

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

16+

Октябрь 2013



- Он меня использовал...
- Как заработать миллион
- Звёздная диета: «5:2»

**Ежемесячное  
издание  
для женщин**

10 (150)

Октябрь 2013 года

Уредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор  
Светлана ИВАНОВА

Художественно-  
технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор  
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:  
305044, г. Курск,  
ул. Ухтомского, 43.  
Телефон для справок:  
(4712) 34-25-31.  
Факс (4712) 34-25-31.  
E-mail: buduar\_press@mail.ru

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

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

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

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 05.09.13.  
Время сдачи по графику – 17-00,  
фактически – 17-00.  
Заказ №216.

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

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

Телефон производственного от-  
дела (4712) 34-25-31.  
Тираж 600 000 экз.  
Цена свободная.

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

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ:**

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

Фото: Hair's & Beauty



# ПОДПИСКА на I полугодие 2014 года

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

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

## В комплекте дешевле\*

**КОМПЛЕКТ №1**

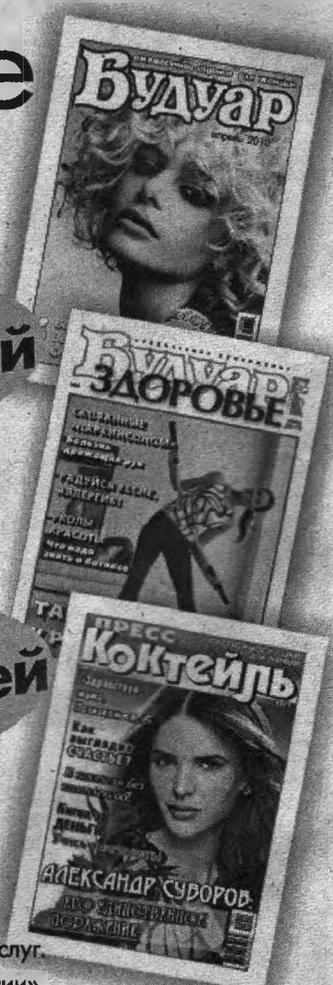
«БУДУАР» + 96 рублей

«Будуар. Здоровье»

**КОМПЛЕКТ №2**

«БУДУАР» + 150 рублей

«Будуар. Здоровье» +  
«Пресс-Коктейль»



Цена указана без учёта почтовых услуг.

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

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ОКТАБРЬ  
2013



стр. 4

## ТВОЙ ГАРДЕРОБ

В десятку  
Уроки стиля

стр. 7

## ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Как по нотам

стр. 8

## ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Город мастеров

стр. 10

## КРАСОТА

И звезда со звездой  
говорит

стр. 12

## 90x60x90

Дженнифер Энистон:  
««5:2» в мою пользу!»

стр. 14

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Гармония здоровья  
Отвечает  
врач-гинеколог

стр. 16

## ЗДОРОВЬЕ

7 правил здоровья

стр. 18

## МОЙ КРОХА И Я

Научить учиться!

стр. 20

## О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ

«Он меня использовал!»

стр. 22

## ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Светлана Немоляева  
и Александр Лазарев

стр. 24

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Как заработать  
миллион

стр. 26

## ТЕТ-А-ТЕТ

«Негетские»  
разговоры

стр. 28

## МОНОЛОГ

«Ярость благородная...  
Над собой смеемся!»

стр. 30

## ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

В зеркальной глади

стр. 32

## КУДЕСНИЦА

Навстречу холодам  
Знакомьтесь, брумстик!

стр. 34

## ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Каждой вещи –  
свое место!

5 рецептов с хлебом

стр. 36

## ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Фаршированные  
ракушки  
Слоеный пирог  
с брусникой

стр. 38

## ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Драцены

стр. 39

## ВАША УСАДЬБА

Стежки-дорожки

стр. 40

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Не откладывайте  
счастье на потом!

стр. 42

## ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ

Предупрежден –  
значит вооружен!

стр. 43

## СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем  
на ваши вопросы

стр. 44

## ГОРОСКОП

Что нас ждет  
в октябре

# В ДЕСЯТКУ

Признаться, модный прогноз на октябрь заставил растеряться: рассказать обо всех новинках и горячих тенденциях не хватит и журнала. Поэтому остановимся на самых-самых актуальных вещах сезона. Читайте, примеряйте, носите с удовольствием!

## От души облегло

Облегающие брючки – слегка подзабытые лосины и леггинсы – снова покоряют подиумы. Чтобы выглядеть модно и невыносимо притягательно, следует обратить внимание на замшу. Замшевые леггинсы цвета корицы в сочетании с облегающим джемпером – настоящий хит этой осени. Ещё один не менее достойный вариант – леггинсы и не «увядающий» тренкот:

### ВНИМАНИЕ...

**НА ВОРОТНИК!** Джемперы и водолазки в стиле 70-х с воротником «гольф» до самого подбородка – ещё один актуальный тренд сезона. Стильно, тепло, уютно. Кутюрье позаботились о том, чтобы нам было комфортно даже в самую ветреную и прохладную погоду.



## Кто не знает юбочку?

Поклонницы женственного романтического стиля будут довольны: в этом году осенний бал правят юбки-плиссе. Можно щеголять в плиссированных юбках любой длины и цвета: полупрозрачные белые до колена, брусничные до щиколотки, дерзкие короткие с металлическим блеском. В любом варианте вы летящей походкой впрхнёте в яркую осень.

### ВНИМАНИЕ...

«Волочиться», в хорошем смысле этого слова, за вашей юбкой должен ШИКАРНЫЙ ЖАКЕТ ИЛИ ШИРОКИЙ ОБЪЁМНЫЙ ДЖЕМПЕР. Вот тогда ваш ансамбль «заиграет» осеннюю увертюру как надо.

## Серый кардинал

С тех пор как благодаря Марлен Дитрих в наш гардероб переместился мужской брючный костюм, образ деловой леди стал поистине сокрушительно-сексуальным. Moda осени настоятельно рекомендует носить брючный костюм благородного серого цвета. С чем?

Разумеется, с мужской рубашкой, галстуком и модными ботинками. Всё как у них, у мужчин!

### ВНИМАНИЕ...

Этой осенью в особом почёте блестящие ЛАКИРОВАННЫЕ БОТИНКИ в оксфордском стиле, со шнурками или без. И, кстати,

носить такую обувь можно (и нужно) не только с брюками, но и с платьем-футляром.

## ← Как денди лондонский

Если вы не горячая поклонница мехов, остановите свой выбор на пальто-кейп (накидке) – это самый актуальный наряд для осенних холодов. Добавив к такому пальто-накидке шляпу в стиле денди, можно смело прогуляться по набережной, не прячась от порывов холодного ветра и восхищённых взоров.

**ВНИМАНИЕ...**

**НОСИТЬ КЕЙП** можно как с изящным платьем, так и с демократичными джинсами.

**ДЛИННЫЕ ПЕРЧАТКИ** по-прежнему в «теме». И никакого уныния! Выбирайте «конфетные» оттенки: оранжевый мармелад, лимонный шербет, фиолетовые леденцы. Найдите свой цвет и забудьте о серых буднях, раскрасьте серые пейзажи яркими цветами.

## Позвольте вашу ножку

Наконец-то дизайнеры заострили своё внимание на декоре обуви. Смело пристёгивайте многочисленные ремешки, затягивайте длинные шнурки и не бойтесь высокого каблука.

**ВНИМАНИЕ...**

Никакой однотонности, **КОНТРАСТНЫЕ ЯРКИЕ** детали сделают вашу обувь самой модной этой осенью.



## Дыша мехами и туманами

Кстати, о жакетах. Наступил тот долгожданный момент, когда меха будут более чем уместны. Большой воротник или роскошная опушка рукавов? Выбирайте на своё усмотрение! Разве что стоит взять на заметку, что в моду вернулся шелковистый очаровательный каракуль (он может быть и искусственным).

**ВНИМАНИЕ...**

**ЖАКЕТ** этой осени обязан быть женственным – это главное правило осени. И носить его модно с поясом или ремнём.

## Меняем кожу

О том, что мода осени-2013 делает ставку на кожу, мы писали, и не раз. Поговорим о фаворитах. Уверенно лидирует элегантно-кожаное платье всех оттенков коричневого – от сочного терракотового до искушающего цвета «нюд». Если платьям вы предпочитаете юбки, ищите зауженную книзу модель с карманами и кокетливо прячьте в них изящные пальчики.

**ВНИМАНИЕ...**

**К АКСЕССУАРАМ.** Добавьте к вашему образу массивные браслеты, тёмные очки, длинные перчатки. Женщина-вамп – это не только загадочно, но и очень стильно.



## А что в сумочке?..

**Закон осени гласит:** модная сумка – это прямоугольная сумка. Она может быть миниатюрнейшим легкомысленным клатчем, деловым серьёзным портфелем или удобным «почтальонским» вариантом через плечо.

**ВНИМАНИЕ...**

Хотите чего-то оригинального? Пожалуйста. Среди интересных находок осени очаровательные сумки-кармашки на поясе и забавные копии «бабушкиных» сундучков и саквояжей. Что тут скажешь, стильно и практично!

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



**Какая осенняя обувь лучше всего подходит к юбке-карандаш?**

**Анна, г. Орёл.**

Многие представительницы прекрасного пола совершают распространённую ошибку: носят юбку-карандаш с сапогами средней длины. Почему это ошибка? Во-первых, такая обувь визуальнее «режет» ноги, потому что они кажутся короче. Во-вторых, в сочетании с узкой юбкой сапоги средней длины ещё и полнят их. Правильным будет дополнять юбку-карандаш ботильонами или глубокими осенними туфлями (лоферами, например) на высоком устойчивом каблучке. Если ваш выбор всё-таки сапоги, ищите такую модель, в которой длина голенища позволяла бы не оставить зазора между краем сапог и подолом юбки.

**Не удержалась и купила себе потрясающую юбку из искусственного меха. А теперь не знаю, с чем её носить. И стоит ли?**

**Анастасия, Челябинская обл.**

Стоит, даже не сомневайтесь. Вы совершили замечательную покупку: юбка из меха — одна из самых актуальных вещей «холодного» сезона. Если вы стали обладательницей прямой узкой юбки из короткого (стриженого) меха, носите её с водолазкой или объёмным джемпером. Если купили юбку-миди с меховой оторочкой, дополняйте её романтичными блузами (с жабо, воланами, ажурными вставками). Пушистую модель носите либо с гладкими облегающими свитерами, либо с рубашкой простого кроя.

**Люблю экстрагантную обувь. Эта осень не исключение — в моём гардеробе появились красные ботфорты. Пара настолько смелая и заметная, что теперь затрудняюсь придумать, с чем её носить?**

**Без подписи, г. Белгород**

Всё зависит от того, из какого материала они сделаны и какого имен-

# УРОКИ СТИЛЯ

но оттенка красный цвет. Если они выполнены из лаковой кожи алого цвета, но не являются частью вашего концертного костюма, мой вам совет — забыть о них навсегда.

А если ваши ботфорты из матовой кожи или замши и скорее оттенка благородного красного вина или бордо, я бы посоветовала их носить со сдержанными лаконичными вещами в спокойной цветовой гамме (беж, синий, чёрный, серый). Составьте, допустим, ансамбль с однотонным чёрным платьем элегантного кроя. С аксессуарами в данном случае лучше «недо», чем «пере». Достаточно ремешка часов, повторяющего цвет вашей обуви, или камня в серьгах, или лака на ногтях. Дополнить такой наряд можно чёрной шляпкой или французским беретом и классической сумочкой на цепочке: так образ будет законченным и ярко выраженным.

**Слежу за последними тенденциями, знаю, что сейчас в моде прозрачность. На прозрачное платье пока не решилась, а вот рубашку присмотрела. Как не выглядеть в ней вульгарно?**

**Александра, г. Воронеж.**

Действительно, платье из прозрачной органзы или шёлка отважится надеть не каждая, а вот в отношении рубашки все риски минимальны, и сомнения должны быть отброшены.

Поскольку прозрачность — сама по себе провокация и вызов, выбирайте рубашку строгого «мужского» кроя. Это же правило «работает» и в отношении цвета: никаких кричащих неоновых оттенков. Изысканные молочно-бежевые, серо-жемчужные, пепельно-розовые, чёрно-белая классика — верный выбор. Поскольку прозрачные фактуры — одна из главных тенденций сезона, стоит обратить внимание на пуловеры из прозрачного трикотажа — это ещё один хит осени. Они выглядят вполне целомудренно, если в качестве спутника им достанется однотонное минималистичное бюстье. Кстати, носить такой комплект лучше с брюками «пижамного» типа, достаточно свободными и широкими.

Прозрачные топы, если знать как их «подать», могут позволить себе даже самые стеснительные. Возьмите на заметку приём, который предложил один из известных модных домов: модели на показах щеголяли в рубашках, надетых поверх прозрачных топов. Причём рубашка может быть любая: классическая в мужском стиле, «ковбойская» в клетку, демократичная из денима.

Особам дерзким могут прийти по душе прозрачные топы, которые надевают прямо на голое тело: стратегически важные места в них прикрыты объёмными рюшами, воланами или хитрой драпировкой. При таком выборе главное — избегать облегающих силуэтов и вызывающе ярких расцветок и выбирать строгий «низ»: прямые, слегка зауженные книзу, «костюмные» брюки, строгие «офисные» юбки. Для вечерних и торжественных вариантов хороши юбки в пол.

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

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



# Как по нотам



**Уход с учётом проблем и потребностей вашей кожи позволяет выглядеть на все сто в любом возрасте**

## Проблема: пигментация

**Решение:** отбеливающие маски.

Как показывает практика, натуральные отбеливающие средства действуют достаточно эффективно. Единственным их недостатком можно назвать менее быстрый эффект, чем у искусственных отбеливающих средств. Потому применять их придётся немного дольше. Лимонный сок является одним из лидеров по эффективности отбеливания как кожи лица, так и тела. Самым простым рецептом станет смесь из пяти капель лимонного сока и 50 г натурального мёда. Нанесите на очищенное лицо на 10-15 минут за пару часов до сна или утром за 15 минут до умывания. После снятия маски с кожи следует нанести питательный крем.

**Что ещё:** ищите косметику, обладающую высоким фактором защиты от УФ-лучей.

## Проблема: кожа, теряющая упругость

**Решение:** с возрастом концентрация в организме эластина и коллагена – двух компонентов, отвечающих за контур лица, уменьшается, в результате кожа обвисает, теряет упругость. Обратите внимание на средства с антиоксидантами, чтобы бороться со свободными радикалами, именно их считают главными врагами молодости кожи. Их высокая концентрация находится в сыворотках. Косметологи подтверждают: сыворотки – отличные союзники в борьбе с возрастом.

**Что ещё:** ищите тонирующие средства с эффектом лифтинга.

## Проблема: тусклая кожа

**Решение:** пользуйтесь мягкими пилингами с АНА или фруктовыми кислотами для удаления омертвевших клеток. Побалуйте свою кожу маской с увлажняющими и питательными свойствами, которая вернёт лицу здоровый и сияющий вид. Выберите средство с глицерином или гиалуроновой кислотой – эти вещества хорошо восстанавливают и увлажняют даже самую сухую кожу.

**Что ещё:** используйте корректоры, основы под макияж, тонирующие средства с эффектом сияния, ВВ-кремы. Эти средства по отдельности или в комплексе действительно способны «стереть» годы с лица

## Вы однозначно будете выглядеть моложе, если...

### ...БУДЕТЕ ВЫСЫПАТЬСЯ

Ничто так не старит нашу кожу, как постоянный дефицит сна. Хронический недосып приводит к тому, что естественные процессы обновления клеток кожи замедляются.

### ...ВАШИ БРОВИ ВСЕГДА БУДУТ УХОЖЕНЫ И ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЫ

Красивые аккуратные линии бровей отвлекают от других линий – морщинок под глазами и «гусиных лапок».

### ...ПОЛЬЗУЕТЕСЬ РУМЯНАМИ

Наносите их от центра щёк мягкими движениями по направлению к вискам – заодно получится лифтинг-массаж.

### ...ЛЮБИТЕ И ЛЮБИМЫ

Вряд ли вам нужно научное обоснование полезности любви! Но всё же: при оргазме в кровь поступают щедрые порции окситоцина и эндорфинов – полезных гормонов, благодаря которым вы выглядите и чувствуете себя моложе.

## СТРЕЛЫ АМУРА

Если делаете яркую стрелку, не делайте яркими губы, получится ретро-стиль, а этот вариант должен быть подкреплён соответствующим нарядом и общим стилем.

## МАСКАРАД

Чтобы после маски волосы быстро не пачкались, наносите её не от корней, а на длину и кончики волос – тогда её стимулирующее действие не активизирует работу сальных желёз. Исключение – маски, созданные специально для кожи головы.

## ТАК НЕЖНО

Эффект невинных естественных ненакрашенных губ? Легко! Нанесите помаду нежного розового оттенка на подушечки пальцев и лёгкими похлопывающими движениями промокните губы так, чтобы цвет был еле заметен. Для матового эффекта нанесите кистью поверх помады немного светлых теней.

## НОЧЬ ВДВОЁМ

В какое время дня вы предпочитаете выбирать парфюм? Отправляйтесь в магазин ближе к закрытию. Нанесите приглянувшийся вам аромат на несколько открытых участков тела, идите домой и оставайтесь на ночь с этим «счастливчиком». Если с утра вы всё ещё чувствуете его и он вам нравится – возвращайтесь за ним в магазин.

## ТУШЬ ПРЕКРАСНУЮ НЕСЛИ

В моде цветная тушь, но не всем хватает смелости нести «цвет» в массы. Пара нюансов: цветную тушь наносите поверх нескольких слоёв чёрной только на кончики ресниц или только во внешние уголки глаз. Но сначала карандашом очертите контур глаз и тщательно растушуйте его.



Задавать вопросы знатокам своего дела – одно удовольствие. Они раскрывают свои секреты, внимать которым необыкновенно интересно, применять на практике весьма полезно, делиться с читательницами «Будуара» очень приятно. Ни капли не сомневаемся, что вы прислушаетесь к грамотным советам, и да здравствуют обладательницы роскошных волос, стильных укладок, актуальных стрижек

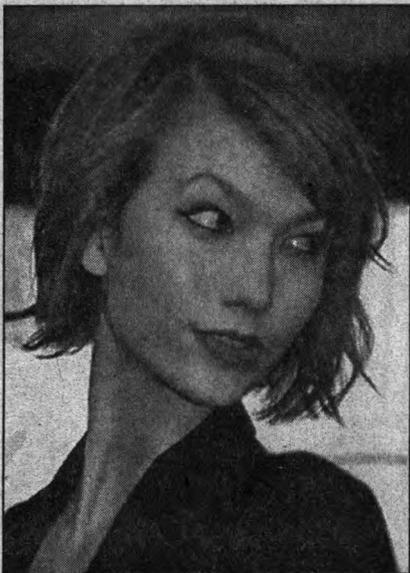


На блиц-опрос отвечает звезда мирового масштаба, профессионал высшего класса Марк Энтони, голливудский стилист, создатель собственной линии средств по уходу за волосами

### САМЫЕ МОДНЫЕ АКЦЕНТЫ В ОБРАЗЕ «ОСЕНЬ 2013 ГОДА»?

Романтичная сексуальность правит бал. Один из актуальных трендов – стрижка с чёлкой и более короткими прядями у лица. Длина волос едва должна доходить до линии подбородка. Такая стрижка выглядит свежо и энергично и подойдёт для любой формы лица, единственное, что нужно помнить: если у вас круглое лицо, добавьте объём на макушке, если вы обладательница узкой вытянутой формы лица – объём нужен по бокам.

Для длинных роскошных волос актуальна, так называемая, «пляжная» укладка (как у модели Жизель Бюндхен). Повторить её в домашних усло-



# Город мастеров

виях легко: дайте волосам высохнуть естественным путём, нанеся на них немного мусса для объёма и сформировав лёгкие локоны руками. Затем выделите отдельные тонкие прядки с помощью небольшого количества воска.

### НАДОЕЛА ЧЁЛКА, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нет такого лица, которому не подошла бы чёлка. Посмотрите на голливудских красавиц – многие из них одна за другой сделали удлинённые косые чёлки. Это удивительно: если такую чёлку сделал



профи – вам будет её легко укладывать, и варианты ограничены только вашей фантазией. Так что просто попросите мастера изменить форму и наслаждайтесь примеркой новых образов.

### КАК БОРОТЬСЯ С ПОВЫШЕННОЙ РАБОТОЙ САЛЬНЫХ ЖЕЛЁЗ?

Есть несколько правил, которые помогут обеспечить эстетичный внешний вид волос.

Используйте для мытья мягкий деликатный шампунь. Лучше, если вода будет чуть тёплой. Равномерно распределите шампунь, при этом можно добавлять немного воды, вспеньте и массируйте именно кожу головы, а не волосы, и обильно смывайте. Предпочтение лучше отдать продуктам с натуральными экстрактами и эфирными маслами имбиря, лимона, шалфея, ромашки, зелёного чая. Такие

шампуни можно оставить на 2-3 минуты, затем смыть. Не пренебрегайте кондиционерами для волос. И помните, это продукт для волос, а не для кожи головы! Поэтому не стоит искать кондиционеры для жирных волос, их просто не существует!

### СЕКУТСЯ КОНЧИКИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Следует немедленно их подстричь. Отдайте предпочтение стрижке горячими ножницами. Мгновенное «термовоздействие» позволяет «запаивать» волос, тем самым предотвращая сечение. Пользуйтесь несмываемыми средствами (кондиционерами, тониками) для кончиков волос.

### ЦВЕТА ОСЕНИ – КАКИЕ ОНИ?

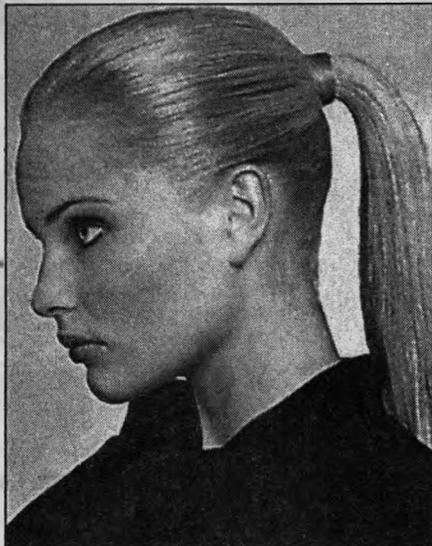
В моде глубокие естественные оттенки. Брюнетки могут обратить внимание на золотистый каштан, светлый орех, глубокий чёрный. Только не уходите от вашего цвета волос больше чем на два тона.

Блондинки с холодным подтоном хороши во всём многообразии пепельных оттенков, с тёплым – в палитре золотистых, пшеничных и молочного-шоколадных. Чтобы все окружающие поверили, что вы родились блондинкой, просите мастера сочетать пряди 2-3 оттенков и постоянно увлажняйте волосы.

### КАКИЕ ПРИЧЁСКИ ХОРОШИ ДЛЯ ОФИСА?

Для ежедневного образа выбирайте пучок. Он может быть гладким, небреж-





ным, украшенным аксессуарами. Единственное условие: он должен быть низким. Не выходит из моды и конский хвост. Но на этот раз он – из идеально прямых гладких волос. Поэтому оттачивайте образ с помощью утюжка и спрея-блеска.

Осень диктует моду и на головные уборы. Одни из актуальных – шляпы, платки – требуют достойного «обрамления». Если ваш выбор – платок, не убирайте под него все волосы, оставьте на виду мягкие локоны или густую блестящую чёлку, уложенную прямо или набок. Интересный вариант – коса с вплетённым платком. Для деловых будней выбирайте спокойные пастельные оттенки, для вечера сочные, яркие. Кстати, если косу с платком убрать в пучок и завязать бант – получится отличная причёска для вечеринки или романтического свидания.

**КАК «ОПТИМИЗИРОВАТЬ» ПРОЦЕСС УКЛАДКИ?**

Золотое правило ежедневной укладки – никакого насилия! Укладывайте волосы в ту форму, к которой они склонны. У вьющихся подчеркните завиток с помощью спрея для кудрей и диффузора. Прямые волосы поднимите у корней средством для объёма и круглой щёткой. Ею же пригладьте пряди у концов. А на то, чтобы «переделать» волосы, времени, конечно, уйдёт в два раза больше.

Сушите волосы правильно. Хитрость в том, что пока они влажные – укладывать их рано, а когда совершенно сухие – поздно. Алгоритм такой: свободно сушите волосы феном, пока они высохнут на 70 процентов. И только потом подключайте круглую щётку или другие инструменты для укладки.

**БУДЕТ ЯРКО!**

*Найти свою яркую помаду не просто нужно, а совершенно необходимо, считают стилисты. В макияже наступившего сезона ей отведена роль прима*

**Арт-директор по макияжу Шисейдо Дик ПЕЙДЖ:**

«У визажистов свои приёмы. Для начала советую отказаться от привычки тестировать помаду на тыльной стороне ладони. Чтобы понять, насколько она совместима с оттенком вашей кожи, красьте подушечки пальцев – тон кожи здесь ближе к естественному цвету губ. Или просто выдвиньте помаду до конца, поднесите к лицу и посмотритесь в зеркало.

**БЛЕДНАЯ КОЖА.** Здесь действует то же правило, что и в живописи: с белым хорошо сочетаются все цвета, поэтому можно пробовать всё без ограничений.

**СВЕТЛО-РОЗОВАЯ КОЖА.** Подойдут насыщенный розовый, коралловый, карминовый – словом, всё, что оживит цвет лица.

**ЗОЛОТИСТАЯ КОЖА.** Внимание на тёплые тона типа красно-терракотового, кирпичного, алого.

**СМУГЛАЯ КОЖА.** На тёмных от природы губах любой цвет приобретает глубину. Фуксия, пурпурный, бордо – всё это подойдёт безоговорочно. Избегать бледно-розового и прочих оттенков, разбавленных белым».

**Арт-директор по макияжу Живанши Николая ДЖЕНН:**

«Эффект «обкусанных» губ или рта, словно испачканного ягодным соком, столь любимый подиумными визажистами, в реальной жизни не встречает понимания: небрежно накрашенные яркой помадой губы не восхищают. Предлагаю такую последовательность её использования.

Закрасьте нейтральным карандашом всю поверхность губ, аккуратно нанесите помаду кисточкой, затем прикусите губами бумажную салфетку и покройте их вторым слоем помады.

Не подбирайте лак в тон помады. Играйте на контрастах: полуматовые коралловые губы и фиалковый глянец на ногтях. Или же рыже-розовый лак плюс гляцевая помада цвета фуксии».

**Косметолог салона «Ле Сант» Наталия ГРИГОРЬЕВА:**

«Гладкие губы. Это важное условие для того, чтобы яркая помада выглядела на них идеально. Если губы сухие и потрескавшиеся, о помаде придётся забыть – она подчеркнёт все недостатки. Каждый день используйте увлажняющий бальзам, раз в неделю – специальный скраб для губ. Если такого нет, подойдёт тот, что для лица, но только с очень мелкими частицами.

Хороший аппликатор. Чтобы идилия с любимым цветом длилась как можно дольше, запаситесь кисточкой и наносите помаду только ею. Именно она может обеспечить чёткость контура и стойкость цвета. К тому же кисть поможет расходовать средство экономно – до последней капли и существенно продлит срок его хранения. Если беречь помаду от жары и света, он составит не менее двух лет».

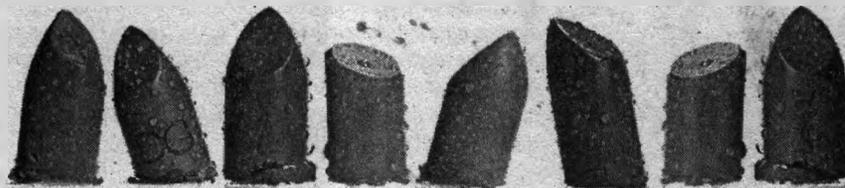
**Визажист «Келвин Кляйн Бьюти» Марк КАРАСКИЛО:**

«В наступающем сезоне на пике моды – классическая атласная помада. Блеск делает губы соблазнительно влажными, но не придаёт им интенсивного цвета, поэтому хорош только как верхний слой. Другой хит осенне-зимних показов – матовое покрытие, создать которое можно при помощи обычной кремовой помады. Чтобы не отказываться от комфортной атласной помады, накрасив ею губы, слегка припудрите их рассыпчатой пудрой. Матовый эффект обеспечен!»

**Визажист команды Лореаль Париж Барбара ВЕРТ:**

«Исправлять погрешности нанесения помады легче всего ватной палочкой, которую следует окунуть в увлажняющий крем, «реставрировать» повреждённый при этом тон вокруг губ – корректором.

Чтобы тонкие губы казались объёмнее, ни в коем случае не «дорисовывайте» их – создать иллюзию объёма можно, подсветив блеском центр верхней и нижней губ. Тёмные помады исключаются».



**«Нам рано жить воспоминаниями», – оптимистично настроены известные**

**красавицы, перешагнувшие 40-летний рубеж и далее. Они учат нас относиться к себе, своей красоте, своему телу без критики, но с благодарностью**

# И ЗВЕЗДА СО ЗВЕЗДОЮ ГОВОРИТ

## Моника БЕЛУЧЧИ, 48 лет

Красота этой роскошной итальянки с годами становится только ярче. Сравните снимки её сегодняшней с фотосессиями двадцатилетней давности – вы едва ли найдёте десять отличий. «Я всегда верила, что Судьба по большому счёту очень щедра – она делает всё сама, остаётся только ей не мешать. А уж это мне всегда хорошо удавалось».

**Рекомендации профи:** самое время доверить свою красоту не только проверенным косметическим продуктам, но и салонным процедурам и рукам профессионалов. У итальянок репутация придирчивых и долго выбирающих, но когда они находят то, что удовлетворяет их потребности и ожидания, остаются верны им долгие годы. Любимая процедура для лица: укрепление овала лица. Для тела: антицеллюлитные комплексы, процедура тонизирования кожи зоны декольте и улучшение формы бюста. Очень важно правильное питание, особенно рекомендованы продукты растительного происхождения, содержащие фитострогены – ищите их в соевых бобах, брокколи, грецких орехах.



## Джулиана МУР, 53 года

Рыжеволосая красавица, любимая муза творца высокой моды Тома Форда. «Большую роль можно найти в любом возрасте», – утверждает Джулиана и наглядно доказывает, что в 50 жизнь только начинается. Её любят камера и глянцево-журналы, прелестное лицо актрисы украшает обложки мировых изданий. Секрет притягательности её образа заключается в точной оценке своей внешности и своих возможностей. «Для каждого макияжа – свой возраст», – считает Мур.

**Рекомендации профи:** «50+» – возраст традиционной элегантности и утонченности. Забудьте о последних трендах. Каждая вещь должна быть в высшей степени индивидуальной, в насыщенных оттенках и сложных узорах. Доверяйтесь красному. Есть мнение, что «не женщина носит красное платье, а красное платье носит женщину». Эта вещь на ком угодно выглядит эффектно и соблазнительно. Если не «доверяете» себе, используйте несколько ярких штрихов в образе: выбирайте приглушённую красную цветовую гамму, делайте акцент на обуви и сумках.



## Хайди КЛУМ, 40 лет

Многодетная красавица (у Хайди четверо детей), модель, телеведущая, дизайнер, знает – счастье неизбежно, если, конечно, хранить верность своим принципам. «Не пытайтесь прыгнуть выше головы. Я понимаю, что от современной женщины ждут многого, и нам приходится быть эдакими многостаночницами – и хорошими жёнами, и отличными матерями, и профессионалами. Но даже выкладываясь по полной, я всё равно не буду требовать от себя невозможного. Перфекционизм ни к чему хорошему не приводит».

**Рекомендации профи:** сухая увядающая кожа, увя, признак её старения. Чтобы повысить уровень влаги в клетках, используйте очищающие средства с кремовой текстурой и умывайтесь не дольше десяти секунд умеренно тёплой водой. Ваш дневной крем должен содержать SPF15, гиалуроновую кислоту и керамиды, которые замедляют процесс испарения влаги и удерживают её в эпидермисе.





### Демии МУР, 50 лет

Демии Мур честно признаётся, что долгие годы она была буквально одержима собственным телом. «Только недавно я перестала его воспринимать как врага. Я поняла, что счастье – в гармонии с собой. Забавно, что когда я, наконец, сложила оружие, моё тело стало практически идеальным».

**Рекомендации профи:** используйте в макияже розовый, он прекрасно освежает. Но здесь главное – мера! Лучше всего этот оттенок работает в паре: помада и румяна. Для того чтобы безошибочно выбрать оттенок румян, нужно обратить внимание на естественный пигмент, который появляется на щеках, например, после занятий спортом. Оттенок румян должен его усиливать, а не «конфликтовать» с ним. Поскольку розовый цвет «бодрит и молодит», его совсем необязательно поддерживать в одежде.



### Дженнифер ЭНИСТОН, 44 года

Она не только не ощущает своего возраста, но и выглядит гораздо моложе. Со времён сериала «Друзья» эта беззаботная милашка, кажется, ничуть не изменилась. И дело тут не в молодильных яблочках, а в позитивном настрое и регулярных занятиях йогой, которые помогают ей его сохранять при любых обстоятельствах.

**Рекомендации профи:** любой оттенок (речь о декоративной косметике и макияже), который вам не идёт, – опасен! Например, неверно подобранная помада может сделать лицо тусклым, зубы – жёлтыми, а весь образ вульгарным. Возьмите на заметку: «старят» тёплые коричневые и бордовые оттенки.

**Александр ВАСИЛЬЕВ,**  
историк моды и стиля:

*«Не забывайте никогда об аромате духов, не забывайте никогда о косметике. Лучшее украшение и для женщины, и для мужчины – улыбка, будьте любезны. Старайтесь быть на высоте, не снижайте планку. Избегайте рутинности и банальности».*



### Холли БЕРРИ, 46 лет

«Она даст фору 20-летним», – такую высокую оценку физической форме актрисы дал тренер Гуннар Петерсон, работавший со многими звёздами. Холли не замедлила достойно ответить на комплимент: вот-вот на свет появится её второй малыш. А выглядит будущая мамочка просто ослепительно. «Женщина должна заниматься собой в любом возрасте. Тогда и в душе она будет оставаться молодой».

**Рекомендации профи:** регулярный интенсивный уход за телом – неотъемлемая часть программы красоты. Ваш бестселлер – дренажные скрабы для тела, они способствуют обновлению и оздоровлению кожи, оказывают антиотёчное действие, выводят лишнюю жидкость из организма. Результат – «новые» линии тела, потрясающе гладкая кожа. Отличным дренающим действием обладают скрабы на основе кофе, морских водорослей. Звёзды активно используют эти знания в домашнем уходе.

### Сальма ХАЙЕК, 46 лет

Эту жгучую красавицу трудно напугать даже старостью. «Я отказываюсь её бояться. Отказываюсь – и всё тут!» – смело заявляет она. Эликсиром молодости она называет страсть. «Когда у тебя есть любимое дело и ты отдаёшь ему себя целиком, просто некогда стареть».

**Рекомендации профи:** активно используйте для ухода за телом масла. В отличие от кремов или посьонов они не содержат воду, поэтому не испаряются с кожи, сохраняя её увлажнённой гораздо дольше. А увлажнение – один из залогов «вечной» молодости кожи. Самые полезные для ухода масла – жожоба, ореха макадамии, сладкого миндаля и пшеницы. Смешивайте их с эфирными маслами жасмина и лаванды и получите не только прекрасное увлажняющее, но и успокаивающее и расслабляющее средство.



# Дженнифер ЭНИСТОН: «5:2» В МОЮ ПОЛЬЗУ!

Трудно себе представить, когда-то этой сногсшибательной женщине с точёной фигуркой режиссёры отказывали, ссылаясь на излишнюю полноту... Сама Джен сегодня считает себя уже экспертом в области здорового питания и с лёгкостью делится секретами идеального тела

## ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ...

Когда-то моя мечта о Голливуде чуть не разбилась о десяток лишних килограммов... Режиссёры не хотели снимать в своих фильмах неуклюжую пышную барышню и не стеснялись в выражениях, когда прямо заявляли об этом... Тогда и начались мои эксперименты с различными диетами. Я взялась за дело со слишком большим энтузиазмом, даже, скорее, со злостью на своё тело, и стала попросту голодать. Вес уходил, появились роли, и это раззадоривало ещё больше. Но у всякого организма есть предел, до которого он может терпеть издевательства над собой. И у меня он, конечно, тоже наступил. Начались проблемы со здоровьем, да такие, что временами делали меня просто неработоспособной. За голодовкой наступил длительный период реабилитации, во время которого я и познакомилась с гениальными диетологами. Они помогли мне не только восстановить организм, но и научили управлять своим аппетитом, правильно составлять своё меню и, главное, правильному отношению к еде.

## ЧТО ТАКОЕ «5:2»

Как оказалось, мой организм вовсе не уникальный, и чтобы он оставался здоровым, а тело соответственно красивым, следует выбрать определённый стиль питания, которому следовать можно всю жизнь. И я нашла такой, называется «5:2».

Этот стиль питания логичен по своей природе. Судите сами – ведь не всегда человеку удавалось наесться до отвала, со-

брать богатый урожай... Дни с обильным и разнообразным столом чередовались со скромным. Сегодня большинство страдают от другой проблемы – переедания. Если же питаться пять дней в неделю привычным образом, а два дня довольно существенно урезать объёмы, то это позволяет справиться и с последствиями нарушения пищевого поведения – лишним весом, и не допускать их в дальнейшем. Механизм заключается в том, что разгрузочные дни подстёгивают метаболизм на более активную работу. Такие кратковременные ограничения в пище дают организму сигнал о том, что необходимо расходовать свои жировые запасы, но в то же время не вынуждают его переходить в режим жёсткой экономии, когда он, наоборот, начинает пополнять их буквально «из воздуха». Жировые запасы сжигаются активнее, вы худеете. При этом, если полезно и разнообразно питаться в остальные 5 дней, запас витаминов и других необходимых нам веществ расходуется в эти два дня, как из копилки, а потом восполняется вновь.

## НА ПРАКТИКЕ

Если говорить о моём меню, то в обычный день (любой из пяти) я себе позволяю практически всё, но, конечно, в разумных пределах. А вот в разгрузочные важно строго придерживаться рекомендаций диетологов, не более 500 ккал. в день, потому что весь механизм похудения держится на физиологических процессах организма.

В эти дни следует отдавать предпочтение нежирным продуктам, богатым белками и клетчаткой, а вот углеводы (каши, крахмалистые овощи) запрещены, за исключением разве что совсем небольшого количества овощей и фруктов. Алкоголь в эти два дня тоже под строгим запретом. Дело в том, что когда мы едим продукты, содержащие углеводы, в кровь в первую очередь поступает глюкоза. Когда мы пропускаем обед или ужин, тело принимается использовать в качестве источника энергии глюкозу, которая хранится в мышцах и печени. А когда эти запасы исчерпываются (обычно это происходит через 8–12 часов – в зависимости от скорости нашего метаболизма), мы начинаем сжигать жиры, пока снова не начинаем есть более тяжёлую пищу. Таким образом в разгрузочный день мы воздерживаемся от углеводов почти 36 часов (особенно если накануне был лёгкий ужин) и даём организму возможность основательно поработать с жировыми запасами. Кроме того, запускаются другие целительные процессы в организме: происходит очищение клеток, замедляются процессы старения, укрепляется иммунная система, а



в мозгу образуются новые нейроны, стимулирующие его работу.

Чтобы прийти к такому режиму питания безболезненно, можно для начала отказываться от ужина пару раз в неделю, именно с этого когда-то начала и я. Таким образом получается 12-часовой перерыв между завтраком и ужином. Потом перерывы можно увеличить до 16–18 часов и через какое-то время перейти к 24-часовому ограничению (время, когда вы спите, тоже считается). Разгрузочные дни можно повторять подряд, но я их разделяю, оставляя для них понедельник и четверг.

*В дни, когда вы сводите приёмы пищи к минимуму, нужно пить много жидкости. Кофе, чай разрешаются, но гораздо полезнее вода с несколькими каплями лимонного сока, с ним эффект детокса усилится. При этом не стоит думать, что 500 калорий – это катастрофа.*



*Например, суп-пюре с небольшим количеством оливкового масла содержит всего 100–150 калорий, кусочек отварной рыбы или курицы – не более 250 калорий, запечённые овощи с кусочком сыра – примерно 200 калорий, не стоит забывать и о низкокалорийных кисломолочных продуктах... Жить можно!*

Со временем организм всё больше привыкает к таким ограничениям. Я даже скажу – в дни, когда можно себе позволить всё, я стала есть не на много больше, разве что разнообразнее! Наш организм на самом деле любит воздержание и любит работу. Поэтому дополнение в виде физической нагрузки многократно усилит эффект от всех ваших стараний! В первые несколько месяцев такого питания я без труда сбросила около 15 килограммов. Сейчас система питания «5:2» для меня естественна, как дыхание. Я бодрa и полна сил. И моей энергии хватит ещё не на один десяток ролей!

## ИЗЯЩНЫЕ КОЛЕНИ...

**...это, как правило, не подарок судьбы, а результат целенаправленной работы! Поэтому чтобы позволить себе интригующее мини...**

### ДЕЛАЙ РАЗ!

Убрать жировые валики вокруг коленок вам помогут различные виды физической нагрузки: занятия на велотренажёре, упражнения на скакалке, бег трусцой. Вечером закрепляем эффект специальными упражнениями. Обязательное условие: регулярность их выполнения (хотя бы 4 раза в неделю).

#### Упражнение 1

Лягте на спину, руки – вдоль тела. Поднимите прямые ноги вверх. Поочерёдно сгибайте и разгибайте одну ногу в колене. Сделайте 15 повторов для каждой ноги.



#### Упражнение 2

Встаньте прямо, ноги вместе. Согните одну из них в колене под углом 90 градусов, подняв назад. Выполните вращательное движение голенью сначала по часовой стрелке, затем – против, в каждую сторону по 10 раз. Бедро при этом должно оставаться неподвижным. Повторите то же самое для другой ноги.

#### Упражнение 3

Лягте на левый бок, ноги согните в коленях. Правую ногу выпрямите, поднимите вверх и задержите в таком положении на 3 секунды. Расслабьте мышцы и примите исходное положение. Повторите 7 раз, затем лягте на правый бок и повторите то же самое для левой ноги.



### ДЕЛАЙ ДВА!

Прекрасно зарекомендовали себя в борьбе с бугристыми отложениями и грубостью кожи в области коленей маски и обёртывания. Для приготовления целебного состава возьмите 4 ст. ложки оливкового масла, выдавите в него несколько капель сока лимона, добавьте 5 капель любого цитрусового эфирного масла (лимона, грейпфрута, апельсина и т. п.), всё тщательно перемешайте. Перед процедурой примите душ и «пройдитесь» по области коленей скрабом. Затем нанесите на колени масляный состав, оберните пищевой плёнкой и полотенцем, оставьте на 20 минут.

Не забывайте об этой зоне и при ежедневном уходе – она нуждается в тщательном увлажнении и проработке с антицеллюлитными и моделирующими средствами.

### ДЕЛАЙ ТРИ!

Красивые колени – это прежде всего здоровые колени. Позаботьтесь об их суставах. Избавиться от лишнего и снизить количество солей в суставах поможет низкокалорийная диета. Особенно важно снизить количество острых, солёных и сладких блюд в своём рационе.

И вообще, стремитесь к снижению веса до нормы. Задумайтесь: избыточный вес давит на кости, суставы и связки, нарушая их конфигурацию. Всего лишь 5 лишних килограммов дают на коленные суставы нагрузку, равную 30 килограммам!

**З**наете ли вы, сколько дней обычно длится ваш менструальный цикл? Если нет, то возьмите календарик и подсчитайте. Этот вопрос вам непременно задаст китайский врач, если вы обратитесь к нему за консультацией. И полученная информация может многое сказать о вашем самочувствии. О женском здоровье, с позиции восточной медицины, рассказывает врач китайской медицины Ли ЧУН



## Гармония здоровья

### БАЛАНС ИНЬ И ЯН

Учение о двух неразделённых началах (энергиях) Инь и Ян лежит в основе китайской философии и медицины. Считается, жизнь – это постоянное движение, взаимодействие двух природных сил Инь и Ян. Взаимопродляя и дополняя друг друга, они делают процесс движения бесконечным. Философские категории Инь/Ян проявляются в любом процессе, явлениях, объекте: в мужском и женском начале, свете и тьме, дне и ночи, холоде и жаре. Чередование Инь и Ян задаёт цикличность всех процессов в природе: бодрствование (Ян) – сон (Инь), вдох (Ян) – выдох (Инь). В китайской медицине модель Инь и Ян применена к функциям организма. Когда человек здоров, то Инь и Ян находятся в гармонии. И это отражается на всех процессах, происходящих в организме. У женщины такую гармонию можно наблюдать по её менструальному циклу, он должен соответствовать лунному ритму и быть не короче и не длиннее чем 27/28 дней. Только это считается нормой.

Почему такие строгие рамки, ведь западная медицина говорит, что нормальный цикл может быть и 26, и 30 дней? Давайте разбираться.

Все женщины знают о разделении цикла на фазы. Есть это разделение и в китайской медицине. Во время одного женского цикла энергия Инь переходит в Ян и опять в Инь...

**Фолликулярная (эстрогенная) фаза** начинается в 1-й день менструальных выделений, в этот период в яичнике происходит созревание фолликулов. Один из которых, наибольший, дойдёт до созревания и овуляции. Фолликул, созревая, производит женский гормон эстроген, который в эту фазу доминирует и оказывает воздействие на развитие эндометрия. Эстроген также стимулирует шейку матки производить прозрачную цервикальную жидкость.

С точки зрения китайской медицины, процесс развития фолликула – это процесс развития Инь. Если женщина страдает дефицитом Инь, это отрицательно отражается на её способности забеременеть, поскольку слабая Инь проявляется плохим развитием фолликула, а значит, плохим качеством яйцеклетки, недостаточным развитием эндометрия и сниженным количеством цервикальной жидкости.

**Во время овуляции** зрелая яйцеклетка выходит из яичника. Это соответствует смене Инь, которая преобладала в фолликулярную фазу на Ян и которая преобладает в следующую лютеиновую фазу.

Залогом нормальной овуляции служит качество Инь, достигающее пика и этим гарантирующее плавный переход Инь к Ян. Нарушения этой фазы проявляются в ранней, поздней или плохой овуляции.

Далее настаёт **лютеиновая (прогестероновая) фаза**. После овуляции и выхода яйцеклетки на месте фолликула формируется жёлтое тело, которое продуцирует прогестерон, мужской гормон, влияющий на качество эндометрия, создающий

условия для успешной имплантации яйцеклетки. В эту фазу очень важно хорошее качество Ян. Если Ян слабый, то ведёт к неудачной имплантации оплодотворённой яйцеклетки и к выкидышам. Предменструальный синдром, характерный для этой фазы, тоже указывает на проблемы Ян.

Следующий период – менструация, в это время Ян достигает максимума, переходит в Инь. И всё повторяется...

При гармонии Ян и Инь все эти процессы проходят в течение 28 дней. Если цикл короткий, то это говорит об избытке Ян. Если цикл слишком длинный, то об избытке Инь. И то и другое плохо и для женского здоровья, и для здоровья вообще, поскольку дисбаланс влияет на все органы и системы. Так, люди, у которых в избытке энергия Инь, зачастую имеют проблемы с кровообращением, у них низкий иммунитет, а те, у кого избыток Ян, чаще сталкиваются с воспалительными заболеваниями.

Все эти проблемы китайская медицина лечит разными методами: это и иглотерапия, и подбор лекарственных препаратов, и мокса (прижигание определённых точек полынными сигарами). Если отклонение от нормы незначительно, достаточно несложных мер, связанных с изменением образа жизни.

### КОГДА ЦИКЛ КОРОТКИЙ

В этом случае речь идёт о том, что энергия Ян слишком сильна. Изменить ситуацию помогут следующие меры.

**Правильная физическая нагрузка:** Ян – это активность, поэтому если у женщины с избытком Ян в расписании есть активные физические тренировки, она может ухудшить своё самочувствие, поскольку тем самым усиливает Ян. Особенно плохо, если физическая нагрузка приходится на вечернее время (это время Инь). Если у вас короткий цикл, заниматься можно только утром, и предпочтение надо отдать спокойным занятиям: йоге, «Пилатесу», плаванию.

**Правильный отдых:** Ян – это солнце, жара. Поэтому если женщина с коротким циклом отдыхает в странах с жарким климатом, много времени проводит в финской сауне, она ухудшает женское здоровье. Если вы хотите поддержать здоровье, да ещё лечитесь по-женски, выбирайте место отдыха не на юге. Предпочтение отдайте более спокойному времяпрепровождению, слегка пассивному.

**Правильная диета:** организм можно охлаждать с помощью диеты. В китайской диетологии к продуктам с охлаждающим эффектом относятся морепродукты, йогурты, огурцы, помидоры, кабачки, богатые влагой фрукты (дыни, арбузы, ананасы). В рационе должно быть много и продуктов с Омега-3: льняного и оливкового масел, жирной рыбы.

Можно охлаждать организм и травами. Для снижения Ян полезны одуванчики, ревень, руккола, шпинат. Добавляйте их в салаты. Пейте чай с перечной мятой и шалфеем.

**ВАЖНО:** у женщин с избытком Ян гормональная контрацепция ухудшает ситуацию.

## КОГДА ЦИКЛ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ

**Правильная физическая нагрузка:** если нарушения цикла незначительные, например, цикл 29-31 день и при этом регулярный, то, скорее всего, женщина просто ведёт неактивный образ жизни. К примеру, у неё сидячая работа. В этом случае достаточно записаться на аэробику или шейпинг, и цикл нормализуется. Или чего проще – ходить на работу и домой пешком.

**Правильный отдых:** активный, с большим количеством физической нагрузки. Если планируете экскурсии, желательно, чтобы они были пешеходными. Такие женщины, побывав на тёплом море, отмечают: критические дни начались незначительно раньше. А если они подсчитают дни, то увидят, что цикл начался через 27-28 дней. Разгадка этого проста: их режим был более активным. Полезно начать ходить в финскую сауну. Нежелательно гулять в прохладную, а особенно ветреную погоду.

**Правильная диета:** женщинам, у которых преобладает Инь, нужно обратить внимание на мясные продукты. Хорошо готовить бульоны, запекать мясо в духовке, особенно баранину, говядину. Повышают Ян энергию определённые травы и специи, поэтому если у вас нет проблем с ЖКТ или иных противопоказаний, введите в рацион перец (всех видов), имбирь, чеснок. Согревают также базилик, душица, тимьян, розмарин, куркума.

Разумеется, вышесказанное не значит, что людям с преобладанием Инь нужно совсем отказаться от охлаждающих продуктов. Но чтобы наладить баланс, надо пересмотреть свою диету.

### ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

#### ТРЕУГОЛЬНИК ЗДОРОВЬЯ

**ПОЧКИ** не только отвечают за мочевыделительную функцию, но и за способность к деторождению. Если энергия почек слаба, могут быть проблемы с зачатием и вынашиванием беременности. Даже если видимых патологий нет, об этом органе надо заботиться. Почки любят тепло, поэтому не носите короткие куртки в холодное время года.

**Чтобы поддержать почки,** нужно есть бобовые, морепродукты. Если вы готовитесь к беременности, пропелите заранее зубы. Зубы – это «продолжение» почек. Их лечение во время беременности создаёт угрозу.

**ПЕЧЕНЬ** хранит ту кровь, которая питает матку. Если печень плохо работает, матка тоже плохо снабжается кровью, могут наблюдаться скудные менструации. При этом сама матка становится, как неплодородная почва. Если вы готовитесь к беременности или у вас проблемы с циклом, важно не перегружать печень ненужной работой, следует отказаться от алкоголя, продуктов с красителями, консервантами.

**Поддержать печень** помогут упражнения на растяжку. Печень питает наши сухожилия, и если мы делаем упражнения для них, то тем самым поддерживаем печень. Печень любит порядок, поэтому необходимо соблюдать режим дня. Кстати, с плохой работой печени может быть связан ранний токсикоз беременности и гипертонус матки.

**СЕЛЕЗЁНКА** обладает функцией сдерживания тока крови. Если этот орган функционирует слабо, возникают гематомы, длительные менструации. Помимо этого она является органом «равновесия». Сильная селезёнка защищает все органы, в том числе и женские, от опущений. Селезёнка также рождает кровь. Эта функция имеет особое значение во время беременности. Плод питается через кровь матери, и она должна быть хорошей.

**Поддерживайте селезёнку:** откажитесь от рафинированных сахаров, ешьте сахара натуральные (мёд, фрукты) – селезёнка любит сладкое. Введите в меню пшёнку, тыкву – любимые продукты этого органа. Делайте зарядку, селезёнка связана с мышцами, и, укрепляя их, мы укрепляем селезёнку. Если во время беременности вы страдаете забывчивостью, это сигнал для поддержания селезёнки, поскольку ей не хватает питания.



**М**не 17 лет, до сих пор нет месячных.

Это плохо?

Да, это не очень хорошо. Вам необходимо обратиться к врачу-гинекологу-эндокринологу и выявить причину отсутствия месячных.

## Отвечает врач-гинеколог

**М**не 64 года. Климакс начался 10 лет назад. А недавно заметила на белье кровь. Что это может быть и стоит ли мне беспокоиться по этому поводу?

Да, беспокоиться стоит, поскольку кровянистые выделения в постменопаузе могут быть первыми признаками серьёзных заболеваний, в том числе онкологических. Вам срочно следует обратиться к гинекологу.

**П**ервая беременность оказалась внематочной. После лапароскопической операции прошёл год. Можно ли предпринимать попытки забеременеть или необходимо обязательное обследование? Нужно ли пить витамины? Сколько времени должно пройти между беременностями? Могут ли быть причиной внематочной беременности проблемы с кишечником у женщины либо мужской фактор?

Как правило, причиной наступления внематочной беременности бывает нарушение проходимости маточных труб, обычно в результате перенесённых воспалительных заболеваний органов малого таза. В вашем случае не стоит надеяться на удачу. После операции вы должны были наблюдаться у вашего гинеколога, который и сможет дать вам разрешение на повторную беременность. Ваш партнёр тоже должен обследоваться у врача-андролога.

**У**меня дисплазия шейки матки, месяц назад сделали криодеструкцию, предупредив, что половую жизнь можно вести только с презервативом. Так получилось, что презервативом мы не воспользовались. Какими могут быть последствия такой ошибки?

При дисплазии шейки матки, как правило, проводят лазерную терапию либо эксцизию (иссечение) поражённого участка – в зависимости от степени дисплазии. Поскольку вы пренебрегли советом врачей пользоваться презервативом и тем самым создали риск инфицирования раневой поверхности, вам необходимо сдать мазки на степень влагалищной чистоты и провести лечение в зависимости от результатов анализов.

**М**не 36 лет, не рожала, беременностей не было. Год назад при осмотре обнаружили фибромиому 6 недель, в стационаре сделали биопсию, всё нормально. С тех пор миома увеличилась. Можно ли остановить её рост препаратами норколут, индинол, которые были мне назначены?

Норколут не останавливает рост миомы матки, в основном применяется для лечения заболеваний слизистой оболочки матки. Индинол является биологически активной добавкой и также не назначается с целью остановки роста миомы. Если ваша миома бурно растёт (матка за 1 год увеличивается на 4 недели беременности), вам показана операция. Если увеличение незначительно, вам просто необходимо регулярно посещать гинеколога и контролировать размеры матки.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА

**Многие из нас мечтают об эликсире молодости и здоровья. На самом деле, чтобы чувствовать себя хорошо, не нужно никаких волшебных пилюль. Достаточно каждый день следовать «семи китам» здоровья**

## Ложитесь спать вовремя

Знаете ли вы, что сон напрямую связан с иммунной системой и недосып грозит уничтожением иммунных клеток крови? Учёные провели такой опыт: группе здоровых людей лишь на одну ночь сократили время сна – и количество клеток, побеждающих вирусную инфекцию, снизилось на 30%. Таким оно и оставалось, пока испытуемые не выспались как следует. Поэтому помните, здоровый сон должен быть не короче 7-8 часов. При этом вы должны «прихватить» хотя бы час до полуночи – именно в это время сна происходит восстановление резервов организма.

### ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ – БЕССОННИЦА

Если вас длительное время мучает бессонница, не оставляйте этот симптом без внимания. Конечно, эпизодическая бессонница в результате обилия переживаний или просто напряжённого дня – не повод идти к врачу. А вот длительная может быть симптомом сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, почечной недостаточности, депрессии.

## Поддержите ЖКТ клетчаткой

От того, как работает наш желудочно-кишечный тракт, зависит усвоение питательных веществ, а значит, самочувствие в целом. При этом питание современного человека включает множество рафинированных продуктов, не содержащих грубых волокон. В результате этого желудочно-кишечный тракт не имеет достаточно работы и начинает хуже выполнять свои функции. Клетчатка же проходит через весь



# СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

пищеварительный тракт, прекрасно стимулируя перистальтику кишечника, тем самым не только являясь профилактикой запоров, но и такого грозного заболевания как рак толстого кишечника. Кроме того, клетчаткой питаются обитающие в толстом кишечнике полезные бактерии. Поэтому когда в рационе входит достаточное количество клетчатки, у полезных бактерий образуется достаточно пищи для размножения. А ещё клетчатка снижает количество холестерина в крови, поэтому защищает сердечно-сосудистую систему. Именно поэтому в рационе каждый день должно быть, как минимум, две порции овощей или фруктов.

### ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ – ИЗЖОГА

Эти неприятные ощущения часто списывают на погрешности в Диете й «лечат» таблетками, облегчающими пищеварение. Но причиной может быть рефлюкс – заброс желудочного сока в пищевод. В запущенном виде это заболевание может привести к язве и даже к раку желудка. Поэтому если изжога у вас чаще чем раз в неделю, обратитесь к врачу.

## Берегите позвоночник

Ещё Гиппократ говорил: «Позвоночник несёт в себе причину заболевания и возможность её лечения». И действительно, позвоночник является основой, на которую крепится весь организм, через него проходит спинной мозг, от которого отходят нервы, управляющие всем организмом. У большинства из нас сидячая или малоподвижная работа, которая крайне негативно сказывается на здоровье позвоночника. Для того чтобы защитить позвоночник, подберите себе комплекс несложных упражнений. Пусть их будет не больше пяти, но делать их нужно регулярно по несколько раз в день. Они должны стать такими же привычными как чистка зубов или мытьё рук.

### ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ – ОНЕМЕНИЕ

Мы думаем, что отлежали руку или ногу во сне, просыпаясь с таким неприятным ощущением. Но если покалывания – частое явление,

ление (чаще раза в неделю), это может быть указанием на проблемы с позвоночником. В таком случае посетите невролога, пройдите необходимые обследования.

## Шагайте в ритме сердца

Ничто так не укрепляет сердечную мышцу, как ходьба. К тому же прогулки не только укрепляют сердце, но и помогают похудеть, а ведь лишний вес является дополнительной нагрузкой на весь организм. Возьмите себе за правило гулять, как минимум, один час в день. Ходьба в качестве кардиотренировки должна быть в темпе, превышающем прогулочный. Можно чередовать быстрый темп (в течение 20 минут) с обычным. Поддерживать прогулочную мотивацию помогает шагомер. Сначала определите, сколько шагов вы делаете в день ежедневно. В течение первой недели постарайтесь делать на 1500 шагов выше обычной нормы, потом добавляйте по 500 шагов в неделю. Не делайте скидок на плохую погоду. Если гулять нет возможности, то делайте следующее простое упражнение: взявшись за спинку стула, начните ходьбу на месте с напряжением всего тела. Каждый день увеличивайте темп ходьбы. Заканчивать это упражнение нужно 10 приседаниями с опорой на спинку стула. Вы обязательно почувствуете прилив энергии.

### ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ – ХРАП

С утра муж намекает вам, что вы во сне храпите, не отмахивайтесь от этого признака и не игнорируйте его, обратитесь к врачу. По силе ущерба, наносимого организму, медики приравнивали ночной храп к курению, ожирению и диабету. Храп считается признаком высокого риска развития болезней сердца и сосудов. Исследования показали, что у людей, которые храпят по ночам, внутренняя оболочка сонных артерий заметно толще, чем у тех, кто спит спокойно. Такое утолщение, по словам специалистов, возникает из-за накопления в оболочке артерий богатых холестерином клеток. Оно может быть предвестником начинающегося атеросклероза и повышает риск развития ишемического инсульта.

## Храните «зеркало души»

Около 90% информации человек получает при помощи органов зрения, поэтому его снижение ощутимо нарушает качество нашей жизни. Сегодня все знают, что, работая за компьютером, нужно каждый час делать перерывы. Не игнорируйте этот простой совет, вы заметите, что не только глаза чувствуют себя менее уставшими, но и вы сами. А знаете ли вы, что поддержать глаза можно не только морковью? Любые овощи, если съедать их не меньше 2-3-х порций в день, позволяют укрепить зрение. А если вы до-

бавите в меню ещё и жирную рыбу, то снизите риск глазных заболеваний в 4 раза!

### ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ

Обычно к окулисту мы обращаемся, когда зрение сильно снизилось. Но существуют и другие симптомы, на которые мы не обращаем внимание. Между тем они не менее значимы. Реакция на яркий свет, снижение зрения в темноте, мелькание перед глазами точек, полосок являются симптомами начинающейся катаракты – заболевания, которое может привести к слепоте. Кстати, есть ещё один признак: человек, больной катарактой, с большим трудом подбирает себе подходящие очки.

## Тренируйте мышцы тазового дна

Об этих незаметных мышцах мы, как правило, не задумываемся. А ведь натренированность позволяет избежать множества возрастных проблем, например, недержания мочи, опущения влагалища, в молодом возрасте помогают женщине во время беременности и родов.

Начните с ритмичного напряжения мышц тазового дна (до 10 секунд каждое). На первой неделе – до 10 сокращений за серию, на второй и последующих нужно увеличивать число сокращений. Каждый день следует делать от 6 до 10 таких серий-трениро-

вок. Как определить, какие мышцы напрягать? Проверка кому-то может показаться курьёзной: попробуйте при посещении туалета произвольно остановить мочеиспускание. И вы сразу почувствуете нужные мышцы.

### ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ

По статистике, 38% всех проданных ежедневных гигиенических прокладок использовались для устранения последствий недержания. А случаются ли у вас казусы во время смеха, чихания? Если да, то обратитесь к врачу и срочно начинайте тренировки.

## Станьте ближе друг к другу

Самое главное лекарство для нашего самочувствия – и физического, и душевного – это любовь. Но часто с годами способность любить как-то угасает. Не допускайте этого. Проявляйте свои чувства, ибо они наверняка есть. Прикасайтесь к любимому человеку, не забывайте писать ласковые сообщения, оказывать маленькие знаки внимания. Этим вы порадуете не только близкого человека, но и себя, поскольку в каждом из нас заложена потребность отдавать тепло. Поделитесь им, и оно обязательно вернётся желанием жить и творить!

Подготовила  
Елена ПАВЛОВА

### Информация к теме

## ДИАГНОЗ ПО ВКУСУ

*После сна мы нередко ощущаем привкус во рту. Он может быть горьким, кислым, сладким... На самом деле во рту здорового человека привкуса быть не должно. Если вы его ощущаете постоянно, каким бы он ни был, это повод обратиться к врачу*

**ГОРЬКИЙ ВКУС.** Наиболее распространённая причина возникновения горечи во рту – патология печени, жёлчного пузыря и жёлчевыводящих путей. Во время этих заболеваний горькая жёлчь попадает в пищевод и в ротовую полость. Горечь во рту и обложенный язык жёлтого цвета – характерные признаки хронического холецистита, заболевания, при котором воспалены стенки жёлчного пузыря. При жёлчнокаменной болезни горечь во рту сопровождается болевыми приступами. Может появиться горький вкус, если вы переели жирной и жареной пищи – в этом случае печень и жёлчный пузырь испытывают повышенные нагрузки и не совсем хорошо справляются со своими функциями. Спиртные напитки тоже могут провоцировать горечь. Такой же эффект оказывают некоторые антибиотики.

**КИСЛЫЙ ВКУС** не всегда свидетельствует о заболеваниях. Если до этого человек принимал кислую пищу, то в течение некоторого времени может оставаться послевкусие во рту и оскомины на зубах. Но в основном кислый вкус свидетельствует о патологиях ЖКТ (гастрите, рефлюксе, язвенной болезни, диафрагменной грыже). Кислый привкус во рту часто беспокоит людей, у которых имеется кариес зубов, пародонтит (воспаление мягких тканей, окружающих зуб), гингивит (воспаление дёсен). При этом в ротовой полости размножаются болезнетворные микроорганизмы, которые выделяют кислые продукты обмена веществ.

**СЛАДКИЙ ВКУС** во рту может быть симптомом сахарного диабета. В первую очередь человек, который ощущает сладкий вкус во рту, должен обратиться к эндокринологу. Кроме того, в плане возможности сахарного диабета должны насторожить такие симптомы как постоянное сильное чувство жажды, частое мочеиспускание с большим количеством выделяемой мочи, чувство голода и потеря веса.

**Всем хочется, чтобы ребёнок с радостью шёл в школу, без проблем выполнял домашние задания, получал хорошие оценки...**

**На практике же происходит далеко не у всех. И часто не только для ребёнка, но и для родителей школьные годы становятся тяжёлой ношей. Как изменить ситуацию, рассказывает психолог, мама двоих детей Юлия САМОЙЛОВА**



# Научить учиться

**Т**ребуя от детей хороших оценок, родители упускают более значимые моменты. Главное, выйдя из стен школы, ребёнок должен чувствовать себя эмоционально и физически здоровым, психологически сильным и уверенным. А кроме того, имел в арсенале такие качества как внимательность, самостоятельность, умение выполнять работу качественно и в срок. А хорошие оценки приложатся — как следствие развития всего этого. Поэтому именно в этом направлении и нужно помогать ребёнку.

## Научить выполнять домашнее задание в срок

Ребёнок ничего не успевает: в школе ловит ворон, дома выполнение задания растягивается на 3-4 часа... Ругать ребёнка за рассеянность бессмысленно, нужно научить организованности. И давайте оговоримся сразу: данная задача не школы и учителей (хотя они тоже вносят свою лепту), а родителей. Вот здесь-то главную роль и играют домашние задания. По сути для ребёнка оно имеет совершенно уникальное значение. Это дело, которое он обязан исполнять самостоятельно, отвечать за него! Поэтому важно овладеть «техникой» выполнения домашнего задания, она поможет ему хорошо учиться, а впоследствии успешно работать!

Приучить к режиму дня. Установи-

те напоминки в мобильном телефоне. Как показывает практика, следить самому за часами на стене сложнее. А если в этот момент ребёнок занят чем-то интересным, то вряд ли вспомнит, что пришло время делать уроки. Наиболее оптимальное время для выполнения домашних заданий — 16 часов. В этот период начинается второй пик умственной активности (первый приходится на утренние часы). А до этого времени ребёнок должен несколько часов погулять.

**Спланировать выполнение домашних заданий.** Некоторые родители считают, что выполнять домашнюю работу нужно начинать с самых сложных заданий. Это ошибка! Если начать с самого сложного задания, которое вызывает негатив у ребёнка, то постепенно в его сознании домашние задания будут ассоциироваться со сложностями, поэтому он будет оттягивать их выполнение. Начинать делать домашнее задание необходимо с любимого предмета. Это создаст нужный учебный настрой и будет своеобразной умственной разминкой. Далее следует переходить к более сложному предмету, потом к самому сложному и напоследок оставить простой предмет. При этом, планируя домашние задания, надо выяснить у ребёнка, какой предмет он сам считает лёгким, а какой сложным.

**Тренировать умение долго заниматься каким-то видом деятельности.** В свободное от уроков время иг-

райте с ребёнком в шашки, шахматы, лото, домино. Приучайте собирать конструкторы по типу «лего», учите собирать большие пазлы. Выделяйте на это время. Такие занятия формируют умение сосредотачиваться.

## Заинтересовать учёбой

Стремление к знаниям есть у каждого ребёнка. Но у одних оно находится в развитом состоянии, а у других — в подавленном. Независимо от того, хорошо учится ваш ребёнок или слабо, не стоит забывать о мотивации к учёбе. Родители могут как усилить её, так и снизить неправильными действиями.

**Следуйте утверждению «знание — сила».** Не принижайте интеллектуальную сферу. Дети очень внимательно прислушиваются к тому, что говорят взрослые между собой. Разговоры на темы вроде: «Вот учился, учился, а что толку, на рынке торгует», лучше вести не в присутствии ребёнка. От того, что кто-то из ваших знакомых или вы сами не смогли воспользоваться знаниями, чтобы устроиться в жизни, знания не становятся менее ценными. Почаще приводите примеры успешных людей, которые при помощи хорошего образования и знаний смогли достичь многого. Уже с младших классов нужно объяснять, в каких сферах деятельности может пригодиться тот или иной предмет.

**Используйте для познавательного интереса любимую тему.** У каждого

ребёнка есть свои интересы. Кто-то увлечён собаками, кто-то – динозаврами, кто-то – машинками. Нередко родители считают эти увлечения бесполезными и даже ругаются, когда ребёнок тратит на это время. Поведение родителей разрушает познавательный интерес. Поощрять нужно стремление ребёнка к любым новым знаниям. Не отмахивайтесь раздражённо от вопросов, покупайте книги по интересующей его теме, смотрите вместе обучающие фильмы.

**Не вешайте ярлыки!** Одна из больших ошибок родителей – это разговоры на тему, как правило, при детях: «Мой сын типичный физик, а дочка лирик». Практика показывает, что в начальной школе у 60% детей способности к точным и филологическим наукам одинаковые. А мы таким образом создаём предпосылки к тому, что ребёнок запишет предмет в нелюбимые, станет хуже успевать по нему.

**Не ругайте за плохие оценки!** Отрицательная оценка – враг интереса и творчества. И уже само по себе наказание для ребёнка (даже если он не показывает этого). Нужно понимать, что причины для плохих оценок могут быть самые разные: от банального забыл принести на урок учебные пособия, до непонимания темы, конфликтов с учителем и проблем в семье (например, ребёнок может получать плохие оценки, чтобы привлечь ваше внимание). Ваша задача установить первопричину и заняться её устранением. Ругать его – делу не поможет, а только снизит мотивацию. Ошибкой является и требование высших оценок по всем предметам. Поберегите ребёнка, позвольте ему самому определить предел своих сил и любимые предметы. Как правило, их не более трёх.

**Хвалите ребёнка.** За любой, даже маленький успех. А если обучение идёт с трудом, воспитывайте у него веру в свои силы, высказывая предвосхищающую оценку, например: «Ты всё правильно делаешь!», «Я знаю, у тебя всё получится!» Хвалите не за оценку, а за конкретное достижение.

## Создайте зону эмоционального комфорта

Учиться – это большой труд. Но родители, забыв о своём опыте, часто его недооценивают. Им кажется, писать в прописи – пустяк, выучить таблицу умножения и того проще... Как специалист, могу сказать, что тот труд, который выполняет ребёнок за год, можно сравнить с работой шахтёра. Поэтому ребёнок испытывает постоянное напряжение. За-

дача родителей организовать атмосферу дома таким образом, чтобы снять его.

**Начните день солнечно.** «Вставай немедленно, опоздаешь, вставай, кому говорю...» Наверняка многие помнят своё пробуждение под такие слова и под громкий звонок будильника. Между тем день, начавшийся таким образом, уже мешает настроиться на позитивную волну, а, кроме того, такое пробуждение бесполезно для здоровья. Ибо первая реакция на слишком громкие звуки – учащение пульса...

Между сном и бодрствованием есть ещё промежуточное просонное состояние. И переход из сна в него, а потом к окончательному пробуждению должен быть достаточно мягким. Чтобы разбудить ребёнка, погладьте его, тихонько позовите, включите негромкую музыку. Можете на время заняться домашними делами. А минут через пять позовите уже погромче. Эта пятиминутка позволит ребёнку настроиться на предстоящий день.

**Заведите волшебный мешок.** В его роли могут выступать обычные разноцветные пакеты для мусора. Каждый день после школы обсуждайте с ребёнком его настроение. Если он обижается, злится, расстроен, то пусть сложит весь негатив в волшебный мешок (проговорив проблемы в него) и выбросит его. Этот приём учит ребёнка обозначать свои эмоции и не заикливаться на них. Можно сшить второй волшебный мешок, но уже мешок радости, удачи, смеха. В него складывать каждый день маленькие сюрпризы (конфеты, фрукты, красивую тетрадь и так далее), смешные анекдоты.

**Слушайте хорошую музыку.** То, что музыка меняет наше эмоциональное настроение, известно всем. Дети не исключение. Наоборот, они ещё более чувствительны. Поэтому пусть хотя бы час в детской звучит хорошая музыка. В её выборе прислушайтесь к ребёнку, это может быть и классика, и песни из мультфильмов. Главное, чтобы они дарили заряд позитивного настроения.

**P. S:** И просто чаще обнимайте своего ребёнка. Младшим школьникам это нужно, как и детсадовцам. **Мамина ласка – тот самый волшебный ключик, который помогает пережить сложности и поверить в свои силы! Совсем нетрудно лишним раз позвонить ребёнку, не спрашивая об уроках, а сказать, что вы скучаете. А когда он придёт домой, посидите вместе спокойно и поговорите на отвлечённые темы.**

## Как слово наше отзовется

**Совершенно безобидная, на первый взгляд, фраза может создать проблемы для ребёнка в будущем. Проанализируйте, не воспитываете ли вы малыша подобным образом?**

**Ошибка №1: ПУГАТЬ.** «Не бегай, ноги переломашь, не корчи рожи, таким и станешься». От этих фраз, которые мы воспринимаем как предостережение, в сознании у ребёнка остаётся только вторая часть. И жизнь начинает видаться опасной, ребёнок может стать безынициативным, пугливым.

**Верное решение:** не запугивайте, а заинтересовывайте желаемым поведением. Например: «Научись спокойно ходить, не придётся мазать колени йодом».

**Ошибка №2: ОБЕСЦЕНИВАТЬ.** «Не бери, сломаешь... Дай я лучше сама сделаю». Эти фразы лишают уверенности в себе, ребёнок начинает думать, что у него ничего не получится.

**Верное решение:** употребляйте фразы-помощники: «Сломал, ничего страшного, давай попробуем ещё раз, у тебя получится. Давай помогу».

**Ошибка №3 СРАВНИВАТЬ.** «А вот соседский Петя уже умеет читать...» Ребёнок начинает сомневаться в любви родителей и вместо того, чтобы равняться на Петю, начинает ревновать к нему.

**Верное решение:** сравнивайте ребёнка с самим собой. Замечайте его достижения и хвалите за них. «Ты же способный, научился считать и писать научись!»

**Ошибка №4: КРИТИКОВАТЬ БЛИЗКИХ.** Это фразы из разряда: «Да разве наш папа может правильно собрать тебя на прогулку» или же «Бабушка тебя за выходные совсем разбаловала». Это снижает авторитет взрослых и рождает у ребёнка обиду, поскольку это его отец или бабушка.

**Верное решение:** как бы ни хотелось высказаться и покритиковать, если рядом с вами ребёнок, промолчите.

**Ошибка №5: СТАВИТЬ УЛЬТИМАТУМЫ.** «Не съешь суп, не получишь десерт...» Эти фразы учат манипулировать. И через пару лет возвращаются к вам обратно. «Не купишь мороженое, не буду есть суп».

**Верное решение:** лучше заинтересовать ребёнка тем, что необходимо выполнить. «Давай играть, представим суп морем, а в нём надо поймать овощи – кораблики».

**Ошибка №6: НАКАЗЫВАТЬ МОЛЧАНИЕМ.** «Я с тобой до вечера разговаривать не буду». Такое наказание является большой тяжестью даже для взрослого, а для ребёнка просто катастрофа, это может закончиться ночными кошмарами.

**Верное решение:** объясниться с ребёнком, озвучив свои эмоции: «Меня очень расстроил твой поступок».

**И самое главное правило: слово «люблю» с частицей «не» не употребляется. Исключений из этого правила нет.**



OREDIA/Est news

# Он меня использовал...

**Есть в коллективном женском лексиконе фраза, которая меня сбивает с толку и озадачивает. Обычно она произносится с горестным лицом: «Он меня использовал». Или с тревожно-озабоченным: «А вдруг он меня просто использует?» И я уже знаю, какие претензии-подозрения в адрес мужского пола прозвучат**

В нашем дружном коллективе есть барышня Инна, которая отчаянно ищет стабильных серьёзных отношений, но регулярно исполняет мизансцену «фанера над Парижем». Едва на горизонте появляется более-менее достойный кандидат и откатывает с Инной программу-минимум «пять первых свиданий», как она срывается в панику. «Как понять, — тормозит окружающих Инна, — чего он от меня хочет?» Окружающие приходят в замешательство: «В смысле?» Самые циничные отвечают очевидное: «Тебя». Людям непонятливым Инна поясняет: «Ну мы уже были в ресторане-кино-музее, посетили выставку кошек, бросали монетки в фонтан и играли в боулинг. Сами понимаете, пора сближаться. А вдруг после этого не произойдёт никаких перемен?» Тут уже циничные и непонятливые объединяются в дуэт: «В смысле? Каких ты ждёшь перемен?»

Инна нервно дёргается лицом: ну что за вопросы! Если уж она идёт на уступки (жертва, подвиг, сделка с совестью —

нужное вписать), значит, должен быть сакральный смысл. После доступа к телу осчастливленный партнёр обязан смотреть в ювелирный или меховой салон, в турбюро за путёвкой на Гавайи (чтобы там пожениться в бусах из цветов) — то есть заявить о серьёзных намерениях и готовности к денежным инвестициям.

Но всякий раз Инна не уверена, что события будут развиваться в нужном ей направлении, а спросить избранника напрямую — фи, как можно, она девушка деликатная. Видимо, случались досадные прецеденты, когда Инна сблизжалась с мужчиной — и на этом точка, приснопамятная «фанера над Парижем», ни тебе кольца, ни знакомства с его изобильной родней. Поэтому барышня ходит на свидания и настороженно допытывается: как повести линию, чтобы её не «использовали»?

...Едва Инна устраивает очередной тематический «стон» в зоне слышимости, я искренне недоумеваю: неужто девушки и впрямь верят, что каждый пригласивший их поужинать «с продолжением» держит в голове сценарий с загсом?

Заклинаю, не будьте наивны. Простите за грубое сравнение, но это как если бы вы увидели симпатичное платьице и, примеряя, дали ему обещание не поправляться, не смотреть на другие платья, даже на кофточки и сарафаны, вы поклялись бы платью, что найдёте ткань один-в-один и сошьёте ещё пару таких же, только ма-а-аленьких... Понимаю, что несу ересь и аналогии с вещами недопустимы, но по-другому Инна не поймёт.

А теперь, девочки, я объясню, почему мужчины терпеть не могут обвинения в потребительском отношении к женщинам.

## «Сама придумала, сама обиделась»

Приятель Антон два месяца с одной такой «копией Инны» посещал публичные мероприятия, чтобы разгадать тайну и стать девичьим рыцарем. Задача давалась сложно: девушка не выказывала никаких предпочтений. «Пойдём в кино?» — говорит Антон. «Ну пошли», — вяло кивает она. «Сегодня на каток?» — проявляет инициативу тот, в ответ нейтральное «угу». Когда в городе не осталось ни точки, где бы они ни появлялись, сударыня вдруг устроила подобие бархатной революции. «Ты меня используешь, — впервые эмоционально выразалась она, — не спрашиваешь, чего я хочу, просто берёшь и ведёшь на свои дурацкие

фильмы и рок-концерты! Видимо, тебе одному скучно бродить, вот и тянешь за собой. Используй, используй!»

Антон справился с оторопью, проглотил речь про демократичность отношений и ожидание инициативы с её стороны. Просто спросил: «Чего же ты хочешь?» Девушка напустилась: «Я хотела, чтобы мы ходили в гости к моим подружкам, навести бабушку в соседнем городке. И чтоб почаще вечерами дома сидели, чай пили и «Интернов» смотрели!»

Антон замолчал. Визиты к подружкам, бабушке и сериалы – это трудно, но по плечу настоящему мужчине. Открытым лишь остаётся вопрос: почему она не сказала о желаниях? Почему покорно принимала предложенные варианты, а потом предъявила обвинение – «использование в личных целях»?..

Это, скажу я вам, универсальное женское свойство: молчать, как на допросе в гестапо, надеяться, что мужчина прочтёт дамские мысли и исполнит. Если несчастный не наделён провидческим даром и гнёт свою линию, он гнусный потребитель и толстокожий болван. Хм, логично.

Леди, если хотите, чтобы ваши желания исполняли, а не якобы «использовали» вас для исполнения мужских, будьте добры – озвучивайте их.

## «Я в этом фильме главный актёр...»

– Он не позвонил, он меня использовал! – гулко рыдала Настя и терла глаза кулаками. Постепенно рыдания становились глуше, а сходство с пандой, ушедшей в недельный загул, очевидным – «спасибо» тщательно размазанной туши. Я переминался с ноги на ногу и мечтал распасться на атомы, всё равно ничем помочь не могу...

Дело было в далёком прошлом, в моей комнате. Мне было 25 и стыдно, подруге Насте столько же – и обидно. Она активно обхаживала общего знакомого, делала намёки и бросала жаркие взгляды. Товарищ не торопился с взаимностью, что на мужском языке означает «не заинтересован». Однако Настю больше устраивала дамская трактовка – «он не уверен в себе, нужно приободрить». Приободряла как могла – приглашала танцевать, чмокала в щёчку, хохотала и откидывала волосы на спину. Товарищ понял, что сопротивление бесполезно, сдался на милость победительницы, пригласил пообщаться поближе...

Утром, после завтрака из холодной минералки, неловких взглядов и нейтральных фраз, общий знакомый убежал по срочным делам. На мужском языке это означает: «Сделал всё что мог, не ждите

большого». Настя опять применила женский «перевод»: он напуган свалившимся чувством, не может совладать с собой, нужно время, человек одумается, позвонит, предложит всё и сразу...

Финал вам известен, истинным оказался мужской вариант. Настя рыдала и кричала, что её использовали. А я был молод, напуган и не решался сказать правду. Наш общий знакомый всего лишь обманул Настины ожидания – что наконец-то разглядит в ней женщину, влюбится, женится, ну хотя бы позвонит и теперь уже сам пригласит на свидание. На самом деле мужчина и в мыслях не держал, просто поддался её натиску. Думаю, он считал себя если не жертвой, то хотя бы героем – порадовал барышню краткой взаимностью. Настю никто не использовал. Она присвоила себе право написать собственный план, реакцию и поведение мужчины, сама претворила в жизнь. Когда события вывернули в иное русло, обвинила героя, что её «употребили» в самом низком значении слова.

Ну и опять же, где логика?!

Кстати, наш общий знакомый потом задышался от возмущения: «Андрей, разве я её использовал? Это она меня по полной откатала! Сама глаз положила, сама дистанцию сократила, на всё согласилась... А я ещё должен был зайчиком прыгать!»

Я с ним согласен, но момент, когда Настя ввалилась в мою комнату загулявшей пандой, вспоминать не люблю.

## «Так должно быть»

– А он тебе дарит подарки? – выдохнула ароматную струйку дыма менеджер Олечка.

– Нет, мы просто встречаемся, – разогнала ладошкой табачное облачко экономист Аня.

– То есть вместе проводите время, ну ты понимаешь, и он не делает никаких подарков, не водит в рестораны, не возит на курорты? – иронично изогнула бровь Олечка.

– Мы только месяц встречаемся, – ответила Аня, – Оля, я вообще-то не по этой части, чтобы мужчину «раскручивать» на подарки. У меня принципы простые: если нравится человек, значит, отношения нужны в первую очередь мне, я от них жду телесной и душевной радости. А вот так, чтобы колечки и шубки в обмен на ночи любви – не моя тема, без обид...

– Он тебя просто использует, – прошипела Олечка, гася ароматную дымилку.

Разговор подслушан коварным Пере-

верзевым в стенах родного коллектива. Если честно, как лицо правомочное, по его итогам я обратился к вышестоящему руководству с предложением повысить экономиста Аню до заведующей отделом. Когда у человека есть принципы, ему можно доверить судьбу родной корпорации. Менеджера Олечку хотел мстительно депремировать, но решил не опускаться до вендетты...

Не упрекайте меня в жадности и мужской солидарности, поставьте себя на место мужчин. Почему-то среди девушек бытует мнение, что за радости плоти сильный пол обязан инвестировать в партнёршу наличность. Она ему поцелуйчики, он ей поездки и соболя. Ответьте, при таком раскладе на месте мужчины вы бы не чувствовали себя по-дурачки? Когда он не понимает, его ли желают или купюр из кошелька... Разве не возникает ощущение, что он покупает близость? И разве женщина не ставит себя в положение вещи/услуги?

Разумеется, никто не отменяет ухаживаний и сопутствующих ему даров, однако при искренней симпатии это и так обеспечено. Но когда девушка ставит руки в боки и цедит сквозь зубы: «Ага, ты со мной встречаешься, но в клювике не приносишь червячка – значит, используешь», становится грустно. Такое впечатление, что все эти закаты вдвоём, охи-ахи нужны только ему. Тут ещё вопрос, кого используют.

Итак, леди, если вы склонны дарить плотские утехы в расчёте на потенциальные бонусы, идёте на жертвы во имя материальных благ, ради Бога, не заводите речь о мужском потребительстве. Потому что изначально вы задаёте тон общению...

Едва я гневно дописал фразу, в комнату вплыла ненаглядная.

– Андрей, – сказала она, – хочу использовать тебя как мужчину. На балконе бельевая верёвка оборвалась, требуются срочный ремонт и сильные руки.

– Ты меня любишь? – с грозной шутливостью спросил я. – Нет, скажи, любишь меня?

Ненаглядная притворно-покорно вздохнула:

– Очень. И ещё с меня причитаётся – борщ и пампушки...

Мужчины – народ гордый, нас нельзя купить или использовать. Только лаской усыпить бдительность и вить из нас верёвки. Чёрт, к чему её тут привязать-то...

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ

Рядом с именем Светланы Немоляевой непременно должно было появиться другое — Александр Лазарев. Мы к этому привыкли, они для нас неразделимы. Видимо, и правда такие пары создаются на небесах, иначе чем можно объяснить их невероятное понимание друг друга с полуслова, с полувзгляда, их любовь длиной в полвека, когда слова «и только смерть разлучит нас» обретают совсем иное звучание, иной смысл

## Светлана НЕМОЛЯЕВА: «Любовь с годами не угасает...»

### Театр, театр

Вот как тут не поверить, что случаются в жизни встречи, будто специально «подстроенные» самой Судьбой. Александра Лазарева однокурсница попросила подыграть ей на просмотре в театр имени Маяковского. Девушку в итоге не взяли, а Лазарева пригласили, причём напутствовали следующими словами: «Даже если артиста из вас не получится, нам такие нужны. В «Гамлете» некому пики выносить». Он, кстати, действительно на заре своей карьеры в Маяковке изображал средневекового рыцаря, внешность у Лазарева была фактурная: высокий, красивый, с тёмными глазами в пол-лица. Правда, безумно худой, за что и прозвище получил «Шнурок». Таким впервые увидела его очаровательная пухленькая блондиночка Света Немоляева. Её ситуация была зеркальным отображением лазаревской, с той лишь разницей, что её пригласил «подыграть» однокурсник. Было это в 59-м году. И здесь справедливо и уместно прозвучит sacramентальное «с того дня они больше не расставались». Это почти правда: только поначалу молодые люди, несмотря на

вспыхнувшую симпатию («Меня сразу покорило её обаяние», «Он, конечно, очень выделялся»), держались друг от друга в стороне. Хотя все вокруг замечали их пылкие взгляды. Однажды один из старейших актёров Маяковки Максим Максимович Штраух не выдержал и спросил скромную барышню напрямик: «Ну что, Светка, что там у вас?» А у них она самая — Любовь. Но вместе их, представьте, свела не она, а... ревность. За красавицей блондинкой начал активно ухаживать их общий друг актёр Анатолий Ромашин. В Лазареве разыграл «Отелло», с Ромашиным он поговорил по-мужски, а потом ринулся «оккупировать» Немоляеву. «Дружили мы недолго, — вспоминает актриса. — Уже через пару месяцев Саша сделал предложение, и мы поженились. Свадьбы как таковой не было — вечером уже надо было выходить на сцену».

### И мы с тобой сразу стали жить

Маяковка выдохнула: наконец, эти двое поженились, все с нетерпением ждали именно такой развязки романа. А у Немоляевой и Лазарева отпала необходимость

тайком целоваться на театральных ступеньках. У Светланы появилась милая привычка, которая останется с ней на всю жизнь, непременно перед спектаклем заглянуть на минутку к Саше в гримборную, чтобы сказать что-то подбадривающее, да просто поцеловать. Об этом знали все коллеги и по-хорошему завидовали таким трепетным отношениям. Эти двое не любили демонстрировать свои чувства на публике, их любовь и так была видна всем и каждому невооружённым глазом. Сквозила в каждом взгляде, прикосновении, жесте. Бывало, сидят в большой компании актёров, актрис, Лазарев никого вокруг не замечает, смотрит влюблёнными глазами на жену, а потом вдруг воскликнет: «Какая же ты у меня красивая, Светка!» Та порозовеет от смущения... Ну чисто подростки, ей-Богу, будто и нет за их плечами солидного стажа семейной жизни.

Кстати, в молодости судьба редко сводила Немоляеву и Лазарева на одной сцене, а вот лет с сорока началось — и в кино, и в театре, и на телевидении. Особенно в театре, и как-то так сложилось, что актёры часто играли мужа и жену. Их репетиции, рассказывают очевидцы, едва ли не походили на сам спектакль. «Мы всегда репетирова-

ли бурно, потому что оба люди темпераментные. И ругались, и подтрунивали друг над другом». Сверхэмоциональный Александр Лазарев не всегда был терпим, «придирался» к партнёрше. А мягкая деликатная Немоляева постоянно одёргивала: «Саша, у тебя хорошая большая роль, занимайся собой». В то же время сами «виновные в конфликте» на профессиональной почве признавались, что им всегда было легко приходиться к общему «знаменателю» в вопросах творческих, потому что знали друг друга лучше всех и прислушивались к обоюдным советам.

## Театральная династия

Они прекрасно ладили не только на сцене, но и в обычной жизни. Когда родился Шурик — их счастье, подарок судьбы, долгожданный ребёнок, семья сцементировалась ещё крепче. Друзья, впервые увидев новорождённого кроху, восхищённо ахнули: «Ну Сашка, и отпечатал, как под копирку». Светлана, поначалу придумавшая для мальчика имя Петя, решила, не мудрствуя лукаво, назвать малыша Шуриком. Александр старшему решению жены понравилось. Да, впрочем, он почти всегда и во всём соглашался с ней. «Не мужчина, а мечта, — восхищались подруги Светланы Владимировны. — Светку любит, налево не ходит...» Над их супружеской верностью даже посмеивались... «Эка вы любопытные — отмахивался Лазарев-старший. — Я честно скажу: не было у меня необходимости заводить любовниц. Зачем? Ведь это же оскорбление не только жены, но и меня самого! Никогда не хотел мारаться... И Света — тоже. Вот так сошлись характерами»...

Когда на экраны вышла картина-легенда «Ещё раз про любовь», в красавца Александра Лазарева, сыгравшего в ней главную роль, влюбилась половина женского населения Советского Союза. Конечно, Светлана ревновала. И к поклонникам, что караулили у театрального выхода, и особенно к партнёрше по фильму, блистательной Татьяне Дорониной. Ведь её Саша по сценарию должен был целовать эту прелестницу и, страшно даже представить, лежать с ней в одной постели! А молва подливала масла в огонь, то приписывая им головокружительный роман, то мимолётную интрижку. Но для Александра всегда существовала только одна женщина и только одно имя «Света».

Александр-младший весь в папу, такой же однолюб. Однажды привёл в дом Алину, поставил родителей перед фактом: «Вот на

этой девочке я женюсь». И уже больше двадцати лет они вместе. «Шура много перенял от отца: очень скрупулёзен, дисциплинирован. Даже в житейских вещах. (Саша никогда не уходил, пока всё не проверит, вот и Шурик такой же). В принципиальных делах не поддаётся, пускает на свои рельсы. У него добрейшая душа... Вот и отец, если вдруг вспыхнул, «искриться» долго не мог: всегда подходил, звонил, мирился первым.

## С любимыми не расставайтесь...

«Хорошая семья не там, где не сорятся, а там, где скоро мирятся», гласит народная поговорка. Семья Лазарева-Немоляевой — абсолютное тому подтверждение. «Иной раз так ругались, у-у-у, только щепки летели, но чтобы развестись, упаси Боже. А на сцене вообще обо всём забывали. Да и дома очень быстро мирились, а потом даже не могли вспомнить, из-за чего ругались».

Для этой счастливой пары находиться в состоянии войны всё равно что находиться в атмосфере без воздуха. «Я, если Саша нет больше часа, уже не в своей тарелке себя чувствовала». Они всегда и всюду вместе. К

У них всё было общее, в широком смысле. Не «твое», не «мое». «Наше». Ещё один кирпичик в прочном фундаменте их союза. Уметь радоваться успеху другого, как своему, переживать провал, как собственный, — дорогого стоит. Обычно в творческих семьях весьма развит дух соперничества, из-за чего многие и распадаются.

Или забывают, что в семье «играть» не нужно, нужно просто жить. Светлана Владимировна после спектакля «перевоспиталась» в заботливую жену, уютную бабушку. «Считаю, мужчина, тем более известный актёр, всегда на виду. Он не должен знать, где лежат носки, где трусы. Сходить в магазин — это одно дело, но стирка и уборка — не мужское дело». С тайной гордостью она признавалась, что её Саша «в бытовом смысле совершенно неприспособленный человек. Это я его так приучила».

На даче в Абрамцево, где любили отдыхать супруги, они меньше всего походили на знаменитых актёров. Светлана Владимировна с упоением возилась на цветочных клумбах, Александр Сергеевич неспешно прогуливался по тенистым дорожкам сада или азартно гонял с внуком мяч...

Подрастает третье актёрское поколение Лазаревых. Внучка Полина служит в бабушкой в одном театре, играет на одной прославленной сцене. Александр Лазарев-младший — успешный актёр, да и как иначе, если с детства «отравлен» воздухом кулис. Самый юный член «клана» Серёжа тоже тянется к театру. «Мама отравила театром меня, Полину, теперь тянет туда Серёжу»... Он уже участвовал в массовках в спектаклях. И пусть пока для него это всего лишь детская игра, как знать, может, скоро это станет важным в его жизни? Что это, родство душ? Связь времён? Эстафета поколений?

Говорят, время лечит. Для Светланы Владимировны оно почти остановилось. Пережить уход любимого человека, хотя правильнее сказать, потерять половину себя, более чем за полвека, проведённых вместе, они давно стали одним целым, ей помогло богатство. Какое? Прекрасные внуки... Память... Та самая память, которая вновь и вновь возвращает её на каменные ступеньки Маяковки, где с букетом цветов хрупкую юную девушку ждёт высокий юноша, так похожий в профиль на благородного рыцаря Дон-Кихота...

Людмила КОСОПУКОВА



Шурик — копия Лазарева-старшего

сожалению, приходится употребить прошедшее время — были. Интересно, как бы они восприняли совет некоторых «продвинутых» психологов, что супруги должны отдыхать (хотя бы иногда) врозь? Лазарев и Немоляева за всю свою жизнь расставались максимум дней на пять. Всё остальное время «снова вместе, снова рядом», и маленького Шурика при любой возможности брали с собой. И на съёмки, и на гастроли. «Поеду. Отдохну от семьи. Приду в себя. Накоплю новых впечатлений...» Люди творческих профессий такое говорят частенько. Эта история не про наших героев. «С любимыми не расставайтесь» — намного ближе.

# КАК ЗАРАБОТАТЬ МИЛЛИОН

Каждый из нас мечтает, чтобы работа и деньги приносила, и радовала душу. Как выбрать сферу деятельности, подскажет Ба Цзы, астрологическая система пяти стихий (Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода), разработанная в Китае.

Не секрет, что добиться успеха легче в тех сферах, где мы наиболее талантливы. А за наши таланты отвечает элемент Самовыражение. Он связан с продуктами творчества, которые мы создаём. А значит, благодаря этому мы можем заработать

## НАЙДИ СВОЙ ЭЛЕМЕНТ САМОВЫРАЖЕНИЯ

Для этого надо вычислить свою стихию личности, потребуется найти X, Y и Z.

Возьмём, к примеру, дату 24. 07. 1980 г.

**Шаг первый:** находим X.

От последних двух цифр номера года отнимаем единицу.

Для искомой даты:

$X = 80 - 1 = 79$ .

**ВАЖНО:** для даты из 21 века X = последние две цифры года + 100 - 1.

**Шаг второй:** находим Y.

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

Для искомой даты:

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

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

**Шаг третий:** вычисляем Z по формуле  $Z = 5x + x/4 + 15 + y$ .

Для искомой даты:

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

**Шаг четвёртый:**

цифру, полученную в шаге 3, нужно разделить на 10.

Для искомой даты:

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

Первую цифру после запятой (остаток) соотносим со своей стихий. Для искомой даты — это 5. Значит, ваш элемент личности — Земля.

Если в остатке:

1,2 — Дерево

3,4 — Огонь

5,6 — Земля

7,8 — Металл

9, без остатка — Вода.



## Шаг пятый:

Ищем элемент Самовыражения:

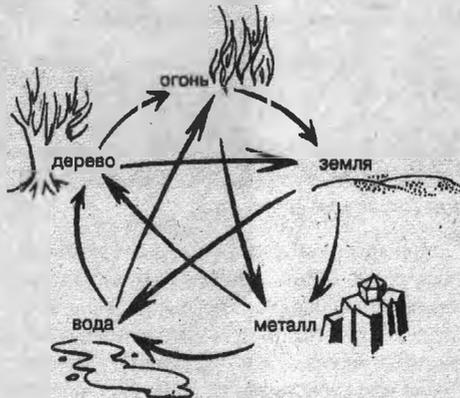
Если ваш элемент личности **Дерево**, то элемент Самовыражения **Огонь**.

Если ваш элемент личности **Огонь**, то элемент Самовыражения **Земля**.

Если ваш элемент личности **Земля** (как в этом примере), то ваш элемент Самовыражения **Металл**.

Если ваш элемент личности **Металл**, то ваш элемент Самовыражения **Вода**.

Если ваш элемент личности **Вода**, то ваш элемент Самовыражения **Дерево**.



## Дерево

Представьте себе деревце и как оно растёт: сначала появляется тоненький стебелёк, потом веточки, потом листья. Так и ваш талант будет развиваться постепенно. Но, конечно, его

надо подпитывать, не оставляя своё творческое желание без внимания. И тогда деревце вырастет крепким!

**ФЛОРИСТИКА.** Элемент Дерева естественным образом связан с растениями. Не верьте тому, кто говорит, что у вас тяжёлая рука, заведите цветочек. Уход за ним будет помогать вашему Самовыражению. Люди, у кого Самовыражение в Дереве, часто имеют дома настоящий зимний сад, который начинался с одного, возможно, подаренного цветочка. Ну а если цветы ваше всё, вы вполне можете получать хороший доход, выращивая их и создавая оригинальные цветочные композиции.

**ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО.** Люди, у которых элемент Самовыражения в Дереве, часто с ранних лет неплохо рисуют или даже мечтают стать художниками. Став старше, мы нередко откладываем такие мечты, которые, мол, не принесут никакого дохода. И совершенно напрасно! Элемент Дерева связан со всем ручным творчеством. Вы можете шить одежду и кукол, вязать, вышивать. Кстати, такое хобби — достаточно высокооплачиваемый сейчас труд.

**СФЕРА УХОДА ЗА СОБОЙ.** Наверняка вы любите экспериментировать со сменой имиджа, обожаете заплетать косички, подбирать одежду и макияж. Не останавливайтесь на домашних «пробах», из вас может получиться талантливый визажист, стилист. А благодаря хорошему художественному вкусу — даже имиджмейкер.

**ЛИТЕРАТУРА.** Вас не интересует ни одна из вышеперечисленных сфер? А в детстве вели дневник, нравилось писать сочинения? Тогда, возможно, в вас дремлет нераскрытый литературный талант, и удачу следует попытаться в сфере журналистики, издательского дела, писательства. Примеров писателей, которые раскрыли свой талант неожиданно, предостаточно. Например, автор всемирно известного бестселлера «Гарри Поттер» — Джоан Роулинг.

## Огонь

Огонь может быть умиротворяющим, ярким и завораживающим. Но на него невозможно не обращать внимания. Так и ваши таланты невозможно не заметить. Достаточно совсем немного топлива — и они превратятся в костёр. Правда, увлечены вы можете менять достаточно

**быстро, костру свойственно вспыхивать и затухать.**

**ТАНЦЫ РУМБА, ФЛАМЕНКО, ЛАТИНА...** Описывая эти танцы, мы зачастую говорим, что в них много огня. И наверняка вы с детства любите танцевать. И даже если ваша профессия никак не связана с танцами, они могут стать одушиной в серых буднях.

**МАРКЕТИНГ И ПИАР.** Чтобы товар привлёк внимание, человек, который его рекламирует, должен уметь подать его с выгодной стороны. И именно человеку с Самовыражением в Огне это удаётся великолепно. Кроме того, вы азартны по натуре, а продумывание рекламной кампании или маркетинговых ходов – занятие увлекательное.

**ШОУ-БИЗНЕС, ТЕЛЕВИДЕНИЕ.** В атмосфере событий и фейерверка эмоций ваша креативность никогда не погаснет, а идеи будут возникать буквально из воздуха.

**КУЛИНАРИЯ.** Как никакая другая сфера, близко связана с огнём, ведь повар постоянно с ним взаимодействует. Поэтому если вы обожаете печь пироги, булочки, готовить, возможно, стоит подумать о том, чтобы открыть ресторан на дому?

## **Земля**

**Земля плодородна, надёжна, неизменна...** Ваши увлечения тоже могут пройти с вами через всю жизнь. Вы не очень любите менять сферу деятельности, поэтому подойти к выбору своей работы следует основательно. Но если она не очень нравится, даже в этом случае отступить от своих первоначальных планов вам может быть сложно.

**СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО.** Вам большее удовольствие приносит работа на грядках, нежели в офисе? Не бойтесь сделать шаг и изменить свою жизнь. Конечно, вам, человеку спокойному и консервативному, сделать это непросто. Но радость от нужного труда с лихвой окупает перемены.

**НЕДВИЖИМОСТЬ.** Вам хочется, чтобы результат вашего труда был основательным. А что может быть основательнее крепкого фундамента, толстых стен, надёжной крыши... Поэтому вас может привлечь сфера строительства, работа в риэлтерских агентствах.

**БУХГАЛТЕРИЯ.** Вы от природы наделены усидчивостью, способностью сосредотачиваться на кропотливой работе. Поэтому эта работа, которая мно-

гим кажется скучной, даже успокаивает вас. А в качестве хобби может заинтересовать гончарное дело.

**НОТАРИАТ.** Люди с Самовыражением в Земле самые молчаливые из всех. Поэтому наверняка вы заметили, что вам любят доверять тайны. А вы никогда о них не расскажете. Поэтому вам подходят сферы, где хранение секретов – необходимость. Например, нотариат, банковское дело.

## **Металл**

**Представьте изделие из металла, например, нож или ювелирное украшение. Строгость и чёткость линий, которые радуют глаз, правда? Те же качества: чёткость, строгость, логичность свойственны и вам. Из этого и надо исходить, выбирая хобби или сферу деятельности.**

**ЮВЕЛИРНОЕ ДЕЛО.** Лучшие друзья девушек – бриллианты? Вас привлекает в них не только высокая стоимость, но и красота, отточенность линий? Поищите возможность работать с металлом. И не столь важно, что вы попробуете сделать – колечко, браслет или нож. Главное, сама работа с металлом для вас – удовольствие. А ещё вас наверняка в детстве привлекала чеканка... Правда?

**ПЕРЕВОД И ЯЗЫКИ.** Людям с Самовыражением в Металле нравятся чёткость, структура. Поэтому они получают удовольствие, когда выстраивают фразу на незнакомом языке, учат слова по определённой методике. Смело записывайтесь на курсы иностранных языков. Как минимум, вы получите эстетическое удовольствие, как максимум, сможете стать переводчиком.

**ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (МИЛИЦИЯ).** Вы любите и цените закон, порядок. Строго говоря, вы, в отличие от многих других людей, можете найти множество плюсов в режиме дня и строгом расписании. Вам нравятся структуры и организации, где логично и понятно прописаны правила и должностные обязанности. А оказавшись, например, в круговерти творческого хаоса, вы будете испытывать дискомфорт. Поэтому подумайте о том, как упорядочить свою жизнь. Если есть возможность, стоит подумать о работе в соответствующих структурах.

**МЕДИЦИНА** подходит, если вы обладаете скрупулёзностью, внимательностью и наблюдательностью. Все эти качества нужны хорошему врачу, медсестре и вообще любому человеку. Если сама медицина не привлекает, то, возможно, вам ближе косметология или

ароматерапия. Вы как никто другой способны разобраться в мельчайших нюансах действия косметических препаратов, поскольку обладаете особой чувствительностью к запахам.

## **Вода**

**Горная или текущая по равнине река никогда не стоит на месте и постоянно меняется. Так и вам, как воздух, нужны движение и перемены. Где же их искать?**

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.** Говорить – это даётся вам легко и непринуждённо, словно само собой. Вы наделены ораторским талантом. Поэтому профессия, где требуется непосредственное общение, будет как бы подпитывать новыми планами. Если вы чувствуете кризис идей, плохое настроение, то наверняка от нехватки общения.

**ТОРГОВЛЯ.** Про деньги не зря говорят «денежный поток», как бы сравнивая их с водой. Китайцы, создавшие свою астрологическую систему, тоже пришли к подобному сравнению. Поэтому элемент Воды тесно связан с торговлей. И если вы пробовали себя в этой сфере даже недолго, то определённо заметили: у вас получается. Плюс ко всему торговля – это общение, которое вас будет радовать.

**СФЕРА ТУРИЗМА.** Новые впечатления, новые лица, вы, как вода, впитываете это в себя и щедро делитесь с окружающими. Это ваша сфера, но в том случае, если не просто сидите в офисе и предлагаете проспекты, а когда активно общаетесь с людьми. Например, вы экскурсовод, много ездите.

**РАБОТА В СФЕРЕ СВЯЗИ.** Крупные водные потоки связывают между собой города, да и дороги китайцы тоже сравнивают с водным потоком. Поэтому элемент Воды символически связан со сферой связи. Вы, скорее всего, любите писать письма – как обычные, так и электронные. И вас будет радовать работа, которая помогает связывать, объединять людей – будь то почта или работа в компании сотовой связи.

*P.S. Каждый элемент Самовыражения хорош по-своему. И если вы, прочитав этот материал, почувствовали: да, это про меня, а текущая работа не радует и не приносит дохода, то не бойтесь попробовать новое и изменить свою жизнь!*

**Астролог  
Людмила ВАСИЛЬЕВА**

...Вы в компании, приятная атмосфера, музыка, напитки, полумрак, расслабление. Снова и снова звучат фразы — анекдоты, байки, реплики. И почти каждая так или иначе затрагивает тему интима — вскользь, грубоватой шуткой или прозрачным намёком. Почему «непристойные предложения» зачастую самая популярная тема, с чем связано, что люди так любят публично обсуждать сокровенное?

## «Недетские» разговоры

«У кого что болит, тот о том и говорит», «Кто о чём, а шивый о бане» — как раз наш случай. Сами знаете, если подруга делает ремонт, то плешь проест рассказами о выборе карнизов, шпингалетов и поиске «правильного» светильника. Если у мужчины забарахлила «ненаглядная», та, которая с рулём и четырьмя колёсами, он соберёт мужской консилиум и вынесет вопрос на обсуждение. С сексом так же. Когда всё хорошо, желанный партнёр и полная гармония в плане «это можно, то нельзя», говорить тут не о чем. Вы снисходительно улыбнётесь, слушая чей-то анекдот «с душком», и заговорщически посмотрите на избранника, дескать, «вот человек мается! как хорошо, что у нас всё в порядке». Зато когда случается долгое «одиночное плавание» или товарищи, раз посетившие вашу постель, больше не хотят туда возвращаться — молчать невозможно. И плевать, что вокруг десяток не очень знакомых людей, главное, кинуть приманку, авось, кто-то клюнет, подхватит. Иными словами, ситуация называется: «Поговорите со мной обо мне». А теперь о том, где наибольшая вероятность нарваться на взрослые темы.

### Мужчина и много мужчин

То есть коллектив, посиделки в спортбаре, бане, на охоте. Классика жанра — разговоры о пассиях, запретной любви и постельных подвигах. Скорее всего, процентов на 70 рассказанное неправда, но

таковы негласные законы мужского общения — тягаться, кто круче. С давних времён повелось и никак не прекратится, что о мощи и успешности рыцаря судят по его успеху у женского пола — тут вам и Соломон с толпами наложниц, и восточные падишахи с гаремами пышнотелых одалисок. Считается, что если товарищ очень много может в постели, то за пределами кровати тоже будь здоров.

Поскольку в наши дни с гаремами и одалисками туговато, приходится рассказывать сказки о прекрасных девах, льющих слёзы в разлуке и сходящих с ума, едва «повелитель» одарит их вниманием. Словом, неважно быть, умей прослыть. Такой вот «американский пирог».

Если вас угораздило слушать: не комментируйте, не опровергайте, не смейтесь, молчите. Кстати, запомните самого говорливого — с ним точно не стоит иметь дело. С огромной долей вероятности — закомплексован, посредственный любовник, не умеет хранить секреты. С таким свяжешься — и удовольствие ниже среднего, и разболтает на всю округу.

### Мужчина и мужчина

Надеемся, вы не подумали дурного. Да, иногда это бывает, чаще между близкими друзьями. Один жалуется на проблемы, возникающие с партнёршей, другой даёт советы. Например, как организовать свидание, отвлечь, успокоить, порадовать девушку, с которой у приятеля

всё вкривь да вкось. Обмен опытом — вещь нормальная, при условии, что он происходит тактично, без смакования деталей и насмешек. И это единственно приемлемый вариант обсуждения. Мужчины редко читают книжки по теории секса, редко общаются на анонимных форумах, все постельные знания черпают из фильмов категории XXL. А предлагаемые там сюжеты и способы рассчитаны на любителя, причём редкого. Вот и возникает диссонанс: хотел как лучше, а подружка закрылась в ванной и плачет от испуга.

Если вас угораздило слушать: ну только если беседа застала врасплох, когда вы в шутку прятались за гардиной. Извинитесь и покиньте помещение — для вашего же душевного спокойствия.

### Мужчина и женщина

Как говорится, возможны варианты. Первый: оба партнёра хладнокровно относятся к радостям плоти, считают, что можно ими наслаждаться и без взаимных чувств — технично, трезво. И уж коль они говорят об этом, вероятно, обсуждают сценарий и вносят уточнения: что хотелось бы испытать, меры предосторожности и запретные территории. Это своего рода договор о взаимном оказании услуг. Порицаемо? Отнюдь. Если вы считаете секс всего лишь одной из форм общения, то желание его сделать комфортным говорит о зрелости натуры и практичности. Так что стратегию вашего поведения не обсуждаем — знаете, на что идёте.

Вариант второй: мужчина повествует о прежних страстях, смакует подробности интимного опыта, демонстрирует реакцию женщин. И всё под прикрытием, дескать, «Не знаю, в чём секрет, но дамочек так и тянет ко мне!» Либо под соусом ложной скромности: «Любовник я неважный, темпераментом и физиологией природа обделила».

Внимание, в обоих случаях это лобовая манипуляция, попытка подтолкнуть вас в постель. Расхваливая себя, говорун рассчитывает разжечь в вас любопытство, желание отведать «лакомства». А второе – это знаменитая уловка «сирота я, сирота». Известно ведь, что в женщинах сильно развито сострадание, нас легко разжалобить, а там хоть верёвки вей. В том числе можно заманить в интимные декорации, где вам останется всемерно приободрять партнёра и поднимать его самооценку.

**Если вас угораздило слушать:** постарайтесь исключительно исходя из своих интересов. Хотите подыграть и «сдаться на милость победителя» – на здоровье, главное, помните о необходимости предохраняться от последствий. Если же на ум взбрело демонически захохотать и разоблачить филгяра – потешьте душеньку, ничего, он переживёт, наверняка опыт имеется. Позвольте себе любой праздник – плоти или души. Помните лишь: к близости нельзя подталкивать или принуждать. Если при взгляде на Настоящего Мужчину ваши голова и тело единогласно скажут «да», сами удивитесь, сколько запретов нарушите и на какие принципы плюнете.

## Мужчина и много женщин

Наверняка знаете, как это бывает. Приходит этакий «петушок» в цветник и ну сыпать анекдотами на грани фола, рассказывать про неведомых любовниц, девушек, которые сами вешаются на шею, а он отбивается что есть сил. Внимание, в поле зрения попал ущербный товарищ с очень низкой самооценкой, который компенсирует свою неприглядность буйной саморекламой. И заодно прощупывает почву: если

какая-то слушательница взглянет с симпатией, хохотнёт над скабрёзностью – можно попытаться счастья на предмет максимального сближения. Штрихи к портрету: вульгарен, невоспитан, глуп.

**Если вас угораздило слушать:** хотите слушайте, хотите нет. Можно насмешничать, можно игнорировать. Нельзя лишь одно: воспринимать всерьёз и крутить роман с таким. Дело в том, что сексуальное желание – уж больно тонкая штука, возникает к тому, кто интересен, вызывает уважение и признание. Возжелать глупого пустозвона – это уже за гранью.

## «Пришла и говорю...»

А вот тут без вариантов. Говорить о сексе женщина вправе лишь наедине с постоянным партнёром, идеально, если он и любимый человек – одно лицо. Обсуждать то, что пока не очень получается, а чего хотелось бы попробовать, – максимально доброжелательно и деликатно. Хвалить партнёра, восхищаться – искренне и часто. Такие разговоры нормальные, более того, необходимы, так как вызывают доверительность, то есть истинную близость. Во всех иных случаях на публике прелестным барышням следует помалкивать, не рассказывать пикантные анекдоты, воздерживаться от двусмысленных шуток. Потому что в беседах о сексе практически невозможно балансировать на грани, ходить по лезвию – обязательно рухнете в вульгарность и будете одной из героинь «Comedy Woman». Ничего хорошего: едва женщина становится пошлой, тут же утрачивает сексуальность.

А как же милые задушевные беседы с близкой подругой или несколькими? Никак. Подруги рано или поздно отдалятся, зато при них остаётся ваше интимное досье, которое рискует выплыть на свет в самой неудобной ситуации. Если хотите что-то уточнить, обсудить – добро пожаловать на анонимные форумы, а также на страницы книг, написанных профессиональными сексологами или тонкими натурами.

Наталья ГРЕБНЕВА

## Дополнительное чтение

Поскольку мы настоятельно рекомендуем больше читать на «заданную тему», подскажем, что именно проштудировать:

**Владимир Набоков «Лолита»:** понять, что влечение – это красиво, а понятия нормы крайне расплывчаты.

**Эдуард Тополь «Россия в постели»:** осознать, как обстоят дела у соотечественников.

**Кэндесс Бушнел «Секс в большом городе»:** избавиться от ложного стыда и просто позабавиться. К тому же это хорошая привычка здорового цинизма.

**Шодерло де Лакло «Опасные связи»:** понять, что на пути к победе имеет значение не только конечный результат, но и сам путь. Между обычной связью и искусным соблазнением – пропасть, всем хотелось бы воспарить над обыденностью.

**Михаил Шишкин «Письмовники»:** восхититься, насколько это красиво, безгранично во времени и проявлениях, когда происходит по взаимной любви.

## Психологический практикум

### Соберись, тряпка!

«Я ничего не успеваю!», «Я постоянно отвлекаюсь!» Если вы часто говорите себе эти фразы, есть смысл подумать, почему ваше время утекает сквозь пальцы. Одна из причин – подмена конкретных дел абстрактными планами, например, вместо того чтобы купить абонемент в фитнес-зал, вы мечтаете, «как приведёте себя в форму». Другая причина медлительности в недостаточной заинтересованности. Чтобы сдвинуться с мёртвой точки, ответьте себе честно: стоит ли цель усилий, интересна ли она вам вообще?

### Создавать связи

*Сколько бы ни твердили мрачные философы, что человек обречён на одиночество, нас тянет к себе подобным. С годами сложнее завести друзей, уходят родители, распадаются браки... Но поспорить с философами стоит, доказав, что «на миру и жизнь красна»*

**Сбавьте темп.** Жизнь – это то, что происходит здесь и сейчас. Перестаньте спешить и размениваться на мелочи, почувствуйте время, в котором существуете, планируйте будущее и мечтайте о нём.

**Дружите.** Купите обеденный стол – неважно, с монолитной ли столешницей или складной. Приглашайте друзей для посиделок и общения, зовите гостей – пусть приходят, парами, с близкими и приятелями.

**Р-р-работаем!** Создавать связи на работе мешают дух конкуренции и общий настрой: на работе дружить нельзя! Не оспариваем, но заводить доброжелательные отношения можно. Переходите от «я» к «мы», создавайте условия для совместной работы, поддерживайте идеи коллег.

**«Всё включено».** Активнее общайтесь в социальных сетях, участвуйте в группах, которые вам близки, организуйте сами сообщества на Интернет-ресурсах.

## ...ЯРОСТЬ БЛАГОРОДНАЯ...

**Б**ывали у вас моменты, когда руки так и чешутся кого-нибудь пришить? Только честно. У меня – да. Вот, к примеру, свежий случай. Прихожу как-то с работы домой, уставшая, голодная, и застаю в уютной, вылизанной до блеска квартирке мини-копию Мамаева побоища. В роли супостата поганого хана Батыя мой младшенький, «павшая крепость» – несчастная мебельная «горка», кресло, лежащее в «мягких» руинах и чудесные светло-бежевые обои в пятнах неизвестного происхождения. Конечно, первая мысль, посетившая меня в ту минуту, была созвучна «тарасбульбовской»: «Я тебя породил(а), я тебя и убью». Но поскольку это малолетнее «чудовище» обладает одинаковым со мной набором генов, пощадила и ограничилась несколькими шлепками по мягкому месту родимой кровинушки. К чему это я? Да к тому, хорошо это или плохо, когда в индивидууме «ярость благородная вскипает как волна»? С одной стороны вроде как плохо. Сегодняшний мир и без того полон жестокости и агрессивен по сути своей. Но есть и другая сторона... Злиться на пьяного придурка, который, пардон, справляет малую нужду в вашем чистеньком подъезде прямо на ваших глазах – абсолютно естественно. И страстно хотеть в эту минуту приложиться чем-нибудь тяжёлым к его голове, тоже. Более того, стремление подавить вспышки ярости, так сказать, победить в себе «зверя», чревато для отдельно взятой личности ещё большими проблемами. Это не я придумала, это психологи так считают. И знаете, тут я с ними соглашусь, и не торопитесь записывать меня с ходу в злобные фурии.

Обожаю комедию «Дюплекс». Совершенно очаровательная и, замечу, ни капельки не агрессивная молодая пара «бонусом» к шикарную квартиру получает зловердную старушенцию. Та измывается над

ними с особой жестокостью и цинизмом, беспардонно эксплуатируя бесмертную сентенцию «старость нужно уважать». Ангельскому терпению супругов можно только позавидовать, уж они своего «зверя» (то бишь агрессию) душили, душили... Ну и чем всё это закончилось? Из милейших добрейших людей они превратились в заказчиков убийства. Разумеется, это комедия и, разумеется, это шутка. Но, как известно, в каждой шутке присутствует немалая доля правды. Нежелание признать, что в нас в той или иной степени живёт-таки и здравствует агрессор, может закончиться печально: страхом перед самим собой и полным «прогибом» под мир (не всегда, кстати, дружелюбно настроенный), обстоятельства и окружающих. Иногда завидую своему младшенькому белой завистью – когда его что-то выводит из себя, он, не стесняясь, заявляет об этом криком, плачем, скандалами. А как ему ещё отстоять свою точку зрения в мире, где бал правят «большие люди», и они не всегда хотят прислушиваться к мнению маленького человека? Взрослый – тот же ребёнок, только «обросший» условностями, комплексами, страхами, неуверенностью в себе.

У нас в доме жила, живёт и будет жить вреднейшая мадам. Вечную жизнь Марь Ванне (назовём мадам так) обеспечивает систематическое и регулярное питание кровью людей, живущих рядом, моей в том числе. Когда Марь Ванна по «доброте душевной» в очередной раз перекрыла мне на месяц воду, я разрыдалась.

Только представьте, взрослая интеллигентная женщина с двумя высшими образованиями, «почтенная» мать семейства не может найти управу на противную старушенцию с рыжей «химией». На кой мне вообще надо было взрослеть, если оказалась совершенно беспомощной, не способной за себя постоять? Сильного плеча, на которое можно опереться, у меня, увы, нет. «Конечно, я бы пожаловалась «плечу», и это «плечо» спустило бы «больную на голову» мадам с лестницы», – хлюпала я носом, представляя себе прелестные картинки сатисфакции. И от этого становилось горше во стократ. Дойдя до последней точки отчаяния, я решила на тако-о-е! Дождалась, пока в «обители зла» останется юноша-студент: несчастный снимал в адской квартире угол, и пригласила слесаря, который за умеренную плату приварил какой-то винтик намертво! Что вы думаете, Марь Ванна, как ни в чём не бывало, стала со мной уважительно здороваться, я поняла, что порой конфликт – это единственный и правильный способ разрешить ситуацию. Недоведённый до абсурда, он может стать своего рода спасением. Я ни в коем случае не призываю хвататься за вилы и, Боже упаси, разрешить всем повсеместно носить оружие. Чай, не ковбой из Техаса. Лишь хочу сказать, что агрессия, направленная в мирное русло, «здоровая», иными словами, служит во благо. Она может спасти жизнь близким, найти гармонию в отношениях, достичь счастья (лично я была на седьмом небе, когда смогла полноценно принять душ и запустить стиральную машинку, да и мысль о том, что враг «пал», грела душу и подняла самооценку). Главное, уважать при этом жизнь и счастье других людей – и тогда это вполне служит оправданием для ярости благородной, что «вскипает как волна»...

Анна, по эл. почте



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

# НАД СОБОЙ СМЕЁМСЯ!

«Зачем ты при всех шутишь над собой? — шипит подруга, когда я прилюдно комментирую случившийся казус. — Выставляешь себя на посмеище! Так никто не будет уважать, потому что сама себя не уважаешь!»

Подруга права: я не питаю тёплых чувств к себе. Потому что хвастаться нечем, завидовать тоже. Я часто опаздываю, вечно рву колготки на самых заметных местах, а когда нервничаю, ерошу волосы и нередко хожу косматой. А ещё я неправильно завариваю чай, ставлю локти на стол, забываю поливать цветы... Продолжать надо? Но считаю, что правильнее посмеяться над собой, нежели досадовать, рыдать из-за опозданий, переживать из-за «стрелки» на колготках...

Муж занял место в лагере подруги, они выступают единым фронтом: «Надо искоренять в себе недостатки!» И это говорят люди, которые поверили в возрождение «МММ»...

Я честно боролась с недостатками. Пробовала заваривать крепкий английский чай — как положено, чтобы «ощутить насыщенный вкус и аромат». Получился дёготь. Пыталась ходить осторожно, оберегая целостность колготок: в итоге нигде не успеваю и похожа на косолапого медведя. Если выйти из дома заблаговременно, то обязательно застряну в пробке — думаю, скопления машин возникают из-за меня, народ останавливается поглазеть на женщину, напившуюся с утра дёгтя и еле приковылявшую на остановку, зато в целёхоньких «голдэн леди».

Муж посмотрел, вздохнул и промолвил: «Нет уж, будь собой. Иначе какая-то картонная женщина получается...» Вот и приходится принимать себя такой, какой состряпала матушка-природа. Но ведь взъерошенные волосы и засыхающие в горшках цветы нет-нет да и случаются, и тогда спасает только самоирония — шутливо признать нелепый вид и «преступление», чтобы муха не выросла в слона. И я не считаю, что, «принимая» себя, даю остальным повод делать то же самое. Воспитанный человек с хорошим чувством юмора улыбнётся и скажет что-то подбадривающее, невоспитан-

ный и злой — «вкрутит» едкую колкость. Обычно это несмешно и вызывает его в истинном свете — ну, в общем, неумным и недобрим. Между прочим, безошибочный тест. Попробуйте подшутить над собой в компании малознакомых людей — сразу понятно, с кем можно идти в разведку, а с кем лучше не пересекаться на одном поле.

Помню, были на дне рождения приятельницы, праздновали в саду частного дома. Прошёл дождь, налило лужицу. Сын знакомых не растерялся и шлёп по ней веткой. Всем ничего, а я с ног до головы в крапинку. «Боже, — запрочитала подруга, — тебе есть во что переодеться? Давай свой сарафан дам!»

— Не надо, — улыбнулась я, — всегда считала, что это платье лучше смотрелось бы в горошек. Ничего страшного, лицо и руки вытрем, а с одеждой потерплю, не впервой.

И тут за спиной: «Ну да, свинья грязь найдёт...»

Не буду говорить, кто это озвучил, настроение он подпортил. Но впоследствии доказал, что в тот момент я правильно подумала: «Сам такой». Между прочим дурацкое замечание все проигнорировали, но взяли на заметку автора: мой обидчик весь вечер провёл в одиночку, ему вежливо наливали вино и предлагали шашлык, однако в разговоры не вступали.

Так что ничуть самоирония не принижает и не развязывает другим руки. А ещё это хороший способ обезоружить человека, когда назревает конфликт...

Помню, бегу по коридору офиса в сотый раз за день, каблук цок-цок, думаю, ну что за день! Шеф гоняет туда-сюда, а я умудрилась именно сегодня надеть туфли на высоченных шпильках, которые звонко отбивают дробь. Навстречу идёт наша бухгалтер, лицо сморщилось, как от боли, видимо, в день подсчёта зарплаты ей не очень-то радостно слышать мои «тыг-дым-тыг-дым». Понимаю, что сейчас она скажет резкость, дама-то с характером, останавливаюсь, делаю шутливо-стра-

дальческую гримасу:

— Ей-Богу, чувствую себя лошадкой на плацу! Не провалить бы торжественный марш на параде!

Наша финансовая дама прислушалась и... рассмеялась. Сказала, чтобы я чётче отбивала темп и слушала нашего «боевого генерала» — это она про шефа.

Видите, сработало! А если бы я не сыронизировала в свой адрес, наверняка бы бухгалтер сказала что-то обидное, я бы расстроилась, она переживала. Наверное, я дулась бы какое-то время, а она стала бы меня избегать — ну и кому от этого легче?

Не бойтесь «принизить себя», вы сыграете на опережение, обезоружите человека и не дадите ему испортить настроение себе и вам.

А ещё самоирония — это классный способ сделать горькую правду не такой уж горькой. Как-то прихожу на работу, вид неважный, приболела, не выпалась, с утра муж озадачил судьбой Отечества, в общем, бывают дни получше... Коллеги видят, что я не в духе и не в лице, но сказать не решаются. Тягостное молчание висит уже полчаса, мне и самой плохо, но как всё исправить, ума не приложу. Подхожу к зеркалу в кабинете, разглядываю себя и мрачно изрекаю:

— Да. Не за горами возраст, когда украсит только миллионное состояние...

И всё! Девчонки прыснули, я улыбаюсь, чай, плюшки — р-р-работаем по-стахановски, с ветерком и азартом...

Но иногда никого нет рядом, я смотрю в зеркало и вижу, что «натура» вытекает из джинсов и валиками свешивается по бокам. Зрелище — бр-р-р, самоощущение ниже плинтуса. Подступает хандра, мысли о диете, я буду злая и вредная, поссорюсь с мужем, стану гонять кота за попрошайничество — словом, жизнь кончилась... А потом начинаю искать плюсы. Допустим, если бы я отправилась в плавание на корабле и он бы стал тонуть, мои шансы на спасение были бы выше, чем у худых и жилистых граждан: жир ведь легче мышц. И в холодной воде благодаря ему я бы продержалась дольше...

Иду к мужу с вопросом, садиться ли мне на диету, попутно рассказываю теорию спасительной жировой прослойки. Он хохочет и заклинает забыть о диете: не дай Бог, моё чувство юмора пострадает.

Марина Р., г. Томск.

**А**х, какие у меня предки! Венецианки, француженки, прародители вообще из Египта. Мои прабабки в сотом поколении были, конечно, особами мутноватыми, но тоже повидали на своём веку немало историй. Вообще-то, беру на себя смелость, причисляя нас к женскому царству, стекло — оно бесполое. Но разве кто-то думает, что самый дамский предмет — зеркало — может быть мужского рода?..

Я — не какая-то там ветреница, не стёклашка в пластиковой пудренице, которая завтра окажется на мусорке. Во мне почти полтора метра роста,вширь — достойные 60 см, идеальная дамская талия. За плечами долгая жизнь, не верите, загляните с «изнанки», там, на деревянной «подкладке», сохранился фалончик с завода. В графы типового формуляра вбиты мои рост-вес, цена и дата выпуска — из уважения к даме пропустите эту деталь. И не верьте, что зеркало с годами мутнеет, кому интересна жизнь амальгамы. Мы, может, чуточку темнеем, зато набираемся опыта и мудрости. Пусть показываем картинку малость блёклой, зато ясно отражаем суть — от стёклашки в пудренице подобного не ждите. Не покажут главного вам и холодные зеркальные витрины в магазинах: малахольный народ снуёт туда-сюда день-деньской, всех не упомнишь. Глянут в тебя: физиономия чистая, брюки вроде не пузырьём — и ладно. А я аристократка, с домом и семьёй, подопечные, почитай, уж который десяток лет перед моими глазами...

## Двое — уже семья

Сначала были женщина и глазастый мальчик. Меня привезли в плотных бумажных «пелёнках», перепоясанных бечёвкой, ткнули носом в угол и принялись тарыхтеть какой-то штуковиной. Потом зычный мужской голос крикнул:

— Хозяйка, принимай работу, стену в прихожей под зеркало просверлил!  
— Иду-иду!

Распеленали, приподняли за хвостик на макушке и водрузили «стоя», то есть зависнув. И я сразу их увидела: женщину с холодным взглядом и худенького мальчонку — тонкие коленки. Пока приходила в себя и привыкала, на кухне текли разговоры. Что женщине повезло — молодая и красивая, свой «кооператив»! А что мужа нет, не страшно,

# В ЗЕРКАЛЬНОЙ ГРАДЕ

зато есть влиятельный отец, который и дал денег на хоромы в панельной новостройке. Женщина вежливо смеялась, подливая чай и изредка: «Алёша, не слушай взрослые разговоры, пойдиграй в свою комнату». Мальчонка понуро побрёл, по пути увидел меня, высунул язык. Мало показалось, подошёл ближе и прижался личиком к стеклу, смешно вздёрнув нос пяточком. Выдохнул горячий воздух, на мне остались две белые паровые полоски — считай, породнились.

А вечером подле меня задержалась хозяйка. Взъерошила волосы, улыбнулась, провела тонкими пальцами по фарфоровым щекам, сказала: «Да и чёрт с ним, другого найду»...

Не нашла. Покуда фарфоровая нежность не покрылась морщинками, много мужских отражений смотрело в меня, но редко какие повторялись и задерживались. Пока Алёшка в лагере или у деда с бабкой на каникулах, я отражаю разноцветное, а всё ж таки скучное хозяйское счастье. Суетливые, торопящиеся, с виноватинкой в глазах мужички. Заглядывают в зеркальную глубь или случайно, или перед уходом — посмотреть, не остался ли на рубашечном лацкане предательский помадный росчерк. А хозяйка рядом, по приходу гостя смотрит торжествующе и с надеждой, но как захлопнется дверь — устало, со слезой. И шепчет: «Ну и чёрт с ним, другого найду»...

## Фея уюта

Мальчик Алёша как-то в одночасье вырос, из нескладного голенастого под-



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

ростка превратился в симпатичного молодого человека. Высокие скулы, глаза с лёгкой раскосинкой. Уже не прижимался ко мне носом, подолгу рассматривал со всех сторон отражение в новых джинсах, приглаживал и взъерошивал лихой зуб.

Хозяйка теперь если и задерживалась, то лишь потому, чтобы, усмотрев седой волосок, на бегу вырвать. А так кинет беглый взор, всё ли как надо — и бегом на работу. По выходным к отцу с матерью, они уж старенькие стали...

А мой птенец Алёшенька, пока матери нет, повадился подружек в гости водить. И я снова смотрела пёстрый ка-

лейдоскоп, теперь уже девичьих лиц. Все были разные, но словно одинаковые, вы, может, не поймёте, а я нутро вижу – оно у всех было, как у пудреничных стекляшек, одинаковое и пустое. Иная фифа заглянет в меня, а глаз нет, есть стрелки, тушь на ресницах, тени до бровей и всё, дальше пустота. Случайные гости хихикали, вертелись, поправляли взлохмаченные волосы и пропадали насовсем. Невелика потеря...

Но однажды в доме воцарилась грубовая тишина, потом потёк тяжёлый разговор.

– Почему она? – раздражённо спросила хозяйка.

– Потому что, – сухо обронил Лёша. – Решено, хватит препираться, женюсь. Жить будем в моей комнате.

Через месяц в меня смотрелись принаряжённая хозяйка с завитой головой и красавец Лёшка. С букетом, в костюме с отливом, торжественный. А глаза безрадостные, почему – ума не приложу. Вглядывался в мою кромешность, словно искал ответ, почему всё так вышло...

И вот уже новая обитательница порхает мимо меня. Маленькая, ладненькая, скуластенькая. Глаза распахнутые, голубые с рыжей крапиной по ободку. А в них плещутся золотые рыбки, скачут зайчики, резвятся медвежата. Когда никого дома нет, станет в полуметре, ладошку на крошечный живот положит и гладит, улыбается. Глаз не поднимает, себя не рассматривает, самое важное для неё там. Забудется иной раз, песню мурлычет, а поднимет взгляд – тутто и отражаю всех её зайчиков и рыбок. Хорошая девочка, славная. Я поначалу переживала, что мало ей любви достаётся, потом успокоилась: она сама до краёв наполнена радостью и светом, эту обогреть не нужно, сама солнышкой... Когда протирала меня салфеткой с пахучей смесью, я тихонько смеялась – щекотно, егоза! А потом, в одиночку, я плакала потихоньку: за время, что смотрю на постылую хозяйскую жизнь, меня дважды в год наскоро протирали – перед Новым годом и на Пасху. Шваркнет хозяйка несвежей салфеткой – и ладно. А эта каждую неделю мягкой фланелькой натирает, словно заботливая внучка старую бабушку...

Аккурат после майских праздников я увидела белый конверт с розовой лентой. Лёша занёс свёрток в дом, передал жене, дескать, «занимайся», и был таков... Долго, очень долго я не видела ничьих глаз, никто передо мной не замирал – не до того было, девочка болезненная родилась. Хоть и назвали вопреки всем лихомамкам – Ладой, Ладушкой...

Начала ходить поздно, в год с не-большим. И всё возле меня тёрлась, шлёпала мяконькой ладошкой. Мамка её всякий раз отпечаток детской лапки оттирала, а я сладко жмурилась: оставь, оставь, деточка, это ведь своё, родное...

Иногда мимо отяжелевшей поступью проходила хозяйка. В меня уж не заглядывала.

Лёшу видела по утрам, поправлял галстук, приглаживал волосы, иногда глубоко вздыхал. Я насторожилась, заглянула в него и обомлела – глаза пустые. Не здесь он, где-то в ином месте душой обитает...

## У зеркала два лица...

То, что меньше всего хотелось видеть, разыгралось прямо перед моими глазами. Когда Лёшка, поганец, уходил с чемоданом рубашек, повисла на нём мать. А жена не вышла: у дочки температура, это важнее. Хозяйка, уткнувшись носом в грудь сына, глухо провыла:

– Пусть они уйдут, ты останься!

– Не могу я, мама, – хмуро ответил тот, – должен поступить, как мужчина, позаботиться о жене и дочери. Пусть здесь живут, ты немолодая уже, заодно за тобой присмотр будет.

Поднял на меня глаза, словно лазером полоснул, думала, царапина пойдёт по амальгаме...

Хозяйка слегла. Испуганная невестка металась между Ладушкой и свекровью, одной бульончик, другой воды с мёдом. Я отражала в те дни только пустоту и ночную мглу. Однажды это густую беспросветность расстрожил надтреснутый хозяйкин голос:

– Дочка!

В комнате встрепенулись, непривычное слово выдернуло дом из сна, меня из глубины столетий, куда часто навещаюсь послушать рассказы моих прабабок – всё-таки зеркала недаром зовут «ведьмиными стёклами». Лёгкий топот ног, скрип открывающейся двери:

– Что, мама?

Второе непривычное слово, обычно свекровь с невесткой общались, прячась за безличными обращениями – «Доброе утро», «Спокойной ночи»... А тут столько событий, ночь на дворе, а я сияю изнутри от радости...

Зажурчал разговор тихим шёпотом. Дверь прикрыли, чтобы Ладушку не разбудить, слышно лишь, как одна бубнит извиняясь, а другая нежно успокаивает.

В предутренней дымке, когда стихли разговоры, когда унялся далёкий от-

звук зеркальных рассказней, в комнату проскользнула молодая женщина. Обернулась, и сквозь полудрёму я поймала лазоревый взгляд. А там... Словоно рассвет над морем, безмятежная заря и мягкое свечение. Сама-то я, конечно, не видела, но зеркальный мир тоже слухами полнится...

## Новые лица

Говорят, в мире людей с возрастом пожилые становятся хрупкими, пулястый толчок, а у них уже перелом. Зеркала тоже ветшают до хрупкости: Ладушка швырнула игрушкой, а я пошла извилистой трещиной по боку. Но не расстроилась, а заулыбалась, всё правильно, так и должно быть, вещи и люди с биографией не бывают ровными, как пудреничные стекляшки, не получится прожить жизнь без морщинок и ран.

Утром и вечером в меня заглядывает молодая хозяйка, по выходным позволяет себе задержаться на несколько минут – пока крем по личику развозит или волосы расчёсывает. А в глазах опять море, то рассветное, то вечернее, всегда штиль.

Старая хозяйка грузно проходит мимо, не поворачивая головы, всё про себя знает, то, что я могу показать, ей неинтересно. Не могу поймать её взгляд, но и без того знаю: она обрела душевный покой. Это правильно. Когда не можешь ничего изменить, смишись, прими ту жизнь, что есть.

Самый мой частый гость – Ладушка. Ей пообещали, что вырастет красавицей, если хулиганить не будет, вот кроха и следит за метаморфозами. То глаза округлит, то щёки надует. Уже вижу, что будет красавица, пусть только зубы новые вырастут.

Иногда отражаю сразу двух персонажей – Ладушку и недовольную кошачью морду. Девочка ставит наглое дармоеда на задние лапы и заставляет смотреть в его же бесстыжие глаза. Кот Тихон крайне недоволен экзекуцией: правда никому не нравится, морда у него противная.

Редко, не чаще раза в месяц, заходит мужчина с голосом Лёши. Его вопросы «Как ты, мама?» и избитая фраза «Лада, не балуйся» выдают прежнего сына хозяйки. Я не могу его отразить. Он никогда не выходит из угла прихожей, там же вручает конверт с деньгами и поспешно уходит. Я не хочу заглядывать внутрь, у зеркал есть правило: то, что не отражается, не существует.

Наталья ГРЕБНЕВА

# НАВСТРЕЧУ ХОЛОДАМ

*Погода заставляет нас утепляться, и нам хочется выглядеть красиво. Тем более что шарф или перчатки могут стать не только спасением от холода, но и ярким аксессуаром, завершающим весь образ*

## Как с обложки

В гардеробе каждой женщины, независимо от возраста и предпочтений, имеется, как минимум, несколько шарфов. Предлагаем пополнить вашу коллекцию ещё одним – лёгким как пух мохеровым шарфом, связанным английской резинкой, без которого в новом сезоне никак не обойтись.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** 200 г пряжи (60% мохер, 20% хлопок, 20% акрил, 250 м/50 г), спицы № 3,5-5.

**УЗОР:** английская резинка:

1-й ряд – 1 лиц. п., 1 изн. п.;

2-й ряд – 1 лиц. п., 1 изн. п. снимается вместе с накидом непровязанной с левой спицы на правую;

3-й ряд – 1 лиц. п. вместе с висящим на ней накидом провязывается вместе лицевой петлёй за заднюю стенку, 1 изн. п. снимается с накидом;

4-й ряд – повторяют начиная с третьего ряда.

### ВЫПОЛНЕНИЕ

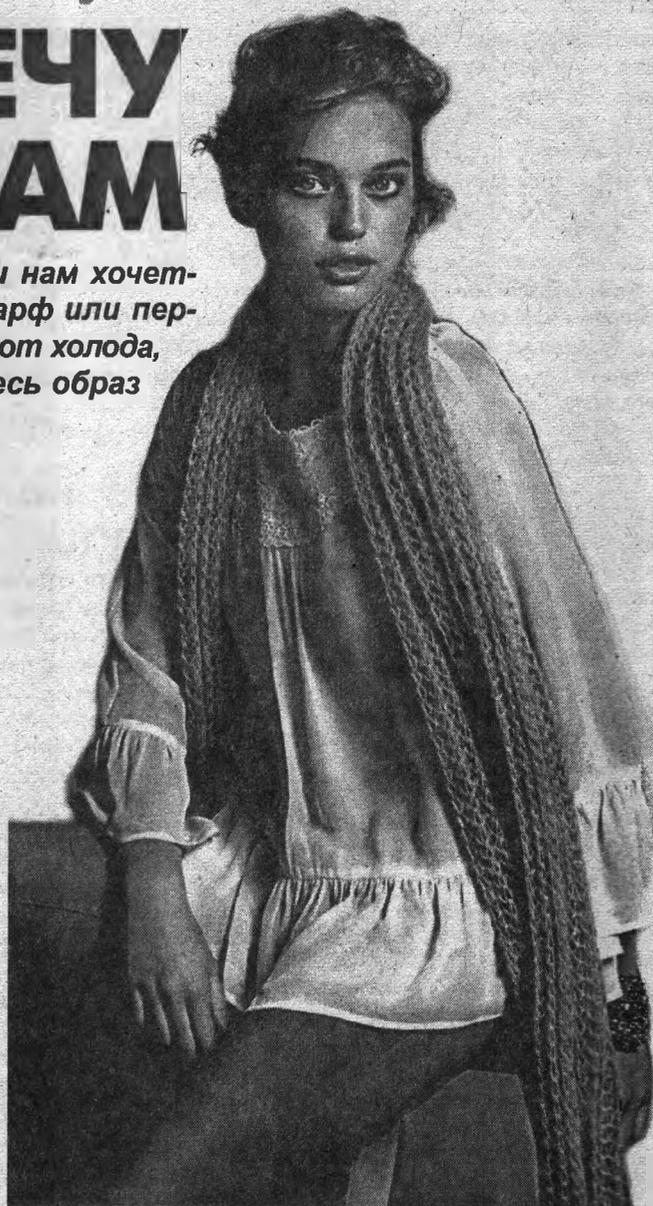
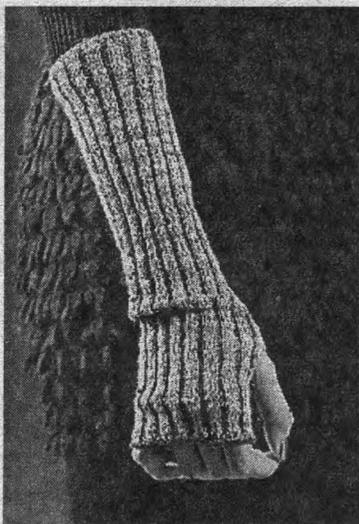
Наберите нечётное количество петель – 25 и вяжите английской резинкой. Через 2 м закройте петли.

### Совет дизайнера

– Подбирать шарф можно в тон верхней одежды. Такая комбинация смотрится достаточно живо и необычно  
– Длинные тонкие вязанные шарфы прекрасно сочетаются не только с курткой или шубой, но и с платьем.

## Позвольте вашу ручку

Перчатки без пальцев известны под несколькими «именами» – митенки и гловелетты. В первых открыта вся длина пальцев, а в гловелеттах только кончики. Но как бы то ни было, они уже давно превратились в аксессуар, обласканный подиумом и покоривший женские сердца.



**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** пряжа (80% шерсти, 10% кашемира, 10% нейлона, 350 м/100 г, 5 спиц № 3-3,5 мм.

**УЗОР:** резинка 3х2.

### ВЫПОЛНЕНИЕ

Наберите на спицы 50 петель и вяжите по кругу, чередуя 3 лицевые петли и 2 изнаночные. Когда длина изделия составит 20 см от края, необходимо сделать отверстие для большого пальца. 4 см вяжите по прямой, а не по кругу, затем вновь замкните петли в круг и вяжите ещё 4-5 см по кругу. Закройте петли, а кончик нитки спрячьте с помощью крючка. Аналогичным образом свяжите вторую перчатку.

### Совет дизайнера

Многослойность – известный модный приём, так почему бы не использовать его в случае с перчатками? Надеваем кожаные перчатки, а сверху митенки или наоборот.

# Знакомьтесь, брумстик!

Если вы умеете хоть немного вязать крючком и спицами (самое элементарное), предлагаем вам освоить перуанское вязание, или брумстик. Эта техника позволяет не только вязать быстро, с меньшим расходом пряжи, но и при этом создавать эффектный ажурный узор

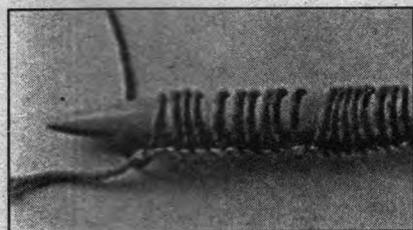
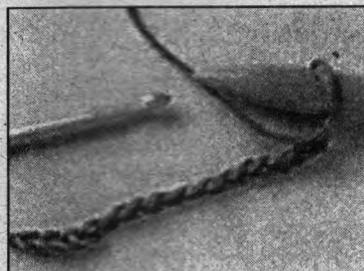


Главное действующее «лицо» — толстая спица или любой другой предмет, например, портновская линейка. Они определяют размер отверстий ажюра и высоту ряда. Размер крючка зависит от толщины пряжи, как и всегда. Предлагаем попробовать свои силы, связав небольшой образец брумстика.

Узор:

1-й ряд: вяжем крючком цепочку из воздушных петель (число петель кратно одной цифре, например, 4 или 5, + 2 кромочные).

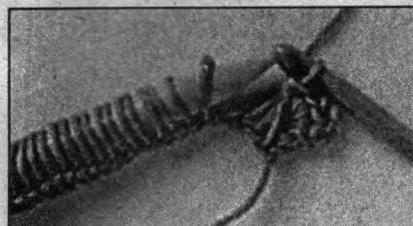
2-й ряд: из каждой воздушной петли вытягиваем длинную петлю и нанизываем на спицу).



3-й ряд: сбрасываем со спицы 4 петли за задние стенки и провязываем их одной петлёй. Полученный просвет петельки обвязываем 4 ст. без накида. Петля брумстик выполнена.

То же проделываем и с остальными петлями до конца ряда.

Далее повторяются 2-й и 3-й ряды.



В технике брумстик традиционно вяжут шарфы, жакеты, сумки, перчатки и даже браслеты. Предлагаем вам подборку фотоидей

Ажурные митенки выполнены по кругу без швов.



Насладитесь простым и приятным процессом вязания, а через несколько часов и его результатом — воздушным шарфом.



Этот браслет можно связать за вечер. Ширина браслета — 3 петли брумстика, высота — 8 петель брумстика, используйте спицу № 15, в конце вяжется 2 р. ст. без накида — здесь пришиваются 3 пуговицы.



Маленькая косметичка-мешок может превратиться и в сумку, если набрать большее количество петель.

Для сумок отдавайте предпочтение пряже следующего состава: вискоза — лён, шёлк — хлопок, хлопок — вискоза, хлопок — шёлк — полиамид, бамбук — они имеют приятный лоск и хорошо держат форму.



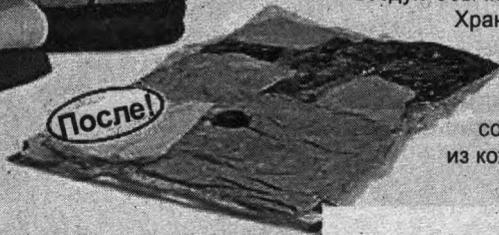
Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

# КАЖДОЙ ВЕЩИ – СВОЁ МЕСТО!

*Вряд ли кто будет спорить, что это один из главных принципов порядка в доме. Мы расскажем, что поможет с лёгкостью ему следовать*

## КОРОВКИ И КОЕ-ЧТО ЕЩЁ...

● Приобретите специальные коробки, многие из них вполне могут стоять на виду, достойно украшая интерьер, и сложите туда сезонные вещи. Рекомендуем наклеить на каждую стикер, где перечислено содержимое. Сохраните уйму времени, если что-то понадобится



● Ещё одно полезное приобретение – вакуумные мешки для хранения. С их помощью можно легко увеличить пространство в шкафу практически вдвое, а также защитить вещи от пыли, плесени, сырости. Сухую и чистую одежду уложить в мешок (внимание, не старайтесь набить под завязку, только наполовину) и отсосать воздух обычным пылесосом.

Хранить можно крупные вещи – одеяла, подушки, исключение составляют вещи из кожи и меха.



## РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ

Настоящие хозяйки знают, что комод – идеальный способ компактно хранить множество нужных вещей. Но даже и его можно усовершенствовать с помощью разделителей для ящиков. Они, например, позволяют аккуратно в одном ящике держать нижнее бельё (предварительно разложив его по цвету), ремни, свёрнутые в рулочки (чтобы при хранении не образовывались заломы), украшения, документы и много других разностей.

## ДВИГАЙ МЫСЛЬЮ

Обычные вещи могут сослужить хорошую службу и добавить настроения в нашу жизнь. Например, подставку для столовых приборов можно использовать для браслетов и бус, формочки для

## СКОЛЬКО БУДЕМ ВЕШАТЬ...

● Различные вешалки для одежды могут творить чудеса. Например, соблюсти правило (очень мудро!) – собираться с вечера, легко и приятно, если купить напольную вешалку. Она позволит избежать и соблазна небрежно кинуть «уставшую» одежду вечером на кресло. Кстати, возьмите на заметку, что для брюк стоит приобрести вешалку с зажимами и крепить их за пояс, чтобы избежать ненужной глажки

● Для ремней, шарфиков и галстуков существуют специальные вешалки с крючками и кольцами, и у вас появится больше времени для продумывания своего образа

● Ещё один вариант новых вешалок – это мягкие подвесные секции с несколькими отделениями. Если есть место, порядок в гардеробе будет обеспечен навсегда.

Кстати, умелицы могут шить подобное приспособление самостоятельно.



● Нельзя, разумеется, не сказать о младшем брате вешалки – крючке. Прикрепите вертикально несколько на дверь: на них можно повесить сумки, которые вы часто носите, или, опять же, одежду, которую наденете утром. Вещи не будут мяться, а вы не потеряете время на поиски подходящего комплекта.



льда – для колец и серёжек. Используйте прозрачные стеклянные вазы для косметических кистей, заполнив их бусинками, зёрнами кофе, фасолью, цветным песком, или десертные лотки для конфет или торта.

А что делаете вы для сохранения порядка? Делимся своими советами в нашей группе на сайте «Одноклассники»

**ЗАПЕКАНКА**

Кусочки чёрного хлеба намазать маслом и горчицей, выложить на них мясную начинку, залить всё яично-молочной смесью и поджарить на медленном огне под крышкой.

**МАФФИНЫ**

7 ст. ложек белых хлебных крошек, 1,5 ст. кефира, 70 г твёрдого сыра (натереть), 1 яйцо, 1/3 ч. ложки соды, 1,5 ч. ложки смеси пряных трав, 1/3 ч. ложки соли (или по вкусу), несколько оливок.

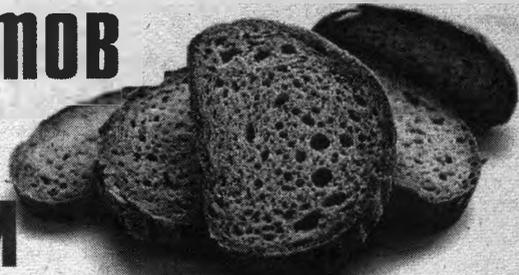
В кефир положить соду, яйцо, соль, травы, размешать. Добавить крошки и сыр, тесто должно получиться консистенции густой сметаны. Размешать и добавить измельчённые оливки. Духовку разогреть до 200° С, разложить маффины по формочкам для кексов, выпекать 25 минут.

**ПИРОГ**

4 стакана кусочков белого хлеба, 1/4 стакана изюма, 2 стакана очищенных и тонко нарезанных яблок, 1 стакан сахара, 1,5 стакана молока, 50 г масла или маргарина, 1 ч. ложка молотой корицы, 1/2 ч. ложки ванилина, 2 яйца, взбить.

Соус: 8 ст. ложек сахара, 1/2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка ванилина.

Смешать хлеб, изюм и яблоки. Нагреть 1 стакан сахара, 1,5 стакана мо-

**5 рецептов с хлебом**

лока и 50 г маргарина, пока маргарин не растает. Вылить поверх хлебной смеси, перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в предварительно разогретой до 180° С духовке, пока середина не станет плотной, а яблоки не размячатся.

Для соуса в кастрюле смешать сахар, молоко и сливочное масло. Довести до кипения, снять с огня и добавить ванилин. Полить готовый пирог соусом.

**ПИЦЦА В БАТОНЕ**

1 батон, 3 помидора, 1 головка лука, колбаса, маринованные грибы, сыр, горчица и майонез, зелень – по вкусу.

Батон разрезать пополам, освободить от мякиша. В образовавшиеся «формы» выложить слоями порезанные кубиками колбасу, лук, грибы и помидоры. Для соуса смешать горчицу, майонез и зелень. Тщательно перемешать. Половинки батона с начинкой обмазать соусом, сверху положить кубики сыра и выпекать в предварительно разогретой духовке около 10-15 минут.

Оставшийся мякиш можно посушить: выложить на противень и поставить в духовку, постепенно поднимая температуру до 150 градусов. Приоткрыть и зафиксировать дверцу духовки для удаления испаряющейся влаги. Сушить кусочки хлеба сначала с одной стороны, потом с другой до появления золотистой или коричневатой корочки.

Хранить сухари можно до двух лет в мешочке или стеклянной банке с крышкой.

**РЫБА В «ШУБЕ»**

Филе рыбы, 1 ст. ложка горчицы, 1 ч. ложка мёда, 5 ст. ложек белых хлебных крошек, 1 ст. ложка сухой зелени, 1 ст. ложка растительного масла (по желанию можно добавить чеснок, кунжут, твёрдый тёртый сыр).

Рыбу солим, перчим, смазываем смесью горчицы и мёда, покрываем смесью хлебных крошек, зелени и растительного масла и запекаем до готовности.

**ЛОЖКА К ОБЕДУ**

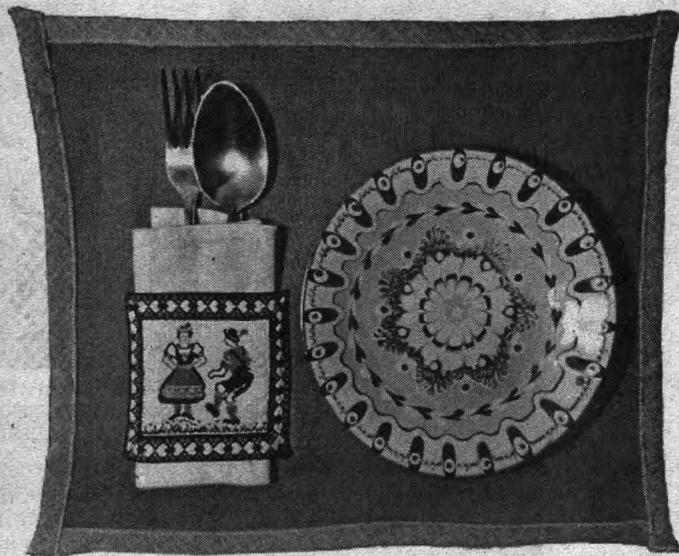
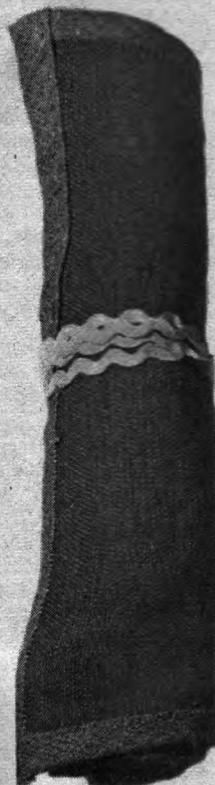
Как красиво сервировать обеденное место на работе, дома и в походных условиях, чтобы превратить приём пищи в удовольствие? Делимся идеями.

Возьмите две льняные салфетки контрастного цвета прямоугольной и квадратной формы (готовые или сами сшейте) размером 40 x 35 см, 30 x 30 см, для кармашка кусочек фантазийной ткани с рисунком 24 x 12 см, нитки в тон тканям, 2 м косой бейки из ткани (бортовка), 30 см тесьмы для завязок, набор столовых предметов.

Сшейте кармашек из фантазийной ткани и пришейте его на основной (прямоугольной) салфетке в левом нижнем углу, прострачивая только боковые линии. Косой бейкой отделайте края салфетки и пришейте завязку. Заверните столовые приборы в квадратную салфетку и вставьте в сквозной кармашек. С левой боковой стороны сверните салфетку в рулон и завяжите.

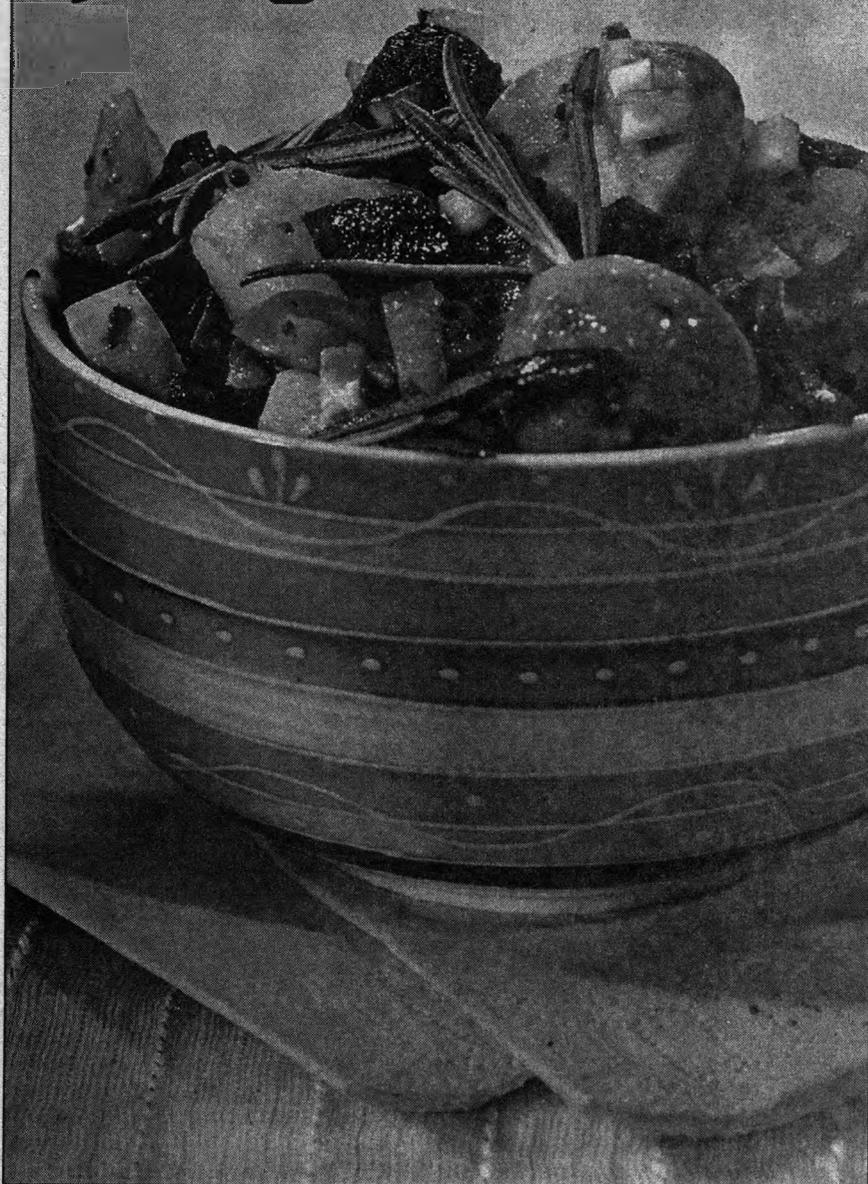
Кстати, такую салфетку можно использовать и в качестве подарка. А дополнительный декор в виде вышивки, аппликации или рисунка только подчеркнёт ещё большую значимость и индивидуальность.

Дизайнер Ирина КОЛЯДИНА



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

# Любимые рецепты



## Фаршированные ракушки

Это блюдо по вкусу напоминает пельмени, запечённые в соусе под сыром. Варианты начинок вы можете придумать сами, а я предлагаю свою любимую – с мясным фаршем.

500 г смешанного мясного фарша, 400 г крупных макарон в виде ракушек, 2 болгарских перца, 1 упаковка сливочного плавленого сыра, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, несколько перьев зелёного лука, соль, молотый чёрный перец, специи.

В мясной фарш добавить измельчённый лук, болгарский перец (можно заменить морковью), рубленую зелень, 1 ст. ложку сметаны. Посолить, поперчить и хорошо вымесить. Макароны отварить в подсоленной воде и промыть. Каждую ракушку наполнить подготовленной начинкой. Выложить плотно в один ряд в смазанную маслом форму. Для соуса растопить сливочное масло, добавить томатную пасту и слегка обжарить. Влить 2 стакана воды, добавить сметану и потушить 5 минут. Затем постепенно по кусочку распустить в соусе плавленый сыр. Подсолить, добавить специи и томить 10 минут. Полученным соусом равномерно полить ракушки и запекать в духовке около 15 минут. Подавать горячими, посыпав зеленью.

Жанна СПИРИДОНОВА,  
г. Самара

## Паста из фасоли

Обожаю восточную кухню. И всё, что с перчиком и фасолью. Этот рецепт вкусной пасты, которую можно и так есть, и на хлеб намазывать.

200 г отварной фасоли, стручок острого перца чили, 2-3 зубчика чеснока, 1-2 ч. ложки молотой куркумы, растительное масло, зелень кинзы, соль – по вкусу.

Перец чили (без семян) и чеснок измельчить, слегка обжарить в растительном масле, снять с огня и дать остыть, добавить к фасоли. Всыпать куркуму, соль, влить немного воды и сделать пюре. Добавить рубленую зелень, перемешать.

Наталья УСАЧЁВА, г. Москва

## Рыбные котлеты

500 г рыбного филе, 1 ч. ложка карри, кусок корня имбиря (2 см), цедра одного лимона, растительное масло, кинза – по вкусу.

Корень имбиря очистите и натрите на тёрке. Половину рыбы измельчите блендером или пропустите через мясорубку. Вторую половину порубите ножом. Смешайте рыбное пюре, пасту карри, имбирь, цедру, кинзу, соль и перец. Снова измельчите, добавьте рубленую рыбу. Сформируйте котлеты и жарьте на растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Кристина ШАТУНОВА, г. Астрахань

## Печёные помидоры

8 помидоров, 1 небольшой перец, пучок петрушки, 4 зубчика чеснока,

**1 ст. отварного риса, щепотка молодого чили, 1 ч. ложка паприки, растительное масло, соль – по вкусу.**

У помидоров срезать верхушки-крышечки, аккуратно вычистить мякоть, не повреждая стенки, – получатся томатные чашечки. Перец и петрушку мелко порубить. Чеснок пропустить через пресс. Мякоть помидоров, перец, петрушку и специи измельчить в пюре. Чашечки положить на смазанный маслом противень или пекарскую бумагу, заполнить томатно-рисовой начинкой. Накрывать срезанными томатными «крышечками», сбрызнуть маслом и поставить в разогретую до 180° С духовку на 35 минут. Если помидоры начнут подгорать, уменьшить температуру до 160°С.

**Екатерина ШУМОВА, г. Сыктывкар**

Октябрь – месяц тыквы. Из тыквы чаще всего готовят кашу или суп-пюре. Но из этого прекрасного осеннего плода можно приготовить огромное количество вкусных, простых и полезных блюд.

**Манты с тыквой**

**Тесто:** 0,5 л молока или воды, 1,5 ст. муки, 30 г дрожжей, 1 яйцо, 100 г маргарина, 0,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сахара.

**Фарш:** 500 г мяса (баранина или говядина), 3 головки репчатого лука, 300 г тыквы, мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

В первую очередь готовится тесто, пока оно подойдёт, мы успеваем приготовить фарш.

Для теста нужно смешать муку с водой и солью и всё тщательно перемешать. Потом отложить на 30-40 минут, накрыв салфеткой.

Для приготовления фарша необходимо пропустить мясо через мясорубку, мелко нашинковать лук и натереть тыкву на крупной тёрке. Все компоненты тщательно перемешать и добавить соль, перец, мускатный орех.

Тесто раскатать тонкими жгутами и нарезать кусочками. Каждый кусочек раскатать в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина. Лепёшки должны получиться толщиной 3-5 миллиметров и диаметром около 10 сантиметров.

Положить на серединку каждой лепёшки ложку фарша, а сверху концы лепёшки защепить (вроде остроконечной луковички). Варить на пару 35-40 минут. Во время варки манты увеличатся в два раза. Готовые манты вынуть, смазать сливочным маслом, чтобы они не слиплись на тарелке, и подавать с любым острым соусом.

**Евгения КОЛОСОВА, г. Курск**

**Пирожные «Лепестки»**

Эти пирожные просто «выручалочка» на каждый день, поскольку готовятся очень быстро и просто!

**Неполный стакан сахара, неполный стакан муки, 2 яйца.**

**Крем:** 1 ложка муки, 0,5 ст. сахара, 1 яйцо, 1 ст. молока, ванилин, 100 г сливочного масла.

Яйца смешать с сахаром, добавить муку. Должно получиться негустое тесто. Противень смазать маслом, присыпать мукой и выложить кружочки теста ложкой, тесто должно немного растечься. Выпекать в нагретой духовке всего несколько минут. В горячем виде свернуть лепёшки с одного края в «лепесток». Делать это нужно быстро, пока они не остыли, иначе тесто поломаётся. Для этих пирожных подходит любой масляный крем. Я готовлю чаще всего заварной. Смешать сахар с мукой, добавить яйцо и тщательно перемешать. Влить в смесь стакан тёплого молока, размешать и поставить на огонь. Варить на небольшом огне, всё время помешивая. Когда крем загустеет и на поверхности появятся пузыри, снять с огня и полностью остудить. В холодный крем добавить ванилин и мягкое сливочное масло. Взбить до однородности и снова охладить. Охлаждённый крем разложить в «лепестки», если нет кондитерского шприца, положите крем в пакет и срежьте уголок.

**Вера КОРЕНЕВСКАЯ, Воронежская обл.**

**Рулетики из кабачков**

**1 кабачок, 100 г творога, 1 яйцо, 4 ст. ложки муки, небольшой пучок укропа, подсолнечное масло, 2 зубчика чеснока, соль, перец – по вкусу.**

Тонко порезать кабачок вдоль. Посолить и поперчить. Взбить яйцо. Обмакнуть пластины кабачка в муку, а затем в яйцо и обжарить в растительном масле

с двух сторон до образования золотистой корочки.

Для начинки хорошо перемешать творог с рубленным укропом, пропущенным через пресс чесноком, посолить, поперчить. Кабачки обсушить на салфетке. Намазать начинкой и свернуть в рулет, закрепить зубочистками. Для красоты можно наколоть сначала половинку черри и прикрепить к рулету.

**Ольга РАССИНСКАЯ, г. Н. Новгород**

Готовое слоёное тесто всегда выручает и даёт возможность экспериментировать.

**Печёные груши**

**Груши, слоёное пресное тесто, мёд.** Нарезать на полоски слоёное тесто. Обмотать груши тестом. Запекать в духовке при 180 градусах 30 минут. Ещё горячие груши полить мёдом.

**Слоёный пирог с брусникой**

**500 г слоёного дрожжевого теста, 300 г брусники, 2 яблока, 2 ст. ложки крахмала, сахар – по вкусу.**

Яблоки очищаем, удаляем сердцевину, натираем на крупной тёрке и соединяем с брусникой. Всыпаем сахар, крахмал, а при желании добавляем молотую корицу. Тщательно перемешиваем. Тесто раскатываем по форме противня и выкладываем на него начинку из брусники и яблок, края немного загибаем. Вырезаем из остатков теста полоски и выкладываем их поверх начинки решёткой. Выпекаем в разогретой до 200° С духовке 15-20 минут.

**Елена ПАНКРАТОВА, Курская обл.**

**Рецепт от шеф-повара СОЧНОЕ СВИНОЕ ФИЛЕ**



**800 г свиного филе, 250 г шампиньонов, 4 небольшие красные луковицы, 50 мл портвейна (коньяка, любого крепкого вина), растительное масло, кусочек сливочного масла, смесь перцев, соль – по вкусу.**

Шампиньоны протереть влажной салфеткой и нарезать половинками. Луковицы порезать помидорками, смешать с грибами, посолить по вкусу и сбрызнуть портвейном. Смешать 1 ч. ложку соли с 2 ч. ложками толчёной смеси перцев. Филе обсушить бумажным полотенцем и обвалить в смеси перцев, порезать на части. Обжарить мясо в смеси растительного и сливочного масла около 6-8 минут.

Взять листы пергамента. На каждый выложить шампиньоны, лук и мясо, плотно завернуть края, концы закрепить скрепками. Выложить на противень и запекать около 10 минут. Этот способ хорош, когда у вас гости и необходимо эффектно подать мясо или рыбу.

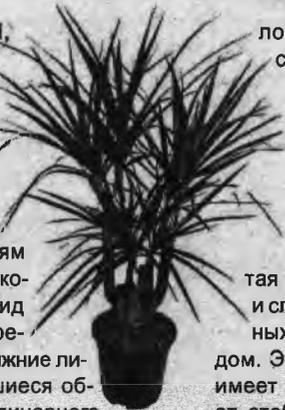
# Популярная семейка

Эффектная, неприхотливая, наделённая каким-то особым очарованием, драцена станет настоящим украшением любой квартиры. А большое количество разновидностей позволит выбрать растение на любой вкус и цвет

## ОКАЙМЛЁННАЯ, ИЛИ МАРГИНАТА.

Самая популярная и самая выносливая из всех драцен. Этот вид растения оправдывает своё название наличием красной или жёлтой каймы по краям листьев. Особенно декоративным данный вид становится в более зрелом возрасте, когда нижние листья опадают, оставшиеся образуют на верхушке одинарного или двойного ствола пучок густо собранных ярких листьев, как у пальмы.

**Особенность:** не любит, когда её часто «трогают». Любое, даже незначительное повреждение листьев приводит к нарушению роста растения.



люе растение с тонким густо облиственным стеблем и несколько изогнутыми листьями с белыми и сербристо-серыми полосами.

**Особенность:** можно выращивать при недостатке места в помещении.

## ОТОГНУТАЯ.

Драцена отогнутая считается самым требовательным и сложным для выращивания в комнатных условиях видом.

Это растение имеет отогнутые от стебля листья, достигающие в длину 15 см, окрашенные в ярко-зелёный цвет с жёлтыми полосками по краям.

**Особенность:** не переносит резких колебаний и понижения ниже +15 температуры, ствол неустойчивый, требует опоры.



## ДУШИСТАЯ.

Растение внушительного вида. В верхней части стройный стебель покрыт крупными, слегка свисающими листьями и слегка волнистыми по краю.

Встречается несколько видов, например, с широкой жёлтой каймой или с широкой срединной полосой цвета спелой кукурузы.

**Особенность:** прекрасно чувствует себя в условиях дефицита освещения, необыкновенно сильный и приятный аромат свежескошенной травы исходит от листьев растения.

## САНДЕРА.

Побеги этого вида продаются в цветочных магазинах под маркой «счастливый бамбук», «бамбук счастья», при этом не имея никакого отношения к настоящему бамбуку. Изящное низкорос-



## ГОДСЕФА.

Белая ворона среди своих собратьев, потому что образует куст, имеет блестящие листья



овальной формы с белыми пятнышками-крапинками (узор зависит от сорта) и очень тонкий и гибкий стебель, похожий на проволоку.

**Особенность:** не переносит переосушку земляного кома.

## Читатели спрашивают

Можно ли в горшок с драценой в качестве «подлеска» посадить суккулентные растения, чтобы закрыть землю?

Вероника АФОНИНА,  
г. Нижний Новгород

Суккулентные растения к драцене не подсаживайте: они в отличие от драцены имеют период относительного покоя и нуждаются в гораздо меньшем количестве влаги (приспособлены к засухе, от излишка влаги погибнут). Хорошо закроеет землю в горшке с драценой стелюющаяся солейролия с мелкими листьями (светло- или тёмно-зелёными). Можно посадить к драцене и миниатюрные мелколистные стелюющиеся фикусы.

У меня растёт драцена. Верхушку срезала, и она укоренилась. На основном растении вылезли две почки, но одна из них не растёт, а вторая уже высокая. Подскажите, как помочь второй почке развиться.

Софья ШАЛАМОВА, г. Пермь

Попробуйте опрыскивать почки и ствол драцены «Эпином» с помещением растения в мини-тепличку.

У меня цветёт драцена. Подскажите, пожалуйста, что мне с ней делать после того как она отцветёт?

Екатерина ПОЛЯКОВА,  
Брянская обл.

Драцены в комнатных условиях цветут крайне редко. А если зацвели, то могут завязать плоды с семенами. Для увеличения вероятности получения завязи желателно провести искусственное опыление цветков с помощью мягкой кисточки, лучше это делать рано утром и обеспечить доступ негорячих лучей раннего утреннего солнышка к соцветиям драцены. Некоторые виды драцены раскрывают цветки ночью. Собранные полноценные семена драцены годятся для посева.

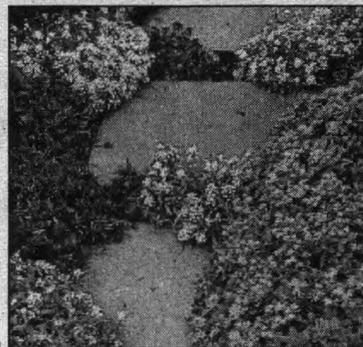
Если после цветения завязь у растения не появится, то после опадания цветков голые соцветия драцены через некоторое время нужно обрезать, оставив от цветоноса небольшой «пенёк» и присыпав его толчёной таблеткой активированного угля.

## ОКТАБРЬ

- Новолуние 4-6 октября.
- Рост Луны 7-17 октября.
- Полнолуние 18-20 октября.
- Убывающая Луна 1-3, 21-31 октября.

# Стежки-дорожки

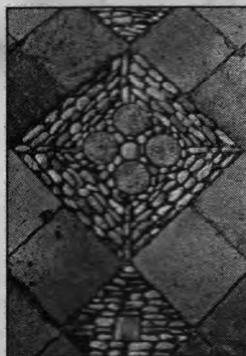
Разве можно представить сад без дорожек и тропинок! Они соединяют не только все функциональные зоны на участке, но и способны превратить внутренний двор в настоящее произведение искусства. А как – расскажет ландшафтный дизайнер Ирина МАЛЬЦЕВА



## КАМЕННЫЕ

Каменная плитка – самый распространённый материал для мощения дорожек. Правда, выглядят они порой достаточно скучно. Добавить колорита можно, скомбинировав плитку с галькой и булыжником. Даже самый простой узор превратит вашу дорожку в роскошный ковёр. Пусть в ход можно и керамическую плитку – мозаика всегда выглядит нарядно.

Для подготовки участка под садовую дорожку необходимо снять слой



земли, сделать подушку из песка слоем в 5 – 6 см, тщательно утрамбовать. Замесить раствор, выложить его на небольшой фрагмент дорожки, разровнять и уложить гальку и плитку в соответствии с задуманным рисунком. Чтобы поверхность це-



мента не растрескалась, нужно смочить её водой и накрыть плёнкой, это позволит замедлить процесс застывания раствора. Чтобы камни легли ровно, сверху придавите их деревянной плитой. Раствор, оставшийся на поверхности камня, удалите.



растения альпийских горок: иберис, армерия, бурачок скальный, кощачья



лапка. В полутени в промежутках между плитами хорошо растут живучка, ландыш, горец родственный и папоротники (многоножка, костенец).

Если вы любитель строгой симметрии, выложите дорожку в шахматном порядке. Свободные места засейте газонной травой. А при наличии газона уложите плитку в шахматном порядке прямо на газонный ковёр. Помимо эстетического удовольствия можно не беспокоиться и за досуг: деревянные спилы вполне заменят шашки.



## «ЖИВЫЕ»

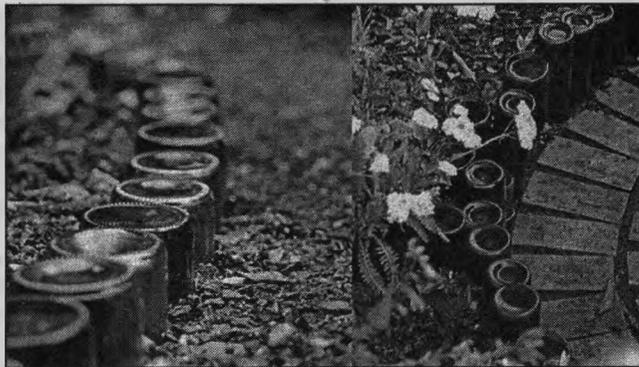
Неровные плиты садовых дорожек, как правило, выглядят неухоженными. Но всё изменится, если между ними посеять газонную траву. Чтобы равномерно заполнить швы травой, семена смешивают с песком и разбрасывают по дорожке, а потом сметают в незаполненные пространства между плитами.

Подушковидные растения вроде очитка едкого и тимьяна ползучего словно специально созданы для озеленения дорожек: приспособлены к скудным почвам, залегающим тонким слоем. Со временем они образуют плотные и яркие цветущие коврики. На солнечном месте для такой дорожки годятся



## ОРИГИНАЛЬНЫЙ БОРДЮР

Что вы делаете с использованными бутылками из-под напитков? А между тем даже обычная стеклянная бутылка может обрести вторую жизнь на вашей даче, например, в виде бордюра. Бутылки вкапываются в предварительно разрыхлённый грунт горлышком вниз. Хорошо вокруг бутылок смотрится мелкий гравий.



# НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ СЧАСТЬЕ НА ПОТОМ

**Ч**итаю ваше издание с большим удовольствием уже 10 лет. Спасибо тем женщинам, которые откровенно рассказывают о личных переживаниях и проблемах. Хочется и мне затронуть очень важную, на мой взгляд, тему. Многие считают и говорят, что, мол, беременность и всё связанное с ней — это очень просто. Хотела бы рассказать о своём, во многом печальном опыте. Надеюсь, моё письмо прочтут ваши читательницы, и это, возможно, поможет им избежать подобных ошибок...

Моя история началась в 1996 году. Тогда мне было 20 лет, я училась на 4-м курсе, по большой любви вышла замуж. На свадьбе нам с мужем желали много детей. Мы лишь улыбались, не желая вступать в споры с родственниками на эту тему, поскольку планировали сперва наладить свою жизнь: купить жильё, устроиться на работу. Да и попросту пожить для себя. Возьмись с пелёнками и распашонками мне не хотелось, а младенцы меня не умиляли. Поэтому мы предохранялись. У нас всё получилось: и работу хорошую оба нашли, и жильё в кредит купили. Мама изредка напоминала о внуках, потом об этом заговорил муж. В общем, к 26 годам я решилась. Наивно считала, что стоит отказаться от контрацепции и я немедленно забеременею. Не вышло. Прошёл один месяц, три, полгода, и я забеспокоилась. Пошла к врачу. Она сказала, что у меня всё хорошо, предлагала провериться мужу. Сначала он отказывался, потом всё же согласился. И оказалось, его сперматозоиды практически неподвижны. Врач объяснила, что, вероятнее всего, это осложнение после сильного гриппа, который муж перенёс два года назад. Я

как могла утешала его, но что-то в наших отношениях сломалось, мы развелись.

Переживала долго, отношения с другими мужчинами не складывались, а рожать только для себя я не хотела. Через пять лет встретила любимого человека, своего теперешнего мужа. Я была готова и физически, и психологически. Верила, всё получится, ведь мы оба так любим друг друга. Тем более всегда следила за своим здоровьем, помня о том, что хочу родить. Прошло полгода, забеременеть я не смогла.

Обратилась с этой проблемой к врачу. И она ошаршила меня: после 35 лет, как бы хорошо мы ни выглядели внешне, наши шансы забеременеть снижаются уже на четверть, потому что яичники имеют свой резерв работы. Вот тут и я осознала, что такое понятие как биологические часы вовсе не миф. Мои яичники уже начали хуже работать, а говоря проще, стали «стареть». По совету врача измеряла базальную температуру, «ловила» овуляцию. Через полгода наблюдений обнаружила, что из шести циклов овуляторными были только два! Кто не знает, в ановуляторные циклы фолликул не созревает, яйцеклетка не выходит из яичника, а подвергается обратному развитию. При этом месячные идут, как обычно, но беременность не наступает.

Однако я не теряла надежды забеременеть. Но человек предполагает, а Бог располагает. Как-то попала под сильный дождь, промёрзла и за-

болела. Лечилась долго. Началось воспаление в трубах, в результате их проходимость нарушилась... Мои шансы стать мамой ещё уменьшились. Осложняло ситуацию и то, что спермограмма мужа тоже была не очень хорошая.

Обсудила эту проблему с врачом, она предложила попробовать ЭКО. Терять время смысла не имело. Принялись искать с мужем информацию по этому вопросу. Нашли клинику, в которой нас обнадёжили. Стали готовиться к первому протоколу ЭКО.

Хотела бы рассказать немного подробнее, потому что многие считают, что это очень простая процедура (о том, что дорогостоящая, и упоминать не буду).

На самом деле протокол ЭКО — большая нагрузка на здоровье. Самочувствие, конечно, у каждой женщины разное. Но мне дался тяжело. Первая часть протокола — это «приём» препаратов, которые подавляют активность яичников. В определённой степени вы чувствуете себя так, будто у вас начался климакс. Я ощущала и приливы жара, и давление прыгало. Кроме того, столкнулась с сильной болью в коленях, температурой, головными болями...

Не легче далась и вторая часть протокола, когда яичники начинают стимулировать. В это время кажется, что живот буквально разбухает, тошнило сильно... Хорошо, что муж поддерживал. Иногда и в туалет под руки водил.

Я готова была вытерпеть всё. Верила, что обязательно пройдёт



уда-  
сим-  
яйц-  
ток-  
оказ-  
жил-

сии-  
пос-  
топ-  
про-  
сер-

ми-  
в л-  
чл-  
рес-  
ся-  
та-  
от-  
та-  
ха-  
ко-

пр-  
нь-

л-  
д-  
м-  
н-  
о-

м-  
ч-  
я-  
ж-

л-  
д-  
м-  
н-  
о-

м-  
ч-  
я-  
ж-

л-  
д-  
м-  
н-  
о-

м-  
ч-  
я-  
ж-

л-  
д-  
м-  
н-  
о-

удачно. Поэтому, несмотря на все симптомы, ждала пункции (забора яйцеклеток) с радостью. Яйцеклеток взяли пять, из них подходящим оказался один эмбрион. И он не прижился...

Меня накрыло волной депрессии... Кроме того, самочувствие после гормонального удара (подготовки к ЭКО) было очень плохим, продолжало тошнить, нарушился сердечный ритм.

Позже познакомилась со многими женщинами, которые оказались в такой же ситуации. Оказалось, что удачное ЭКО с первого раза редкость, большинству требуется не один протокол. А бывает и так, что врачи-репродуктологи отказывают в ЭКО. Или же для того, чтобы родить ребёнка, приходится воспользоваться донорской яйцеклеткой или спермой.

Потом был второй, третий протокол. И оба оказались неудачными...

Только четвёртый протокол позволил забеременеть. У меня родилась долгожданная дочка. Я не могу на неё надыхаться... Возможно, со временем решусь на ещё одну процедуру ЭКО.

За это время я многое переосмыслила в своей жизни. Поняла, что родить ребёнка – это настоящий дар, подарок от Бога каждой женщине, только, к сожалению, особенно в юности мы этого не по-

нимаем. Нам кажется, что существуют намного более значимые и важные вещи, а возможность родить ребёнка ещё будет.

Поэтому хотелось бы обратиться ко всем женщинам: не теряйте времени, если вы счастливы в браке, не ждите, когда у вас будет стабильность, если хочется малыша – рожайте! Потому что потом может не получиться.

Если вы уже беременны, а вам кажется, что ребёнок помешает вашим планам, гоните прочь мысли, что будет так. Рожайте! Все мои однокурсницы, которые родили в институте, смогли и выучиться, и на работу устроиться. Детки словно придавали им сил и энергии.

**P. S.** Не верьте мифам, не верьте амбициям, которые подталкивают сначала иметь всё, а уж ребёнка потом. Не верьте звёздам, которые родили в зрелом возрасте. Многие из них (например, Эмма Томпсон, Кортни Кокс, Марсия Кросс) родили тоже лишь в результате ЭКО и после множественных попыток. А их финансовые возможности и возможности простой работающей женщины несравнимы.

Верьте своему сердцу! Оно вам обязательно подскажет, когда ваш малыш или малышка должны родиться!

**Валентина К., по эл. почте**

**КОМЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

**Врач китайской медицины Ли ЧУН**

Если говорить о женском репродуктивном здоровье, нужно иметь в виду, что периоды, связанные с ним, делятся на циклы по 7 лет.

**До 7 лет** происходит установление пищеварительной функции. С семи лет начинают меняться зубы. Это связано с тем, что энергия почек растёт, а она и связана с деторождением.

**С 7 до 14 лет** происходит установление репродуктивного здоровья, к 14 годам появляется первая менструация. Девушка уже может зачать, но это пока нежелательно.

**С 14 лет до 21 года** продолжается развитие женских репродуктивных функций. К 21 году энергия почек находится в состоянии полноты (о чём свидетельствует и появление зубов мудрости).

**С 21 года до 28 лет.** Это идеальный период для рождения детей.

**С 28 до 35 лет.** Это период максимального развития женского тела. Мышцы и кости в это время крепкие, волосы достигают максимальной длины и силы. Кстати, по состоянию волос можно прямо судить об энергии ваших почек и, как следствие, о состоянии репродуктивного здоровья. Не случайно мужчинам нравятся дамы с длинными и густыми волосами.

**С 35 до 42 лет.** Энергия почек начинает ослабевать, способность к зачатию снижается, волосы становятся слабее.

**С 42 до 49 лет.** В волосах может появиться седина, на лице видимые морщины, энергия почек ослабляется. В 49 лет женщина не способна к зачатию.

**ДОЛОЙ ЦИСТИТ**

Читаю «Будуар» давно. Хочу поделиться рецептом сбора от цистита. Зачастую мы ленимся готовить сборы. На самом деле нужно заранее приготовить травы и смешать их в нужной пропорции. А заваривать сбор не сложнее, чем отвар из одного компонента. Сбором от цистита со мной поделилась соседка по даче. И он стал моей палочкой-выручалочкой. В его составе пять растений, каждое из которых заготовить несложно. Можно приобрести и в аптеке, но на даче я собираю сама.

Вам потребуются: чабрец – 2 части, шалфей – 3 части, берёза (лист) – 2 части, клевер красный – 3 части, мокрица – 3 части.

Заварить сбор следующим образом: 2 ст. ложки сбора залить 0,5 литра ки-



пятка, настаивать, укутав, 1,5 часа, процедить. Это норма на два дня. В день нужно выпивать один стакан сбора в 3-4 приёма за 20 минут до еды. Отвар не прекращать пить и при симптомах облегчения. Курс лечения – 2-3 недели.

**Ирина ДЯТЛОВА, г. Коломна**

Комментирует врач-фитотерапевт **Леонид КОСТОМАРОВ**

Автор правильно заметила, что делать сборы мы ленимся. На самом деле, приложив немного усилий, мы получаем достаточно эффективное средство. Данный сбор действует на цистит комплексно.

Основной компонент здесь мокрица – этот неприхотливый огородный сорняк обладает мощными противовоспалительными свойствами. Чабрец и шалфей – спазмолитики, при этом шалфей тоже обладает сильным противовоспалительным действием. Клевер красный обладает способностью снижать симптомы недержания мочи. Листья берёзы – антисептическим эффектом. Если вы когда-либо лечили цистит медикаментозно, то знаете, что для лечения назначаются препараты с такими же свойствами. Для снижения болей я бы ещё порекомендовал пить во время лечения чай из мяты перечной.

**Все мы знаем цену деньгам. И тем не менее это не мешает нам «терять голову» при виде прилавков магазинов. Учимся покупать, думая о здоровье и кошельке**

*Предупреждён — значит вооружён!*



## НА ПОЛКАХ

### Выбираем качество

**СРОК ГОДНОСТИ.** Если срок годности, указанный на упаковке, легко стирается даже пальцем, задумайтесь, стоит ли брать такой товар. Скорее всего, ему «продлили жизнь».

**ДВОЙНАЯ ЭТИКЕТКА.** При покупке обращайте внимание на этикетку: если из-под неё виднеется вторая или она наклеена небрежно, такой товар покупать не стоит. Так делают с просроченными продуктами.

**ИЗ РАЗВЕСНОГО В УПАКОВКУ.** Не за горами Новый год, а, значит, покупка конфет — один из главных пунктов списка. Чтобы не попасть впросак, покупайте конфеты в розницу или в фабричной упаковке, где указан срок годности. В противном случае, отдавая предпочтение красочным упаковкам, вы рискуете купить конфеты, у которых закончился или подходит к концу срок годности.

**РАСПОЛОЖЕНИЕ.** На полках, ближе к вам, то есть с краю, обычно стоят товары, у которых срок годности истечёт раньше, соответственно более свежие товары нужно искать в глубине полок, особенно это актуально для скоропортящихся товаров, например, кисломолочных продуктов.

**ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!** Акции действительно помогают существенно сэкономить бюджет при условии, что вы являетесь постоянным покупателем этого магазина. Вам проще отследить цену необходимого товара, в противном случае есть риск и переплатить, и купить некачественный продукт.

### Обращаем внимание на уловки

**«БЕЗ ГЛЮТЕНА».** В последнее время упаковки мучных и злаковых (да и не

только) продуктов всё чаще помечают словами «Без глютена», и особо бдительные покупатели, ведущие здоровый образ жизни, предпочитают покупать именно такую еду, думая, что глютен — это что-то ОЧЕНЬ вредное. На самом деле, кто не знает, глютен, или клейковина, — основной белок злаковых. Он действительно может быть опасен, но только для тех людей, которые больны наследственным аутоиммунным заболеванием целиакией (глютенная энтеропатия).

**«БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА!»** Надпись на бутылке с растительным маслом о том, что продукт не содержит холестерина, — отличный маркетинговый ход. Он работает на тех, кто не в курсе, что в растительном масле не бывает холестерина.

**«БЕЗ ГМО».** Пока ведутся споры о безопасности или вреде генетически модифицированных ингредиентов, производители зарабатывают на этом деньги, штампая фразу на всё подряд, даже на пачках с солью или воде, где при большом желании ГМО появиться не могут.

*Кстати, такая маркировка является делом добровольным в нашей стране. И проверить наличие или отсутствие ГМО практически невозможно. Читайте дополнительную информацию, интересуйтесь производителем — это единственная возможность не попасть впросак.*

**«НОВАЯ ФОРМУЛА», «НОВЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ СОСТАВ», «В ПЯТЬ РАЗ ЭФФЕКТИВНЕЕ», «УЛУЧШЕННЫЕ МОЛЕКУЛЫ», «ЕЩЁ БОЛЬШЕ ВКУСА»...**

Ещё один маркетинговый трюк, при помощи которого можно убедить покупателя в том, что рекламируемый товар — самый лучший. Наверное, случается, что среди производителей попадаются честные, и состав продукта действительно улучшается. Но, увы, у потребителя, попавшего на такую удочку, нет никаких возможностей проверить, были ли намерения благи.

## НА КАССЕ

**ИЗУЧАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ЧЕК!** В противном случае вы можете купить литр молока по цене трёх или приобрести лишний несуществующий товар.

Это происходит, когда на ценнике стоит одна цена, а у кассира другая, или же когда кассир щёлкает идентичные товары, проводя через сканер несколько раз.

**ПОДМЕНА КОДА ТОВАРА.** Будьте внимательны, когда кассир вводит код товара вручную, якобы ссылаясь на то, что сканер не считывает штрихкод. Вы, например, купили молоко за 25 рублей, а продавец вобьёт код правильного молока за 35 рублей.

**ВАС ОБВИНИЛИ В КРАЖЕ.** Случается и такое в наших супермаркетах — подбрасывают товар, которого нет в чеке. И часто охранники препровождают покупателя в комнату охраны, где просят оплатить за якобы украденный товар в двух-, трёх-, пятикратном размере, угрожая вызовом полиции.

Знайте, что в этом случае охранник может только вас задержать и вызвать полицию. Никакого права требовать с вас деньги, тем более обыскивать вас, у него нет!

Вы, в свою очередь, должны требовать вызова полиции, разрешить обыск только в присутствии правоохранительных органов и то при наличии основания — запись с камер, где вы совершаете кражу. Больше шума, привлекайте свидетелей со стороны. Поверьте, сама охрана не захочет связываться, поскольку если факт дойдёт до владельца, скорее всего, состав охраны и кассиров сменят.

*Подготовила  
Ирина КОЛЯДИНА*

**Собираюсь купить квартиру, выбрала подходящий вариант, заключили предварительный договор купли-продажи, внесла задаток 100000 рублей. Но возникли сложности из-за оформления ипотеки, и продавец передумал продавать квартиру сейчас. Имеют ли они право отказаться, когда договор оформлен и внесён задаток?**

Вопрос не так прост, как может показаться на первый взгляд. В Гражданском кодексе есть ст. 380, которая определяет, что задаток – это денежная сумма, которая выдаётся в счёт причитающихся по договору платежей, в доказательство заключения договора и в обеспечение его исполнения.

Статья 381 говорит, что если за неисполнение договора ответственной сторона, давшая задаток, он остаётся у другой стороны. Если же за неисполнение договора ответственной сторона, получившая задаток, она обязана уплатить другой стороне двойную сумму задатка.

В принципе, вы могли бы требовать двойную сумму задатка. Но проблема в том, что договор, по которому должны идти платежи (то есть сам договор купли-продажи), ещё не заключён. А обеспечить задатком предварительный договор нельзя, потому что он не содержит в себе денежных обязательств, только обязательство заключить в будущем договор.

Соответственно, ваш задаток нельзя считать задатком в контексте статей 380 и 381 ГК. Если задаток оказался вдруг «не задатком», то такой задаток следует считать авансом (п. 3, ст. 380 ГК). Аванс же при расторжении договора возвращается в одинарном размере.

Но не расстраивайтесь, есть и другие способы оказать воздействие на нерадивого продавца.

Если предварительный договор заключён правильно и содержит все необходимые существенные условия, то можно подать иск в суд с требованием о понуждении заключить договор (именно так звучит п. 4 ст. 445 ГК РФ).

Можно также забрать аванс в одинарном размере и затем подать в суд с требованием о возмещении убытков. Не вдаваясь в подробности, скажу, что доказать размер убытков по такой сделке крайне сложно.

**У меня есть комната в коммуналке, неприеватизированная. Прописаны там я, муж и ребёнок. Без моего согласия муж вселил брата и свою маму, я вынуждена была снимать другое жильё, поскольку условия проживания были невыносимыми. Был суд, который вынес решение о моём выселении. Могу ли я в судебном порядке взыскать с мужа расходы, которые я понесла в связи с тем, что была вынуждена снимать жильё?**

Формально нет запрета на подачу иска против своего супруга. Но как быть с тем, что имущество, нажитое в период брака, является совместной собственностью супругов по закону (ст. 34 Семейного кодекса). Доходы от трудовой деятельности, то есть зарплата, тоже формально считается совместно нажитым имуществом. Это прямо написано в этой же статье. Получается, вы тратили совместно нажитое имущество для съёма квартиры. Поэтому мне кажется, что это ваш внутренний финансовый вопрос и суд здесь не поможет. Ситуация могла быть другой, если бы у вас был брачный контракт или брак на этот момент был расторгнут.

**У меня долг по алиментам. Бывшая жена предложила отремонтировать ей квартиру и автомобиль, тогда она откажется от долга, но чтобы остались к оплате только текущие алименты. Как это оформить документами у нотариуса?**

В первую очередь необходимо обратиться к нотариусу с просьбой составить соглашение об оплате алиментов на озвученных вами условиях. Закон допускает уплату алиментов не только деньгами, но и имуществом, а также иными согласованными способами. Но при этом не следует забывать, что алименты – это форма предоставления содержания несовершеннолетнему ребёнку (как правило). Поэтому если интересы ребёнка здесь не учитываются, нотариус вполне может отказать.

**Имею квартиру, приобретённую до брака. Хочу её продать и купить другую, но чтобы она так и осталась в моей, а не в совместной собственности. Как это сделать?**

Для того чтобы квартира осталась в вашей собственности, необходимо её приобрести за ваши личные средства. Здесь возникает ключевой вопрос, как доказать, что это были именно ваши личные средства, а не совместный доход. Есть много примеров, когда суд считает данный факт недоказанным и признает совместную собственность на квартиру. Поэтому во избежание недоразумений рекомендуется заключить соответствующий брачный договор, из которого будет понятно, что приобретаемая квартира будет находиться в вашей собственности.

**Я – собственник квартиры, в которой прописаны мои бабушка, брат и 10-летний племянник (сын брата), поэтому проживает ещё бывшая супруга брата как опекун ребёнка. Я хочу сдать квартиру (или комнату), бабушка и брат согласны (они переедут), но бывшая супруга не желает выезжать и прописывать ребёнка к себе.**

**Вопрос 1: могу ли я сдать квартиру без согласия бывшей супруги брата?**

**Вопрос 2: смогу ли я выписать племянника к матери принудительно (в какое отделение суда подавать заявление – по месту прописки матери или ребёнка)?**

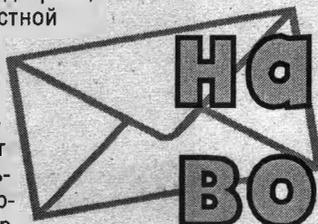
Сдать квартиру как собственник вы можете без чьего-либо согласия. А вот что касается принудительной выписки (выселения), здесь решение суда вам понадобится однозначно. Иски о правах на жилые помещения подаются по месту нахождения этих объектов (ст. 30 ГПК).

**Подскажите, где можно узнать, имею ли я право на долевую собственность в квартире родителей. Квартира приватизирована, собственник – родной отец. Но из-за плохих отношений грозит выселить меня и лишить любого права на квартиру (мне 22 года, живу с родителями, студентка). Могу ли я через суд доказать своё право на долю?**

Вообще-то несовершеннолетние дети должны были участвовать в приватизации наравне с родителями, с которыми они проживали в этом жилье (приватизируемом). Если подобного не произошло, то это нарушение закона. Не уверен, что можно сейчас оспорить приватизацию из-за сроков давности (хотя попробовать можно, поскольку суд может и восстановить эти сроки), но в любом случае вас должна защищать статья 19 Федерального закона «О введении в действие Жилищного кодекса Российской Федерации». Если упростить, то согласно указанной статье вы сохраняете право пользования помещением независимо от воли собственника, если в момент приватизации данного жилого помещения вы имели равные с отцом права на пользование этим помещением.

**Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ**

## Отвечаем на ваши вопросы



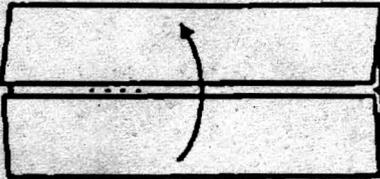


## ДОСУГ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛА

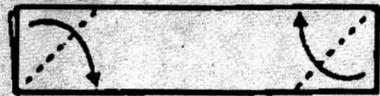
Искусство оригами манит каждого невероятными превращениями обыкновенного квадратика бумаги. Попробуйте и вы разгадать эту загадку.

**Понадобятся:** два листа бумаги квадратной формы (разного цвета или с разным рисунком), ножницы.

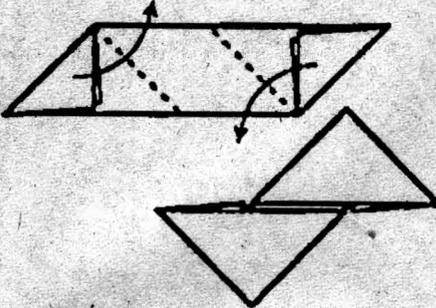
Согните листок пополам.



Загните углы.



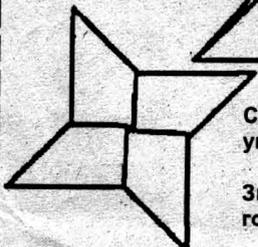
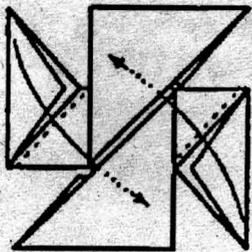
Загните наискосок с обеих сторон.



Повторите операции 1-3 с другим листком, только согните углы, противоположные загнутым на первой детали.



Поверните и положите сверху первую деталь. Проденьте углы в зазоры, переверните.



Снова проденьте углы в зазоры.

Звезда Сюрикен готова.

Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите её с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

## ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

Неправильная постановка ударения в словах является очень распространённой ошибкой. А причина этого проста: в русском языке нет единых правил постановки ударения. Будет нелишним выделить те слова, с которыми часто возникают сложности:

**пОнял или понял?**

пОнял (-о, -и), но понялА,

пОнят (-о, -ый, -ты), но поняА,

врУчит или вручИт?

Только вручИт, вручАт, вручИм.

## Любимые песни

Музыка: Алексей РЫБНИКОВ.

Слова: Рабиндранат ТАГОР

## ПОСЛЕДНЯЯ ПОЭМА

из к/ф «Вам и не снилось»

• Ветер ли старое имя развеял.  
• Нет мне дороги в мой брошенный край.  
• Если увидеть пытаешься издали,  
• Не разглядишь меня,  
• Не разглядишь меня,  
• Друг мой, прощай...

• Я уплываю, и время  
• Несёт меня с края на край,  
• С берега к берегу,  
• С отмели к отмели.  
• Друг мой, прощай.  
• Знаю, когда-нибудь с дальнего берега  
• Давнего прошлого  
• Ветер весенний ночной  
• Принесёт тебе вздох от меня.

• Ты погляди, ты погляди,  
• Ты погляди, не осталось ли  
• Что-нибудь после меня.

• В полночь забвенья  
• На поздней окраине жизни своей  
• Ты погляди без отчаянья,  
• Ты погляди без отчаянья.  
• вспыхнет ли, примет ли облик  
• Безвестного образа  
• Будто случайного,  
• Примет ли облик безвестного образа  
• Будто случайного.

• Это не сон.  
• Это не сон.  
• Это вся правда моя, это истина.  
• Смерть – побеждающий вечный закон.  
• Это любовь моя. Это любовь моя.  
• Это любовь моя.

## Анекдоты



Когда я сижу в баре и мужчина предлагает за меня заплатить, я достаю квитанции за газ, свет, воду...



Жена спросила: – Что бы ты без меня делал?

Муж подумал: «Любил бы без разбору, пил, курил где хотел, зависал в гаражах, покупал бы себе всё, что душе угодно, да мало ли что!»

Но ответил: – Да, дорогая, наверное, умер бы от тоски.



## СПИСОК ЛЮБИМЫХ ЖЕНСКИХ ПОСЛОВИЦ:

- Не вынес мусор – можешь месяц даже не вспоминать
- Выпил с друзьями – ночуй у них же
- Поймали с засосом – выходные с пылесосом
- Недоел на ужине, доешь на завтрак
- Готовь мужика летом, чтоб к зиме была шуба
- Учишь водить – так учи, а не ори на меня!
- Со страшной подругой и в ночной клуб не страшно!
- Купил жене мех – снял с души грех!



Муж на кухне говорит раздражённо жене: – Опять курица! У меня скоро перья начнут расти!

Жена: – А что, говядину готовить, чтобы рога выросли?



Мечты – это когда думаешь, что будет лучше, чем будет.

Ностальгия – это когда думаешь, что было лучше, чем было.

Реальность – это когда есть, что есть.  
А счастье – это когда не думаешь, что есть, что было и что будет.

