

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

16+

Март 2014

ЗОЛОТОЙ  
ФОНД  
ПРЕССЫ  
2013

С праздником!

14003



4 607114 610017

## Ежемесячное издание для женщин

3 (157)

Март 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,  
Курский р-н, с. Ключа, 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 ссылки  
на ежемесячник «Будуар»  
обязательна.

Номер подписан в печать 29.01.14.  
Время сдачи по графику – 17.00,  
фактически – 17.00.  
Заказ № 231.

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

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

Телефон производственного от-  
дела (4712) 34-25-31  
Тираж 600000 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.

**Ч**то только придумал, что мы, жен-  
щины, слабый пол? Мол, так и норовим  
прикрыться слабостью и всё свалить на  
Его сильные плечи, а сами кашей по асфаль-  
ту. Как бы не так... Мы давно научились  
принимать решения и нести за них пол-  
ную ответственность. Захотели малыша-  
родили, кормим, воспитываем. Это наш  
святой материнский инстинкт, и не от-  
кажемся мы от него ни за что и никогда,  
хоть кризисы на дворе и «принцев мало, и  
на всех их не хватает». Хотим праздни-  
ка? Сами устроим романтический ужин  
при свечах, шумную вечеринку и для него,  
и для его друзей и своих не забудем. Ушёл?  
Лети, родной. И никаких истерик – нам,  
Богиням, это не к лицу. Самое время дру-  
зого ошачивать – вон того, что головой  
поник, заскучал, интерес к жизни потерял.  
И хватить уже воспитывать и переводить  
взрослых сыновей, сами пусть  
шишки набивают и настоящими мужчина-  
ми становятся. Чтобы женщины таки  
могли побить слабыми и... «кашей по ас-  
фальту». С праздником, дорогие наши чи-  
тательницы!

Всегда ваш «Будуар»



# Будуар

МАРТ  
2014

стр. 4

**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**Со свиданницей!  
Уроки стиля

стр. 7

**ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ**

Лучший день

стр. 8

**КРАСОТА**Свет твоего лица  
В эфире мужчины

стр. 10

**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**Как сделать маникюр  
шеллак дома?  
Чем отличается  
оригинальная парфюмерия  
от лицензионной?  
Шанс на молодость

стр. 12

**90Х60Х90**Точки над «и»  
Психология еды

стр. 14

**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

Волнующее преображение

стр. 16

**ЗДОРОВЬЕ**Лечим кашель  
Гастроскопия:  
диагностика во сне

стр. 18

**МОЙ КРОХА И Я**Братья и сестры:  
есть контакт!

стр. 20

**ИСКУССТВО ЖИТЬ**

Достоинный путь

стр. 22

**ПЛАНЕТА ЗВЁЗДА**Рената Литвинова:  
«Я никогда не пользовалась  
чужими советами»

стр. 24

**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**

Нет стабильности!

стр. 26

**И ЭТО ВСЁ О НЁМ**«По словам, по глазам,  
по голосу...»

стр. 28

**О ЧЁМ ГОВОРЯТ  
МУЖЧИНЫ**

Девочки, расслабьтесь!

стр. 30

**ЖЕНСКИЕ  
ИСТОРИИ**Абонент  
недоступен...

стр. 32

**КУДЕСНИЦА**

Доброго утра!

стр. 34

**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**Ароматный сувенир  
Мыло в подарок

стр. 36

**ПРИГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**Закуска «Тюльпаны»  
Салат «Натали»  
Рыбный пирог

стр. 38

**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**Ушли в тень  
Все в кружевах

стр. 39

**ВАША  
УСАДЬБА**«Посадил гед репку...»,  
или Забытые овощи

стр. 40

**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**

Как подержать почки

стр. 42

**С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...**Удачный кадр  
Покупки в Интернете  
Азбука кофе

стр. 43

**СЕМЕЙНЫЙ  
АДВОКАТ**Отвечаем  
на ваши вопросы

стр. 44

**ГОРОСКОП**Что нас ждёт  
в марте

стр. 47

**ДОСУГ**

# СО СВИДАНИЕМ!

«По одежке встречают»... Эта поговорка как нельзя справедлива, когда речь заходит о свидании. Ох, как же «взрывается» голова от вопроса: что надеть? Не слишком ли это откровенно? Это мало... А это немодно... Сотни, тысячи сомнений терзают красавицу... Ищем идеальный вариант для свидания вместе!

## Делай раз! УЧИТЫВАЙТЕ «ДИСЛОКАЦИЮ»

Перво-наперво разумная женщина, дабы быть уверенной в своей собственной неострашимости, должна знать, в каком антураже пройдет романтическая встреча. Допустим, для похода в ресторан наряд должен быть респектабельным, поездка за город потребует свободного стиля, прогулка в парке или сквере (кормить голубей с руиц вдвоем – так романтично) «настывает» на спортивном шике.

## Делай два! НАУЧИТЕСЬ СОСТАВЛЯТЬ АНСАМБЛИ

Мужская рубашка или футболка с оригинальным рисунком, яркий джемпер, накинутый на плечи с продавленной небрежностью, любимые джинсы и лёгкие мокасины из благородной замши – образ свежий, приятный для глаз и очень подходящий для юных барышень и девушек (фото 4). Не любите бриджи? Романтическое платье, обуть на невысоком каблучке и даже плоской подошве, оригинальный головной убор (к примеру, модная объёмная трикотажная шапка расслабленной вязки), распущенные локоны по плечам... Никто не должен догадаться, что перед зеркалом вы провели пару часов.



Более утонченный образ – юбка до колена (силуэт зависит от ваших предпочтений: прямая, А-силуэта, клёш), нарядная блуза плюс высокие каблуки (фото 3).

Деловой стиль может выглядеть невероятно притягательно при условии верных сочетаний. Скомбинируйте элегантные прямые или слегка зауженные внизу брючки с жакетом, добавьте шика с помощью пары красивых шпильки и отправляйтесь кружить головы. Подобные ансамбли не имеют возрастных ограничений (фото 2).

Образ загадочный, привлекательный и соблазнительный, не выходящий за рамки приличия, невозможно создать без платья. Как это ни банально прозвучит, маленькое чёрное платье за десятки лет своего существования никогда ещё никого не подвело. Как, впрочем, и не вышло из моды. Это универсальное платье подходит для случаев, когда требуется быть на высоте и предпослать себя в лучшем виде. Другими словами, для свидания оно идеально. Заметьте, платье совершенно необязательно должно быть «страшным», а ткань – «жесткой». Роскошные пилор, бархат и шелк любой другой глубокий цвет (лиловый, бордо, синий), который наилучшим образом подчеркнёт оттенок вашей кожи или цвет глаз, – достойная замена чёрной классике (фото 1).

## Делай три! ВНИМАНИЕ: АКСЕССУАРЫ

Современным модницам повезло – им есть из чего выбрать. Главное правило – пожалуй, оно же и единственное – не переусер-





дствовать ни с количеством, ни со стильным решением.

К примеру, нарядная, вышитая бисером сумочка хорошо сочетается с набором бижутерии в той же цветовой гамме. Кстати, никогда не берите с собой на свидание деловой портфель с кучей бумаг или бесформенную сумку-баул.

Маленькая нарядная сумочка, например, клатч – универсальный вариант для свидания. Удачно дополнит образ и создаст впечатление хрупкого воздушного создания, о котором следует заботиться и которое нужно оберегать.

Допустимы многослойные цепочки или оригинальное ожерелье. Даже строгая офисная рубашка с таким украшением «заиграет» по-другому.

С закрытыми нарядами великолепно сочетаются крупные заметные серьги, браслеты. Это тот самый случай, когда они имеют полное право играть «первую скрипку».

### Делай четыре! КРАСИВОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Даже если вы не планируете продолжение вечера и не собираетесь демонстрировать своему спутнику, что скрыто у вас под одеждой, всё равно наденьте красивое качественное нижнее белье.

Во-первых, вам будет комфортно: нигде не жмет, не трёт, не давит.

Во-вторых, дорогое белье, как правило, незаметно даже под самой облегчающей одеждой. В-третьих, ощущение абсолютной неотразимости вам гарантировано.



3



### Делай пять! НАЙДИТЕ ПАРУ

Здесь всё просто – обувь должна быть качественной (потому что при ходьбе, танцах и прочих передвижениях качество вашей обуви будет заметно, уж поверьте), удобной и красивой. Высоту каблuka диктует ваш наряд. Сегодня есть потрясающей красоты обувь как на супервысоких шпильках, так и на плоской подошве (читай: оригинальный декор, интересная фактура кожи, яркое цветовое решение и так далее). Поэтому не жалейте и «пускайте в бой» самую лучшую пару!

### Делай шесть! БЛАГОУХАЙТЕ В МЕРУ

Нет ничего хуже, когда у вашего визави к концу вечера от вашего парфюма будет болеть голова. Не «надевайте» на свидание стойкие необычные ароматы, как правило, «модные». Отдайте предпочтение классике – свежим лёгким цветочным или цитрусовым. Нанесите духи не на одежду, а на кожу (за мочки ушей, на запястья, декольте).

4



### Делай семь! ЗАПОНИТЕ ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЛЮБОГО ОБРАЗА

- **Минимум украшений.** Достаточно одного броского кольца или многослойного браслета, броши или серьги
- **Макияж, приближенный к естественному.** Яркие губы допустимы только для создания сложного вечернего образа. В остальных случаях ограничьтесь ровным сияющим тоном кожи, подчёркиванием глаз и скул
- **Опасайтесь слишком откровенных деталей** – глубоких декольте, высоких разрезов, прозрачных тканей. Выставлять напоказ свои прелести – дурной вкус и тон
- **Не надевайте откровенно старые вещи**
- **Не играйте на публику, не старайтесь произвести впечатление дорогим нарядом или украшениями**
- **Захватите с собой искреннюю улыбку и позитивный настрой, и тогда ваше свидание пройдёт «на ура!»**

## СИЯТЬ ВЕЗДЕ

Считать одежду с отделкой из искусственных бриллиантов и самоцветов уделом любительниц дешёвого богатства — признаваться в яром консерватизме. Сегодня такие вещи с «искоркой» вполне допустимо надевать не только на торжественные мероприятия, но и в будни. Главное — не впадать в крайности: такой декор, вопервых, обязан быть выполнен технически безупречно, а во-вторых, не должен перетягивать на себя внимание. Пусть это будет деликатная «змейка» на воротнике и рукавах пальто или «капельки» на джемпере из серого меланжа или на платье пастельного оттенка. Отдавайте предпочтение простым фасонам в одежде, и тогда интеллигентный сдержанный образ вам обеспечен.

## ПУШИСТАЯ БЫЛА...

В этом сезоне одежда из мохера триумфально вернулась на подиумы. Причём из пушистой шерсти теперь вяжут не только повседневные свитеры и джемперы, но и вечерние топы, платья сложносочинённого фасона и даже верхнюю одежду. Если вас заинтересовала модная новинка, делайте выбор в пользу женственных оттенков — нежно-голубого, розового, молочного — и смело комбинируйте вещи из мохера с кружной бижутерией в духе 80-х, кожей, шёлком и замшей.

## ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ

Дизайнеры понимают, как нам дороги сумки, и в этом сезоне поддерживают наше желание не выпускать их из рук. Наличие ремней и ручек при этом не имеет значения — сумку теперь можно без церемоний складывать пополам или даже сминать, поскольку их форма — бесформенная, мягкая. Если вам такая тенденция не по душе — выбирайте модели чёткой формы с широкими ручками, а не на цепочке и забудьте про колледж-бэги — пусть их носят наивные старшеклассницы. По-прежнему в фаворе цвет «нюд» и все его оттенки

# УРОКИ СТИЛЯ



## ДЕН ЗА ДНЁМ

Сегодня колготки — модный акцент, благодаря им можно создать интересный образ. Главное — не допустить ошибок в «применении».

Колготки ажурной «паутинкой» уместны с объёмной мини-юбкой и укороченным классическим жакетом. Яркая обувь приветствуется.

Колготкам с вертикальными полосами хорошую компанию составит платье в горох или джемпер в вертикальную полоску. Главное условие — все «элементы» должны быть выполнены в чёрно-белой гамме. Кстати, колготки с таким рисунком визуально удлинит и стройнят ноги.

Любые однотонные яркие колготки (зелёные, синие, бордовые) будут смотреться стильно с нарядами в психоделическими разводами в тон.

Крупный цветочный рисунок на колготках и мелкий цветочек на платье, юбке или блузе прекрасно дополнят друг друга и обеспечат романтический настрой.

Актуальные кружевные колготки кремового оттенка носим с легкомысленными мини-платьями цвета «нюд» с оборками и воланами.

## ВСЁ В АЖУРЕ

Давно ли вы заглядывали в салон нижнего белья? Кружевные боди — очаровательное и, как оказалось, практичное, отважно шагнуло в наш повседневный гардероб. «Усмирить» интимность этого предмета соблазна помогут сдержанные классические пиджаки, демократичные джинсы, изысканные струящиеся юбки в пол. Обувь в таком ансамбле играет отдельную роль. «Мужские» ботинки на шнуровке или изящные лодочки на шпильке — всё зависит от того, куда вы решили отправиться: на театральную премьеру, романтическое свидание или весёлый уик-энд с подругами. Вы нигде не останетесь без внимания. Самое время наряжаться, ведь на пороге весна!

Художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

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



**З**амечали ли вы, что даже у одного и того же мастера причёска может получиться как идеальной, так и не очень удачной?

Успех любых манипуляций с волосами во многом зависит от лунного календаря. На него и будем ориентироваться!

# Лучший день

## ЛУНА РАСТЁТ В ЗНАКАХ ЛЬВА И ДЕВЫ

Это лучший период для стрижки, если вы отращиваете волосы. После стрижки в эти дни волосы растут на порядок быстрее. Парикмахеры же советуют стричь волосы каждый месяц-полтора хотя бы на 1 см, если хотите их отрастить. Дело в том, что так волосы не будут сечься, и потом не придётся состригать более значительную длину. Объедините эти два совета, выберите для стрижки правильную дату, и уже совсем скоро у вас будут волосы вашей мечты... (В марте: 12,13,14,15-е)



### МОДНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

Хорошая новость – каскадные стрижки снова в моде! Они не требуют много времени для укладки, смотрятся эффектно и подходят женщинам с любым овалом лица.

## УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА В СКОРПИОНЕ

В эти дни волосы особенно уязвимы. Стрижка, покраска, завивка крайне нежелательны. (В марте: 19-20-е)

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

На время отложите выпрямители, плойки, термобигуди. Поддержите жизненную силу волос с помощью маски. Эффект маски «Сила и блеск» оценила женская часть коллектива редакции, рекомендуем! 1 сырой желток смешайте с 2 ст. ложками репейного масла (продается в аптеке), добавьте 1 ст. ложку коньяка. Слегка подогрейте на водяной бане, опустив мисочку в теплую воду (иначе желток свернется). Нанесите на чистые (!) волосы, оберните голову целлофаном, полотенцем и выдержите около часа. Затем промойте волосы с шампунем.

## 8 марта

Растущая Луна в Близнецах. Этот день – просто созданный для того, чтобы расслабиться и наслаждаться праздничным настроением! Все манипуляции с волосами перенесите на другие даты.

## ЛУНА УБЫВАЕТ В СОЗВЕЗДИИ СТРЕЛЬЦА

Оптимальное время для покраски волос. Краска ляжет ровно, минимальный риск неожиданностей в цвете. Яркость и стойкость цвета сохранятся надолго. (В марте: 21-22-е)

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

При обдумывании нового образа учтите, оттенок краски не должен отличаться от естественного цвета волос более чем на два-три тона. Почему такие ограничения? Дело в том, что естественный цвет кожи, волос, ресниц и бровей гармонично соединила сама природа. Поэтому, если «потемнеть» или «посветлеть» на пять и более тонов, эта гармония нарушается, брови и ресницы становятся либо слишком темными, либо вообще незаметными. Лицо может приобрести излишнюю бледность или желтизну. Если же решились на столь радикальные изменения, учтите оттенок кожи и цвет глаз и не забудьте покрасить брови и ресницы, чтобы они сочетались с новым цветом волос.

## ЛУНА РАСТЁТ В ТЕЛЬЦЕ

Прекрасное время для различных экспериментов с волосами. Шансы, что новый образ принесёт радость и привлечёт за собой положительных изменений в жизни, чрезвычайно высоки! (В марте: 5-6-е)

### МОДНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

Вол больше знаменитостей отдают предпочтение коротким стрижкам. Может, стоит последовать примеру Евы Лонгория.



# Свет твоего лица

*Сияющая кожа — идея, давно завладевшая умами и сердцами прекрасных женщин. Ничего удивительного, сияющий цвет лица — главный признак молодой кожи*



## Знак трёх

Начнём с основного — с ежедневного правильного ухода за кожей. Когда кожа ровная, гладкая, здорового цвета — она хорошо отражает свет. Отсюда и волшебный эффект сияния. Чтобы кожа была гладкой и сияющей, необходим обязательный «триунал трёх этапов»: очищение, тонизирование, увлажнение.

### На что обратить внимание

● Нелишним будет напомнить — вечером следует «растваряться» с косметикой непременно, а утром — удалять излишки кожного сала. Примите к сведению, что мыло действует слишком эффективно и смывает кожный жир больше чем надо.

● После процедуры очищения ни в коем случае нельзя оставлять кожу сухой и стянутой. Из-за этого обманчивого ощущения многие женщины думают, что у них сухая кожа, и покупают слишком жирные кремы, дабы компенсировать недостаток влаги, а это только перегружает кожу.

● Поэтому перед нанесением крема следует тонизировать кожу. Одним из последних эффективных новинок является цветочная вода, например, розовая или лавандовая. Кроме чудесного аромата, цветочная вода содержит питательные вещества, полезные для кожи.

● Использование увлажняющего крема — законодательный этап. Если кожа испытывает дефицит влаги, она выглядит тусклой и уставой, наполненная же влагой сияет и выглядит упругой.

● Используйте крем в течение дня, а на ночь наносите на лицо масло. Специальные масла, предназначенные для лица, просто творят чудеса.

● Ищите в средствах витамин С. Он буквально заряжает кожу энергией! Выравнивает цвет лица, выбивает мелкие пятнышки, укрепляет сосуды, способствует регенерации волокон коллагена и эластина, что в результате делает кожу ровной и гладкой.



## Скорая помощь

Когда кожа выглядит особенно уставшей (стресс, межсезонье, смена

климата), на помощь придут интенсивные средства — сыворотки и маски. Сыворотки (их также называют концентратами, активаторами, эликсирами) чаще используют курсом, они имеют накопительный эффект. Маски же дают мгновенный, но, увы, недолговечный эффект, когда кожу нужно быстро привести в порядок. Для профилактики маски следует делать регулярно — 1-2 раза в неделю.

### На что обратить внимание

● Сыворотки нацелены решать конкретную задачу. Есть средства с эффектом лифтинга, есть увлажняющие, противовоспалительные, восстанавливающие. Для сияния ищите с антиоксидантами (витамины Е, С), витамином А (ретинол), увлажняющими компонентами (гиалуроновая кислота, минералы и пептиды).

● Простейший рецепт домашней сыворотки с витамином Е: разложите капсулу с витамином Е и нанесите на кожу массирующими движениями.

● Маски для сияния кожи активнее работают после пилинга или очищения. Хорошо зарекомендовали себя в этом качестве эфирные масла. В небольшое количество миндального, персикового или оливкового масла добавить несколько капель эфирного масла мяты, лимона или розового масла, нанести на чистую кожу, через 20 минут излишки удалить салфеткой.

И позабудьте на 15 минут о домашних хлопотах, приятяте и расслабьтесь, а не дефилируйте с маской на лице от плиты к мойке.

## Обман зрения

Кто из нас не завидовал цветущему виду звезд, их потрясающему цвету лица? Откроем вам тайну, нередко это — искусная работа визажистов и декоративных средств. В их умелых руках они творят настоящие чудеса.

Почему бы и нам не воспользоваться этим оружием?

### На что обратить внимание

● Тональная основа. Легкие бежевые или розовые оттенки придают бледной коже свежий здоровый цвет, делают её сияющей, маскируют изъяны. Подобные косметические средства (флюид, тональный



крем) содержат серебристые или золотистые микрочастицы или пигменты, которые отражают свет и называются фотохроматическими.

● Воспользуйтесь специальной техникой визажистов СТВ. Благодаря ей эффект высветления получается натуральным. Нанесите точно тон на область щёк, рисуя букву С по направлению к носу. Потом букву Т на лбу и носу, а на подбородке — букву V, направленную вверх. Сверку нанесите деликатный слой пудры.

● Ещё одно незаменимое средство, которое стоит иметь под рукой, — это хайлайтер. Содержит светоотражающие частицы (минералы и перламутр), которые преломляют и отражают свет, создают блики и игру света, придавая коже необходимое деликатное сияние. Именно поэтому его можно смело использовать в дневном макияже и макияже «нюд». Обращаем ваше внимание, что средство не имеет покрывающей способности, поэтому не маскирует недостатки кожи (прыщи, покраснения). Это задача консилера, корректора или пудры.

Нанесите хайлайтер бивающими движениями на верхнюю часть скулы, кончик бровей.

# В ЭФИРЕ МУЖЧИНЫ

**Лучшие знатоки женской красоты – мужчины. И примем это как истину. Самые роскошные наряды для нас созданы ими, «прорыв» в макияже, причёсках, цвете волос – их рук дело. И к кому как не к мужчинам стоит прислушаться в быти-вопросах и взять их мудрые советы на вооружение**



**Алексей МОЛЧАНОВ, визажист «Ланком» в России:**

«Так хочется, чтобы удачный макияж продержался как можно дольше, и как жаль, если он исчезает как тени в полночь. Разумеется, стойкость макияжа во многом зависит от состояния кожи, но несколько способов обмануть природу есть.

Косметику важно наносить на обезжиренную кожу. А если вы используете увлажняющий крем, подождите, пока он впитается, затем удалите остатки салфеткой. Перед макияжем обязательно промокните веки, чтобы на них не было остатка крема или геля. Остатки увлажняющих средств на веках – частая причина того, что, например, тушь плохо держится.

Чтобы помада держалась дольше обычного, сбейте её в кожу кончиком пальца. В таком случае пигмент ляжет плотнее, да и цвет будет более насыщенным. А перед нанесением заштрикуйте всю область губ карандашом.

Кремевые румяна легко наносить. С ними сложно переборщить, и они лучше держатся. Ещё их можно использовать для естественного макияжа губ. Не зря в этом году почти все ведущие марки декоративной косметики выпустили свою версию кремовых румян».

**Дмитрий ДИБРОВ, журналист, телеведущий:**

«Время сексуальной вульгарности прошло. Если ещё лет десять назад самыми «востребованными» размерами были Д и Е, то сейчас это В и С».

«Кроссовки с платьем, резинозные сапоги и угги... Пусть стилисты твердят, что это модно, но мы, мужчины, предпочитаем лицезреть вас на каблуках».

«Неестественные оттенки помад и лаков для ногтей (лиловые, синие, зелёные) навевают мысли о потустороннем мире».

«Показывать мощь – удел мужчин. Каменный пресс и мускулистые руки у женщины нас не вдохновляют. Важнее гармоничный силуэт».

«Сидите на диете? Не стоит этим бравировать, напоминаю о запретах и ограничениях при каждом удобном случае. В ресторане – особенно. Нет ничего сексуальнее, чем с аппетитом поужинать вместе».

«Чрезмерность в макияже, одежде, поведении смешит». «Чересчур «концептуальные» ароматы (с нотами жёванного асфальта, прохора, винила) мы находим неприглядными».

«Не посвящайте нас в подробности, сколько вами потрачено на красоту (быти-средства, процедуры, крем или чудо-сыворотка). Мужчины желают наслаждаться вашим внешним видом, не вникая в женские секреты».

«Нам не нравится, когда «погружению» в нас вы предпо-

читаете «погружение» в виртуальный мир. Никаких соцсетей не свидания, прогулки и, уж конечно, в постели».



**Андрей ДРЫКИН, арт-директор известного бренда по уходу за волосами:**

«Позаботьтесь о том, чтобы ваша укладка была «наполнена» объёмом (локоны или прямые волосы, лёгкая волна или продуманная небрежность). Чем объёмнее смотрятся ваши волосы, тем моложе и красивее будет выглядеть лицо».

Если на данный момент нет возможности приобрести дорогостоящие средства по уходу или записаться на быти-процедуры, вспомните о домашних секретах красоты.

Яйцо – лучший «продукт» для повреждённых волос. Он придаёт им блеск и упругость. Оставьте желток на полчаса на волосах, а затем смойте шампунем».

И главное: причёска может быть небрежной, но волосы всегда должны быть чистыми и здоровыми».

**Александр ВАСИЛЬЕВ, историк моды, телеведущий:**

«Умеренный макияж, натуральный цвет волос, элегантная скромность в гардеробе – всё это составляющие безупречного вкуса».

«Щемлящие» блондинки с «активными» тёмными кривыми волос (видимо, их мастера хотят показать, что они на самом деле брюнтки) – это вовсе не модно и не стильно, кто бы ни уверял в обратном. Даже если волосы подкрашены, локоны должны выглядеть выгоревшими на солнце, а не мелированными в салоне».

«Обращайте внимание на детали. Красивый элегантный поясик, интересный браслет, оттенок помады, который вам идёт, – и вот уже стильный модный образ готов».

«Золотое правило», которое я твердо неустанно: девушки, дамы, не открывайте декольте, если слишком оголены ноги».

«Нижнее бельё очень важно. Найдите форму бюстгальтера, которая преподнесла бы все достоинства в навывгоднейшем свете».

«Заманчивающиеся детали – изящный клатч, симпатичные серьги, яркий браслет – хороший пример того, что лучше меньше, да лучше. С аксессуарами перебарщивать не стоит».

«Все знают: женщина в облагающем струящемся платье из «золотистых» ленток выглядит бесподобно. Что смотрится величественнее золота?»



## КАК СДЕЛАТЬ МАНИКЮР ШЕЛЛАК ДОМА?

Разницу между обычным маникюром и так называемым шеллаком успели почувствовать многие – лак держится до 20 дней, не скалывается, цвет и блеск не тускнеют. Секрет шеллака заключается в особом составе – в его основе биогель, поэтому в отличие от обычного лака для высыхания этого требуется ультрафиолетовая лампа. Помимо неё для маникюра понадобятся специальное базовое покрытие, сам лак, закрепитель и жидкость для снятия.



- Сначала на обезжиренные ногти необходимо нанести базовое покрытие и просушить под лампой около двух минут
- Следующий этап – нанесение лака. Небольшой секрет: проведите кисточкой по кончику ногтя, для того чтобы запечатать его и не дать доступа для воды и воздуха – так лак продержится максимально долго. Лак тоже просушите под лампой. Если есть необходимость – нанесите ещё слой и просушите
- В завершение можно нанести закрепитель и тоже выдержать под лампой
- Для того чтобы потом снять лак, нанесите на ватные диски жидкость для снятия лака, оберните ими ногти, сверху фольгой и подержите минут 10. Затем удалите лак-гель с помощью деревянной палочки.

## РЕАЛЬНО ЛИ ВЫРАСТИТЬ РЕСНИЦЫ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ?



Гели, сыворотки, кондиционеры и даже капли для роста ресниц сегодня невероятно популярны. Они обещают осязаемый эффект быстро и на длительный срок.

Однако не всем из них можно доверять. Например, средства на основе биматопроста опасны для здоровья глаз! Это искусственный аналог простагландина – гормоноподобного вещества, содержащегося в нашем организме. Оно действительно стимулирует рост волос, воздействуя на луковицу. Благодаря этому волшебному свойству средства заслужили себе уже целую армию поклонниц. Но с каждым днём растёт и армия пострадавших. Помимо раздражения волосяной луковицы простагландины зачастую вызывают в клетках воспаление, что может привести к аллергическому конъюнктивиту. Кроме того, попадая на слизистую глаза, они снижают внутриглазное давление. Неудивительно, изначально биматопрост – это компонент глазных капель при глаукоме.

Поэтому лучше всё же ухаживать за ресницами другими составами – на основе пептидов, витаминов группы В, глутароната натрия, жирных кислот. Не стоит питать иллюзий – непосредственно на рост ресниц они не влияют, однако значительно улучшают их качество и внешний вид.

## КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ ФОРМУ ГЛАЗ С ПОМОЩЬЮ СТРЕЛОК?

1. Близко посаженные глаза.
2. Маленькие глаза.
3. Широко посаженные глаза.
4. Глаза с нависшим веком.
5. Узкие глаза.
6. Круглые глаза.

Вам понадобится мягкий карандаш. Нарисуйте им стрелку одним из способов, предварительно нанеся на веки тени или тональный крем.



## ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОРИГИНАЛЬНАЯ ПАРФЮМЕРИЯ ОТ ЛИЦЕНЗИОННОЙ?

Оригинальная парфюмерная продукция – это та, что производится в родной стране бренда, на фабриках, принадлежащих его владельцам. Безусловно, здесь всё на высшем уровне – начиная от качества компонентов продукции, заканчивая оборудованием на фабрике. К тому же стоит учесть, что они находятся, как правило, в странах Европы с дорогой рабочей силой. Поэтому цена на такую продукцию всегда высокая.

Лицензионная парфюмерия – это, так сказать, легальная имитация оригинальной, производящаяся в других странах (ОАЭ, Турция, Венгрия, Польша и т.д.) Многие считают, что это подделка. Однако между владельцами парфюмерных брендов и производителями лицензионной продукции существуют контракты, договоры на сертификацию. Ради справедливости, конечно, стоит отметить, что качество и стойкость в этом случае несколько уступают. Зато цена радует – она ниже минимум в два раза.



# Шанс на молодость

**Мы можем относиться к пластике как угодно. Но знать о её возможностях и особенностях не помешает. На эту тему мы побеседовали с пластическим хирургом Сергеем НАЗАРОВЫМ**



— Сегодня возможности косметологии настолько велики... Неужели нельзя сохранить молодость без скальпеля?

— Безусловно, всевозможные лазеры, ультразвук, инъекции способны максимально отсрочить время, когда может понадобиться пластическая операция. Но, вы, заменить её не могут. Поэтому пациенты пластического хирурга, как правило, поклонники косметологических методов, использовавшие все их возможности.

— В каком же возрасте женщине пора обращаться к вам за помощью?

— Определённого рубежа и правил нет, всё индивидуально. Например, у кого-то второй подбородок появляется в 25 лет, а у кого-то его нет ни в 40, ни в 50. Но всё же есть общие законы старения. Так, в 30 лет кожа начинает испытывать недостаток во влаге. И в это время важно поддержать её с помощью косметологических процедур (мезотерапия, массаж лица, инъекции гиалуроновой кислоты). В 40 лет ткани лица ещё сохраняют свой объём, но лицо начинает как бы «сползать» вниз. В 50-60 лет подкожный жир на лице словно «тает», кожа истончается. Кожные складки становятся заметными.

— По этой причине пластическую операцию нужно делать уже в 40 лет?

— Если до этого возраста вы ухаживали за лицом должным образом, то для отличного результата будет достаточно обратиться к лазерным методикам лифтинга. Тончайший лазерный луч проникает сквозь эпидермис и прицельно разрушает деформированные участки коллагеновых волокон, стимулируя выработку новых. Эта процедура даёт возможность отодвинуть время проведения

первой подтяжки лица лет на 15. А вот в 50-55 лет уже есть смысл в подтяжке средней части лица.

— Что это за операция?

— Это комбинированная подтяжка, самая современная на сегодняшний день технология. Через небольшие разрезы на висках, около ушной раковины и в полости рта подтягиваются ткани, убираются носогубные складки, шейные «кольца» и второй подбородок. Операция довольно сложная, многоэтапная, зато позволяет в рамках одного вмешательства устранить все возрастные проблемы — от мешков под глазами до морщин в области декольте.

— На какое время хватает её эффекта?

— Следующую операцию рекомендуют сделать в 60-65 лет. Это хорошее время для SMAS-лифтинга. Затрагивается не только кожа, но и мышцы лица, они как бы приподнимаются и фиксируются в новом месте. И если всё будет сделано правильно, эффекта хватит до конца жизни.

— А что, если женщина захочет сделать комбинированную подтяжку уже в 40-45 лет, когда увядание становится заметным?

— Это крайне нежелательно. Чтобы лицо было естественным, не утратило мимику, а кожа оставалась упругой, рекомендуется максимум три операции в течение всей жизни, причём между ними обязательный перерыв не меньше десяти лет. Поэтому чем позже вы сделаете первую операцию, тем дальше отодвинете возможность последней. Начнёте в 40 лет и к 60 годам исчерпаете все шансы омоладиться...

— Сколько времени обычно длится реабилитация после подтяжки? Как долго женщине придётся находиться в изоляции от общества?

— Ещё десять лет назад подтяжка означала пару месяцев одиночества для женщины из-за синяков, отеков, болей. Но прогресс не стоит на месте. Сегодня швы снимаются на десятый день, ещё две недели женщина находится дома. А уже через месяц шрамы сможет заметить только тот, кто знает, где их искать.

— Какие рекомендации вы можете дать по выбору врача? Ведь в пластической хирургии это основа основ.

— Вы правы. Даже самое современное оборудование не сможет заменить рук профессионала, поэтому и выбирать надо прежде всего не клинику, а врача. Обязательно врача с многолетним опытом работы, с «набитой рукой». Безусловно, с официальной лицензией на занятия пластической хирургией и базовой квалификацией. Опыт работы с различными методиками тоже важный признак настоящего профессионала. А ещё одно негласное правило — это неторопливость. Профессионал обязательно тщательно заявит все «за» и «против», заставит женщину пройти доскональное обследование. Если хирург с ходу соглашается выполнить все ваши желания — бегите...

Беседовала  
Светлана НОВИКОВА

# Точки НАД «И»

**Очень часто на пути к своей цели мы отбиваемся, потому что просто не знаем, «куда» идти дальше. «Дойти» до идеального веса нам поможет фитнес-инструктор Александр КАРПОВ**

**Хочется похудеть, но жалко потерять объём груди...**

**АЛЕКСАНДР:** «Этой «козты» вопреки расхожему мнению можно избежать. Начнём с того, что далеко не все женщины терпят в объёме груди при похудении. Обладательницы груди с высоким соотношением железистой ткани и малым процентом жировой, как правило, остаются «при себе». Если же это не ваша история и по опыту уже знаете, что в первую очередь не «чтёт» «тянуть», придерживайтесь двух простых правил. Во-первых, не старайтесь похудеть как можно скорее любимыми способами. Важно, чтобы энергетическая ценность рациона не опускалась ниже отметки в 1200 ккал. Главное, постепенное снижение веса, поддержка силовыми упражнениями грудных мышц – ваш путь. Во-вторых, можно «подкорить» железистую ткань, чтобы она не потеряла объём. Для этого рекомендуются употреблять источники фитостеролов. Эти вещества способствуют поддержанию соотношения железистой ткани. Лен – рекордсмен по содержанию фитостерола, для профилактики достаточно употреблять 1 ст. ложку льняного масла 4-5 раз в неделю».

**Поздний ужин после тренировки: имеет ли право на существование?**

**АЛЕКСАНДР:** «Я бы даже сказал – он не обязателен. Причём я вам советую позволить себе ужин и заранее его спланировать, высчитав калорийность продуктов. Если вы этого не сделаете, велика вероятность случайных перекусов, калорийность которых становится просто бесконтрольной после длительного трудового дня... А это зачастую и становится основной причиной лишнего килограмма».

Итак, на что ориентироваться, чтобы ужин не помешал похудеть? Первое: его энергетическая ценность ни в коем случае не должна



превышать отметку в 400 ккал. Второе: в меню должны быть такие продукты, как овощи, фрукты (кроме бананов и винограда). Например, кусочек запечённой рыбы с овощами или творог с ягодами».

**Потеря эластичности кожи при резком уходе объёмов пугает...**

**АЛЕКСАНДР:** «Действительно, многие женщины, имеющие в ближайшем окружении знакомых, у которых обвисла кожа и появились растяжки после похудения, начинают паниковать. И на смену страху, как правило, приходит бездействие – «Я не хочу стройную фигуру такой ценой». Но слышу вас: уверить: если действовать системно, ничего подобного с вашей кожей не произойдёт».

● Перестройте свой режим тренировок таким образом, чтобы нагрузка была умеренной, но довольно частой, – например, вместо двух-трёх тяжёлых тренировок в неделю ежедневные, но более лёгкие. Вес в этом случае будет уходить равномерно, и кожа успеет подстроиться под новые параметры

● Дополните свою программу специальными упражнениями с эффектом лифтинга. В целом-то это все известные простые упражнения, но мало кто придает им должное значение

● Лягте. Встаньте прямо, ноги шире плеч, ноги разведены в стороны, руки опущены. Выдохните, присядьте, на выдохе поднимитесь на подушечки, выпятивая руками вверх. Повторите 20 раз.

● Ленивые скручивания. Возьмите в руки какой-нибудь объёмный предмет, например, подушку. Сядьте и поднимите её на уровень

груди, выпрямите руки. Выполните по 20 повторов в каждую сторону.

● Диагональ. Лягте на живот, руки выпрямите и положите на пол перед собой. Поднимите руку и ногу с разных сторон, затем опустите их на пол. Передайте немного и повторите упражнение с другой руки и ноги. Сделайте 20 повторов».

**Снижение веса остановилось**

**АЛЕКСАНДР:** «Не зря говорится: «Если тебе стало особенно тяжело идти, значит, ты уже почти достиг цели». Эта ситуация при снижении веса встречается довольно часто. При большом количестве лишних килограммов организм с лёгкостью сбивает балласт, но чем ближе вы к своему идеальному весу, тем сложнее и медленнее происходит процесс похудения. Организм ведь длительное время «жил» с лишними килограммами, был приспособлен к ним, и когда они начинают уходить, требуется время для адаптации к новым параметрам. Чтобы ускорить этот процесс, «забодрите» его снова! Для этого:

● смените тип физической нагрузки. Если занимались дома – добавьте больше аэробной нагрузки, начните ходить пешком или бегать (если уже готовы к этому) ежедневно по 40 минут в день. Разнообразьте тренировки – включите в них занятия с хула-хупом, скакалкой, степером. Или, наоборот, добавьте больше силовых упражнений, например, с гантелями – если до этого обходились без них

● попробуйте переосмыслить организм, накрутите мышцам сильнее, чем обычно, но короткая продолжительность самой тренировки. Примените принцип «больше вес – меньше подходов» или принцип интервальной тренировки, когда темп выполнения упражнений

сменяется от максимального до минимального в течение непродолжительного времени. Например, в беге чередуйте медленный темп и быстрый».

## Выполнять упражнения слишком тяжело

**АЛЕКСАНДР:** «Безусловно, состояние организма у всех разное, так же как и степень тренированности тела. И на начальном этапе новичкам, особенно тем, у кого вес превышает норму более чем на 10 кг, важно сделать упражнения более «деликатными». Это не значит, что ваши занятия станут менее эффективными и тем более – бесполезными».

Во-первых, упражнения лучше выполнять без дополнительной нагрузки – только с весом собственного тела. Это позволит не перенапрягать суставы. Во-вторых, пока откажитесь от всякой нагрузки, где присутствует фаза полета, – бега, прыжков. И третье – самое главное – тренируйтесь до ощущения легкой усталости. Запаситесь терпением и вскоре вы заметите, что ощущение усталости наступает вас всё позже и позже. Тогда можно замануться и на более сложные упражнения».

## Ничего не помогает...

**АЛЕКСАНДР:** «Проще всего сказать: «Не могу, не буду». Легче лёгкого найти 101 причину, почему не удалось достичь желаемого. Но надо пробовать снова и снова! Тренировки не должны быть ненавистой обязанностью, от которой при каждом удобном случае хочется увильнуть. Поэтому важно выбрать для себя оптимальный режим работы и тип нагрузки. Научитесь слушать себя и своё тело. Когда организм сигнализирует об усталости, не стоит выполнять монотонную работу изо дня в день. Если вы сильно устали на работе, выберите для себя тренировки, направленные не только на совершенствование форм, но и на расслабление, – йогу, Пилатес, возможно, дыхательную гимнастику или плавание. Кстати, если вы только начали свой путь к стройной фигуре, не устраивайте активное наступление сразу по всем фронтам. Например, в первый день диеты не следует проводить активную тренировку. Новый рацион в сочетании с физической нагрузкой может спровоцировать стресс. Ограничьтесь прогулкой в парке».

Да и, в конце концов, отсутствие результата – тоже результат. Значит, вы просто выполняете что-то не так или делаете это недостаточно. Займитесь изучением соответствующей информации, проанализируйте свои ошибки. Не можете сами – обратитесь за помощью к специалистам – тренеру, диетологу. Когда у вас будет чёткий план, действовать станет намного проще».

Не забывайте о том, что началось весна... Можно ли придумать лучший мотив?»

# Психология еды

*Психологи уверяют, что в наличии лишнего веса абсолютно всегда лежат не только физиологические причины (неправильное питание, образ жизни, особенности организма), но и психологические. Более того, именно психология формирует пагубные пищевые пристрастия... Поэтому, чтобы процесс похудения проходил максимально эффективно, покопайтесь в себе... Возможно, вы...*

... **заедаете раздражение.** В вашей жизни есть объект и/или обстоятельства, вызывающие недовольство и раздражение. Вы не говорите о своих эмоциях и не пытаетесь ликвидировать причину раздражения, но эмоция должна найти выход. И находит... в еде. Дело в том, что гнев накапливается в районе рта в виде напряжения, и хорошо снимают его жевательные движения».

... **оправдываете свою лень.** Лишний вес для большинства – это своеобразная «справка-освобождение» от многих обязательств. Например, поиск новой, более престижной работы («Меня в таком виде нигде не возьмут...») Устройство личной жизни, построение семьи («Я никому не нравлюсь, мне ничего уже не поможет, зачем следить за собой, менять гардероб, причёску...») Да и, наконец, это, как ни странно, отговорка от самого процесса похудения. «Ничего не помогает, такой уж мне суждено быть», – говорите вы, дождав очередной пончик. И, чтобы укрепиться в этой мысли, отправляетесь за следующим... Ведь для этого требуется гораздо меньше усилий с вашей стороны».

... **защищаетесь от скуки.** Любый человек осознанно или подсознательно ищет в жизни яркие впечатления, приятные эмоции – для нормального функционирования организм требует подпитки «гормонами радости». Хорошо, когда находятся причины для радости в работе, интересном хобби, общении с друзьями. Если этого нет, самым доступным поводом для радости становится... еда. О том, кому-то придёт в голову порадовать себя порцией, например, брокколи, и говорить не стоит. Как правило, это куда более калорийные и вредные продукты».

**ВЫВОД.** Если вы понимаете, что в снижении веса есть необходимость, проведите над собой психологическую работу – самостоятельно или совместно с психологом. Ответьте себе честно на вопросы, что дают вам лишние килограммы, что приобретёте с их исчезновением, а что потеряете... И расставьте четкие приоритеты. Тогда и путь к цели будет гораздо короче».

## МОБИЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК

Ни для кого не секрет, что самый верный способ привести вес в норму – начать контролировать калорийность рациона и увеличить физическую нагрузку. Однако каждая из нас, кто хоть раз пыталась применить эти рекомендации, знает, как это непросто. Во-первых, сложно запомнить всё, что съедать за день. Во-вторых, точно подсчитать в течение дня, сколько калорий уже сегодня съела, а следовательно, сколько ещё можно, практически невозможно. Калорийность всех продуктов запомнить можно разве что после долгих месяцев практики... Поэтому часто случаются и промахи, и срывы, когда понимаешь, что уже всё равно превысила свой лимит... Подруга посоветовала завести пищевой дневник. Это, конечно, облегчило задачу. Но вести его лично мне очень быстро надоело. И как хорошо, что совершенно случайно попалась на глаза заметка о возможности установить на свой смартфон автоматический калькулятор калорий! В него можно занести свои параметры и узнать, сколько калорий должен составлять рацион, автоматический подсчитывать калорийность съеденных продуктов, расход энергии во время различных типов физической нагрузки. Все эти данные можно записывать и сохранять. Всё всегда под рукой, и можно в любой момент оценить, что разрешается ещё съесть, чтобы не превысить лимит по калорийности. Съешь утром конфету и понимаешь, что не всё ещё потрачено! До вечера вполне можно сохранить себя в рамках. Так что всем, кто движется к фигуре своей мечты, советую!

*Елена, по эл. почте*



# Волнующее преобразование

**М**ногие относятся к интимной пластике несерьёзно и даже с иронией, как правило, это люди, которых всё устраивает в личной жизни. Но некоторые женщины думают совсем иначе. Не секрет, что во время близости важны и острота ощущений, и осознание, насколько мы привлекательны, в том числе и в интимной области. Те или иные несовершенства становятся главной причиной женских комплексов. Однако всё поправимо. О хирургических методах интимной коррекции рассказывает врач-гинеколог медицинского центра «Живица» Наталья Сергеевна ВОРОНЦОВА



— Наталья Сергеевна, сегодня об операционных методиках интимной зоны приходится слышать довольно часто: восстановление девственной плевы, уменьшение малых половых губ. А что представляет собой безоперационная коррекция?

— Поскольку у женщин существует немало вопросов к внешнему виду и здоровью половых органов, интимная пластика давно стала одним из самых востребованных направлений в хирургии. Популярностью пользуются рабиопластика (уменьшение малых половых губ), пластика клитора, именнопластика (восстановление девственной плевы), кольпорafia (пластика стенок влагалища). Но эстетическая медицина не стоит на месте, врачи ищут новые методы коррекции интимных зон, которые послужат достойной альтернативой операционным способам. В этом отношении нашли свое применение инъекции гиалуроновой кислоты.

В организме человека гиалуроновая кислота является важным компонентом кожи, подкожной и соединительной тканей, участвует в синтезе коллагена, отвечает за удержание влаги в клетках организма. Уменьшение выработки гиалуроновой кислоты с возрастом считается одним из главных факторов старения кожи. Поэтому её аналоги, полученные путем биосинтеза, успешно применяются в разных областях медицины: офтальмологии, урологии, ревматологии, эстетической медицине, интимной пластике. Что касается последней, то инъекционная методика позволяет провести коррекцию формы и размера половых губ,

восстановить объём мягких тканей уrogenитальной области, улучшить сексуальную удовлетворённость.

— Какую в первую очередь показаны инъекции?

— В принципе любой женщине, у которой наблюдаются расстройства сексуального характера, снижение либидо. Например, если есть проблемы в достижении оргазма, инъекция гиалуроновой кислоты вводится в эрогенные зоны. Прежде всего это область клитора — первая зона эрогенности у женщины. Инъекции в клиторальную капюшон способны расширить размер области, справиться с сухостью, увеличить возбуждение. Существует и зона вагинального оргазма, менее известная, но более интенсивная, — это точка G.

— Давайте подробнее остановимся на этом моменте: данные о точке G разнятся — от отрицания её существования до убеждений, что она играет определяющую роль в формировании вагинального оргазма. Так что же такое точка G: миф или реальность?

— Споры по этому вопросу действительно не утихают, но последние исследования показали: точка G есть у каждой женщины, хотя многие из нас не догадываются или сомневаются в её существовании. Она представляет собой зону эректильной ткани (набухающей при возбуждении), располагается приблизительно в одном и том же месте у всех женщин: на передней стенке влагалища в 3-5 см от входа в него, за лобковой костью. Поскольку точка по своей анатомии не-

скольпо входит под лоно, её стимуляция не всегда доступна. Гиалуроновая кислота позволяет акцентировать точку G: создаёт объём в этой зоне, расширяет её, увеличивает чувствительность, то есть делает её более доступной для стимуляции и помогает женщине достигать желаемого результата в интимной жизни.

— Качество половой жизни нередко снижается из-за определённых проблем: деформации промежности, растяжения влагалища вследствие родов. С возрастом эти анатомические изменения прогрессируют. Может ли в таких случаях помочь гиалуроновая кислота?

— Вы правы, стенки влагалища с возрастом и после родов теряют эластичность и тургор. Перерастянутые и недостаточно упругие ткани не обеспечивают достаточный контакт при половом акте, что существенно снижает качество половой жизни. Введение гиалуроновой кислоты в заднюю спайку влагалища (вход) создаёт объём в этой зоне, обеспечивает увлажнение, уменьшает зияние, что значительно улучшает внешний вид. Не секрет, что с годами кожа больших половых губ и слизистая малых половых губ тоже теряют упругость, возникает эффект дряблости и отвисания. Инъекции геля в эти области помогают вернуть утраченные тканями каркасные свойства, запускают процесс обновления кожи и слизистой, создают подтянутый вид.

— Вы затронули важный вопрос. Многие женщины недовольны внешним видом половых губ. У мой знакомой из-за

**похудения в подростковом возрасте объем больших половых губ значительно уменьшался, они не прикрывают малые, иногда от природы большие половые губы меньше мальчи, это рождает целый ряд комплексов в интимной жизни...**

— Проблема на самом деле существует, главное — ее не замалчивать! Советую набраться смелости и сходить на приём к врачу. Большинство женщин даже не догадываются, что такая анатомия половых губ — вариант нормы и не всегда она требует коррекции! Это вовсе не оплечение или уродство, как считают многие: в таком расположении есть своя эстетика. Поверьте, мужчина, который вас любит и желает, данный вопрос вовсе не принципиален, это проблема нашей женской психологии. Конечно, если увеличение значительное (встречается, как правило, в зрелом возрасте), малые губы ассиметричны, травмируются бельем, женщина испытывает неудобство, не может расслабиться при интимной близости, тогда это повод говорить о коррекции. Есть методика лабиопластики (оперативное уменьшение), но, поскольку это сопряжено с травматичностью (из-за большого кровоснабжения интимной зоны), альтернативой могут послужить инъекции гиалуроновой кислоты. После увеличения большие половые губы, повышает тургор тканей. Созданный объем закрывает малые половые губы, и интимная область приобретает вид, с которым женщине будет комфортно в сексуальном плане. Также гиалуроновая кислота хорошо утяжеляет ассиметрию малых половых губ.

**— Эти вопросы больше касаются эстетики. А может ли безоперационная коррекция интимных зон помочь при таких серьезных проблемах, как опущение влагалища, недержание мочи?**

— Основная причина опущения влагалища и недержания мочи — в растяжении пердежной стенки влагалища, уретры при этом становится более мобильной. При чихании, кашле, физических нагрузках наблюдается достаточно серьезная потеря мочи, с возрастом в силу снижения эстрогенов и атрофии слизистых тканей процесс усугубляется. В этом случае гиалуроновая кислота тоже вводится в зону G для создания объема под уретрой и ее фиксации. Процедура тонизирует ткани. Как правило, после нее проблемы с недержанием сходят на нет. Конечно, каждая ситуация индивидуальна. При выраженном опущении (III степени) интимная коррекция не даст желаемого результата. Но на начальных стадиях, как альтернатива более травматичным методам, она себя оправдывает. К тому же это хороший способ без потери качества жизни отсрочить операцию, которая по каким-то объективным причинам не может быть проведена.

**— Получается, безоперационная интимная пластика имеет широкий спектр действия. Интересно узнать, как работает гиалуроновая кислота в тканях?**

— Препарат представляет собой стериль-

ный апрогенный бесцветный вязко-эластичный изотоничный гель, содержащий гиалуроновую кислоту неживотного происхождения. Он равномерно распределяется в дерме: вначале размещается гель с повышенной плотностью, который приподнимает ткани, затем менее плотная часть заполняет интрадермальное пространство (находящееся внутри кожи), разглаживая кожу. К тому же гиалуроновая кислота имеет свойство притягивать жидкость, что дает дополнительный объем и дополнительную упругость тканям. Большой плюс — гиалуроновая кислота нигде не мигрирует с выбранного участка: ввели в определённую точку — там остаётся. В течение 8-12 месяцев гель полностью инвагулируется (рассасывается) без каких-либо последствий. Если кожа сухая, процесс идёт чуть быстрее.

**— Готовясь к интервью, прочтала, многие врачи считают обратимость процедуры существенным недостатком.**

— Я придерживаюсь мнения, что это достоинство. Во-первых, не всегда и оперативное лечение даёт пожизненную гарантию, во-вторых, обратимость процедуры предоставляет возможность выбора: если женщина по каким-то причинам недовольна результатом, эффект со временем сойдёт на нет, и она сможет рассмотреть другие методы коррекции. Если процедура оправдала ожидания, женщина может повторить её сколько угодно раз (преимущество в том, что гиалуроновую кислоту можно подкалывать, не дожидаясь окончания действия).

**— Наталья Сергеевна, женщина решила, пришла в клинику, что происходит дальше?**

— Особых требований процедура не предъявляет. Поводами для отказа могут быть острое воспаление в месте предполагаемой инъекции, нарушенная свёртываемость крови, варикозно-расширенные вены в области инъекции, беременность и лактация. Некоторые ограничения накладывает и приём антикоагулянтов (ситуация решается индивидуально исходя из спектра действия препарата и его дозировки). Лучше всё же продропить процедуру, когда лечение закончено. В остальных случаях основное условие — II, I степени чистоты влагалища. Если женщина пришла с готовыми мажками на флору, это существенно сокращает время, процедура может быть проведена в день приема. Пациентка ложится на хресло, врач обрабатывает промежность антисептиком и наносит крем на основе лидокаина, чтобы обезболить зону введения. Около 20 минут врач ждёт, чтобы подействовала анестезия, затем приступает непосредственно к инъекции. Сама процедура занимает 5-10 минут. После этого, если женщина чувствует себя хорошо, она может спокойно идти по своим делам. Длительного пребывания в клинике безоперационная пластика не требует.

**— Многие гинекологические манипуляции сопряжены с побочными эффектами,**

**такими как зуд, жжение, нарушение микрофлоры влагалища. Как обстоит дело с введением гиалуроновой кислоты?**

— Препарат, с которым мы работаем, не токсичен, не провоцирует аллергические реакции, воспаление, фиброз, не оставляет рубцов. Возможен дискомфорт, вызванный инородностью в промежности, но в ближайшей сути неприятные ощущения проходят. Что касается нарушения микрофлоры, то обострение вагинита процедура не вызывает, наоборот, улучшает микроценоз влагалища за счёт восстановления анатомии промежности и достаточного увлажнения. Грамотный подход и правильная техника введения являются определяющим фактором безопасности процедуры. Большое значение имеет и сам препарат. Далее не все гели с содержанием гиалуроновой кислоты подходят для интимной коррекции (на рынке их сегодня великое множество). Поэтому, чтобы обезопасить себя, надо обращаться в проверенную клинику к специалистам, которые имеют сертификат изучения и овладения методиками инъекционных технологий.

**— Прочтала, использование гиалуроновой кислоты в косметических целях накладывает ряд ограничений: нежелательно посещать сауну, солярий. А в случае с интимной коррекцией?**

— Единственное ограничение — после инъекции в течение двух суток от половой близости нужно воздержаться. В дальнейшем половая активность зависит только от желания самой женщины и партнёра. Большой плюс безоперационной интимной пластики — она не накладывает никаких запретов. Женщина может вести привычный образ жизни: заниматься спортом, посещать бассейн, сауну, солярий (это последнее само по себе нецелесоуно). На результат процедуры привычки женщины никоим образом не скажутся.

**— В каких клиниках на сегодняшний день проводится интимное омоложение?**

— С 2005 года этот метод широко практикует клиника Москвы, Санкт-Петербурга и других крупных городов России. При желании можно найти подходящий центр и пройти процедуру. В Курье наша клиника пока единственная, работающая в области интимной коррекции относительно недавно, в течение двух лет. Думаю, ситуация в ближайшие время изменится и этот метод получит более широкое распространение. Хотелось бы, чтобы наши женщины были менее зажатые, ведь даже друг с другом они не всегда делятся интимными проблемами, не говоря уже о доверии врачам. Вопросы комфорта и здоровья партнеров были превыше ложного стыда, стесняться не надо, тем более сегодня есть технологии, которые помогают женщине оставаться здоровой, прекрасно себя чувствовать и жить полной жизнью.

Беседовала Екатерина ПУНИНА

**Изнуряющий, лающий, надсадный, обдирающий – этими отнюдь не ласковыми эпитетами мы называем кашель. Он не только существенно портит качество жизни, но и доводит человека до полного изнеможения. Что делать?**

## ЛЕЧИМ КАШЕЛЬ

### СУХОЙ КАШЕЛЬ

**Причины.** Появление связано с воспалением слизистой носоглотки, гортани, трахеи, бронхов. Как правило, причиной являются ОРВИ, вирусы гриппа, частые ангины.

**Медикаменты.** Чтобы избавиться от кашля, надо устранить влияние вредоносного вируса и лечить основное заболевание. С первых дней болезни принимайте противовирусные и иммуномодулирующие препараты. Хорошо устраняют обдирающие приступы леденцы с охлаждающим эффектом: Доктор МОМ, Strepsils, Halls. Если кашель имеет надсадный характер, помогут препараты на основе противовоспалительных трав, например, Бронхикум, или лекарства, подавляющие кашлевый рефлекс, например, Синекод.

**Народные средства.** Если нет температуры, попарьте ноги в подсоленной воде, изюном смажьте горло, грудь и пятки согревающей мазью (например, скипидарной). Наденьте шерстяные носки и укройтесь тёплым одеялом – процедура даёт быстрый оздоравливающий эффект. Пейте горячий чай с лимоном и мёдом, отвар мать-и-мачехи (на 1 л кипящей воды 100 г сухой травы) – они успокаивают раздражённое горло. Снять приступы кашля поможет корень солодки: смешайте измельчённый корень с мёдом в равных пропорциях и дайте настояться 24 часа, потом добавьте кипячёную охлаждённую воду, по объёму равной полученной смеси. Принимайте 5-7 раз в день по 50 г. Делайте паровые ингаляции с пищевой содой: 40 г соды на 1 л воды, дышите над паром 7-10 минут.

**Своими руками.** Массируйте основание большого и указательного пальцев ног. Эти точки являются проекцией трахеи и лёгких, воздействие на них снимает раздражающий кашель. При надсадном кашле массируйте ямочку между ключицами.

**Ошибки.** Многие при сухом кашле принимают препараты для выделения мокроты, считая, что это ускорит выздоровление. Такое лечение приводит к усилению кашля, ухудшению самочувствия. При сухом кашле в бронхах нет мокроты и выводить нечего. Воздействовать нужно на основное заболевание.

### МОКРЫЙ КАШЕЛЬ

**Причины.** Возникает как защитная реакция на скопление мокроты в бронхиальном дереве, обеспечивает очищение бронхов и лёгких.

Врачи называют такой кашель «продуктивным».

**Медикаменты.** Чтобы вывести мокроту, нужно больше кашлять. Принимайте муколитические препараты, расширяющие бронхи, снижающие вязкость мокроты и разжижающие секрет, например, Бромгексин, Амбробене, Карбоцистеин и другие. Хорошим помощником послужат ингаляции через небулайзер с использованием бронхорасширяющих и отхаркивающих средств. Можно проводить до 6 раз в день.

**Народные средства.** Для разжижения вязкого секрета пейте больше жидкости: соков, компотов, морсов, травяных чаёв, минеральной воды. Увлажняйте воздух в помещении – это усиливает отхаркивающий эффект. Смешайте сок редьки с тёплым молоком в пропорции 1:2, добавьте 1 ч. ложку мёда (лучше липового) и принимайте 3-4 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до или через час после еды. Вывести мокроту поможет брусника. Ягоды измельчите, выжмите сок и добавьте в него мёд в пропорции 1:1. Принимайте 4-5 раз в день по 1 ст. ложке.

**Своими руками.** Для улучшения дренажной функции бронхов попросите близких делать массаж спины и грудной клетки по утрам: интенсивные круговые растирания, затем лёгкие постукивания ладонями, кисти рук должны быть в форме перевернутой лодочки.

**Ошибки.** Нередко, чтобы остановить надоедливый кашель, в ход идут препараты, подавляющие кашлевый рефлекс. Этого делать нельзя, мокрота – благоприятная среда для инфекции, её застой чреват осложнениями для бронхов и лёгких.

Подготовила  
Екатерина ЛУНИНА



## Узелок завяжется, узелок развяжется



До недавнего времени самым радикальным способом лечения геморроя считалась операция (геморроидэктомия). Пытаясь избежать болезненной процедуры, люди бросаются в крайности: прикладывают к больному месту примочки из лука, керосина, картофеля, чеснока. Увы, большинство этих средств не имеют терапевтического эффекта, а некоторые только усугубляют печальное положение — медики не перестают ужасаться, осматривая примерзшие к анусу кишки. Совет врачей однозначен: немедленно к проктологу! Уже около 10 лет применяется метод избавления от геморроя без скальпеля, риска осложнений и госпитализации. Он получил название «лигирование геморроидального узла».

Процедуру проводят под местной анестезией на тинктольном кресле в положении «на спине» или «на левом боку». Она занимает не более 10 минут, после этого человек может спокойно идти домой. По пути лигирование напоминает перевязку пуповины при родах: геморроидальный узел с помощью специальной технологии пережимается латексным кольцом, после прекращения притока крови к узлу он отторгается на 11-14-й день после манипуляции. Процедура является хорошей альтернативой операции для пациентов со II-III стадиями геморроя. В некоторых случаях лигирование можно проводить и в IV, но только при наличии четкой границы между наружными и внутренними геморроидальными узлами, а это бывает не всегда. Поэтому, чем раньше вы обратитесь за помощью к врачам, тем больше шансов на успешное лечение. В 80% случаев своевременное применение латексных колец позволяет избежать оперативного вмешательства и свести на нет риск рецидива. В течение первых двух дней после процедуры может беспокоить чувство инородного тела в анальном канале — это связано с пережатием ножки геморроидального узла и не требует специального лечения. Единственное условие: очистительная клизма перед процедурой и воздержание в еде, так как стул в первый день после манипуляции нежелателен — может вызвать кровотечение. Сегодня этот метод широко используют все столичные клиники, а также крупные провинциальные медицинские центры. Более подробно узнать о лигировании вы сможете у лечащего врача.

## Этот несносный пародонтит

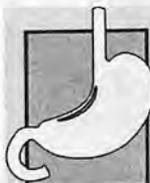
Кровоточивость десен при чистке зубов и неприятный запах изо рта мало кто считает серьезными симптомами, с которыми надо бороться в стоматологии, тем более выраженной боли нет. В результате воспаление со временем переходит с десны на ткань, а между зубами и деснами образуются пародонтальные карманы. В большинстве случаев человек попадает в стоматологическое кресло, когда уже стоит вопрос об удалении зуба. К счастью, пародонтит сегодня успешно лечится. На начальном этапе стоматолог назначает противовоспалительную терапию и проводит профессиональную чистку зубов (снятие зубных отложений лазером, удаление измененной костной ткани из пародонтальных карманов с помощью специальных инструментов). Но ключевым моментом является операция по заполнению пародонтальных карманов имплантатами нового поколения. Это материалы естественного происхождения (биоимитизы костного коллагена человека, натуральные матрицы из бычьей кости), поэтому обладают хорошей совместимостью с родными тканями зуба, стимулируют их восстановление. Импланты имеют губчатую структуру для быстрого прорастания кости, это помогает свести на нет подвижность зубов. Об успешном лечении можно говорить, если зубы стали устойчивыми, прекратился кровоточивость и воспаление десен, уменьшилась глубина пародонтальных карманов. И даже при благоприятном исходе раз в полгода надо обязательно наблюдаться у специалиста, чтобы исключить возвращение болезни. Стоматологи уверяют: самое лучшее и безопасное лечение пародонтита — его профилактика. Достаточно придерживаться несложных рекомендаций, чтобы не допустить развития серьезной болезни.

**Правило 1.** Следите за гигиеной полости рта, чистите зубы 2 раза в день, круговыми движениями массируйте десны щеткой у основания зуба хотя бы в течение 2 минут. Эта несложная процедура улучшает кровообращение тканей пародонта, обеспечивает приток питательных веществ. Не менее важен выбор зубной пасты и щетки. Обратитесь к стоматологу, после осмотра полости рта он посоветует оптимальный вариант.

**Правило 2.** Тщательно пережевывайте пищу, это поможет исключить застой крови в деснах (мяную пищу — не менее 30 раз, твердую — до 70 раз).

**Правило 3.** Включайте в ежедневный рацион продукты с грубой клетчаткой — они дают хорошую нагрузку на челюсти (орехи, сухофрукты, грибы, яблоки, морковь, все виды капусты, листья салата).

**Правило 4.** Посоветуйтесь с врачом даже при незначительной кровоточивости и дискомфорте в области десен.



## Диагностика во сне

Среди многочисленных методов исследования гастроэнтерологии является самым точным в диагностике заболеваний пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако по популярности он занимает последнее место. Одно упоминание о нем вызывает тошноту и отбивает желание идти в больницу: лучше терпеть до последнего, чем глотать прослепую трубку с эндоскопом на конце. Но сегодня врачи заявляют: ужасы остались в прошлом, гастроэнтерология может быть вполне комфортной процедурой. Речь идет

о диагностике, которую проводят во время легкого сна. Человек устривается на кушетке, и анестезиолог вводит в вену препарат, который на протяжении всего процесса вызывает легкий сон, похожий на ночной. Анестезиолог полностью присутствует на процедуре и контролирует время сна. Такой купол не имеет ничего общего с наркотиком, врачи в данном случае используют лекарственный неархотический препарат, который изначально применяется как детское обезболивающее, он безвреден даже для малышей. Единственное условие, которое необходимо выполнить, — за 6-8 часов до прихода в больницу воздержаться от пищи, как и при обычной гастроэнтерологии. Во время исследования человек, не испытывая никаких неприятных ощущений, не делает резких движений. Благодаря возможности избежать повреждения слизистой желудка, а врач, работая в спокойной обстановке, может максимально точно провести все необходимые комплексные диагностики. Если есть необходимость, с помощью специального гибкого инструмента, вставленного в канал эндоскопа, доктор может взять биопсию для исследования тканей желудка или применить встроенный радиолокационный спектрод для проведения ряда лечебных манипуляций (удалить полипы, доброкачественные образования). Таким образом, новый вид обследования позволяет собрать не только нервы, но и время. Продолжительность гастроэнтерологии — 10-20 минут. Лекарственный сон прекращается сразу после завершения гастроэнтерологии — 10-20 минут. Лекарственный сон прекращается сразу после завершения процедуры. Проснувшись, человек не испытывает неприятных ощущений, свойственных послеоперационному состоянию: головной боли, озноба, тошноты. Единственное ограничение — сразу после лечебного сна нельзя управлять автомобилем. В столичных больницах этот метод используется около 8 лет, в провинциях новый вид гастроэнтерологии тоже активно внедряется в практику. В какой клинике можно записаться на данный вид исследования, подскажет лечащий врач.

Дети, которые мирно играют вместе, — мечта многих родителей. Правда, в большинстве семей она далека от реальности. Споры, обиды, иногда даже драки между братьями и сестрами совсем не редкость. Как себя вести родителям и как подружить детей, рассказывает психолог, мама двоих детей **Юлия САМОЙЛОВА**



## Братья и сестры: ЕСТЬ КОНТАКТ!

**Брат и сестра...** Два брата или две сестры... Любой родитель хочет, чтобы они стали самыми близкими людьми. Получится ли? Это зависит не от характера детей, как думают многие, а в первую очередь от поведения родителей, их умения подружить детей. Изначально мама и папа надолго приняли реальное явление: конфликтные отношения между детьми уже заложены — они конкуренты за внимание и любовь родителей. Но это совсем не страшно! Нужно понимать, эта ревность абсолютно нормальная, она даёт детям толчок для развития, помогает им понять себя, осознать свои потребности и желания, быть готовыми их отстаивать. Задача родителей — вести себя так, чтобы ревность не стала патологической, а между детьми появились дружба, взаимоуважение, любовь.

### ПРОБЛЕМА: дети не хотят делиться друг с другом

#### ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

У многих родителей есть установка: ребёнок должен непременно делиться своими игрушками с братом или сестрой, и если он этого не делает, то «жадничает», не любит брата или сестру. Это грубое заблуждение.

Любить вовсе не значит раздавать личные вещи. В первую очередь надо понять: нежелание делиться своими предметами — абсолютная норма для любого человека. Это помогает нам очерчивать границы себя. Для ребёнка его игрушки — такая же ценность, как для нас — наши личные вещи, и у него так же, как и у взрослого, есть право не давать их другим людям включая членов семьи.

#### КАК ПОСТУПИТЬ ПРАВИЛЬНО?

Во-первых, не призывать делиться. Это обижает детей и отнюдь не способствует чувству братской любви. С самого раннего возраста и у старшего, и у младшего ребёнка надо уважать право на личную собственность. Кроме общих игрушек, у каждого должны быть обязательно свои игрушки и место в комнате для них: своя полка, свой контейнер, свой ящик или уголок. Детям нужно объяснить, что с общими игрушками они могут играть вместе когда угодно, но игрушки друг друга без спроса трогать и брать нельзя. Они должны учиться уважать собственность другого человека и его право сказать «нет». Если игрушка дарится обоим детям и вокруг неё постоянно возникает «делёжка», придумайте «график» пользования: понедельник, среда, пятница — один играет сколько хочет; вторник, четверг, суббота — другой. Не нуж-

но делать уступку тому, кто младше. Оба имеют одинаковое право играть с этой игрушкой независимо от возраста.

### ПРОБЛЕМА: дети всё время дерутся

#### ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

В первую очередь дети дерутся, если родители не научили их уважать личные границы друг друга, это так называемый «бой за личные вещи». Об этом мы говорили выше. Но есть и ещё одна причина, о которой говорится намного реже. Дело в том, что братья и сестры нуждаются в контакте, во взаимодействии друг с другом. Они притягиваются как магнитки. И драка, борьба — это тоже контакт, своего рода общение, возможность узнать другого человека. Например, младший очень хочет играть в игру со старшим, но у него не получается. В итоге младший может разломать домик старшего и даже ударить его. Это как крик: «Обрати на меня внимание! И как интерес. в что он будет делать, если я так сделаю?»

#### КАК ПОСТУПИТЬ ПРАВИЛЬНО?

Выход только один: учить детей иг-

рять вместе. Многие родители ошибочно считают, что дети игре учатся самостоятельно. Детям, особенно разновозрастным, надо показать те занятия, которыми они могут заниматься вместе. Ваша задача – найти как можно больше таких игр. Тогда дети не будут прибегать к дракам, чтобы «общаться». Кроме того, важно вам самим хотя бы иногда принимать участие в детских играх. Именно в этот момент вы можете уделить время двум деткам сразу, не вызывая ни у кого ревности и обиды.

**Важный момент:** независимо от причин любую драку (исключая борьбу подушками) нужно прекращать немедленно, не ожидая, что дети сами разберутся. Обязательно объяснив обоим, что бить друг друга нельзя, что это больно и обидно.

## ПРОБЛЕМА: дети игнорируют друг друга, каждый ребёнок живёт в своём мире

### ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

У подобной ситуации есть две причины. Первая: ребёнок хотел бы остаться единственным, он жалуется воображать, что брат или сестры в его жизни не существуют. Вторая: отношение родителей к конфликтам крайне негативное. Как правило, в таких семьях резко отрицательно относятся к спорам, любому выяснению отношений и предпочитают замалчивать проблемы. Как следствие, дети, улавливая отношение родителей, тоже стараются избегать конфликтов, а так как разногласия между сестрами и братьями не редкость, отстраняются друг от друга. Они хотят быть хорошими в глазах родителей!

### КАК ПОСТУПИТЬ ПРАВИЛЬНО?

В первом случае надо обратить внимание на то, что ревность ребёнка очень сильна, возможно, требуется работа с психологом. Не стоит этого пугаться. А начать можно с постепенного сближения детей, создания ситуаций, в которых дети были бы задействованы в совместной деятельности. Организуйте общие настольные игры, чаще ходите куда-нибудь вместе, например, отправляйтесь в недолгий поход. Возможно, этот толчок окажется ключевым. Во втором случае вам следует понимать: конфликты детей – не драки, а именно конфликты – запрещать не надо. В спо-

рах дети учатся отстаивать свою точку зрения, находить выход из сложной ситуации. Известно, дети, которые в детстве спорили с братьями и сёстрами, хорошо приспособлены к сложным ситуациям в жизни. Следите только за тем, чтобы они не оскорбляли, не унижали друг друга, учите их искать компромиссы.

## ПРОБЛЕМА: дети ябедничают друг на друга

### ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Если один из детей постоянно ябедничает, значит, он не уверен в себе и в первую очередь в любви родителей. Возможно, и в самом деле вы уделяете другому ребёнку больше внимания, поэтому он таким образом старается вам показать, что лучше брата или сестры и тем самым завоевать вашу любовь.

### КАК ПОСТУПИТЬ ПРАВИЛЬНО?

Во-первых, ни в коем случае не сравнивайте детей. Часто родители, желая «подстегнуть» детей, чтобы те больше старались, начинают говорить, а вот твой брат или твоя сестра в этом возрасте уже умела читать, считать и тому подобное. Разумеется, у ребенка возникают ощущение «нелюбви» и раздражение на брата или сестру, желание предстать перед родителями в более выгодном свете.

Что касается непосредственно ябедничания, то эти попытки надо сразу пресекать, сказав, что вам не нужно узнавать о проделках от кого-то дополнительно, что вы и так о них знаете и сами во всём разберётесь. Такой подход успокоит ребёнка. Он увидит, что вы не оценили его ревности. И дополнительных бонусов он не заработал. Само собой вам надо задуматься о том, как вы можете уделить ребёнку больше внимания, каким образом поддержать в нём уверенность. Чаще хвалите его, ни в коем случае не сравнивая с братом или сестрой.

*P. S. Конечно, все спорные ситуации, возникающие между детьми, в одной статье описать невозможно. Да и не нужно. Обращайте внимание на эти моменты, поскольку они являются ключевыми, а избегая их, вы сведёте острые конфликты к минимуму. И где меньше ссор, там больше вероятности стать добрыми друзьями.*

## НАУЧИТЬ МАЛЫША ГОВОРИТЬ

*У меня двое детей, старший сын заговорил поздно – после трёх лет. Возможно, это моя вина – неправильно общалась с малышом. Дочке четыре месяца, как избежать повторения ситуации?*

Инга, по эл. почте

Комментирует врач-логопед Елена АНДРЕЕВА:

*«Если невролог не находил проблем, то беспокоиться не стоит: сроки и темпы развития речи зависят от индивидуальных особенностей ребёнка – единой нормы нет. Речь малыша формируется в двух направлениях: пассивное владение (понимание речи) и активно, собственное говорение. Обычно пассивная речь опережает активную, но, чтобы период между ними не затягивался, родители должны обращать внимание на следующие моменты: во-первых, ласковое сюсюканье, которое, разумеется, необходимо, малосэффективно в плане развития речи; во-вторых, слышимая речь с экрана телевизора не играет значимой роли в пополнении словарного запаса. Самое важное правило, которое стоит запомнить, – простотность и необходимость говорить у ребёнка возникает при непосредственном общении со взрослыми и во время совместной игры, когда нужно назвать определённый предмет или действие. Например, вы идёте гулять.*

*Сначала называете вещи: «Надевём шарф, шапку, берём машинку, ведро...» Затем предлагайте малышу указать, где они. Пусть он покажет или принесёт их. И последний этап – ставите перед ребёнком речевую задачу, задавая вопросы: «Что мы возьмём на прогулку?», «Что наденем на голову, ножки?» Чем больше вводится в мир малыша предметов и действий, тем быстрее он начинает говорить. Разговаривая с ребёнком, важно чётко произносить каждый звук. Поможет и тренировка артикуляционных мышц – подарите малышу дудочку или губную гармошку. Учите надувать мыльные пузыри. Делайте пальчиковую гимнастику. Разумеется, большое значение имеют эмоциональный контакт, взгляд в глаза, улыбка взрослого».*

# ДОСТОЙНЫЙ ПУТЬ

Для большинства из нас понятие «гордость» имеет положительное значение: мы гордимся своей страной, детьми, достижениями в работе. А вот слово «гордыня» ассоциируется с греховным пороком. Однако святые отцы считали, что эти понятия взаимозаменяемы и оба имеют негативный смысл. Неужели чувство гордости всегда влечёт за собой грех? Нужно ли разграничивать гордость и гордыню? На эти и другие вопросы отвечает отец Михаил



— Отец Михаил, слова «гордость» и «гордыня» имеют общий корень. Но значит ли это, что смысл этих понятий абсолютно одинаков?

— Действительно, гордость и гордыня имеют одну греховную природу. Но смысл их не совсем одинаков. Можно сказать, что гордость — это начало заболевания, опухоль на 1 стадии, когда человека ещё можно спасти, а гордыня — это злокачественная болезнь, поразившая весь организм. На первый взгляд, гордость — безобидное чувство, она входит под личину абсолютной уверенности в себе, и душа не распознаёт опасности, потому что первое, что уничтожает гордость, — трезвый взгляд на себя. Прежде всего она проявляется желанием возвыситься, быть лучше кого-то, значителее. При этом у человека возникает сильное чувство удовольствия от собственных успехов или достижений. Это постепенно приводит к самовозвышению, когда собственное я заполняет всего человека, становится в центре картины мира, как точка отсчёта. Охваченный гордыней, человек делается зависимым от подтверждения собственного величия. За недостатком стороннего хваления начнется самовосхваление, которое противно Господу. «Жаждающий славы человеческой лишается славы Божией, душа становится мелочною, гоняется за одной мишурой, и истинного добра не ждёт ни от нее» — писал преподобный Нил Синайский. И как опухоль уничтожает тело, так и одержимый гордыней убивает свою собственную душу.

— Мы часто слышим лестные отзывы о своей работе от друзей, коллег, начальства. Невольно возникает чувство гордости за свой труд: неужели это плохо?

— Если люди хвалят добро, они поступают правильно: почему хорошее дело не похвалить? А теперь внимательно загляните в свою душу: что вы чувствуете, когда вас хвалят? Радость и воодушевление — это понятие, но что вы чувствуете прежде всего? Стеснение! Вам приятно и одновременно неудобно, что столько внимания уделяется вашей персоне. Если вы именно так относитесь к похвалам, в этом нет греха — скромность является надёжной прививкой от гордыни. Если же упиваетесь похвалой или ради неё начинаете заискивать перед начальством — вот это уже испорченность.

Святые отцы говорили: «Твори доброе дело во имя добра, оттачивая своё мастерство во благо людям, но не во благо гордыне своей. У меня есть знакомый — хирург, талантливый и востребованный, но, к сожалению, не лишён гордыни. Как только в коллективе появляется молодой специалист, которого начинают примечать, он старается выискать возможность, как бы его опозорить, чтобы возвыситься за его счёт. Я часто беседую с ним, но он не понимает, что делает, называет себя борцом за справедливость, мол, «оперировать должны только лучшие, опытные»... Ему претит мысль, что кто-то может сравняться с ним в мастерстве и разрушить его венец славы. Надеюсь, рано или поздно он осознает свою ошибку. Уже хорошо, что пришел к священнику, ибо чувство зависти тяготит его сердце, но в чем дело — понять не может.

— Наше издание читают и родители, думаю, многим будет интересно узнать: чувство гордости — это врожденный порок или плод неправильного воспитания?

— Зерна гордости изначально живут в каждом из нас, но в большинстве случаев взращивают их мамы и папы, развивая эгоистичное начало у ребёнка. Меня часто спрашивают родители: «Если горжусь, что мой ребёнок растёт добрым и отзывчивым, делает успехи в учёбе, — неужели это грех?» Здесь важно понять, в каком контексте употребляется слово «гордость». Мы часто произносим его, имея в виду совсем другое, например: «Я горжусь своей родиной» у большинства означает: «Я люблю свою отчизну и готов её защищать». Так и здесь: если под гордостью родители подразумевают радость, что Господь дал им дитя, что он растёт хорошим человеком, в этом нет порока. Чтобы не внушать ребёнку дух гордыни, советуя правильно подбирать слова, общаясь с ним. Вместо «Я горжусь» говорить: «Я рад за тебя», «Я благодарю Бога за тебя». Вместо «Какой ты умница, молодец» лучше сказать: «Ты совершил достойный поступок», «Ты поступил правильно». К сожалению, есть и другие ситуации: нередко слова родителей «Я горжусь сыном (дочерью)» подразумевают, что «Мой ребёнок — лучше других детей, он самый, самый». «Ваш Дима так плохо говорит? Вот мой Витя в его возрасте уже стихи читал!», «Как танцует моя Маша! Другие девочки неуклюжие по сравнению с ней!» В таких случаях родители культивируют в ребёнке чувства превосходства и тщеславия, портя детскую душу. Обычно так ведут себя родители, охваченные гордыней, но своей страсти не видящие. Не задумываясь, они возвышают своих чад за счёт других, преувеличивают успехи. Самое интересное — тем самым они поднижают и собственную самооценку, тешатся

Это очень опасно – детские души весьма подвержены болезням гордости. У психологов даже есть термин «гордость роста», когда ребёнок свою лучшую часть, допустим успехи в спорте, ассоциирует с образом себя, хотя целиком до неё не дорос. Со стороны выглядит как наивное самопревозношение. Хорошо, что у детей подобное состояние крайне неустойчиво, – это залог поправимости. При правильном отношении родителей к успехам своего чада, внушении ему уважения и любви к окружающим гордость роста с возрастом сходит на нет. Однако и здесь важно не переборщить – ребёнок должен учиться уважать себя, правильно оценивать свои силы, недооценка – неблагоприятна Богу, сотворившего человека по своему образу и подобию. Учите ребёнка молиться, говорить спасибо за таланты и способности, которые ему дал Господь.

**– Самоуважение без гордости, возможно ли такое?**

– Конечно, ведь Господь дал нам великий дар, который тебе изначально присутствует в каждом человеке, – достоинство. Плохо, что в нашей жизни мы совершенно перепутали понятия. В нашем понимании достоинство – это «я!» И нос к потопу! С этого момента достоинство и перестаёт быть достоинством и переходит в гордыню: «Я всё знаю, я прав!» Что же такое достоинство? Это самоуважение, которое сочетается с не меньшим уважением к другим людям. Это очень важно понять! Человек достойный никого не считает ниже себя, с каждым на равных. При этом он не завистит и от оценки других, просто стремится при любых обстоятельствах следовать нравственным принципам ради самохвальства или получения выгоды, а ради любви к людям и самой жизни. Гордость же, напротив, рождает острую зависимость от мнения других, потребность в признании, при этом гордецы считают своё мнение доминирующим. Но стоит им столкнуться с подобными себе, как они начинают называть их выскокками, мыльными пузырями, которые ничего на самом деле не представляют. «Я сделала свою работу отлично», – говорит девушка коллега, но стоит ей узнать, что кто-то сделал лучше, так у неё возникает мысль: «Подумай, ничего особенного она не сделала!» Ещё хуже, когда начинают зависть: «Конечно, у неё же нет мужа и детей, как у меня, вот и занимается работой, что ей ещё делать!» Самое страшное, что гордыня порождает многочисленный сонм страстей: обидчивость, презрение, зависть. Последнее более всего калечит душу. Василий Великий так и пишет в

своей проповеди: «И не зарождалось в душе человеческой более пагубной страсти, нежели зависть».

*– Отец Михаил, в нашей беседе вы сказали, что любое дело требует мастерства на благо людям. Многие стремятся добиваться в своей работе совершенства и безукоризненности. Но, появившись к интервью, прочтала, что стремление к совершенству влечёт за собой грех тщеславия...*

– Все зависит от того, кто мы будем понимать под совершенствованием. Если совершенствование в труде совпадает с духовным совершенствованием – это истинное благо для человека. О том, что человек идёт в правильном направлении, говорят простые вещи: чем больше он поднимается по «лестнице человеческой», тем более ощущает, насколько недостойн этого подъёма. Святой Пимен Великий, который достиг глубокого людского уважения, был духовным наставником многих монахов, ещё при жизни его слова разбирали на цитаты, говорит: «Поверьте, братья, куда будешь повернут сатана, туда будешь повернут я». Вот оно, совершенство: человек не изменил своим нравственным принципам, напротив, стал предъявлять к себе ещё более строгие моральные требования. Святые отцы недаром писали: «Истинное смирение никогда не видит себя смиренным, гордые же многоглаголюют о своих человеческих достоинствах. Уровень духовности человека определяется не знаниями, ни высоким чином, ни высшими атрибутами, а степенью смирения – высшее проявление достоинства».

*– У многих людей смирение ассоциируется с безволием, полным отсутствием сопротивления жизненным обстоятельствам, однако вы подчеркивали, что смирение – признак достоинства. Не могли бы вы пояснить этот момент?*

– Согласен, многие превратно толкуют это понятие. Это обывательское мнение. Смирение не значит, что человек должен склонить голову перед любыми жизненными обстоятельствами. Например, женщина вполне имеет право дать пощёчину мужчине, известно, за какие поступки, или мужчина может и даже обязан применить физическое воздействие, защищая своего ребёнка или отдавая честь женщины. И это будет не проявление гордыни, а акт человеческого достоинства! Смирение – прежде всего это видение! Трезвый взгляд на себя, даже самоирония – начало смирения, которое – главное лекарство от гордости. То есть я наконец-то увидел, что я не здоров, не могу справиться со страстями. Такое понимание даёт возможность правильного отношения не только к себе, но и к другим людям, их поступкам, поведению.

Я начинаю понимать, что они, так же как и я, не могут справиться с гордыней, немощны, им сочувствовать надо. Из чувства смирения (видения) рождается любовь к людям – мы учимся искренне прощать обиды. Это облечает сердце, избавляет от ненависти, даёт ощущение внутренней свободы. Пример истинного достоинства повсюду. Например в Священном Писании. Христос с креста сказал: «Отче, прости им, ибо они не ведают, что творят». В Его словах не было гордости, презрения, ненависти к тем, кто Его распял, ибо Он понимал, что они ослеплены гордыней и тщеславием. И мы, следуя Его примеру, должны воспитывать в себе эти душевные качества.

**– Как научиться смирению?**

– Научиться можно только познавая себя. Наблюдая за собой, сравнивая, насколько моя жизнь соответствует примеру, данному нам. То, как мы о себе думаем (даже если не говорим), налагает печать на душу, поведение, жизнь. Определяет её направление. Как часто мы затеваем ненужные споры? Пытаемся кому-то что-то доказать, навязать, чем больше нам возражают, тем больше мы раздражаемся и сами не замечаем, как утрачиваем полноту человеческую! Учитесь вовремя увидеть это. Кто-то должен проявить больше духовной силы, великодушия, чтобы остановиться, прекратить ссору, сказать: «Прости, я виноват, что накричал», – и вернуться к разговору поже, но уже совсем на другом уровне и другим тоном. Подавайте пример बहुдушью! Если те, кто уже осознал, не подадут пример тем, кто только смирения – вышеступил на путь исправления, – грош цена такой духовности. Конечно, учиться смирению не просто, когда решите – убедитесь, что всё время нарушаете данное себе слово. Мы склонны впадать в мирскую суету; спорить, злословить, завидовать, и даже если прекрасно осознаем, что поступаем плохо, часто не хватает сил справиться со своими пороками. Я бы посоветовал в таких случаях читать духовную литературу, жития святых. Они напоминают человеку о совести, о заповедях Божиих. Я и прихожанам, и семинаристам своим напоминаю: анимальность чтения действует как искрение молитва, согревает душу, сердце, заставляет задуматься, кто мы есть и к чему необходимо стремиться, чтобы пройти жизненный путь с достоинством. Не менее важны и искренняя покаянная молитва, признание своей немощи перед Богом, и просьба о помощи даровать душевные силы для преодоления страстей. Покаяние – главный шаг на пути к смирению. В Писании сказано: «Плачущий о грехах своих выше тех, кто одним словом воскрешает мёртвых».

**В нашу эпоху клонов, когда одинаковые авторы пишут одинаковые книги, режиссеры снимают фильмы-близнецы, одинаковые певцы поют одинаковые песни для одинаковой публики, выделиться из «серой массы» страшно. Вдруг не поймут? Не оценят? Не окупится?**  
**Рената Литвинова**  
**не из их числа**



**Родом из детства**

Возраст она не скрывает и в своей изысканной манере шутит: «Зачем скрывать дату своего рождения, когда простым нажатием клавиши можно узнать её из Интернета?» И не без чувства собственного достоинства добавляет: «К тому же я красиво старею».

Будущая сценаристка, актриса, писательница родилась в семье, от кино далекой. Мама – врач, о папе история умалчивается, известно только, что он с ними не жил и был, по словам нашей героини, очень красивым мужчиной. Маленькая Рената уже тогда проявляла склонность к художественному вымыслу: «Когда ко мне приходили подружки, я вешала в прихожей или мужскую кепку, или пальто, чтобы они думали, что у меня есть отец».

Мама Ренаты обожала кино и брала с собой дочь на все вечерние сеансы. Маленькой девочке взрослые фильмы «про любовь» были скучны, и мама приносила для нее большой пакет с яблоками. Малышка хрустела ими в кинотеатре, коротала время. Зато сейчас Рената признается, что может смотреть фильмы с утра до вечера «Я помню, как разбила молотком носоглезу с одним оскандаленным фильмом, настолько он мне показался омерзительным». Конечно, я слишком неравнодушна к кино. Чересчур. Можно было и не колотить молотком».

То, что Литвинова – явление во всех смыслах неординарное, спорить вряд ли кто возьмется. А все странно, недоступное пониманию большинства, вызывает широкий спектр реакций – от полного неприятия до обожания. Эксперт и историк в вопросах высокой моды Александр Васильев, личность в общем-то тоже достаточно нетривиальная, от Ренаты Литвиновой в восторге: «Рената – человек удивительного темперамента и характера, «кружевной» внешне и очень многогранный внутри. Я действительно считаю её иконой стиля номер один в нашей стране на настоящий момент. Жаль, но, несмотря на то что

**Рената ЛИТВИНОВА:**  
**«Я никогда не пользовалась чужими советами»**

Россия – огромное государство, где много красивых женщин, они, как правило, в массе своей одеваются безлико. У большинства нет своего стилистического стержня. А у Ренаты он есть, это ощущается в манере говорить, двигаться, одеваться, причёсываться. В ее образе всё продумано до мелочей, до аксессуаров – нет ничего случайного...»

Сама же «икона стиля номер один» о своем умении выглядеть и одеваться безупречно высказываетесь куда скромнее: «Даже когда у меня не было денег в юности, я находила способ одеваться элегантно – черная юбка-карандаш, черный свитер и шляпка. Так можно и утром, и вечером быть уместной. И еще чистые волосы. Сейчас я склоняюсь к некой униформе – маленькое черное платье или костюм, юбка и лоджки, которые когда-то придумала Шанель. С возрастом только юбки удлинились. Достаточно жалко выглядят молодящиеся дамы, да и мужчины тоже. Я сейчас запрещаю покупать себе одежду и запасуюсь

лишь тем, что быстро снашивается, – туфлями и черными свитерами, которые ношу всю жизнь».

Прежде чем получить вполне заслуженное звание иконы стиля, Рената долгое время ходила в «белых воронах». Всему виной был придуманный и построенный девочкой собственный особенный мир. Удобный, уютный, подходящий только для нее. Рената жила в нём, как «рыба в стакане», а все, что окружало «снаружи», оставалось «за стенками стакана». «Кирпичиками» для строительства служили книги, которые она поглощала в огромном количестве, «Читая Платона, Бунина, Достоевского, получаешь удовольствие почти физическое». Мамину большую медицинскую энциклопедию Литвинова изучала особенно пристально. «Мне нравились записи... шизофренического бреда. Там были вложены между страницами глянцевитинки как учебные пособия».

Не надо быть детским психологом, чтобы догадаться, с какими проблемами столк-

кнётся в обычной школе такая необычная девочка. Для Литвиновой Ренаты наступили тяжелые времена. Свободная, оригинально мыслящая личность, втиснутая в жесткие и узкие рамки общеобразовательной школы, испытала настоящие муки. «Белой вороной» всегда нелепо. Свои «школьные» годы чудесные» Рената называет «отвратительными», хотя училась она блестяще (не быть лучшей просто не умеет). «От школьного детства у меня воспоминания некой бесприсовестности, детского одиночества. Я всегда торопилась домой. Подальше от всех этих учителей и учеников». И тем не менее эти «отвратительные» годы стали для будущей актрисы, простите за каламбур, хорошей школой, закалили, научили плыть против течения, оставаться самой собой при любых обстоятельствах. «В любой сложной ситуации советую не терять лица. Вообще не случаться. Если падает самолёт или тебя ведут на расстрел (как вариант – сложной ситуации), надо сосредоточиться и стать тенью».

## «Страна советов»

Сценарный факультет ВГИКа Рената выбрала не случайно, а из вполне резонных соображений. Во-первых, она, как и все было сказано, безумно любила кино. Во-



С дочерью Ульяной

вторых, пробовала писать сама: «Сочинять начала рано. Я вечно была на продлёнках ками-то и была такой Шахерезадой – всё время истории рассказывала... и на переменах тоже». И, в-третьих, институт был рядом с домом. Поступить в то время во ВГИК было почти нереально. Но ей удалось это с легкостью: «Я даже этому не удивилась». Вообще-то на этом факультете «случайных» людей вроде Ренаты почти не было. Там учились дети известных родителей. Но Литвинова абсолютно точно знала, куда и зачем идет и что это её путь. Отсюда и результат. Во ВГИКе всё пошло по «накатанному сценарию»: «Странные у вас какие-то тексты», «Сюжетки нормальные!».

«Это же красиво, это гениально», – оппонировала в «своей» манере Литвинова, а ей советовали научиться получше говорить по-русски, а то произношение какое-то «неадекватное». Вряд ли тогда преподаватели догадывались, что дают советы Литвиновой – дело безнадежное. «Я никогда не пользовалась чужой теорией». Советы объективны и осязаны. Они не убеждали меня, и я совершала все мыслимые и немыслимые ошибки. И нилья себе в этом отказывать

тем более сначала думаешь, что ошибся, а потом... Когда я влюбилась в первый раз, я всем и самой себе казалась безумной, а на самом деле тогда произошел самый правильный, самый важный поворот в моей жизни. То острое чувство счастья я буду помнить всегда. Но вы знаете – оно не повторяется искусственно...»

## Семья и дети

И кто же «то острое чувство счастья» вызвал? Вообще Рената на личные темы открываю не любит, широкая аудитория вряд ли дождется публичного «вытряхивания белья из корзины». Она всегда старательно избегала и избегает разговоров о личной жизни. О первом муже, кинопродюсере, не позволяет себе никаких высказываний. О втором, тоже из категории бывших, известно чуть больше. Лукаво говорила когда-то: «Он просит называть его инженером». (Совершенно очевидно, что рядовой инженер не подарил бы жене огромный черный джип, роскошное кольцо с бриллиантом и не накупил на крутые плечи дорогие меха). От брака с «инженером» у актрисы роди-

лось бы жалим человеком. Тут и вскрывается масса личности. Я считаю, что чем больше лабрас, тем ничтожнее субъект». Не беремся комментировать поведение экс-супруга Литвиновой, но судиться с матерью собственного ребенка, требовать, чтобы его отбранили, привола в качестве «весомых» аргументов факты, взятые из бульварной прессы, – вот уж действительно поведение «серьезного» мужчины. К счастью, буря улеглась, Ульяна живет с мамой. Сейчас, правда, грезит гранит науки в туманном Альбионе. Обещает быть красивой, как и Рената. «Чему я ую свою дочь? Быть трудолюбивой, уметь сострадать. Любить читать книги, а не сидеть перед компьютером. Силе воли её научил спорт, потому что там нужно терпеть. А ещё я ую её не быть потребителем. Уметь, а главное, любить отдавать».

Литвинова и свои собственные отношения строит по принципу «обмена»: «Они на мне должны строиться всегда. Когда речь заходит о «сотрудничестве» (в широком понимании), я не принимаю игры в один ворота. Я готова отдавать, но и в ответ жду такой же щедрости. У Алты Борисовны Пугачевой в известной песне есть замечательные строки: «Судьба, не пожалей добра, дай счастье мне, той женщине, которая».



С бывшим мужем они вели бой за дочь

лась дочь Ульяна. Разве что в этом случае Литвинова откровенна, как никогда. Рождение малышки и она считает

самым счастливым днём в своей жизни. Это событие полностью изменило ее мироощущение. Именно после появления на свет Ульяны актриса поняла, в чем же заключаются настоящее счастье и настоящая любовь. «Глазами ребенка на нас смотрит Бог – добрый и любящий взглядом. Дети – существа божественные». Увы, рождение ребенка не смогло спасти семью от распада. Развод был тяжёлым и скандальным. Говорят, у экс-супруга звезды характер был – м-м, как бы выразиться помяче – чрезвычайно «серьёзный». Такое вот несовершенство: «Я слишком серьезных и важных граждан без тени юмора к себе жалую. Оттого, что это глупость и неадекватность. Да и вообще, если жизнь поставит их на колени, это качество может стать фатальным. Такое часто бывает: вот был вои, а оказался без должности и всеми за-

тотая поёт...» В общем все сводится к тому, что женщинам ярким, галактическим не всегда везет. По какой-то причине счастье обходит их стороной, что несправедливо. Может быть, это происходит потому, что большинству подобная женщина кажется идеальной?

«Мужчины боятся идеальных женщин, особенно если у этих женщин губы накрашены алой помадой. Ко мне, например, подходить знакомиться только, когда у меня рука была сломана или когда на щеке был филос. В эти моменты я пользовалась у мужчин успехом».

Что и говорить, Литвинова – женщина с неподражаемым чувством юмора, жестикуляцией. Этим-то она и манит. Стенда ей появиться на экране, и... как бы вы к ней ни относились, канал не переключите – затягивает... Хочется смотреть, слушать, запоминать. «Главное, чтобы у человека внутри была прочная основа, – учили ее мама. – А вокруг при наличии вкуса и мозгов можно «накрутить» много всего интересного».

Поэтому не расслабляемся, эта женщина готовит нам массу открытий.

Людмила КОСОРКОВА

**М**оя голубая мечта – на вопрос окружающих: «Как дела?» отвечать с солидной медлительностью: «Как в танке». Если надо, уточню: на работе тьфу-тьфу-тьфу, домохозяйцы ценят, муж обожает, в душе гармония и ангельские свирели. Но мечта остаётся голубой: вечно что-то пробивает броню танка, здесь или там... Как быть, когда по стенам личной крепости долзут предательские трещины?



# НЕТ СТАБИЛЬНОСТИ!

## БЕЗАЩИТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ

Я ни за что не зайду в лифт с незнакомцем. Не открою дверь без придирчивого разглядывания визитёра в «глазок» и перечня секретных вопросов типа «На какой ноге у меня родинка в форме Африки?» Если нужно возвращаться из гостей поздним вечером, я заранее позабочусь о провожатом. При необходимости прогуляться через безлюдный участок в недружелюбном квартале сто раз подумаю и вызову сопровождение из охранника и вертолётной поддержки с воздуха или вседозволенное бронированное такси. Не сказать, что я живу в хроническом ожидании туманов и увечий со стороны грозных недоброжелателей – от «точек» до «точек» сплошняком. Но приходится коллегам, рассказывает, что к соседке на первый этаж через балкон залез злоумышленник, и я впадою в ступор, поскольку живу на втором этаже – тоже, знаете ли, риск немалый. И потому, что грабитель разглядел только мобильником – зато неопределённое время рассматривал безмятежно спящую женщину А-а-а-а, паника! Бронированную дверь, решётки на окна, газовый баллончик – срочно!

## Долой страх:

Если немотивированные приступы страха периодически сдавливают грудь, делай так:

- **стабилизируйся морально.** Наведи порядок в мыслях, действуй, целая – в общем, сядь и несколько часов изнури-тельно думай. Упорядоченность и выработанный взгляд на определённые вещи помогают держать себя в руках.

- **попробуй разобраться в природе страхов.** Может, «не отпускает» история про чёрную руку, слышанная ещё в лагере? Или случай, когда из темноты подбедра вынырнула внушительная фигура? Словом, опять же поможет тщательный анализ.

- **освой навыки самообороны,** например, по утрам на главном телеканале страны смотри двухминутный курс про-

стых и эффективных приёмов. Скорее всего, захваты и броски применять не придётся, но знания – великая сила! Особенно если знаешь, куда ткнуть локтем и как зажать нос противника «сливкой».

- **выпусти пар.** Посмотри пару хороших «ужастиков» и здорово натрысь от жутки. Задонно поймаешь, откуда ждать атаки зомби и агрессивных инопланетян. Но устраивай киносеанс строго в компании надёжных бесстрашных людей.

## БЕЗАЩИТНОСТЬ ЛИЧНАЯ

Одна хорошая девушка верила, надеялась и любила – имела право, ведь рядом законный муж, надёжный и мудрый. Бёрёг, защищал, баловал её, по выходным готовил завтрак, летом надолго увозил к морю, любые её проблемы заканчивались, едва звучала его фраза «Я разберусь». Но однажды он не пришёл вечером домой. Она тревожилась, обзванивала друзей, родителей. Ночью стояла у окна и проклинала дом той соперницы, где наверняка обосновался на ночлег её супруг, уже надёжный и немудрый... Он не пришёл – ни домой, никуда больше. Унёсся в какое-то неведомое место, где все мы будем в свой черёд...

Девушка первый месяц провела как во сне. Во второй – стала просыпаться, чтобы поесть и искупаться. Третий – посятила мыслям, зачем стоит жить дальше. Спустя год нашла идеальную для себя формулу: жить в принципе можно. Но любить, верить и надеяться – ни в коем случае. Все уходит – бросают, умирают, предают. И наступает такая боль, после ты, может, останешься живой, но никогда не будешь прежней. Зачем тогда?.. На свидания она не ходит, отношения пресекает на стадии попытки вызвать телефон. Человек одинок, и, ради Бога, оставим иллюзии...

## Долой страх:

- **уход любимого человека, отъезд друга, смерть близ-**

них — самые мощные стрессообразующие факторы. Накатывает одиночество, появляется ощущение ненужности, незащищенности, мир рухнул, будущего нет — это посттравматический синдром собственной персоной. Как ни странно, начини борьбу за выживание с поиска того, кому еще хуже. Брошенный котенок или шенок, одинокий пожилой человек, ребенок, которому явно тяжело и плохо, — ты нужна им

● **иди к людям.** Общайся или хотя бы не прячься от друзей, приятелей — всек, кто искренне хочет поддержать

● **плачь вволю, только, чур, не на работе.** Подступаю слезы, а достойного повода нет — включай «Хатико». Все правильно, пусть льются по щекам соленые ручьи. В старину говорили, что слезы душу очищают, а нынешние психологи — что помогают преодолеть стресс

● **новые знакомые** — то, что сейчас нужно. Регистрируйся на форумах котопладельцев или «мамы Шарика», иди в спортзал, в танцевальную студию — отлекайся. Пусть это не даст ничего, кроме пустой болтовни и праздного шатания по магазинам, — тем люди и живы, хотя бы на первых порах

● **посмотри фильмы соответствующей тематики, никакой зауми, только позитивные решения проблемы.** Например «Пока не сыграл в ящики», «Мой парень псих», «Третья звезда», «Бьютифул»

● **если совсем небо с овчинку, иди к психологу, специалисту по кризисным ситуациям** — это цивилизованный подход во всем мире

## НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ФИНАНСОВАЯ

Подруга Вика — денежная паникёрша. Если за день до зарплаты прошёл слух, что выплаты не будет, — Вика бинтует к обмороку, хотя ей не грозит голодная смерть и долговая яма. Она боится оказаться без денег на разные лады: вдруг в магазине на кассе выяснится, что кошелек позабыт дома, вдруг покупка окажется дороже, чем сумма наличных при себе, вдруг у неё останется до зарплаты совсем чуть-чуть — и внезапно заболевает она сама или кто-то близкий, где брать деньги на лекарства? Ев страхи иррациональны, мы не раз смеялись по-доброму, но... Сидя с Викой в кафе, повторяем заученную фразу: «Расслабься и ешь! Если что, я заплачу, у меня есть...»

### Долой страх:

● **сядь и подумай,** какими располагаешь активами, которые могут в случае острого кризиса превратиться в деньги: машина, квартира, дубленка, золото. Видишь? Девушка, хватит прибавиться, мы богаты!

● **заручись поддержкой друзей и родственников,** что они помогут. Обычно это происходит так: говоришь с мамой по душам, выплескиваешь сомнения. А она гладит по руке: «Дочь, если что, я поддержу». И ведь поддержит

● **создай финансовую подушку безопасности,** проще говоря, откладывая про запас с зарплаты

● **на решение острой проблемы всегда есть экспресс-кредиты.** Говоришь, чем их возвращать? Деньгами, которые ты зарабатываешь.

## БЕЗЗАЩИТНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

Барышня Оля — человек парадоксов. С одной стороны, страшно боится потерять работу. Не дай Бог случится, и всё, жизнь насмарку: неуспех, стыд, безденежье, горе родителям

и не рожденным пока детям. С другой стороны, Оля дрожит от страха на работе: показаться некомпетентной, упустить заказчика, сказать лишнее или впасть в молчанку от растерянности, поспорить с боссом или авторитетным коллегой. Как она вообще спит, ест и выбирает туфли, если всё время как на предовой?

### Долой страх:

● **звучит жестоко, но каждый раз старайся делать больше, чем привыкла.** Запоминай, читай, узнавай, наращивай клиентскую базу, собственные ресурсы и темпы. Это профессиональный опыт, а он очень способствует ощущению неуязвимости. Умные боссы давно придерживаются стратегии: ценят только профессионализм! Вот и ориентируйся на умных

● **избегай как ярко выраженных конфликтов-противостояний, так и откровенных симпатий-дружбы.** Нейтралитет помогает сохранять холодную голову и способность адекватно мыслить, а также не оказаться «по ту сторону баррикад»

● **ознакомься с биографиями людей, которые пережили крушение карьеры.** Возьми хотя бы Стива Джобса — актуально, и помогает правильно расставить жизненные приоритеты.

## P-P-Раз — и полегчало!

Страх опять сдавил грудь? Воспользуйся экстренными методами избавления от стресса:

● **быстро-быстро разотри ладони друг о друга,** чтобы они стали горячими. Объяснения этому феномену нет, но если успокаивает — три на здоровье

● **вода лечит.** Чтобы быстро прийти в норму, прими душ: пусть струи воды стекают с макушки (это важно) по телу не менее 3-5 минут. Если после этого можно часок вздремнуть — идеально

● **китайская поговорка гласит:** «Чтобы избавиться от печали, перевесь 27 предметов в доме». Наведи порядок и не сбейся со счета — ровно 27 предметов! По крайней мере отвлечешься и уберешь пылесос, об который вечно отбиваешь мышицу ноги

● **дыши глубоко и медленно** — это насыщает кровь кислородом. В итоге мозг дает надпочечникам сигнал, дескать, пора снизить выброс адреналина. Сердце сокращается реже, ты успокаиваешься, стресс проходит стороной

● **выпей чай с молоком.** Обычный напиток предотвращает выработку гормонов стресса, а молоко бонусом содержит триптофан, он повышает в крови уровень серотонина, в это — «гормон радости»

● **смотри.** Синий, голубой и зелёный цвета воды находятся в холодном спектре — это действительно стабилизирует. Если близости нет океана, отпечатай картинку на мониторе

● **съешь мороженое, банан или порцию жирной рыбы** — там триптофан и Омега-3 кислоты — то что надо взбудораженным нервам. А вот от кофе хотя бы на сутки откажись.

Наталья ГРЕБНЕВА

**Конкретизируем – достаточно слов... чтобы узнать человека, точнее мужчину, и принять адекватные меры: недоумённо изогнуть бровь, обжечь укоризной во взгляде, упаковать чемодан и срочно эвакуироваться**



## «По словам, по глазам, по голосу...»

Есть кодовые фразы, которые безошибочно сигнализируют: «Детка, беги!» Или хотя бы: «Воу-воу-воу! Аккуратнее, не твой человек». Как только мужчина их произнёс, должна сработать внутренняя тревожная кнопка, взвять востроенная сирена: «Спасайся кто может!» И никакие оправдания не принимаются, мол, «послышалось» или «настроение у человека плохое, день был тяжёлый». Произнёс – подписал себе приговор. Фразы проверены многолетним коллективным женским опытом: не говорят такое ради красного словца. За ними таится провальная бездна и открываются мрачные перспективы.

Итак, встречаем, рейтинг открывает...

### «Деньги – мусор»

Обычно звучит в располагающей ситуации. Например, вы ужинаете в ресторане, новый кавалер вальяжно листает меню: «Заказывай что хочешь, деньги – не проблема». Или: «А почему бы мне не купить мотоцикл, один раз живём, деньги – мусор!»

Живём действительно без черновиков, и маленькие радости необходимы тут без погрешностей. Но вот пренебрежительное отношение к деньгам – серьёзная ошибка. Позволяя себе кучу маленьких радостей регулярно и без повода, вы никогда не окупите серьёзную потерю – недвижимость, курорт на океанс-

ком побережье, наконец, создание финансовой «подушки безопасности» на чёрный день. Как говорил незабвенный Бенджамин Франклин: «Остерегайтесь и мелких напрасных расходов, ибо маленькая течь может потопить большой корабль».

А ещё о том, что деньги ничего не значат, обычно говорят те, у кого их нет и вряд ли появятся. Немного занудства: купюры – странная сила, кое-кто считает, даже разумная. И мстительная: если её уважать, она тянется и приумножается в кошельке и на счёте. Если боготворить – поработит. Если презирать и относиться свысока – оплатит тем же, то есть оставит на мели. Заметьте, люди с основательным капиталом не позволяют себе саркастичных реплик по поводу денюжков.

Итак, почему стоит насторожиться? Скорее всего, автор изречения неспособен методично зарабатывать, идти к серьёзной общей цели. Если выберете его в постоянные спутники, будьте готовы планировать, аккумулировать средства, уберечь себя и избранника от глупых расходов, то есть взаимодействовать с финансами в одиночку. А это нелегко, поскольку деньги – сила, за «контакты» с ней отвечает сильный пол.

### «Женщинам нужны только деньги!»

Обычно произносится с горестным, недовольным, разочарованным видом. Скорее

всего, автор не лукавит: ваши шестидесятицифровые требования дом, шубу, бриллианты размером с кирпич, хотя бы новые сапоги на зиму: «Фи, меркантильные какие!» – дружно осуждают. Но есть другая сторона. Возможно, эти особы поняли: ничего много с человека не получишь – секс посредственный, радостных эмоций и головокружительных поступков ноль, жениться не хочет, а ещё у него мама с закидонами. При таком раскладе, как говорится, будем брать деньгами...

А ещё так говорят алиментные папы, коих ввергает в ярость необходимость помогать экс-жене растить общего ребёнка. Она ему в трубку: «Вадик, ты когда алименты перечислишь? Сына в школу надо собирать!» А он ей, презрительно скривив губы: «Тебе от меня только деньги нужны...» Даже комментировать не будем, ибо смешно.

В общем, оба случая – не предель наших мечтаний, правда, девочки?..

### «Бабы – дуры. А ты не такая...»

Как правило, сладко течёт в уши на первых порах знакомства. Дескать, идеально мы мыкался в поисках идеала, его сердце заковано в броню – по причине невысоких мыслительных способностей Барышней. А с вами ему повезло, вы практически Анатолий Вассерман, только симпатичный и женщина. Фразу «Все бабы – дуры, а ты другая» он произносит

как комплимент – подразумевается наличие разума...

Стоп. Ключевая как раз первая часть предложения, остальное – лирическое продолжение, аванс, поскольку в вас пока ещё заинтересованы. Стоит разочаровать (а это происходит непредсказуемо, но быстро и легко), как услышите печальное откровение: «Я-то думаю, ты другая. А ты как все!» – то есть требуется только денег, и при этом глупы, как пробка. Так что не обольщайтесь на счёт собственной «никаовости», это пройдёт. Зато стабильным останется тотальное неуважение к женщинам, которое демонстрирует оратор.

### «Чужие дети – обуза»

Или «женщина с ребёнком – обуза». А вот ещё вариант: «У меня нет родительских прав категории Е» Поясним, подразумевается вожделение прицелов, намек прозрачен. Эх, да и только, большие сказать нечего.

Суровая правда жизни такова: в определённом возрасте и смысле мы все с «прицелами». Годам к 30 у большинства имеются наследники – это естественно, нормальный ход событий, поскольку браки удручающе часто распадаются, ребёнок или несколько детёнышей остаются с мамой. Папы вообще-то тоже несут бремя воспитания и содержания – господа, ни к чему спорить с истинами. Но разведённые мамы с детьми и алиментные папы не теряют своей привлекательности, способны создать новую семью или хотя бы завести отношения. Никто не уходит в неведомые земли без названия, чтобы рыдать и рвать волосы в изгнании.

Мы, взрослые ответственные люди, принимаем в свою жизнь любимого человека, невзирая на наличие у него «прицелов»: может, где-то и есть другие, свободные как ветер, да ничего не попишешь – любим этого конкретного товарища. Наличие ребёнка, безусловно, создаёт неудобства – чего стоит одно только общение с бывшей женой или регулярные солидные выплаты. Но это не означает безнадёжность, «второсортность» избранника. Мы можем себе позволить любить и жить с тем, у кого до нас была другая жизнь, любовь, история, семья, потому что мы взрослые, сильные, ответствен-

ные, понимающие

А те, кто не может себе этого позволить, вообще не злодеи. Они просто незрелые, жадноватые, ищущие удобства люди. А удобства, как известно, во дворе...

### Фразы, которые мужчины мечтают услышать от Нас

«Отныне я буду ходить голый по квартире».  
«Мне нравится, когда ты пьяный. Ты меня возбуждаешь».  
«Я зарабатываю больше, чем ты. Милый, может, ты не будешь работать?»  
«А давай я поеду к родителям одна?»  
«Не буду тебе мешать!»  
«Что мне сделать, чтобы загладить свою вину?»  
«Я не слишком много разговариваю?»  
«Прости, я была неправ!»

### «Зачем я тебе нужен...»

Происходит это так: мужчина вдруг сутулится, туманит взгляд, замедляет речь, грустит чепом... И выдаёт:

– Я тут задумался... Зачем я тебе нужен? – Я ведь небагат, но создан для семьи, не сделаю тебя несчастливой, не планирую серьезных отношений, не перестану гулять, не уйду от жены – нужное подчеркнуть.

Тут вроде бы полагается кинуться на грудь и утешить:

– Что ты говоришь? Я ведь люблю тебя, приму любого. Это ничего, что ты не умеешь зарабатывать, обладаешь отратившим характером, женат, ходишь налево, я всё прощу...

Стоп, с бросанием на грудь оратора (и задниц в пропалье) подождём. Вышезванная фраза – любовная манипуляция, расчитанная именно на такую реакцию. Вы тем самым авансом выпысываете прощение на все будущие прегрешения мужчины, он ведь честно предупредил о свойствах природы. И когда явится под утро или спровоцирует очередной конфликт, вы не вправе рыдать, призывая к ответу. Он едно заметит: «Видишь, я ведь говорил...»

На все «прощувания почвы» манипуляторам нужно отвечать уклончиво, бить его оружием. «Ну пока нужен, сама не знаю для чего – может, для красоты, может, для гармонии в мире. Когда надест, избавлюсь». Обмелел разнув рот? Отлично, «заработал – получи!»

### «Я ей ничего не обещаю»

Имеется в виду прежняя лассия, с которой кавалер скоропостижно растался, а она-то, наивная, почему-то замуж за него собиралась. Дай Бог, чтобы вы насторожились на этом этапе, потому что следующая ступень: «Я тебе ничего не обещаю...» И вы оставитесь с глупыми надеждами, плаками, на которые вроде

бы имели право слуха год отношений и проживания под одной крышей. Попробуем «подстрелить на взлёте» ресурс свободолобивого. Начнём с осторожных вопросов, насколько глубокие чувства и поступки связывают кавалера с вашей предшественницей. Жили вместе? Пару раз ездили отдыхать? По-знакомились с родителями? Вели общее хозяйство? Если да, то, голубчик, тут уже и обещать не надо, события красноречивы дальше некуда.

Мужчины иногда так шепелят в плане слов! Им кажется, что на смелые семейные планы право возникает только после «выходи за меня!» Пока не прозвучало, можно жить, покупать совместно телевизоры и квартиры, рожать детей – и всё это словно парашоку, за пределами сознания. Это всё: дети, невидимость, покупки – есть, но мужчина ощущает себя свободным, ведь «рот на замке», замуж не звал, за слова отвечает.

В гражданском праве есть понятие «конклюдентные действия». Это молчаливое соглашение о намерениях, которое выражено поведением. Например, сели в маршрутку – в конце заплатите за проезд, потому что вы пассажир, для подтверждения достаточного факта проезда. Или вам присылают аховский штраф: не согласны с размером – явится в госорганы и оспорит. Если пропустите срок и промолчите, придётся платить: своим молчанием вы согласились на сумму.

Живя с человеком, знакомясь с его родными, навещая в больнице, тратя его деньги, заботясь и принимая заботу, мы совершаем конклюдентные действия. Это аванс, гарантия, обещание: «Я буду с тобой, у нас всё всерьёз». Подтверждать словами уже необязательно, многое скажут поступки: если мужчина принимал чью-то заботу, любовь и ласку, он дал право надеяться.

И гордо заявляя: «Я ей ничего не обещаю», он трусливо сбегает, отказывается, даёт задний ход. Можете сладко и мгновенно отомстить. На его вопрос: «Может, познакомимся поближе?» или «Проведём вместе выходные?» ответьте очаровательной улыбкой: «Посмотрим, я не могу ничего обещать».

Наталья ДУМЧИКОВА

### Фразы, которые мы хотим слышать от Них

«Выбирай что хочешь! На ценник не смотри».  
«Не волнуйся, я разберусь».  
«Я сам всё сделаю».  
«Что бы ты хотела на день рождения?»  
«Нет проблем – сделаем, починим, пореустановим».  
«Я готов целую вечность ждать, пока ты быстро соберась».  
«Какой же я дурак по сравнению с тобой!»  
«Женщина не должна на себе экономить!»  
«Ничего не бойся, я же с тобой».  
«Обязо романтические и любовные фильмы: И «Дом-2».

«Не есть после шести», «Не переходить дорогу на перекрёстке»,

«Не целоваться на первом свидании» — жизнь женщин невыносима. Её отравляют куча примет, табу запретов и океан условностей. Например, моя ненаглядная считает, что алый цвет ногтей простителен только Ренате Литвиновой и Лариске Сидорчук — если депрессия или схватила пузырь в темноте.

А я считаю, что нужно смотреть на жизнь проще

**Девочки, расслабьтесь!**

В том, что женщины массово не живут, а мучаются, виноваты двое: психологи и женские журналы. В принципе достаточно журналов: там кишмя кишат психологи. Именно пляцковые враги внушают, какая длина сапог доволительна и какие расцветки юбок считать в меру провокационными. Дамы читают и верят, скупают насаждаемую обувь и экипировку, опробуют на себе диеты и кремы с икрой белуги, самостоятельно диагностируют лишай по памяти («узнать опасность вовремя»). В общем, ни минуты покоя! А ещё в журналах пишут, как приучить мужчину дарить романтику, а не самозатчивающиеся ножи к 8 Марта — из-за поучений мужские будни тоже становятся суровыми.

Если честно, я преследую эгоистичное желание: от лица всех мужчин успокоить женщин, чтобы они оставили в покое нас. Начну глобально: Светик, нет, ты не толстая. Толстых вообще не существует, расслабьтесь, девочки.

## НЕ ВЕРИТЬ ЖУРНАЛАМ!

Это что за мода такая — не верить родному домашнему мужчине, зато жадно внимать белиберде, накалканной в дамских статьях? Например, чего стоит совет чуть что — советоваться с психологами и подругами.

Был у меня приятель, отчаявшийся от неважно и неостребованности прекрасным полом. Собрал горести в охапку и отнёс на приём к женщине-психотерапевту. Она для удобства предложила метод Фрейда: «Прилягте, голубчик, на кушетку и расскажите подробнее». Пациент так увлёкся, что через час обнаружил докторшу, рыдающей на его груди. А он её успокаивает: муж вернётся от перигидрольной любовницы, собака перестанет воровать со стола, престарелый дедушка оклемаётся и напишет правильное завещание, дочь-подросток отучится хамить. Потом за окном включили ночь, но психологиня оставалась безушесна... Короче, как честный человек, Виталька должен был жениться. Но принял — дедушка, вороватый пёс, любовница с пережёванной шевелюрой. И объявил себя жертвой врачебной ошибки, даже состояние аффекта приплёл... С тех пор читает рубрику «Совет психолога» в любых изданиях и едко комментирует: «Как можно доверять людям, которых печат пациенты?» Страшно гордится своим подвигом.

А если серьёзно, то почему вы верите женщинам — обижённым, гормонально подвижным, раздражённым, разуверившимся? И не доверяете мужчинам. А они, правда, гложут моторами на морозе и три часа ждут помощи. Или не могут позвонить, потому что разгар рабочего дня, а рядом злой босс. Или не говорят о любви, потому что без слов обнимают, когда вы тревожитесь; и приезжают на зов — в разгар работы, когда шэф

от злости клацает зубами.

Не ищите чёрную кошку в тёмной комнате, её там всё равно нет. Зато есть пасковый котик — приласкайте и расслабьтесь. И поверьте, наконец!

## «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ, ЧТОБЫ ВСЁ ТАК ПРОСТО...»

Барышни, вымучиваемые статьями и рассказами хлебнувших горя подрус, в любых мужских поступках чувят измену — свершившуюся или замышляемую. Принёс цветы? От другой пришёл. «Умер» с вечера на диване перед телевизором — значит, устал, обольщая другую. Ночью храпел — конечно же, видел сны о другой, по интонации храпа понятно. Не забыл про день рождения тётки — явно дело нечисто, он совпадает с годовщиной знакомства с соперницей.

Измена — штука страшная, разубеждать бесполезно. Причём страшна именно своей непредсказуемостью: вроде бы всё хорошо, в мужик заблуждал. Поэтому упретить невозможно, угадать трудно, не замечать — глупо...

Расслабьтесь, мои хорошие, это как чуднами: оно где-то происходит, но бояться его бессмысленно. Ведь если накроет, никакая профилактика не спасёт, будем выплывать кто во что горазд.



### «ОЖИВЛЯТЬ ОТНОШЕНИЯ»

Тот же совет, почерпнутый из женских журналов. Мол, со временем романтика тускнеет, чувства гаснут, вы уже не те – нет безумных взглядов, поцелуев до зари, разговоров ночи напролет. Надо срочно вернуть! Для этого предлагается записаться зрелищным бельём, сходить на концерт любимой группы, стрескать ужин (все семь блюд плюс десерт – сплошь афродизиаки). А то и вообще – шархануться в кредит и улететь в Таиланд.

В итоге вы напрягаетесь, наблюдая, в какой стадии ваш отношения. Можете нервы, выбирая бельё. Мучаетесь, размышляя о кабальном кредите. И заодно нервничаете мужчине: он ведь не каменное изваяние, всё чувствует.

Уйму мужчин тревожит одним фактом. Зная, что мужик с удовольствием возвращается домой? Когда его женщина довольна. Улыбается, порхает по кухне, напевает, чмокает в щёчку кормильца, хочогчет над его штучками. И всё!

Конечно, в халате и фартуке мало романтики. Безусловно, приватная и домашняя шпеленка – не самые сексуальные аксессуары. Но вот какое совпадение: с годами безумные взгляды и лютое желание заменяют другие вещи – стабильность, теплота, близость, доверие. И мужчинам это очень важно, они это ценят. И не аккализируют, угасло ли чувство, им просто хочется возвращаться домой, где тепло, уютно, сытно и ждут. А вы его кредитом на Таиланд по темечку... Успокойтесь, девочки. Романтика мужика не уходит, она просто становится другой.

### «ДАВАТЬ ЖЕНЩИНУ»

Уточню – вне зависимости от обстановки. Журналы и стилисты (вот ещё адское племя!) учат, что барышни всегда должны осознавать свою женственность и подчёркивать её – ну разве не белиберда? Если им верить, с утра женщину положено вставить в роскошное бельё, поместить в секси-юбку или платье, закрепить на ней каблук и «роскошные естественные локоны». И в этом великолепии ей надлежит штурмовать маршрутку, взмыленной бегать по офису и так далее.

Кроме того, надо быть «истинной женщиной» с мужчиной: не говорить прямо, что сделать и куда поставить кадку с капустой, а намекать, интриговать, капризничать. Та же петрушка с подарками: истинная женщина ни за что не признается, что хочет серёжки или колечко на день рождения. Она затираниит намёками и благодарными спезаками, а потом... В общем, я не просто так упомянул самозатанчивающиеся ножи, были прецеденты.

Девочки, расслабьтесь. Оценить вашу

женственность мы успеваем в пять минут первой встречи. Дальше можно возвращаться в человеческий облик. Носить удобные вещи, говорить прямо, высоченные шпильки упразднить.

Потому что – см. выше – главное, чтобы любимая была довольна. И если новые туфли ей жмут до слёз, надо сорвать инвизиторскую обувь и предложить кеды. Сама ж не догадается, ей стилисты дороже.

### ЖЕВАТЬ И ПЕРЕЖИВАТЬ

Если суммировать женскую энергию, потраченную на поиск новых диет, оплакивание набранных килограммов, приготовление правильной еды, то дамский состав одной семьи (дочь, жена, тёща, пара сестёр плюс кума) мог бы раз в неделю отстраивать БАМ.

Озвучу правду: вся эта колготина с «идеальным весом» – мировой заговор, возможное, покруче масонского. Стремясь завоевать мир, неведомые силы придумали «индекс массы тела», обезжиренный майонез и белковые коктейли вместо ужина из омлета с сосиской.

Тревожный возглас: «Кажется, я поправилась!» или: «Пора сесть на диету!» означает для мужчины конец спокойной жизни, его тоже ждут отварной шпинат и палеты со вкусом прессованного леополата. Но из любви и жалости он не решается сказать: «Милая, вы должны есть, чтобы жить. А мы пытаемся выжить».

Вот вам истина: мы не видим ни три, ни пять прибаленных кило. Если они и есть, вы их хитренько маскируете утягивающим бельём или просторным покроем. А когда прибавка принимает угрожающие объёмы, мы первые забываем тревогу, стоим вам хотя бы раз придавить любимого во сне. Так что спокойно, девочки, ешьте эту школадку с наслаждением, а не с причитаниями.

### «ЭТО ВСЁ!»

Коплегу Самойлову я когда-нибудь уволю, рыдая от сожаления: классный специалист, но переживает из-за сущей ерунды. Стоит поссориться с любимым мужчиной, ходит умирающим лебедем и стелерит работу всей корпорации.

– Андрей, скажи, это конец? Он не простит меня? Я такого наговорила... – роняет голову на руки и ревёт, гулильда.

Эх, дорогая Самойлова и жие с нею. Если вы уже полтора года встречаетесь, представлены родителями, не видите криминала в том, чтобы встретиться с данным человеком старость... Стоп, не то говорю. Если знаете, что он вас любит, а он знает, что вы его, любая соора – не конец, что бы вы там ни напели в горячке. Точка. Рислабьтесь и дайте окружающим работт...»

Андрей ПЕРЕВЕРЗЕВ

### 6 фактов о женщинах...которым не везёт в любви

1. Их влечёт к мужчинам с проблемами, нуждающимся в «спасении», им ближе ситуации, где царят хаос, неопределённость, эмоциональные страдания, при этом они избегают ответственности за самих себя.

2. Они готовы брать на себя значительно больше, чем 50% вины, ответственности в любых взаимоотношениях.

3. В глубине души не верят, что достойны быть счастливыми. Скорее, готовы верить, что должны ещё зарабатывать право наслаждаться жизнью.

4. У них велика потребность контролировать поведение, чувства и мысли своего мужчины.

5. Во взаимоотношениях для них важнее то, как это должно быть, чем та ситуация, которая сложилась; они больше мечтают, чем живут.

6. Их любовь и мучения очень тяжёлы и для них, и для партнёра. Это «всеплощающая и испепеляющая» любовь.

### ...которым везёт в любви

1. Они принимают себя целиком, даже если жаелют что-то изменить в себе. В основе их отношения к себе лежат любовь и уважение, постоянно заботятся об этом и поддерживают их. Умеют защитить себя, своё здоровье, своё благополучие. Их не влекут напряжённая борьба в отношениях, драма, хаос.

2. Получают удовольствие от пребывания в обществе мужчин, которых воспринимают такими, какие они есть. Но им не требуется быть для кого-то нужными, чтобы почувствовать, что они – достойные.

3. Они позволяют себе быть открытыми и доверчивыми, но не позволяют манипулировать собой.

4. У них есть круг друзей, поддерживающих их глубокие интересы в жизни, что помогает пережить любой кризис.

5. Знают, что устойчивые, развивающиеся, здоровые отношения бивают между партнёрами, у которых сходные ценности, интересы и цели. Каждый из них обладает способностью к достижению интимности.

6. Они также знают, что достойны всего лучшего, что может предложить им жизнь.

Несколько лет назад 8 Марта можно было не беспокоиться насчёт неполученных поздравлений: из-за перегрузок сети операторы сбегали в неведомый прекрасный мир. На память о них в трубке привлекательный механический голос сообщал: «Абонент недоступен. Пожалуйста, попробуйте перезвонить позднее...»

А также попробуйте не изощряться в проклятиях, не ждать впустую и не рисовать в воображении картины, что могло случиться с тем, кто должен был поздравить, но... Но. Но. Но... В общем, переживите женский праздник достойно, в молчании, по-мужски сурово.

Прошли годы, сотовая связь ушла отшибки и исправилась. Миллионы женщин одновременно получают звонки, сообщения, выслушивают тёплые слова или хотя бы: «Вера, я вел себя как дурак, прости ради праздника, с тольпанами и проможшими ногами стою у твоего подъезда...»

Я тоже на связи, мой удел в это 8 Марта – читать sms и слушать почти искренние поздравления мужчин, с кем было, да не срослось. Ибо принц, от которого ожидался приятности, накануне вскопил в нутро «Белого коня», взревел двигателем и умчался. А что я такого сказала-то?... Надеюсь, он промочит ноги по самые колени. И ему не достанется тольпанов, даже чтобы поздравить племянницу, продавец разведёт руками: «Голубчик, для вас только кактусы. И карлковская туя в треснутом кашпо...» Подолом!

## Итак, встречайте!

Первым звонит Геннадий – заранее, вечером 7 марта. Досье на абонента: когда-то преодолел несколько свиданий, по результатам коих Геннадий потерял голову и подарил сережки из драгметалла с белыми камнями, а я... осознала, что не готова ответить взаимностью. Вру. Чуть было не

ответила, глядя на блики камушков в бархатном футляре... Но тут даритель нечаянно шмыгнул носом и ликвидировал мою меркантильность:

– Я не могу это принять, – полузадушенно сказала я, якобы сдерживая рыдания.

– Почему? – удивился Геннадий и явно вспомнил цену сережек – вот прямо в глазах ценник мелькнул

– Потому что я недостойна такого подарка, – аллюдименты, занавес, Станиславский бы поверил.

– А я не могу принять его обратно, выбирал для любимой, – заупрямился Геннадий, демонстрируя следы внутренней борьбы, – это здравый смысл отवेशивал туманок сиомикутумо благодарству

– Господи! – всхлинула я, и победило благородство...

С тех пор я ношу сережки, а Гена звонит. Поздравляет с Новым годом, Пасхой, 8 Марта и днем рождения. Раньше поздравлял даже с Днём благодарения, но понял, что намек слишком очевидный. Лучше бы сказал прямо: «Отдай сережки или пошли целоваться». Так нет же, деликатный человек:

– Привет, ты соскучилась по мне? – спит Гена.

– Конечно! – если бы я была Буратино, носом уже проткнула бы соседний квартал.

– Может, встретимся, посидим? – Гена не теряет надежды получить причитающееся.

– Конечно! – нас врушки растёт дикими темпами.

Он говорит что-то про здоровье, жевает любви и здравомыслия, я киваю. Уф, отлучился, ждём звонка на следующую дату.

## «А вот если бы ты...»

Ночью накануне праздника отыскивается Виталий – золотой человек, звонит то из Владивостока, то из Уренгоя. За его спиной ревет океан или бушует выюга, Виталий говорит глухо, давая понять, что только из-за моего жестокосердия скитается по белу свету.

– Ты ещё не вышла замуж? – озвучивает то ли надежды, то ли опасения.

– Нет, – хихикаю я. Если сказать: «Тебя жду», Виталий принесётся прямо из Уренгоя – не надо.

– Ты понимаешь, что мы расстались из-за твоего упрямства?

– Нет, – даю понять, что упёртость никуда не делась.

– Ты готова измениться? Я горы сверну...

– Нет. – Я буду терпелива, я подожду. Только скажи, и я вернусь...

– Виталик, ты ради этого выдержишь?

– А, прости, с праздником! Будь здоровой, благополучной, любящей и любимой, – начинает он за здравие. А финал традиционно за упокой: – И вспоминая меня иногда...

И у меня снова колышет

Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ



# АБОНЕНТ НЕДОСТУПЕН...

где-то в левом подреберье: «А может? И черт с ним, пусть приезжает...» Но через час он позвонит снова:

— Понимаешь, что ты дура? Что упустила мужика? И забыть меня не можешь...  
 Ясно, празднование пройдет успешно, трубку лучше не брать.

## «...Лишь бы, мама, ты узнала, как же я тебя люблю!..»

Утро 8 Марта стартует ужасно: первым меня поздравляет не принц, а мама. Звонит, в дочинки уши летят радостные слова:

— Дочка, любимая, с праздником весны! Пусть ты поскорее ослепнешься, встретишь своего человека!.. Тетя Люба и дядя Женя присоединяются к пожеланиям, они уже пришли с тортом и пловом. Представляешь, Женя сам приготовил плов, кастрюлю завернул в детское верблюжье одеяльце и принес!.. Доченька, ты завтра за цветами зайди, я тебе мимозу купила!..

Свиутус я редкостный, разве это ужасное начало праздника? Когда есть такая мама, ничего плохого с тобой никогда не случится. Они сейчас накроют стол, разрежут торт, выставят плов и кучу всякой всячины, раз дадут поднимут тост за мое здоровье, за успехи дочек тети Любы, дядя Женя слюет со слезой «Зорьку алую». Счастье в чистом виде!

Правда, как-то странно, что мы с мамой дарим друг другу цветы. Есть в этом что-то противоестественное: тысячи женщин по всей стране вручают друг другу мимозу, тюльпаны, гвоздики, говорят добрые пожелания, чомают в щечку, пахнущую пудрой. Пусть кто-то для них приготовит плов и, чтоб не остыл, завернет кастрюлю в одеяло...

## «А помнишь?..»

Ого, девять утра — куда-то запропастился Вовка... Легко на помине!

— Здравствуй, моя хорошая, с праздником! — он всегда говорит так искренне, словно вот-вот позовёт под венец.  
 — Спасибо, солнце, как ты? — я ему рада. Остаться после романа друзьями — поверьте, не каждый мужчина на такое способен. А Вовка не только друг, он женатый друг, не подумайте плохо-го. После нашего расставания благополучно окольцевался, растит сына и даёт советы, как вести себя с мужчинами, чтобы тоже носить «не простое украшение» и по выходным водить чадо в кино.

— Я отлична, чего и тебе желаю. Кстати, о желаниях! Поминишь, одна девушка говорила, что хочет пажаму. Подарю-ка ей сертификат в магазин с пи-

жамая («в медведика»...)

— Вовка, спасибо, ты лучший!..  
 Мы попрашаем — так тепло и искренне, словно собрались всю жизнь прожить. Мы и проживем, но пороно: созвываясь, шутя, встречаясь на бегу, помня только хорошее...  
 Интересно, это правильно или нет, когда ты понимаешь, что когда-то рядом был хороший человек, но что-то помешало отношениям продолжиться... Обычно люди кланяют зубами от злости, оплакивают потерю, пытаются «и снова, и спять»... А мы с Вовкой выбиваемся из общей массы. Ну и здорово, ну и ура!

## Без слов

Ближе к обеду на мобильный приходит SMS-сообщение — снимок огромного букета и лаконичное: «С праздником!» Это от человека, который был для меня многим... Точнее, мы были друг для друга всем. А потом от нас ничего не осталось. Ну как сказать, ничего... С тех пор я пользуюсь туалетным мылом без запаха: он не любил, когда «искристый виноград» или «загадочная фиалка» шибает в нос.

Я не могу видеть снимки печального города, потому что он там родился, жил, любил, разочаровывался. А еще обещал ответить туда и показать — старую часовню, скрипучий мост, гигантскую ель с кривой верхушкой. Но не случилось. И теперь я никогда не увижу часовню, мост и ель, потому что отказывалось смотреть на них не его глазами, не держа его за руку...  
 Я отправляю изображение торта, присовокупив купое: «Спасибо». Вот ведь странно: такие короткие слова, а умудряются сдержать плотную неозученных претензий, невысказанных обид, запоздалых признаний...

## А было вот как...

Собственно, из-за безмолвного кавалера мы с принцем и поссорились. Принцу было мало, что я с ним смеюсь, хожу в кино, целуюсь, выбираю шарфы, не пресекая шутки про возможных общих наследников, не стесняюсь его, когда не накращена и в старом халатике. Ему нужно больше: чтобы ровновала, чтобы хотела замуж. Принялся нахваливать какую-то пустоглазую красотку в телевизоре. А я отвернулась: надо срочно к подруге — у нее брови не щипаны, сама не справится.

— Неужели тебе безразлич? — раздражаясь, спросил он.  
 — Абсолютно, — улынулась я, — она же пустоглазая...  
 Принц сжал губы, нащелся с ответом: «Отлично, вот такая жена мне и нужна — спокойная и понимающая. Умеет же ты «продавить» свои интересы!»  
 И тут грянуло. «Продавить» интере-

сы? Свои? Да что он может знать о моих интересах? На «автомате» покупает мыло без запаха, шархается от картинко северного города, засыпая, видит как наяву старую часовню и ель без верхушки — это называется «продавливать» интересы? Это даже не называть «я его легко забыла!» Интересы остались при мне... Собственно, это и озвучила принцу, правда, с интонациями и темпераментом перебрала...  
 Потом я не раз пожалела, даже свитер впрок купила ко дню его рождения в апреле — не могут же глупые ссоры длиться вечно. Ведь именно с принцем я впервые купила не мыло, а душистый гель для душа — кстати, отличная вещь и пены много! С ним наткнулась на очередную токсильную фоторафию того города — и не водрузила. И даже когда по радио звучала невыносимая песня Лайонела Ричи How Long, я не стала слушать, просто «перешагнула» на другую волну...  
 Я знаю, что будет, если наберу его номер. Приветливый робот скажет, что абонент временно недоступен, не уточнив. «Конкретно для вас, милочка, навсегда...» Честное слово, лучше бы уж были проблемы с мобильной связью — хоть какое-то оправдание...

## С праздником весны!

...Четыре часа. Уже спел прекрасный Стас Костюшино — для меня и ещё нескольких женщин России. Приоритал sentimentalшину Басков. Сдержанно потосовал Григорий Лепс. Ждём Стаса Михайлова, чтобы радость была полной. А вот и он! Ну-ка, трибуны ревут? Дамы рыдают и несут охапки флоры? Господи, ну кто там развозился в дверь? Только бы не мама с тёткой Любой и дадей Женей, вдруг от избытка радости пришли с недоведенным пловом и мимозой...  
 — Привет, С праздником! Это тебе. Принц протягивает букет, я ошеломленно принимаю: «Спасибо. А почему ты не позвонил?» Принц тревожно всматривается за мою спину, в плубь квартиры.

— У тебя телефон отключен. Ты не одна?  
 — Да нет же! Одна, одна, конечно. Проходи, что же ты стоишь...  
 Ставлю букет в вазу, сучеусь на кухню, чтобы как-то скрыть недовольство. Кстати, а что с телефоном? Набираю свой номер с домашнего, робот отвечает про недоступность. А вот и трубка, лежит на тумбочке — «мертвая», безответная, холодная...  
 Странно бывает, правда? Весь день нам звонили пражние ухаёры, разрядили батарейку... Именно это и привело к вам не пражного, а настоящего.

Наталья ГРЕБНЕВА

## ДОБРОГО УТРА!

## Платье

Размеры: 34/36, 38/40 и 42/44 – для российского размера добавь 6.

Материалы: 100 (125-150) г пряжи серого цвета (54% альпака, 24% полиамид, 22% шерсть, 199 м/25 г), 75 (100-100) г пряжи серебристого цвета (50% альпака, 26% полиамид, 20% шерсть, 4% полиэстер, 185 м/25 г), круговые спицы №3,5 и №4 длиной по 80 см, крючок №4.

Основной узор: вязать крючком ст. с н. прямыми р. Каждый р. начинать с 2 в. п. подъема вместо 1-го ст. с н., последний ст. с н. вывязывать из 2-й в. п. подъема предыдущего р. Для прибавок вывязывать 2 ст. с н. из 1-й вершины, для убавок обвязывать узкое кол-во п. в начале р. соед. ст., а в конце р. – оставлять непривязанными.

Ракушки: присоединиться 1 соед. ст. к полотну и вывязать 1 в. п. вместо 1-го ст. б. н., пропустить 2 п., 5 ст. с н. из след. п., \*пропустить 2 п., 1 ст. б. н., повторить от\*, вместо последнего ст. б. н. замкнуть круг 1 соед. ст. в начальную в. п.

Ажурная резинка: вязать по схеме. Постоянно повторять выделенный раппорт = 10 или 12 п. Вязать 1х круг. р. 1-10, затем постоянно повторять 10-й круг. р.

Внимание: платье вяжется частично двойной нитью = 1 серой + 1 серебристой. Плотность вязания: 14 ст. с н. и 9 р. основного узора крючком №4 двойной нитью = 10 х 10 см, 18 п. и 24 круг. р. лиц. глади спицами №3,5 серой пряжей = 10 х 10 см, 15 п. и 24 круг. р. лиц. глади спицами №4 серой пряжей = 10 х 10 см.

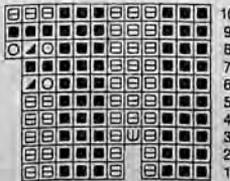
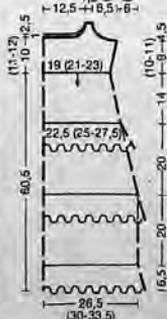
Спинка бюстье: связать цепочку двойной нитью из 52 (58-64) в. п. + 3 в. п. вместо 1-го ст. с н. и вязать основным узором. В 4-м и 7-м р. прибавить с обеих сторон по 1 ст. с н. = 57 (63-69) ст. с н. В 9-м (10-м – 11-м) р. 9 (10-11) см от начала убавить для пройм с обеих сторон 1х по 3 (5-7) ст. с н. и в каждом след. р. ещё 1х по 2 (3-4) ст. с н. и 2х по 2 ст. с н. Одновременно через 11 (12-13) см = 10 (11-12) р. от начала оставить для выреза горловины средние 21 ст. с н. непривязанными и сначала закончить правую сторону. С внутреннего края для закругления убавить в след. р. ещё 1х 7 ст. с н. На высоте горловины 2,5 см = 2 р. оставить 2 ст. с н. непривязанными. Другую сторону закончить симметрично.

Перед бюстье: вязать, как спинку но для более глубокого выреза на высоте 10 (11-12) см = 9 (10-11) р. от начала оставить средние 19 ст. с н. непривязанными и в след. р. убавить 1х 5 ст. с н. и 1х 3 ст. с н.

Сборка бюстье: выполнить боковые швы. Связать бретели из двух нитей – 1 серой и 1 серебристой. Левая бретель: с внутренней стороны из одного из 2 ст. с н. спицы вывязать 1 соед. ст., 49 (55-61) в. п., присоединить 1 соед. ст. к внутренней стороне одного из оставшихся 2 ст. с н. переда, 1 соед. ст. из 2-го ст. с н., затем в. п. обвязать ст. с н. и закончить на спинке 1 соед. ст. из 2-го ст. с н. Правую бретель вязать симметрично, начав с внутренней сто-

роны 1-го из оставшихся 2 ст. с н. переда. Все края обвязать крючком двойной нитью ракушками – 8 (9-10) ракушек на бретелях, 5 (6-7) ракушек на проймах, на горловине переда и спинки по 7 ракушек и по нижнему краю переда и спинки по 9 (10-11) ракушек.

Нижняя часть: для 1-го слоя юбки набрать из нижнего края = цепочки в. п. бюстье под ракушками 160 (180-200) п. спицами №3,5 серым цветом и вязать лиц. гладью по кругу. Через 11 см = 26 круг. р. вязать ещё 3 круг. р. двойной нитью, 2 круг. р. одной серой нитью и 2 круг. р. двойной нитью лиц. гладью. Затем для узкого волана продолжить серой нитью ажурной резинкой. После 11 круг. р. ажурной резинки вязать ещё 3 круг. р. лиц. гладью двойной нитью. Затем закрыть все п. Высота 1-го слоя юбки = 14 см + 6 см волана. Для 2-го слоя юбки набрать из последнего двухцветного круг. р. 1-го слоя 160 (180-200) п. спицами №4 серой нитью, для этого вывернуть волан наружу и с внутренней стороны вытягивать нить ча-



рез поперечные протяжки п. последнего круг. ряда. Повернуть работу и вязать лиц. гладью по кругу. После 17 см = 40 круг. р. чередовать полос и волана закончить, как 1-й слой, но волан вязать 13 круг. р. Закрывать п. Высота 2-го слоя юбки = 20 см + 6,5 см волана. Для 3-го слоя юбки набрать из последнего круг. р. 2-го слоя 160 (180-200) п. спицами №4 серой нитью и вязать, как 2-й

Собрать и сшить все детали.

## Плед

Размер: ок. 120 х 200 см.

Материалы: 2150 г пряжи натурального цвета (98% мериносовая овечья шерсть, 2% полиэстер, 70 м/50 г), носочные спицы №6,5, крючок №3  
Ажурный узор: вязать по схеме. Выполнять 4х ралпорт между стрелками каждый круг. р.  
Плотность вязания: 23 круг. р. ажурного узора спицами №6,5 =

20 х 20 см.

Покрывало состоит из 60 отдельных квадратов: квадраты вяжутся от центра круговыми р. Для каждого квадрата крючком №3 вывязать из кольца 8 п. след. образом: «вести крючок в кольцо, вытянуть нить, образовав 1 п., след. п. протянуть сквозь п. крючка = 1-я п., повторить от \* 8 х = 8 п. Эти 8 п. равномерно расположить на 4 носочных спицах №6,5 = по 2 п. на спицу. Стануть кольцо. Затем вязать 23 круг. р. ажурным узором. Далее закрыть п. след. образом: поместить нить перед работой, 1-ю п. 1-й спицы перенести на 4-ю спицу, нить протянуть за работой, снова поместить нить на 1-ю спицу, повернуть работу и закрыть все п. изн. стороны, как лиц.

Сборка: шить квадраты, для этого сначала сшить 10 полос по 6 квадратов, затем 10 полос сшить между собой. К длинным сторонам покрывала прикрепить по 30 истрей, длина в готовом виде – 12 см, изготовленных из 12 нитвей.

## Гольфы

Размеры: 38/37 и 38/39

Материалы: 150 (175) г пряжи натурального цвета (100% кашемир, 110 м/25 г), носочные спицы №3 и №3,5.

Резина: вязать попеременно 2 лиц., 2 изн. Ажурный узор: вязать по схеме по кругу, в продольных четных круг. р. вязать п. и надкры лиц. Повторять выделенный ралпорт. Вязать 1х круг. р. 1-18, затем 4х круг. р. 19-28, 1х круг. р. 29-38 (в 29-м круг. р. в каждом ралпорте убавляется 1 п.), после этого 6х – круг. р. 39-47.

Двойная п.: после поворота в начале р. поместить нить перед работой, ввести спицу справа в 1-ю п., снять п. и нить вместе. Затем сильно потянуть нить назад. Из-за этого п. на спице стягивается и становится двойной. В след. р. провязать обе части двойной п. вместе по рисунку лиц. или изн.

Плотность вязания: 27 п. и 38 круг. р. лиц. глад. спицами №3,5 = 10 х 10 см.

Указание: оба гольфа вязать одинаково. Верх: набрать 80 п. крестообразным набором двойной нитью спицами №3,5, замкнуть в круг и равномерно распределить на 4 спицах. Вязать резинку 6,5 см = 21 круг. р., затем продолжить лиц. гладью. Через 17 см = 65 круг. р. равномерно убавить 5 п. (= для убавки провязать 2 п. вместе лиц.) =

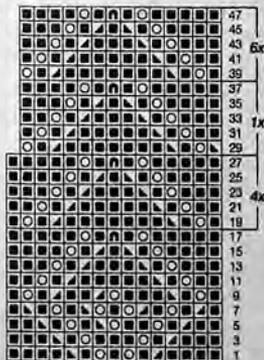
75 п., далее продолжить ажурным узором, после 29-го круг. р. останется 70 п. После окончания узора продолжить лиц. гладью спицами №3, при этом в 1-м круг. р. провязать вместе 2 средние лиц. п. = 1-ю и последнюю п. ралпорта = 65 п. В след. 3-м круг. р. убавить ещё 1 п. = 64 п. = 16 п. на каждой спице.

Пятка бумеранг: для 1-й половины пятки вязать на 32 п. 1-й и 4-й спиц. прямими р. 1-й п. 1-й спицы вязать лиц., повернуть, 2-й р.:

1 двойная п., оставшиеся п. 1-й спицы вязать изн., повернуть, 3-й р.: 1 двойная п., затем все оставшиеся п. 4-й и 1-й спицы до двойной п. в конце р. вязать лиц., двойную п. и снова вязать до двойной п., повернуть, 4-й р.: 1 двойная п. и 4-й р., пока между двойными п. не останется 10 п. Затем вязать 2 круг. р. на всех п. лиц., при этом в 1-м круг. р. обе части двойных п. провязывать вместе.

2-я половина пятки прямими р.: 1-й р.: 6 лиц., повернуть, 2-й р.: 1 двойная п., п. 1-й спицы и 6 п. 4-й спицы вязать изн., повернуть, 3-й р.: 1 двойная п., вязать лиц. до двойной п., двойную п. провязать вместе лиц. и след. п. вязать лиц., повернуть, 4-й р.: 1 двойная п., вязать изн. до двойной п., двойную п. провязать вместе изн., след. п. вязать изн., повернуть. Повторить 3-й и 4-й р., пока не будут провязаны все п. 1-й и 4-й спиц. Затем ещё 1х повернуть, 1 двойная п. и оставшиеся п. 4-й спицы вязать лиц. до задней середины = начала р.

Стопа и мысок: после пятки вязать лиц. гладью, при этом в 1-м круг. р. обе последние двойные п. пятки провязать вместе лиц. При длине стопы 19 (20) см от середины пятки вязать мысок, на 1-й и 3-й спице провязать 2-ю и 3-ю п. от конца вместе лиц., на 2-й и 4-й спице 2-ю и 3-ю п. вместе с протяжкой (= 1 п. снять как лиц., след. п. вязать лиц., затем протянуть через неё снятую п.). Повторить эти убавки 1х в след. 4-м круг. р., 2х в каждом 3-м круг. р., 3х в каждом 2-м круг. р. и 6 (7)х в каждом круг. р. Оставшиеся 8 п. крепко стянуть рабочей нитью. Общая длина стопы = 23,5 (25) см.



По материалам журнала «Варна», 3/13



# Ароматный сувенир



**Благоухающие луговые травы, восточные специи, бодрящий кофе или улучшающие настроение цитрусовые... У каждой из нас есть свои любимые ароматы. Так сделайте приятное себе и своим друзьям – аромасаше шьются очень быстро, а дарят радость не один месяц...**

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ: отрезки красивых натуральных тканей (лён, хлопок), нитки, иглолка, ножницы, синтепон, кружево, бусины, ленточки, верёвочки для декора.

## ШЬЁМ ОСНОВУ

Мешочек, который мы будем наполнять, может быть любой формы. Самая простая – в виде прямоугольника. Вырежьте из ткани два прямоугольника размером 6 x 10 см, сложите их лицевыми сторонами внутрь и сшейте по периметру, оставив место для выворачивания. Чтобы было удобнее выворачивать его, воспользуйтесь палочкой для суши.

Можно сделать и маленький мешочек. Для этого сшейте подготовленные прямоугольники только с трёх сторон. Свободный край подверните вовнутрь и прошейте. Завязывать такой мешочек можно ленточкой или отрезком кружева. Что удобно – содержимое можно менять по мере необходимости.

## ЧЕМ МОЖНО НАПОЛНИТЬ САШЕ?

★ **Кофе.** Обладает способностью нейтрализовать неприятные запахи, поднимать настроение и пробуждать аппетит. Кофейное саше прекрасно подойдёт для кухни. Для

наполнения саше подходят цельные зёрна или кофе грубого помола

★ **Эфирные масла.** Обладают многими полезными свойствами. Нанесите 10 капель выбранного масла на кусочек ваты. Начните наполнять основу саше синтепоном, а ароматную вату положите внутрь между слоями синтепона. Или капните масла в морскую соль и наполните ею заготовки

★ **Сухая кожура цитрусовых.** Помимо положительного влияния на наше настроение имеет большие заслуги в отпугивании моли. Поэтому такое саше будет кстати в шкафу

★ **Специи.** Палочки корицы, гвоздика, звездочки бадьяна, ванилин – всё это можно использовать для саше, купив в магазине и наполнив ими мешочки полностью. Для более деликатного аромата можно вложить в саше между слоями синтепон

★ **Ароматный чай.** Чайные отделы предлагают богатый выбор различных сортов. Например, чай с ароматом земляники или ананаса может стать превосходным наполнителем для саше

★ **Сухие пряные травы (базилик, фенхель, тимьян, мята, розмарин, майоран, шалфей и т. п.)** – прекрасные наполнители для саше сами по себе. Можно купить в аптеке или на рынке у бабушек.



## Мыло в подарок

Мыло ручной работы сегодня – особенно популярный подарок. Сделать его самой легко, а дарить приятно...

Понадобятся для мыльной основы: твердое детское мыло без добавок, жидкое базовое масло без запаха (оливковое, виноградной косточки, миндальное), жидкий витамин Е, вода, эфирные масла, сухие лепестки трав и цветов.

## ГОТОВИМ ОСНОВУ

1. Измельчите на тёрке кусок детского мыла (100-120 г).
2. Отмерьте 2-3 ч. ложки базисного масла, налейте в ковшик. Поставьте его в кастрюлю, наполненную водой, на небольшой огонь. Добавьте к маслу 1 ч. ложку витамина Е. Прогрейте на водяной бане в течение 7-10 минут.
3. Добавьте мыльную стружку. Когда она начнёт плавиться, медленно влейте 100 г горячей воды.
4. Когда масса станет напоминать горячее тесто, положите в неё 1 ст. ложку лепестков или травы и 3-4 капли любого эфирного масла.
5. Перелейте массу в формочки (можно использовать формочки для кексов или песка) – у вас получится несколько кусочков мыла разной формы.
6. Когда через 2-3 часа мыло застынет, опустите формочки на минуту в горячую воду, чтобы его было легко достать.
7. Выложите готовое мыло на поднос и оставьте его сохнуть на 5-7 дней.

## ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ДОБАВКАМИ.

Пищевые красители помогут разнообразить цветовую гамму мыла. Добавляйте их в расплавленную мыльную массу, пока она ещё томится в ковшике, из расчёта: 1 ч. ложка на 100-120 г детского мыла.

Абразивные частички – кофе, корица, овсяные хлопья, миндальная мука – обещают мылу не только эффе́кт пилинга, но и приятный запах, интересную фактуру. Можно положить 1 ст. ложку добавок в ещё горячую мыльную массу и тщательно перемешать, а можно насыпать сухие частички на дно формочки, а сверху залить массой; получится красивое мыло со скрабирующей поверхностью.

Фруктовыми соками можно заменить воду, которой разбавляется мыльная масса. Например, для этой цели хорошо подходит морковный сок: он придаёт мылу нежно-желтый цвет.

Елена КУПРИЯНОВА,  
г. Туапсе

# 5 рецептов вкусной постной кухни



**СВЕКОЛЬНИК.** 0,5 кг свёклы, 0,5 кг картофеля, 1 морковь, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, щепотка сушёного тимьяна, зелень укропа, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки семян тмина, растительное масло, соль

Сварить овощной бульон из моркови, репчатого лука и сельдерея (корни или черешки) — пропорции по вкусу. Готовый бульон процедить. Свёклу очистить, нарезать кубиками. Картофель, яблоко, морковь и лук порезать соломкой. Чеснок измельчить. Разогреть духовку до 190 градусов. В форму для запекания выложить свёклу, картофель, морковь, лук и яблоко, сбрызнуть маслом. Поставить в духовку на 40 минут. Посыпать чесноком и семенами тмина, готовить ещё 5 минут. Переложить запечённые овощи в кастрюлю. Залить овощным бульоном, добавить тимьян и лимонный сок. Варить 10 минут, посыпать зеленью. При желании можно все овощи измельчить в блендере — получится суп-пюре.

**ЛОБИО.** 1 стакан фасоли, 2 столовые ложки репчатого лука, 0,5 стакана малопылых гречихи орехов, 2 зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки хмели-сунели, 2 ст. ложки уксуса, зелень, растительное масло, соль и острый красный перец по вкусу.

Отварить фасоль. Спассеровать мелко рубленный лук. Орехи смешать с пропущенным через пресс чесноком, солью, уксусом, специями. Развести смесь отваром от фасоли. Зелень мелко порубить. Тёплую фасоль перемешать тщательно с луком. К фасоли и луку добавить ореховую массу, порубленную зелень и перемешать.

**КОТЛЕТЫ.** На 1,5 стакане отварной гречневой крупы — 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана муки, 1 небольшая картофелина (сырая), 2 отварные картофелины, соль, перец по вкусу, мука или панировочные сухари, растительное масло для жарки.

Лук мелко порубить, сырую картофелину натереть на мелкой тёрке, отварную потопить. Все ингредиенты хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять каждую в муке или панировочных сухарях и жарить на раскалённой сковороде до золотистой корочки.

**ВАРЕНИКИ.** Тесто: 3 стакана муки, 1 ч. ложка соды, щепотка соли, 1 стакан холодной воды, 1 ст. ложка лимонного сока.

Муку соединить с содой и солью, а затем просеять. Воду смешать с лимонным соком. Насыпать муку горкой в глубокую миску, а в центре горки сделать углубление и влить воду с лимонным соком. Замесить тесто и вымешивать его до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Обернуть пищевой плёнкой и поставить в холодильник на 1 час. Раскатывать тесто не слишком тонко.

Начинка №1: готовую речневую кашу обжарить с луком, добавить измельчённые солёные огурцы, соль и чёрный перец по вкусу. Все перемешать и прогреть на слабом огне в течение 2-3 минут.

Начинка №2: обжарить измельчённые грибы с луком, добавить предварительно отваренную и затем измельчённую квашеную капусту, соль и специи по вкусу.

Начинка №3: картофельное пюре с зеленью или картофельное пюре с обжаренным луком.

**КОВРИЖКА.** 5,5 стакана муки, 3 ст. ложки какао-порошка, 3 ст. ложки любого варенья (лучше малинового или смородинового), 1/3 стакана подсолнечного масла, 1,5 стакана воды, 1 ч. ложка соды, 3 ст. ложки водки, мёд по вкусу; гвоздика, сушёный имбирь, кардамон и ванильный сахар.

В глубокую миску налить воды и положить варенье, затем муку, сахар, соль, какао и подсолнечные специи. Все перемешать и ввести подсолнечное масло. Снова перемешать — только при помощи миксера. Это важно, так как не добавляются в тесто яйца и сливочное масло. Потом добавить водку и снова всё перемешать. Вылить готовое тесто на смазанный растительным маслом противень. Выпекать при температуре 220 градусов. За 10 минут до полной готовности смазать поверхность мёдом. Вынуть из духовки, дать остыть и нарезать на порционные кусочки.

## ЧАЙНЫЙ СТОЛ В ПОСТ

*В травяном чае заключена колоссальная энергия солнца, воздуха, воды и земли, которая даёт нашему организму мощный заряд и силы. А как вкусно! Слов нет!*

**С КИПРЕЕМ (ИВАН-ЧАЙ).** На 0,5 л воды положить 2-3 ч. ложки иван-чая. Залить кипятком. Желательно сначала залить на треть чайника, подождать 5 минут, затем ещё долить кипятком. Не надо чайник укутывать. Настоять минимум 10 минут и наслаждаться ароматом и вкусом. Выпив свежозаваренный чай, можно в заварку допивать кипятком ещё до 5 раз. При этом он не будет терять полезные свойства, может стоять 2-3 суток. Можно пить его и холодным.

**С ЧАБРЕЦОМ (ТИМЬЯН).** Чай с чабрецом тонизирует, повышает иммунитет, освежает. Добавить пару веточек в заварочный чайник к чёрному чаю. Прекрасную «компланию» составят ему зверобой и листья брусники.

**С ШИПОВНИКОМ И БОЯРЫШНИКОМ.** В литровом термосе заварить 25-30 ягод на ночь (7-8 часов). По мере расхождения напитка добавляйте нужное количество кипятка, и так до 4-5 дней (отвар становится всё вкуснее).

Чаще всего шиповник и боярышник следует заваривать вместе с сушёными красной рябиной, чёрной смородиной, малиной, яблочками в любых пропорциях. В готовый напиток добавит клюквенный или любой другой кислый сок. Напиток может получиться очень концентрированным, можно использовать как заварку.

**С РОМАШКОЙ.** Смешать две части ромашки, одну часть мелиссы и немного мяты. Заварить из расчёта: Большая щепотка на чашку. Такой чай успокаивает и особенно хорош перед сном.

**С ЛИПОЙ.** Золотистый, душистый и чуть вязкий липовый чай готовится просто: 2 ст. ложки на 400 мл кипятка, настаивать 10-15 минут.

**С МЯТОЙ.** То что надо для бодрого утра. В заварочный чайник насыпать чёрного или зелёного чая, бросить щедрую альпийскую нарезанную небольшими кусочками, 10-15 листьев мяты, настаивать 10-15 минут.

**С КЛЮКВОЙ (БРУСНИКОЙ).** 1 ст. ложку клюквы или брусники размять, добавить мёд по вкусу и залить кипятком или чаем. Такой чай хорошо утоляет жажду, снимает усталость, тонизирует организм, повышает работоспособность.

**С РЯБИНОЙ.** Для поддержания иммунитета 300 г сушёных ягод рябины, 5 ст. ложек сушёных (замороженных) ягод малины, 2 ст. ложки сушёных листьев смородины перемешать и использовать в качестве заварки.



### ЗАКУСКА «ТЮЛЬПАНЫ»

Мелкие помидоры (сливки или дамские пальчики) надрезать на 4 части и вынуть мякоть. Образовавшуюся пустоту заполнить тёртым сыром (на средней тёрке), смешанным с чесноком, рубленным отварным яйцом и майонезом. Блюдо украсить зелёным луком и выложить помидоры.



### САЛАТ «НАТАЛИ»

Сочетание продуктов в салате порой удивляет, но чаще радует. Его приготовление не отнимет у вас много времени, а украсить он сможет любой праздничный стол.

1 куриная грудка, 100 г сыра, 2-3 яйца, 100 г винограда без косточек, грецкие орехи или миндаль, майонез.

Куриную грудку обжарить или отварить с приправой для курицы. Когда остынет, мелко нарезать и выложить в салатнице первый слой. Смазать майонезом и посыпать измельчёнными грецкими орехами или миндалём. Второй слой: натёртый на крупной тёрке сыр. Смазать майонезом, посыпать орехами. Третий слой: тёртые яйца. Снова майонез, орехи.



Четвёртый слой: мелко нарезанный виноград. Майонез, орехи. А последний слой: виноград, нарезанный пополам и уложенный срезами вниз плотно по всему салату.

# Готовим с любовью...

### КОТЛЕТЫ С НАЧИНКОЙ

600 г куриного филе, 1 яйцо, 4 кусочка белого хлеба, 50 г 10%-ных сливок, 100 г сыра и панировочные сухари.

Хлеб замочить в сливках. Филе измельчить в блендере, добавить к нему яйцо, прокрутить ещё раз. Теперь соединить хлеб (предварительно отжать) и фарш. Сделать лепёшку, в которую положить несколько кусочков сыра. Скатать шарик и приплюснуть котлетку. Обвалить в панировочных сухарях. Котлеты обжарить на растительном масле с двух сторон и потушить в течение 5 минут.

### САЛАТ «БУКЕТ»

Филе 1 сельди, 1 свежий огурец, 1 отварная морковь, 1 отварная свёкла, 2 отварные картофелины, 100 г сыра, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, 1 ст. ложка муки, соль, майонез или сметана, растительное масло.

В салатнице выложить слоями сельдь, измельчённый огурец, тёртые морковь и картофель. Каждый слой смазать майонезом.

Для блинов: яйцо смешать с молоком, мукой, щепоткой соли, 1/2 ч. ложки масла, слегка взбить венчиком. Пожарить на раскалённой сковороде 2 блинчика. Смешать тёртые на мелкой тёрке свёклу, сыр и чеснок, заправить 2-3 ст. ложками майонеза. Намазать каждый блинчик свекольно-сырной смесью, свернуть, нарезать небольшими кусочками (толщиной примерно 1,5 см). Оставшейся массой покрыть весь салат. В центре выложить наши «розочки», а по кругу обильно украсить зеленью.



### САЛАТ «ДОН ЖУАН»

1 банка фасоли, 1 огурец, 1 банка горбуши (лосось, кеты), зелень лука.

**Заправка:** 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки 3-4%-ного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, перец – по желанию.

Фасоль откинуть на дуршлаг и промыть кипячёной или фильтрованной водой. Зелёный лук мелко порезать. Огурец нарезать небольшими кубиками. Рыбу отделить от костей и попомать на кусочки. В небольшой миске смешать уксус, горчицу и масло. Можно добавить молотый перец. Всё перемешать и полить заправкой. Попробовать. При необходимости посылить.

### ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Эта вкусная несладкая выпечка интересна по форме подачи. Пирожки больше похожи на пирожные, но при этом не являются сладким блюдом.

1 стакан ржаной муки, 1 стакан пшеничной муки и 1 стакан кефира, соль, картофельное пюре, 1 яйцо, 100 г сметаны и 100 г сливочного масла.

Тесто замесить из муки, кефира и соли. Дать полежать 15 минут. Для начинки: отварить картофель, добавить 40 г сливочного масла, пару ложек сметаны и сделать пюре. Тесто разделить на кусочки. Каждый кусочек раскатать в круг. Выложить начинку и защипать края, при этом начинка должна остаться полностью открытой. Смешать сметану и яйцо, смазать пирожки. Выпекать 30 минут при температуре 180 градусов. Готовые пирожки полить растопленным сливочным маслом.



### ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА С ГОРЧИЧНОЙ КОРОЧКОЙ

1 кг мякоти свинины, 1 яичный желток, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, соль по вкусу, зернистая горчица, 1 ст. ложка мёда, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки вермута.

Сделать в мясе небольшие отверстия и нашпиговать его кусочками чеснока, натереть солью и перцем. Смешать горчицу, мёд и яичный желток. Посолить, поперчить. Нагреть духовку до 200 градусов. Мясо выложить в глубокий противень, с помощью кулинарной кисти покрыть свинину медово-горчичной смесью. Поставить запекаться в духовку. Через 20 минут полить мясо вермутом. Запекать в течение 40 минут, периодически поливая образовавшимся соком.

### ЗАВАРНОЕ КОЛЬЦО

1,5 стакана воды, 100 г сливочного масла, щепотка соли, 1,5 стакана муки, 4 яйца, фрукты для украшения.

Крем: 200 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана молока.



Влить в кастрюлю воду, добавить соль и масло. Довести до кипения, а затем всыпать муку и хорошо перемешать. Проварить до состояния, чтобы тесто собралось в шар. Снять с огня. Ввести в тесто яйца по одному, каждый раз его хорошо перемешивая. Противень смазать маслом и выложить на него тесто в форме кольца. Выпекать в духовом шкафу, разогретом до

200 градусов в течение полутора часов. Чтобы приготовить заварной крем, сахар необходимо растереть с яйцами, добавив молоко и варить на маленьком огне, пока смесь не загустеет, охладить. Сливочное масло взбить миксером и добавить к нему молочную смесь. Взбивать до образования нежного лёгкого крема. Корж вынуть из духовки, разрезать пополам и нижний смазать кремом. Положить нарезанные ягоды или фрукты. Закрыть верхним коржом.

### РЫБНЫЙ ПИРОГ

200 г муки, 100 г сливочного масла, 1 желток, 40 мл воды, по щепотке соли и сахара.

Начинка: 300 г филе рыбы (пососевой), 100 г сливочного сыра, 50 г сливочного масла, зелень укропа, соль, перец по вкусу, 1 яйцо, кунжут – для украшения.

Просеять муку, сделать небольшое углубление в середине горки и добавить соль, сахар, кусочки охлаждённого сливочного масла, желток. Измельчить смесь в блендере или комбайне, вымесить в эластичное тесто. Сплести шар, завернуть в плёнку и поставить на час в холодильник. Филе нарезать пластинками толщиной 5 мм. Тесто раскатать на плёнке в прямоугольник толщиной 3-5 мм, выложить на него рыбу, оставляя свободные края. Посолить и поперчить рыбу. Смазать слой рыбы сливочным сыром. Сверху разложить кусочки масла и посыпать рубленой зеленью. Свернуть тесто в рулет, а его концы подогнуть, чтобы не вытекала начинка. Поместить рулет швом вниз на покрытый фольгой противень (фольгу смазать маслом). Вилкой сделать наковы по поверхности пирога, смазать яйцом и посыпать кунжутом. Выпекать при температуре 180 градусов около 40 минут. Готовый пирог охладить, нарезать и подавать.

### Шампиньоны от шеф-повара Джейми ОЛИВЕРА

10 шампиньонов, кусочек перца чили, зубчик чеснока, пучок петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, оливковое масло, соль, кусочек сыра.



Нарезать мелко перец чили, выдавить через пресс чеснок, добавить нарезанную петрушку и лимонный сок с оливковым маслом. Натереть этой смесью шляпки и обсушенные шампиньоны, оставить их на 30 минут. Сыр нарезать брусочками, вложить его в шляпки грибов произвольно. Запекать 15-20 минут в духовке при 200 градусах.



## УШЛИ В ТЕНЬ

**Найти подходящее место для зелёных любимцев не всегда легко, особенно когда в помещении мало света. Но есть такие растения, которые комфортно себя чувствуют и в тени на северном окне**

### Основные правила

★ Не пытайтесь вырастить на северном окне растения, которые нуждаются в солнечном свете

★ Поливать растения нужно осторожно, ни в коем случае не допускать застоя влаги. Поливать только в утренние часы и обязательно тёплой водой. Вода должна быть на 5 градусов выше, чем температура в помещении. Почва для таких растений нужна более рыхлая, быстро просыхающая

★ С удобрениями нужно быть тоже осторожными. Лучше брать половину дозы, указанной в инструкции. С октября по март можно удобрять только те растения, которые в это время цветут

★ Нужно беречь корни растений от переохлаждения. Если подоконник очень холодный, горшки с цветами надо поместить на деревянные или пластмассовые подставки.

Прежде всего из цветущих на северном окне могут жить фиалки, хорошо себя чувствуют фуксии, будут цвести цикламен и спатифиллум. Прекрасным выбором для северного окна могут стать амариллисовые, гиппеаструм, кливия, зифирантес. Этим растениям не требуется много солнца, для того чтобы выпустить цветоносы, а цветочные почки в луковицах закладываются летом, когда света больше и растения можно вынести на балкон.

Практически все папоротники – тенелюбивые растения. Декоративно выглядят нефролепис, адрианум, ко-

торый нужно не забывать правильно поливать: опускать горшок с растением в ёмкость с водой – корни не должны пересыхать!

Без всяких проблем можно выращивать zamiокулькас и неприхотливые растения – хлорофитум или сансевиерию (тёщин язык). Совершенно не страдает в тени аспидистра, которая может расти и в некотором отдалении от окна, главное – пореже её пересаживать: раз в 2-3 года или когда весь ком будет оплётён корнями.

Лиственные бегонии тоже хороший выбор для окна, ориентированного на север. Они не переносят попадания воды на листья. На большом окне может расти и диффенбахия, алоказия, сингоним – растения из семейства Ароидных. Антуриум тоже не пропадет, но цветы, скорее всего, не будет. Это же можно сказать про эххинантус – его длинные пышные стебли будут радовать зелёной, но не цветами.

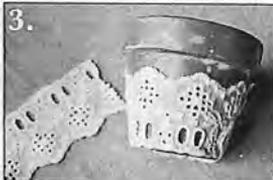
Любителям пальм стоит обратить внимание на бамбуковую пальму хамедорею, хорошо растёт в затённых местах и прекрасно подходит для окон без прямого солнечного света.

Из выходящих растений для северных комнат подходят тенелюбивые: плющ, хоя и циссус (комнатный виноград). Плющ лучше выбирать зелёный, пёстрые сорта при недостаточном освещении теряют свою яркую окраску.

### Совет дизайнера

## Всё в кружевах

Кружево, клей ПВА, ножницы и полчаса свободного времени преобразят ваш подоконник.



# «ПОСАДИЛ ДЕД РЕПКУ...», ИЛИ ЗАБЫТЫЕ ОВОЩИ

Сегодня далеко не каждый дачник может рассказать, что такое репа, брюква, пастернак или ревень. Некоторые даже не знают, как они выглядят, а ведь несправедливо забытые овощи очень полезны да и в выращивании легки

## РЕПА

Когда-то она была едва ли не основным продуктом на русском столе, пока Петр I не обязал крестьян выращивать картофель. Для тех, кто хочет возродить традиции, приятнейший напиток для диабетиков очень много. Самый известный — Петровская, или Финляндская, репа. В последнее время получили популярность скороспелые сорта с белым корнем, например, Миланская белая. Если говорить о пользе, то заметили, что в отличие от картофеля репа считается незаменимым продуктом для диабетиков из-за небольшого содержания углеводов. Среди многочисленных полезных элементов в ней есть редко встречающийся противораковый элемент — сульфорафан. Гурманам напомним, что из репы можно приготовить множество вкусных блюд.

**ВЫРАЩИВАНИЕ.** Репа — скороспелый корнеплод; за лето при должном уходе можно получить два урожая (формируется за 60-80 дней). Семена у репы очень мелкие, поэтому их лучше высевать в смеси с песком (1:10). Норма высева семян — 2 г на 10 кв. м, глубина заделки — 1-2 см. Для получения первого сеют в конце апреля — начале мая на глубину 1,5-2 см между рядами 15 см. В борозды при посеве вносят по 20 г суперфосфата и 20-30 г древесной золы на 1 кв. м. После посева борозды уплотняют и поливают теплой водой. Всходы репы появляются при +1, +2 градусах и переносят заморозки.

Для осенне-зимнего потребления репу сеют повторно в середине июня — начале июля (из расчета 85-дневного вегетационного периода), более ранние сроки посева приведут к перерастанию плодов, которые теряют вкус и плохо хранятся.

В начале образования 3-го листа прореживают, оставляя между растениями 4-5 см, а спустя 10-15 дней можно еще раз проредить, оставляя до 8 см. При пересадке в фазе 3-4-х листьев обрезают 1/3 корня — корнеплод нальется плотнее и лучше.

**Важно!** При недостатке влаги корнеплоды теряют сочность, в них увеличивается содержание горького масла, и они становятся горьковатыми на вкус, приобретают резкий неприятный запах.

Вкус репы улучшается при внесении калийных и натриевых удобрений, в частно-

сти натриевой селитры. Хорошее удобрение для репы — обыкновенная поваренная соль, её вносят в количестве 5 г на 1 кв. м в почву, заправленную полным минеральным удобрением.

Лучшие почвы — легкие, плодородные, на второй год после внесения навоза. Не любит кислых почв, в глиняных могут вырастать корявые плоды.

Выкопанный корень хранят в песке при 0, +1 градусах.

**Совет:** при закладке на хранение обрезают репу настоем луковой шелухи — это поможет ей дольше оставаться сочной.



**Барский десерт.** Нарезьте брусочки репу. Добавьте воду, масло и тушите до готовности. Положите мед по вкусу и тушите ещё 8-10 минут. При подаче репу посыпьте молотыми грецкими орехами или миндалом.

**Со свиными рёбрышками.** Выложите на пергамент кусочки репы кубиками, сбрызните оливковым маслом, присолите, присыпьте тимьяном, сбрызните водой, заверните в конверт, через 20-30 минут достаньте из духовки и подайте к свиным рёбрышкам.



## ПАСТЕРНАК

Русские гурманы оценили этот корнеплод ещё в начале XX века. Из пастернака в дореволюционной России готовили лёгкие овощные блюда, которые входили в самые изысканные меню для парадных застолий и торжественных приемов. Сей-час садоводы, выращивающих на своих сотках пастернак, можно пересчитать по пальцам, что достойно сожаления, ибо это пряное овощное растение очень вкусно и полезно. Воздействие пастернака напоминает женьшень и зеленый чай — тонизирует, взбадривает и

стимулирует мозговую деятельность. Раньше настойку из пастернака использовали для лечения депрессии. Этот ценный корень содержит эфирные масла, которые повышают, кстати, сексуальную активность.

**ВЫРАЩИВАНИЕ.** Пастернак — культура холодостойкая, засухоустойчивая, светолюбивая, хорошо растёт на богатых гумусом нейтральных почвах. Семена пастернака высевают рано весной на хорошо освещённые грядки, заделывают на глубину 1,5-2 см, оставляя междурядья в 20-30 см. Они прорастают через 3-4 недели. Ускорить прорастание можно, если предварительно замочить семена в воде или питательном растворе. Появившиеся всходы прореживают, оставляя между растениями 10-15 см.

Первые два месяца пастернак растёт медленно, в это время приходится чаще пропалывать грядки и рыхлить почву. Поливают растения редко, но обильно. Важно помнить, что в жаркие дни листья пастернака выделяют эфирное масло, которое, попав на обожжённое тело, способно вызвать ожог кожи. Вот почему уход за посевами лучше проводить рано утром и после захода солнца, когда спадает жара, и идут в пасмурные дни.

Корнеплоды выкапывают поздно осенью, но до наступления заморозков. В холодные дни они могут находиться до четырёх недель, оставаясь вполне свежими. Хранить их их до следующего урожая лучше всего во влажном песке при низкой температуре.



**Запеканка из пастернака.** Пастернак очистить и нарезать тонкими ломтиками. Форму для запеканки смазать маслом, на дно уложить половину пастернака. Натереть сыр, положить кружочки помидоров, уложить вторую половину пастернака. Поставить в духовку на 10 минут.

Сметану взбить с яйцом, посолить и перелить. Запечь соусом, посыпать сыром, поставить запекаться до румяной корочки. Подавать с томатным соусом.

## МАРТ

- Новолуние — 1-2, 29-31 марта.
- Рост Луны 3-14 марта.
- Полнолуние 15-17 марта.
- Убывающая Луна 18-28 марта.

**В**озможно, моё письмо будет немного «нетипичным». Мы, описывая этапы своего лечения, привлекли ругать врачей, говорить, что в больницу идти смысла нет, уж лучше своими силами справиться, а доктора только залечат. Это не так! Я хочу поблагодарить людей в белых халатах, которые встретились на моём пути. Именно благодаря им я после приступа почечной колики не только смогла поддержать почки, но и в целом стала чувствовать себя гораздо лучше. Советами врачей, «пропущенными» через личный опыт, я хотела бы поделиться с читателями «Будуара»

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ

К почечной колике, как это часто бывает, присоединился хронический пиелонефрит. Подлечу, а он опять возвращается... Чтобы не было рецидивов, врач предложил пропить курсом травяной сбор (покупала в аптеке). Травы трав в том, что принимать их можно длительно, как следствие, достигается стабильный эффект. Главное было – приучить себя готовить сбор каждый день. Но это того стоило! После курса лечения ситуация нормализовалась. Однако для профилактики я провела через три месяца ещё один курс. Травяной настой обладает мочегонным и противомикробным действием.



**Сбор при пиелонефрите:** шиповник, зверобой, лист берёзы, золототысячник, золотарник, хмель, цикорий (корень). Всё брала в равных частях, измельчала.

1 ст. ложку смеси заливала 0,5 л кипятка, выдерживала на водяной



# КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОЧКИ

бане 30 минут и настаивала 1 час. Потом процеживала, добавляла 2 ч. ложки мёда. Принимала по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяца

## ОЧИСТИТЕ ПОЧКИ

Второй момент, который меня беспокоил, — это наличие песка в моче. Во время почечной колики вышел маленький камешек (микролит), но песок остался. Я соблюдала диету, прописанную врачом, чтобы не спровоцировать появление новых камней. Параллельно доктор посоветовал мне щадящий способ очищения почек. Оказывается, почки хорошо чистятся с помощью овсяного киселя. Метод положительно влияет и на органы ЖКТ. Для приготовления овсяного киселя я промывала овёв в шелухе, засыпала в термос и, залив кипятком, оставляла настаиваться в течение 12 часов. Затем распаренный овёв в горячем виде протирала через сито. Полученную клейкую массу ела утром на завтрак без соли и сахара. В течение дня употребляла только овощи, фрукты, орехи, пила воду и сбор. Так делала раз в неделю первый месяц, раз в две недели — второй месяц, на третий месяц — один раз.

## ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ

Обычно гимнастикой мы интересуемся, когда хотим похудеть. У меня вес всегда был в норме, поэтому не предполагала, что уролог может посоветовать мне делать зарядку. Оказывается, когда улучшается кровообращение в органах малого таза, вероятность развития инфекции снижается. Я взяла себе на заметку два йоговских упражнения и стала выполнять их ежедневно — не только почки поддерживала, но и избавилась от запоров, стал более регулярным цикл.

### «Кобра»

И. п. Лягте на пол лицом вниз. Лоб и нос соприкасаются с полом. Руки вытянуты, вдоль тела, ладони развёрнуты вверх. Живот, лупок, колени и пальцы ног соприкасаются с полом. Вытяните ноги и сведите их вместе. Подошвы развёрнуты вверх.

Пальцы обеих ног вытянуты по полу, большие пальцы ног касаются друг друга. Полностью



расслабьте всё тело, уделив особое внимание спине.

Согните руки в локтях и, медленно переносея вперёд, поставьте их ладонями на пол под плечи с обеих сторон груди. Пальцы рук направлены вперёд, ладони параллельны друг другу. Локти распорожены рядом с боками и направлены вверх. Дыхание естественное. Медленным движением вытяните подбородок вперёд по полу (насколько это возможно). Используйте только мышцы шеи, медленно поднимайте голову вверх и затем сгибайте шею назад, насколько это возможно, вытягивая подбородок вперёд как можно дальше. Передняя сторона шеи будет растягиваться, а задняя — сжиматься. Держите голову запрокинутой назад, локти сведёнными к бокам. Сделайте медленный полный выдох. Слегка поддерживая корпус на руках и предплечьях, сделайте медленный полный вдох, на выдохе поднимите над полом плавным движением голову, затем грудь и, наконец, верхнюю часть живота, напрягая мышцы спины и шеи. Во время подъёма верхней части туловища смотрите вперёд и сгибайте шею, запрокидывая голову, позволяя грудной клетке раскрыться. Насколько это возможно, поднимайте туловище, чтобы добиться максимального прогиба позвоночника, пока не почувствуете небольшое напряжение в области поясницы. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Потом в обратном порядке на выдохе начинайте медленно опускаться. Повторите упражнение 4-6 раз.

**«Кузнечик»**

И. п. Лягте на пол лицом вниз. Нос и лоб касаются пола. Руки вытянуты вдоль туловища. Пальцы сжаты в кулаки и упираются в пол. На выдохе вес переносится на грудную клетку, а ноги поднимаются. Держите их выпрямленными и по возможности выше от поверхности. Зафиксируйте позу на 5 секунд и медленно спустите на выдохе ноги вниз.



Поднимая ноги, не допускайте болезненных ощущений. Сосредоточьтесь на позвоночнике и тазобедренном суставе. Будьте осторожны: не сдавливайте шейные позвонки, поскольку в результате выполнения

асаны резко повышается давление в груди и брюшине, следует избегать напряжения тем, у кого гипертоническая болезнь, проблемы с сердцем. Существуют и иные варианты исполнения асаны. Если вам трудно выполнять её обеими ногами, то попробуйте одной. Лягте на пол, плечи прижаты, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки. Ноги вытянуты. Подбородок лежит на полу. На выдохе поднимите левую ногу вверх (как бы делая мах). Зафиксируйте положение. На выдохе медленно опустите вниз. Проделайте то же самое с правой ногой. Повторите 2-4 раза.

Кстати, если у вас есть возможность, упражнение делайте с 17 до 19 часов. Это время, когда почки работают особенно активно и лучше очищаются.

**УСТРАНИТЕ ОЧАГИ ИНФЕКЦИИ**

Прочитав много информации о здоровье почек, выяснила, что причиной постоянного пиелонефрита может быть кариозный зуб. Оказывается, чтобы добиться устойчивого результата, параллельно с пиелонефритом необходимо пролечивать гайморит, тонзиллит и кариозные зубы, потому что, где бы инфекция ни гнездилась, она переносится на почки. Поэтому занялась в первую очередь зубами. Пролечив их, заметила, что и ОРВИ стала болеть реже.

**ХОДИТЕ В БАНИЮ**

После того как поправила здоровье почек, решила перейти к профилактике, поскольку важно не только устранить проблему, но и поддержать орган. Хороший способ — баня. Это самое родо выходящее для почек. Важным изменением деятельности почек в парной является снижение выделения натрия с мочой (его концентрация становится вдвое ниже). Это связано с тем, что увеличивается его потеря с потом. Снижается и выделение мочи. Таким образом, почки отдыхают, причём ещё и несколько часов после бани. Важно — достаточно много пить во время посещения парной. А если есть острые заболевания почек — баня противопоказана.

*P. S. Всем желаю не болеть. Внимательно относитесь к себе и своему здоровью!*

**Людмила УШАКОВА,**  
г. Тула

**БЕРЕЗА ОТ АНДЕКСИТА**

После родов я застудилась — воспалились придатки. Живу в сельской местности, лечь в больницу и оставить ребёнка не могла, поэтому бабушка взяла лечение в свои руки. Она брала веточки берёзы, из которых готовила отвар для сидячих ванн. Через неделю я выздоровела, съездила в город к доктору — всё оказалось в порядке. С тех пор всем советую этот рецепт. Особенно он пригодится тем, кому по той или иной причине нельзя принимать антибиотики.

На одну процедуру возьмите 0,5-0,7 кг веточек берёзы — можно с листьями. Варите их в 7 л воды в течение получаса. Дайте настояться приблизительно 3 часа. Перед процедурой (а делать её лучше на ночь) подсушите отвар до 37 градусов. Вылейте его в таз (вы должны сесть в него таким образом, чтобы воды было до талии) и, тепло укутав верхнюю часть и ноги, посидите в нём 15-20 минут. Тёплую воду желательно в процессе доливать. Мне понадобилась неделя ежедневных процедур, чтобы боли больше не беспокоили.

**Наталья ПЕТРИЦЕВА,**  
Воронежская обл.

Комментирует врач-фитотерапевт **Леонид КОСТОМАРОВ:**

«Народной мудростью, да и современной медициной, доказано положительное влияние берёзы на здоровье человека. Известно, люди, проживающие далеко от берёзовых рощ, реже болеют простудными заболеваниями, поскольку лучшие фитонциды имеют противогрибковое, антимикробное, а также иммуномодулирующее действие. Обладает берёза и противовоспалительными, жаропонижающими свойствами. Всё это позволяет использовать её в лечении женских болезней. К привлекательному выше рецепту хочется сделать дополнение. При остром течении болезни нужно пройти курс из 10 ежедневных ванн. Если же вы лечите хроническое воспаление, процедур нужно больше — около 20. И проводить их следует через день.

Усилить эффект можно, во время ванн выпивая берёзовый чай. Возьмите 2 ч. ложки с верхом сухих веточек берёзовых листьев, залейте 1 стаканом кипятка воды и настаивайте 10 минут. Чай нужно пить тёплым, можно употребляют его и в течение дня».



## УДАЧНЫЙ КАДР

Быть более фотogenicной помогут маленькие секреты...

● Разверните корпус на 45 градусов по отношению к фотоаппарату, а голову поверните прямо в направлении объектива – такая поза смотрится более естественно

● Не ставьте ноги прямо в одну линию, гораздо лучше будет смотреться, если вы выставите одну ногу чуть вперёд, а весь вес перенесете на ногу, стоящую позади

● Попросите фотографа присесть или снимать немного снизу – ноги будут выглядеть длиннее и стройнее

● Если вы фотографируетесь сидя, развернитесь немного и поставьте ноги на цыпочки, тогда они будут казаться изящнее, и бедра не будут «растекаться» на сиденье

● Фотографируя рядом с кем-то или с чем-то, воспользуйтесь оптическими иллюзиями – всего полшага назад помогут вам казаться гораздо стройнее

● Не ждите с замиранием сердца, когда «вылетит птичка», расслабьтесь и попросите фотографа сделать серию снимков, а в это время экспериментируйте – меняйте позу, выражение лица, взгляд, улыбку. Тогда у вас будет больше шансов выбрать понравившийся снимок.



## Покупки в Интернете. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Для оплаты покупок старайтесь не использовать свою зарплатную банковскую карту. Лучше заведите отдельную и пополняйте её баланс непосредственно перед тем как оформлять покупку. Тогда шансы, что мошенники получат доступ к вашим средствам и снимут их, будут минимальны. Банковскую карту можно присоединить к системе PayPal, это посредник, позволяющий оплачивать товары в Интернете, при этом не афишируя данные своей банковской карты. Её большое преимущество в том, что в случае возврата товара вам смогут перечислить деньги даже из-за границы (акредитацию в PayPal имеют большинство магазинов плюс крупнейшие в мире интернет-аукционы).

2. Если, получив покупку, вы обнаружили брак, сфотографируйте и отложите фото вместе с письмом в клиентскую службу интернет-магазина. Обычно в этом случае бывает два сценария событий. Продавец либо предлагает вернуть некачественный товар и после этого возвращает деньги, либо переводит на счёт покупателя от 30 до 100% от стоимости бракованной вещи. Если посылка не пришла вовсе, необходимо сообщить в магазин. Чаще всего отправленные дублируются или возвращаются деньги.

3. При выборе товара не стоит слепо доверять фотографиям на сайте. Разница между этим изображением



и реальной вещью зачастую очень велика. Если в вашем городе есть магазины данной фирмы, прогуляйтесь и оцените качество вживую. Если это одежда – примерьте. Если вещь в реале найти нет возможности, забейте в поиске её название. У любителей виртуальных покупок существуют целые форумы, где они выкладывают «хвасты».

## АЗБУКА КОФЕ

Эспрессо, американо, капучино... Как правило, при выборе кофе мы ограничиваемся всего парой-тройкой его видов. Попробуйте открыть для себя новые вкусы, а заодно расширьте кругозор.



ФРЕДО



АЙРИШ



РОМАНО



МЕДОВЫЙ РАФ



МОККО

**Мой долг передали в коллекторное агентство. Законно ли это? Я прочитала весь договор между мной и банком, и там лишь один пункт мне непонятен: «Пункт 6. ПРАВА БАНКА. Подпункт 6.6. В случаях, предусмотренных законодательством РФ, предоставлять третьим лицам (государственным и судебным органам и другим) информацию по счёту и операциям, совершённым клиентом и его доверенным лицом». Это может означать, что банк имеет право передать мой долг коллекторам?**

Нет, ваше представление неверно. Это пункт о раскрытии информации по запросу следственного комитета или судебных органов. Передача долга в коллекторское (не коллекторное) агентство вытекает не из положений договора, а из закона. Закон говорит о том, что если иное не предусмотрено договором, то кредитор (он же банк) вправе передать свои права по взысканию задолженности иному лицу, в том числе и коллекторскому агентству. Такой вывод следует из п. 2 ст. 382 Гражданского кодекса РФ. Поэтому, читая договор, важно обращать внимание не только на то, что в нём написано, но и на то, что в нём отсутствует. Это уже совет, скорее, будущим юристам.

**При договоре дарения недвижимость сразу переходит в собственность получателя дара или же можно оговорить какие-то условия или условия?**

Ваш вопрос мне понятен, и он гораздо глубже, чем может показаться на первый взгляд.

Иногда приходится сталкиваться с тем, что даритель готов передать дар под условием. Если условие имеет характер встречного исполнения — «ты мне, а я тебе», то такой договор однозначно дарением не будет. Это может быть скрытая купля-продажа, договор мены, договор пожизненного содержания с иждивением. Например, я тебе передаю квартиру в дар, а ты мне делаешь ремонт в частном доме. Это явно не дарение.

Если же условие не является встречным исполнением, то сделка считается совершённой под отлагательным условием (ст. 157 ГК РФ). При отлагательном условии стороны ссылаются не на выполнение встречных обязательств, а на обстоятельства, относительно которых неизвестно заранее, наступят они или нет.

В судебной практике ещё не определились чёткие критерии для таких обстоятельств. Как правило, суды указывают,

что обстоятельства не должны зависеть от воли сторон. Хотя всё очень условно. Например, обещание подарить в течение такого-то срока, после того как даритель оформит объект в свою собственность, вполне положительно рассматривается судебной практикой. Хотя, на мой взгляд, регистрация всё же зависит от воли дарителя.

Здесь мы подошли к ещё одному моменту. Если вы ставите дарение под условие, то такой договор дарения является консенсуальным, как говорят юристы. Другими словами, это не само дарение, а обещание подарить недвижимость в бу-

дущем. Такой договор также подлежит государственной регистрации.

Если читатель интересуется деталями, то рекомендую посмотреть апелляционное определение Московского городского суда от 10.07.2013 по делу N 11-21528. Там затронуты некоторые вопросы, из озвученных выше. Определение доступно на сайте Мосгорсуда.

## Отвечаем на ваши вопросы

### Краткий юридический справочник



#### Признать сделку недействительной стало сложнее

Не секрет, что одним из способов защиты в суде является признание сделки недействительной. Разрушив сделку, истец лишает ответчика возможности ссылаться на положения договора. Например, вторая сторона уже не сможет потребовать неустойку, предусмотренную договором, или принудить к исполнению недействительного договора.

Как правило, в качестве оснований недействительности приводят несоответствие каким-либо требованиям закона или отсутствие полномочий на подписание договора. Хотя, конечно, это не единственный случай. Например, признание завещания недействительным, ввиду того что наследодатель не понимал значения своих действий (то есть был по сути недееспособным), тоже является признанием сделки недействительной.

Внесённые изменения в Гражданский кодекс РФ, которые вступили в силу с 1 сентября 2013 года, определённым образом уменьшили возможности для признания сделок недействительными. Так, например, появился п. 5 ст. 168, где говорится, что сделку нельзя признать недействительной, если истец действует недобросовестно, в частности если его поведение после заключения сделки давало основание другим лицам полагаться на действительность сделки. Другими словами, нельзя исполнять договор, а потом, когда он станет невыгодным, заявить, что он недействителен.

Кроме того, значительно сокращён перечень лиц, которые могут заявлять о признании сделок недействительными. Как минимум, истец должен доказать законный интерес в признании сделки недействительной. Во-вторых, сделки, не соответствующие требованиям закона из каталоги ничтожных, перечислялись в оспоримые. Заявлять о недействительности оспоримой сделки может только одна из её сторон в отличие от ничтожной сделки, где иск может подать любое заинтересованное лицо.

Таким образом, указанные изменения направлены на стабилизацию отношений. Но гарантировать 100%-ую защиту они, конечно, не могут. Если вы заключаете важный договор или совершаете чужую сделку, обращайтесь к практикующему юристу или к нотариусу. Нотариус может заверить любую сделку, даже если закон и не требует её нотариального заверения. Также заверение является дополнительной гарантией действительности сделки.

**ОВЕН**

(21.03-20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПЕРЕДЫШКА**

В марте вам желательно взять отпуск и отдохнуть от своей привычной активности. Запас сил снижен, да и в целом хочется тишины и покоя. Вы как бы подводите итоги того, что успели сделать за год. Новые планы пока не определены, вам необходимо время на их обдумывание. Не волнуйтесь, не обвиняйте себя в лени. Уже после дня рождения вы вернётесь в свой привычный ритм жизни. Овны апрельские будут вынуждены продолжать заниматься личными отношениями вплотную. Не спешите ставить на них крест, успокойтесь – всё налаживается.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04-20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА**

Ваше рабочее положение может кардинальным образом измениться, возможно, вам предложат солидное повышение. Особенно высоки шансы, если ваша работа связана со сферой красоты или искусства. Однако будете сомневаться в себе, хватит ли у вас сил и знаний. Не бойтесь, природные мягкость и очарование позволят вам безболезненно решить даже сложные вопросы. К тому же вы всегда можете рассчитывать на помощь и добрый совет друзей.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05-21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РАБОТА**

Потребует от вас сосредоточенности и много сил, поскольку в делах царит путаница. К тому же зачастую будет казаться, что коллеги сознательно вам усложняют ситуацию, хотя представляются в невыгодном свете перед руководством. Не обращайте внимание на злопыхателей, не пытайтесь выяснять отношения, спокойно делайте своё дело. В конечном итоге вы останетесь и с хорошей репутацией, и с ощутимой прибылью.

**РАК**

(22.06-22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ПУТЕШЕСТВИЕ**

В последнее время вы упорно трудились, поэтому добились хороших успехов. Это ещё на преддверии. Впереди вас ожидает много открытий и достижений. Вы зачастую сами себя не узнаёте, настолько у вас, человека довольно спо-



# Что нас ждёт в марте

койного и консервативного, много планов. Не спешите осуществлять их все сразу. В начале весны необходимо отдохнуть, март – лучшее время для интересной поездки. И пусть вас не останавливает время года. Главное – набраться сил для новых побед!

**ЛЕВ**

(23.07-23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:  
ОБИДЫ**

В этот период вам придётся столкнуться с недостатком внимания со стороны партнёра. Вы острее почувствуете одиночество, даже если во всём остальном ваша жизнь будет протекать вполне гладко. Не позволяйте эмоциям посорить вас с дорогим человеком. Напротив, начните сами дарить ему своё внимание. Со временем выяснится, что отчуждение было кажущимся. Вам также стоит знать: это неблагоприятный период для решения любых юридических вопросов.

**ДЕВА**

(24.08-23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ**

В вас может проснуться желание отстаивать своё мнение любой ценой, быть лидером в семье или в деловых отношениях. Из-за этого вы вступите в споры с партнёром. Или же, напротив, будете чувствовать себя подавленной и неуверенной, а поддержки от мужчины не получите. Не концентрируйтесь на выяснении отношений, направьте свою энергию на зарабатывание денег, тем более что сил хватит не только на работу, но и на подработку.

**ВЕСЫ**

(24.09-23.10)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ**

Месяц буквально подталкивает вас вплотную заняться своим здоровьем. Могут со всех сторон поступать предло-

жения записаться в спортзал. Не игнорируйте их. Таким образом вы избежите многих проблем, а кроме того, приобретёте стройное тело к лету. Нелишним также будет пройти профилактический осмотр. В конце месяца Весам сентябрьским стоит больше внимания уделять отношениям с близким человеком, чтобы не спровоцировать обиды.



**СКОРПИОН**

(24.10–22.11)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ**

Весна – пора любви! Это про вас. С первыми тёплыми деньками вы осязаете, что душа наполняется радостью. Ваше внутреннее сияние не останется незамеченным. Независимо от того, одиноки вы или замужем, мужчины будут дарить вам нежность и романтику. Однако не концентрируйтесь только на личных отношениях. У вас замечательный период и в других сферах жизни, особенно творческой. Если есть желание творить, ловите вдохновение!



**СТРЕЛЕЦ**

(23.11–21.12)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ**

Вы будете находиться в противоречивой ситуации. С одной стороны, захочется больше времени проводить с домочадцами. С другой – кто-то из них будет создавать дома нездоровую атмосферу, поэтому вы будете пребывать в напряжённом состоянии, не зная, как разрешить проблему. В большинстве случаев достаточно разговора, чтобы ситуация нормализовалась. Вы увидите, что близкому человеку нужно просто помочь. К тому же в основном у вас всё ладится, а особенно хорошо складываются дела на работе. Вы можете рассчитывать на дополнительный доход.



**КОЗЕРОГ**

(22.12–20.01)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ВОЗМОЖНОСТИ**

Начало весны для вас – время новых возможностей. Однако следует знать, что явными они не будут, их ещё нужно рассмотреть. Постарайтесь не закликиваться на своих планах, смотрите по сторонам, слушайте подсказки родственников и коллег, именно они могут подать самые неожиданные идеи. Сестра предложила заняться фитнесом, а вы считаете, это нерационально? Прислушайтесь к ней. Вполне вероятно, вы не только поддер-

жите здоровье, но и обзаведётесь полезными знакомствами.



**ВОДОЛЕЙ**

(21.01–20.02)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ИМИДЖ**

Внешняя сторона вас будет интересоваться, как никогда. Поддайтесь желанию поэкспериментировать. Например, сделайте новую причёску. А потом вплотную займитесь гардеробом. Увидите, как изменится ваше настроение. Звёзды утверждают: результат будет просто потрясающий. Да и как может быть иначе, ведь вы находитесь под покровительством Венеры. Месяц также сулит хороший доход, поэтому вы можете баловаться себя.



**РЫБЫ**

(21.02–20.03)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДЕЙСТВИЕ**

Ваша задача в этом месяце – поставить мощный заслон лени, которая может быть отголоском прошлого негативного месяца. Но сейчас, когда звёзды обещают успех, настала пора действовать. Помните: вы на пике популярности. К вам будут прислушиваться, а значит, есть шанс решить самые разные вопросы. Присмотритесь повнимательнее к новым людям в вашем окружении, среди них могут оказаться хорошие деловые партнёры. А быть может, дружеская встреча перерастёт в упорительный роман...

**ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП**

6 марта – 5 апреля

**КРЫСА.** Вам следует провести этот месяц максимально спокойно, стараясь не поддаваться на провокации окружающих. Споры и ссоры только истощат ваши силы и могут ударить по авторитету. Старайтесь быть дипломатичнее.

**БЫК.** Для вас настал месяц, когда мечты сбываются, а в голове зреют самые масштабные планы. Не бойтесь начать их осуществлять, но продумывайте детали слишком долго, чтобы не спугнуть удачу, действуйте!

**ТИГР.** В этом месяце удача благоволит вам. Вы способны оказывать влияние на мнение других людей. Это может пригодиться для карьерного роста. Хорошо также заниматься самосовершенствованием, записаться на обучающие курсы.

**КРОЛИК.** Лучше залечь на дно. Месяц неблагоприятен как в плане новых начинаний, так и в плане здоровья. Вы психологически уязвимы, вам трудно общаться с другими людьми. Проводите больше времени в одиночестве – это придаст сил и спокойствия.

**ДРАКОН.** Вас ждёт двойник месяц. С одной стороны, вы можете рассчитывать на покровительство вышестоящих людей, с другой – вам придётся бороться за свой успех, поскольку конкуренты не дремлют. Уделите внимание делу, а не борьбе, эффект будет лучше.

**ЗМЕЯ.** Старайтесь не обращать внимания на слухи и сплетни, которые могут вас окружать. Как человек мудрый, займите позицию выжидания. Ваши враги навредят лишь самим себе. А вот вас может ожидать дополнительный доход. Будьте внимательны на дорогах и в быту – есть опасность травм.

**ЛОШАДЬ.** Месяц – сложный для здоровья, постарайтесь заранее поддержать себя. А вот в финансовом плане вас ждёт большой успех. Вы можете рассчитывать на неожиданный доход. Любые деловые планы смело реализуйте.

**КОЗА.** Вас ожидает радость в делах сердечных. Если вы одиноки, вероятна долгожданная встреча, если в браке, то романтические подарки и сюрпризы от супруга. Месяц хорош также для людей творческих.

**ОБЕЗЬЯНА.** Будьте осторожны, чтобы не поддаваться страсти и не испортить отношения с супругом. Вы сейчас, как никогда, обворожительны для всех представителей мужского пола. Но лучше направьте силу своего очарования на спутника жизни, и март станет для вас медовым месяцем.

**ПЕТУХ.** Вы будете полны сил. Однако вам чаще, чем в другие месяцы, придётся столкнуться с препятствиями и задержками. Не отказывайтесь из-за этого от своих планов. Продолжайте бороться, и удача будет к вам благосклонна.

**СОБАКА.** На протяжении всего месяца звёзды вам благоволят. Вы можете рассчитывать как на явную, так и на скрытую поддержку, рост доходов. Чтобы улучшить финансовую удачу, не отказывайтесь от подарков. Вам хватит сил.

**КАБАН.** Всё складывается как нельзя лучше. А если вы прислушаетесь к своей интуиции, то сможете уловить не только явную, но и скрытые возможности для успеха. Не бойтесь строить планы. Вас ожидает только победа.

Барбюс (имя)		Французский фантаст		Вид смертной казни															
						Брюхоногий моллюск		Вид обуви											
Государство в Африке		«ЗамениТЕЛЬ» монеты		Кукла-галыш															
Речная рыба						Часовая вилка		Пахарь с оралом											
	Буква кириллицы		Стук подков по мостовой																
						Вид катapultы		Бог плодородия				41-й президент США						Груз пассажира	Падение на колени
		Знаменитый писатель-гербер		Испытание пробной едой															
						Синоним пища, еда						Хранится в хромосоме							
Место для прогулок строим	Раздел договора	Россиянин на языке хохла		Костюм: брюки, жилетка, пиджак														Юрий попольски	
				Разговор любителей по-болтать		Служебное до-ношение		Кровопийца за обоями											
Велосипед на двоих	Судовая лестница	... Всплучи															Врун-монументалист		Глава парламента
				Налог на табак и водку								Хлопчатобумажная ткань							
						Передача в футболе		Предварительный набросок				Отечественный актер							Порт во Франции
						Обувь от «Адидас»		Крис ...				Краснеет при варке							
						И цифра, и буква						Футбольная песня							
								Садист-фанатик											



По горизонтали: расстрел, Ангора, пилс, лужка, снапер, «Артек», Бум, обжарка, пунткт, еда, ген, тропика, плац, лжец, мариуа, марл, пас, пилс, расроссаки, рак, тпру, «Оле», киноза, пазувар.  
По вертикали: кари, пашенде, Инри, желтон, Рони, капан, цюком, акица, ратан, тпру, анкер, раторп, савоз, Адонис, Руп, ратай, эскуа, кноп, баваж, Лавров, Ежи, Кане, лавдыш, нун, сиккер.



## Подарки к 8 Марта

### РАЗУЧИТЕ С МАЛЫШОМ

**ПРО БАБУШКУ**  
Добрая, седая,  
Всем нам помогает,  
Вяжет нам носочки  
И сидит до ночи  
С нами у постели,  
Если мы болевем.  
Кто она такая?  
Бабушка родная!

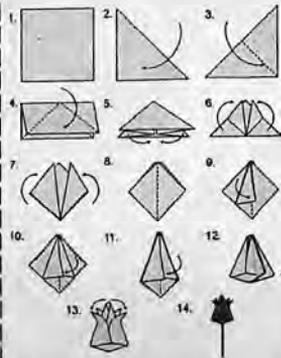


### ИДЕЯ ОТКРЫТКИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Нам понадобятся: краски, бумага для открытки.



### ВЕСЕННИЙ БУКЕТ



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.

### Любимые песни

Слова Л. ДЕРБЕНЕВА,  
музыка А. ФЛЯРКОВСКОГО

### ГОВОРИЛА МНЕ МАМА

Говорила мама мне про любовь, обманную,  
Да напрасно тратила слова.  
Затыкала уши я, я её не слушала...  
Ах, мама, мама, как же ты была права!

Ах, мамочка, на саночках  
Каталась я не с тем.  
Ах, зачем я в полошке  
Повстречала Колошку?  
Ах, мамочка, зачем?

Шила платье Белое и завязку делала,  
От любви кружилась голова.  
Но подружка Зиночка перешла  
трогичночку...  
Ах, мама, мама, как же ты была права!

Ах, мамочка, на саночках  
Каталась я не с тем.  
Ах, зачем на просеке  
Улыбнулась Костеньке?  
Ах, мамочка, зачем?

Плыли ночи с ливнями,  
Были ночи длинные,  
А потом западала листва.  
И осенним вечером  
Городскую встретил он...  
Ах, мама, мама, как же ты была права!

Ах, мамочка, на саночках  
Каталась я не с тем  
Ах, зачем с Серёженькой  
Села под берёзонькой?  
Ах, мамочка, зачем?

Бусы в магазине я полюбала синие  
И платок зелёный, как трава,  
Ставила в печь шанежки и топила  
банюшку.  
Ах, мама, мама, как же ты была права!

Ах, мамочка, на саночках  
Каталась я не с тем.  
Ах, зачем под яблонькой  
Целовалась с Яшенькой?  
Ах, мамочка, зачем?

Говорила мама мне про любовь, обманную,  
Да напрасно тратила слова.  
Затыкала уши я, я её не слушала...  
Ах, мама, мама, как же ты была права!

Ах, мамочка, на саночках  
Каталась я не с тем.  
С Толенькой и Витенькой,  
С Боренькой и Митенькой...  
Ах, зачем, зачем, зачем, зачем!

## Анекдоты

Он каждое утро приносил ей кофе в постель. Ей оставалось только помолоть и заварить.



Встречаются два приятеля.

— Представляешь! Вчера увидел свою жену под ручку с каким-то мужчиной!

— Да? И почему же ты к ним не подошёл?

— Ну как я подойду! Я же в командировке!



— Алло, милый, включи Первый канал!

— Включил.

— Что там идёт?

— «Давай поженимся!»

— Я согласна!



Мамочка в садике спрашивает, не дразнит ли сыночка с редким именем Елисей?

Воспитательница: «А кто дразнить будет?

Остан? Евстафий? Прокopf?»



Сегодня на работе часа полтора не было ИНТЕРНЕТА... Выпили весь чай... разговорились... познакомились...



Муж приходит домой и видит за занавеской босые ноги. К жене:

— Что это такое?

— А что ты думаешь, что все мои украшения, шубы — это на твою зарплату?

— Я спрашиваю, это что такое?

— А квартира, машина — на твою зарплату?

— Что это такое?

— А как ты думаешь, как ты получил такую высокую должность?

— Я последний раз спрашиваю, почему кормилец босиком стоит?



— Как провела 8 Марта?

— Как в сказке. Встретил прекрасного принца. Он весь день носил мне на руках, осыпал подарками, говорил нежные слова.

— Ой, как романтично. А что же потом?

— Что... что... В полночь он превратился вновь в моего мужа.



— Дорогой, ты купил мне на 8 Марта подарок?

— Конечно, дорогая.

— А он мне понравится?

— Если не понравится, отдашь мне, а о таком спланинге давно мечтал.



Свадебный марш Мендельсона как-то незаметно, но уверенно и безвозвратно мутирует в... Марш чистить картошку!.. Марш мыть посуду!.. Марш выносить мусор!..

# Открыта досрочная подписка на II полугодие 2014 года

Наш индекс: **60072**

Стоимость досрочной подписки  
**66 рублей**

Спрашивайте каталог «Почта России»



## Подпишитесь и выиграйте путешествие



## Выходные в Праге!

### УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ

1. С 1 февраля по 31 марта в любом почтовом отделении оформите подписку на II полугодие 2014 года на газету «Будуар».
2. Пришлите копию квитанции по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43, редакция газеты «Будуар» с пометкой «Досрочная подписка».
3. Дата подведения итогов: 15 апреля путём жеребьёвки будет определён победитель. Имя победителя будет опубликовано в июньском номере газеты «Будуар».