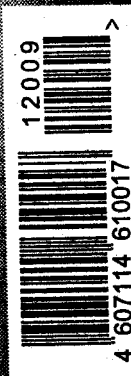


ежемесячное издание для женщин

# Будуар

сентябрь 2012

- О чём молчат женщины
- Семь дней здоровья
- Родить для себя



## Ежемесячное издание для женщин

9 (139)

Сентябрь 2012 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор  
Светлана ИВАНОВА

Художественно-  
технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор  
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,  
ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar\_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в  
Федеральной службе по над-  
зору в сфере массовых ком-  
муникаций, связи и охраны  
культурного наследия.

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

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

Присланные по почте  
рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.

Литературная обработка  
писем осуществляется  
редакционным  
коллективом.

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 01.08.12.

Время сдачи по графику – 17-00,  
фактически – 17-00.

Заказ № 166.

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

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

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

Тираж: 600 000 экз.

Цена свободная.

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

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

# Читайте в сентябре в специальном приложении



## «БУДУАР. Здоровье»

- **ОЛЕГ КАЩАВЦЕВ**  
Инвалидная коляска  
чемпиону не помеха
- **КОНТРАЦЕПЦИЯ  
ПО-МУЖСКИ**
- **ЭРОЗИИ – БОЙ!**  
Всё о методах лечения
- **БЛИЗНЕЦЫ**  
Вдвое больше внимания

## «Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **ОДНАЖДЫ  
В СТАРОЙ ДАНИИ**

Настоящая любовь Андерсена

- **ОКО ЗА ОКО**

Как мы мстим окружающим

- **ФРЕДДИ МЕРКЬЮРИ**

Шоу должно продолжаться

- **ЛЮБОВНИКИ**

ЕКАТЕРИНЫ ВЕЛИКОЙ

- **НЕ БОЙСЯ,**

МОЙ ХОРОШИЙ

Почему нас боятся мужчины



ежемесячное издание для женщин

# Будуар

СЕНТЯБРЬ  
2012



стр. 4  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Варианты рассмотрим

стр. 6  
**ЕСТЬ ИДЕЯ!**  
Гетры: особый шик!

стр. 7  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Уроки стиля

стр. 8  
**КРАСОТА**  
Творческий подход

стр. 10  
**ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ**  
Модная осень

стр. 11  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Сохраняем  
нейтралитет

стр. 12  
**90x60x90**  
Все, что осталось  
за кадром

стр. 14  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Боль при половом акте  
Отвечает врач-гинеколог

стр. 16  
**ЗДОРОВЬЕ**  
О чем молчат женщины

стр. 18  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Не упустить время!

стр. 20  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**  
Родить для себя

стр. 22  
**ПЛАНЕТА ЗВЁЗД**  
Ольга Кабо

стр. 24  
**ШКОЛА ЖИЗНИ**  
Услышать кита

стр. 26  
**ЭТО ИНТЕРЕСНО**  
День рождения  
по-китайски

стр. 28  
**ПИСЬМО В НОМЕР**  
В деревню!

стр. 29  
**ПРОБА ПЕРА**

стр. 30  
**ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ**  
Жила-была женщина...

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
Кардиган и пуловер

стр. 34  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
Шторы на люверсах

5 рецептов из творога

стр. 36  
**ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ**  
Запеканка из кабачков  
Грушевый пирог

стр. 38  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Цикламен:  
цветок солнца

стр. 39  
**ВАША УСАДЬБА**  
Ягода-малина

стр. 40  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
Семь дней здоровья

стр. 42  
**ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ**  
Кухонные помощники

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

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

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

# Варианты рассмотрим

Вам уже не терпится узнать, какие обновки непременно должны появиться в вашем осеннем гардеробе? Значит, самое время отправиться за покупками. Чтобы не растеряться от обилия модных новинок, ознакомьтесь с нашим списком самых «горячих штучек» сезона

## Красное платье

Оно настраивает исключительно на волну страсти — цвет обязывает. Любой его оттенок нынче в моде. Модель выбирайте аскетичную, целомудренную, достаточно провокационного цвета, непременно с рукавами три четверти. Этой осенью и зимой модельерами овладела страсть к укорачиванию. Длина три четверти замечена не только в моделях платьев, но и в блузах, пиджаках, джемперах. В вашем гардеробе уже есть подобная вещь? Так чего вы ждёте? Надевайте скорее и модничайте!

**СОЧЕТАЕМ** с плотными чёрными колготками и чёрными же туфлями.

**ДОБАВЛЯЕМ.** Беззащитно-обнажённые хрупкие женские запястья требуют аксессуаров. И каких! Широкие (очень-очень) браслеты, которые следует носить парами по одному на каждое запястье.



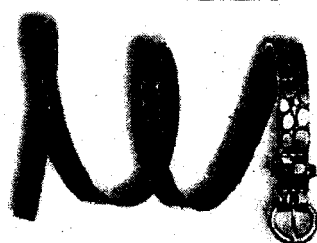
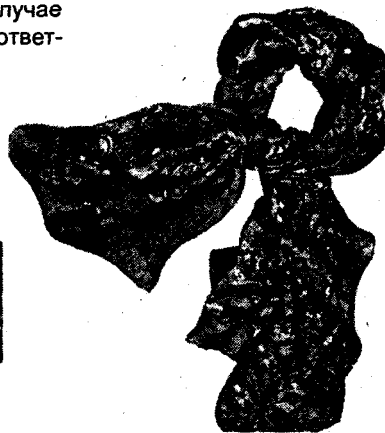
## Юбка миди

За последние несколько лет, пройдя путь от мини к макси, мы с вами как-то упустили из виду прелестные пышные юбки длиной за колесо. Между тем миди, плотно сидящие на талии и расширяющиеся

книзу, заслуживают особого внимания, поскольку представляют женскую фигуру в самом выгодном свете. Не знаем, кому сказать спасибо, то ли современным сериалам, вернувшим интерес к романтическим 50-м, то ли женщине-легенде Грейс Келли, чья подчеркнутая элегантность и тонкий вкус давно вышли за рамки времени и моды. В любом случае показать, что мы создания хрупкие и относиться к нам надо соответственно, будет нелишним.

**СОЧЕТАЕМ** с топами и блузами, заправленными внутрь, и туфлями или ботильонами с аккуратным круглым носком на высоком прямоугольном устойчивом каблучке.

**ДОБАВЛЯЕМ** тонкий кожаный ремешок на талии, небольшую сумку с двумя короткими ручками, лёгкую шёлковую косынку или шейный платок.







## Пальто трапеция

Пока одни дизайнеры увлеклись 50-ми, другие продвинулись на десятилетие вперед. Пальто А-силуэта особенно хорошо на миниатюрных дамах. Модель Твигги демонстрирует это более чем убедительно. Что же касается цвета, предлагаем пойти ва-банк и выбрать белый. Кстати, одежда и аксессуары белого цвета – беспорный хит этой осени.

**СОЧЕТАЕМ** с сапогами-чулками и длинными перчатками

**ДОБАВЛЯЕМ** минималистичные сумки. Клатч-конверт или сумка-папка в этом сезоне станут нашими верными спутницами и в офисе днём, и в театре или в клубе вечером.



## Костюм в мужском стиле

Мешковатые в духе американских 40-х или узкие изящные костюмы английских лордов – они снова фавориты моды. Что неудивительно, ничто так не подчёркивает женственность, как правильно подобранный костюм с «мужского» плеча.

**СОЧЕТАЕМ** с мужскими рубашками, лучше белоснежными или в тонкую полоску, водолазками с узким высоким горлом, романтичными прозрачными и кружевными блузами.

**ДОБАВЛЯЕМ** кепи и шляпы. Это безусловно модный тренд наступающей осени. Если вы решили править осенним балом, обратите внимание на «мужские» шляпы.

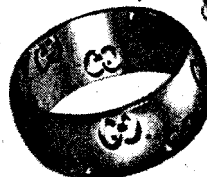
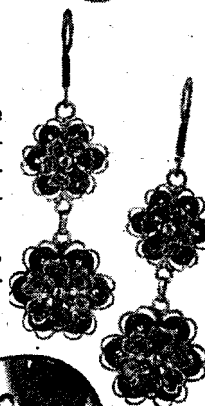


## Мужская обувь

В этом сезоне к костюму бойфренда подбираем не шпильки, а обувь в том же стиле. Варианта два: первый – ботинки на низком ходу, плоской подошве и низком квадратном каблуке, так называемые, оксфорды. Второй – лоуферы, но непременно на высоком устойчивом каблуке.

**СОЧЕТАЕМ.** Помимо классического сочетания с костюмами-двойками, «мужские» туфли прекрасно оттенят такие женственные вещи как узкие юбки-карандаши и платья-футляры.

**ДОБАВЛЯЕМ.** Ничто так не привлекает внимание как смелая игра на контрастах. Посему роскошные длинные серьги, заметное кольцо, витые цепи, «золотые» дутые браслеты – лучшее дополнение к вещам в «мужском» стиле.



Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

# ГЕТРЫ: особый шик!

**За модой, как известно, не угнаться! Но существуют вещи, которые время от времени возвращаются, как это случилось с гетрами. Правда, теперь они являются не только атрибутом спортивного стиля, как было в 80-х. Дизайнеры дали им вторую жизнь, сделав по-настоящему элегантным аксессуаром. Вам не придётся искать новинку в модных магазинах, мы предлагаем сделать её своими руками**

**ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:** пряжа бежевого цвета (100% хлопок двойной мерсеризации 50 г/150 м) – 150 г; крючок № 1,5, тесьма терракотового цвета – 4 м, нитки для швейной машины в тон тесьмы, швейные булавки.

## ВЫПОЛНЕНИЕ

Наберите цепочку из воздушных п., равную обхвату голени (96 п. = 36 см). Вязите по схеме ажурным узором до желаемой высоты (в данном случае 37 см). Затем, не обрезая нитку, сшейте с помощью крючка голенище.

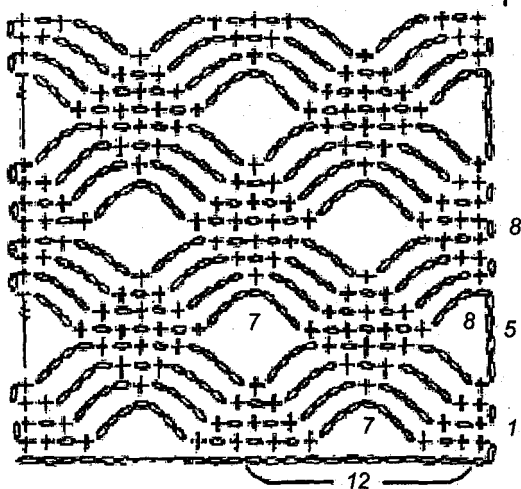
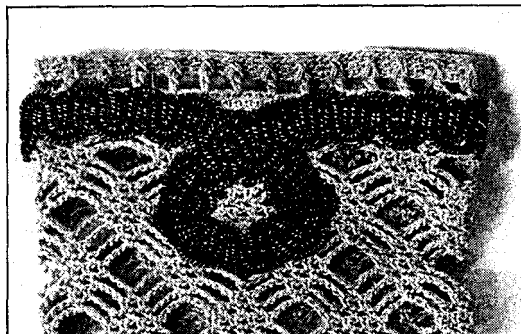
Закончите вязание так: 1-3 ряда – ст. без накида (вязать по кругу); 4 ряд – 1 ст. с накидом, 2 возд. п.; 5-7 ряды вязать ст. без накида. Повторите тот же узор внизу голенища.

## ОТДЕЛКА

Из тесьмы выложите узор (см. фото), скрепив сначала булавками, а потом приметайте. Выберите на швейной машине трёхстежковую строчку зигзаг (ширина – 5, высота – 1) и пришейте тесьму.

Вы можете выбрать любой другой декор: вышивка, аппликация, бахрома, кисточки – всё это прекрасно дополнит гетры.

**Важно!** Чтобы придать изделию хорошую форму, необходимо его **накрахмалить**. Для этого в 1 л воды растворите 2 столовые ложки крахмала и доведите до кипения. Остудите. Намочите гетры в крахмальном растворе, отожмите и разложите на ткани или полотенце. Когда гетры высохнут, отутюжьте.



○ = возд. п.  
+ = полуст. б/н  
⊥ = ст. с двумя н.

## Совет дизайнера

Сегодня гетры носят с туфлями, сапогами и ботильонами, поверх обуви, леггинсов или узких джинсов, а также с юбками и платьями. Кроме того, гетры «сращивают» с бриджами или капри, подбирая их в тон одежды и тем самым удлиняя.

Важно не только с чем, но и как носить эту деталь гардероба. Если ваша фигура не вызывает нареканий, не бойтесь экспериментов: наденьте гетры контрастного цвета к вашей одежде и присборьте небрежной «гармошкой». Однако этот приём противопоказан девушкам с полными ногами. Их ножки будут выглядеть стройнее, если они выберут гетры в тон обуви и будут носить их расправленными.

Дизайнер  
Ирина КОЛЯДИНА



**Поддавшись порыву, купила кофточку, обшитую мехом. Теперь сомневаюсь: модны ли сейчас такие вещи?**

Вам совершенно не стоит переживать — ваша интуиция вас не подвела. Меховой бум держится не первый сезон и, похоже, не собирается нас покидать. Меховые вставки в одежде актуальны, особенно с наступлением прохладных дней. Так что ваша кофточка, обшитая мехом, то что нужно. Скорее всего, такая вещь задержится в вашем гардеробе ещё на пару сезонов. К тому же если вещь вам идёт и вы чувствуете себя в ней комфортно, сомнений быть не должно.

**Люблю плащи-тренчи. С прошлого сезона у меня остался плащ цвета хаки. Будет ли он актуален этой осенью?**

Плащи-тренчи справедливо считают базовой вещью гардероба. Они в моде всегда. В этом сезоне изменилась лишь их цветовая палитра. Плащ цвета хаки был безусловным лидером прошлой осени, и к этому году уже стал повсеместен. Если вас такая ситуация не смущает, продолжайте смело носить его. Если же позволяют средства и вы хотите прослыть стильной особой, знайте, осень-2012 требует или драматизма, и тогда выбирайте чёрный тренчок, или нежности. В этом случае подойдут все оттенки пастели: нежный кремовый, слоновая кость, разбеленный зелёный.

**Хочу купить тёплое платье, чтобы и на работу ходить, и в прохладную погоду не замёрзнуть и чтобы выглядеть стильно. Посоветуйте пожалуйста, что выбрать?**



В первую очередь, коль вы планируете носить платье каждый день, обратите внимание на ткань, из которой оно сшито. Предпочтение следует отдать достаточно плотным немнущимся материалам, чтобы весь рабочий день выглядеть «как новенькая». Подойдут тонкая шерсть, вискоза с добавлением синтетики или тонкий трикотаж.

Что касается вопросов актуальности, сегодня популярны прямые трикотажные платья с акцентом на длине рукава, который может доходить до середины ладони. Этот вариант весьма стильный, особенно для молодых девушек. Будут популярны зимние платья с короткими рукавами или вообще без них. Их носят в паре с тонкой водолазкой или блузой, а самые продвинутые модницы — с длинными перчатками выше локтя. Но вполне можно надеть поверх платья болеро или куртку из денима.

**Люблю розовый, в моём гардеробе много вещей этого цвета. Взрослая дочь заявила, что я выгляжу в них нелепо. А я считаю, мне этот цвет идёт. Что вы думаете по этому поводу?**

# УРОКИ СТИЛЯ

Судя по тому, что у вас взрослая дочь, вы, вероятно, находитесь в элегантном возрасте «слёгка за 30», поэтому вам нелишне будет помнить о чувстве меры.

Женщина, полностью упакованная во всё розовое, выглядит смешно. Кроме того, розовый требует хороших материалов, изысканного кроя и сложного цвета. Разбеленный розовый, персиково-розовый, жемчужный зрелым дамам весьма к лицу. Молодит, освежает, выглядит аристократично.

**Можно ли узкие брюки носить с ботильонами?**

Конечно, да! Этот вариант прекрасно смотрится. Но только желательно, чтобы ботильоны были без выступающих декоративных деталей в верхней части. Тогда это визуально удлинит ноги, не «рубит» по щиколотке. Причём если ваша обувь на высокой танкетке или каблуке, вы смело можете надеть с ней и укороченные узенькие брючки длиной 7/8.

**Подскажите, пожалуйста, какой головной убор подойдёт к классическому пальто?**

В этом сезоне у вас большой выбор. К классике подойдут кепи, лаконичная трикотажная шапочка, шляпка-панاما или гладкий однотонный платок. В моду вновь вернулась монохромность, поскольку выглядит всегда элегантно и беспроигрышно. К примеру, серое пальто и кепи в тон без труда превратят вас в особу, обладающую безупречным вкусом.

**Листаю модные журналы и прихожу к выводу, что мои сапоги, купленные три года назад, вполне соответствуют последним тенденциям. Это действительно так или мне хочется так думать, чтобы «продлить жизнь» моих любимых сапожек?**

Если сапоги в хорошем состоянии, вам идут и вписываются в гардероб, не стоит с ними расставаться. Поводом для «отставки» могут послужить разве что совсем уж не модный квадратный или излишне длинный острый мыс. На всё остальное мода смотрит вполне благосклонно: любая длина, платформа или танкетка, каблук или плоская подошва, однотонность и яркий цвет, гладкость и фактурность — всё приветствуется и допустимо.

К тому же не забывайте о массе прекрасных мелочей вроде высоких чулок из трикотажа, плотных цветных колготок и гетр, которые заставят старую обувь «звучать» по-новому.



На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

**Недавно сделала для себя полезное открытие. Оказывается, обладая некоторыми знаниями, абсолютно любая женщина может наполнить свою косметичку что ни на есть самыми натуральными средствами. Проведя быти-эксперимент, готова поделиться результатами**

## «За» и «против»

Пользуюсь косметикой ручной работы уже более полугода. С полной уверенностью могу сказать — она не хуже по своей эффективности, чем средства, купленные в магазине. А по многим показателям может с ними и поспорить. Её преимущества действительно вдохновляют:

- в косметике ручной работы отсутствуют компоненты, которые могут вызвать привыкание (например, гормоны), а также консерванты и парабены

- она наиболее безопасна для людей, предрасположенных к аллергии, ведь вы всегда будете точно знать, что входит в её состав, и сможете его скорректировать

- домашняя косметика поможет значительно сэкономить семейный бюджет.

Конечно, есть в этой истории и «ложка дёгтя». Приготовление таких косметических средств всё-таки требует времени. А если учесть, что срок годности домашних кремов, лосьонов и шампуней невелик, новую порцию средств придётся готовить регулярно. Но не всё так страшно. Самый сложный рецепт отнимет у вас не больше 10 минут! По-моему, это совсем небольшая «плата».

## Плесните колдовства...

Говорят, еда должна быть приготовлена с любовью, только в этом случае она принесёт пользу. Думаю, при приготовлении косметики действует это же правило. Я уже попробовала несколько рецептов, могу сказать, что сам процесс приготовления принёс мне не меньшее удовольствие, чем результат. Есть в этом что-то магическое, какой-то особый ритуал красоты... Предлагаю и вам приступить к делу и начать своё знакомство с косметикой ручной работы с самых простых базовых средств. Часть их составляющих можете приобрести в аптеке, часть в специальных отделах с косме-



# Творческий подход

тикой ручной работы, а часть заказать в Интернете. Последние два пункта можно осваивать, когда овладеете самыми простыми рецептами. С них и начнём.

### КРЕМ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СКЛОННОЙ К СУХОСТИ КОЖИ

**Состав:** 1 ст. ложка сухих цветков ромашки, 1 ч. ложка мёда, 1 ч. ложка глицерина, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка камфорного масла, 1 ч. ложка сырого яичного желтка.

**Приготовление:** ромашку залить половиной стакана воды, довести до кипения и кипятить 15 минут. Процедить, добавить мёд и глицерин, тщательно перемешать. Сливочное масло растопить в другой ёмкости на водяной бане, влить в него оливковое масло. Остудить, добавить камфорное масло и яичный желток. Два получившихся состава соединить и взбить миксером. Переложить в небольшую баночку с крышкой и поставить остужаться в холодильник. Хранить в холодильнике не более 15 дней.

### ОГУРЕЧНЫЙ ТОНИК ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

**Состав:** 1 огурец, 1 ст. ложка сока алоэ, 1 ст. ложка сухих листьев мяты.

**Приготовление:** выжмите сок из огурца, прокипятите его в течение 5 минут. Остудите, процедите, добавьте в сок алоэ. Сделайте отвар мяты — для этого заварите её половиной стакана кипятка и дайте настояться под крышкой в течение 10 минут. Добавьте отвар к огуречному соку, перемешайте. Тоник можно хранить в холодильнике до 7 дней.

### УВЛАЖНЯЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ

**Состав:** 4 г пчелиного воска, 8 г масла какао, 10 мл касторового масла и 6 капель эфирного масла розмарина.

**Приготовление:** воск необходимо растопить на водяной бане, после этого добавить масла. Смесь тщательно перемешать, переложить в маленькую баночку с плотно закрывающейся крышкой. Бальзам может храниться в течение месяца.

### ДОМАШНИЙ ШАМПУНЬ ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ ВОЛОС

**Состав:** 2 ст. ложки овсянки, 1 яичный желток, 1 ч. ложка мёда.

**Приготовление:** овсянку измельчить в блендере и заварить кипятком. Соединить с желтком и мёдом, тщательно перемешать. Смесь нанести на корни волос, помассировать. Дать средству впитаться в течение 10 минут и тщательно промыть тёплой водой. После использования этого шампуня голову удобнее промывать в тазу.

### ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС

**Состав:** 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка корней лопуха, 1 ст. ложка зверобоя, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка тысячелистника.

**Приготовление:** все травы перемешать, залить 1,5 литрами кипятка и поставить на водяную баню на 15 минут. Дать отвару остыть и процедить. Использовать после каждого мытья головы. Не смывать.

Светлана НОВИКОВА



## Вопрос-ответ

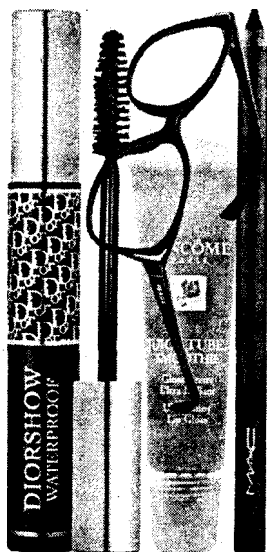
### МАКИЯЖ ДЛЯ ОЧКАРИКОВ

*Мне выписали очки, носить их придётся постоянно. Существуют ли особые правила нанесения макияжа в этом случае?*

*Марина, по электронной почте*

Очки — это определённый акцент на лице, а потому их наличие, конечно, следует учитывать при нанесении макияжа. Во-первых, обратите внимание на брови. Линия бровей должна быть безупречной. При необходимости скорректируйте её с помощью карандаша или теней в тон. Сам макияж во многом зависит от оправы. Если она строгая, классической формы, то для век лучше использовать матовые тени пастельных тонов. Сделайте акцент на ресницы, подчеркнув их чёрной объёмной тушью. Допустимы яркие губы, но они обязательно должны быть чётко очерчены.

Женщина, выбравшая яркую металлическую оправу, может позволить себе всё и даже некоторые вольности в макияже. Главное, чтобы его палитра гармонировала с цветом оправы. На губы в этом случае достаточно нанести блеск.



### ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС

*У меня от природы очень тёмные волосы и на лице слишком заметны усики. Как от них можно избавиться?*

*Карина Б., Воронежская обл.*

Прежде чем определиться с выбором процедуры по удалению волос, необходимо посоветоваться с врачом. Дело в том, что рост тёмных волос на лице у женщин практически всегда связан с высоким уровнем тестостерона (что может быть вызвано рядом заболеваний) или с повышенной чувствительностью волосяных фолликулов. В последнем случае помогут лекарства, частично блокирующие действие гормона, и оральные контрацептивы, подавляющие работу яичников.

Если проблем со здоровьем нет, то избавиться от усиков можно следующими способами:

- Крем для депиляции чувствительных зон — самый безболезненный и популярный способ. Однако перед использованием обязательно протестируйте его на небольшом участке кожи. Большое количество химических соединений, которые входят в состав подобных средств, могут вызвать раздражение. Эффекта хватает на несколько недель.
- Восковая эпиляция зоны над губой очень популярна. Однако будьте готовы к тому, что несколько часов на коже будут раздражение и покраснение. Эффекта хватает максимум на несколько недель.
- Лазерная эпиляция на данный момент признана самой эффективной процедурой. В вашем случае (когда волосы тёмные) она наиболее эффективна. Эффект может длиться до года.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Прыщи появляются всегда не вовремя... Сделать прыщик менее заметным помогут любые сосудосуживающие глазные капли (например, визин). Капните их на покрасневшее место и подождите, пока жидкость впитается. Эффект моментальный!

### ВЕРНУТЬ К ЖИЗНИ

Любимые тени, пудра или румяна упали на пол и раскрошились? Не спешите их выбрасывать! С помощью столовой ложки раскрошите в мелкую пудру то, что осталось. Сложите это в коробочку, капните несколько капель спирта и утрамбуйте с помощью монеты, завернутой в полиэтилен. Через 24 часа ваша любимая косметика будет как новенькая!

### ДОЛГОИГРАЮЩИЙ ЛАК

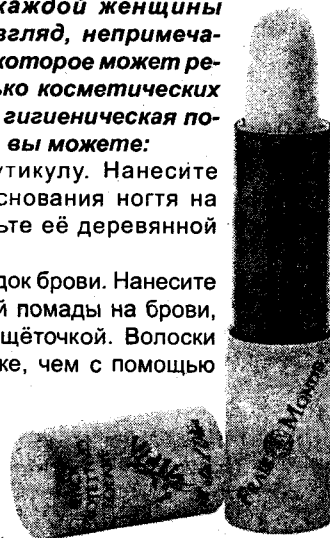
Чтобы продлить жизнь лаку для ногтей, всегда плотно закручивайте крышку и следите за чистотой горлышка — при необходимости протирайте его жидкостью для снятия лака.

Прежде чем покрасить ногти, переверните флакон вверх дном и покатайте его между ладонями. Встряхивать лак нельзя, иначе внутри образуются пузырьки воздуха, из-за которых он может ложиться на ногти неровно. Если лак загустеет, ни в коем случае не разбавляйте его жидкостью для снятия лака или ацетоном — они изменяют структуру лака. Используйте для этих целей специальные разбавители.

### УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ

*В косметичке каждой женщины есть, на первый взгляд, непримечательное средство, которое может решить сразу несколько косметических задач. Это обычная гигиеническая помада! С её помощью вы можете:*

- обработать кутикулу. Нанесите помаду на кожу у основания ногтя на пару минут, отодвиньте её деревянной палочкой
- привести в порядок брови. Нанесите немного гигиенической помады на брови, потом причешите их щёткой. Волоски зафиксироваться не хуже, чем с помощью специального геля
- моментально смягчить огрубевшую кожу на любых участках тела, например, на локтях.



# Модная осень для ВАШИХ ВОЛОС

И по традиции начинаем новый сезон с приятной прогулки по модным подиумам. Стилисты предложили немало интересного, но мы, как всегда, остановимся на самом ярком. Чуть забегаая вперёд, сообщаем, этой осенью модно оставаться самой собой и стремиться к естественности

## Ветер в голове

Грядущий сезон обещает стать одним из самых сдержанных и «натуральных» в плане причёсок. Самая популярная укладка – слегка растрёпанные волосы. Её актуальность несколько сезонов кряду объясняется просто: при всей своей незамысловатости она уместна как в повседневной жизни, так и для торжественных случаев.



модов (фото 1). Если без укладочных средств вам как-то «неуютно», стилисты советуют нанести небольшое количество мусса или пенки только на концы волос. Кстати, и макияж необходим соответствующий: у всех должно сложиться ощущение его полного отсутствия – вы всегда такая свеженькая!

## Прямо по курсу

Идеально гладкие длинные волосы выглядят стильно, и это не обсуждается.

Сегодня, чтобы добиться зеркальной гладкости, совсем необязательно пользоваться утюжками (как бы ни убеждали нас производители, но для волос это вредно). Воспользуйтесь разглаживающим лосьоном или спреем. Кстати, и электризоваться волосы не будут, что важно.

**Модный приём:** берём пример с моделей, которые выходили на подиум со строгой и вместе с тем чрезвычайно модной причёской – собранными в хвост длинными гладкими волосами. Низкий хвост или высокий – выбирать вам, тут вся «фишка» в идеальной гладкости и прямоте. Расчешите волосы, слегка пригладьте их руками, предварительно смочив ладони водой, соберите в хвост и закрепите эластичной резинкой (фото 2). Готово! Используйте самую простую резинку, чтобы закрепить хвост, украшения здесь будут лишними.



**Модный приём:** достаточно вымыть голову, высушить волосы, не используя никаких дополнительных средств, разве что собственные руки – и, вуаля! – вот так вы получите один из актуальных вариантов укладки с мировых подиумов (фото 1).

## Одуванчик пушистый

Суперлёгкая воздушная текстура волос осенью-2012 также будет востребована. Если ваша причёска напоминает очаровательный одуванчик или облако сладкой ваты – вы на верном пути.

**Модный приём:** короткие волосы накрутить на бигуди или с помощью брашинга. Получившиеся локоны начесать и уложить в лёгкое облачко. Если у вас длинные волосы, подберите их в низкий хвост и концы подколите внутрь (фото 3).

## Упрямо прямо

На подиуме царит прямая ровная чёлка, которая делает женщину похожей на изящную фарфоровую куколку. Хотите привлечь внимание к глазам и губам – делайте очень длинную (доходящую до верхних ресниц) прямую чёлку.

Классическую прямую чёлку режут идеально ровно, но этой осенью можно слегка отойти от традиций и оставить пряди у висков чуть длиннее. Когда на-

доест носить её ровно, уложите набок, чтобы она кокетливо прикрывала один глаз.

**Модный приём:** вам бы хотелось иметь чёлку, но никак не решитесь её отрезать? Оставьте сомнения, этой осенью есть вариант и для вас. В моде имитация чёлки. Отделите спереди широкую прядь и уложите набок, имитируя косую чёлку (фото 4).



Длинные волосы соберите в высокую причёску, их концы выпустите на лоб – вот вам и модная рваная чёлка. Теперь вы можете менять образ в зависимости от настроения. Накладные чёлки также открывают широкий простор для фантазий. А можно сделать наращивание. Теперь эту процедуру модно делать только на чёлке.

## Сохраняем нейтралитет

Летом можно не бояться выглядеть ярко, но осень призывает нас «сохранять нейтралитет», иными словами, на подиум выходит красота почти натуральная. Мы расскажем вам, почему так важен сияющий здоровый цвет лица, какой макияж носить сейчас

Этой осенью мы вновь вернулись к естественному макияжу, его основной акцент — здоровый свежий цвет лица. Поэтому кожа должна быть в идеальном состоянии, иначе эффект будет противоположным. Это как с французским маникюром: если ногти не ухожены, лучше не делать. Словом, «Nud» не значит быстро и легко, придётся потрудиться.

Почему у моделей с обложки безупречная кожа — ни тебе прыщика, ни синяков под глазами, ни красных точек? Думаете, они идеальны? Нет, просто ни один стилист не начнёт наносить тональное средство, пока не скорректирует недостатки и не подчеркнёт достоинства с помощью средства со светоотражающими частицами, имя которому — хайлайтер.

Хотите подчеркнуть красивую линию скул? С помощью среднего пальца нанесите жидкий хайлайтер чуть выше яблочек щёк и растушуйте его по направлению к вискам.

Для сияющего взгляда нанесите немного средства под бровями и по нижнему веку вдоль орбитальной косточки и растушуйте, слегка похлопывая.

Очаровательной припухлости губ также можно добиться с помощью этого «вопшебника», стоит нанести буквально каплю на середину верхней губы, так называемую «дугу Купидона», и распределить чуть выше контура и вниз по губам, а только потом накрасить губы любимым блеском или помадой.

В завершение нанесите на лицо кистью кабуки (большой скошенной) немного полупрозрачной пудры, кожа обретёт фарфоровое сияние.

Со свежим безупречным цветом лица прекрасно сочетаются нежные оттенки теней: светло-розовые с мерцающим эффектом, бежевые или цвета кофе с молоком. Тушь чёрного цвета меняем на коричневую, она абсолютно в духе осенней палитры. Завершающий штрих — капелька карамельного блеска на губах. В натуральном макияже вполне можно обойтись без карандаша для глаз. Но если очень хочется, выбирайте приглушённые оттенки.



## Летающей походкой

Вы сделали салонный педикюр и теперь щеголяете атласными пяточками и идеальной формы ноготками. Как сохранить эту божественную красоту как можно дольше? Легко, если взять за правило:

Ежедневно пользоваться маслом для кутикулы и жирным кремом для пяток.

Два раза в неделю массировать ноги скрабом (мягкими движениями снизу вверх, от стоп до коленей).

Раз в месяц делать увлажняющие и питательные маски перед сном. Нанесите на стопы любое растительное масло и наденьте хлопчатобумажные носочки.



## Белее белого

Если ваши ногти жёлтого оттенка, перед тем как нанести лак, отполируйте их зубной щёткой с каплей отбеливающей пасты.

## Эти глаза напротив

Наносите бежевый карандаш вдоль слизистой внутреннего века, чтобы глаза казались больше, а взгляд более открытым.

## Бровиссимо

Никогда не выдёргивайте самые длинные волоски из бровей, так как именно они задают форму. Если переусердствуете, то брови начнут расти в беспорядке.

## Раз — и готово

Чтобы лак равномерно лёг на ногти, наносите его в «один присест». Убедитесь, что на кисточке достаточно лака, чтобы разом покрыть всю поверхность ногтя. Если же будете прокрашивать ноготь в несколько подходов, то вряд ли добьётесь идеально ровного покрытия.

## Какой эффект

Всегда помните, что несмываемые средства для волос намного эффективнее смываемых. Есть смысл сэкономить на бальзаме, но купить несмываемую восстанавливающую сыворотку или крем, усиливающий блеск волос.

## Маэстро, тушь!

Чтобы добиться глубокого выразительного взгляда, необходимо нанести на ресницы тушь в несколько слоёв. В этом случае важно соблюдать правило: тушь можно наносить лишь до тех пор, пока она влажная. Как только почувствовали, что тушь зафиксировалась и подсохла на ресницах, пора остановиться, чтобы в дальнейшем избежать её осыпания.

## Покупка месяца

Этой осенью примерьте восхитительный льдисто-розовый оттенок лака. Он хорош с любым оттенком кожи. Прекрасно оттенит даже самый лёгкий заггар или подчеркнёт аристократичную бледность. Всё зависит от того, в каком образе вы хотите предстать: беззаботной отдыхающей красотки или леди из высшего общества.



# Всё, что осталось за кадром

*Тело не меньше, чем лицо, может предательски выдавать наш возраст. Конечно, многое можно искусно скрыть под одеждой, но те, кто хочет чувствовать себя на все 100, ищут другой выход*

## «Прощальная» мышца

Именно так называют наиболее коварную и капризную мышцу рук — трицепс. Он находится на задней поверхности, и стоит помахать на прощание рукой, как сразу обнаруживается в этой зоне некрасивая дряблость. Добиться того, чтобы руки были крепкими и юными, возможно только с помощью регулярных тренировок.

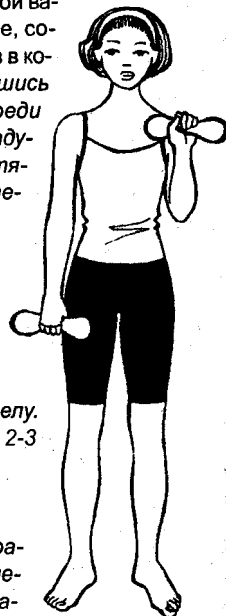
### Одно из лучших упражнений для рук — это отжимание

**И. п.** Опуститесь на коврик на живот, поставьте кисти рук вплотную к грудной клетке, пальцы рук направлены вперёд (или слегка в стороны), локти прижаты к туловищу, голени подняты и скрещены.

Сделайте вдох и на выдохе выпрямите руки, опираясь на кисти рук и колени. Тело от колена до плеча должно образовывать прямую линию. Живот и ягодицы напряжены. На начальном этапе выполните один подход с максимально возможным количеством отжиманий. Постепенно увеличив количество подходов до 3, количество повторений до 12 раз.



**И. п.** Сядьте на стул или скамью. Ладонями упритесь в сиденье, а пальцы опустите вниз. Ноги прямые, упираются пятками в пол. Более простой вариант — поставить ноги ближе, согнув их под углом 90 градусов в коленях. Выпрямите руки, приподнявшись над стулом. Опуститесь вниз впереди стула, сгибая локти до угла 90 градусов, не ниже, дабы избежать растяжения. Начните с 8 повторений, постепенно доведя их до 16, в 3 подхода.



Для следующих упражнений вам понадобятся гантели весом 1,5 – 2,5 кг (можно заменить бутылками с водой).

**И. п.** Спину выпрямить. Колени слегка согнуть. Руки с гантелями вдоль тела. Ладони смотрят назад.

Выполняем порочерёдное сгибание рук к плечам. Локоть прижат к телу. Это нужно для увеличения нагрузки на мышцу. Выполняем 7-20 раз по 2-3 подхода.

**И. п.** Спину выпрямить. Колени слегка согнуть.

Руки с гантелями поднять над головой и свести вместе таким образом, чтобы получилось некое подобие замка. Сгибаем руки назад. Следите, чтобы корпус не раскачивался, так как в этом случае снижа-



ется нагрузка на трицепс. Выполнять 7-20 раз по 2-3 подхода.

## Колени — наше всё

Кто-то из художников сказал: «Колени — лицо женщины иместилище её души. В них больше феромонов, чем во всей остальной женщине». К сожалению, похвастаться изящными коленями может даже не всякая молодая девушка. В этой зоне достаточно быстро откладывается жир и удалить его не так просто, даже сбросив лишние килограммы. Чтобы смело открывать их взору окружающих, разучите несколько простых упражнений.

Для выполнения этого упражнения вам понадобится небольшой детский мячик.

**И. п.** Сидя или лёжа, зажать мяч между коленями. Сжимать — разжимать мяч до появления чувства усталости. Выполнять ежедневно, можно несколько раз в день.

**И. п.** Сидя на полу, одну ногу подтянуть к себе. Вторая прямая лежит на полу, стопа вертикально.

Поднимать и опускать прямую ногу, не сгибая колено, сохраняя вертикальное положение стопы, спину держать прямо. Повторять минуту, потом поменять положение ног и повторить с другой ногой.

**И. п.** Стоя у опоры или сидя на крае стула.

Поднять одну ногу вперёд (до прямого угла со второй ногой). Сгибать и разгибать голень. Повторять 15 - 25 раз, выполнять в 3 подхода. Повторить второй ногой.

Это упражнение знакомо многим под названием «Велосипед».

**И. п.** Лёжа на спине, согнутые в коленях ноги поднять вверх. Имитировать езду на велосипеде, стараясь описывать большие круги. Выполнить от 40 до 100 повторений сначала вперёд, а потом в обратную сторону. Отдохнуть 1-2 минуты и сделать ещё один подход. Кстати, это упражнение можно выполнять и на рабочем месте, сидя на твёрдом стуле.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

● Если вы страдаете от лишнего веса, похудеть только в «одном месте» очень сложно. Внешний вид коленного сустава во многом зависит от тонуса мышц бедра и ягодиц, поэтому включайте в комплекс упражнения, которые работают с этой группой мышц: самые эффективные приседания, выпады и прыжки

● Для сжигания жира в коленях прекрасно помогает кардионагрузка: бег, велосипед, ходьба

● Для общего уменьшения объёма полезны обёртывания из смеси косметической глины и цитрусовых эфирных масел.

## Взяться за загривок

«Загривок», «шишка бухгалтера» — так нелицеприятно называют отложения жира сзади на шее в области седьмого шейного позвонка. Причина его появления, помимо лишнего веса, связана с перенапряжением мышц, что вызывает застой в шейном отделе позвоночника. Относитесь к своей шее бережно, и её изгиб будет всегда красивым и тонким.

**И. п.** Стоя или сидя.

Медленно опускаем голову вперёд. Затем также неспешно откидываем её назад, не запрокидывая сильно. Лицо и рот расслаблены. Повторяем 3 раза, задерживаясь в крайних положениях на 15 секунд.

**И. п.** Стоя или сидя.

Наклоняем голову таким образом, чтобы правое ухо оказалось как можно ближе к правому плечу, а с противоположной стороны шеи чувствовалось натяжение. Только без лишнего усердия — на голову в момент наклона должен давить только её вес безо всяких дополнительных усилий. Далее медленно возвращаем голову в исходное положение и повторяем упражнение для левой стороны. Выполняем по 3 раза для каждой стороны, задерживаясь в крайних положениях на 15 секунд.

**И. п.** Стоя или сидя.

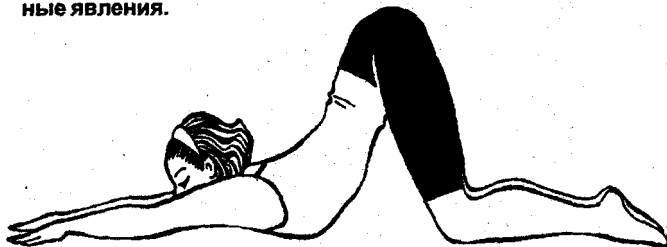
Неспешно поворачиваем голову влево и вправо несколько раз, задерживаясь снова на 15 секунд в крайнем положении и совсем чуть-чуть напрягая мышцы шеи.

Во всех трёх упражнениях необходимо дойти до крайней комфортной точки, мысленно сосредоточиться на своих ощущениях, а потом ещё чуточку усилить движение в требуемом направлении.

**И. п.** Стоя, вытяните руки в стороны и напрягите их. Ладони «открыты» вверх.

Делайте маленькие круги плечами с выпрямленными руками. Несколько вперёд, несколько назад. Чем меньше круг, тем лучше.

Это упражнение из йоги. Его комплексный подход позволяет одновременно растягивать и расслаблять все мышцы спины. Оно улучшает кровообращение, убирает застойные явления.



**И. п.** Встаньте на коврик на колени, ноги на ширине плеч, руки под грудью.

Не двигая колени, плавно скользите вперёд, прогибаясь в пояснице, вытягивая руки, пока ваш подбородок и грудь не коснутся пола, ягодицы «смотрят» вверх. Максимально расслабьте тело, особенно поясницу: упором служат колени и подбородок. Оставайтесь в этой позе 50 секунд. Выполняйте упражнение ежедневно, постепенно увеличивая время выполнения упражнений на 50 секунд в неделю, доведите до 5 минут.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● Эффективное средство борьбы с «загривком» — самомассаж. Ежедневно несколько раз в день разминайте эту область руками в течение 10 минут

● Во время принятия душа направляйте струю прохладной воды на область шеи начиная с затылка. Затем разотрите эту область полотенцем и нанесите крем для тела

● Следите за осанкой, выполняйте комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Оптимальную физическую нагрузку даёт плавание.

Подготовила Татьяна МАМАЕВА

# Боль при половом акте

**Болезненные ощущения во время полового акта – проблема, с которой сталкиваются как начинающие половую жизнь девушки, так и опытные женщины.**

**Первые полагают, что это – норма, вторые видят причину в «несовместимости». На самом деле боль – это всегда сигнал физиологического или психологического неполадка и требует вашего внимания**

Во время первого полового акта болезненные ощущения возникают из-за страха, что провоцирует мышечный зажим. Преодолеть его поможет доверие к своему первому мужчине, уверенность, что вы надёжно защищены от нежелательной беременности и инфекций. Разумеется, получение первого опыта интимной близости должно происходить в соответствующей ситуации, без спешки. Если первая близость была связана с сильными негативными эмоциями, то страх перед половым актом может закрепиться в подсознании и вызывать спазм мышц заранее, делая его невозможным. Развивается, так называемый, вагинизм, который может потребовать лечения у психотерапевта и сексопатолога. Если близость не первая, а состояние дискомфорта возникает в начале полового акта, то причиной может быть надрыв девственной плевы, которая из-за своей эластичности окончательно не разорвалась, или мужчина оказывается не в состоянии прорвать её, например, если она плотная сухожильная. Если две-три попытки не увенчались успехом, лучше всего обратиться к врачу-гинекологу для проведения хирургической дефлорации. Это поможет избежать развития психологических проблем в будущем.

Причиной неприятных ощущений (боль, жжение, зуд, трение, сухость) во время полового акта или сразу после него может быть воспалительный процесс. Не стоит затягивать с обращением к врачу. Одна из причин воспаления – это половые инфекции, которые могут протекать скрыто. При обнаружении инфекции не-

зависимо от результатов анализа лечатся одновременно оба партнёра. Причиной воспалительного процесса часто становится патологическая микрофлора, которая в определённых количествах в норме содержится в организме. Но при попадании в чужую среду и недостаточном уровне защиты (сниженный иммунитет, менструация) они начинают размножаться и вызывать воспаление. Но обращаем ваше внимание, что это требует грамотного лечения под контролем врача. Заниматься самолечением не следует.

В результате перенесённого ранее воспаления придатков или кишечника появляются спайки. Они есть у большинства зрелых женщин, многих они не беспокоят и не причиняют вреда в обычной жизни. Но дают о себе знать во время близости, зависит это от выбранной позы и агрессивности полового акта. В данном случае смена позы и правильно выбранный темп способны решить эту проблему.

Если боль при половом акте возникает на кануне месячных и сразу после них, она достаточно сильна, что делает половую жизнь невозможной, а само наступление месячных сопровождается тянущими болями и мажущимися выделениями, то речь может идти об эндометриозе. Эндометриоз часто приводит к бесплодию. Связано это как с нарушением овуляции, так и со снижением проходимости маточных труб, а также нарушением прикрепления оплодотворённой яйцеклетки к стенке матки. Поэтому это состояние требует немедленного обращения к врачу и лечения.

Острая стреляющая боль, отдающая в ногу, может говорить о невралгии тазо-

вых нервов. Она часто делает практически невозможной половую жизнь. Причиной невралгии может быть переохлаждение, присутствие инфекции, стресс. В этом случае должна помочь грамотно подобранная физиотерапия. Иногда врачи назначают лапароскопию с целью диагностики и, возможно, удаления каких-либо образований, спаек.

Нерегулярная половая жизнь, а также недостаточное удовлетворение половым актом приводит к венозному застою в области половых органов. В результате во время близости возникают дискомфорт и острая боль. Старайтесь не доводить неудовлетворённость до критического состояния: научитесь доставлять себе удовольствие и научите этому партнёра. Прекрасно справляются с застоем спорт, йога, танцы, в частности, арабские. Кстати, к подобной ситуации предрасполагает наличие таких заболеваний как варикозное расширение вен, геморрой. Если не уделять должного внимания этим проблемам, избежать дискомфорта будет сложно.

При сухости или повышенной чувствительности кожных покровов и слизистых оболочек половых органов помогут специальные смазки – лубриканты. Они интенсивно увлажняют влагалище, что делает интимные отношения более комфортными, снимают психологическое напряжение, усиливают остроту ощущений. Кстати, недостаток выделяющейся смазки во время полового акта связан не только с возрастными изменениями на фоне климакса, гормональные нарушения имеют место быть и в послеродовой период, и во время приёма контрацептивов. Сухость влагалища также является следствием воспаления или удаления бартолиниевой железы, функция которой выделять смазку, и из-за дискомфортного психологического состояния. Покупая лубриканты, внимательно читайте инструкцию: не все они совместимы с презервативами.

## ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ!

Часто боль при половом акте списывается на эрозию или анатомическую несовместимость. Обращаем внимание, что эрозия не может быть причиной боли. Что же касается несовместимости, то влагалище достаточно эластично, а гигантизм полового члена встречается редко, поэтому в обоих случаях стоит обратиться к врачу, чтобы найти истинную причину боли.



## Щитовидка на страже здоровья

**Нарушение менструального цикла, маточные кровотечения, снижение либидо – повод обратиться к эндокринологу и сдать анализы на гормоны щитовидной железы**

Щитовидная железа – многофункциональный орган, несущий ответственность за множество важнейших процессов

в организме. Она стимулирует обмен веществ, регулирует дыхание, пищеварение, сон, сердечную деятельность и, конечно, работу репродуктивной системы. Бесплодие, ПМС, нарушение менструального цикла, ранний климакс – всё это может развиваться при недостатке гормонов щитовидной железы. К сожалению, от симптомов, которые свидетельствуют о сбоях в работе щитовидки, многие женщины отмахиваются. Слабость, отёки, прибавка в весе, нерегулярный цикл, запоры, сухость кожи, забывчивость, холодные руки и ноги, депрессия часто списываются на тяжёлую жизнь и, соответственно, игнорируются.

А между тем регулярный контроль уровня гормона щитовидной железы — ТТГ позволит своевременно выявить имеющиеся отклонения в её работе. Именно он стимулирует выработку двух важнейших гормонов тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3). Увеличение их показателей говорит о сниженной функции щитовидки — гипотиреозе. Чтобы подтвердить диагноз, врачи рекомендуют сделать ещё два анализа крови: на уровень гормонов ТТГ (их недостаточное количество подтверждает патологию) и на наличие антител, которые препятствуют работе щитовидной железы.

К сожалению, число женщин с нарушениями функции щитовидной железы, а они страдают этим заболеванием в 7 раз чаще, чем мужчины, с каждым годом растёт. Не в последнюю очередь это связано с высоким уровнем стресса, который мы испытываем. В группе риска вы можете оказаться, если у ваших близких родственников диагностировали заболевания щитовидной железы, сахарный диабет, первичную надпочечниковую недостаточность, если вы принимали такие лекарственные препараты как карбонат лития, препараты йода, включая амиодарон, если показатели анализов свидетельствуют об анемии, гиперпролактинемии, тяжёлом йодном дефиците. Лёгкий и умеренный йодный дефицит, к слову, к гипотиреозу у взрослых людей без сопутствующих условий приводит редко. И тем не менее для профилактики нарушений важно употреблять продукты, богатые йодом: гречку, овсянку, свёклу, морковь, куриные яйца, зелень, молочные продукты, и, конечно, морепродукты, морскую капусту — ламинарию, лучше всего в сухом виде. А вот йодосодержащие препараты стоит принимать только по назначению врача.

## Как подготовиться к сдаче анализов на гормоны

**Кровь сдаётся натощак с утра или после лёгкого завтрака через 3 часа. За 2-3 дня исключают приём препаратов, содержащих йод. Накануне и в день сдачи анализов недопустим психологический и тепловой стресс (баня, горячая ванна), большие физические нагрузки, приём алкоголя, ночное бодрствование. Непосредственно перед сдачей анализа необходимо воздержаться от курения на час, посидеть в покое около 30 минут.**

**С** периодичностью раз в три месяца принимала постинор. Узнала, что это может привести к проблемам с вынашиванием ребёнка и вообще с женским здоровьем. Подскажите, какие сложности могут возникнуть и на какие симптомы следует обратить внимание?

Частым осложнением экстренной контрацепции бывает образование функциональных кист яичников, нарушение гормонального профиля организма, что приводит к нарушению овариально-менструального цикла. Я бы рекомендовала вам плановую контрацепцию оральными контрацептивами, поверьте, от неё будет только польза.

**М**ы с мужем планируем родить ребёнка, но у нас разная группа крови. У меня 1-я отрицательная, а у него 2-я положительная. Смогу я родить здорового ребёнка? От первого брака есть сын и делала три аборта.

Вам необходимо обследоваться на наличие антител, которые могут быть активными и неактивными, определить их тип и концентрацию, проконсультироваться с медицинским генетиком. Однозначно ответить на ваш вопрос сложно, всё будет зависеть от резус-принадлежности плода и вашего иммунного ответа.

**У** меня повышенное количество гормона пролактина, назначили лечение, но причину его повышения не пытались установить. Стоит ли искать причину или продолжать просто снижать? Каков прогноз для этого заболевания?

Гиперпролактинемия может развиваться в результате функциональных нарушений. Причиной являются различные гинекологические заболевания, в частности, эндометриоз, миома матки, воспалительные процессы; нейроинфекции (менингит); различные эндокринные заболевания, например, гипотиреоз; на фоне приёма фармакологических препаратов: блокаторов дофамина и кальциевых каналов; некоторых антидепрессантов, длительного приёма противозачаточных средств, продолжительного стресса. Гиперпролактинемия может быть и органической, возникающей в результате образования опухоли в передней доле гипофиза. Для уточнения последнего диагноза необходима консультация окулиста с осмотром глазного дна и определением цветовых полей зрения, проводится К-графия черепа области турецкого седла, МРТ по показаниям. Опухоли гипофиза лечатся у нейрохирурга, а функциональная гиперпролактинемия у гинеколога-эндокринолога, так как необходимо контролировать уровень пролактина и поддерживать его в норме для обеспечения нормальной функции яичников.

## Отвечает врач-гинеколог

**П**омогите разобраться: 2 недели назад начались необильные месячные, причём скудные, и на пару дней раньше закончились. А через несколько дней появились какие-то мажущие выделения, с каждым днём они становились обильнее. На стандартные месячные не похоже, цвет более тёмный. Что это может быть и каковы причины?

В вашем случае речь может идти о функциональной кисте яичника, нельзя исключить и внематочную беременность, наличие полипа эндометрия или гиперплазии эндометрия. Вам необходимо сделать УЗИ и проконсультироваться с гинекологом.

**П**о показаниям УЗИ у меня седловидная матка, объяснили, что врождённый порок. Матка сдвинута немного влево. Гинеколог сказала, если даже смогу забеременеть, не выношу плод. А каково ваше мнение?

Однозначно ответить на ваш вопрос нельзя. Смещение матки, как правило, возникает в результате воспалительных процессов в придатках матки и в малом тазу. Седловидная форма матки — это врождённая аномалия развития, что не является противопоказанием к беременности. Перед планируемой беременностью вам необходимо проконсультироваться с опытным гинекологом.

**М**не 49 лет. Гормоны пока в норме, но согласно данным УЗИ яичники в стадии начала климакса. Иногда бывают приливы, плаксивое состояние. Предложили вставить внутриматочную спираль, но как противозачаточное средство она меня не интересует. Поможет ли спираль избавиться от климактерических проявлений?

В вашем случае речь идёт о вегетативных нарушениях в перименопаузе, поэтому внутриматочная спираль не избавит вас от климактерических проявлений. Вам необходима консультация гинеколога-эндокринолога, который занимается патологией климактерического периода.

На вопросы отвечала  
врач-акушер-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА

Зачастую женщины с лёгкостью рассказывают подругам и коллегам по работе о своих недомоганиях, однако о некоторых из них они стесняются сказать даже врачу. К таким деликатным вопросам относится проблема недержания мочи

## О ЧЁМ МОЛЧАТ ЖЕНЩИНЫ



FOTO BANK

**Н**евозможно представить возникновение подобного заболевания у молоденькой девушки или пышущей здоровьем женщины средних лет. Тем не менее по данным ВОЗ, эпизодические случаи недержания мочи встречаются у 95% женщин после 20 лет. Для 45% из них это стало серьёзной проблемой. Заболевание приходится на социально активный возраст 30-35 лет и очень часто сопровождается психоэмоциональными нарушениями. Невозможность контролировать мочеиспускание заставляет женщину изменить своё обычное поведение, делает её более замкнутой, другими словами, снижает качество жизни. И всё-таки большинство женщин не обращаются с данной проблемой к врачу, надеясь, что всё пройдёт само собой. Таким образом они сознательно усугубляют своё положение, отказываясь от специализированного лечения, которое полностью может изменить их жизнь.

Вот несколько историй, героини которых столкнулись с данной проблемой. Может быть, в одной из них вы узнаете себя, и тогда наши советы окажутся полезными именно вам.

### История Марины, 23 года

Марине было всего 20 лет, когда она с ужасом обнаружила, что

при физических нагрузках её бельё становится мокрым в результате выделения небольшого количества мочи. Стройная молодая девушка ещё не успела вкостить радостей материнства и ведёт здоровый образ жизни. Что же послужило причиной недержания?

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:** в связи с анатомическими особенностями женской уретры примерно у 50% молодых здоровых нерожавших женщин иногда происходит непроизвольное выделение нескольких капель мочи при наполненном мочевом пузыре. В данном случае не исключена такая патология, как врождённая неполноценность соединительной ткани. Она выражается в низком содержании коллагена в тазовых связках, что обеспечивает опущение внутренних органов и, как следствие, недержание мочи.

**ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:** прежде всего посетить уролога и гинеколога, чтобы точно определиться с диагнозом. Если диагноз подтвердится, вам назначат курс лечения соответствующими препаратами. Возможно, врач порекомендует приём контрацептивных средств, которые повышают содержание коллагена в соединительной ткани. Вам может быть предложена инъекционная терапия: под слизистую мочеиспускательного канала вводится коллаген, в результате просвет канала сужается, а моча лучше удерживается.

### История Жанны, 30 лет

Мама двоих детей торопилась в аптеку, чтобы приобрести лекарство для новорождённого сына. Неожиданно у неё внизу живота возникло странное ощущение, а в следующую секунду брюки молодой женщины были совершенно мокрыми. Что же случилось?

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:** организм матери на протяжении всей беременности, а особенно во время родов, испытывает повышенную нагрузку. Наибольшие перегрузки приходятся на мышцы тазового дна, которые во время беременности служат надёжной опорой для формирующегося малыша, находящегося в матке, а во время родов являются естественными родовыми путями, превращаясь в «тоннель», по которому малыш выходит из организма матери. Во время прохождения плода по родовым путям происходит чрезмерное сдавливание мягких тканей, в результате чего может возникнуть нарушение иннервации (нервной регуляции) последних и, как следствие, потеря части функций. Именно поэтому после родов возможно развитие недержания мочи. Такие осложнения родов, как разрывы мягких тканей промежности и влагалища, тоже увеличивают вероятность развития данной патологии. К сожалению, при следующих родах риск



развития заболевания возрастает.

**ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:** во-первых, обязательно выполнять знаменитые упражнения Кегеля для укрепления мышц тазового дна, во-вторых, непременно соблюдать питьевой режим: стоит заменить кофеиносодержащие напитки водой и травяным чаем, причём пить нужно медленно, небольшими глотками. Снижать количество соли, искусственных добавок, алкоголя, томатного сока и цитрусовых — они ведут к раздражению стенок мочевого пузыря.

## История Ольги, 43 года

*Не успела Ольга Валерьевна перенести несколько хирургических операций, как в её жизни возникла новая проблема — ночное недержание мочи даже после употребления незначительного количества жидкости перед сном и непроизвольное мочеиспускание при виде воды. Что это за напасть?*

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:** речь идёт о неконтролируемых сокращениях мышц мочевого пузыря, которые происходят при повреждении нервов мочевого пузыря, центральной нервной системы или самих мышц. Очевидно, не последнюю роль в развитии процесса сыграли перенесённые пациенткой оперативные вмешательства.

**ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:** необходимо завести дневник, где вы будете записывать всё, что делали перед «приступом» недержания (еда, напитки, движения). При изучении такого дневника врач может увидеть закономерность и предложить вам посещать туалет через регулярные промежутки времени, вырабатывая привычку мочеиспускания по времени. Когда добьётесь регулярного мочеиспускания, вы сможете постепенно увеличивать интервалы между посещениями туалета. Можно прибегнуть к электростимуляции мышц тазового дна, а также иглорефлексотерапии.

## История Ирины, 52 года

*С недавних пор Ирина Сергеевна «познакомилась» со всеми «прелестями» климактерического периода: приливы крови, сухость во влагалище, нарушение сна, перепады настроения. Женщина столкнулась с проблемой непроизвольного выделения мочи во время кашля и при чихании. В чём дело?*

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:** во время и после климактерического периода уровень женских гормонов эстрогенов значительно снижается. Кроме функции регулирования менструального цикла и изменений, происходящих с женским организмом во время беременности, эстроген помогает поддерживать мочевой пузырь и мочеиспускательный канал в здоровом состоянии. Недостаток эстрогенов может привести к ослаблению мышц таза, отвечающих за контроль мочевого пузыря, что влечёт за собой недержание мочи.

**ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:** системную гормональную терапию по поводу недержания мочи в настоящее время назначают редко, но широко применяются вагинальные формы в виде кремов, мазей или суппозиторов (свечей). Как вариант — маточное кольцо, которое помещается во влагалище и блокирует непроизвольное мочеиспускание путём нажима на мочевой канал. Данные методики дают хорошие результаты в сочетании с физиопроцедурами (электрофорезом, УФО, инфракрасной лазерной терапией, лечением грязями и т. д.) Обязательно следите за своим весом: лишние килограммы увеличивают давление на мочевой пузырь и мышцы тазового дна.

## История Тамары, 65 лет

*Уже много лет Тамара Александровна испытывает многочисленные неудобства, причиняемые ей постоянными болями в нижней части спины, неполным опорожнением мочево-*

*го пузыря, а также недержанием мочи. Доктор ставит диагноз — «опущение органов таза». Какая связь?*

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:** опущение органов малого таза и, как следствие, недержание мочи происходит из-за ослабления связок, удерживающих матку. Вследствие тяжёлых родов или травм связки теряют свою прочность, матка опускается, затягивая за собой мочевой пузырь и прямую кишку, приводя к тянущим болям в поясничном отделе. Причины этого: возраст, поднятие тяжестей, частый интенсивный кашель, ожирение, наследственность, сидячий образ жизни.

**ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:** если стадия незапущенная, выполняйте упражнения Кегеля, которые остановят развитие заболевания. Ни в коем случае не поднимайте тяжести! Если вы хотите избежать хирургического лечения, эффективным может оказаться маточное кольцо. В запущенных случаях помогает только хирургическое вмешательство.

## Упражнения Кегеля

Американский уролог Кегель в 50-х годах прошлого столетия разработал серию упражнений для мышц тазового дна, состояние которых у большинства женщин (даже у молодых, не говоря уже о рожавших) оставляет желать лучшего. Это является причиной многих женских проблем, в том числе и недержания мочи. Регулярное выполнение упражнений позволяет укрепить мышцы тазового дна, оказывает профилактическое и лечебное воздействие в любом возрасте.

Комплекс состоит из трёх видов упражнений:

1. **Медленные сжатия:** напрягите мышцы, как если бы вы хотели остановить мочеиспускание. Медленно посчитайте до трёх. Расслабьтесь.

2. **Сокращения:** напрягите и расслабьте мышцы таза как можно быстрее.

3. **Выталкивания:** потужьтесь, как при выделении остатка мочи или при дефекации.

Начните тренировки с 10 медленных сжатий, 10 сокращений и 10 выталкиваний по 5 раз в день. Добавляйте по 5 повторений к каждому упражнению через неделю, пока их не станет 30. По возможности выполняйте ежедневно.

## Информация к теме

В настоящее время страдающим от недержания мочи, которое было вызвано гиперактивностью мочевого пузыря, рекомендуют инъекции ботокса, которые используются для борьбы с морщинами. Оказывается, благодаря им можно парализовать те мышцы мочевого пузыря, которые создают позывы к мочеиспусканию, тем самым предотвращается непроизвольное выделение мочи. Особенно эта методика подходит людям пожилого возраста, которые плохо реагируют на медикаментозное лечение, а также при наличии неврологических заболеваний, к примеру, травмы спинного мозга, рассеянного склероза, болезни Паркинсона.



# Не упустить время!

**М**алыш родился... Но радость его рождения омрачает пребывание в больничной палате из-за того, что кроха родился намного раньше срока. К сожалению, нередко с выпиской из больницы по достижении крохой положенного веса проблемы со здоровьем не заканчиваются... Куда обратиться родителям, как не упустить время, чтобы помочь малышу справиться с проблемами? Об этом рассказывает врач-неонатолог Галина ПЕТРОВА

## ГИДРОЦЕФАЛИЯ

Одна из грозных проблем, с которой нередко сталкиваются недоношенные дети, — гидроцефалия. Гидроцефалия (от гр. «гидро» — вода, «цефалон» — голова) — это состояние, сопровождающееся увеличением объема желудочков мозга. Чтобы понять, чем грозит это состояние, поговорим немного об анатомии. В головном мозге человека имеется несколько сообщающихся друг с другом полостей, наполненных ликвором (спинно-мозговой жидкостью). Полости эти называются желудочками. Ликвор вырабатывается постоянно и всасывается со-

судистыми сплетениями головного мозга. Если этот процесс нарушается, отток ликвора не происходит или происходит, но в недостаточном объеме, начинается его избыточное накопление в желудочках мозга, они увеличиваются в объеме, нарушая нормальное функционирование мозга. И чем дольше страдает мозг, тем выше угроза возникновения отклонений в развитии ребенка. В тяжелых случаях проявления гидроцефалии отмечаются серьезные задержки в физическом развитии ребенка, такие дети позже начинают держать головку, садиться, ходить, у них снижается острота зрения, могут начаться эпилептические приступы...

## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

В детской поликлинике педиатр не только проверяет рост и вес, но также измеряет окружность головы и груди. Это простое, на первый взгляд, действие очень важно. В норме голова у грудничка на 1-2 см больше груди. При этом окружность головы за год увеличивается с 33-35 см ориентировочно до 49 см. При гидроцефалии в некоторых случаях она может стремительно увеличиваться на несколько сантиметров в неделю. Как правило, в этом случае мама начинает бить тревогу. Но бывает, что гидроцефалия развивается исподволь, разница с нормой незначительная. Поэтому в домашних условиях (если даже в стационаре такого диагноза не было) важно следить за окружностью головы малыша. И даже при незначительном отклонении от нормы лучше перестраховаться и сделать дополнительные обследования, чем поставить здоровье ребенка под угрозу. В моей практике были случаи, когда время упускалось из-за того, что мама считала, крупная головка у крохи — семейная особенность. Диагностика гидроцефалии основывается на клинической картине, осмотре глазного дна офтальмологом, а также дополнительных методах исследования, таких как нейросонография (НСГ) — ультразвуковое исследование головного

мозга у младенцев до 2 лет, компьютерная томография (КТ) или магниторезонансная томография (МРТ) головного мозга.

**Важно:** проявление гидроцефалии по разным причинам (пороки развития мозга, менингит, инфекционные заболевания) возможно не только в младенческом возрасте, о чём часто забывают участковые педиатры. У детей старше 2 лет швы черепа зарастают, и вследствие этого наблюдается другая симптоматика: не увеличение окружности головы, а — головные боли с тошнотой и рвотой (чаще ночью или утром). Гидроцефалию можно заподозрить и на приёме у окулиста. В этом случае врач видит изменения на глазном дне (так называемый, отёк диска зрительного нерва).

#### ТАКТИКА ЛЕЧЕНИЯ

В консервативном лечении гидроцефалии применяется диакарб (препарат, уменьшающий выработку спинно-мозговой жидкости). Его используют в комплексе с другими лекарствами, которые нивелируют некоторые побочные эффекты. Но его использование эффективно только в том случае, если нет очевидных признаков прогрессирования заболевания. Если болезнь продолжает развиваться, родители должны обязательно показать ребёнка нейрохирургу (даже если от лечащего врача не исходит такая инициатива). При этом родитель имеет право обратиться в центры, занимающиеся этой проблемой не только по месту жительства. Для этого необходимо связаться с выбранной больницей, врачом и отправить туда данные, касающиеся здоровья ребёнка. Именно нейрохирург определяет, показана или не показана операция.

Наиболее распространённой операцией является вентрикуло-перитонеальное шунтирование (ВПШ). Цель операции заключается в том, чтобы отвести ликвор из желудочков головного мозга с помощью специальной системы (шунта) в другие полости организма, чаще в желудок или левое предсердие.

Сейчас появилась возможность лечения больных без установки шунтирующей системы. При помощи эндоскопа в глубине мозга создаётся обходной путь для оттока ликвора. Это очень эффективная операция (она носит название эндоскопическая вентрикулостомия), которая позволяет избежать имплантации инородного тела, каким является шунтирующая система, и тем самым предотвратить осложнения. К сожалению, эта операция может быть проведена не всем, так как существуют определённые противопоказания.

Родителям очень сложно бывает решиться на операцию, однако в случае с прогрессирующей гидроцефалией стоит понимать, она влечёт за собой серьёзные нарушения в развитии ребёнка, вплоть до инвалидности.

#### Куда обратиться за консультацией:

● РДКБ г. Москвы, отделение нейрохирургии. г. Москва, Ленинский пр-т, 117, тел.: (495) 936-92-29, (495) 936-92-29

● Детская городская клиническая больница № 9 им. Г. Н. Сперанского. г. Москва, Шмитовский пр., д. 29. Справочная служба: (499) 259-58-67

● «Нейрохирургия детского возраста» ФГУ РНХИ им. проф. А. Л. Поленова, г. Санкт-Петербург, ул. Маяковского, 12, Тел.: (812) 273-81-96, 273-93-08.

## РЕТИНОПАТИЯ

Ретинопатия недоношенных — это заболевание глаз, возникающее вследствие нарушения развития сетчатки (светочувствительной области глаза) у малышей. Причин для её развития выделяют несколько: малый срок гестации (то есть степень зрелости плода), интенсивность и длительность ИВЛ (искусственной вентиляции лёгких) и кислородотерапии (пребывание в кувете), сопутствующая патология плода (например, гидроцефалия) и другие.

Существуют разные степени ретинопатии от 1-й до 5-й. Она может как прогрессировать, так и подвергнуться обратному развитию, но причины этого не выяснены и непредсказуемы. Прогрессирование же ретинопатии может привести к полной слепоте.

#### НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Начиная со 2-3 недели жизни ребёнка необходимо, чтобы его осмотрел офтальмолог — специалист, знающий о ретинопатии недоношенных и имеющий специальное оборудование для осмотра сетчатки глаза у маленьких детей. Такой контроль необходим всем детям, рождённым до 35 недель и с массой тела при рождении менее 2000 г. При выявлении признаков ретинопатии недоношенных осмотры проводят каждую неделю (при, так называемой, «плюс-

болезни» — каждые 3 дня). Родители должны знать, что могут пригласить такого специалиста в отделение больницы, в которой на данный момент находится ребёнок.

**Важно знать, что ретинопатия опасна отслойкой сетчатки.** На начальной стадии отслойка не видна, с 1-й до 3-й стадии отслойка развивается медленно, и этот период может длиться до 3 месяцев. Начиная с третьей стадии прогрессирует очень быстро. Невооружённым взглядом вы проблему не увидите. А на начальном этапе ретинопатии даже специалист не даст точных прогнозов. Поэтому после выписки важны постоянный контроль и наблюдение у врача-специалиста. Помимо этого, проверяйте сами, как реагирует ребёнок на зрительные раздражители. Возьмите яркую красочную, но беззвучную(!) игрушку, водите в поле зрения малыша медленно. Если кроха следит за ней — хорошо, нет — это повод обратиться к врачу.

#### ТАКТИКА ЛЕЧЕНИЯ

Если уже в больнице вам поставили диагноз — «ретинопатия», независимо какой стадии, то вам необходимо как можно быстрее получить консультацию специалиста по микрохирургии глаза. В большинстве случаев ретинопатии чем раньше проведена операция (лучше в первые три месяца жизни), тем больше шансов сохранить зрение малыша. Поэтому крайне важно вовремя поставить диагноз и начать своевременное лечение. Сроки и технику операции будет определять врач.

#### Куда обратиться за консультацией:

● МНТК «Микрохирургия глаза» имени академика С. Н. Фёдорова, г. Калуга ул. Святослава Фёдорова, д. 5 тел: +7 (4842) 72-62-52, 505-705

● ЛОГУЗ, г. Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 6. Записаться на приём к Дискаленко О. В. по телефону: (812) 541-85-18. Звонить по пятницам с 10.00 до 12.00

## Информация к теме

**Финансовый аспект немаловажен для любого родителя. Поэтому, собираясь на операцию, необходимо уточнить в принимающей вас больнице, какие документы нужны для её бесплатного проведения. Они могут быть разными: иногда будет достаточно направления из вашей поликлиники. Как правило, сама операция является бесплатной, могут оплачиваться инструменты или необходимое оборудование (например, шунт).**

...Бумажный тест спустя секунду выкинул номер: вот вам и вторая полоска. Бледно-розовая, но убедительная. Такое случилось впервые за 28 лет моей жизни. Дальнейшую жизнь полоска словно делила надвое: оставить или...? Вопрос глобальный, если учесть, что оставлять предстояло только для себя. Так как «виновник» второй полоски неоднократно намекал: «Никаких детей»

# Родить для себя



У него сложные отношения с отцом, с сыном от первого брака, с матерью этого сына. А у меня нет проблем, потому что папа ушёл от нас с мамой давным-давно, а детей, как понимаете, до сих пор не случилось. Так мы и живём: он боится и подумать об общих наследниках, а я боюсь потревожить его. Но потревожить придётся: две бледно-розовые полоски горят огнём. Скольких женщин, помимо меня, они сжигали необходимостью выбора?..

## «Потому что любила»

Если честно, я не очень люблю общаться с Мариной. Так как не могу определиться, что испытываю от встреч с ней: восхищение мужеством, досаду на её отчаянность, зависть из-за кудрявого двухлетнего Ваньки?..

Однажды Марина влюбилась в женатого мужчину. Чувства не остались без ответа: роман пылал настолько ярко, что искры ненароком задели законную супругу. Она истерик не закатывала, не встречала Марину с работы с немим укором во взоре и кирпичом в руке. Эта мудрая женщина окружила мужа невыносимой заботой, постоянными звонками, поездками к родственникам, бытовыми вопросами... В общем, вернула в «работу, семью, коллектив». А Марина осталась с «непогашенной» любовью и... беременностью. На «совете старейшин» подруги талдычили: «Ты что? Одной ребёнка поднять нереально!.. А потом бу-

дет ещё любовь, с неженатым! Ему и родись!»

Марина слушала, грызя полезную морковку, и вынесла вердикт: «Оставляю. Потому что любила его и люблю, ребёнка хочу только от него... А томатного сока не осталось?»

Ванька родился толстым, лысым и красивым. Растёт здоровым и спокойным. Папа навещает его по выходным, дарит радиоуправляемые вертолёты и комбинезоны, только на карусели и в кафе не водит: от законной супруги наличие незаконного наследника всё так же скрывается. Марина к визиту любимого мужчины прихорашивается, накупает вкуснятины, порхает и цветёт. Первое время переживала, когда он возвращался к другой, «проштампованной» в паспорте. Теперь Марина уверяет, что так даже лучше, ведь если бы любимый окончательно определился, ни на что времени бы не хватало: «Так бы и крутилась вокруг него!» Она всегда немного уставшая, чуточку грустная и всё равно счастливая. Ваньку обожают бабушка, пара тётушек, соседи и приходящая няня. Марина улыбается: «Сынок подрастёт, девочку рожу. Почему «для себя»? Для нас. Ваньке сестричку, себе дочку».

На «советах старейшин» некоторые заседательницы за глаза осуждают Марину: «Разве так можно? Привязала к себе мужика ребёнком! Нельзя было другого найти, неженатого?» Им противоречат менее кровожадные: «Хм, легко сказать. Если бы можно было переключиться, прежние чувства наглухо вырубить... Только

почему-то никому ещё не удавалось усилием воли разлюбить «неправильного» и полюбить «достойного». Да и нельзя никого привязать хоть ребёнком, хоть двумя. Если папа к ним ходит, значит, нужны... В общем, растёт человечек, Марина довольна — кому какое дело?»

Я держу нейтралитет. Так как, с одной стороны, боюсь подумать, каково будет законной жене узнать о наличии Ваньки. С другой стороны, желанный ребёнок от любимого — это счастье.

## Поздно что-то менять

Аню на «совете старейшин» шутиливо называют Хайди Клум. Потому что она тютелька в тютельку повторила судьбу немецкой модели: любила, верила, надеялась. Анин «Флавио Бриаторе» (он же Гена) тоже разлюбил и оставил её с «приданым». Аня пожалала плечами и приучилась гладить четырёхмесячный живот в одиночку — вплоть до рождения Ксюши. Бабушка, которая была против и даже искала отчаянных врачей, согласных сделать страшную операцию на поздних сроках, прикипела к внучке намертво. Дед, старомодно переживавший, что «дочь в подоле принесла, стыдно перед людьми», в загсе, не рассуждая, записал кроху на себя: Ксюша носит дедову фамилию и отчество по его имени. Жизнь всей семьи вертится вокруг смыслёной девчушки...

Как помните, возле беременной Хайди Клум быстро появился красавец Сил. Анин обожатель припозднился: возник, когда Ксюше исполнилось полтора года...



Я не знаю, откуда в этой истории взялся хеппи энд. Скорее всего, причиной тому лёгкость, с которой Аня приняла свою одинокую беременность: «Будет малыш – и хорошо! Значит, так надо. Лишь бы здоровенький родился». Она не восприняла растущий живот как «страшную трагедию», будущего ребёнка – как ярмо и обузу. Просто по-женски мудро и наивно рассудила: «Если судьба, то и с ребёнком возьмут. А нет – и ладно. Семья, пусть и неполная, у меня уже есть».

Теперь у неё, то есть у них, полная семья.

## «Всё равно мне растить»

Равняться в вопросе деторождения на Иру мне категорически не хочется. Пятилетнего Федьку она единолично воспитывает ремнём и криком: «Я кому сказала!» Обнаружив интересное положение в 32 года, Ира не поставила в известность причастного к этому знакомого. «Зачем менять жизнь человека, если всё равно не планируешь с ним оставаться?» Родители давно просят внука, на ногах я стою крепко, пока здоровье позволяет, надо о наследнике подумать», – рассудила она, и в положенное время мы забрали мать-одиночку из роддома. Она по-хозяйски прижимала живой конверт к груди, кажется, совсем не расстраивалась, что за другими мамочками приехали счастливые отцы.

На «совете старейшин» подруги иногда укоряют её: «Мать, ты почти так строга с Федькой? Спуску не даёшь!» Она отмахивается: «Я ему за отца и за мамку, я пожалею, я и поругаю. А как иначе парня растить? Чтоб не вырос безответственным и избалованным. Приходится орать и подзатыльники отбивать...»

Подруги не унимаются, мол, у ребёнка, тем более у мальчика, должен быть отец. Ира недобро усмехается: «А от ваших-то папок толку много?» Кумушки замолкают обиженно: одна в разводе, алименты негустые, визиты отца редкие. Вторая при законном супруге, но качество семейной жизни оставляет желать лучшего: кормилец жадноват, ребёнком не интересуется, жену, мягко говоря, не ценит.

...В Ирковых словах горькая правда: решаясь на ребёнка, лучше без иллюзий рассчитывать только на себя. Потому что идеальных заботливых отцов в пору заносить в Красную Книгу и выдвигать на международные премии. Куда больше обычных, безответственных и равнодушных папаш. И убеждённая мать-одиночка права: чем тащить двух детей, малыша и великовозрастного детину, легче и спокойнее сконцентрировать все силы на кровинушке... Но когда даже нет права надеяться, что «у нас будет самый лучший папка», грустно от безысходности. Как преодолевают отчаянную безнадёгу полмиллиона женщин, которые ежегодно принимают решение в пользу материнства?

Данные сухой статистики не рассказывают, что они чувствуют, обнаружив вторую полоску.

## «За» и «против»

...Это не полоска, а водораздел, Рубикон, заветная черта. По одну её сторону – привычная жизнь с мужчиной, раздираемым конфликтами отцов и детей. Не всегда радостная, иногда со слезами и желанием послать его к чёрту. Чаше, гораздо чаще – весёлая, счастливая, с осознанием «люблю и любима». По другую сторону полосы – неизвестность. Точнее, предсказуемые трудности: напряжённый разговор с хлопаньем дверью, мысль, что отныне я одна. То есть не одна, вдвоём, но не с ним, а его продолжением. Мне предстоит привыкнуть к разговорам за спиной: «Не удержала ребёнком. Ушёл-таки». И научиться никогда ничего никому не объяснять и не жаловаться. Что меня ждёт, я в курсе. Бессонные ночи, «животики, температуры и зубки». Не проходящее ни на миг чувство ответственности за маленькое создание, позже – за создание уже не маленькое, но куда более хлопотное. Все важные решения в его жизни будут зависеть от меня. Его беды будут самыми большими моими бедами. Его победы – самыми радостными моими триумфами... И больше никто не оставит меня одну, всего лишь из глупой прихоти, из-за того, что он «не готов, натерпелся с сыном, зачем это снова проходить...» Нас всегда будет двое. Минимум двое, а дальше от нас зависит.

...Две полоски немедленно превращают женщину в неразумное существо. Прошептав панически-заветное: «Мама!», она судорожно ищет, с кем поделиться радостью, сомнением, тревогой, если уж «виновника» полосок пока лучше не беспокоить. Написав в поисковой строке «родить для себя», женщина обретает кучу виртуальных собеседниц. Они категоричны в рассуждениях и делятся на два лагеря: «Рожайте на здоровье, это счастье!» и «Не смейте!» С первыми всё понятно, это обычные героини, понявшие, что жизнь без мужчин, ребёнок без мужа и при этом комфортное самоощущение – реальность, а не миф. Вторые... Я затрудняюсь ответить, кто они, эти безапелляционные дамы, заявляющие: «Лишать ребёнка отца – это эгоизм! Рожать нужно вдвоём!» Лишать ребёнка отца и впрямь не очень хорошо. Но зачем его лишать права на жизнь всего лишь потому, что родитель из его жизни самоустранился?..

...Он слушает спокойно, не выдаёт эмоций ни жестом, ни мимикой. Спустя целую вечность реагирует:

– Как ты себя чувствуешь? Что от меня сейчас требуется?

И вместо того, чтобы произнести: «Чувствую себя хорошо, от тебя нужен только ты», я улыбаюсь:

– Сходишь за томатным соком?

Записала Наталья ГРЕБНЕВА

## Вопрос психологу

**Муж показал наши фото с отдыха друзьям. Те, на которых я в купальнике, подверглись шутиливой критике. После этого супруг заговорил о том, что мне не мешало бы сесть на диету. А ведь совсем недавно он был доволен моей фигурой. Как реагировать на обидные слова?**

**КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА.** Не стоит доказывать мужу, что ваша фигура достойна похвал. Лучше найти способ для того, чтобы он сам обратил внимание на ваши достоинства. Вспомните о его «пристрастиях», что сильнее всего будоражило его воображение? Наденьте ту одежду, с которой у вас обоих связаны романтические переживания, сделайте причёску, которая так нравилась супругу. Тем самым вы поставите его перед выбором: пережить ему своим глазам или мнению приятелей. До тех пор пока свежи впечатления от «дружеского обсуждения» ваших фото, не стоит идти на открытую конфронтацию с супругом: поглощать на его глазах пирожные и колбасу (мол, меня абсолютно не интересует мнение твоих друзей и твоё тоже). И не упустите случай тонко намекнуть любимому на возможную провокацию со стороны приятелей: быть может, они просто ему завидуют или затаили на него обиду?

**Несколько лет я влюблена в друга своего отца, который разведён и давно живёт один. У нас с ним великолепные отношения: мы можем долго разговаривать, советоваться. Он часто говорит мне комплименты, но при этом я никак не могу понять, нравлюсь ли я ему как женщине. Как вывести наши отношения на новый уровень, за рамки дружбы?**

**КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА.** Такая манера общения с вами у друга отца связана с тем, что он знает вас с детства. Трудно переключиться на другой «формат» отношений, если в течение многих лет ты дарил шоколадки и плюшевых медвежат симпатичной девушке, которая вдруг превратилась в обворожительную женщину. Кроме того, мужчине сложно представить себя в роли потенциального зятя давних знакомых. Постарайтесь общаться с ним за пределами родительского дома. Возможно, на нейтральной территории ваш избранник будет вести себя смелее. Попробуйте вызвать его на открытость разговоров на личные темы: почему он до сих пор один, не думал ли о том, чтобы завести новую семью? Если мужчина испытывает к вам чувства, то сочтёт эти вопросы удобным предлогом, чтобы выяснить, как вы относитесь к нему. И, возможно, новый этап ваших отношений не за горами.

Отвечала психолог  
Ирина КАПИЦЕВА

**О**на могла бы стать ярким примером того, сколь недалека от истины поговорка: «Искусство требует жертв». Многие актрисы отказываются от личного счастья ради того, чтобы состояться в профессии. Выбор, что и говорить, непростой. В своё время и Ольга Кабо предпочла семейным узам свободу творчества. В 33 года развелась с первым мужем, с головой окунулась в работу, уже и не мечтая о женском счастье. На вопросы о личном привычно отвечала: «На горизонте пусто». Но однажды всё изменилось



## Ольга КАБО: «Теперь я знаю, жить счастливо можно каждый день»

### ... когда её совсем не ждёшь

В Москве стояла глубокая осень, ненастная и тоскливая. Ольга опаздывала на репетицию, поэтому по Петровке почти бежала, старательно минуя лужи. Встретившись взглядом со случайным прохожим, тоже спешащим куда-то, понимающе улыбнулась. Она не видела, как незнакомец вдруг замедлил шаг, обернулся и долго смотрел ей вслед. Впрочем, даже если бы и увидела, не удивилась — она всё-таки «лицо с экрана», к повышенному вниманию привыкла.

«Где я мог её видеть?» — мучил себя вопросом высокий мужчина в элегантном пальто. «Глаза какие чудесные... А взгляд... Мягкий, тёплый». И когда его осенило: «Это же Кабо!», облегчённо вздохнул — теперь он знал, где искать очаровательную незнакомку.

Вот так вполне в духе женских любовных романов состоялась первая встреча актрисы Ольги Кабо и бизнесмена, предпринимателя Николая Разгуляева.

А спустя всего два месяца Ольга Кабо получила предложение руки и сердца и,

не раздумывая, ответила на него согласием. «Не перестаю удивляться и самой себе задавать вопрос, реально ли то, что со мной происходит? Ведь моя жизнь изменилась кардинальным образом слишком быстро, буквально за считанные дни. Нежданно-негаданно появился человек, который стал настолько близким, что я стараюсь избегать даже малейшей разлуки с ним. Возможно, в это трудно поверить, но уже после третьей встречи я задала себе вопрос: «Как я без него жила раньше?»»

### Путь к счастью

Многие женщины наверняка подумают: «Вот так удивили! Одинокая женщина за 40 в кои-то веки встретила нормального мужчину и, «не раздумывая, ответила «да». Какая разница, актриса ты или повариха — простого бабьего счастья хочется всем».

Но надо знать и понимать характер Ольги Кабо. Спонтанные экспрессивные поступки, тем паче столь судьбоносные, совершенно не в её духе! С детства Оленька отличалась вдумчивым нравом и серьёзным отношением к жизни. Девчонки бегут на улицу в классики играть, а она в театральную студию спешит, заниматься сцени-

ческой речью. Первую роль сыграла в 15 лет и не превратилась, как многие талантливые ребяташки, в «звёздочку на один день». Выросла в настоящую актрису, за которой заслуженно закрепилось и амплу самой романтической героини, и титул одной из красивейших актрис отечественного кинематографа. За что бы красавица ни бралась, всегда к делу подходила обстоятельно. К примеру, для роли в картине, снятой по роману Вальтера Скотта «Приключения Квентина Дорварда, стрелка королевской гвардии», она блестяще овладела мастерством верховой езды. Кроме умения отлично держаться в седле, Ольга прекрасно фехтует, плавает, прыгает с высоты, ловко гоняет на автомобилях, за что единственная в России удостоилась звания «актриса-каскадёр».

### Возвращение

К своему первому браку актриса пошла с большой ответственностью. Успешный бизнесмен, ныне ещё и сенатор от Брянской области — Эдуард Василишин стал законным мужем Ольги только после четырёх лет знакомства — молодые проверяли свои чувства. В 29 лет Ольга, наконец, сказала «да» своему избраннику.

ку и стала его законной супругой. 25 августа 1998 года, через год после свадьбы, в семье родилась дочь Танечка. Но, к сожалению, надежды Кабо на семейную жизнь, «как в сказке», не оправдались. Хотя были и «замок», и прекрасный принц. «Принц» был человеком сильным и целе-

устремлённым, по его глубокому убеждению, все и вся вокруг должны были способствовать достижению его, и только его целей. Супруг начал давить на Ольгу, считал, что её профессия – он. И она подчинилась. На какое-то время ушла из театра и кино, о чём очень скоро пожалела. Ольга варила борщи, обустраивала семейное гнездышко, воспитывала дочку, набрала 25 килограммов, которые для иной актрисы могли показаться катастрофой, но Ольгу совершенно не тревожили – она наслаждалась счастьем материнства. Как только перестала кормить Танечку грудью, килограммы ушли сами собой, а ощущение какой-то внутренней неудовлетворённости осталось. Причину

Ольга никак не могла понять – вроде всё есть, дом – полная чаша, дочурка растёт смышлёной, обещает стать настоящей красавицей. Когда Танечке исполнилось два с половиной года, Ольга точно поняла, чего ей не хватает – работы! Ей страстно захотелось вернуться в кино, в любимый театр. Но властный, видевший жену исключительно в амплу домохозяйки муж на компромиссы идти не собирался. Тогда-то Ольге и пришлось сделать свой выбор. Она решила на развод. «Если люди любят друг друга, они должны радоваться успехам близкого человека, а не наоборот». Сложный бракоразводный процесс закончился, и у Кабо началась жизнь с тремя константами: дочь, дом, работа.

## Но вернёмся к нашей истории

В ресторане было довольно шумно, звучал чей-то смех, звенели бокалы, играла музыка, но массовка совершенно не мешала их общению. Странно... Она знает собеседника чуть менее часа, а ощущение, что целую жизнь. Рядом с этим уверенным сильным мужчиной Ольга испытала давно забытое чувство защищённости и спокойствия. Как будто пос-

ле долгой изматывающей бури оказалась в тихой приветливой гавани.

Николай, так звали её нового знакомого, оказался в их дружеской компании случайно, пригласил кто-то из общих знакомых. В конце вечера галантно откланялся и попросил разрешения как-нибудь позвонить. Даже самой себе Ольга боялась признать, как она ждёт этого звонка.

Откуда ей было знать, что это именно Николай сумел организовать всё так, будто знакомство было случайным. Общие знакомые, весёлая компания... Ольга тогда и подумать не могла, что с мыслями о ней этот мужчина просыпается и засыпает уже много недель. Прекрасная незнакомка в светлой шубке в

я хочу, чтобы моя жизнь тоже была у твоих ног. Стань моей женой». От волнения перехватило дыхание, из глаз градом потекли слёзы. Это были слёзы счастья, и ответ «Да!» Вернувшись в Москву, Николай сообщил о своих намерениях дочери своей возлюбленной. Танечка пришла от известия в восторг, да и родители Ольги уже успели полюбить Николая заочно. Дальше события развивались стремительно: 8 марта жених познакомился с мамой и папой невесты и попросил у них руки дочери, а уже 19 марта 2009 года влюблённые обменялись кольцами в загсе. Ольга сразу же переехала в дом Николая и стала там настоящей хозяйкой. «Конечно, я переживала, что мы с Колей так недолго знаем друг друга. С другой стороны, интуиция меня ни разу не подводила. У каждого за плечами огромный жизненный опыт. Мне 41 год, Николаю – 48. Оба давно разведены, у обоих дети. Зрелость позволяет чётко представлять, чего мы хотим от жизни и смело идти к этой цели. Нам нечего делить и не в чём конкурировать. Единственное, что мы можем, – беречь и уважать друг друга, преумножая достигнутое. Поэтому сложности, если они и возник-

нут, надо преодолевать по мере их появления. В конце концов и с каждым годом это понимаешь отчётливее, все проблемы можно и нужно обсуждать без стеснения. Чтобы не загонять себя в тупик».

После свадьбы не прошло и года, как Ольга и Николай решили обвенчаться. О серьёзности их намерений прожить долго и счастливо, говорит и тот факт, что по просьбе супругов на венчальных кольцах сделали особую гравировку. На кольцо Ольги написано «Вместе», на кольцо Николая – «Навсегда».

В загородном доме Николая с дочерью Татьяной

Р. С. В завершение цепи счастливых случайностей, совпадений и последовавших затем событий произошло ещё одно: на свет скоро появится малыш. И это лучшее доказательство тому, что счастье не спрашивает, когда прийти: оно просто приходит...

Людмила КОСОПУКОВА



2009 год. Свадьба Ольги и Николая



промоглой спякотной Москве, старательно обходящая лужи, не давала ему покоя.

Очень скоро Ольга смогла убедиться в серьёзности намерений нового знакомого. Николай не только позвонил аккуратно в день её рождения с поздравлениями, но и отправил роскошный букет в ресторан, где именинница с семьёй отмечала праздник. Потом начались встречи, короткие, урывками, ведь у вечно занятой актрисы и успешного бизнесмена не так много времени. Буквально через пару недель Николай признался Ольге в любви, а в конце февраля – месяц со дня знакомства – влюблённые уже отмечали вдвоём в Риме. Там Николай произнёс слова, которые Ольга не забудет никогда. «Рим у твоих ног. И

...На снимке была запечатлена серая спина огромной рыбы и хвостовой плавник. Их обладатель углублялся в толщу вод. И даже если бы фотографию не сопровождал комментарий, было понятно: всё очень грустно

# Услышать кита

**К**ороткая заметка с ходу цепляла за живое: «Самая печальная история про самого одинокого кита». Больше 20 лет назад океанского обитателя обнаружили военные и дали имя «52-герцевый кит». Серому великану не повезло: он издаёт сигналы на частоте 51,75 Герц, в то время как его сородичи общаются звуками 15-25 Герц. Кит не слышит их, а они понятия не имеют, что где-то в Тихом океане отчаянно трубит в ожидании встречи «родственник». Надеяться, что однажды исполнит со странным голосом примкнёт к стае, бесполезно: пути миграции одиночки никогда не пересекаются с дорогами других китов. Он годами бороздит глубины в полном одиночестве, и никто не слышит его любовный зов, кроме чуткой, но мёртвой военной техники... Учёные следят за судьбой скитальца, журналисты нагнетают страсти, а я не могу оторвать глаз от снимка: сколько таких «52-герцевых китов» всплывает рядом с нами? А сколько раз мы сами, разочарованно шлёпнув хвостом, ныряли в глубину, не услышанные и не понятые?..

## Дары приносящий

Андрей говорил только о деньгах, новом телефоне, планах на «свежее» авто, суммах, которые ему должны вернуть многочисленные заёмщики. Уже на второй минуте свидания так и подмывало спросить, не является ли мой визави владельцем Форт Нокса, точнее, тамошнего золотого запаса. На пятой минуте Андрей изучил ресторанное меню и выбрал самые дорогие блюда. Я мрачно размышляла, что минимум обязана спасти ему жизнь в благодарность за гастрономические инвестиции. Обошлось: после ужина галантный ухажёр проводил домой, не забыв сделать контрольный выстрел покупкой дорожного букета. Возможно, другие барышни радовались бы финансовой удаче, я же удручённо обрывала листья у подаренных роз. Андрей мне нравился, но мысль о том, что он «царь Крёз», а я —

«бедная родственница», билась по самолюбию. Тут же было организовано телефонное совещание с пятью «лучшими» подругами, его итоги сулили золотую клетку и сладкое рабство.

Роман продлился месяц: за это время я обросла кучей вещей и жуткими комплексами. «Кольца и браслеты, шляпки и жакеты» сыпались дождём, не успев поблагодарить, я выслушивала рассказы Андрея о планах покорения новых финансовых вершин. Он говорил о поездке на острова, я зеленела от досады: накопить на поездку мне не светило в ближайшем столетии. Он спрашивал, идёт ли ему новый костюм с безумным ценником. Я кивала и думала о собственном несоблюдении статусному кавалеру. Он порывался обновить мой гардероб, я злилась: наверное, человеку стыдно показываться в обществе с девушкой, одетой пусть стильно, но, увы, недорого.

В момент расставания он спросил: «Что я делаю не так?» Я ответила: «Всё время

покупал и платил». Андрей ошарашил: «Дурочка, я хотел баловать тебя, показать себя с лучшей стороны. Ты мне очень дорога». Я горько усмехнулась, подумав про себя: «Дорога — от слова «дорого»?»..

«Что это было?» — вопрос, поставленный на совещании, проходившем в том же составе, перерос в диспут. В долгих спорах родилась истина: никто меня не покупал, не пытался обязать деньгами и подарками. Андрей и впрямь таким образом понимал суть отношений: он обеспечивает материальную сторону, избранница благодарно принимает безмятежно-сытую долю. В общем, нужно было, отринув комплексы и досаду, хвалить Андрея: он рассчитывал на восторг в моих глазах, а видел смущение... Надо признать, что «52-герцевым китом» была я.

## Просто вместе

Если разговор заходит о Грише, мы изрекаем глубокомысленно: «Мда-а-а-а». Гриша — прелесть, какой славный «китёнок», жаль, ему не повезло заплыть в мятежное море нашей Ирки. Она из тех, кто чередует заходы в горящие избы с поволей скачущих коней. Если Ирка смотрит фильм, значит, это динамичный боевик с минимумом слов и смысла. Если собралась в отпуск, следовательно, будет лазать по скалам и сплавляться на байдарках. А уж коль у неё случаются отношения с мужчиной, значит, непременно нужно ставить общую цель и добиваться самыми дикими способами.

А тут — Гриша. С тонкими запястьями, золотыми кудрями и глазами одинокого белька на льдине. Откуда взялся «принц



серебряный» в наше непозитичное время, непонятно. В общем, он хотел быть с Ирой 25 часов в сутки, знать о ней больше, чем родная мама, обсуждать увиденное и прочитанное. А она недоумевала, зачем тратить время на «пустые разговоры», если можно кататься на велосипеде или хотя бы убрать в кладовке...

Целый квартал мы наблюдали «войну миров»: созидательного Иркиного и туманного Гришиного. Фатальная битва случилась, когда Ирка подхватила бронхит и дома наслаждалась бездельем. Гриша ежечасно звонил болящей, присылал тревожные сообщения, словно она не кашляла, а тряслась в тропической лихорадке. А потом и вовсе взял недельный отпуск за свой счёт, чтобы сидеть рядом с Ирой, поить её куриным бульоном, добивать чаем с малиной и регулярным измерением температуры.

— Гриш, зачем такие жертвы? — поднимала воспалённые глаза Ирка.

— Что значит «жертвы»? — округлял глаза Гриша. — Заботиться — это нормально...

На следующий день кашляющая Ирка закрыла бюллетень и вышла на работу. Предварительно расставшись с Гришей.

— Понимаете, девочки, — сказала Ирка на общем собрании и скрутила тренировочный узел из полотенца, — разные мы. Если в моей семье кто-то заболевает, я возьму пять подработок, достану самые лучшие лекарства. А он так и будет сидеть, поить бульоном с ложечки. И плевать ему, что денег в кошельке — кот наплакал, только на этот самый бульон и хватает...

Что оставалось слушательницам? Лишь пожать плечами и мысленно помахать вслед «китёнку» Грише.

## «Не размыкая рук...»

Когда приходится общаться с Викой, я чувствую себя китобоем: руки тянутся к условному гарпуну, которым охота пригвоздить Вика к месту. У барышни есть муж Саня, замечательный и глубоко несчастный. Между ними нельзя становиться без риска быть сожжённым заживо: Саня искрит чувствами, посылая молнии и разряды в сторону Вики. Ему постоянно нужно её касаться, поправлять её волосы, снимать невидимые пылинки. Разведённым, разочаровавшимся и просто наблюдательным больно смотреть на Санины муки. Он тянется к ней, ему физически плохо без неё, а Вика, дай ей волю, сделала бы вид, что не знакома с «приставучим типом». Стоит Сане взять её за руку, Вика чешется, вертится и отпрыгивает в сторону. Если он обнимает её за талию, она каменеет, словно статуя, и бочком-бочком отходит подальше. Вика считает неприличным выражать чувства на людях, давать волю рукам. И вообще она вся такая духовная, рвущаяся ввысь, она личность и фигура. Так что руки прочь!

Иногда Вика откровенничает:

— Это невозможно! Он всё время меня целует, обнимает и так далее, ну вы по-

нимаете. Видит во мне не личность, а какую-то кисейную дурочку, которая только для поцелуев и годится. Я его отталкиваю, а Саня обижается, говорит, что не люблю...

Слушатели мышечным усилием не позволяют бровям уползти вверх, а я бессознательными движениями нащупываю условный гарпун: пусть пронзённая Вика постоит на месте, а замечательный Саня гладит её сколько вздумается. Что поделать, если так он понимает и выражает любовь. Что поделать, если любимая не «ловит» его частоту...

## «А слова мои всегда просты»

Этого «кита» до сих пор иногда провожаю глазами, когда он невозмутимо курит мимо моих окон. Угрозило же насжить близости...

Наверное, всё сложилось бы, если бы он умел чётко выражать мысли словами или я могла понимать без слов. Беда в том, что я вербализирована до предела, живу по принципу: чувствуешь — скажи. Если он молчал больше десяти минут, я мрачнела: всё, наша песенка спета, разлюбил и мается. Устраивала расспросы-допросы, пылливо заглядывала в глаза, хлопала дверью и надувала губы.

Мне нужно было слишком преступно много: чтобы он хвалил, восхищался, даже ревновал вслух. А он молчал, спокойно вёл в ресторан, чтобы отпраздновать мою победу; замирал, увидев в новом платье; опускал голову, если я кокетничала с посторонними.

Мне хотелось слов ободряющих или укоряющих, хотелось звуковой реакции.

— Неужели трудно сказать, что чувствуешь? Я миллион раз в любви призналась, а ты?!

— Зачем нужно что-то говорить? Поступки говорят больше, чем слова...

Придраться не к чему: были и внимание, и забота, и взгляды со смыслом. Но словно кто-то невидимый и вредный включил во мне печальный мотив: «Скажи, не молчи...»

И я сорвалась с катушек, непонимание достигло катастрофических масштабов. Он говорил: «Много работы», а я слышала: «Мне не до тебя». Я говорила: «Не могу без тебя», а он молча целовал.

...В очередной раз «52-герцевый кит» проплывает мимо окон, а я провожаю взглядом, надеясь, что он поднимет голову, увидит меня и всё поймёт. А может, однажды я не выдержу, выскочу из дома и брошусь за ним, чтобы сказать главное. Это ведь только неразумные киты не способны услышать друг друга, такова их природа. Но мы-то можем поймать «частоту» желанного, любимого, дорогого человека. И не просто пересечь пути миграции, но и пройти одной дорогой.

Наталья ГРЕБНЕВА.

## ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ... В ВАШЕЙ ПОСТЕЛИ

Не стоит посыпать голову пеплом и винить себя в распушенности. Дело в том, что, по мнению психологов, в друзья мы, как правило, выбираем мужчин, которые в принципе могли бы быть нашими сексуальными партнёрами. Иными словами, шагнуть из дружбы в секс легко, а как сделать шаг обратно?

Если слабость была минутной, дайте понять, что продолжения не будет. Не возвращайтесь впредь к этой теме и не создавайте условий, при которых страсть может вспыхнуть снова. Не будите лихо... Старайтесь вести себя, как раньше: оказывать помощь, поддержку, прощать ошибки. Это поможет восстановить дружеские отношения и справиться с угрызениями совести.

Если чувствуете, что случившееся забыть не удаётся, скорее всего, дружба сойдёт на нет. Но не исключено, что пройдёт время, «дела былые» забудутся и вы вновь станете друзьями.

## Психологический практикум

...Когда мы хвалим себя за работу, она нам больше нравится. Это делает труд, даже если он нудный, малоквалифицированный, рутинный и т. д., осознанным и интересным. Но если хвалить себя только словами, со временем, увы, их магическое действие начнёт ослабевать. Значит, нужны дополнительные способы поощрения.

Что-то новенькое. Новые туфли, платье, сумка, помада. Полезно сделать себе такой подарок в случае реальных достижений. Это усиливает внутреннюю мотивацию — преодоление трудностей связывается в сознании с радостью обладания красивой вещью.

Удовольствие. Не простая ванна, а с ароматными солями, шапкой душистой пены, не просто кофе из жестяной банки, а смолотый вручную. Впрочем, представления об удовольствии у всех разные, главное, чтобы они, удовольствия, были! Не жалейте на них времени, ведь это лучший способ отметить свои заслуги.

Ничего неделание. Идеально подходит для женщин, живущих в круговороте домашних дел и профессиональных забот. В день «Х» — ни-че-го! Вы это заслужили.



# День рождения по-китайски

Тигр, Кролик, Змея, Собака... Каждый из нас в курсе, с каким животным китайского знака Зодиака связан год его рождения. Между тем мало кто знает, что и каждый день года соотносится с одним из этих животных. И влиять на наш характер животное дня будет значительно сильнее, чем животное года. Ведь энергия года влияет на целое поколение, день же раскрывает вашу суть, индивидуальность. Убедитесь в этом сами, определив своего покровителя

## КАК ВЫЧИСЛИТЬ ЖИВОТНОЕ ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Найдите в таблице 1 числовой код, соответствующий году вашего рождения.

Затем определите **ЧИСЛОВОЙ КОД ПО МЕСЯЦУ**. Январь – 0, февраль – 31, март – 9, апрель – 30, май – 0, июнь – 31, июль – 1, август – 32, сентябрь – 3, октябрь – 33, ноябрь – 4, декабрь – 34.

Сложите два этих числа и прибавьте к ним число даты рождения. Если вы родились в високосный год (это всегда годы Дракона, Обезьяны или Крысы), то прибавьте к этому цифру 1. Обратите внимание, что високосный год мы учитываем только начиная с марта месяца

(то есть если вы родились в январе или феврале високосного года, 1 добавлять не нужно). Если сумма получилась больше 60, отнимите от неё 60. Если сумма больше 120, отнимите 120. Число животного вашего дня рождения смотрите в таблице 2.

**Пример:** дата вашего рождения: 1. 02. 1980 г.

Складываем: 9 (числовой код года рождения) + 31 (числовой код месяца рождения) + 1 (дата вашего рождения) = 41. Смотрим таблицу 2 – животное вашего дня рождения Дракон.

## Вы родились в день КРЫСЫ

А значит, обладаете общительностью и коммуникабельностью. Помимо этого, острым и цепким умом, умением найти информацию по любому интересующему вас



вопросу. Эти качества делают вас хорошим сотрудником в сфере информационных технологий, а также в любой сфере деятельности, где требуется непосредственный контакт с людьми, например, в торговле. Несмотря на широкий круг общения, вы очень цените близких людей, родители всегда будут для вас на первом месте. В семейных отношениях вам важно не только просто быть рядом с партнёром, но и разделять с ним чувства и мысли. И тогда вы способны быть очень романтической.

## Вы родились в день БЫКА

Основное качество этого знака китайского календаря – настойчивость и умение доводить до конца любое начатое дело, даже если оно окажется достаточно сложным. Вы также спокойны и уравновешенны в большинстве жизненных ситуаций, поэтому рядом с вами люди чувствуют себя как за каменной стеной, понимая, что всегда могут рассчитывать на помощь, неважно касается ли это работы или личных отношений. Если вы уверены



правильности того, что делаете, то всегда можете подержать. Именно благодаря этим качествам вы достигнете успеха как в профессиональной сфере, независимо от вида деятельности, так и обретёте счастье в браке.



## Вы родились в день ТИГРА

Судьба наделила вас неистребимой тягой к приключениям. Желанием взять с

Таблица 1  
ГОД РОЖДЕНИЯ И ЧИСЛОВОЙ КОД

Год/код	Год/код	Год/код	Год/код
1940-39	1960-24	1980-9	2000-54
1941-45	1961-30	1981-18	2001-0
1942-50	1962-35	1982-20	2002-5
1943-55	1963-40	1983-25	2003-10
1944-0	1964-45	1984-30	2004-15
1945-6	1965-51	1985-36	2005-21
1946-11	1966-56	1986-41	2006-26
1947-16	1967-1	1987-46	2007-31
1948-21	1968-6	1988-51	2008-36
1949-27	1969-12	1989-57	2009-42
1950-32	1970-17	1990-2	2010-47
1951-37	1971-22	1991-7	2011-52
1952-42	1972-27	1992-12	2012-57
1953-48	1973-33	1993-18	2013-3
1954-53	1974-38	1994-23	2014-8
1955-58	1975-43	1995-28	2015-13
1956-3	1976-48	1996-33	2016-18
1957-9	1977-54	1997-39	2017-24
1958-14	1978-59	1998-44	2018-29
1959-19	1979-4	1999-49	2019-34

Таблица 2  
ЗНАК ВАШЕГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Числовой код	Знак вашего дня рождения
1, 13, 25, 37, 49	Крыса
2, 14, 26, 38, 50	Бык
3, 15, 27, 39, 51	Тигр
4, 16, 28, 40, 52	Кролик
5, 17, 29, 41, 53	Дракон
6, 18, 30, 42, 54	Змея
7, 19, 31, 43, 55	Лошадь
8, 20, 32, 44, 56	Коза
9, 21, 33, 45, 57	Обезьяна
10, 22, 34, 46, 58	Петух
11, 23, 35, 47, 59	Собака
12, 24, 36, 48, 60	Свинья

жизни всё самое лучшее по максимуму. Вы — настоящий первопроходец, который не боится освоить что-то новое или отправиться в дальнюю и незнакомую страну. Независимо от того, чем вы заняты, делаете это с полной самоотдачей. Поэтому люди нередко восхищаются вашим умением работать и отдыхать. В любви вас привлекают люди с ярким независимым характером. Если рядом с вами будет такой человек, то вместе вы свернёте горы.

**Вы родились в день КРОЛИКА**



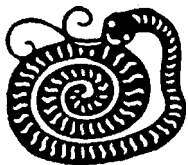
Основным качеством вашего характера будет стремление к гармонии и вдумчивость. В определённой степени вы обладаете поэтическим видением мира. И в любой жизненной ситуации стараетесь в первую очередь слушать своё сердце, быть внимательным к нуждам других людей. Благодаря этим качествам люди тянутся к вам. А в работе вас ценят за талант дипломата. Вы романтичны, поэтому поиски человека, которому вы сможете открыть душу, могут привести к множеству романов. Однако, когда найдёте своего единственного, будете ему верны.

**Вы родились в день ДРАКОНА**



Обладаете природной харизмой, дружелюбием и оптимизмом. Именно про вас можно сказать, что вы — лидер, действия которого не обсуждаются, даже если кому-то они кажутся несколько эксцентричными. При этом вы добры и отважны, всегда готовы прийти на помощь слабому. Но если поймёте, что вашей добротой просто пользуются в своих интересах, то способны на очень жёсткий отпор. Как лидер, вы легко сделаете карьеру везде, где требуются организаторские способности. К любви вы относитесь как к увлекательной игре, поэтому ваша личная жизнь всегда яркая и насыщенная. Вам нужен партнёр, готовый разделить бурные чувства.

**Вы родились в день ЗМЕИ**



Змея на Востоке считается символом мудрости. Так и люди этого знака обладают мышлением стратега, терпением, упорством, стойкостью. С какой бы проблемой ни столкнулись, вы никогда не пойдёте напролом, а всегда сначала наблюдаете, только взвесив всё, приме-

те решение и начнёте действовать осторожно, но при этом очень решительно. Так же вы ведёте себя в личных отношениях и к избраннику присматриваетесь достаточно долго. Вам нужен человек, который не будет ограничивать личную свободу, но при этом окружит нежностью и заботой.

**Вы родились в день ЛОШАДИ**



Вы независимы, уверены в себе, как все люди знака Тигра, стремитесь к опасностям и приключениям. В работе вас привлекает всё новое, поэтому если ваше место не будет подразумевать возможности роста и развития, достижения каких-либо побед, вы очень быстро заскучаете и решитесь на радикальные перемены, например, переезд в другой город. Вообще вы очень подвижны по натуре, и поездки, неважно по работе или по случаю отдыха, всегда дарят вам немало приятных минут. Вы не тот человек, который способен сосредоточиться на домашнем хозяйстве, однако за вашу яркость и необычность, это вам готовы простить.

**Вы родились в день КОЗЫ**



Вы обладаете очень мягким домашним характером. Всегда готовы обогреть своим теплом всех близких вам людей. Иногда окружающим может казаться, что вы слишком сосредоточены на быте, однако это неверно. Вы многогранный и талантливый человек. И таланты могут проявиться как в быту (вы любите готовить, шить, вязать), так и за пределами семейного гнездышка, например, в музыке и изобразительном искусстве, дизайне. В семейной жизни вы склонны к традиционному, патриархальным отношениям. Однако вам нужен мужчина, который будет поддерживать ваш творческий дух.

**Вы родились в день ОБЕЗЬЯНЫ**



Основное качество вашего характера — любознательность. Вы из тех людей, которые даже в зрелом возрасте способны освоить что-то новое, например, начать изучать языки. И в большинстве случаев все ваши идеи и знания вы сразу применяете на практике. Поэтому не случайно в любой сфере деятельности вы один из самых незаменимых сотрудников. Но особенно хорошо ваши таланты могут проявиться в сфере менеджмента. В семейной жизни

вы в начале отношений можете показаться партнёру не слишком серьёзной, однако со временем он поймёт: вы всегда поможете, в первую очередь делом.

**Вы родились в день ПЕТУХА**



Для вас важны больше всего точность и пунктуальность. Вы достаточно ответственный человек, способный всегда уделить внимание даже незначительным, на первый взгляд, деталям, поэтому хорошо сможете проявить свой талант в административной сфере. Вас больше, чем других представителей Зодиака, интересует материальная сторона отношений, однако это не значит, что вы лишены романтических устремлений, просто близкий вам человек должен быть надёжным, чтобы завоевать ваше доверие.

**Вы родились в день СОБАКИ**



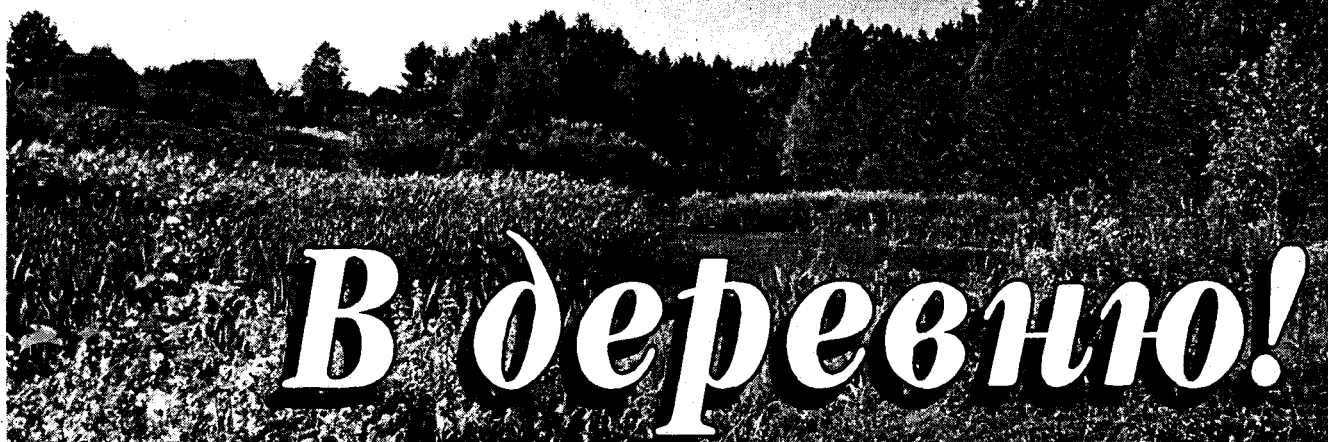
Цените в первую очередь честность и прямоту. Вы из тех людей, для которых даже ложь во спасение не всегда является благом, поэтому очень страдаете, когда сталкиваетесь с обманом и несправедливостью. Но чем старше вы становитесь, тем больше вокруг вас преданных друзей, потому что получаете в ответ то, что и сами отдаёте окружающим, — верность. В работе вы очень исполнительный и ответственный сотрудник, что тоже оценивается по достоинству. Ваша настоящая любовь часто рождается из дружбы и становится именно тем оплотом, о котором вы всегда мечтали.

**Вы родились в день СВИНЬИ**



Люди считают вас мечтательницей, однако по большому счёту вы обладаете довольно реалистичным взглядом на мир, являетесь щедрым и добрым по натуре человеком. Хотите, чтобы вокруг царили мир и спокойствие и готовы приложить для этого максимум усилий. Вам подойдёт работа, которая нацелена на помощь другим людям, например, в больницах, благотворительных организациях. В любви вы строите отношения на доверии, в юные годы часто сталкиваетесь с обманом. Однако впоследствии, научившись видеть скрытые мотивы, находите в браке, который для вас так важен, настоящее счастье.

*Раннее утро вливает свежей волной  
в комнату, будит звуками и запахами.  
Где-то вдали слышится протяжное мычание  
коров, под открытым окном, шелестя  
крыльями, «переговариваются» куры,  
и от дома к дому из конца в конец улицы,  
отражаясь эхом, несётся петушиный крик.  
Мы в деревне*



# В деревню!

Э тот домик в деревне остался от бабушки с дедушкой, в детстве мы проводили каникулы у них. Прошло время, они умерли, мы выросли. У каждого из нас появились свои заботы, работа и та известная всем горожанам суета, которая кажется такой важной и нужной, без неё вроде и смысл жизни теряется. Но как же часто снились мне деревня и моё детство, самая беззаботная часть жизни. Оказалось, не только мне.

— Слушай, ты же в отпуск собиралась на днях, я тоже. Давай в деревню махнём, — говорила сестра по телефону. — Не могу больше, каждую ночь дом дедушкин снится.

Так и решили мы провести совместный отдых в дорогом для нас обоих месте.

Сегодня в дедушкином доме живёт наша родная тётя. Она-то и встретила нас со словами:

— Вот молодцы какие, что приехали, — и, лукаво улыбнувшись, добавила: «Хату как раз побелить можете, в деревне лишние руки для работы всегда нужны».

Знакомое крылечко с двумя лавочками напротив друг друга, прохладные сенцы, скрип двери — и вот мы в доме. Конечно, из старой обстановки здесь мало что осталось, но в красном углу те же образа, которые были ещё при бабушке, да большая выбеленная русская печь. Зимой, приезжая на каникулы, я любила засветло вставать вместе с бабушкой, чтобы помочь ей растопить печь. Ну как, «помочь»? Конечно, больше понаблюдать, как она выгребала кочергой вчерашнюю золу с колосниковой решётки и из поддувала, как вы-

лаживала вначале на дно топки смятый лист бумаги, затем тонкие сухие веточки (они вместе с дровами ещё с вечера «грелись» рядом с печкой), а сверху более крепкие ветки, и, слегка приоткрыв поддувало, зажигала бумагу. Когда огонь обхватывал все веточки, подкладывала дрова. А после того как огонь хорошо разгорался, снимала сверху варочные чугунные круги и высыпала уголь. Вот теперь, чтобы огонь вдвойне послужил, а не только дом согрел, можно и еду готовить: на одном кругу большой двухведёрный чугунок с картошкой для поросят и кур, а на другом поменьше — с кашей для нас. И какая же это была чудесная рассыпчатая с дымком каша! Да и вся еда, приготовленная бабушкой, простая и незатейливая — варёная или жареная картошка, яичница на сале, макароны с сахаром, густой кулеш, борщ, пышные оладушки — необыкновенно вкусна.

И вот сейчас так же, как в детстве, на столе перед нами стоит чугунная сковорода с шипящей яичницей, лежат на тарелке с таким настоящим ароматом свои мясистые помидорчики, хрустящие огурчики и нежнейшее, с мясной прослойкой, сало.

За разговорами не заметили, как и ночь наступила. Тётя расстелила нам кровати с пышно взбитыми перинами: «Специально бабушкины перины сохранила, вы ещё в детстве на них спали. Помните?» Вздвинувшись, словно на лёгкое облако, я утонула в высокой мягкой перине и так же, как в детстве, буквально провалилась в сон. Как же давно я так не спала! В городе то гул машин, то бетонная духота, то мысли о «смысле жизни» гнали прочь сон, и я

подолгу не могла уснуть, ворочаясь с боку на бок.

Нас разбудило звонкое «Ку-ка-ре-ку» и хлопанье крыльев; за окном только-только начинает рассветать, а выпалась я так, словно спала все 24 часа. Городское утро для меня начинается со звона будильника, который я постоянно ставлю на «Паузу»: «Ещё немного подремлю, ещё немного», но всё равно встаю разбитая. И всегда мне казалось, что рано завтракать я «не умею» — организм «просыпается» только к 9 утра, и то к этому времени «способен» лишь на чашку чая. Здесь же всё по-другому.

Умылись холодной водой из колонки (кстати, через несколько дней заметила, что после умывания деревенской водой кожа стала лучше) и в 7 часов уже завтракали, чтобы приступить к работе — поделке дома.

Вымеси ноги глину и затёрли ею осыпавшиеся места. Затем развели мел и самодельными щётками из осоки стали белить стены. Прекрасная трудотерапия для таких «офисных планктонов», как мы. Управились к вечеру, а на следующий день решили сделать выходной с прогулкой по памятным местам.

Когда-то деревенский пруд, специально выкопанный людьми и служащий поилкой для коров, которых перегоняли с одного пастбища на другое, был полон водой, и мы часто ватагой купались здесь, совершенно не обращая внимания на «чистоту» «пляжа». А в один прекрасный день обнаружили сто-



явную в воде, думали, забытую кем-то телегу. О, какая это была удача! В мгновение ока деревянный кузов был разобран по частям. Улёгшись на доски живыми, мы устроили такой замечательный «морской бой», что волны вздымались вокруг нас с невероятной силой, а мы, помогая себе руками, лавировали по все-му пруду. Правда, потом появился «забывчивый» хозяин телеги. Оказалось, оставил он её в воде намеренно, чтобы разошедшиеся колёса набухли.

Глядя на сегодняшний высохший пруд, я с такой яркостью вспомнила этот случай — и как улёпётывали мы во все лопатки, и как хозяин телеги эмоционально желал нам вслед «долгих лет жизни» — что, казалось, это произошло только вчера. А ведь времени прошло... страшно даже начинать считать!

Тихое деревенское кладбище, где покоятся наши родственники. Когда-то давно нас на могилку своей мамы водила сюда бабушка. Прабабушку мы никогда не видели, она умерла до нашего рождения, но её могилку под высокими деревьями могли найти с закрытыми глазами. Теперь рядом со своей мамой лежит наша бабушка, рядом дедушка, умерший через два года после неё, и ещё родственники — целый ряд наших «семейных» могил. Мы дотрагиваясь до могильных крестов рукой, крестимся, кланяемся и говорим: «Здравствуйте!» Так, как нас учила в детстве бабушка.

А над вечным покоем, так же как и 20, и 100 лет назад, медленно плывут облака, тихо шелестят листья деревьев, и суетность жизни здесь ощущается, как никогда. А вот тщетность... Когда-то на эти могилки мы приведём своих детей, и они тоже дотронутся до крестов детской рукой, перекрестятся, поклонятся им и скажут: «Здравствуйте!» И хотя своих прабабушек и прадедушек они смогут увидеть лишь на фотографиях, бережно сохранённых нами, связь между поколениями не прервётся. Ведь человек не может жить без корней, без памяти и без признательности тем людям, благодаря которым он и живёт на этой земле.

Незаметно пролетело время, отпуск закончился. Мы уезжали рано утром, когда над деревней с лёгкой дымкой ещё расстилался туман. На выгоне, позвякивая ведром, пил воду соседский телёнок; вот заготовал, захлопал крыльями злой красноглазый гусак с длинной шеей, а с ним, словно пытаюсь улететь, и вся стая.

А мы уезжали к городским заботам и суете, зная, что обязательно вернёмся сюда.

Ведь не зря говорят: если вам тяжело и кажется, что жизнь теряет смысл, нужно вернуться в то место, где когда-то ты был счастлив...

**Анастасия АЛЕКСЕЕВА, г. Курск**

**У**важаемая редакция, люблю ваше издание «Будуар» и люблю стихи. Иногда пишу их сама. Представляю вам свои последние стихотворения.

**ЛЕТО**

Расплескалось небо синее,  
Кружат голову запахи трав,  
Даже таволга в белом инее —  
Драгоценность в кругу оправ.

Все цвета, все оттенки цвета,  
Все нюансы нежнейших тонов  
Дарит нам изумрудное лето,  
Воплотившись в реальность из снов.

И, отдавшись неги объятьям,  
Плыву в тёплом мареве дней.  
Я всё это назвала бы счастьем,  
Будь же чуточку счастье длинней.

Солнце брызжет лучами света,  
Берег пенный ласкает прибой.  
Ваша светлость, прекрасное Лето,  
Я хочу наслаждаться тобой.

**ВСТРЕЧА**

В лабиринте жизни длинной  
повстречались мы случайно.  
В годы юности далёкой ты в меня  
влюблён был тайно.

Я тебя узнала сразу по глазам твоим  
лучистым.  
Ты почти не изменился, оставаясь лёгким,  
быстрым.

И пахнуло свежим ветром из прекрасного  
далёка.  
Заблестело ярко солнце в веренице  
тусклых окон.

Мы обрадовались оба этой встрече,  
как подарку.  
Мы смеялись, вспоминая, молодаясь  
«держали марку».

Годы, мчась неукротимо, изменили  
нашу внешность.  
Но осталась наша память, и осталась  
наша нежность.

**ПРЕДЧУВСТВИЕ НОВОГО ДНЯ**

Уже не ночь, но ещё и не утро.  
Над полем стелется туман.  
Остановилось время, будто  
Не явь, — оптический обман.

Так зыбко всё и невесомо,  
Перепахались реальность, сон.  
А воздух свеж, как после грома,  
От тишины исходит звон.

Все исчезли ночные сомненья  
И страхов ночных западня.  
Природа полна вдохновенья,  
Предчувствия нового дня.

**С уважением Лидия ПРИТЫКИНА,  
п. Волошка, Архангельская обл.**

**З**дравствуй, дорогая редакция газеты «Будуар»! В юности я, как и многие влюблённые молодые девушки, писала стихи. Годы проходят, а мои поэтические тетради пылятся в ящике стола. Недавно перечитывала свои стихи и вновь переживала ушедшие дни. У вас есть раздел «Проба пера», может быть, и мои стихи кого-то порадуют и напомнят о времени нашей ушедшей молодости.

**УХОДИТ ЛЮБОВЬ**

Отпаянись, посмотри на прощанье,  
Как уходит твоя любовь.  
Вечной дружбы ушли обещанья,  
Не вернутся они к тебе вновь.

Не печалься о том, что не вечно,  
Не грусти о былом, не страдай.  
Вспомни юности первые встречи,  
Ту весну и цветущий май.

Как однажды в душе всё запело,  
И любовь родилась в сердцах.  
И от робости, так несмело,  
Поцепуй застыл на устах.

Но судьба так жестока бывает,  
Поведёт гордо в сторону бровь,  
И в ловушку разлуки заманит,  
Чтоб похитить твою любовь.

\* \* \*

Где найти мне приют,  
Чтобы в нём поселиться,  
Где меня не найдут,  
Где смогу я забыться?  
От печали, от грёз,  
От неведомой кары,  
От бесчисленных слёз —  
У меня их немало.

Где найти мне покой,  
Где найти утешенье?  
От обиды людской  
Где найти мне забвенье?

Где мне скрыться от зла,  
От завистников тоже?  
Где найти мне тепла,  
Чтоб никто не тревожил?

Где найти мне любовь,  
На вопросы ответы?  
Одинока я вновь,  
Кто поможет советом?  
Где найти мне себя,  
Почему так тоскливо?  
Помоги мне, судьба,  
Мне одной не под силу!

**С. Л. ПЕННЕР, с. Чистовское,  
Северо-Казанст. обл.**



# Жила-была женщина...

**В**от удивительно: другие живут так, что жили рвут, карабкаются изо всех сил. А она...

В 14 лет Инна неожиданно для всех, включая низкорослых родителей, «сдлинняла» до размеров модели да так пропорционально-удачно, что 7 «А» 1 сентября ахнул. Ахнул и разделился на два лагеря — лагерь восхищённых мальчиков и лагерь окрысившихся аж до выпускного девочек.

В 18 без предпосылок, затяжных хождений за ручку и длительных переговоров с родителями на предмет благословения, опять же, как бы невзначай, Инна удачно вышла замуж. Да не просто удачно, а очень удачно: он был молод, красив, талантлив в бизнесе и искусстве жить с удовольствием.

— Инусь, я тут что подумал, — однажды за завтраком начал разговор Семён. — А если ты родишь, то останешься такой же красоткой? Или станешь страшной, как Люська у Вовика?

— Чего это ты вдруг? — остановилась Инна на полпути к начищенной до блеска кофемашине. — И с чего бы мне страшной становиться?! Да я ещё красивее стану! — заливчато ответила Инна, по школьной привычке делая ударение в слове красивее на «е».

— КрасивЕе! — передразнил её Семён. — Дура ты у меня, Инка! Но красивая... сил нет! Все мужики завидуют. Хочу, чтобы всегда завидовали!

Семён крепко поцеловал жену и заглянул ей в глаза.

— Ин, я сына хочу. Смешно, да? — Семён сказал это и смущённо отвёл взгляд, словно хотел чего-то не подobaющего сильному мужчине.

— А потом и дочку. Только именно в таком порядке! Что скажешь? Родим?

Вот так планомерно, не особо отвлекаясь от полноценной жизни красивой молодой женщины, Инна родила сына, а ещё через два года и дочь. Указания мужа она выполнила полностью: и очерёдность детей соблюла, и внешне ничуть не подурнела.

Словом, жизнь её складывалась, как пазл для детсадников в руках выпускника школы, причём явно с математическим уклоном.

Глядя на её насыщенно-расписную жизнь, я, впрочем, как и все её подруги, тайно завидовала: ни тебе обременительного поиска единственно-верного пути в жизни, ни стремления к высокой цели, ни утопических идей о всеобщем благоденствии. Живёт себе счастливо — и в ус не дует (если можно про женщину так сказать).

В какой момент жизни у Семёна появились параллельные женщины, теперь уже никто и не вспомнит. К слову, нельзя сказать, что Инна очень расстраивалась по этому поводу: она мне как-то даже рассказывала о похождениях Семёна.

— Куда он от меня денется?! Семён же без меня больше недели прожить не может — с ума начинает сходить.

Оказалось, смог. В его жизнь пришла другая — такая же красивая, только моложе и желаннее.

— Ничего, — сказала Инна мне, позвонив однажды поздно вечером.

Она говорила спокойно, была рассудительна, но по тому, как долго она меня убеждала, что всё у них будет хорошо, я поняла: она уговаривает себя.

— Семён же без меня и недели не может — начинает с ума сходить...

Всё стало окончательно ясно, когда «бывшая параллельная», а с этого момента единственная, родила Семёну дочь. Он собрал вещи и ушёл.

Инна заболела.

Всё, что в ней было истинно женского, что так любил и даже боготворил Семён, возмутилось, взбунтовалось, набухло злокачественной опухолью и... бухнулось вырезанной ненужностью в таз.

— Ничего, — сказала мне Инна, когда я пришла в разорённый осиротевший дом.



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

Внешне, ничто здесь не изменилось — все вещи стояли на своих местах, но горе выглядывало из-за каждой спинки, из-за каждого шкафа, даже из-за ножек стульев.

— Ничего. Поживёт без меня, помаётся и вернётся.

Инна поправила косынку на блестящей, без единого волоска, правильно-овальной голове.

— А я пушу, — улыбнулась она нежно, видимо, уже представляя, как открывает двери по-щенячьему заискивающему Семёну. — Прощу и возьму назад. Даже ничего не скажу — не упрекну ни разу. Он ведь без меня и недели прожить не может, начинает с ума сходить.

Потянулись страшные дни пути в никуда. Повзрослевший сын оловянным



стойким солдатиком дежурил у кровати изрезанной вдоль и поперёк Инны и вытягивал... вытягивал её из темноты, в которую она периодически всё глубже проваливалась.

— Мне сейчас даже умереть нельзя, — жаловалась Инна, когда ей становилось чуть легче и появлялись силы на телефонный звонок. — Аннушка маленькая ещё... я имею ввиду... для одиночества.

Инна трудно и аккуратно подбирала слова, чтобы они не были уж очень страшными.

— Надо её хоть немного ещё подрастить. Семёну особо некогда — у него, говорят, новый бизнес... да и ребёнок... Нет. Мне сейчас никак нельзя умирать. Аннушка маловата.

Молчаливая любовь сына, помноженная на неюношеское упорство; мольбы облучённой умирающей Инны к Господу о судьбе недорощенной Аннушки — что в последний момент перетасовало карты в той несчастливой колоде с единственным козырем, ведомо одному Всевышнему. Но однажды утром что-то оттолкнулось от точки невозврата и маятником качнулось в сторону жизни.

— Я выхожу на работу.

Сначала мне показалось, что у меня галлюцинации и голос Инны в трубке звучит прямо с того света. Только подлый страх услышать «мамы больше нет» не давал мне позвонить сыну Инны последние месяцы. Ещё полгода назад врачи столичной клиники сказали: «Не ездите. Мы вас не хотим обманывать. Надежда, конечно, есть всегда, но... Не ездите».

— Ты меня слышишь?! Я выхожу няней к малышу. У него мама совсем молоденькая — ей ещё погулять хочется. Вот отец Тёмушки мне и предложил. А я рада. Мне же ещё Аннушку доучить надо: а одежда да обувь столько сейчас стоят...

— Инна, ты как себя чувствуешь?!

— Всяко. Но... ты же знаешь, мне Аннушку не на кого оставить. А пока я жива — сделаю всё, чтобы она ущербной себя в школе не чувствовала. Вот завтра на работу выйду — начну на обновления ей зарабатывать. Не всё же на лекарства тратить!

Инна засмеялась. По-настоящему. Я отчётливо слышала на том конце провода смех и боялась верить своим ушам, но ещё больше боялась не верить.

— Какая ты молодец, — сказала я и стала судорожно искать в голове слова, чтобы сказать что-то очень правильное, а главное — уместное в такой ситуации.

— Я стараюсь. Жаль только, что у Семёна дела не очень. Говорят, с бизнесом у него что-то не ладится. И ещё сказали, что пьёт. Жалко. Он ведь талантливый. И умный. Очень умный.

Как это часто случается, жизнь, диктуя бешеный ритм, вычеркнула из списка дел встречи с друзьями-подругами, мило стиво оставив пункт «звонок другу».

Времена настали не самые лучшие, большинство из нас бились в хлопотах-судорогах, чтобы создать хотя бы видимость благополучия.

Иногда Инна звонила. Я каждый раз радовалась, едва заслышав её голос: жива.

И вот однажды меня разбудил ночной звонок:

— Ты про этот кошмар уже слышала?

Инна, видимо, пребывала в шоке, потому что раньше никогда позже 10 меня не набирала. Даже когда ушёл Семён.

— Она повесилась!

— Кто она? Ты хорошо себя чувствуешь?

— Мать Тёмушки! Она повесилась! Сегодня похоронили.

— Инна, ты где? Тебе нужна помощь?

— Нет. Я дома. С Тёмушкой. Он хоть и живёт у меня третий месяц, а сегодня, видно, почувствовал что-то: капризничал весь вечер — спать никак не ложился. Бедный Тёмушка. Бедный мой мальчик.

— А почему он у тебя живёт?

— Так не нужен никому. У папы дела — бизнес сложный, мама по клубам... прости, Господи, её душу грешную... Всё ей чего-то в жизни не хватало. Она ведь уже пыталась руки на себя наложить, но врачи вывели. А теперь вот...

Инна помолчала.

— Они сначала Тёмушку на день да на два оставляли, потом стали только на выходные забирать, а последнее время... Знаешь, он меня мамой зовёт. Господи, как она могла?! Он же маленький совсем.

На следующий день я забежала проведать Инну. Бледненький большеглазый Тёма не слезал у неё с рук.

— Его мало любили, — сказала Инна, когда ей всё же удалось отцепить Тёму от шеи и положить в недавно купленную детскую кроватку. — Вот он и болеет часто. И от сверстников в развитии чуть отстаёт. А теперь ещё и это...

...Время летит незаметно. Я уже точно не скажу, сколько лет прошло. Инна мне позвонила накануне 1 сентября.

— Завтра Тёмушка в первый класс идёт! Представляешь?! Мы уже до школы дожили! Приходи к нам в обед праздновать, а?!

Инна заговорила тише, явно прикрывая трубку.

— Я думала, Тёмин отец придёт, а он позвонил и сказал, что не сможет. Деньги на подарок с шофёром передал. Он не плохой... только с фирмой у него последнее время какие-то проблемы. И с жёнами ему никак не везёт. Так ты придёшь? — опять звонко зашебетала Инна. — Тёмушка такой красивый в новом костюме!

Голос Инны звучал так счастливо, что я невольно устыдилась одолевавших меня минуту назад мрачных мыслей по поводу небурной дочерью в шкаф вещей.

— Конечно! Приду обязательно! Кстати, ты сама-то как? Как здоровье? Мы так давно не виделись.

— Как я?! Да хорошо! Вся в хлопотах. Тёмушку весь год к логопеду водила — в эту школу не берут с дефектами речи, потому как школа супер пупер! Зато мы теперь рыкаем, как тигры! Тёмушка... — глухо прокричала Инна, вероятно, отвернувшись от трубки. — Тёмушка, иди сюда, порычи тёте в трубку, как тебя научили. Не хочешь? А что? Стесняешься? У тебя же хорошо получается.

Мы ещё долго болтали по телефону о завтрашнем ответственном дне, а потом Инна неожиданно, без перехода спросила:

— А помнишь, я просила у Бога, чтобы он дал мне время Аннушке подрастить?! Теперь Аннушка взрослая: завтра увидишь — не узнаешь. Надо же, как жизнь повернулась... А то, что Бог мне ещё и Тёмушку даст...

В трубке что-то зарычало.

— Во! Ты слышала? Нет, ты слышала? Умница, Тёмушка! Целый год учились, — Инна что-то затараторила рычащему Тёмушке, он оставил в покое раскатистое «эр», ответил Инне, и они оба звонко засмеялись. — Бегом на кухню, а то чай остынет, — услышала я в трубке приглушённый голос Инны.

«Целый год походов к логопеду! А я дочь даже к стоматологу не могу вовремя отвести, — устыдилась я. — Завтра же запишу её к врачу. Нет, послезавтра — завтра не могу».

— Ты слышала? Такого раскатистого «эр» даже у Аннушки никогда не получалось. Ох, и всё-таки я волнуюсь — как всё завтра пройдёт? Кстати, сын обещает всю школу проучиться на одни пятёрки! Так что мне теперь придётся долго жить — должен же кто-то завтраки отличнику готовить!

Светлана КОРЗУН



# КАРДИГАН

90 возд. п.

**РАЗМЕРЫ:** 34/36 (38/40) 42/44.

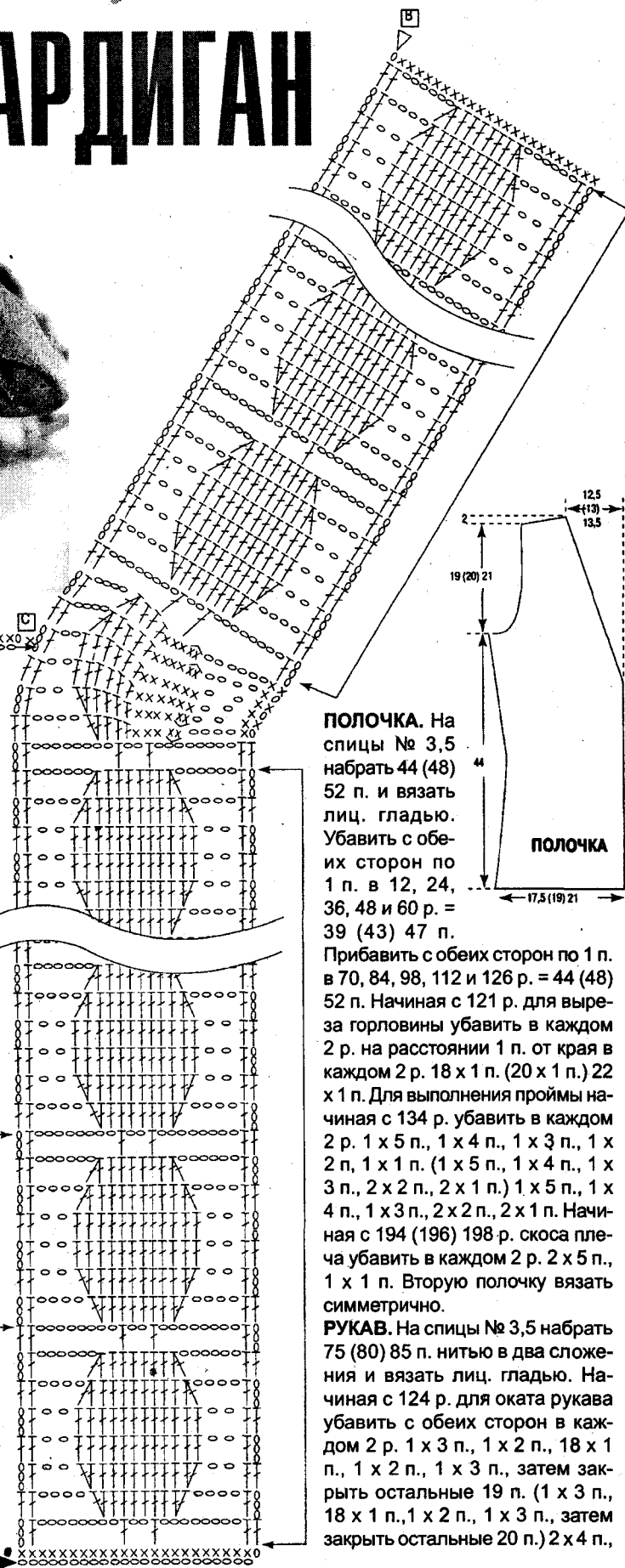
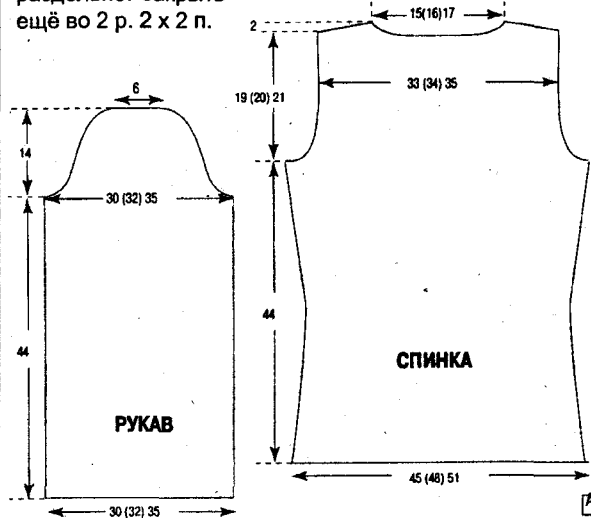
Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:** 500 (500) 600 г пряжи (100% хлопок, 400 м/100 г); спицы № 3,5 и крючок № 1,75.

**УЗОРЫ:** лиц. гладь; крючком вязать по схеме.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ:** 25 п. и 31 р. = 10 x 10 см на спицах № 3,5.

На спицы № 3,5 набрать 114 (120) 126 п. нитью в два сложения и вязать лиц. гладью. Убавить с обеих сторон по 1 п. в 12, 24, 36, 48 и 60 р. = 104 (110) 116 п. Прибавить с обеих сторон по 1 п. в 70, 84, 98, 112 и 126 р. = 114 (120) 126 п. Для выполнения проймы начиная с 134 р. убавить с обеих сторон в каждом 2 р. 1 x 5 п., 1 x 4 п., 1 x 3 п., 1 x 2 п., 1 x 1 п. (1 x 5 п., 1 x 4 п., 1 x 3 п., 2 x 2 п., 1 x 1 п.) 1 x 5 п., 1 x 4 п., 1 x 3 п., 2 x 2 п., 2 x 1 п. Начиная с 194 (196) 198 р. для скоса плеч убавить в каждом 2 р. 2 x 8 п., 1 x 7 п. Начиная с 194 (196) 198 р. для выреза горловины закрыть средние 30 (32) 34 п. и вязать каждую сторону отдельно: закрыть ещё во 2 р. 2 x 2 п.



**ПОЛОЧКА.** На спицы № 3,5 набрать 44 (48) 52 п. и вязать лиц. гладью. Убавить с обеих сторон по 1 п. в 12, 24, 36, 48 и 60 р. = 39 (43) 47 п.

Прибавить с обеих сторон по 1 п. в 70, 84, 98, 112 и 126 р. = 44 (48) 52 п. Начиная с 121 р. для выреза горловины убавить в каждом 2 р. на расстоянии 1 п. от края в каждом 2 р. 18 x 1 п. (20 x 1 п.) 22 x 1 п. Для выполнения проймы начиная с 134 р. убавить в каждом 2 р. 1 x 5 п., 1 x 4 п., 1 x 3 п., 1 x 2 п., 1 x 1 п. (1 x 5 п., 1 x 4 п., 1 x 3 п., 2 x 2 п., 1 x 1 п.) 1 x 5 п., 1 x 4 п., 1 x 3 п., 2 x 2 п., 2 x 1 п. Начиная с 194 (196) 198 р. скоса плеча убавить в каждом 2 р. 2 x 5 п., 1 x 1 п. Вторую полочку вязать симметрично.

**РУКАВ.** На спицы № 3,5 набрать 75 (80) 85 п. нитью в два сложения и вязать лиц. гладью. Начиная с 124 р. для оката рукава убавить с обеих сторон в каждом 2 р. 1 x 3 п., 1 x 2 п., 18 x 1 п., 1 x 2 п., 1 x 3 п., затем закрыть остальные 19 п. (1 x 3 п., 18 x 1 п., 1 x 2 п., 1 x 3 п., затем закрыть остальные 20 п.) 2 x 4 п.,

18  
К  
С  
К

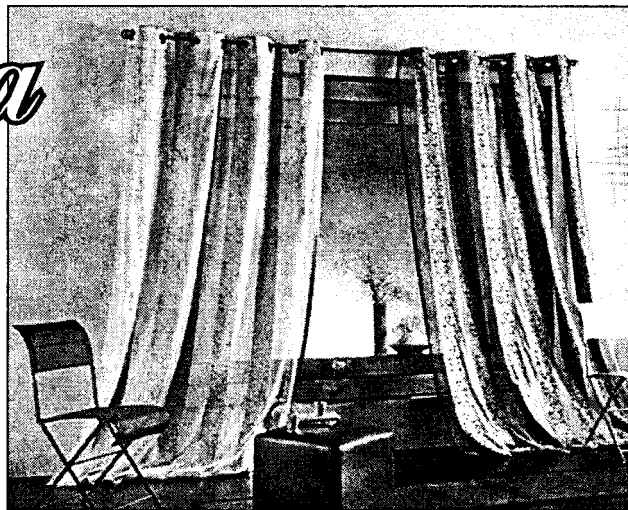
РА  
ЧП  
ВА  
(10  
Р  
Ч  
А  
Ж  
НО  
ТО  
В  
Я  
П  
Ч  
И  
1  
-  
В  
Н  
У  
Б  
Л  
И  
Ч  
В  
М  
П  
Л  
10  
С  
П  
Н  
Ы  
С  
М  
О  
Б  
Е  
Ч  
Е  
Р  
О  
П  
Е  
И  
Р  
У  
И  
Р  
О  
М  
В  
Т  
О  
P  
У  
B  
A  
Ч  
A  
L  
4  
X  
V  
K  
A  
Ж  
Ч  
Е  
Р  
1  
1  
4  
З  
A  
К  
Р  
С  
Б  
C  
Ч  
E  
V  
C  
P  
E  
D  
P  
E  
Z  
A  
B  
C  
E  
I  
B  
A.

«30  
(195



# Шторы на люверсах

Два года назад я въехала в квартиру. Денег хватило только на необходимое, новые шторы в этот список не попадали. Дом с голыми окнами выглядел тоскливо, и тогда подруга предложила мне самой сесть за швейную машинку. Но шить не просто шторы, а на люверсах – специальных кольцах. Прошло время, а у меня нет желания что-либо менять. Шторы выглядят в интерьере современно и стильно. Сшить их довольно легко, и мне захотелось поделиться с читателями этой идеей.

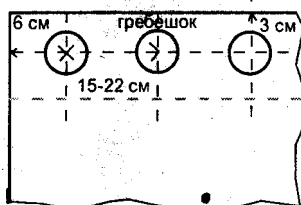
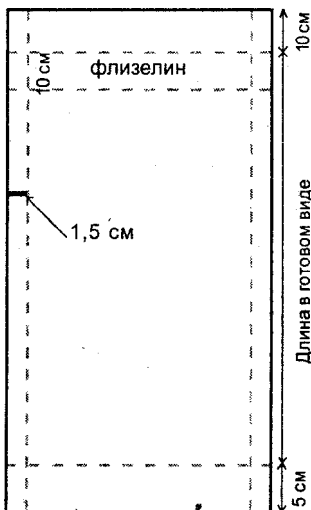


## ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

**Люверсы.** Это круглые блочки, состоящие из двух деталей, которые могут быть пластиковыми или металлическими. Их можно купить в магазинах, торгующих тканями для штор. Они бывают крупные и мелкие: крупные нанизывают на карниз, как это сделала я, для мелких понадобится карниз с крючками. Важно правильно выбрать диаметр внутреннего круга люверса. Отверстие должно превышать диаметр штанги карниза на 1,5 см. Количество люверсов рассчитывается исходя из ширины проёма, но оно всегда чётное (тогда правый и левый край портьеры будут повернуты в одну и ту же сторону).

**РАСЧЁТ КОЛИЧЕСТВА ЛЮВЕРСОВ.** Для того чтобы вычислить нужное количество люверсов, в первую очередь нужно выяснить ширину шторы. Идеальное расстояние между люверсами 18 см, но допустимые границы – от 15 до 22 см. От бокового края шторы к центру первого люверса расстояние должно быть 5-7 см. Существует формула, которая позволит вам правильно рассчитать нужное количество люверсов:  $n1 = (L - 2a) : 18 + 1$ . Где  $n1$  – это нужное вам число люверсов,  $L$  – ширина шторы,  $a$  – расстояние между боковым краем шторы и центром первого люверса.  $n1$  чаще всего выходит нечётным дробным числом, поэтому его округляют к  $n2$ , то есть к ближайшему чётному числу. Пример расчёта люверсов: если штора имеет ширину 200 см, а первый люверс будет находиться на расстоянии 6 см от бокового края:  $n1 = (200 \text{ см} - 2 \times 6 \text{ см}) : 18 + 1 = 11,4$  шт. Округляем до 12 и получаем  $n2$ . То есть на штору 2 метра нужно купить 12 люверсов.

**Ткань.** Подойдёт любая, на люверсы можно посадить как лёгкую органзу, так и тяжёлую портьерную. Расход ткани: ширина карниза помноженная на 2,5 (минимум на 2). Длина рассчитывается индивидуально: длина отреза ткани равна длине готовой шторы (в случае со шторой на крупных люверсах кольца бу-



дут находиться на уровне карниза, а верхняя часть шторы подниматься над ним на 2,5 – 3 см), плюс запас на припуск к нижнему краю, плюс 20 см запаса к верхнему краю (смотрите рисунок).

**НА ЗАМЕТКУ.** Прежде чем вы начнёте кроить и шить штору, установите карниз. Так вам будет проще рассчиты-

вать длину шторы.

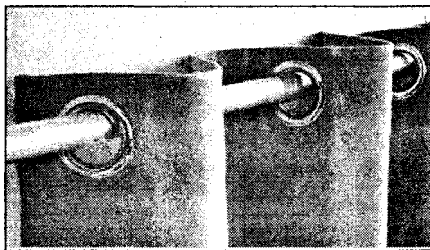
**Флизелин** шириной 10 см, длина в зависимости от длины ткани. Она необходима для укрепления манжета, на котором будут крепиться люверсы.

**А также линейка, карандаш, ножницы, нитки в цвет ткани, утюг.**

**ШАГ ПЕРВЫЙ.** Застрачиваем боковые швы шторы с двойным подгибом.

**ШАГ ВТОРОЙ.** Делаем люверсы.

**Подготовка.** Подгибаем верхний край ткани на 1 см и отстрачиваем, отступив 2 мм от сгиба, проутюживаем. Размечаем манжет для люверсов. На изнаночной стороне проводим линию, отступив от края строчки на ширину клеевой ленты плюс 3 мм. Прикладываем верхнюю часть манжета с клеевой лентой к намеченной линии, приклеиваем с помощью утюга через лист бумаги. Соединяем верхнюю часть манжета с клеевой. Фиксируем ткань булавками (булавки прикалываются перпендикулярно сгибу).



Прокладываем строчку по нижнему краю манжета. Проутюживаем.

**Разметка.** На изнаночной стороне шторы размечаем расположение люверсов. От бокового края откладываем 6 см, проводим параллельно ему линию – это центр первого люверса. Откладываем до конца ткани линии, отступая 18 см, таким образом узнаём количество люверсов. Затем откладываем на линии на расстоянии 2,5 – 3 см от верхнего края точку – это гребешок, который будет находиться над карнизом.

**Вырезаем место для люверса.** Берём изнаночную часть люверса, прикладываем по центру к намеченной оси, совмещая внешний край люверса с точкой «гребешка». Обводим внутренний круг люверса. Вырезаем круг, увеличив его на 2 мм от намеченной линии.

**Сборка.** Совмещаем отверстие с деталью люверса, закрываем второй частью люверса до характерного щелчка.

**ШАГ ТРЕТИЙ.** Заключительный этап работы.

Подшиваем низ шторы. Надеваем штору на карниз.

Ольга МИХАЙЛОВА, г. Норильск

## Из первых рук



Анна ЛЮДКОВСКАЯ, повар, автор кулинарных книг

Что мешает готовить вкусно? Анна ЛЮДКОВСКАЯ – журналист, повар, редактор и блогер кулинарного сайта – считает, что дело в наших неправильных представлениях о еде и процессе приготовления пищи. Сегодня она делится с нами своими советами

● Есть правило, что доска должна подходить к ножу: маленький нож – маленькая доска. Но я за большие доски: во-первых, снижается риск пораниться, во-вторых, с большой надёжно и удобно, ведь на ней хватит места и для лука, и для моркови, которые, предположим, следует закладывать в суп одновременно

● Приобретите 3-4 хороших ножа, этого достаточно, чтобы превратить процесс приготовления пищи в удовольствие. Обязательно наличие большого поварского ножа, которым будете резать мясо и овощи, снимать кожуру с тыквы, резать зелень. Не менее важен небольшой овощной. Им удобно крошить чеснок, выковыривать «глазки» из картофеля, чистить яблоки. Плоский рыбный нож позволит тонко нарезать солёную рыбу, и, наконец, хлебный нож. Только благодаря ему вы сохраните тонкую хрустящую корочку у багета

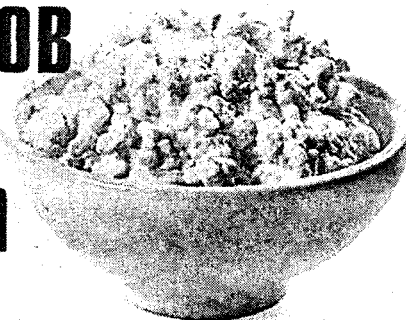
● Варите пасту в самой большой кастрюле, щедро солите воду. И никогда(!) не добавляйте в сваренную пасту растительное масло. Это невкусно! Чтобы паста не сплилась, откиньте после варки на дуршлаг, жидкость сохраните. Верните пасту в кастрюлю и добавьте немного жидкости, перемешайте и накройте крышкой

● Не увлекайтесь антипригарными сковородами. Они хороши для яиц, нежной рыбы, морепродуктов. Блины и стейки на них получаются невкусными. Причина – медленный прогрев, который мешает образоваться необходимой корочке. Поэтому чугунные и стальные сковороды с толстым дном должны присутствовать на вашей кухне

### Рецепт от Анны ЛЮДКОВСКОЙ

Если шашлык остался на утро, порежьте его длинными полосками, а огурец помидками, добавьте кинзы или петрушки, немного лимона, заправьте. Подойдёт смесь хорошего майонеза с мягкой горчицей. Туго заверните в тонкий армянский лаваш, для надёжности в фольгу или пищевую плёнку. И обед на работу готов!

# 5 рецептов из творога



## ПЕЧЕНЬЕ

200 г творога, 1,5 ст. муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка мёда, горсть изюма, вишни или клюквы, 1 ч. ложка разрыхлителя, цедра одного лимона.

Масло растопите, смешайте с сахаром, творогом, мёдом, яйцом и изюмом. Всыпьте просеянную муку, смешанную с разрыхлителем. Добавьте цедру. Сформируйте небольшие шарики, слегка приплюсните, выложите на противень, смазанный маслом или застеленный бумагой. Выпекайте в разогретой духовке 15-20 минут.

## ГЛАЗИРОВАННЫЕ СЫРКИ

Плитку шоколада растопите на водяной бане. С помощью кисточки промажьте им силиконовые формочки и поставьте в морозильник на несколько минут. Творог тщательно смешайте с размягчённым маслом и сгущённым молоком по вкусу. Достаньте формочки, выложите в них творожную массу, полейте шоколадом и вновь поставьте в морозильную камеру для застывания.

## СОУС

Один огурец очистите, нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной тёрке. Пучок укропа мелко порубите. Пачку творога разотрите до получения однородной массы со сметаной, смешайте с другими компонентами, посолите, при желании можно добавить зубчик толчёного чеснока. Подавайте с подсушенным хлебом к рыбе, мясу.

## САЛАТ

Пучок салата, помидоры, зелень – всё порезать. Смешайте все ингредиенты, добавьте сушёные травы, полейте растительным маслом, немного лимонным соком, посыпьте кусочками творога (лучше брать деревенский), посолите, перемешайте.

## СОЧНИ

Полпачки сливочного масла комнатной температуры взбейте, постепенно добавляя 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 1/3 стакана сахара и щепотку соли. Добавьте 1,5 стакана муки, перемешанной со щепоткой соды, и быстро замесите тесто. Для начинки смешайте 150 г творога, 1 белок, 1 ст. ложку сметаны, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку сахара. Тесто раскатайте толщиной 7 мм. Круглой мисочкой диаметром около 8 см вырежьте лепёшки. На половинку лепёшки выложите начинку, прикройте второй половиной. Смажьте лепёшки взбитым желтком. Сочни выложите на промасленный пергамент и выпекайте в духовке при 220° С 10-15 минут.

## КРУПЕННИК

Полтора стакана варёной гречки, 250 г творога, 2 яйца, 1,5 ст. ложки сахара, щепотка соли, сливочное масло для смазывания формы.

В миску разбейте яйца, добавьте соль, сахар и взбейте вилкой. Добавьте творог, размешайте, а затем всыпьте гречку. Разогрейте духовку до 200° С. Форму смажьте сливочным маслом, переложите в неё массу и поставьте в духовку на 40 минут до образования румяной корочки. Ешьте горячим или холодным со сметаной или сгущённым молоком.



**Дорогие хозяйюшки!**  
**Конкурс «Мой любимый рецепт»**  
**продолжается. Мы по-прежнему**  
**ждём ваших писем по адресу:**  
**305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.**  
**Победителей ждут призы.**

# Любимые рецепты



Думаю, всем любителям кабачков придётся по вкусу рецепт этой нежной вкусной запеканки!

## Запеканка из кабачков

2-3 средних кабачка, 2 яйца, 200 г сливок или сметаны, 100 г брынзы, 4 ст. ложки муки, кусочек твёрдого сыра, 3 помидора, пучок зелёного лука и укропа, соль, специи (сушёная петрушка, базилик, чёрный молотый перец).

Кабачки трём на крупной тёрке, отжимаем сок. Яйца взбиваем с солью, добавляем сливки, размятую вилкой брынзу, муку, нарезанный укроп и зелёный лук, специи. Тщательно смешиваем кабачки с яичной смесью, выкладываем их в форму, застеленную фольгой, которую необходимо смазать маслом. Сверху посыпаем тёртым сыром и украшаем половинками помидоров. Выпекаем в духовке, разогретой до 175° С, около 40 минут. Нарезаем запеканку, когда она остынет.

Ирина ШУКЛИНА, г. Тамбов

## Курица, тушённая с яблоками

Кусочки курицы выложить в глубокую сковороду. Залить небольшим количеством воды – только до верха курицы, не покрывая её. Закрыть всю курицу слоем моркови, порезанной кружочками или соломкой; покрыть слоем кисло-сладких яблок, порезанных дольками вместе с кожурой. Сверху закрыть слоем лука, порезанного полукольцами. Накрыть крышкой и довести до кипения на большом огне. Уменьшить огонь, добавить несколько горошин перца и тушить 45-60 минут. Когда курица будет почти готова, посолить, добавить пару ложек томатной пасты и специи по вкусу. Тушить ещё 10 минут. Подавать с рисом.

Надежда ПАНИНА, г. Омск

Этот рецепт семейный. Надеюсь, необычное сочетание никого не оставит равнодушным.

## Пирог с капустой и рыбой

Для теста: 0,5 л молока, 1 пачка сухих дрожжей, 1 яйцо, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, мука.

Для начинки: рыба, капуста, лук, растительное масло, лавровый лист, соль, перец, сливочное масло.

Смешать ингредиенты для теста и замесить тесто. Оно должно быть мягким. Завернуть в полиэтиленовый пакет и положить в холодильник на полчаса. Затем достать и выдержать в тёплом месте 30 минут. В это время приготовить начинку: порубить капусту, нарезать лук и слегка обжарить на подсолнечном масле. Поперчить, посолить. Рыбу, я предпочитаю гор-

бушу, нарезать крупными кусками и слегка обжарить на растительном масле с двух сторон до полуготовности. Разделить рыбу на небольшие кусочки, выбрав косточки. Тесто разделить на две неравные части. Большую часть раскатать в лепёшку и выложить на сковороду, потом слой жареной капусты, сверху слой обжаренной рыбы. На рыбу уложить кусочки сливочного масла и лавровый лист. Сверху – оставшуюся капусту. Раскатать меньшую часть теста и сделать закрытый пирог. Оставить на расстойку минут на 20. Смазать взбитым желтком и выпекать в духовке при  $t \text{ около } 200^{\circ} \text{ C}$ . Время выпечки до подрумянивания примерно 30 минут. Сразу же после выпечки пирог смазать сливочным маслом. Дать ему «отдохнуть» минут 20.

**Ольга ЛОКТИОНОВА,**  
г. Северодвинск

Лето проходит, и хочется успеть насладиться вкусом овощей. В нашей семье очень любят блюда из баклажанов, поэтому делюсь любимыми и проверенными рецептами.

### Баклажаны с овощами

4 небольших баклажана, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 помидора, 1/2 ст. ложка лимона, соль, растительное масло.

В баклажанах сделать глубокий продольный надрез. Хорошо посолить внутри, выложить на тарелку разрезом вниз и оставить на 30 минут. Лук нарезать полукольцами, обжарить в течение минуты. Добавить помидоры, нарезанные кубиками, измельченный чеснок, тушить пару минут. Снять с огня, добавить рубленую петрушку, посолить, поперчить. Баклажаны обмыть, обсушить, обжарить. Внутри заложить начинку, положить на противень, застланный фольгой. Сбрызнуть водой, смешанной с небольшим количеством сока лимона и щепоткой сахара. Запекать 35 минут при  $t \text{ } 160^{\circ} \text{ C}$ .

### Баклажаны со сливовым соусом

7-8 средних баклажанов, 1 большая морковь, 2 средние луковицы, 2 сладких перца, соль, сахар.

Для соуса: 8 слив, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки муки, соль, сахар, чёрный перец.

Баклажаны помыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и оставить на 20 минут. Морковь натереть на крупной тёрке, перец нарезать соломкой, лук нарезать полукольцами. Баклажаны промыть в холодной воде и отжать. На дно формы налить небольшое количество растительного масла. Овощи выложить слоями в форму (при желании можно перемешать). Каждый слой немного по-

солить и немного посыпать сахаром. Поставить овощи в разогретую до  $180^{\circ} \text{ C}$  духовку. Через 10 минут накрыть форму фольгой и уменьшить температуру. Через 30 минут залить овощи соусом.

Для соуса: из слив вынуть косточки, измельчить в блендере. Перемешать с майонезом, мукой. Разбавить стаканом воды. Добавить соль, сахар и перец по вкусу. Проколоть овощи вилкой в нескольких местах, соус должен пропитать все слои. Под соусом запекать в духовке 15 минут.

**Инга ДОРОВА, г. Иваново**

### Картофельный рулет с грибами

700 г картофельного пюре, 3 ст. ложки крахмала без горки.

Начинка: 3 луковицы, 3 моркови, 300 г грибов, 1 ч. ложка соли.

Лук и грибы мелко порезать, морковь натереть. Обжарить постепенно: сначала лук до прозрачности, добавить морковь. Готовить до мягкости, в последнюю очередь обжарить грибы. Когда их добавите, прибавьте огонь, чтобы жидкость быстрее выпарилась. Посолить по вкусу. В тёплое картофельное пюре добавить крахмал, хорошо вымешать. Если пюре очень жёсткое, можно добавить несколько ложек кипятка. Разорвать полиэтиленовый пакет, выложить на него картофельную массу прямоугольником толщиной 1,5-2 см, по центру положить начинку. Завернуть свободные края на начинку, заглаживать шов, смазать сметаной и поставить в разогретую до  $200-220^{\circ} \text{ C}$  духовку на 30-40 минут.

**Галина ГРИГОРЬЕВА, г. Шахты**

### Яблочные дольки в хрустящем тесте

5 кислых яблок, 150 г муки, полстакана сметаны, 2-3 яйца, 3 ст. ложки сахара (по вкусу), корица.

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, нарезать кружочками или дольками толщиной 1 см. Смешать муку, сахар и корицу. Сметану соединить с яйцами, а затем с мукой до получения густого однородного теста, добавить немного соды и лимонной цедры. Разогреть в глубокой посуде растительное масло. Ломтики яблок накалывать по одному на вилку и опускать сначала в тесто, а потом в разогретое масло. После образования зажаренной корочки выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира. Посыпать сахарной пудрой.

**Татьяна, Брянская область**

Слоёное тесто – это неисчерпаемый источник для вдохновения в приготовлении десертов. Минимальное количество времени, а удовольствие по максимуму.

### Штрудель с абрикосами и творогом

Упаковка слоёного теста, 200 г жирного творога, 5 абрикосов, 1 ч. ложка ванильного сахара, 3 ст. ложки сахара, 1 яйцо.

Из абрикосов вынуть косточки и нарезать кубиками. Яйцо взболтать и разделить пополам. В миске смешать творог, половину яйца, нарезанные абрикосы, сахар и ванильный сахар до однородной массы. Раскатать тесто в прямоугольный пласт (высотой 0,5 см), равномерно распределить начинку и скатать в плотный рулет. Смазать верх рулета оставшимся яйцом и выпекать в разогретой духовке примерно 30 минут до румяной корочки.

### Слойки с грушей

Упаковка слоёного теста, 4 груши, 1 щепотка лимонной цедры, 1 ст. ложка сахара, 1 желток, 1 ст. ложка лимонного сока, сахарная пудра, немного корицы.

Груши очистите, разрежьте каждую пополам и удалите сердцевину с семенами. Выложите груши на дно небольшой кастрюли, добавьте 1/2 стакана воды, сахар, цедру лимона и лимонный сок и проварите 3-4 минуты. Раскатайте слоёное тесто и нарежьте его квадратами со стороной 12 см. Накопите вилкой, в середину каждого квадрата положите половину груши срезом вниз. Смажьте тесто вокруг груш желтком. Выпекайте 20 минут в предварительно разогретой духовке. Готовые слойки посыпьте сахарной пудрой и корицей.

Грушу почему-то редко встретишь в выпечке. А жаль, потому что пироги с ней необыкновенно вкусны!

### Грушевый пирог

2 ст. муки, 6 яиц, 1,5 ст. сахара, 7 средних груш, пакетик ванилина, 1/3 ч. ложки корицы.

Для посыпки: 6 ст. ложек сахара, 50 г сливочного масла, сода, мука.

Груши нарезать тонкими ломтиками, посыпать небольшим количеством сахара и корицей, слегка сбрызнуть лимоном. Яйца, ванилин, сахар взбить миксером, добавить муку и снова взбить. 2/3 теста вылить в смазанную маслом форму. Выложить начинку из груш на тесто. Сверху полить оставшимся тестом.

Приготовить посыпку: размягчённое масло смешать с сахаром и содой на кончике ножа, добавить муки столько, чтобы получилась крошка. Посыпать этой крошкой верх будущего пирога.

Поставить пирог в разогретую духовку и выпекать при температуре  $200^{\circ} \text{ C}$  30-40 минут. Разрезать пирог на кусочки, посыпать сахарной пудрой.

**Наталья, г. Гомель**

# Цветок солнца

*Не за горами пасмурная осень и холодная зима, а значит, было бы замечательно привнести в свой дом немного солнца. С этой ролью прекрасно справятся цикламены – очаровательные растения буквально излучают солнечный свет и заряжают энергией*

Стоит сразу оговориться, что цикламены бывают двух видов: европейский и персидский. Отличить их можно по листьям. У персидского, как правило, листья большие до 15 см в диаметре, сердцевидной формы, цветы крупные декоративные. Европейский гораздо меньше, но в отличие от своего собрата источает тонкий аромат. Разные у них и сроки цветения, и именно персидские цикламены будут радовать вас в зимнее время своими яркими бутонами, похожими на крылья бабочки. Считается, что персидский цикламен – растение капризное. На самом же деле требования, которые он предъявляет, легко удовлетворить. Делимся советами.

## ПРИБРЕТЕНИЕ

Выбирая растение, постарайтесь найти выращенное местными цветоводами. Такой цикламен будет прекрасно себя чувствовать в условиях квартиры и долго радовать вас своим присутствием, а для него это без малого 20 лет! Если вы купили импортный вариант, его желательно сразу пересадить, не дожидаясь даже окончания цветения. Цветоносы нужно аккуратно удалить выкручиванием и, когда ранки подсохнут (через пару дней), приступить к пересадке.

## ПЕРЕСАДКА

Достаньте растение, удалите субстрат. Затем замочите оставшийся ком на полчаса в тёплой воде, аккуратно смойте остатки торфа под слабой струёй тёплой воды. Чтобы помочь растению восстановиться, удалите половину листьев осторожным выкручиванием.

## СЕНТЯБРЬ

- Новолуние 14–16 сентября.
- Растущая Луна 17–27 сентября.
- Полнолуние 28–30 сентября.
- Убывающая Луна 1–13 сентября.

## ГОРШОК

Цикламены не любят больших горшков, они в них плохо цветут, начинают загнивать. В слишком маленьком горшке, наоборот, зацветают преждевременно, но цветение слабое. Выбирая горшок для пересадки, необходимо учесть, что между краем горшка и клубнем должно быть расстояние в 2–3 см, и он должен иметь достаточно отверстий для беспрепятственного стока воды.

## ПОСАДКА

На дно положите керамзит. Земля для цикламенов должна быть лёгкой, воздухопроницаемой. Существуют готовые земляные смеси для цикламена, подойдёт субстрат для фиалок, цитрусовых. Желательно добавить в неё немного песка и вермикулита, 1/3 от объёма всей земли. Обратите внимание, что при посадке клубень заглубляется не полностью, 1/3 оставляют на поверхности, это важно для будущего цветения. После посадки поставьте растение в самом прохладном тенистом месте. Полейте через поддон. Имейте в виду, что несколько листьев после пересадки могут ещё погибнуть, это нормально. Спустя 2–3 недели после пересадки цикламен можно подкармливать, в дальнейшем – 1 раз в две недели до окончания цветения. Лучше использовать жидкие готовые удобрения. Вместе с тем сильно увлекаться подкормками не стоит, иначе цикламены нарастят пышную листовую массу в ущерб цветению.

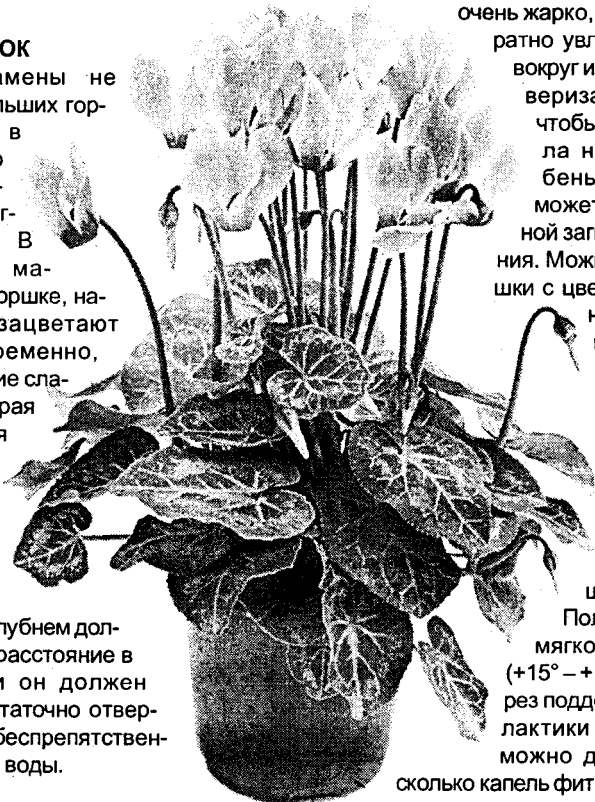
## УХОД

Цветущий цикламен предпочитает рассеянный свет, полутень. Располагать его следует подальше от источников тепла. Для создания комфортных условий в период отопительного сезона цикламену понадобится более частый полив, но стоит помнить, что переувлажнение чревато гибелью, для растения лучше небольшая засуха, чем залив. Однако если в помещении

очень жарко, то можно аккуратно увлажнять воздух вокруг из мелкого пульверизатора. Важно, чтобы вода не попала на цветы, клубень, побеги. Это может стать причиной загнивания растения. Можно ставить горшки с цветами на влажную гальку или керамзит. Это особенно полезно делать сразу после покупки, чтобы растение быстрее привыкло к сухому воздуху наших квартир.

Поливать следует мягкой прохладной (+15° – +17°С) водой через поддон. Для профилактики гнили в воду можно добавлять несколько капель фитоспорина. Цветение цикламена продолжается 2–3

месяца, заканчивается ранней весной. Как только начинают желтеть листья, полив значительно уменьшают, но не прекращают совсем, не давая пересыхать земляному кому. От подкормки отказываются. Растение готовится на покой, который длится несколько месяцев. Летом прохладную температуру обеспечить в квартирах сложно, но желательно, чтобы она хотя бы не превышала 25°С. Если есть возможность, выставьте растение на балкон, лоджию, террасу – подальше от прямых солнечных лучей. Во второй половине лета после появления новых листьев полив увеличивают, и растение можно переставить в светлое место. В сентябре пересаживают или обновляют верхний слой земли. Бывают случаи, когда цикламен хочет расти и цвести вопреки правилам, принуждать к отдыху его не стоит, продолжайте ухаживать за ним, как и прежде. Со временем цветок самостоятельно войдёт в нужный ритм.



# ЯГОДА-МАЛИНА

Пять лет назад я стала хозяйкой дачного участка. За это время были успехи и неудачи, но главной проблемой на сегодняшний день для меня остаётся малина, никак не могу добиться хорошего плодоношения. При покупке дачи старую малину я выкорчевала, посадила новую. Урожаем она нас пару лет радовала, но в этом году я собрала, что называется, «кошкины слёзы». Расскажите, как регулярно получать высокий урожай малины

Галина ПЕРЕВЕРЗЕВА, г. Орёл

Действительно, новые посадки не всегда решают проблему урожая. Причина банальна: незнание агротехники выращивания этого замечательного ягодного кустарника, у которого, кстати, самой природой заложен высокий уровень плодоношения. С одного куста можно собирать до 5-7 кг малины.

**ПРАВИЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ МОЛОДЫХ РАСТЕНИЙ.** В первый сезон посадки малины рекомендуется оставлять только по одному побегу на куст, а в дальнейшем — от 4 до 8 ростков, которые будут плодоносить вместо старых побегов. В первый год молодой побег малины нужно довести до высоты 120 сантиметров и укоротить верхушку на 5-15 сантиметров. После этой процедуры побег перестает расти в высоту и даёт многочислен- ные боковые побеги.

## ГРАМОТНАЯ ОБРЕЗКА.

Дальнейшая обрезка зависит от вида растений. Ремонтантная обрезается поздно осенью или рано весной кардинально: оставляется не более 5 см.

У обычной малины в начале сентября срезают зелёную верхушку. После окончания плодоношения поздней осенью вырезают отплодоносившие двухлетние побеги (рис. 1-А), чтобы обеспечить доступ солнца к растущим побегам.

Весной проводят тщательную ревизию кустов: у подмёрзших нужно обрезать побеги до здоровой почки (рис. 1-В). Сильно укорачивать стебли не стоит, чтобы не уменьшить будущий урожай. В начале лета следите за отращиванием од-

нолетних побегов. Для хорошего роста и развития их должно быть до 6-8 побегов на кусте.

**ПОРОСЛЬ — ВРАГ МАЛИНЫ.** С наступлением весны появляется множество лишних побегов — это поросль (рис. 1-Б). Надо приучить себя к той мысли, что не может быть нормального урожая, если на вашей малине постоянно не уничтожать возникающие корневые отпрыски. Это делается сразу при их появлении, острой лопатой подрезая на глубине 5-7 см в земле. Более поздняя подрезка, особенно выкопка поросли осенью, повреждает корни, ослабляет основное растение и значительно снижает урожай.

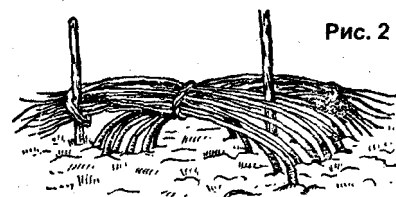
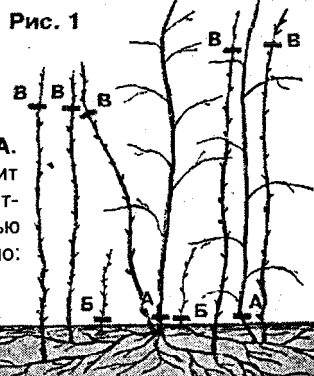
**УДОБРЕНИЯ.** В качестве удобрений пользуйтесь органикой. Если земля бедная, то удобрять желательно раз в год, в остальных случаях достаточно раз в два года. Вносите под кусты свежий навоз слоем 10-20 см не позже 15 июня. И все остальные подкормки можно исключить. Этого вполне достаточно. Мульчируйте посадки, у малины поверхност-

ная корневая система, это позволяет дольше сохранить влагу. Мульчировать можно чем угодно: торфом, перегноем, соломой, навозом (для удаления запаха и влагосбережения прикрывается слоем опилок) или мелко раздробленной корой. Сорняки или скошенную траву можно использовать в качестве мульчи, но в этом случае их стоит обработать, так называемыми, ЭМ-препаратами. Первые две буквы расшифровываются



как эффективные микроорганизмы, которые, помимо прочего, борются с вредителями. Соломенную мульчу нужно убирать перед зимой, иначе заселятся мыши.

**УКРЫТИЕ НА ЗИМУ.** Если вы не уверены в сорте, не оставляйте стоячих побегов. В середине сентября — начале октября в безморозный период обрываются листья. Побеги куста нужно сжать в руке и плотно перевязать, чтобы они представляли собой одно целое. А потом уже пригибать весь пучок к проволоке, которая натянута на высоте 25 см от уровня почвы, прихватить перевязкой в нескольких



местах, в том числе и в середине (рис. 2). Это обеспечит жёсткость всей «конструкции». Проволоку следует в нескольких местах крепко привязать к колышкам из арматур.

## Три совета садоводам

**Полив.** Обязателен полив сразу после цветения, он позволит налиться ягоде. И в предзимний период — если осень сухая.

**Выбор сорта.** Отдавать предпочтение стоит сортам более зимостойким, устойчивым к болезням. Если речь идёт о посадке крупноплодной малины, то целесообразнее всего выращивать крупноплодные ремонтантные сорта.

**Подвязка.** Без неё кусты загущаются, и их нижняя половина остаётся без света и, соответственно, без ягод. Подвязывать можно как к колу, так и к шпалере (столбы с натянутой металлической проволокой). В последнем случае располагайте побеги на расстоянии 10 см друг от друга.

Хороший урожай малина даёт до тех пор, пока корневище у основания по каким-либо причинам не начинает усыхать, тогда наступает период резкого уменьшения образования побегов. Пока этого не произойдёт, вы можете каждое лето радоваться сладким и ароматным ягодам. У опытных садоводов этот период может длиться 25 лет.



# СЕМЬ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ

**Большинство из нас вспоминают о здоровом образе жизни, когда начинаются какие-то проблемы. И я не являюсь счастливым исключением, несмотря на то что работа обязывает постоянно быть в теме. Но мне удалось справиться с собственным «нет времени», поддерживать здоровье не от случая к случаю, а семь дней в неделю, помогла в этом йога. Об этом и хочу рассказать...**

Проблемы со спиной начались у меня больше пяти лет назад. Но тогда я, имея больше свободного времени, взялась за них всерьёз: записалась в бассейн и на шейпинг, даже на какое-то время, что совсем неудивительно, совершенно забыла, что спина может болеть. Занималась почти два года. Но даже тогда, когда интенсивные тренировки остались в прошлом, спина не болела ещё год. Потом боль вернулась, особенно мучила она меня к концу рабочего дня. Я понимала, что необходимо менять образ жизни. Но, как и многие, находила оправдания своей бездеятельности: вот, мол, где найти время, если надо заниматься и домом, и детьми, и плюс работа... Очередной приступ боли был таким сильным, что я с трудом смогла встать с кровати. Он дал понять, что время отговорок прошло. Стала искать, что может мне помочь. Зачастую, когда человек начинает действовать, он получает подсказки от судьбы. Именно в этот момент я увидела телепередачу, в которой женщина делилась опытом, как йога помогла ей справиться с болью в спине.

Вдохновившись примером, я купила книгу с упражнениями йоги, надеясь освоить их как можно быстрее. Стала искать комплексы упражнений для спины и поняла, что путаюсь и в последовательности упражнений, и в технике... И вообще асаны казались очень сложными. Тогда родилась идея осваивать йогические асаны постепенно, отводя на каждую из них один, при необходимости два дня. Я повторяла асаны утром и вечером, иногда в обед, иногда дополняла их теми, которые уже усвоила. Старалась воспроизвести каждую позу максимально точно. Сразу скажу, в некоторых случаях это давалось непросто, но со временем

стало получаться. Я перепробовала в течение месяца около 25 асан, в описании которых, так или иначе, упоминалось, что они помогают поддерживать здоровье спины. И уже на этапе тренировок с удивлением поняла: спина практически не беспокоит.

Из этих асан впоследствии, прислушиваясь к своему организму (ведь все мы индивидуальны), выбрала семь, их и стала выполнять ежедневно. Оказалось, и времени для этого нужно не так много, достаточно встать утром на полчаса раньше. Но самое главное – регулярное выполнение позволяет забыть о болях в спине и чувствовать себя полной сил независимо от того, сколько приходится работать.

## ТАДАСАНА (ПОЗА ГОРЫ)

**Исходное положение:** встаньте прямо таким образом, чтобы стопы были соединены. Руки опущены по бокам, ладони развёрнуты к телу. Пальцы держите прямыми, но без напряжения.

**Выполнение:** подтяните мышцы низа живота и бёдер так, чтобы направить копчик вниз. При этом движении вы несколько проворачиваете таз в тазобедренных суставах и делаете его положение вертикальным. В такой позе поясница вытягивается и расправляется, уходит излишний прогиб. Отведите плечи назад, делая грудь широкой, слегка опустите их вниз. Почувствуйте, как с плеч уходит напряжение, которое накапливается в течение дня. Потяните макушку вверх, расправляя шею, слегка опустите подбородок к груди. В этом положении сделайте не-

сколько вдохов и выдохов. Во время вдоха приподнимайте верхнюю часть грудной клетки, на выдохе – подтягивайте низ живота, стараясь несильно опускать при этом грудную клетку вниз.

**Примечание:** эта асана способствует красивой осанке в любом возрасте. Если выполнять её стоя сложно, можно делать с опорой на стену.

## МАРДЖАРИАСАНА (ПОЗА КОШКИ)

**Исходное положение:** встаньте на коврик на четвереньки, как кошка. Руки и бёдра должны быть перпендикулярны полу. Пальцы ног не подгибайте, направьте их назад.

**Выполнение:** на вдохе приподнимите копчик по направлению к потолку так, чтобы спина приняла вогнутую форму. Во время выполнения этого движения ваша голова также естественным образом поднимается. На выдохе прогните спину,



придав ей форму арки, опустите голову к груди. Сделайте арку как можно более высокой, опуская копчик. Повторите 2-3 раза. Делайте движение плавно.

**Примечание:** помимо того, что эта асана обеспечивает гибкость позвоночника и предотвращает боли в шейном отделе, она нормализует работу репродуктивной системы, облегчает боль во время менструации.

## САНАКАСАНА (ПОЗА КРОЛИКА)

**Исходное положение:** встаньте на колени (не опускаясь на пятки). Спина прямая, макушка смотрит вверх.

**Выполнение:** на выдохе согнитесь в области паха и постарайтесь коснуться лбом колен. Ладони рук





положите на ступни. Находитесь в позе (на задержке дыхания) 20 секунд. С вдохом выпрямитесь до исходного положения. Повторить 2-3 раза.

**Примечание:** поза не только хорошо растягивает позвоночник, но и способствует улучшению работы печени и пищеварительной системы.

## БХУДЖАНГАСАНА (ПОЗА КОБРЫ)

**Исходное положение:** лягте на живот, поставьте ладони на пол под плечами пальцами вперед. Несколько раз глубоко вдохните.



**Выполнение:** втяните копчик, чтобы прижать лобковую кость к полу. На вдохе слегка поднимите

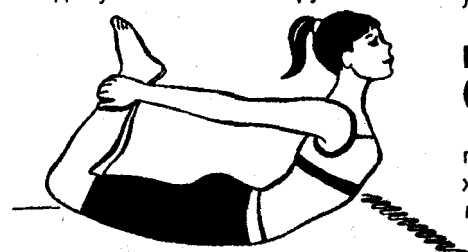
грудную клетку, стараясь не давить на ладони. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий. Прижмите ладони к полу и углубите прогиб до середины спины, а лобковую кость прижмите еще больше к полу. Следите за тем, чтобы грудная клетка шла вперед за счёт работы рук. Расслабьте плечи, продолжая поднимать спину по мере выпрямления рук, до их полного выпрямления. Удерживайте позу в течение нескольких вдохов и выдохов. Взгляд устремлён вверх в бесконечность.

**Примечание:** поза Кобры раскрывает грудную клетку и развивает подвижность позвоночника.

## ДХАНУРАСАНА (ПОЗА ЛУКА)

**Исходное положение:** лягте на пол во всю длину тела на живот лицом вниз.

**Выполнение:** выдохните и согните ноги в коленях. Вытяните руки назад и ухватитесь левой рукой за ле-



вую лодыжку, а правой рукой – за правую лодыжку. Сделайте два цикла вдох/выдох. Выдохните полностью и тяните ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь. Руки действуют, как тетива, стягивая тело, словно лук.

Отведите голову как можно дальше назад. Ни рёбра, ни таз, ни бёдра не должны касаться пола. Только живот несёт на себе вес тела. Поднимая ноги, не нужно соединять их в коленях, это мешает поднять их достаточно высоко. Когда ноги полностью вытянуты вверх, соедините бёдра, колени и лодыжки. Оставайтесь в этой позе по возможности от 20 секунд до 1 минуты, дыхание должно быть свободным. Затем с выдохом отпустите лодыжки, ноги вытяните прямо, опустите голову и ноги на пол, расслабьтесь.

**Примечание:** асана возвращает гибкость позвоночнику, улучшает работу органов брюшной полости.

## ШАЛАБХАСАНА (ПОЗА САРАНЧИ)

**Исходное положение:** лечь животом на пол во всю длину тела, лицо обращено вниз, руки вытянуты назад.

**Выполнение:** выдохните, поднимите одновременно голову, грудь и ноги как можно выше. Ни ладони, ни рёбра не должны ка-



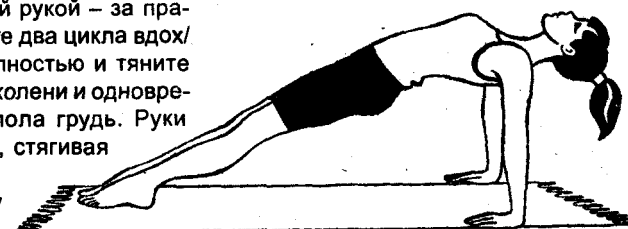
саться пола. На полу лежит только живот, который несёт на себе вес тела. Напрягите ягодицы, сомкните бёдра, колени, лодыжки, стремясь вытянуть ноги. Не переносите вес тела на кисти рук, а вытягивайте их назад, чтобы задействовать мышцы верхней части спины. Оставайтесь в этом положении как можно дольше при нормальном дыхании.

**Примечание:** эта поза снимает напряжение с пояснично-крестцовой области позвоночника.

## ПУРВОТТАНАСАНА (ПОЗА «ВОСТОК»)

**Исходное положение:** сядьте на пол, ноги вытяните перед собой. Положите ладони на полу у таза, направив пальцы в сторону стоп.

**Выполнение:** согните колени и



поставьте пятки на пол. Перенесите вес тела на ладони и стопы, выдохните и поднимите тело от пола. Выпрямите руки и ноги, напрягая локтевые и коленные суставы. Руки от запястий до плеч должны быть перпендикулярны полу, а туловище от плеч до таза – параллельно полу. Вытяните шею и откиньте голову, насколько возможно, назад. Оставайтесь в позе около минуты, дышите свободно. Выдохните, согните локти и колени, отпустите тело, сядьте на пол и расслабьтесь.

**Примечание:** поза обеспечивает хорошую подвижность плечевых суставов и помогает раскрыть грудную клетку.

Завершающий этап выполнения асан йоги – это расслабление. Выполняется оно лёжа на полу, поза свободная, дыхание плавное – около 10 минут. По возможности во время расслабления нужно постараться отпустить не только тело, но и освободить мысли, не думать ни о чём. Если это получается, после всего комплекса чувствуется прилив сил и хорошего настроения!

**ВАЖНО:** йогических асан очень много, я выбирала упражнения, ориентируясь на собственные ощущения и самочувствие. Вам могут как подойти какие-либо «мои» асаны, так и оказаться неприемлемыми. Поэтому, занимаясь йогой самостоятельно, нужно очень внимательно слушать свой организм. Не допускайте выхода из «зоны комфорта», при неприятных ощущениях или слишком сильном напряжении прекратите выполнение асаны и отдохните. Или замените её на другую, а ту, которая не получается, выполните позже.

Я желаю вам не только хорошего самочувствия, но и ощущения внутренней гармонии, которой йога способствует в наименьшей степени.

Людмила ВАСИЛЬЕВА

# БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

**Производители бытовой техники предлагают нам всё новые и новые кухонные приборы, которые, по их утверждению, могут превратить жизнь любой хозяйки в настоящую сказку. Давайте рассмотрим некоторые из них**

## Мультиварка

Представляет собой «электронную кастрюлю» со съёмной чашей внутри (от 2,5 до 5 л) и плотно прикрепляющейся крышкой.

Приставка «мульти» означает её multifunctionality. В таком приборе можно не только варить, но и готовить на пару, тушить, даже печь. Очень удобной функцией является таймер отсрочки. Например, вы с вечера можете положить в мультиварку все ингредиенты для каши, задать необходимое время, а утром спокойно наслаждаться вкусным и полезным завтраком. При этом беспокоиться, что еда убежит, не стоит — прибор обладает специальной запатентованной конструкцией парового клапана, предотвращающей подобные неприятности. А если вы, к примеру, заказали мультиварке ужин, но опаздываете, она перейдёт в режим подогрева блюда, который может длиться до 12 часов.

**Резюме.** Мультиварка может быть особенно полезной для семей с маленькими детьми, где режим питания распisan по часам, а времени для приготовления блюд катастрофически не хватает.

ет. Или же очень занятых людей. Однако не стоит возлагать слишком много надежд на её multifunctionality. Например, выпечка гораздо лучше получается всё же в духовке.

## Аэрогриль

Представляет собой стеклянную ёмкость, в которой продукты обдуваются потоками воздуха, прогретого до определённой температуры (от 65° до 260°С).

Прибор multifunctional: в нём можно не только запекать мясо, но и делать выпечку, сушить овощи и фрукты, жарить, стерилизовать заготовки, готовить гриль, разогревать, а также делать копчения в домашних условиях. Посуду в аэрогриле можно использовать любую в отличие от СВЧ-печи — металлическую, керамическую и стеклянную, а размораживать продукты можно и в пластиковой посуде. Практически во всех моделях присутствует таймер отсрочки приготовления (от 1 до 24 часов). Вашего присутствия во время приготовления не требуется — принцип конвекции способствует идеальному



пропеканию любых продуктов, при этом переворачивать или помешивать ничего не нужно.

**Резюме.** Как и во всех multifunctional устройствах, есть ведущие функции, которыми пользоваться действительно удобно, есть и дополнительные. Лучше всего в аэрогриле готовятся кусочки курицы, рыба, мясо. Готовить каши и супы, как показывает практика, удобнее всё же на обычной плите. Кроме того, вместимости аэрогриля может просто не хватить. Даже в самую объёмную чашу далеко не всё поместится (например, большой пирог или птица). При этом прибор занимает достаточно много места.

## Из личного опыта

### ОДА ХЛЕБОПЕЧКЕ

Мы долго сомневались, покупать или нет хлебопечку. Боялись, что через некоторое время после покупки она, как и некоторые другие кухонные приборы, будет пылиться в шкафу. Но спустя год после её покупки могу сказать другое. Пользуемся ею несколько раз в неделю и очень довольны. Хлеб получается вкусный, воздушный, к тому же всегда свежий (что для нас актуально, например, во время длительного пребывания на даче). Главное, его приготовление не отнимает ни времени, ни сил. Всё, что нужно, — это точно на весах отмерить количество продуктов по рецепту и засыпать в чашу. Остальное хлебопечка делает сама: месит, поддерживает нужную для брожения температуру, печёт, когда тесто готово. Для меня ещё очень важно, что всё вокруг остаётся чистым, даже руки пачкать не приходится. А ополоснуть чашу — дело двух минут. Когда приходят гости, мы удивляем их хлебом по особым рецептам: луковым, тыквенным, морковным, сдобным с сухофруктами, орехами. А какие домашние куличи у нас теперь на Пасху, с магазинными не сравнятся!

Не могу не упомянуть о дополнительной функции нашей помощницы — замесе теста. Уверена, для того чтобы дрожжевое тесто удалось, нужен особый талант. У меня его, к сожалению, нет. А вот у моей хлебопечки — есть! Так что теперь и я могу радовать своих родных вкусными пирожками. В планах у меня ещё освоение приготовления джемов и варенья. Говорят, с таким чудо-прибором это не составит особого труда. Ничего не пригорит, не убежит, не надо стоять часами у плиты, постоянно помешивая варенье в тазике...

Всем хозяйкам советую приобрести хлебопечку, которая не только облегчает быт, но и дарит неповторимое ощущение комфорта, когда весь дом окутывается запахом свежего горячего хлеба...

Светлана НОВИКОВА, г. Курск

## Йогуртница

Представляет собой набор из 7-8 баночек (каждая ёмкостью по 150 или 125 г), которые помещены в специальный пластмассовый контейнер с нагревательным элементом.

С таким прибором процесс приготовления домашнего йогурта сводится к минимуму. Достаточно смешать молоко с закваской (с живым йогуртом, если таковой найдётся в магазине, или бифидумбактерином, «Наринэ», они продаются в аптеках), разлить по баночкам, поместить в базу йогуртницы и включить. Через 8 часов йогурт будет готов. Кроме него, в йогуртнице можно приготовить кефир или сметану (в этом случае смешивать с молоком нужно, соответственно, кефир или сметану).

**Резюме.** Очень удобная вещь для любителей натуральных кисломолочных продуктов. Ведь найти в магазине полезный йогурт сегодня не так легко.

**Знакомый угрожает мне, что выложит дискредитирующие меня видеозаписи в Интернет. Можно ли будет привлечь его к ответственности? У меня есть смс-сообщения, в которых он высказывает свою угрозу и указывает сумму, которую я должна заплатить за видео.**

Да, можно. Мало того, что действия вашего знакомого нарушают требования Федерального закона «О персональных данных», они ещё и вполне могут попадать под действие Уголовного кодекса (зависит от характера информации, которую он планирует распространить).

В соответствии со ст. 137 УК РФ незаконное соби́рание или распространение сведений о частной жизни лица, составляющих его личную или семейную тайну, либо распространение этих сведений без его согласия может потянуть на два года лишения свободы. Если такие действия связаны ещё и с вымогательством под угрозой распространения позорящих или иных сведений, которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего, то по ст. 163 УК РФ срок лишения свободы может достигать четырёх лет. Обратитесь в полицию или органы прокуратуры с соответствующим заявлением. Возможно, потребуются оперативные мероприятия, чтобы зафиксировать факт передачи денег. Будьте готовы к этому.

Кроме того, по Закону «О персональных данных» (ст. 24) вы также можете потребовать возмещения причинённого вам морального вреда.

**Если мы с гражданским мужем берём ипотечный кредит пополам без созаёмщиков, а квартира будет в собственности поделена на двоих, что мы сможем сделать в случае разрыва наших отношений? Если с кем-то из нас что-то случится, будут ли претендовать его или мои дети на его или мою собственность? Или квартира полностью переходит на второго собственника? Если нас обоих не станет, что будет с этой квартирой, кто на неё может претендовать?**

Ситуация не слишком распространённая, но сложного в ней ничего нет. Совместная собственность не возникает (каждый владеет только своей долей). Друг за другом не наследуете, так как брак не зарегистрирован. Значит, другие наследники получат свою долю, как это и положено по закону. Вместе с долей они приобретут и обязанность продолжать выплаты по кредиту в части этой доли.

Теперь о том, что можно сделать. Можно составить завещание, по которому право на долю в случае вашей смерти получит гражданский супруг, а другие наследники не смогут на неё претендовать (если только среди них

нет несовершеннолетних детей, нетрудоспособных родителей или иных иждивенцев).

В случае разрыва отношений юридически ничего не изменится. Что сейчас вы не в браке, что потом. Каждый будет обязан платить за свою долю. Рискну предположить, что в кредитном дого-

воре установлена солидарная ответственность. Это значит, что в случае прекращения выплат со стороны одного, задолженность в полном объёме могут взыскать с другого. Редко можно встретить банк, который не пользовался бы такой возможностью. Так что будьте готовы и к такому повороту событий. При этом если один всё выплатит за двоих, право собственности на вторую долю он всё равно не приобретёт, а только право требовать денежную компенсацию от того, за кого он рассчитался с банком (так называемое, «право регресса»).

Логичным вариантом при разрыве отношений может стать продажа этой квартиры по обоюдному согласию с одновременным погашением кредита за счёт вырученных средств. Оставшиеся деньги будут разделены пропорционально долям. Но, подчёркиваю, для этого нужно согласие обоих супругов, а также согласие банка.

**Развод состоялся заочно, но решения на руках ещё нет. Мне срочно нужно купить себе жильё. Можно ли сейчас оформлять сделку купли-продажи или это рискованно, и муж сможет претендовать на половину квартиры?**

В соответствии со ст. 25 Семейного кодекса РФ брак, расторгаемый в органах записи актов гражданского состояния, прекращается со дня государственной регистрации расторжения брака в книге регистрации актов гражданского состояния, а при расторжении брака в суде — со дня вступления решения суда в законную силу. Я рекомендую всё же получить на руки решение суда, вступившее в законную силу, либо свидетельство о расторжении брака из органов загса, чтобы быть уверенным в правовых последствиях сделки.

**Моего мужа сбила машина, он получил серьёзную травму — ушиб головного мозга. Мы потратили много денег на лекарства для его лечения. Суд ещё не состоялся. Могу ли я сейчас требовать от виновника возмещения ущерба?**

Да, это право у вас есть независимо от решения суда. Другое дело, если при-

# Отвечаем на ваши вопросы

чинитель вреда отказывается это сделать добровольно, то принудить его может только суд. Это может быть как отдельный иск в рамках гражданского судопроизводства, так и гражданский иск в рамках уголовного процесса. Если речь идёт об уголовном процессе, то обвиняемый, как правило, стремится компенсировать причинённый ущерб ещё до вынесения приговора, так как этот факт может влиять в конечном счёте на решение суда по делу.

**Умерла сестра, осталась взрослая дочь. Вместе со своей семьёй она проживала в квартире сестры. Квартира не приватизирована, но все прописаны. После смерти выяснилось, что у сестры был в банке не погашенный и просроченный кредит. Должна ли дочь платить кредит матери, если она не является поручителем? Ей звонят и угрожают. Что ей грозит? Является ли квартира наследством?**

Квартира наследством не является, так как неприватизирована. Те, кто там был прописан, остаются проживать не в силу норм о наследстве, а в силу норм Жилищного кодекса о договоре социального найма. Банк может требовать оплату только с наследников. Каждый из них отвечает по долгам наследодателя в пределах стоимости перешедшего к нему наследственного имущества (ст. 1175 ГК РФ). Если в наследство не вступали, наследуемое имущество отсутствует, то банк, соответственно, не вправе предъявлять какие-либо требования.

**Продала квартиру родственнику за цену, существенно отличающуюся от рыночной. После приобретения права собственности он умер. Можно ли вернуть право собственности на квартиру?**

Нет, если вы не являетесь единственным наследником. Продажа квартиры по цене ниже рыночной не является основанием для признания сделки недействительной.

Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ

**ОВЕН**

(21.03 – 20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЛЮБОВЬ**

Независимо от того, придут ли в вашу жизнь новые чувства (что очень вероятно для одиноких) или вы давно замужем, сейчас будете рады тому, как развиваются личные отношения. Для пар с солидным семейным стажем — идеальное время для отдыха или планирования беременности. Влюблённые, которые проверили чувства на прочность, могут подавать заявление в загс. Хорошо если и само бракосочетание состоится в сентябре, тогда брак будет крепким и надёжным.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04 – 20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЗДОРОВЬЕ**

Вам сейчас хочется охватить как можно больше дел, и это отчасти правильно, поскольку благоприятные планетарные конфигурации обещают вам успех и поддержку. Однако перенапрягаться на работе всё же не стоит, потому что ложкой дёгтя в бочке мёда может стать ухудшение самочувствия. И если вы проигнорируете первые признаки, решите перенести болезнь на ногах, она может затянуться. Поэтому ключом к успеху сейчас для вас является строгий режим дня.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05 – 21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ДОГОВОРЁННОСТЬ**

Этот месяц далеко не так однозначен, как предыдущий. Во-первых, различные бумажные дела навалются снежным комом. Во-вторых, вас может подкосить неожиданная простуда. И, в-третьих, всем близнецам, но особенно рождённым в первую декаду месяца, стоит внимательно отнестись к подписанию документов, договорённостям с другими людьми, поскольку вас могут просто вводить в заблуждение. Вы можете столкнуться и со сплетнями за вашей спиной. В этом случае их лучше просто игнорировать.

**РАК**

(22.06 – 22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПЕРСПЕКТИВА**

Первый месяц осени дарит вам, как никогда, много возможностей. Ав-



# Что нас ждёт в сентябре

торитет на работе может существенно повыситься. К вашему мнению прислушиваются, замечания и идеи берут на заметку. Есть вероятность дополнительных доходов. Помимо этого, сил у вас хватает не только на текущие дела, но и на что-то сверх. Это очень хороший период для повышения квалификации, учёбы. Если в сентябре вы выйдете на новую работу, то адаптация к новым требованиям будет несложной, а в коллектив вы впишетесь быстро. Желающим открыть своё дело тоже стоит рискнуть.

**ЛЕВ**

(23.07 – 23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ**

Венера, планета любви, сейчас оказывает вам существенную поддержку, и это можно использовать в разных сферах жизни. Перед вами открыты многие двери. Вы можете как улучшить отношения со второй половинкой, так и добиться повышения социального статуса, завязать новые и очень выгодные знакомства, что особенно важно для предпринимателей. Львы, получающие оклад, могут без опаски говорить с начальством о повышении. Один из лучших дней для этого 12 сентября.

**ДЕВА**

(24.08 – 23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: СУЕТА**

Меркурий, проходящий через ваш знак, принесёт в вашу жизнь множество мелких и неотложных дел, решить которые не всегда окажется возможным. Ваша задача — составить чёткий план и постепенно двигаться к цели. Несмотря на то, что у большинства Дев запас сил будет достаточный, обратите внимание на здоровье. Из-за постоянного беспокойства могут обостриться хронические проблемы с желудком и кишечником, поэтому старайтесь соблюдать диету.

**ВЕСЫ**

(24.09 – 23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПУТЕШЕСТВИЕ**

Не стоит переживать, если вам не удалось отдохнуть этим летом. Ведь самые удачные поездки звёзды приберегли вам на бархатный сезон. Именно в этом месяце отдых обернётся только приятными событиями. Кто в этом нуждается, может существенно поправить здоровье, выбрав санаторно-курортное лечение, у одиноких на отдыхе очень высок шанс серьёзного знакомства, ну



а любители экскурсий получают массу приятных впечатлений. Поэтому не раздумывайте долго, что вам свойственно, пакуйте чемоданы.



**СКОРПИОН**

(24.10 – 22.11)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
СОВМЕСТНЫЕ ПРОЕКТЫ**

В этом месяце вы будете полны сил и энергии, и даже первые осенние холода не причинят вам особенного беспокойства. Запланируйте на этот месяц как можно больше дел, они решатся не только в вашу пользу, но и намного быстрее, чем обычно. Хорошо если вы вспомните о делах, которые задумывали с кем-то. Речь необязательно идёт о серьёзном бизнесе, это могут быть и совместные покупки, открытие сайта с друзьями, общие поездки. Любая деятельность доставит немало приятных минут и может принести выгоду, особенно если вы возьмёте на себя лидерские полномочия.



**СТРЕЛЕЦ**

(23.11 – 21.12)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЭМОЦИИ**

В сентябре появится ощущение, будто никто не хочет вам помочь, никто не разделяет ваших планов и убеждений. Вы решите, что в целом у вас нет настоящих друзей. На самом деле это не так. Сейчас вы переживаете этап, который напрямую показывает, кто ваши настоящие друзья. К его концу осознаете, что зачастую человек отговаривает вас от какого-то шага, потому что искренне переживает за вас. А лстецы и завистники, напротив, излишне оптимистично ободрают.



**КОЗЕРОГ**

(22.12 – 20.01)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ЛИЧНЫЙ РОСТ**

Летние неудачи позади. Сейчас всё будет происходить так, как вы и задумали, поэтому вопросы работы вряд ли причинят вам серьёзное беспокойство. А при правильном приложении сил вы ещё и заработаете намного больше, чем думали. Но в личной жизни вы начнёте чувствовать подспудное неудовлетворение. Столкнётесь с ощущением, будто вынуждены сдерживать бурлящие в вас эмоции. Происходит так, потому что вы нуждаетесь в переосмыслении приоритетов, в трезвом взгляде на личную жизнь. И стоит посмотреть на себя и

партнёра со стороны, чтобы понять, как можно изменить ситуацию.



**ВОДОЛЕЙ**

(21.01 – 19.02)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ОТНОШЕНИЯ**

Сентябрь может стать настоящей проверкой на прочность. Вам может казаться, что партнёр совсем перестал вас понимать, а его поступки не поддаются никакой логике. Да и сами вы, если говорить начистоту, можете неожиданно захотеть свободы от «брачных уз» и решить, что легче ломать, чем строить. Однако торопиться не стоит, ваша взвинченность обусловлена месячным влиянием планет, и уже в октябре вы будете чувствовать себя иначе, совершенно не понимая, что на вас нашло в самом начале осени. Проблемы в личной жизни могут отразиться и на отношениях с руководством. Ведь прокручивание негативных мыслей не способствует выполнению дел вовремя. Поэто-

му постарайтесь абстрагироваться на рабочем месте от мрачных мыслей. Сосредоточиться на работе в вашем случае – лучшее лекарство.



**РЫБЫ**

(20.02 – 20.03)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ОТДЫХ**

В начале осени, особенно если не удалось отдохнуть летом, вы почувствуете, что запас ваших душевных и физических сил на пределе. К тому же вам будет очень сложно вникнуть в то многообразие вопросов, которые требуют, по словам окружающих, немедленного решения. Но не спешите с этим, очень высок риск из-за поспешных действий сделать ошибку. Возьмите тайм-аут. Вам нужна, как минимум, неделя, чтобы абстрагироваться от всех дел и отдохнуть. При этом отпуск с дальней поездкой планировать нежелательно. Побудьте наедине с собой, выспитесь и отдохните.

# Звёзды советуют

**Для каждого из нас небо пишет свой звёздный сценарий. Однако существует и общий астрологический фон, который влияет на все знаки Зодиака. Обратите на него внимание. Он может усилить или ослабить как позитивные, так и негативные аспекты личного гороскопа**

Сентябрь – гармоничный месяц, особенностью которого является то, что 1 сентября Меркурий – планета коммуникаций, переходит в знак Девы, поэтому в основном все легко возвращаются к трудовым будням и школьным занятиям после летних отпусков. Многие вопросы будут решаться быстро и эффективно, потому что все отложенные летом дела постарайтесь решить в первые три недели сентября.

**ЛЮБОВЬ.** 7 сентября Венера переходит из домашнего Рака в знак яркого и блистательного Льва. Это приведёт к желанию любви, как яркого праздника, с подарками, конфетами, букетами и всей прочей романтической атрибутикой. Если поведение партнёра не будет соответствовать ожиданиям, это может привести к конфликтам. Не стоит их провоцировать, помните, что Лев – знак не только гордый, но и очень щедрый, поэтому радуйте партнёра приятными сюрпризами сами и наверняка ему захочется порадовать вас.

**ФИНАНСЫ И ДЕЛА.** Чёткость и внимание к мелочам свойственны Меркурию в Деве, поэтому сентябрь деловым людям даёт время, чтобы разобраться с документацией, решить проблемы с инстанциями, подписать договоры, которые раньше по какой-то причине тормозились. При этом будет хорошо, если вы напомним о себе сами, не дожидаясь движения вам навстречу, это только упрочит вашу репутацию. Идеальные дни для налаживания контактов: 3, 10, 15 сентября. Внимательными стоит быть 14 числа. Это не лучший день для принятия важных решений.

**ЗДОРОВЬЕ.** Сентябрь – гармоничный месяц, поэтому вероятность обострения хронических болезней довольно низкая, однако могут быть простудные заболевания, особенно у людей склонных к этому. Будьте внимательны к своему здоровью в первые дни месяца, а также 7-8, 21 сентября.



## ВАШ НЕБЕСНЫЙ ПОКРОВИТЕЛЬ

Имя – это ключ души, считали древние астрологи. Оно имеет своё число и своего покровителя – небесное тело, которое так или иначе влияет на нашу жизнь. Чтобы рассчитать личный код, сложите все числа своих имени и фамилии. Соответствующее значение букв вы найдёте ниже:

- 1 – А, И, С, Ъ
- 2 – Б, Й, Т, Ы
- 3 – В, К, У, Ь
- 4 – Г, Л, Ф, Э
- 5 – Д, М, Х, Ю
- 6 – Е, Н, Ц, Я
- 7 – Ё, О, Ч
- 8 – Ж, П, Ш
- 9 – З, Р, Щ

Например, рассчитаем число имени Ирина Иванова: 1+9+1+6+1+1+3+1+6+7+3+1=40. Складываем получившиеся числа между собой: 4+0=4.

Итог: личное число 4. Планета Уран.

**Число 1: СОЛНЦЕ.** Сильные личности, как правило, лидеры. Великодушны, справедливы. Добиваются успехов практически в любом деле.

**Число 2: ЛУНА.** Эти люди открыты, но независимы. Серьёзно настроены по отношению к семье и браку, домовиты. Иногда у них случаются перепады настроения, и тогда им нужна помощь близких.

**Число 3: ЮПИТЕР.** Эти люди как магнит притягивают к себе счастье и гармонию. Они ненапористы, бескорыстны, но умеют добиваться своего.

**Число 4: УРАН.** Упрямые и своенравные. Имеют собственные жизненные принципы, которым и следуют. Часто бывают раздражительны и нервные.

**Число 5: МЕРКУРИЙ.** Стремительность у этих людей просто в крови. Самокритичны и умеют критиковать других, делают это мягко и к месту. Обаяние, которым обладают эти люди, заменяет им многие другие качества.

**Число 6: ВЕНЕРА.** Они настолько очаровательны, что это помогает им в весьма трудных жизненных ситуациях. Больше всего любят предаваться душой и телом отдыху. Характер миролюбивый и уживчивый.

**Число 7: НЕПТУН.** Восприимчивы, чувствительны, миролюбивы, милосердны. Обладают незаурядными умственными способностями, у них часто рождаются гениальные мысли, но вследствие своей несобранности не доводят до конца свои начинания.

**Число 8: САТУРН.** Они постоянны во всём: в связях, в привычках, в работе. Чаше всего материально обеспечены. Как правило, люди Сатурна подчиняют себе, а не подчиняются сами.

**Число 9: МАРС.** Это лидеры по своей натуре, завоёвывают для себя всё своими силами. Марсы не выносят подчинённого положения, что ведёт к возникновению проблем в семейной жизни вообще и в отношениях с партнёрами.

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.

## КАК ГОВОРИТЬ ПРАВИЛЬНО

**КАК ГОВОРИТЬ:** по средАм или по срЕдам?

Если под «средой» имеется в виду день недели, в отношении какого-либо действия, регулярно повторяющегося в этот день из недели в неделю, вы можете сказать только одно – действие это осуществляется по средАм. По средАм я хожу на курсы практической психологии, по средАм мой муж читает лекции, а дочка по средАм занимается конным спортом. Если же «среда» – это «окружение», «условия, в которых протекает развитие и осуществляется деятельность человека и общества», то ударение перемещается на первый слог. В качестве примера приведём литературные или языковые среды: «разным срЕдам присущи разные стили...»

**КАК ГОВОРИТЬ:** красивее или красивЕе? **ПРАВИЛЬНО:** красивЕе.

Ударение в формах сравнительной степени (с суффиксом –ее) определяется по форме краткого прилагательного женского рода. Если ударение падает на окончание –А, то суффиксы сравнительной и превосходной степени будут ударными (длинна – длиннЕе, длиннЕиший). Если же ударение в краткой форме прилагательного падает на основу, то ударение на том же слогe сохраняется в формах сравнительной и превосходной степени: тороплива – торопливЕе; знойна – знойнЕе; удобна – удобнЕе; красива – красивЕе, красивЕиший.

## Любимые песни

Музыка В. МАТЕЦКОГО.

Слова А. ТАРКОВСКОГО

### ТОЛЬКО ЭТОГО МАЛО

Вот и лето прошло,  
Словно и не бывало.  
На пригреве тепло,  
Только этого мало.

Всё, что сбыться мотло,  
Мне, как лист пятиталый,  
Прямо в руки легло,  
Только этого мало.

Понапрасну ни зло,  
Ни добро не пропало.  
Всё горело светло,  
Только этого мало.

Жизнь брала под крыло,  
Берегла и спасала.  
Мне и вправду везло,  
Только этого мало.

Листьев не обожгло,  
Веток не обломало,  
День промыт, как стекло,  
Только этого мало.

## Анекдоты

Жена ушла от мужа, но затем вернулась. Кается, просит прощения. Муж:

– За то, что ты ушла из дома, я тебя простил, но за то, что вернулась, – никогда!



– Мне кажется, я способен читать ваше сердце, как раскрытую книгу!

– Читайте на здоровье! Только не трогайте обложку руками.



Одна подруга спрашивает другую:

– Скажи, пожалуйста, у тебя было когда-нибудь, чтобы твой муж вечером не пришёл домой?

– Только один раз. Это случилось через месяц после свадьбы, но я надеюсь, что он ещё вернётся.



Разговор двух подруг:

– Никогда больше я не пойду с мужем ловить рыбу!

– А что случилось?

– Сначала я, оказывается, громко разговаривала, затем нацепила не ту наживку, потом слишком рано подсекла.

– Ну а дальше?

– Кончилось совсем скверно: я наловила рыбы больше, чем он...



Жена случайно заглянула в электронный почтовый ящик мужа, а там сообщение: «На сайте знакомств у вашей анкеты 0 просмотров». Она поворачивается к стоящему за её спиной мужу и спокойно говорит:

– Давай хоть я посмотрю, а то перед людьми же стыдно!



У всех начальников есть любимое выражение: «Незаменимых людей нет!»

Но как подходит время отпуска, всё – ты единственный и незаменимый...



– Алё, милый! Можешь сейчас говорить?

– Могу.

– Тогда слушай!

**- Я создал для вас все условия, чтобы вы чувствовали себя, как на курорте!**

