрасный вкус.

4 Платье из ткани с металлизированными нитями может похвастаться необычным подолом с запахом, головокружительным декольте, вставкой из прозрачного тюля на груди и необычными рукавами.

5 Платье с асимметричной полочкой «на одно плечо», декорированной рюшами, и подолом, сшитым из гофрированной ткани-компаньона, просто не может оставить равнодушной ни одну любительницу романтических нарядов.

6 Оригинальный фасон этого платья с пышными рукавами, глубоким декольте,

подолом со складкой и поясом с пышным бантом, порадует интересными деталями.

7 Элегантное белое платье с оригинальной деталью, имитирующей шарф, понравится любительницам классического стиля.

8 Платье-футляр светлого оттенка украшают рукава необычной формы, одна из частей которых отделана вышивкой.

9 Платье цвета фуксии асимметричного покроя на одном плече, с воротником-





8

9

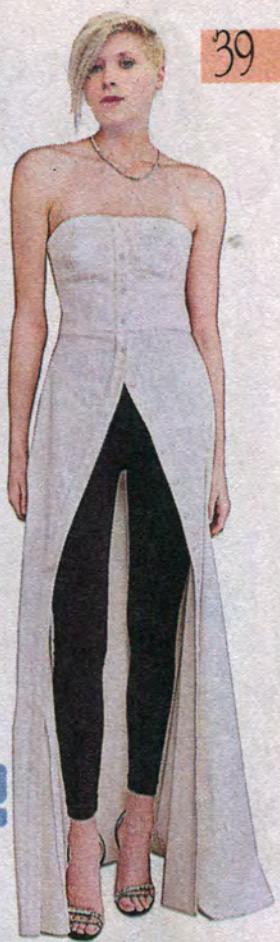


10

11



12



стойкой выглядит очень элегантно.

10 Яркое-синее платье из жаккардового полотна с пышной юбкой-шлейфом, лифом-корсажем и фантазийными бантиками, вполне подойдет для самых торжественных случаев.

11 Облегающее укороченное платье, сшитое из нежно-белой ткани и дополненное накидкой, сделает из вас королеву вечера.

12 Платье-бюстье с застежкой на пуговицы и длинными расходящимися полками белого цвета идеально сочетается с черными леггинсами. Этот наряд позволит вам продемонстрировать идеальную фигуру и стройные ножки.

13 Облегающее платье с длинными узкими рукавами, расширенной линией плеч, вырезом на груди, декорированным вышивкой с метал-

лическими украшениями, выглядит очень нарядно и торжественно.

14 Платье в стиле греческой богини с асимметричным лифом с вырезом и рукавом с незашитым внутренним швом, выполнено из оранжевого крепа с эффектом стреч.

15 Платье облегающего фасона из розового трикотажа с пышными рукавами-фо-

нариками и открытыми плечами порадует юных модниц.

16 Платье желтого цвета отличается асимметричной линией подола и необычным вырезом на спине. Лиф и юбку платья скрепляет большой бант, который придает наряду особую женственность.



13



14

15



16



1

ЖАКЕТЫ

4

Сегодня невозможно представить женский гардероб без базового жакета. Одно из главных преимуществ пиджака в том, что его можно надеть в любое время года: в весенне-летний период с шелковыми платьями и летящими юбками, а с приходом осенне-зимнего сезона скомбинировать с шерстяными брюками и юбками. Предлагаем взглянуть на главные тренды наступающего сезона.

1 Комбинированный блейзер из тканей, идеально сочетающихся по цвету, с белым воротничком и планками, выглядит строго и нарядно одновременно.

2 Экстравагантный жакет из кожи и нежного гипюра с двойным поясом с металлическими пряжками и карманами с клапанами по бокам выглядит просто сногшибательно.

3 Черный блейзер с удивительной деталью в виде оригинального шарфа, накинутого на плечи, и завязанного на бант на груди, выглядит очень эффектно.

4 Великолепный блейзер нежно-голубого цвета классического фасона дополнен драпированным поясом, сшитым из тонкого крепа-компаньона, идеально подходящего по цвету к основной ткани модели.

5 Жакет с цельнокроеным воротником, с минимумом деталей, дополнен вшитым в боковые швы поясом с пряжкой.

6 Двубортный жакет из костюмной ткани с боковыми карманами «в рамку» и с клапанами, дополнен необычными рукавами, объемными в верхней части.

7 Жакет из твида с расходящимися полочками, слегка расклешенными рукавами, золотистыми пуговицами и кожаными деталями — кокетками на плечах и заплатками на локтях будет идеально сочетаться с любыми предметами одежды.

8 Блейзер из костюмной ткани серого цвета с застежкой на три пуговицы, баской и

2

5

6

3





7



9



большими карманами по бокам, пригодится для работы и учебы.

9 Блейзер из атласа с глубоким декольте, сборками у талии и оригинальным поясом, даже с джинсами выглядит нарядно и торжественно.

10 Жакет из костюмных тканей-компаньонов в клетку с объемными рукавами длиной чуть ниже локтя, можно дополнить трикотажным поясом контрастного цвета.

11 Жакет кораллового цвета с оригинальными двойными полочками, верхняя часть которых переходит в завязывающийся пояс, подкупает своей неповторимостью.

12 Двубортный жакет классического покроя с контрастными деталями — воротником, манжетами, окантовкой карманов и поясом, выглядит очень стильно.



10

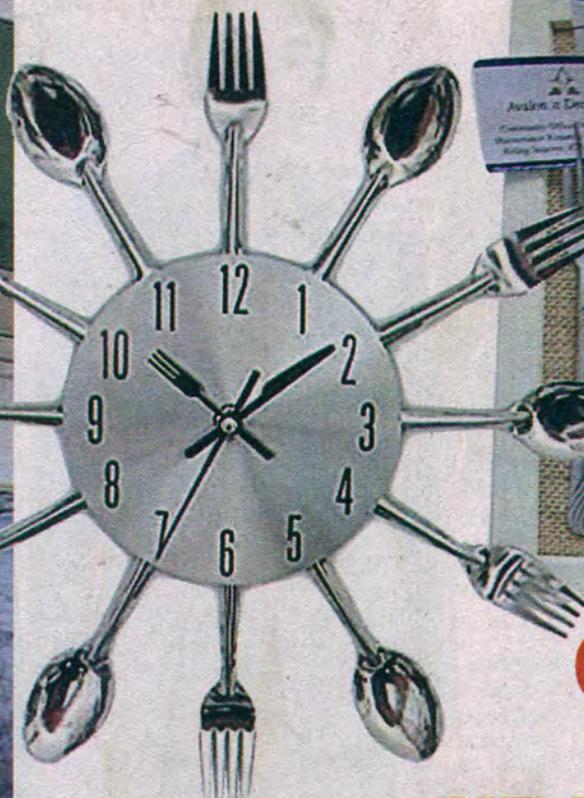
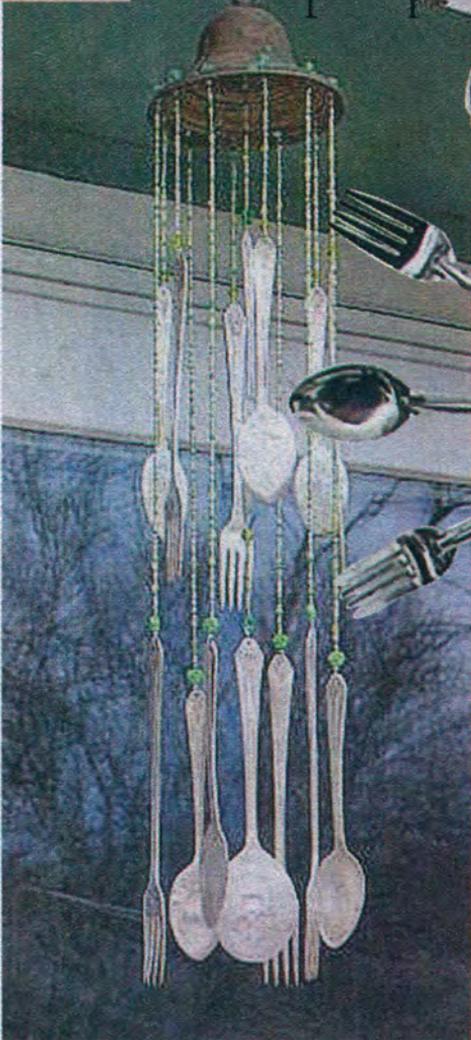


11



12

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ НЕ ДЛЯ СТОЛА

Редко кто пользуется столовыми приборами всю жизнь, конечно, если это не фамильное серебро, обычно через несколько лет покупают новые. Иногда ложки, вилки и ножи теряются, поэтому на их место покупаются новые наборы, иногда они достаются по наследству. Впрочем, когда их становится в доме слишком много, многие просто выбрасывают ненужные приборы, а ведь они могут стать изюминкой интерьера столовой или кухни, если дать им совсем другую жизнь.

Например, превратить их в ручки на дверцах шкафов и ящиков, надо лишь выгнуть середины ручек. Для этой цели подойдут и ложки, и вилки, и ножи.

● Из вилок получатся отличные держатели на доске объявлений. Между зубчиков вилок удобно вставлять, записки, визитки и дисконтные карты.

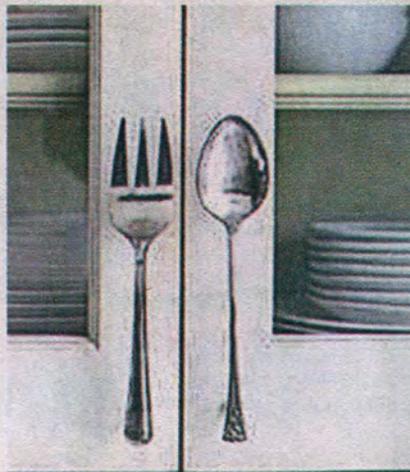
● Из столовых приборов получаются отличные крючки, которые можно прикрепить как отдельно, так и несколько в ряд. Их удобно использовать для подвешивания кухонных полотенец, кружек, посуды, прихваток, фартуков. Особенно красиво эти крючки смотрятся, если поместить их на необычную основу или необычно загнуть зубчики вилок.

● Вполне уместно будут смотреться в кухне или столовой настенные часы, периметр которых украшен столовыми приборами.

● Ложки и вилки могут даже стать частью «ветерка», если вы прикрепите их на длинных нитках к диску или колокольчику и повесите напротив окна или форточки, где постоянно дует ветер.

Проявите фантазию, и ваша кухня или столовая будет украшена необычными, но забавными аксессуарами из столовых приборов.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





Гороскоп

с 15 мая по 15 июня

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине мая может подвести здоровье. С 17 по 21 мая возможны незначительные разногласия с окружающими или непредвиденные расходы. В первой половине июня придется решать самые разные вопросы, затрагивающие вашу профессиональную деятельность. В начале месяца могут появиться новые выгодные предложения и проекты.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 23, 27, 31. В июне: 5, 10, 14.

ТЕЛЕЦ Во второй половине мая в деловой жизни возможен «мертвый сезон». К концу месяца не исключены неприятности в плане здоровья. В первой половине июня в делах и финансах наметятся серьезные улучшения. Вам могут вернуть долги или вознаграждение за проделанную ранее работу. После 5 числа придется приложить максимум усилий, чтобы не разболеться и не допустить эмоциональных срывов.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 19, 24, 28. В июне: 4, 7, 12

БЛИЗНЕЦЫ С 15 по 24 мая влияние звезд не благоприятствует вложению денег в крупные проекты, дальние поездки, покупку дорогостоящей техники и началу новых дел. В конце месяца вы сумеете реализовать свои идеи и извлечь из этого материальную выгоду. С началом июня предстоит проделывать большой объем крайне важной работы. Несмотря на ряд профессиональных трудностей, с деньгами проблем не предвидится.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 22, 27. В июне: 1, 5, 11.

РАК Во второй половине мая старайтесь не давать каких-либо обещаний, поскольку в силу обстоятельств многие из них могут оказаться невыполнимыми. В первой половине июня много внимания придется уделять семейным и личным делам, что сильно будет мешать работе. Кроме того, в первой половине месяца может подвести здоровье. В это время не исключены ошибки, заблуждения, ослабление внимания и памяти.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 20, 24, 29. В июне: 2, 7, 12.

ЛЕВ После 15 мая небрежность и недальновидность могут привести к неприятностям на работе, юридическим проблемам. В первой половине июня вы сможете посвящать достаточно времени себе, семье, домашним делам. После 8 июня возможны непредвиденные финансовые расходы. С 10 по 15 июня кто-то из вашего окружения может сорвать ваши планы и вызвать серьезные неприятности. В эти дни также высока опасность травм и аварий.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 22, 26, 31. В июне: 6, 9, 14.

ДЕВА Во второй половине мая возможны финансовые проблемы, ухудшение здоровья. Положение Сатурна в знаке Козерога призывает вас к умеренности во всем. Ведите здоровый образ жизни, и неприятности обойдут вас стороной. В первые дни июня до 5 числа постарайтесь выполнить как можно больше дел. После 7 числа наступит период невезения, который продлится до второй половины месяца.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 20, 24, 28. В июне: 2, 6, 11.

ВЕСЫ С 17 по 6 июня не торопитесь внедрять в жизнь новые идеи. После 7 июня звезды будут благоприятствовать улучшению положения в делах, в решении финансовых вопросов, в карьере. Судьба предоставит вам возможность реализовать свои таланты и способности, несмотря на то, что окружающие не всегда будут помогать вам. Первая половина июня будет удачна для любви, налаживания супружеских отношений, поездок и путешествий.

Неблагоприятные дни в мае: 19, 22, 27, 31. В июне: 4, 10, 14.

СКОРПИОН Во второй половине мая положение звезд будет благоприятствовать урегулированию отношений с партнерами, решению юридических проблем. Улучшатся семейные отношения. В первой половине июня многим придется заниматься ремонтом в доме, на даче, завершать старые незаконченные дела. С 10 по 15 июня возможны непредвиденные финансовые расходы.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 19, 25, 28. В июне: 3, 8, 13.

СТРЕЛЕЦ С 15 по 23 мая служебные дела и бизнес потребуют от вас напряжения всех сил. 24–26 числа вероятны проблемы с близкими людьми. В конце месяца возможна некоторая прибыль, возвращение старых долгов. В первой половине июня постарайтесь уйти от прозы жизни, поезжайте отдыхать и займитесь укреплением здоровья.

Неблагоприятные дни в мае: 19, 23, 27, 31. В июне: 4, 9, 15.

КОЗЕРОГ Вторая половина мая — не благоприятный период для переезда, покупки недвижимости, предметов роскоши. Отношения с окружающими могут быть напряженными. Возможно придется разбираться с проблемами, некогда отложенными на потом. Домашние дела и работа сплетутся в тесный клубок. Начало июня может принести проблемы со здоровьем. С 5 по 15 июня возможно установление новых выгодных деловых отношений, а также интересные поездки и путешествия.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 25, 29. В июне: 3, 7, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине мая будьте внимательны к своим финансам, не исключены потери, кражи, ошибки в расчетах. Первая половина июня должна принести положительные изменения в бизнесе, служебных делах. Дома также возможны хорошие новости, крупные покупки, радостные события. Намеченные на этот период поездки позволят отвлечься от дел и хорошо отдохнуть.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 26, 31. В июне: 6, 10, 15.

РЫБЫ Во второй половине мая появится возможность хорошо заработать, не забывая при этом о развлечениях. В первой половине июня возможны неожиданные и выгодные деловые предложения. Во всех делах будьте внимательны, чтобы допущенные ошибки не отразились на вашем авторитете. Личная жизнь ожидается спокойной, а вот здоровье потребует повышенного внимания.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 21, 25, 30. В июне: 4, 7, 12.

ВЫ И ВАША СОБАКА: ГОРОСКОП СОВМЕСТИМОСТИ



Когда мы хотим завести дома собаку, мы долго решаем какую породу выбрать. Однако, порода — это не самое главное. Оказывается, у человека и животного тоже есть зодиакальная совместимость, и выбирать себе четвероногого питомца надо, основываясь на то, под каким знаком вы оба родились.

СОБАКА-ОВЕН по своей сущности — лидер. Ей всегда нужно внимание и своих хозяев, и других четвероногих собратьев. Может проявлять агрессивность к тем вашим знакомым, которые им не нравятся. Отличаются хорошим здоровьем.

Идеально подходит хозяину Овну, Близнецам, Льву, Стрельцу.

Не самое удачное сочетание с хозяином Козерогом, Тельцом, Раком, Девой, Весами.

СОБАКА-ТЕЛЕЦ послушная, уравновешенная, ее трудно вывести из себя. Легко поддается дрессировке, обладает врожденной любовью к детям. Она готова находиться на улице круглые сутки. Собаки-Тельцы редко болеют, но тяжело выздоравливают.

Идеально подходит хозяину Козерогу, Раку, Деве, Скорпиону.

Не самое удачное сочетание с хозяином Водолеем, Овном, Стрельцом.

СОБАКА-БЛИЗНЕЦЫ очень энергична, не переносит скуки и однообразия. Ей интересно все новое. Дрессировке поддается плохо, так как усидчивость — это не ее черта. Ей абсолютно не свойственна ревность, поэтому в доме без проблем можно заводить и других животных. Основные проблемы в плане здоровья — кости и суставы.

Идеально подходит хозяину Водолею, Близнецам, Раку, Льву, Весам.

Не самое удачное сочетание с хозяином Тельцом, Скорпионом.

СОБАКА-РАК очень привязана к своему дому. Если отдать ее в чужие руки, может серьезно заболеть от тоски. Чувствительны к настро-

нию хозяина, не выносят грубого обращения. Могут страдать от расстройства кишечника и желудка, склонны к лишнему весу.

Идеально подходит хозяину Рыбам, Овну, Близнецам, Весам, Скорпиону.

Не самое удачное сочетание с хозяином Водолеем, Львом, Стрельцом.

СОБАКА-ЛЕВ предназначена повелевать. Отличается смелостью и энергичностью, умна и сообразительна в обучении. В доме всегда будет чувствовать себя хозяином. Хорошо подходят в качестве компаньонов для путешественников. В плане здоровья их слабой стороной являются сердце и кости.

Идеально подходит хозяину Водолею, Овну, Близнецам, Стрельцам.

Не самое удачное сочетание с хозяином Козерогом, Рыбами.

СОБАКА-ДЕВА чутко улавливает настроение владельца, поэтому она незаменимый товарищ и в горе, и в радости. Дрессировать ее несложно. Легко уживается с другими питомцами. Все собаки-Девы подвержены приступам ипохондрии (плохого настроения).

Идеально подходит хозяину Козерогу, Рыбам, Тельцам, Деве.

Не самое удачное сочетание с хозяином Раком, Девой, Весами.

СОБАКА-ВЕСЫ не выносит одиночества, поэтому ей нужно общение не только с хозяином, но и с другими животными. По своей натуре спокойная и миролюбивая. Хорошо поддается дрессировке, но на нее нельзя повышать голос и торопить ее с выполнением команды. Очень разборчивы в еде, с возрастом возможны проблемы со

зрением.

Идеально подходит хозяину Близнецам, Весам.

Не самое удачное сочетание с хозяином Львом, Девой, Скорпионом.

СОБАКА-СКОРПИОН отличается крепким телосложением и волевым напористым характером. Не следует оставлять эту собаку в одиночестве надолго, поскольку ее энергия требует сиюминутного выхода, и она может стать неуправляемой. Дрессировке поддается тяжело, потому что слишком независима и горда. Обладает завидным здоровьем.

Идеально подходит хозяину Рыбам, Ракам.

Не самое удачное сочетание с хозяином Козерогом, Близнецами, Стрельцом.

СОБАКА-СТРЕЛЕЦ очень жизнерадостна, жизнелюбива, обладает обостренным чувством справедливости, чудесно ладит с детьми. Великолепно поддается дрессировке, обожает путешествовать. Собаки-Стрельцы болеют редко и направляются быстро.

Идеально подходит хозяину Овну, Тельцу, Льву, Стрельцу.

Не самое удачное сочетание с хозяином Рыбой, Девой.

СОБАКА-КОЗЕРОГ очень уравновешенная, обожает порядок. Важное место в ее жизни занимает режим, поэтому хозяину выгуливать, играть и сосуществовать с ней придется

чуть ли не по будильнику. Легко обучается, любит физические нагрузки, но не выносит, когда ее дразнят. Ее слабое место — кишечник и кости.

Идеально подходит хозяину Козерогу, Тельцу, Скорпиону.

Не самое удачное сочетание с хозяином Овном, Близнецами, Весами, Стрельцом.

СОБАКА-ВОДОЛЕЙ не приемлет дисциплины и порядка, очень игрива и всегда рада гостям. Плохо переносит резкие команды и повышение голоса хозяина. Нуждается в длительных прогулках, но не в жару или холод, так как экстремальные погодные условия переносит плохо.

Идеально подходит хозяину Льву, Весам.

Не самое удачное сочетание с хозяином Рыбами, Овном, Тельцом, Раком.

СОБАКА-РЫБЫ тонко чувствует и понимает мимику и интонацию, так как у нее колоссально развита интуиция. Иногда у хозяина создается ощущение, что собака читает мысли. Не агрессивна, но склонна к самостоятельности, не выносит насилия и окриков, ее можно оставлять с детьми. Подвержена различным заболеваниям, не переносит влажный климат.

Идеально подходит хозяину Рыбам, Овну, Ракам, Деве, Скорпиону.

Не самое удачное сочетание с хозяином Весами, Львами.

Подготовила
Елена ЕПИФАНОВА



Лето — КАКОЙ ВИД ОТДЫХА ВЫБРАТЬ

Не за горами лето, пора отпусков. Мы с нетерпением ждем прихода теплых дней, мечтаем о новых впечатлениях и надеемся, что сможем хорошенько оздоровиться, восстановиться и ощутить радость жизни. Наши читатели спрашивают как организовать отпуск так, чтобы не испортить себе жизнь стрессовыми ситуациями, которые могут возникнуть от неправильно выбранного места отдыха, отеля или санатория и даже компаньона для путешествий.

Моего мужа невозможно никуда упрямить поехать отдохнуть. Он так устает за год на работе, что не хочет никуда двигаться с места. Его любимое занятие в отпуске — лежать на диване с книжкой или газетой. А засыпает он вообще под телепередачи. Хотя я его неоднократно просила поехать куда-нибудь одному или со мной. К концу отпуска он уже сам устает от однообразия и спешит на работу. А через неделю жалуется, что и не отдохнул вовсе.

Вера П., 48 лет, г. Липецк.

Работа отняла у вас много сил и нервов, но вы просто обязаны покинуть квартиру, где вы провели целый год. Жителям больших городов рекомендуется отправиться на природу, пусть это будет дача, если ее нет, то к родственникам в деревню. Можно посоветовать поехать в санаторий. При смене впечатлений головной мозг переключается, а значит, отдыхает. И это приносит организму не меньшую пользу, чем лекарства и витамины. Если вы живете в провинции, посетите большие города. Музеи, театры, парки заставят вас взглянуть на мир и свое место в нем другими глазами. Главное во время отпуска — восстановить нервную систему, для чего необходима смена «декораций». Если вы остались дома — считайте, что отпуска у вас не было.

В прежние времена отпуск давали 24 рабочих дня, а вместе с выходными выходило почти месяц. За это время действительно можно было забыть про работу и хорошо, спокойно отдохнуть. Я работаю бухгалтером в фирме, отпуск дают два раза в год по две недели. Я с этим не согласна. Не успеваю отдохнуть.

Людмила Сергеева, 53 года, г. Краснодар.

По Трудовому кодексу отпуск составляет 28 календарных дней, и получить первые 14 дней можно уже через полгода работы. В советское время отпуск не дробили. Многие ездили в санатории, на природу в заводские базы отдыха. Основоположники курортологии считали, что оптимальный отдых должен составлять 24 дня. Поэтому и путевки в санатории были на этот срок. За рубежом уже давно отпуск составляет 12-14 дней. Ведь отдохнуть можно вполне и за две недели — если правильно организовать отпуск. Медики считают, что именно этот срок более полезен организму. Даже через две недели, как показали тесты, человек после отдыха утрачивает трудовые навыки, ухудшаются реакции и память. Помните, как вы приходите на работу после отдыха. Вам тяжело включиться в рабочий ритм, производственный процесс, и нужно несколько дней, чтобы настроиться и полностью погрузиться в работу. Кстати, в США отпуск составляет 10 дней, в Китае только 5. В Японии положено 18 отпускных дней, но большинство японцев отдыхает только 8.

Я работаю в небольшой фирме секретарем. У нас сотрудников мало и работа у меня однообразная, поэтому скучновато. Но у нас отличный бонус — во время отпуска фирма дает путевку с хорошей скидкой в санаторий. Там, конечно, красота, природа, отличное питание и процедуры. Но после такого отпуска мне становится так тоскливо. И каждый год я думаю: ехать или нет. Может мне отказаться от путевки?

Ирина, 37 лет, г. Саратов.

Казалось бы, работа у вас спокойная, но от монотонности тоже можно устать. Советуем вам кардинально изменить свое отношение к отпуску и провести его в туристической поездке или в походе. У вас будет смена впечатлений, и каждый день уж точно не

станет похож один на другой. Там вам самой придется принимать решения. Полезен вам будет и отдых, проведенный на даче, где вы являетесь хозяйкой. Размечаете грядки, сажаете понравившиеся растения, занимаетесь засолкой на зиму овощей. Если у вас есть хобби, посвятите ему свободное время. Будет замечательно что-то сшить или связать, а может вас давно тянуло к рисованию, да не было времени. И вот оно появилось. В общем, любое дело с элементом творчества даст вам ощущения перемен и отдыха от рутины.

И посоветуйте, как надо проводить отпуск семейным парам — вместе или отдельно? Например, наши знакомые — семейная пара, берут отпуск в разное время и отдыхают отдельно. Я даже представить себе не могу, как это мне одной ехать куда-то?! И как мужа оставить одного? В отпуске всякое может случиться.

Анна М., 33 года, г. Калуга.

Однозначного ответа на ваш вопрос дать невозможно. Вы не должны брать пример с кого-то. Отдыхайте так, как вам удобнее и комфортнее. Есть семейные пары, которым иногда надо отдохнуть друг от друга хотя бы в отпуске. Они доверяют друг другу. У них такой тип отношений, основанный на взаимопонимании. Но есть и другие пары, которым надо быть все время вместе, постоянно общаться, обсуждать текущие события. Им так комфортнее. Как видите, однозначный ответ на ваш вопрос дать невозможно. Проводите отпуск так, как вам удобнее.

И рошел почти год, но я не могу забыть одного человека. Мои воспоминания уносят меня в Адлер, где я познакомилась с Виктором. Море, прогулки по набережной под луной и звездами до сих пор у меня вызывают но-

стальгические нотки. Я влюбилась. Мне казалось, что он испытывает такие же чувства. Две недели мы провели в безграничном счастье. Подошло время отъезда, обменялись телефонами. Он обещал позвонить, но за весь год Виктор так ни разу не написал мне, не позвонил. Неужели он врал, когда говорил, что никогда еще так не любил?

Юлия, 27 лет, г. Белгород.

Вместе с приходом лета и отпусков для многих отдыхающих начинается время курортных романов. Ваш друг, скорее всего, говорил совершенно искренне. Приятные впечатления, связанные с отдыхом, солнце, фрукты, вино, море — все это способствует тому, что организм начинает лучше функционировать, психика успокаивается, высвобождаются дремлющие в человеке силы. Человеку хочется любить. Все создает ощущение свободы и раскованности. Курортный роман — это не настоящая любовь, а любовь для отдыха и развлечения. Отдыхающие на курорте живут вне привычных забот и привычного окружения. Человек становится самим собой, а может стать актером и играть ту роль, которая ему больше нравится. Но, вернувшись домой, в свою обычную жизнь, на работу, с заботами и проблемами, наваждение исчезает. Но это вовсе не значит, что курортных романов надо избегать. Судьба показала вам, на какие сильные чувства вы способны, подарила вам такую сказку, которую вы будете долго вспоминать.

Оля меня и мужа дача — это и отдых, и работа, и радость. Уже с ранней весны начинаем готовиться. Рассадку выращиваем, семена покупаем. Было раньше так хорошо: собирались семьей, шашлык жарили на дачном участке по вечерам. Но в последние годы дочка не отдыхает с нами. Она вышла замуж, и зять предпочитает путешествовать, а в деревню их не зазовешь. Когда мы пытались объяснить, что нам одним там трудно все делать на приусадебном участке, зять нам посоветовал нанять кого-нибудь, а денег он нам даст.

Мария Васильевна, 50 лет, г. Орел.

Люди все разные. К примеру, есть люди городские, им нравится город с кафе, торговыми центрами, кинотеатрами. Они там отдыхают, развлекаются. Другим нравится оставаться дома, им комфортнее у телевизора и компьютера. И бесполезно их заманивать речкой и рыбалкой. Ваша дочь и ее муж, как видно из письма, — молодожены. Как и положено, в первое время они хотят быть все время вместе и на отдыхе тоже. Это очень хорошо, значит они любят друг друга и счастливы. И не надо им мешать. Так что примите помощь деньгами. Ведь в деревне всегда есть люди, которые рады подзаработать. А вы обратите внимание на своих соседей. Может вам стоит подружиться. Пригласите их к себе. Ведь они, как и вы, тоже любят маленькие дачные радости, а после трудового дня —

шашлыки, чай с мятой и чабрецом. У вас с ними сейчас гораздо больше общего, чем с вашими молодыми. И с этими людьми вам будет намного комфортнее.

Сколько раз мы с мужем ездим на морское побережье, и столько же раз я остаюсь недовольна. В дороге или в первые дни отдыха то простуду схватишь, то с желудком мучаешься. Я уверена, что не нужно менять климат, от этого организм страдает. Надо отдыхать в той местности, где живешь. А муж со мной не согласен, и опять в отпуск собирается на море.

Татьяна Б., 32 г., Тверская область.

Из письма понятно, что вы молоды, и поэтому вряд ли имеете какие-то хронические заболевания. В первые дни идет акклиматизация организма. И не надо сразу брать билеты на многочасовые экскурсии и долго лежать на пляже. Во всем нужна мера. Смена климата не повредит, а только пойдет вам обоим на пользу. Положительные эмоции, которые вы получите, сгладят перенесенные нагрузки, и организм быстро адаптируется. Такие перемены действуют на психику, как контрастный душ: сначала вроде небольшой стресс, а потом — эйфория от морских волн, пальм, солнца. К тому же отдых станет тренировкой для нервной системы, и вы станете менее уязвимыми для стрессов. И еще один совет. Приехав домой, не хватайтесь сразу за генеральную уборку. Отдохните от дороги, пусть ваши эмоции придут в норму.

Исходит время отпуска. Подруга по работе зовет меня в путешествие. А я озадачена: ехать с ней или нет? Она активная, а я пассивная. Она

— жаворонок, а я сова. Я люблю в обед хорошо покушать, она пьет йогурты. Мы с ней разные и тем не менее дружим. У нас общие принципы, общее хобби — собираем колокольчики. Любим одинаковую музыку и поэзию. Что мне делать?

Светлана Т., 25 лет, г. Москва.

Для большинства людей ехать путешествовать одному — это как-то страшно, скучно, неуютно, мало ли что.... Вдвоем ехать выгоднее — номер дешевле в отеле, гораздо веселее вместе ездить на экскурсии и ходить на пляж, на дискотеку. И решают поехать с какой-нибудь подружкой, с коллегой, с родственницей. А потом разочаровываются: почему же отдых был не особо в удовольствие? Выбор партнера для совместного отдыха — дело тонкое, ведь вы будете вместе и на пляже, и на прогулке, и в номере. И тут проявляются как лучшие наши черты, так и не очень приятные. Если вы решили поехать на отдых с подружкой, то для начала вам нужно провести эксперимент. Пригласите ее на дачу или к себе домой с ночевкой. Тогда вы узнаете о ней много интересного, например, суточные ритмы этой девушки, какая она в быту, склонна ли к компромиссам. И уточните, сколько вы потратите на поездку, курит ли она и какое пьет вино — сухое или полусладкое. Для вас это будет важно во время отпуска. И если у вас возникнут разногласия, подумайте, сумеете ли вы договориться.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



Какая вы мама?

Хорошая ли я мать? Такие сомнения знакомы многим женщинам. Кто уверен, что знает точный ответ, находится в плену иллюзий. А вот разные стили материнства и разные способы общаться с детьми действительно существуют. Откровенные ответы на вопросы помогут вам разобраться и понять, какая вы на самом деле мама – заботливая, опекающая или далекая от проблем вашего ребенка и мало участвующая в его воспитании.

1. В вашем понимании будущее ребенка это:

- А. здоровье и счастье;
- Б. достижение определенной вами для него цели;
- В. стать первым в учебе, работе;
- Г. извлекать выгоду из всего;
- Д. свои планы претворять в жизнь;
- Е. находить выход из сложных жизненных ситуаций.

2. Что труднее всего сделать вашему ребенку?

- А. подумать о других;
- Б. домой вернуться без опоздания;
- В. не испачкаться;
- Г. быть вежливым;
- Д. привести какой-то пример по вашей просьбе;
- Е. не обманывать.

3. Что является самым важным в отношениях между братом и сестрой?

- А. оказывать поддержку друг другу во всем;
- Б. откровенно рассказывать все о себе;
- В. ссориться и даже драться;
- Г. делиться самым малым из личной жизни;
- Д. не рассказывать о своих проблемах;
- Е. не ожидать поступков брата/сестры.

4. Какую обстановку вы бы выбрали, обустривая комнату ребенка?

- А. розовые обои с пушистыми облаками на голубом небе;

- Б. занавески фиолетового цвета с бахромой;
- В. комнату в морском стиле;
- Г. порхающие бабочки на желтых обоях;
- Д. яркие тона и краски;
- Е. плюшевые шторы красного цвета и такое же покрывало на кровать и кресла.

5. Во время беседы с вашим восьмилетним ребенком вы заметили, что он/она вас не слушает. Как вы объясните ребенку, чтобы он изменил свое поведение?

- А. прочитаете ему нотацию;
- Б. спросите, почему он так поступил;
- В. отправите его на прогулку;
- Г. расскажете ребенку о разнице в ваших характерах;
- Д. поставите его в угол – пусть подумает;
- Е. преподнесете ему подарок.

6. В большом торговом центре вы потеряли из вида ребенка. Где вы станете его искать?

- А. в отделе конфет, шоколада и других сладостей;
- Б. возле эскалаторов;
- В. в отделе, где продают запчасти для автомобилей;
- Г. в отделе детских игрушек;
- Д. у витрины с мороженым и десертом;
- Е. у кассы в кинотеатр.

7. Чем является телевизор для ребенка?

- А. заменяет родителей;
- Б. отвлекает от уроков;
- В. портит характер ребенка;
- Г. помогает ему в расшире-

9. Вы случайно зашли в ванную, где мылся ваш 13-летний ребенок (сын или дочь). Что вы предпримете?

- А. быстро закроете дверь, сделав вид, что ничего не заметили.
- Б. попросите ребенка закрыться полотенцем;
- В. поздравите ребенка с появившимися изменениями во внешнем виде;
- Г. быстро выйдете из ванной;
- Д. погладите ребенка по плечу;
- Е. смутитесь и попросите извинения за то, что вошли без стука.

10. По поведению вашего 15-летнего ребенка вы чувствуете: он что-то скрывает, потому что он:

- А. молчалив и задумчив;
- Б. стал нервным и упрямым;
- В. часто меняет настроение;
- Г. рассеян;
- Д. стал неаккуратным и раз-



Тест

дражительным;
Е. нервничает и говорит
ерунду.

11. Вашему 18-летнему сыну в очередной раз потребовались деньги.

Ваша реакция на его просьбу:

- А. напомните ему о сумме, какую он уже взял;
- Б. спросите, зачем ему деньги;
- В. с неохотой, но деньги дайте;
- Г. отказываете;
- Д. притворяетесь, что не расслышали;
- Е. вручаете ему свой кошелек.

12. Какое качество характера должен иметь ребенок, чтобы его образование было разносторонним и полным?

- А. чувство юмора;
- Б. твердость и упорство в достижении цели;
- В. элегантность;
- Г. усердие, терпение;
- Д. быть не от мира сего;
- Е. поменять свой образ жизни.

13. Ваш ребенок в разговоре с кем-то назвал вас «мои старики». Как вы отреагируете на это?

- А. скажете, что вы еще молоды;
- Б. переспросите, сделав вид, что не дослышали;
- В. лишний раз посмотрите на себя в зеркало;
- Г. закатите ему скандал;
- Д. не будете с ним разговаривать;
- Е. напомните ему о дедушке и бабушке и взаимоотношениях с ними.

14. Какой поступок должен совершить ребенок, чтобы привести вас в состояние ужаса?

- А. употреблять наркотики;
- Б. без прав водить автомобиль;
- В. не сдать вступительные экзамены в вуз;
- Г. заболеть СПИДом;
- Д. без шлема ездить на мотоцикле;
- Е. воровать деньги.

Результаты теста

Чтобы узнать, к какому типу вы относитесь, подсчитайте, под какой буквой у вас больше всего положительных ответов.

Мать-курица

Для женщин этого типа домашний очаг — главная ценность в жизни. Такие матери — самые мудрые воспитатели, часто они создают многодетные семьи и могут организовать быт так, чтобы всем членам семьи было хорошо дома. Такая мать всегда поможет советом, поделится житейским опытом со своими подругами и знакомыми. У нее хорошие отношения со всеми. Однако подростки могут отвергнуть вашу чрезмерную опеку и создадут семью по собственному усмотрению. Чтобы они от вас не дистанцировались, давайте детям больше самостоятельности.

Мать-липушка

Таким матерям присуща гиперопека над детьми. Они программируют жизнь ребенка по своему сценарию. Мать понимает, что всё должно быть «на благо ребенка»: и режим дня, и правильное питание, и занятия спортом и музыкой. Но при этом она чувствует, что от этого страдает и сама, и ребенок, который постоянно что-то должен, не имея при этом права на собственные желания. Продолжив жить вашей головой, ребенок рискует совершить немало ошибок в жизни. Не подавляйте его инициативу. Дайте ему шанс самому принять решение. Иначе вас и вашего ребенка ожидает разочарование в будущем.

Мать-импрессарио

Этот тип заботится в первую очередь о развитии своих детей в разных областях интеллектуального и творческого плана, начиная от музыки и заканчивая спортом. Развивая своих любимых чад, они часто пытаются таким образом реализовать самих себя, ставя детям невыполнимые условия и сильно завышая рамки их возможностей. Расхваливая таланты своего ребенка, такая мать делает из него честолюбивого выскочку. Культивируя в детях чувство превосходства, она со временем поймет, что ребенок превратился в гордого и эгоистичного человека.

Мать-интеллектуалка

Такие матери по книгам изучают премудрости воспитания ребенка, его развитие и здоровый образ жизни. Это абсолютно правильные матери, они всегда знают, как надо поступить в той или иной ситуации, как определить, чем болеет ребенок и почему он капризничает. Матери-интеллектуалке надо не слепо выполнять советы психологов, а учитывать индивидуальные особенности своих детей, иметь с ними живую связь. Это сделает отношения с детьми более теплыми и доверительными.

Мать-кукушка

Такая женщина чувствует себя очень уверенно в жизни, знает себе цену и своему времени, никогда не превратится в замученную домохозяйку. Ей приятнее побывать на вечеринке, поужинать в ресторане с друзьями, оставив ребенка с гувернанткой. Она способна содержать семью, быть дома лидером, но чаще всего это — одинокая мама. Она одевает ребенка, кормит, ни в чем ему не отказывает, кроме самого главного — поговорить, поиграть вместе, что-то обсудить, сходить куда-нибудь. С течением времени ребенок отдаляется от такой матери.

Идеальная мать

Смелая, веселая, хорошая мать и прекрасная жена. У нее в сутках 25 часов. У такой матери день наполнен работой с утра до вечера. Никогда ни на что не жалуется, встает ни свет ни заря, ложится спать, когда все уже уснуло. Умеет принимать участие в жизни взрослых детей, дать дельный совет и оказать поддержку в трудную минуту детям и внукам. Однако служение детям не должно превратиться в самопожертвование, нужно оставлять время и на личную жизнь.



ПРАВА

Моя сотрудница сидит в декрете уже 6 лет. За это время она родила троих детей с интервалом 2 года. Теперь она решила выйти на прежнее место работы. Естественно, 6 лет на ее должности работает другой человек. Могу ли я ее не брать на работу?

Статьей 256 Трудового кодекса РФ установлено, что на период отпуска по уходу за ребенком за работником сохраняется место работы (должность). Следовательно, вопрос «брать» или «не брать» такую сотрудницу на работу не может стоять — человек просто возвращается на свое рабочее место. Причем сделать это женщина может, просто уведомив работодателя о своем намерении как в письменной, так и в устной форме.

Конечно, в случае с отсутствовавшей 6 лет сотрудницей с натяжкой получается назвать то самое рабочее место принадлежащее именно ей, но формально это именно так.

Чтобы расторгнуть договор с сотрудником по инициативе работодателя, следует руководствоваться ст. 81 Трудового кодекса, в ней закреплен полный перечень оснований для увольнения. При этом следует помнить, что женщин, имеющих ребенка в возрасте до трех лет, одинокую мать, воспитывающую ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет или малолетнего ребенка (до 14 лет), можно уволить только в следующих случаях:

- ликвидация организации либо прекращение деятельности индивидуальным предпринимателем;
- неоднократное неисполнение работником без уважительных причин трудовых обязанностей, если он имеет дисциплинарное взыскание;
- однократное грубое нарушение работником трудовых обязанностей;
- однократное грубое нарушение руководителем организации (филиала, представительства), его заместителями своих трудовых обязанностей;
- представление работником работодателю подложных документов при заключении трудового договора;

Также существуют дополнительные основания прекращения трудового договора с педагогическим работником, а также руководителем, заместителем руководителя государственной или муниципальной образовательной организации высшего образования и руководителем ее филиала. Они закреплены в ст. 336 ТК РФ.

Как правило, если нет реальных претензий к работнику со стороны работодателя, также нет возможности или согласия женщины перевести ее на другую должность, то используется порядок увольнения по соглашению сторон с выплатой некой компенсации работнице.

Я мать-одиночка. Могу ли я сменить своим детям фамилию и отчество?

Для начала хотелось бы внести ясность в понятие «мать-одиночка». Как правило, в обиходе оно применяется к любой женщине, воспитывающей ребенка и не состоящей в браке.

Однако юридически к одиноким матерям могут быть отнесены только женщины, которые фактически осуществляют родительские обязанности по воспитанию и развитию своих детей (родных или усыновленных) без отца в случаях, когда отец ребенка:

- умер,
- лишен родительских прав,
- ограничен в родительских правах,
- признан безвестно отсутствующим,
- недееспособным (ограниченно дееспособным),
- по состоянию здоровья не может лично воспитывать и содержать ребенка,
- отбывает наказание в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы,
- уклоняется от воспитания детей или от защиты их прав и интересов.

Следовательно, если женщина просто находится в разводе с отцом ребенка или никогда и не состояла с ним в браке, но он жив, здоров, платит алименты и периодически звонит ребенку, то в таком случае понятие «мать-одиночка» не применимо.

Что же касается смены фамилии и отчества, то тут действуют следующие правила.

— Сменить фамилию и имя (к нему же относится отчество) ребенку младше 14 лет можно только с согласия органов опеки и попечительства по совместному заявлению родителей. При этом изменение фамилии ребенка, достигшего возраста 10 лет, может быть произведено только с его согласия.

— Если ребенок старше 14 лет, то он может сменить имя, фамилию или отчество самостоятельно, если он признан полностью дееспособным, или с согласия родителей или других законных представителей.

— Учет мнения родителя не обязателен при невозможности установления его места нахождения, лишении его родительских прав, признании недееспособным, а также в случаях уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка.

Таким образом, если женщина является матерью-одиночкой, то для замены фамилии ребенку достаточно будет получить согласие органа опеки и попечительства.

Я мать-одиночка. Отец ребенка не признает. Могу ли я дать ребенку фамилию и отчество его биологического отца?

МАТЕРИ - ОДИНОЧКИ

По общему правилу при государственной регистрации рождения фамилия ребенка записывается по фамилии его родителей. При разных фамилиях родителей по соглашению родителей ребенку присваивается фамилия отца, фамилия матери или двойная фамилия. Имя ребенка записывается по соглашению родителей. Отчество ребенка записывается по имени отца.

Если вы не состоите в браке с отцом ребенка, то при его рождении имя будет записано по вашему желанию, отчество - по имени лица, указанного в записи акта о рождении в качестве отца ребенка, фамилия ребенка — по фамилии матери. Данные правила установлены ст. 18 Федерального закона «Об актах гражданского состояния».

Кроме того, ст. 17 того же закона закреплены правила внесения сведений об отце ребенка. Так, в случае если родители ребенка не состоят в браке между собой, сведения об отце ребенка вносятся:

- на основании записи акта об установлении отцовства в случае, если отцовство устанавливается и регистрируется одновременно с государственной регистрацией рождения ребенка;

- по заявлению матери ребенка в случае, если отцовство не установлено.

Фамилия отца ребенка записывается по фамилии матери, имя и отчество отца ребенка - по ее указанию. По желанию матери сведения об отце ребенка в записи акта о рождении ребенка могут не вноситься.

Следовательно, если на момент рождения ребенка женщина не состоит в браке (и не состояла в нем в течение трехсот дней до даты рождения), то единственная фамилия, которую сможет получить ребенок, — это фамилия его матери. Отчество — по указанию матери.

Я работаю руководителем отдела, в отделе моим заместителем работает мать-одиночка. Она практически 80% времени бывает на больничных (с ребенком или сама), кроме этого часто отпрашивается по своим делам. В период ее больничного вся работа распределяется между другими сотрудниками, что уже начало вызывать недовольство с их стороны. Я понимаю, что уволить я ее не могу, но могу ли я перевести ее на должность ниже без ее согласия?

Перевод на нижестоящую должность допускается только с письменного согласия работника. Исключения являются случаи, связанные с чрезвычайными обстоятельствами, перечисленными в ч. 2 ст.

72.2 Трудового кодекса РФ.

Если сотрудник не согласен, у работодателя должно быть основание для понижения в должности. Трудовое законодательство позволяет осуществить такой перевод в следующих случаях:

- 1) по письменному соглашению сторон (ч. 1 ст. 72.2 ТК РФ);

- 2) в связи с простоем (ч. 3 ст. 72.2 ТК РФ);

- 3) из-за отказа сотрудника трудиться в новых условиях (ст. 74 ТК РФ);

- 4) в связи с приостановлением действия специального права работника (ст. 76, ст. 83 ТК РФ). К таким правам можно отнести разрешение на работу иностранного гражданина, водительское удостоверение, право на ношение оружия сотрудником частного охранного предприятия;

- 5) вследствие сокращения численности или штата работников (ч. 1 и ч. 3 ст. 81 ТК РФ);

- 6) по результатам проведенной аттестации (ч. 1 и ч. 3 ст. 81 ТК РФ);

- 7) по медицинскому заключению (ст. 73 ТК РФ);

- 8) для исключения воздействия неблагоприятных производственных факторов на беременную женщину (ч. 1 ст. 254 ТК РФ);

- 9) из-за невозможности выполнения прежних трудовых функций женщиной, имеющей детей в возрасте до полутора лет (ч. 4 ст. 254 ТК РФ);

- 10) вследствие истечения срока трудового договора женщины в период ее беременности, если данный договор был заключен на время исполнения обязанностей отсутствующего работника (ч. 3 ст. 261 ТК РФ);

- 11) в связи с прекращением трудового договора из-за нарушения правил его заключения (ст. 84 ТК РФ).

Я мать-одиночка. Состояла в браке задолго до рождения ребенка. При разводе оставила фамилию мужа. Когда у меня родился ребенок, он оказался

записан на фамилию моего бывшего супруга. Сейчас я хочу взять свою девичью фамилию и поменять соответственно ребенку тоже. С чего следует начать?

Начать нужно со смены фамилии себе. Для этого необходимо обратиться с заявлением в органы ЗАГС, предоставив следующий перечень документов:

- 1) паспорт;

- 2) свидетельство о рождении;

- 3) свидетельство о расторжении брака;

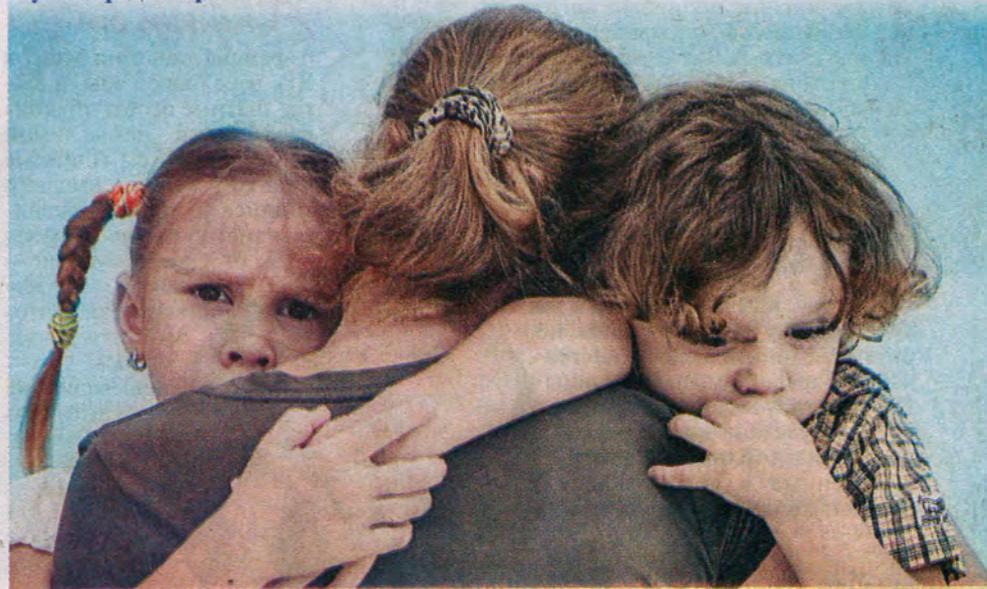
- 4) свидетельства о рождении несовершеннолетних детей (при перемене родителями имени соответствующие изменения вносятся в свидетельство о рождении ребенка);

- 5) квитанция об оплате госпошлины.

Срок рассмотрения такого заявления органами ЗАГС — один месяц. После чего вы получите свидетельство о перемене имени и в течение 30 дней будете обязаны подать заявление на замену паспорта. В результате у вас появится фамилия, отличная от фамилии вашего ребенка, что позволит вам обратиться в органы опеки и попечительства с заявлением о получении разрешения на смену фамилии ребенка.

Однако в силу требований ст. 59 Семейного кодекса РФ запрос на такое разрешение должен быть совместным — от обоих родителей. Если же родители проживают раздельно, то орган опеки и попечительства разрешает этот вопрос все равно с учетом мнения другого родителя. Учет мнения родителя не обязателен только при невозможности установления его места нахождения, лишении его родительских прав, признании недееспособным, а также в случаях уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка.

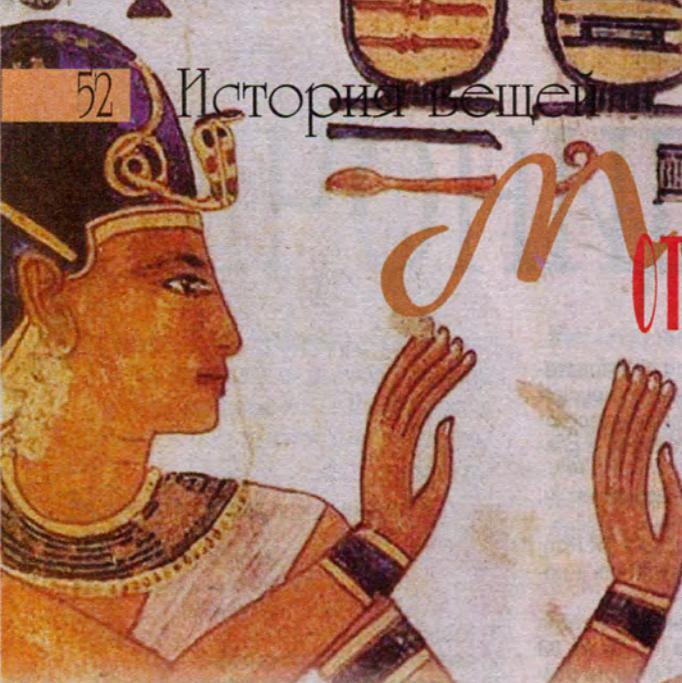
На вопросы отвечала юрист В.А. Стрижакова.





Маникюр

от древности до современности



Красивые, ухоженные руки, как и нарядное платье, делают женщин нежными и привлекательными. Уже стали афоризмом строки Александра Пушкина: «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей». Поэт имел в виду не только героя своего романа Евгения Онегина, но и современников – дворян. Ухоженные руки и ногти всегда говорили о высоком положении в обществе. Передаваемое из поколения в поколение искусство маникюра совершенствуется, и сегодня привлекает наше внимание потому, что мы в любом возрасте стремимся к красоте и совершенству.

Привет от фараона

В Древнем Египте заботились о красе ногтей не только женщины, но и мужчины. Одним из доказательств этому служит египетская мумия, у которой ногти были окрашены хной. Достоверно известно, что больше трёх тысяч лет назад и в Древнем Египте, и в Древнем Китае маникюр был самым обычным делом. Первыми косметологами в Древнем Вавилоне стали жрецы, которые знали и хранили рецепты специальных составов для ухода за руками и ногтями. Мастеров ценили, недаром их гробницы наполнены драгоценностями. В развалинах Вавилона при раскопках археологи обнаружили своеобразный «привет» от фараона — маникюрный набор из литого золота, сделанный еще до нашей эры, примерно, в 3200 году.

В Древней Греции существовала «должность» космета, что с греческого переводится как «порядок». Косметы были рабами. В их обязанности входили такие процедуры для богатых людей, как купание их в ваннах с ароматами, массаж, макияж, полировка ногтей специальной смесью, состоящей из жира и крови животных. Такие же обязанности были у рабов в Древнем Риме во II веке до нашей эры.

Клеопатра и Цезарь

В Древнем Египте ногти окрашивали хной и специальной пастой из листьев червеницы, которой покрывали не только ногтевую пластину на руках и ногах, но и стопы, ладони и волосы. Легендарные древние правительницы Нефертити и Клеопатра немало времени уделяли своим рукам, предпочитая длинные ногти, окрашенные в ярко-красный цвет натуральной хной. Кстати,



именно Клеопатра составила первый справочник по уходу за внешностью и самолично делала маникюр Юлию Цезарю, который, как и все высокопоставленные особы того времени, предпочитал оттенки красного, оранжевого (иногда зеленого) цвета. Рабы же носили короткие ногти и красили их только в бледные, незаметные тона. Стоит отметить, что в Древнем Вавилоне делали маникюр преимущественно представители сильного пола. Высшее сословие красило ногти в черный цвет, украшая их кусочками золота, а простолюдины — в зеленый.

Амулет от зла

В времена династии Мин, в XIV веке нашей эры, в Китае знатные особы отращивали ногти немислимой длины — до 25 см. Длинные и ухоженные ногти у женщин высшего сословия считались не только знаком богатства и знатности, но и амулетом от зла, а у мужчин — признаком мужественности. А чтобы ногти не ломались, надевали на каждый ноготь специальный наконечник,



изготовленный из золота или серебра. Ногти окрашивали красителями из природных компонентов. Для придания нужного оттенка смешивали яичный желток, желатин и натуральные красители. Палитра тогда представляла собой оттенки — от красного до черного. Лишь последние 600 лет китайянки стали применять серебряную и золотую краски.

Пилочка для короля

В жизнь европейских дворян моду на маникюр ввел французский король Луи Филипп в 1830 году. А всему виной заусеницы на руках короля. Избавиться от них королю помог доктор Зитц, применивший для процедуры пилочку из натуральной замши и апельсиновую палочку. Позже такие наборы имела в своем арсенале каждая модница. Мода на маникюр распространилась по Европе и проникла в Россию. Представители знати тщательно следили за красотой ногтей и ухоженностью своих рук. Самой модной считалась миндалевидная форма ногтей.

Что касается истории возникновения маникюра в Европе (в частности, во Франции), впервые косметические препараты были завезены во времена правления Екатерины Медичи (1565–66 года). Дурным тоном считалось окрашивать ногти в яркие тона, поэтому популярны были неброские оттенки. Также отдавалось предпочтение естественной длине ногтей: в моде были короткие ногти. Маникюром считали чистку ногтя и полировку его до блеска специальной палочкой, которая была обернута замшей.

Самое широкое распространение маникюр и педикюр получили в Европе. Но это было дорого, и не каж-



дая женщина была в состоянии позволить себе такую роскошь. В те времена эта дорогостоящая процедура указывала на высокое положение в обществе.

Патент на лак

Во времена инквизиции накрашенные ногти считались признаком колдовства, и всех подозрительных женщин обвиняли в ведьмачестве и ташили на костер. Но время идет, и отношение к маникюру и накрашенным ногтям меняется кардинально. В 1914 году был впервые официально зарегистрирован

патент на средство для защиты ногтей, проще говоря — лак. Реклама тех лет: «Кутекс» предлагает домашний маникюрный набор за 14 центов.

Для женщин



Нью-Йорка, не желающих обрабатывать свои ногти самостоятельно, мисс Фредерик с 505-й авеню предлагает услуги по выполнению маникюра.

С развитием автомобилестроения и изобретения автомобильных красок начинается новая эра для маникюра. Именно автомобильные краски послужили основой лака для ногтей: их продают в жидкой, твердой и даже порошкообразной форме. Эти лаки очень популярны среди любительниц яркого маникюра, несмотря на то, что они очень вредны для здоровья.

В середине 1920-х годов косметические компании экспериментируют с качеством лаков и пудры для ногтей, создавая все более устойчивые формулы. Компания



MaxFactor производит бежевый лак для ногтей. Его продают в металлическом горшочке, а выгладит как подкрашенная пудра, которую следует наносить на ноготь и растирать замшевой тряпочкой. Появился даже парфюмированный лак для ногтей, но он быстро исчез с прилавков магазинов. Визажист и создатель косметической марки Макс Фактор в 1927 году впервые для удобства выпустил лак для ногтей в маленьких флакончиках. Это понравилось покупательницам, ведь лак не успевал загустеть. И эта традиция сохранилась до наших дней.

Все эти лаки смывались водой или долго сохли, были крайне недолговечны. И рецепт водостойкой формулы лака был создан в

1934 году в компании Revlon. Покрытие держалось на ногтях три дня. В качестве жидкости для снятия использовался обычный ацетон. На продажу было выставлено

шесть оттенков красного цвета, которые моментально скупались. В эти годы в аптеках появились первые полировки для ногтевой пластины компании Revlon, и успешно продавались наборы — лак и помада одного цвета. С 1937 года ногти наращивают с помощью накладок — типсов — и специального клея. Эмаль для ногтей, которую делали из расплавленной киноплёнки и красителей, появилась во время Второй мировой войны.

Это интересно

Самые длинные ногти в истории человечества были у мужчины — это Нелсон Фейзел Буз. Рост его ногтей, которые он не стриг больше 25 лет, составил 953 см. После него идёт вошедшая в книгу рекордов Гиннеса Ли Редмонд — в 2006 году длина её ногтей была 7,5 м. Женщине было просто лень ухаживать за ними. Прославился Шридхар Чиллала. Длина его ногтей — 6,12 м.



помощью пломбирочного материала. Так появилось акриловое наращивание ногтей. Во Франции на ноготь накладывали кусочки папиросной или льняной бумаги и закрепляли несколькими слоями лака. В 1973 году используют

новый материал для наращивания — акриловую смолу, которую наносят на ногти, а затем помещают под лампу — под действием света материал застывает довольно быстро. Это делает маникюр цветным. С тех пор методы наращивания ногтей постоянно совершенствуются. В 1980-е годы появился световой способ, 90-е годы стали периодом революции акрилов. Появились системы без запаха и быстрого наложения, жидкостные системы без праймера и цветные акрилы, что предоставляло мастерам по маникюру большой выбор.

В двухтысячных маникюр потерпел серьезные изменения — стандартное покрытие лаком впервые сменилось гелем, появились трафареты, акрил, всевозможные украшения, стразы и разные техники нанесения. Новое поколение покрытий отличается долговечностью и возможностью корректировать неровности. Теперь в любом салоне красоты мы можем создать на своих ногтях умопомрачительный дизайн, который продержится месяц.



Как в кино

К 50-м годам XX века уход за ногтями стал неотъемлемой частью индустрии красоты, и ногти превратились в важный элемент моды.

Развитие кинематографа сильно повлияло и на маникюрную сферу, особенно с появлением цветного кино. Женщины хотели выглядеть, как популярные актрисы — длинные ногти с ярким покрытием. Для моделирования ногтей использовали кусочки натуральных ногтей, пластика и даже киноплёнки.

В 1960 году наступает время искусственных ногтей. Прорыв сделал американский стоматолог, который нарастил ногти с

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

«Недавно я устроилась на новую работу, и стала замечать, что один из сотрудников нашей фирмы уделяет мне слишком много внимания: постоянно делает комплименты, старается во всем помочь, интересуется моей личной жизнью, а однажды после работы предложил довезти меня до дома. Он умный, красивый, интересный человек, и возможно я бы ответила ему взаимностью, но есть одно «но» — он женат и у него трое детей. Как уверяют коллеги, он хороший отец и семьянин. К тому же его жена работает в соседнем отделе. Я не знаю, как себя с ним вести. Понимаю, что серьезных отношений у нас с ним быть не может, поэтому пытаюсь держать дистанцию. Я стараюсь не попадаться ему на глаза, чтобы не вызывать никаких эмоций, но он очень настойчив. Боюсь, что его жена обо всем узнает и устроит скандал. Но ведь я же не виновата!»

Обращать внимания на данного мужчину нет смысла, так как возможно будет разрушена чужая семья. Нужно расставить границы, показав, что вас он, как мужчина, не интересует. Не отвечайте ни на какие провокационные вопросы и общайтесь только по работе, а на предложение поговорить на другие темы, отвечайте, что вы очень заняты. Скорее всего, этот мужчина — обычный ловелас, который пытается привлечь к себе внимание любой незамужней дамы. Как только он почувствует, что он вам безразличен, он сразу переключится на другую коллегу.

Если и это не поможет, поговорите с ним напрямую. Объясните, что его поведение вам неприятно и для вас недопустим роман с женатым мужчиной. Обговорите ваш дальнейший режим общения — только по рабочим моментам и только в рабочее время.

«Мне 18 лет. Когда наступает теплое время года, я очень стесняюсь ходить в открытой одежде: шортах, топиках, минни-юбках. А появиться на пляже в купальнике — это вообще огромный стресс для меня. Я очень худая, и хотя сейчас это очень модно, мне кажется, что такой тип телосложения мне не идет. Я

пробовала выходить на улицу в очень открытой одежде, но мне кажется, что все окружающие сразу обращают на меня внимание и заочно осуждают меня. А в другой одежде (длинных юбках и платьях) я выгляжу старомодно. Родители уверяют, что у меня очень красивое тело, но я так не считаю. Я стесняюсь своей худобы. Даже когда я летом оказываюсь в компании своих подруг (тоже одетых по минимуму), я все равно чувствую себя очень некомфортно. Как от этого избавиться?»

Вам надо научиться не комплексовать по поводу того, как вы выглядите. Подумайте о том, обращаете ли вы сами внимание на людей в купальниках, топиках, шортах, выделяете ли вы их из толпы. Вызывают ли они у вас какие-нибудь неприятные чувства — осуждение, гнев, смущение? Наверняка вы воспринимаете их спокойно. Так почему же они должны испытывать эти чувства по отношению к вам?

Почаще ходите дома в открытой одежде, подходите к зеркалу и любуйтесь собой в таких нарядах. Например, когда приходят подруги в гости, встречайте их в таком виде. Таким образом вы привыкните к виду собственного тела и научитесь любить себя. То есть делайте маленькие шаги, постепенно приучая себя к открытой одежде. Со временем вы убедитесь, что люди реагируют на вас совершенно нормально, и тогда ваше внутреннее напряжение начнет спадать.

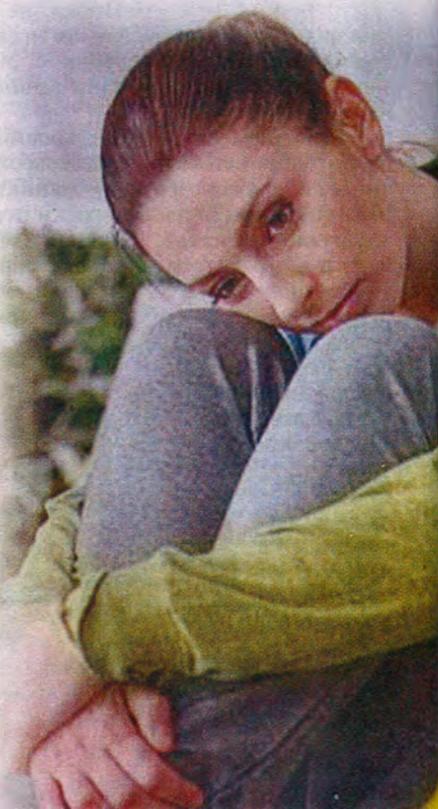
Возможно, у вас есть внутренний психологический барьер, который вы ставите между собой и другими людьми, и с помощью закрытой одежды вы пытаетесь как бы огородить себя от них, спрятаться от окружающего мира. Причин такого поведения может быть много. Проанализируйте, откуда такие страхи могли появиться у вас. Может, вы очень стеснительны, ранены, поэтому не хотите привлекать лишнего внимания к себе и, надевая максимально закрытую одежду, вы создаете дополнительную защиту себе от окружающего мира. Если самостоятельно справиться с этой проблемой не получится, обратитесь за помощью к психологу.

«Мне 26 лет. Три года назад я рассталась с молодым человеком (по его инициативе). Я его очень любила, и наш разрыв стал для меня настоящей драмой. За это

время и он, и я пытались построить новые отношения, но ничем серьезным они не закончились.

Сейчас этот бывший стал названивать мне и просить начать все сначала. Якобы он понял, что лучше меня никого нет. Я вроде и согласна, но мои родители категорически против. Они считают, что человек, однажды бросивший меня, не достоин того, чтобы я с ним снова встречалась. Как мне быть? Не хочу ссориться с родителями, но и боюсь, что если его отвергну, то вообще останусь одна»

Важно, что решите вы, а не родители. Если этот человек вам действительно дорог, то стоит возобновить отношения с ним, не обращая внимания на мнение родителей. Родители беспокоятся за вас, потому что понимают, что он однажды причинил вам боль. Они пытаются предостеречь вас от нового разочарования. Но они могут изменить свое мнение, если увидят, что молодой человек серьезно настроен по отношению к вам. Скажите родителям, что вы понимаете их тревогу, благодарны за их заботу, выслушайте их аргументы, а потом обозначьте свое окончательное решение. Если вы любите этого человека, стоит дать ему шанс. В конце концов вы должны самостоятельно принимать решения относительно вашей дальнейшей жизни.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей Завгородний



Правда ли, что цитировать Библию может только священнослужитель?

Нет, не правда. Цитата она и есть цитата. Единственное условие, что толковать цитаты Священного Писания может только священнослужитель.

Может ли у человека быть два духовника?

Нет, не может, так как духовник — это родитель души. Но бывает, например, так, что духовник находится владее от вашего места жительства. Тогда он (духовник) благословляет вас идти к ближайшему от места вашего жительства священнику. Тогда второй становится вашим духовным наставником.

В чем различие между красной и обыкновенной желтой свечой?

Красная свеча — это Пасхальная свеча, так как красный цвет это визитная карточка украшения всех храмов под Пасхальную службу.

Можно ли просить у Бога выигрыш в лотерею? Грех ли покупать, помолившись, лотерейные билеты?

На вашем месте я бы Бога не беспокоил таким ничемным вопросом. Ну, если желаете, то, конечно, можно сказать: «Господи благослови!» перед покупкой билета.

Я стала крестной мамой сыну своей родной сестры. Может ли она теперь стать крестной матерью моему сыну?

Да, может. Никаких канонических препятствий для этого нет.

Возможно ли венчание без исповеди и причастия одного из супругов?

Да, возможно, так как исповедь и причастие перед венчанием несет в себе рекомендательный характер.

Можно ли носить вещи умершего родственника?

Да, можно. Если вещь вам нравится, носите и поминайте усопшего.

Как зажечь свечу в храме, если на подсвечнике рядом нет других горящих свечей?

В каждом храме есть дежурные, в задачу которых входит содержание подсвечников и свечей в порядке, а также наличие чистоты во всем храме. Обратитесь к такому человеку и попросите, чтобы вам помогли возжечь вашу свечу.

Православный календарь на июнь

(новый и старый стиль)

- 1 июня / 19 мая — Блгв. Вел. кн. Димитрия Донского.
- 2 / 20 — Отдание праздника Преполовения Пятидесятницы.
- 3 / 21 — Владимирской иконы Божией Матери. Равноап. Царя Константина и матери его царицы Елены.
- 6 / 24 — Блж. Ксении Петербургской.
- 7 / 25 — Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
- 9 / 27 — Отдание праздника Пасхи.
- 10 / 28 — Вознесение Господне.
- 14 / 1 июня — Прав. Иоанна Кронштадтского.
- 18 / 5 — Отдание праздника Вознесения Господня.
- 19 / 6 — Троицкая родительская суббота. Поминование усопших.
- 20 / 7 — День Святой Троицы. Пятидесятница.
- 21 / 8 — День Святого Духа.
- 26 / 13 — Отдание праздника Пятидесятницы.

Можно ли ставить один памятник на двоих усопших, если один крещеный, а второй — нет?

Да, можно, только есть еще традиция, что крещеным людям за памятником устанавливают еще и крест. Некрещеному человеку устанавливать крест не нужно.

Война с фашистской Германией только началась. Мужики, отправленные на войну, писали бодрые письма: вот, сломаем хребет Гитлеру, вернемся домой... Верно, кто же не хотел вернуться! У жен тревога большая. Сердце бабье загодя беду чуёт. Тихие стали, не болтали всякое, думы другие — мужа на фронте. Только проводили, плакали, а уже письма идут от них.

— Груня, письмецом порадуешь? — спросила при встрече с почтальоном молодуха. Придет письмо, на душе легче.

— Несу Клава, несу.

— Надо же, — обрадовалась молодая мать, только что родившая дочь.

Недавно Серезеньку проводила, уже успел написать.

Распечатала конверт с нетерпеливой радостью. Раскрыла сложенную вдвое бумажку с тремя печатными строчками.

— Что это, Груня? — не читая, вернула листок почтальонке. Не мне, наверное... Однако сердце екнуло больно.

Груня, не веря написанному, почти шепотом, растягивая слова по слогам читала:

— Дорогая Клавдия Петровна, ваш муж Нагибин Сергей Петрович... — Груня запнулась, язык прилип к губам.

— Что Сереза-то? — крикнула солдатка.

Взгляды женщин встретились. У Клавы — пронизывающий, как у волчицы с щенятами, у почтальонки — растерянный, убегающий. Тяжкие секунды молчания. Груня словно выстрелила в Клаву:

— Погиб Сергей при бомбежке железнодорожного состава в войском.

— Замолчи, что ты несешь? — отмахнулась Клава, — только проводила, слезы еще не просохли.

— Клавочка, девочка моя, — обняла несчастную почтальонка. Крики отчаяния с неумными слезами будут потом, сейчас солдатка вся в трясучке.

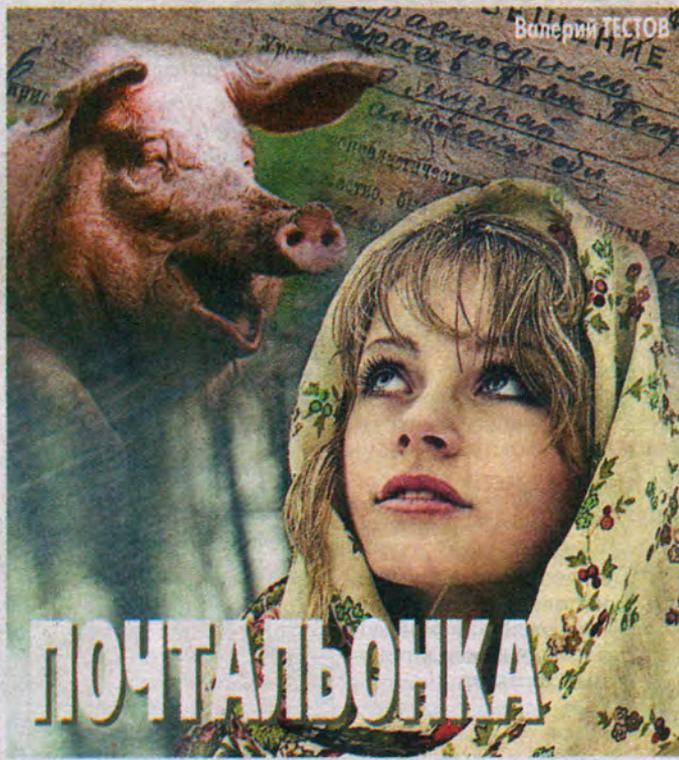
Начало войны было еще только в общей тревоге, в суете, война для всех была как бы случайностью. Да, были проводы, слезы, но ни один не думал о смерти. Уходя, прощались с патриотическими песнями, каждый искренне верил — вернется. Разобьют врага. «Малой кровью, могучим ударом...».

Молодая жена в только что созданном любовью гнездышке, полная мечты, с первым ребенком, не успевшая насладиться замужеством, не способна была осмыслить дикого для нее извещения. Что произошло, почему с ней? Она хотела прочитать письмо сама, не смогла, в

мутных глазах строчки расплывались.

Клава, как надломленный пшеничный стебелек с тяжелым спелым колоском, осела на землю. Крупные слезы падали в дорожную пыль. Слезы без плача, как сердце без крови, удушливы.

Племянница почтальонки, Варвара, получила известие о гибели сына двадцать пятого февраля сорок второго го-



ПОЧТАЛЬОНКА

да. А спустя четыре дня пришло письмо от него. Были такие случаи. Не вернулся с поля боя солдат, при отступлении видели — пал, сообщили родным: погиб. А он, раненый, вышел к своим, но в другую воинскую часть.

Стас писал: «От вас, мамочка, нет письма, здоровы ли? У меня все хорошо, воюю... Привет Зиночке, вернусь, сыграем свадьбу... Мамочка, обязательно вернусь, не переживай...»

Радость у матери неумная. Созвала родственников, соседей — отметить второе рождение сына.

— Родные мои, — бойко открыла застолье Варвара, — Бог милował меня, жив Стасик. Нынче я — самая счастливая. Ложная смерть — знамение, будет жить.

Утром, после вечернего гостевания, Варвара проснулась рано и долго валялась в постели, вспоминая грудного сына, каким он был малышом курчавым, смеялся звонко, вырисовывая ямочки на щеках. Она

любила их целовать. А больше нравилось, когда ребенок пухленькими, горячими пальчиками трогал ее губы. Захотелось посмотреть на фотографию сына. Она лежала на комодке, обвитая траурной лентой. «Этого еще не хватало», — укорила себя мать. Скрутила ленту, бросила в печь.

Под ложечкой заняло до тошноты. Плохо стало, руки опустились, как плети ивы. Отрешенным взглядом окинула грязную посуду на столе, стакан

только с получением награды — медали «За отвагу».

Шли годы войны, шли извещения о гибели солдат. Извещения прозвали похоронками. Их получали в казенных конвертах, легко узнаваемых по адресам. Солдаты отправляли письма домой треугольниками, немудрено сложенными по форме известной бумажной лодочки. Удобные во всех отношениях: солдатка, увидев в руке почтальонки прямоугольный конверт, теряла самообладание.

Однажды подружка Груни обратилась к ней с довольно наивной просьбой.

— Ты это... — сказала она, — не пугай меня. Письмо тихонько острым уголком показывай, а то каждый раз, не только письмо, сумка твоя в глазах прыгает. Бось умереть — дочки малые.

Похоронки неожиданные, но, вопреки всему, ожидаемые, не могли быть привычными. В первые месяцы войны они шли каждую неделю. Такая невероятная трагедия не отмечалась во всей области.

День почтальонки после нескольких радостных недель вновь омрачился бедой. Получила на почте извещение о гибели Сашкиного мужа Павла.

Однажды Сашка-табакурка по прозвищу еще и конь-баба, грубая, отчаянная, всегда на мужичьих работах и с мужиками, зло пригрозила Груне:

— Принесешь беду, Груха, оторву голову.

Каждое извещение отзывалось в сердце почтальонки колкой болью с мучительной думой: как известить, с какими словами утешения отдать проклятое письмо бабе, которая вот уже три месяца ждет с одной надеждой — муж жив.

Выходя из помещения почты, Груня запнулась за порог, еле прикрыв за собой дверь, понуро, с одышкой, присела на скамейку у крыльца.

С доверенных лет страдала сердечной болью. Два сына на войне, оба офицеры. Трижды просила освободить от работы по состоянию здоровья. Отказ был убедительным: «Разносить почту некому. Все пацаны в поле, потерпи».

Письмо Сашкино сунула под дверь ее калитки, протолкнув подальше, в поле зрения. Подумала: «Так будет лучше обоим». Домой пришла поздно, расстроенная. Собрала на стол ужин, села рядом с мужем, облокотилась, задумалась.

— Из гостей пришла, не ешь, — упрекнул муж Игнат.

— Не хочу. На душе неспокойно, о сынах думаю.

— О хорошем думай.

— Хорошем? Я как бельмо на глазу у людей, богом проклятая что ли, разношу смерть по избам.

— Я когда был в окопах в первую мировую, — попытался успокоить жену Игнат, — помню, за почтой в часть раз в неделю ездил солдат, так вот, более уважаемого человека не было.

— Похоронок, Игнат, не туда идут, а оттуда.

— И там бывало всякое. У кого жена загуляла, невеста замуж вышла, умер кто-то... Получая с родины письмо, плясали, прочитаю, плакали.

огороде»...

«Уж не свихнулась ли она?» — подумала почтальонка. Думала-думала Груня и решила: бумагу прислали благодарственную, была одной такая от командира части. И тут же такую мысль отвергла. Сашка не была бы Сашкой, если бы не обзвонила языком все село, какой ее муж герой.

Со временем стало забываться. Груня успокоилась, однако тревожилась. Вдруг Сашка сделал запрос, куда мужик делся? Если бы почтальонка продолжала мысленные поиски, ее фантазия могла бы развернуться примерно так: не пишет, не погиб и не воюет — значит Павел дезертир, скрывается на сеновале, в погребе, потому и поет табакурка веселые песни.

А письмо? Может, и не было, у меня от этих похоронок в голове каша.

Не успела почтальонка думы додумать, как увидела Сашу, которая шла по селу с улыбкой, празднично одетая, счастливая. И день дарил ей себя с теплым дуновением ласкового ветерка. Воздух ароматный, липа цветет, медом пахнет. Березовая веточка над тропинкой погладила счастливую по волосам нежными молодыми листочками. В небе тихо плыли курчавые, как седые барашки, облачка, за них то и дело пряталось солнце, будто играло с Сашей.

Муж вернулся с войны. Инвалид. Без ноги, с култышкой левой руки. Саша зовет гостей.

Вот такие наши русские бабы. Как бы судьба их не ломала, чтобы ни случилось, помыкают в горе, и снова сильные духом и делами. Жить-то надо, детей растить.

Груня тоже гостьей пришла к Саше. С Павла глаз не сводит, думает, как это все получилось, спросить боится. Выручил Игнат, поинтересовался у Павла:

— Мы тут гадали, куда ты подевался, думали, уж без вести пропал.

Саша опередила с ответом.

— Я за это ему чуб надергала.

— Ладно тебе, — добродушно отозвался Павел.

— Додумался, — не унималась Саша, — не хотел жить: «Кому нужен такой...»

— Мне люб ты и нужен, как прежде.

Павел почесал култышку руки, пояснил:

— Узнал от товарища, вместе в окопе были, а потом встретились в госпитале. Он и рассказал, что меня посчитали убитым. Раненым в руку и ногу удалось добраться до своих, дальше не помню, гангрена началась и вот...

Груня Саше шепотом:

— Отойдём в сторонку.

— Что случилось?

— Прости, Сашенька, грех на мне. Было извещение о гибели

Павла.

— Как так было?

— Побоялась отдать похоронку в руки, затмение нашло. Бросила письмо за калитку на дорожку, и потерялось видимо.

Саша потерла пальцем лоб.

— Груня, свинья нашу похоронку съела.

— ...?

— Прихожу с работы, а запомнилось, что когда поросенок жевал какую-то бумагу, у него слюна текла, как чернила.

— Почему, как чернила? — удивилась Груня.

— Наверное, чернилами написано было.

— Что я наделала... — сокрушалась старушка.

— Милая моя, — обняла почтальонку Саша, — радуйся, я не выла волком и голова твоя цела, — рассмеялась, — ты хитра и свинья у меня умница.

А о дня Победы Груня не дожидая. Едва шагнув за порог почты, начальник ей сообщил:

— Аграфена Никитична, только что звонили из военкомата: твои сыновья-офицеры, тебе положен продовольственный паек.

Аграфена Никитична не успела услышать последних слов: ... «тебе положен»... Сердце не выдержало, умерла.

Сыновья домой вернулись.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету **П2181** (индекс издания)

на журнал

«Веста-М» Количество комплектов:

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

на газету **П2181** (индекс издания)

на журнал

«Веста-М»

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов:

пере- адресовки руб. коп.

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Секрет молодости ГОЛЛИВУДСКИХ

ДИВ



Голливудские звезды прилагают массу усилий, чтобы подольше оставаться красивыми, стройными, востребованными для новых фильмов. Но эликсира молодости, увы, не существует и потому ради устранения морщин и складок они идут на пластические операции по кардинальному омоложению. Одни становятся безупречно красивыми, а другие – с трудом узнаваемыми.



Так, поклонники певицы **Мадонны** были обескуражены, увидев свою любимицу, которая в честь своего дня рождения решилась на очередную пластику. Лицо певицы выглядит отечным и усталым. По мнению экспертов, легенда поп-музыки сделала круговую подтяжку лица, подтянула верхние и нижние веки и удалила жир из щек.



Итальянский модельер **Донателла Версаче** почти всегда фигурирует в тройке знаменитостей, которым пластические хирурги принесли больше вреда, чем пользы. А ведь своей первой операцией она хотела лишь немного улучшить внешность, стать более привлекательной. За ней последовала вторая, третья... Но ликвидируя природные дефекты и недостатки, хирурги лишь испортили лицо Версаче, сделав ее карикатурной. И только в 2020 году 65-летняя Донателла наконец-то стала выглядеть более привлекательной, чем когда-либо, — хирургу удалось исправить ошибки коллег.



Бывшая жена Антонио Бандераса американская актриса **Мелани Гриффит** в свои 63 года сохранила стройность и шарм, но не смогла уберечь внешность. Ее лицо потеряло естественность из-за многочисленных хирургических вмешательств. Она делала подтяжки, пользовалась бьюти-процедурами, корректировала скулы, нос, губы. Сейчас Мелани часто попадает в таблоиды, рассказывающие о жертвах неудачных пластических операций.



Знаменитая голливудская кинозвезда **Джулия Робертс** категорически отрицает, что прибегала к услугам пластических хирургов. Однако специалисты уверены: 53-летняя Джулия неоднократно омолаживалась, делая лазерную липосакцию, маммопластику, риноластику и пластику губ. Помимо этого, Робертс неустанно борется с возрастом с помощью инъекций красоты и подтяжек.



Наша любимая Бриджит Джонс, актриса **Рене Зеллвегер**, долго славилась своей естественной красотой, задорной улыбкой с ямочками на щеках. Однако из-за ролей в кино ей приходилось набирать вес по 20 кг, а потом сбрасывать. Шесть лет назад она сделала пластику и тем шокировала публику. Даже фотографы не могли узнать Рене, а она из-за нелицеприятной критики впала в депрессию. В 2016 г. Бриджит снова появилась в «Дневнике Бриджит -3», но уже иной, и фанатам не понравилась героиня с изменившейся внешностью.



Актриса **Брук Шилдс** никогда не выглядела на свой возраст, и в этом ей помогает отнюдь не пластика. Брук на шестом десятке активно занимается спортом, йогой, танцами, катается по волнам на серфинге. Кинодива выполняет простые правила по уходу за лицом: умывание только холодной водой, увлажнение, защита от солнца. Однако от экспертов не утайшь маленькие секреты, почему лицо актрисы время от времени выглядит идеально гладким. Всею виной инъекции филлеров для заполнения морщин.



Дженнифер Лопес регулярно прибегает к услугам косметологов: закачивает ботокс в область лба, вокруг глаз и рта, а также филлеры и контурную пластику: убрала носогубные складки, улучшила контур губ, приподняла уголки рта.



Первая темнокожая девушка Джеймса Бонда Холли Берри в погоне за молодостью сделала подтяжку лица. Также у нее скорректирована форма носа — он стал уже, чем на ее фотографиях в юности. По мнению специалистов, 54-летняя актриса регулярно проводит манипуляции по омоложению путем инъекции ботокса и филлеров.



Дженнифер Энистон признается, что перенесла операцию по исправлению искривленной перегородки носа и улучшению его формы. Бывшая жена Брэда Питта остается молодой, как в юности, хотя ей уже за пятьдесят. Она регулярно посещает косметолога для лифтинг-массажа, лазерной и ультразвуковой терапии. Сравнивая фотографии разных лет, специалисты заметили, что звезда увеличила губы, сделала ринопластику и маммопластику.



Приятную неповторимую красоту американской актрисе Анджелине Джоли подарила природа, но со временем в этом поучаствовали и пластические хирурги. У актрисы изменилась форма носа, овал лица, ей подправили губы, увеличили грудь.



Звезда «Секса в большом городе» Сара Джессика Паркер никогда не скрывала свой возраст. Однако и от услуг пластических хирургов не отказалась — от природы большой и широкий ее нос стал выглядеть аккуратнее. Судя по всему, делала она и нижнюю блефаропластику. Но сейчас Сара выглядит не так молодо, как еще несколько лет назад.



Одна из самых красивых женщин современности итальянская актриса и модель Моника Беллуччи в свои 56 остается гипнотически красивой. До последнего она отказывалась от услуг хирургов, утверждая, что предпочитает морщины, чем лицо, исправленное пластикой. Однако в прошлом году она, похоже, решила на подтяжку лица. Также очень вероятно, что она сделала блефаропластику нижних век. Кожа Беллуччи выглядит гладкой за счет инъекций ботокса и филлеров.



К сожалению, возраст беспощаден ко всем, даже к таким красивым женщинам как Николь Кидман, от природы наделенной тонкими, аккуратными чертами лица. По мнению специалистов в области пластики, все операции Кидман были проведены на высоком уровне — ей сделали фейс-лифтинг, лифтинг бровей и пластику груди. Также актрисе корректировали объем губ и вводили филлеры в область носогубных складок.



Американская актриса, бывшая модель 58-летняя Деми Мур на улучшение своей внешности потратила более полумиллиона долларов. Эти деньги пошли на ринопластику, коррекцию груди, липосакцию живота, бедер, блефаропластику, подтяжку лица и коленей. Актриса — частый гость в косметологических салонах красоты, постоянно делает химические пилинги и инъекции ботокса в зону губ и носогубных складок.



Сальма Хайек когда-то в молодости призывала женщин отказаться от услуг пластических хирургов и оставаться в своей естественной красоте. Однако в действительности голливудская звезда делала ринопластику (нос стал более узким), веки приподнялись, взгляд стал более открытым. И она лукавит, когда говорит, что никогда не делала маммопластику. Кроме того, молодость сохраняется за счет регулярной контурной пластики и стандартных процедур — инъекций красоты.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

ЯРКИЙ ТАЛАНТ АРИСТОКРАТОК

Объединяет этих двух актрис не только невероятный талант, но и редкостная аристократическая красота, утонченность, женственность, завораживающий взгляд прекрасных глаз. У них и семьи образцовые, и мужья у этих двух звезд отечественного кинематографа принадлежат к миру кино.



**Глафира
ТАРХАНОВА:**
жена, мама

В 2006 году на экраны нашей страны вышел сериал «Громы», через два года — его продолжение «Громы. Дом надежды». Главную роль в сериале блестяще сыграла молодая актриса Глафира Тарханова. Этот фильм принес ей огромный успех, симпатию и искреннюю любовь зрителей. Невозможно забыть ее удивительно русскую внешность, длинные роскошные волосы и большие лучезарные глаза. Глафира Тарханова стала одной из самых востребованных актрис, которой чаще всего предлагают главные роли.

Глафира с детства привыкла к строгому

расписанию жизни. Родилась она в г. Электросталь Московской области в семье актеров театра кукол. Родители стремились к разностороннему развитию ребенка. Девочка училась в физико-математическом классе, а после занятий занималась фигурным катанием, синхронным плаванием, бальными танцами, пением, играла на скрипке и фортепиано, даже ходила на курсы театрального искусства.

Поступление в школу Галины Вишневской на отделение оперного пения никого из родных не удивило, ну, может, чуточку расстроило. Мама хотела видеть в дочери врача. А дочь продолжила обучение на актерском факультете школы-студии МХАТ, курс Константина Райкина. С 2002 года ее зачислили в труппу театра «Сатирикон», где состоялся и дебют в спектакле «Шантеклер», а через год молодая актриса уже сыграла Полину в постановке «Доходное место», дальше была Нина в «Маскараде» Лермонтова, Корделия в спектакле «Король Лир», а также Настя в постановке «Деньги» и другие роли. Театр стал неотъемлемой частью жизни актрисы, из-за него она часто отказывается от заманчивых ролей в кино.

У Тархановой есть хорошие качества — работоспособность и дисциплинированность. Она одна из первых, будучи студенткой первого курса, попала в театр и получила главную роль, потому что не жалея сил работала целыми днями. «Если ты отсиживаешься на стуле, так и будешь на скамейке запасных», — сказала как-то актриса. Своим учителем она считает Константина Райкина, кроме него школу актерского мастерства, искусство переживания ей преподали маститые и знаменитые Константин Хабенский, Андрей Краско, Нина Усатова, Марат Башаров. С ними она близко познакомилась во время съемок фильма «Гибель империи».

Большинство зрителей знают эту красивую актрису по телесериалам и фильмам «Срочно в номер», «Кружева»,

«Цвет пламени», «Любовники», «Год в Тоскане», «Блюз для сентября», «Ведьма», «Паромщица» и многим другим.

Благодаря своей внешности актриса получает роли нежных и хрупких героинь, девушек провинциальных, честных, исключительно положительных. На вопрос нравится ли ей играть только положительных героинь, Глафира отвечает утвердительно: «Мне нравится нести людям позитив. Стерв и так достаточно — и в кино, и на телевидении».

Что не сделаешь ради кино. Нужно скакать — буду. Так решила Глафира, когда ее героине Лизе на съемках сериала «Бесы» по роману Федора Достоевского нужно было развезать на прогулке в седле. Глафире пришлось за короткое время обучиться этому мастерству на уроках верховой езды. Но не обошлось и без происшествий. Уже в последний день съемок лошадь под актрисой поскользнулась и рухнула, ее копыта просто развезались в разные стороны. Это неожиданное падение ужасно напугало и актрису, но еще больше сопровождавшего, который и вытащил ее из-под лошади. Повезло, что обошлось без травм.

Глафира Тарханова со своим будущим мужем Алексеем Фаддеевым (актер Малого театра) познакомилась во время съемок фильма «Главный калибр». Они настолько вошли в роль влюбленных, что не могли из нее выйти и через несколько месяцев решили пожениться. Алексей был именно таким, каким она его видела в мечтах. Ей импонировало, что у Алексея не совсем европейская внешность, атлетическое телосложение человека, серьезно занимавшегося спортом. Это дает ему возможность трюки в фильмах «Штрафбат», «Слуга государев» и других, где он снимался, выполнять самому, так как его профессия еще и каскадер. Молодожены после бракосочетания обвенчались в храме, куда Глафира ходит по сию пору. На скромной свадьбе были только близкие друзья. Невеста была в красивом платье, сшитом для венского бала в Москве, голову украшала диадема.

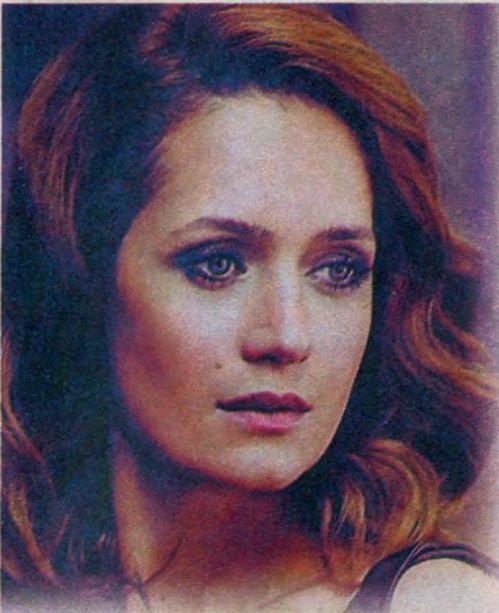
В 2008 году у пары появился на свет сын Корней, через два года — Ермолай. В 2012 году — третий сын Гордей, в 2017 году — Никифор. Родители специально выбрали сыновьям редкие старославянские имена. Для Глафиры важно, чтобы в мужском имени была буква «р», что делает имя звучным и придает стержень носителю имени. Во время беременностей актриса каждый раз набирала лишний вес, порой до 20 кг. Но это ничуть не расстраивало Глафиру, которая приходила в форму с помощью сбалансированного дробного питания, йоги и массажей для похудения.

Семейная жизнь — это постоянная совместная работа. Мне, конечно, помогло мое второе высшее образование — я закончила психологический факультет МГУ. Оно помогло, прежде всего, мне самой поменяться изнутри, гармонизироваться», — признается

актриса.

Тарханова считает себя строгой мамой, но все же отец для сыновей — большой авторитет. Но и она старается не отставать от детей и их интересов, освоила сап серфинг. Супругов редко можно увидеть на светских тусовках — все свободное время они стараются проводить в кругу семьи. Конечно, актриса достаточно занята в театре и на съемках, и не справилась бы без помощи. С детьми помогают няня и мама Глафиры.

В настоящее время в фильмографии актрисы более 65 работ, хотя Глафира Тарханова еще очень молода — ей только 37 лет. Созданные роли — результат огромного трудолюбия, таланта перевоплощения, поэтому актриса легко переходит от одного образа к другому и очень органично в них вписывается.



Виктория ИСАКОВА: испытание на прочность

Вряд ли девочка, родившаяся в далеком Дагестане, могла представить себе будущее, уготованное судьбой, что станет она знаменитой, узнаваемой звездой экрана. Виктория Исакова — Заслуженная артистка России, лауреат премии Правительства Российской Федерации, а также таких премий, как «Чайка», «Триумф», «Золотой орёл». А ее стиль пытаются копировать и поклонницы, и коллеги. Но удача улыбнулась Виктории Исаковой не сразу, жизнь словно испытывала на прочность.

Будущая звезда родилась 12 октября

1976 года в Дагестане, городе Хасавюрт. Отец занимал пост администратора футбольного клуба «Анжи», а после переезда семьи в Москву — директора ФК «Видное». На маме были заботы о двух дочерях и сыне. Вспоминая свое детство, Виктория отмечает: «Ни гадким утенком, ни самой красивой я не была. Скорее — самой любопытной и шептунной. Постоянно пускалась во всякие приключения. Собирала компании в походы, играла с пацанами в войну — в общем, свой паренёк, с которым не скучно. Но ухаживать за мной было не так просто. В Дагестане нравы отличались строгостью. И даже когда наша семья переехала в Москву, для меня мало что изменилось».

В Москве родители записали дочку в специализированную школу с английским уклоном. Они видели в Виктории юриста, но она грезила театром и поэтому ее выбор пал на Российскую академию театрального искусства. Через год перешла в школу-студию МХАТ, потому что там преподавал обожаемый ею Олег Ефремов.

Творческий путь молодой актрисы начался на сцене МХТ им. Чехова и продолжился в театре им. Пушкина. Ей посчастливилось работать и перенимать мастерство у замечательных актеров, корифеев театра и сцены — любимого учителя Олега Ефремова, Аллы Покровской, Романа Козака, Марины Брускиной. И вдохновленная таким содружеством Виктория также проявила свой талант яркой ролью Нины Заречной в чеховской «Чайке» и других ролях. Через пару лет ее пригласили в театр им. Пушкина, где она за роль Панночки в постановке гоголевского «Вия» получила театральную премию «Чайка».

Личная жизнь Виктории Исаковой не изобилует обилием романов, встреч и расставаний. Впервые Виктория серьезно влюбилась еще студенткой в сокурсника Александра Чижевского. Возможно, позже они бы и поженились, но случилась трагедия — парня сбила машина, когда до получения диплома оставалось несколько недель. Виктория stoически переносила утрату, уйдя с головой в учебу и работу. Только спустя три года, когда судьба свела её с будущим мужем, боль от потери возлюбленного отпустила.

Известный российский продюсер, сценарист и режиссёр Юрий Мороз, ставший её новой любовью, пережил подобную трагедию, потеряв любимую жену актрису Марину Левтову, которая разбилась, катаясь на снегоходе. И судьба решила соединить вместе эти страдающие сердца — Юрия и Викторию. Знакомство произошло просто. Юрий Мороз отдыхал в доме творчества в пригороде Кинешмы со своей дочерью актрисой Дарьей Мороз, к которой приехала подруга Виктория Исакова. Знакома отца с подругой, Дарья не могла и предположить, что у них начнется роман, несмотря на 20-летнюю разницу в возрасте. Но роман случился, и Даша

была возмущена, считая, что два года после гибели матери, — это слишком короткий срок для новых отношений отца. И не могла смириться с мыслью о том, что у отца, кроме неё, единственной дочери, появятся дети Виктории, которая всего на семь лет старше её мамой. К тому же и в актерской среде пару многие осуждали, но, несмотря ни на что, влюбленные в 2003 году поженились.

Личная жизнь Виктории Исаковой в первые годы брака нельзя назвать простой — вспыльчивая Вика и рассудительный Юрий долго притирались друг к другу. А вскоре случилась трагедия — родившаяся на свет дочка прожила только четыре месяца и умерла от врожденного заболевания. Общие интересы, связанные с профессиональной деятельностью, помогли справиться с бедой и восстановить гармонию в семейных отношениях. Тем более, что через некоторое время Вика родила Варвару, ставшую для неё смыслом жизни. К счастью, со временем дочь Юрия Мороза Дарья смогла принять новую любовь отца и вновь подружиться с Викторией.

Виктория Исакова ценит и любит мужа: «Он бесконечно порядочный. Он не эгоистичный в отношениях, при том, что он художник и может себе позволить иногда быть эгоистом. Юра мой друг, он дает возможность существовать параллельно с ним. Не «под» ним, не «за» ним, а рядом». Супругов связывает не только любовь, но и общая профессия, что позволяет им всегда находить общий язык, прекрасно понимая друг друга с полуслова.

Несмотря на то, что Исакова является женой режиссера, в его фильмах она участвует нечасто. Одна из таких картин под названием «Точка» стала настоящим киношедевром, который высоко оценили и зрители, и критики. Известность пришла к актрисе после выхода фильма «Зеркала», где она сыграла поэтессу Марину Цветаеву настолько правдоподобно, что зрителям даже казалось — на экране воскресла Марина. Но перед этим были ее талантливо сыгранные роли в фильмах: «Остров», «Ученик», сериалы «Оттепель» и «Братья Карамазовы». В 2015-м на канале «Россия-1» состоялась премьера ленты «Родина», в котором роль аналитика ФСБ сыграла Виктория Исакова. В 2016-м она снялась в фильме «Ученик», сериале «Мата-Хари». На сегодня ее фильмография насчитывает более 80 картин, среди них такие, как «Оптимисты», «Демон революции», «Частица Вселенной», «Анна Каренина», «Операция Сатана». В 2020 г. главной премьерой с участием актрисы стал фильм «Один вдох».

Женщина тонкая, изящная, с аристократическими чертами лица, загадочным взглядом серо-голубых глаз. Ее женственность, харизма и талант завораживают и влюбляют навсегда.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

Братья наши меньшие ИНФЕКЦИЯ У ПОПУГАЯ

У меня есть волнистый попугай. Неделю назад я купила ему самку, чтобы им было веселее вместе. Ее состояние мне сразу не понравилось: стул у нее был жидкий, и она часто спала. Два дня назад она умерла, и теперь мой попугай стал тоже часто спать и стул у него стал немножко жидкий. Что делать?

Скорее всего, у самки была какая-то инфекция. Вам нужно показать самца ветеринарному врачу-орнитологу. На будущее необходимо соблюдать карантин — после приобретения нового питомца он должен находиться в изоляции как минимум неделю.

КАЧЕСТВО СУХОГО КОРМА

У нас есть аквариумные рыбки. Мы кормим их сухим кормом. Недавно прочитали, что такие корма часто бывают некачественными, из-за чего рыбки могут умереть. Подскажите, как определить качество сухого корма?

При выборе корма лучше всего обращать внимание на отзывы аквариумистов и марку производителя. Далеко не все производители добросовестно относятся к составу своего товара и добавляют в продукцию ингредиенты, которые не подходят для питания водным питомцам. Делается это для того, что уменьшить стоимость сырья.

При покупке нужно максимально внимательно читать состав корма и процентное содержание тех или иных веществ в нем. Самые частые добавки, удешевляющие продукт:

- Пшеничная мука. Является быстрыми углеводами, не очень полезна для рыбок.
- Картофельный белок (крахмал). Также не самый полезный компонент, так как содержит очень много быстрых углеводов.
- Сорбит или кукурузный сироп. Содержит минимум полезных веществ.
- Соевая мука. Пользуется большой популярностью у производителя, так как значительно удешевляет сухую смесь. Она не особо опасна для здоровья, но все же, это не лучший белок для аквариумных обитателей.
- Пшеничная клейковина. Это связующий компонент в составе корма. Но иногда процентное содержание в сухой смеси этого вещества значительно превышает разумные пределы.

При изучении состава сухого корма следует обратить внимание на первые ингредиенты, указанные в списке. Если вышеперечисленных ингредиентов больше всего в процентном соотношении, то от покупки такого корма лучше отказаться.

В состав хорошей сухой смеси обязательно должны входить: рыбная мука, кальмаровая мука, мука из креветок, водорослевая мука (спирулина), мучные черви.

Учтите, что хорошие сухие корма всегда герметично упакованы, потому что в них входят микроэлементы, которые после открывания баночки, выветриваются в течение месяца-двух. По этой причине не стоит брать для рыбок большие банки из-за коммерческой выгоды. Не нужно покупать корма больше, чем требуется!

«СОБАКА БЫВАЕТ КУСАЧЕЙ...»

Могу ли я доверять собаке, если она уже укусила кого-то в семье?

Случай агрессии собаки по отношению к хозяину или членам его семьи говорит о том, что собака доминирует, пытается всем объяснить, что они ниже, чем она. Таким образом она показывает, что она — вожак, теперь она главная в стае.

От такой собаки лучше избавиться. Собаки чувствуют страх людей, а поскольку члены семьи ее уже боятся, то когда-нибудь она на них опять нападет.

Если же хозяева не хотят избавляться от такой собаки, то пока дело далеко не зашло, нужно обращаться к специалисту и корректировать такое поведение. Нужен опытный инструктор, который поможет перевоспитать питомца, и заниматься желательно на дому, в присутствии всей семьи. Инструктор научит семью, что и как нужно делать, как вести себя с собакой.



ПОДСТИЛКА ДЛЯ ХОМЯКА

Мы недавно купили хомяка. Пытаемся обустроить ему клетку. Знакомые говорят, что в качестве подстилки нельзя использовать тряпки, ткань, вату. Действительно ли это так?

Дело в том, что когда хомяки в тряпках копошатся, от этих тряпок отделяются нитки. Очень часто случается так, что нитка обвивается вокруг ноги (обычно вокруг задней) во сне и перекрывает поток крови. К утру нога страшно распухает, если вовремя не удалить нитку — начнется омертвление лапки и она может просто отвалиться.

Снимать нитку, которая обмоталась вокруг лапки очень сложно. Хомяк при этом брыкается и кусается, единственный выход — это поместить его головой в небольшой стакан, где он не сможет развернуться. Разрезать нитку нужно единственным и точным движением лезвия бритвы. Естественно, делать это надо вдвоем.

Чтобы вышеописанного не произошло, не надо класть в клетку ветошь. Ее нужно заменить бумагой или опилками.

Подготовила Светлана ЛУНИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 5

Ведущая партия в оркестре		Костюм циркача в обтяжку	Национальность Отелло		Овощ		Полная неудача		Русская мера веса	Ритуал, обычай		Точное повторение	Драгоценный камень
					Дружок Барби		Река Волга в древности						
Актриса в роли Каменской		Музыкальный звук							Усмешка	Согнуть в бараний ...			
									Гнилые листья капусты				
Отец мужа		Ниша в стене для кровати					Краткое меткое изречение		Вымогательство				
	Богатый загородный дом		Поврежденные тела		Верхняя часть платья				... Пиаф		Одежда, убранство		Ценная рыба
					Насмешливое отношение	Танец ... — гали	Знак Зодиака					Не ... горшки обжигают	
	Сдоба с изюмом		Чутье, обоняние				Спиртной напиток		Запрет				
					Мать Иисуса					Династия			
	Плакса		Скользкий брус саней							Влечение			
					Позтесса ... Казакова						15-летний капитан ... Санд		

Ответы на сканворд № 4 по горизонтали: паук, уста, осетр, аркан, столп, речь, липси, отрог, ядрица, урна, ария, юниор, сноб, тон, улика, смерч, Виктор, океан, обида, клика, лгун, сом.

По вертикали: баритон, мул, Пуаро, отрок, Снегурочка, пасьянс, вал, дансинг, колли, бутон, спица, лоб, пар, ирис, утес, до, имя, Адам.



Дамы, посмеемся!

— Ты представляешь, у меня теща умерла!
— Да что ты! И что у нее было?
— Да так, ерунда одна: стол, сервант...

— Жизнь удалась! Дом построил, сына вырастил.
— А с деревом как?
— А вот с деревом я теперь развожусь.

Характеристика мужа из детского сада: «Хорошо кушает,

спит, гуляет...Прошло 30 лет и ничего не изменилось».

— Алло, это я в полицию попал?
— Нет, пока только дозвонились...

Когда я услышал по телевизору, что льву требуется 20 часов на отдых каждый день, я жене так и сказал:

— Я так и знал, что я — Лев!

Очень культурный парень в подьезде своей бывшей написал: «Анна непостоянна».

Вступил в клуб анонимных алкоголиков.

Уже третий день бухаю и даже не знаю с кем.

на второе полугодие 2021 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —
30 рублей (1 месяц) —
180 рублей (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —
24 рубля (1 месяц) — 144 рубля (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье» —
48 рублей 50 копеек (1 месяц)
— 291 рубль (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182

«Веста-М» —
30 рублей (1 месяц)
180 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

21005



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М». Выберите период, в течение которого желаете получать газету. Заполните строки «Адрес» и «ФИО». В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету. Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.