

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

июль 2010



- *Лунная магия*
- *Безопасная косметика*
- *Если ребёнок один дома*



## Ежемесячное издание для женщин

7 (113)  
Июль 2010 года

Учредитель:  
ООО «Будуар»

Главный редактор  
Светлана АНДРЕЕВА

Художественно-технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Адрес редакции:  
305044, г. Курск,  
ул. Ухтомского, 43.  
Телефон для справок:  
(4712) 34-04-99.  
Факс (4712) 34-04-99.  
E-mail: buduар\_press@mail.ru

Газета зарегистрирована  
в Министерстве Российской  
Федерации по делам печати,  
телерадиовещания  
и средств массовых  
коммуникаций.

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

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

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

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несёт рекламодатель.

Использование материалов  
без письменного разрешения  
редакции запрещено.

При цитировании ссылка  
на ежемесячник «Будуар»  
обязательна.

Номер подписан  
в печать 1.06.10.  
Заказ № 88.  
Газета отпечатана  
в типографии «Пресс-Лайн»,  
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.  
По всем случаям  
полиграфического брака об-  
ращаться в типографию.  
Телефон производственного  
отдела (4712) 34-01-50.  
Тираж 600 000 экз.  
Цена свободная.

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

Фото: Hair's & Beauty

# Читайте в июле в специальном приложении «БУДУАР. Здоровье»



- **ЛЮБОВЬ ВСЁ ПРЕОДОЛЕЕТ**  
О детях с нарушением  
умственного развития
- **ГИМНАСТИКА ОТ ПРОСТАТИТА**
- **РОДЫ БЕЗ БОЛИ**  
Советы будущим мамам
- **ПОКА «СКОРЯЯ» В ДОРОГЕ**  
Снимаем приступ  
тахикардии

## Досрочная подписка на I полугодие 2011 года

Спешите подписаться  
по ценам 2010 года  
по каталогу «Почта России»

Цена на полугодие:

«БУДУАР» **51** рубль  
«БУДУАР. Здоровье» **36** рублей  
«Пресс-Коктейль» **51** рубль

Цена указана без учёта почтовых услуг.

# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ИЮЛЬ  
2010



стр. 4  
**ЕСТЬ ИДЕЯ!**

Всего лишь  
старые джинсы

стр. 5  
**ТВОЙ ГАРДЕРОБ**  
Уроки стиля

стр. 6  
**ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ**  
Проще не бывает!

стр. 7  
**КРАСОТА**  
Исправленному верить

стр. 8  
**ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ**  
Безопасная косметика

стр. 10  
**90x60x90**  
Грейзинг – есть  
разрешается!

стр. 12  
**ЖЕНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
Отпуск без проблем  
Отвечает врач-гинеколог

стр. 14  
**ЗДОРОВЬЕ**  
«Генеральная уборка»

стр. 16  
**МОЙ КРОХА И Я**  
Один дома

стр. 18  
**ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ**

Держи дистанцию

стр. 19  
**О ЧЕМ БОЛИТ ДУША**  
«Боюсь остаться у  
разбитого корыта...»

стр. 20  
**ИСКУССТВО ЖИТЬ**  
Смерть,  
дарующая жизнь

стр. 22  
**ИСТОРИЯ ЛЮБВИ**  
Одна на двоих

стр. 25  
**ПРОБА ПЕРА**  
Стихи наших  
читателей

стр. 26  
**САМ СЕБЕ  
ПСИХОЛОГ**  
Синдром отличницы

стр. 28  
**ЭТО ИНТЕРЕСНО**  
Лунная магия

стр. 29  
**ТЕСТ**  
Разговор с собой

стр. 30  
**ИДЕИ  
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**  
Все в саг!

стр. 32  
**КУДЕСНИЦА**  
Идеи для лета

стр. 34  
**ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ**  
Ягодный десерт  
Лето на зимовке

стр. 36  
**ПРИГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**  
Любимые рецепты

стр. 38  
**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Как выбрать пальму

стр. 39  
**ВАША УСАДЬБА**  
Вредители  
не пройдут!

стр. 40  
**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
Секреты бабы Фроси

стр. 42  
**ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ**  
Все на пикник!

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

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

стр. 46  
**СКАНВОРД**

стр. 47  
**ДОСУГ**

**Мода – дама настолько расточительная, что в погоне за ней можно серьёзно потратиться. Чтобы уберечь свой кошелёк от излишних трат, мы, внимательно изучив последние новости с подиумов, смастерили две модные новинки. Для этого нам понадобились**

## ВСЕГО ЛИШЬ СТАРЫЕ ДЖИНСЫ

### Модно:

сумка на поясе

В такой сумочке деньги, ключи, губная помада и другие важные мелочи будут в целости и сохранности.

**ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:** узкая лента-липучка для застёжки, ножницы, контрастные нитки для намётывания, толстые хлопковые нитки оранжевого цвета № 30-50.

### ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Отпорите от старых джинсов три шлёвки и аккуратно вырежьте пояс с пуговицей. Затем вырежьте два лоскута (один с карманом, другой без) одинакового размера.

2. Края шлёвок на одинаковом расстоянии друг от друга пришейте к верхнему краю пояса.

3. Два лоскута сложите лицевыми сторонами и стачайте по периметру, отступив от края 1 см и оставив незашитой верхнюю часть для выворачивания.

4. Ножницами подравняйте края и выверните изделие на лицевую сторону, расправив уголки с помощью карандаша. В результате у вас получится два кармана (большой и маленький).

5. Нижние края шлёвок приметайте к изнанке задней стороны большого кармана, наложите на них одну часть липучки (для застёжки) и прострочите оранжевыми нитками. Вторую часть липучки наложите на изнанку передней стороны большого кармана и тоже прострочите. Выньте наметку.



### Модно:

сумка из текстиля в стиле «винтаж»

Объёмные текстильные сумки с набивным рисунком и оригинальным декором сегодня в почете даже у звезд. С такими можно, что называется, и в пир и в мир.

**ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:** два пря-

моугольника плотной ткани с рисунком на тон светлее или темнее джинсов размером 20х35 см, 210 см широкой тесьмы, ножницы, толстые хлопковые нитки синего цвета № 30-50, 3 белые пуговицы.

### ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Вырежьте из джинсов два квадрата со стороной 35 см. Возьмите лоскут ткани с рисунком и изнаночной стороной наложите его на лицевую сторону джинсовой ткани, совместите нижние края. Верхние края подверните на 1 см и каждый по отдельности прострочите. Вновь совместите заготовки.

2. Тесьму разрежьте пополам, разместите дугой на лицевой стороне первой заготовки на расстоянии 9 см от краёв, как на схеме, и выполните два параллельных шва по тесьме. У вас получатся отделения карманов.

3. То же самое сделайте с дру-



На показе GUCCI

гой заготовкой сумки.

4. Сложите две части сумки лицевыми сторонами и шейте дно и боковые стороны, отступая от краёв 1 см. Выверните сумку на лицевую сторону.

5. Вырежьте три маленьких квадратика из джинсовой ткани и пришейте вместе с пуговицами в верхней части сумки.





Хочу купить платье, но ни одно на моей фигуре не смотрится — у меня широкие плечи. Подскажите, пожалуйста, какой фасон мне подойдет?

Арина, Орловская обл.

Скорее всего, у вас атлетичный тип фигуры с акцентом на верхней части, поэтому «стандартные» платья вам не подойдут. Как и не всякая ткань. Вам стоит выбирать платья из легкого трикотажа. Эта ткань «деликатна», легко драпируется, создаёт изящные складки. Всё это вместе делает силуэт хрупким, тонким и очень женственным. Обратите также внимание на ткань с ярким заметным рисунком, который служит прекрасным «отвлекающим» маневром.

Что же касается фасона, то платья с рукавом «летучая мышь» (кстати, он сегодня необычайно популярен), с достаточно глубоким V-образным вырезом визуально делают плечи уже. Подойдут вам и платья с заниженной линией талии, где акцент смещён на бедра.

Покупка новой сумки для меня — испытание. Выбор огромный, не могу ни на чём остановиться. Расскажите, пожалуйста, какие цвет, форму, «декор» диктует нынешний сезон?

Ирина, г. Брянск

Сейчас в моде довольно крупные объёмные сумки. Маленькие сумочки или клатчи уместны для вечера или торжественного выхода в свет.

Теперь о цвете: чёрные и любые тёмные цвета лучше отложить до глубокой осени, для лета выбирайте светлые, яркие. Фавориты нынешнего сезона — кремовый, фуксия, сиреневый, бирюзовый. Кстати, последний прямо-таки настраивает на беззаботный лад. Бирюзовая сумка прекрасно сочетается с «морскими» аксессуарами: золотыми цепями, лёгкими шляпами, белоснежными брюками и плетёной обувью.

Ну и, конечно, ваша сумочка должна быть «нескучной». Кармашки, заклёпки, эффектная пряжка или бахрома послужат украшением не только для неё, но и для той, в чьих руках эта сумка находится.

У мамы скоро юбилей. Хочу подарить ей какое-нибудь ювелирное украшение. Какие камни актуальны, и что подойдет именно ей: она хрупкая brunetka?

Светлана БРЕЖНЕВА, г. Иркутск

Драгоценные камни актуальны всегда, потому что они прекрасны. А то, что красиво, из моды не выходит.

Выбирая ювелирное изделие с камнем, учитывайте цвет глаз его будущей владелицы. Зеленоглазую brunetку ничто не украсит так, как изумруд. Если глаза карие — хороши дымчатый топаз, тигровый глаз и любые тёмные камни. Если ваша мама относится к такому редкому типу, как и Элизабет Тейлор — к brunetкам с голубыми или фиалковыми глазами, — тогда идеальны сапфир, голубой топаз, аметист и аквамарин. Выбирая ювелирное украшение, следует помнить не только о камнях, но и о том, что размер имеет значение. В том смысле, что женщинам хрупкой комплекции нужно дарить исключительно лёгкие изящные украшения.

Мой младший брат (ему 19 лет) надевает носки, причём чёрные, с сандалиями и шлёпками. Говорит, мужчины

# Уроки стиля

без носков обувь не носят, даже летнюю. Действительно ли он прав?

Ольга, по электронной почте

На самом деле мужские носки — маленький, но очень важный нюанс. Каждому мужчине следует знать важное и простое правило: летние сандалии (а также шлёпки) и носки — вещи несовместимые, и это не обсуждается. Исключение можно сделать разве что для летних туфель с большим

количеством отверстий, с так называемой, «перфорацией». Если «душа просит» носки и никак не желает смириться с босыми ногами, вполне допустимы тонкие, желательны шёлковые, носки под цвет брюк.

Раз уж заговорили о цвете этого чулочно-носочного изделия, не могу не сказать о тонкостях его выбора. Носки чёрного цвета носят со всеми тёмными оттенками брюк и обуви. Светлые — только под светлую обувь, лёгкие светлые брюки. Белые носки — спортивный вариант, их надевают под белые кроссовки или кеды.

В общем, мужские носки тот самый случай, когда «незнание от ответственности не освобождает». Ваш брат либо денди, либо, простите, простачок, третьего не дано.

Подруга пригласила на свадьбу, а мой единственный вечернее платье чёрного цвета, что, наверное, не очень хорошо для такого события. Какой наряд выбрать для торжества?

Без подписи

Раньше действительно считали, что идти на свадьбу в чёрном нельзя — это омрачает праздник. Но сегодня взгляды на чёрный цвет изменились, и он прежде всего считается цветом элегантности и сдержанности. Наденьте ваше платье, а сверху накиньте палантин, пашмину или шарф из шёлка или лёгкой прозрачной органзы. Причём выбирайте яркие цвета, необычный рисунок — это тот самый случай, когда излишество не вредит, а идёт на пользу. Или ещё вариант — сегодня очень популярны жилеты, их носят в том числе и с вечерними платьями. Хорошо будет смотреться короткий, украшенный блестящими пайетками или расшитый бисером. Или, напротив, очень строгий и лаконичный, особенно если ваше платье украшено само по себе.



На ваши вопросы отвечала художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

# Проще не бывает!

Летом не хочется тратить на причёску много времени.

«И не надо, — соглашаются стилисты. — Чтобы создать один из хитов этого сезона, вам потребуется всего 5-10 минут». Проверим?

## ПО КОСЕЙ

Заплетите несколько тонких косичек начиная ото лба. Если у вас есть чёлка, то заплетите и её. Затем перекиньте волосы на одну сторону и начинайте плести обычную косу как можно свободнее примерно на уровне уха, вплетая мелкие косички. Или заколите их кончики невидимками. Косу завяжите неяркой резинкой. Чтобы придать плетению объёмность и лёгкую небрежность, немного потяните за пряди в разные стороны и слегка взъерошьте их пальцами.



ФОТО COSMOPOLITEN

**Модный штрих:** цветы-заколки или декорированные цветами шпильки. Имейте в виду, крупные цветы, как правило, «выступают» соло.

## ЖГУТИК

Соберите волосы в хвост низко на затылке, закрепите резинкой и разделите на две равные части. Перекрутите одну прядь на три-четыре оборота, зажмите конец пальцами, чтобы жгут не раскрутился. То же самое проделайте со второй прядью. Полученные жгу-



ФОТО: HARBOUTIQUE.COM

ты перекрестите между собой и продолжайте перекрещивать их по всей длине волос. Концы закрепите резинкой. Чтобы кончик хвоста не распадался, пригладьте его с помощью геля.

**Модный штрих:** ленты или декоративные шнурки. Весьма актуальны те, которые повторяют цвет вашего платья или блузки.

## УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Разотрите воск для укладки размером с горошину между кончиками пальцев и нанесите его по всей длине волос, сжимая их руками. Разделите волосы на три равные части (две боковые у висков и среднюю). Среднюю часть скрутите в жгут, уложите в пучок и закрепите шпильками, оставив торчать в разные стороны кончики волос. Боковые пряди у висков одновременно скрутите жгутами и на затылке на уровне пучка завяжите узлом. Чтобы они не рассыпались, заколите их шпильками. Кончики оставьте свободными. Тонкие прядки, выбившиеся у лица, выделите воском.



ФОТО: FOTOMARK

**Модный штрих:** обручи с необычным декором — кружевом, перьями, бантами. В этом сезоне их следует надевать ближе к макушке.

## В СТИЛЕ ХИППИ

Начешите волосы с помощью расчески с частыми зубьями, поочередно поднимая вверх пряди и сбрызгивая их лаком. Затем разделите на две части и заплетите две косички начиная плетение ниже уровня уха. Закрепите резинками. Чтобы обойтись без лент и резинок, как у нашей модели, сильно начешите хвостики косичек и зафиксируйте их лаком.

**Модный штрих:** заколки с камнями. При этом чем меньше заколка, тем ярче и более замысловатым должен быть декор.



ФОТО CHRIS CHAMBER

# Исправленному верить

Теперь вам не придётся мучиться от собственного несовершенства: наши экспресс-советы позволят всегда быть на высоте

## Ситуация: треснул ноготь

**СПАСЕНИЕ:** кусочек бумажной салфетки наложите поверх трещины и капните на него немного прозрачного лака или базы для ногтей. На крайний случай подойдёт и бесцветный канцелярский клей. Дайте лаку высохнуть. Затем, аккуратно обрезав края приклеившейся салфетки, нанесите ещё раз слой прозрачного лака (или клея), а сверху покройте цветным. Несколько часов о ногте можно не беспокоиться.

## Ситуация: корни волос отросли, а возможности сделать окрашивание нет

**СПАСЕНИЕ:** сделайте зигзагообразный пробор — и окружающие ничего не заметят. Если же вы блондинка, воспользуйтесь, на первый взгляд, авангардным, но действенным способом голливудской звезды Кейт Хадсон. С помощью кисточки нанесите на тёмные корни золотые тени, предварительно обработав волосы гелем для укладки, чтобы тени не осыпались.

## Ситуация: после весёлой ночи наутро глаза выглядят уставшими, а веки опухшими

**СПАСЕНИЕ:** убрать эти мелкие «неприятности» с лица за считанные минуты поможет следующий приём. Пропитанные чаем ватные диски положите на 10 минут в морозилку, а потом «разморозьте» их на веках. Перед выходом капельку золотистого блеска для губ нанесите в центр верхнего века — и взгляд заиграет.

## Ситуация: необходимо сделать причёску, а под рукой нет укладочного средства

**СПАСЕНИЕ:** приготовьте его самостоятельно, как это делали наши прабабушки. 2 ст. ложки сахара растворите в половине стакана горячей воды и затем долейте холодной до объёма стакана. Перелейте в пульверизатор и используйте, как лак для волос.

## Ситуация: только что сделали педикюр, а нужно надеть туфли с закрытым носком

**СПАСЕНИЕ:** аккуратно нанесите на ногти немного растительного масла или масла для тела и заверните в пищевую плёнку (подойдёт и разрезанный кусочками нужного размера целлофановый пакет). Теперь смело надевайте туфли — целостность покрытия не пострадает.

## Ситуация: сделав макияж глаз, нанесли на ресницы тушь, а она отпечаталась на веках

**СПАСЕНИЕ:** ни в коем случае не стирайте тени! Иначе можете удалить весь макияж, и придётся краситься вновь. Проще и быстрее пятно от туши замаскировать. Для этого нанесите немного тонального крема или корректора на проблемное место и легко вбейте подушечками пальцев.

## Ситуация: в конце дня появился жирный блеск

**СПАСЕНИЕ:** излишки кожного сала сначала промокните салфеткой (лучше если есть матирующая!) и только потом нанесите пудру. В противном случае пудра впитает жир и будет выглядеть плотнее, макияж станет тяжелее, а поры — заметнее.

## Загорелая помощница

Если вы ещё не успели побывать в отпуске, придать свежий отдохнувший вид можно с помощью пудры с эффектом загара. Только наносить её следует не на всё лицо, а лишь на те участки, которые быстрее всего загорают на солнце, — лоб, нос, скулы и подбородок. И не забудьте про плечи и зону декольте: их цвет должен совпадать с цветом лица.

## Френч по-новому

Главный хит этого лета — «лунный» маникюр или френч «наоборот», при котором белым лаком окрашивают не кончик ногтя, а светлую лунку у основания ногтя. По мнению нейл-дизайнеров, особенно хорошо смотрятся сочетания либо двух матовых, либо двух перламутровых лаков. Гармоничные цвета — красно-бежевый, чёрно-белый, чёрно-бежевый.

## Всеми своё время

Чтобы антиперспирант начал работать в полную силу, его нужно наносить не утром, как мы привыкли, а перед сном через 15-20 минут после душа. Средство впитается в кожу и станет действовать как только вы начнёте двигаться утром. Утренний душ для антиперспиранта безопасен: к утру средство уже впитается, и смыть его не удастся.

## Пилинг «в отпуске»

Собирая отпускную косметичку, косметологи советуют выложить из неё скраб. По их словам, пилинг в отпуске делать опасно, поскольку, избавившись от слоя ороговевших клеток, вы в десятки раз повышаете риск возникновения пигментных пятен, а кожа может получить солнечный ожог. Вместо скрабов лучше пользоваться обычными гелями для душа, которые помогут очистить кожу от жирных солнцезащитных фильтров.

## Личный опыт Юлии КОВАЛЬЧУК

«Сами понимаете, как важно для артиста иметь блестящие шелковистые волосы. Но, к сожалению, летом они становятся сухими и тусклыми. Чтобы вернуть пряди «к жизни», мой стилист посоветовал их «умасливать». Для этого 3 ст. ложки оливкового масла (оно отлично питает и увлажняет волосы) следует тщательно втереть в чистые сухие волосы, затем слегка смочить тёплой водой (я сбрызгиваю из пульверизатора), чтобы масло лучше впиталось, и спустя 15 минут смыть шампунем. Волосы после этой процедуры становятся мягкими, шелковистыми и блестящими!»



# Безопасная косметика

**Большинство из нас уже привыкли внимательно относиться к тому, что мы едим и пьем, вдумчиво читать этикетки и отвергать продукты со всевозможными добавками. Однако при этом мы смело наносим на кожу крем из баночки, даже не взглянув на его состав...**

Такая закономерность не поддается логическому объяснению. Ведь кожа такой же орган нашего организма, как сердце, печень, почки... И если мы заботимся, не повлияет ли обилие пищевых добавок в том или ином продукте питания на здоровье печени, то почему игнорируем добавки в косметических средствах — все те консерванты, отдушки и прочие «улучшители», без которых не может обойтись формула ни одного промышленного крема? Их влияние точно так же, как и пищевых, до конца не изучено, данные из разных источников об их вреде и пользе противоречат друг другу. И тот факт, что негативное влияние может проявиться не сразу, а через несколько лет, совсем не исключен. Конечно, разобраться в них куда сложнее. На первый взгляд, состав любого средства — сплошь одни добавки с трудно выговариваемыми названиями. Однако отличить качественный и наиболее безопасный продукт можно и по другим признакам:

- средства с большим (от двух лет) сроком годности, а также в баночках с широким горлышком заведомо содержат большую дозу консервантов. Лучше отдать предпочтение скоропортящейся косметике в тубах;

- кремам, обладающим аппетитным ярким цветом и насыщенным ароматом, конечно, и глаз радуется. Но кожа может отреагировать аллергической реакцией. Таких средств лучше избегать;

- обращайте внимание и на количество ингредиентов в составе косметического средства. Как показывает практика, чем их меньше, тем лучше.

И всё же стремление к экологически чистой естественной косметике, как и еде, имеет под собой все основания. А что такое «чистая» косметика? Это те самые проверенные временем составы, о которых рассказывали еще наши бабушки. Если есть желание, то можно приготовить практически весь «арсенал красоты», тем более сезон для этого подходящий!

## Очищающие средства

Для того чтобы очистить и освежить кожу лица, утром достаточно использовать лишь

### ТРАВЯНОЙ ТОНИК

1 ст. ложку цветков ромашки лекарственной (или цветков липы для зрелой кожи) залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение 20 минут, охладите. Процедите полученный настой и протирайте им лицо с помощью ватного диска. Неиспользованный тоник можно хранить в холодильнике двое суток.

Вечером даже самый стойкий макияж поможет снять

### ДВУХФАЗНОЕ «МОЛОЧКО»

Для его приготовления можно использовать часть утреннего тоника или заварить свежий отвар цветков ромашки или липы. 2 ст. ложки теплого отвара смешайте с 1 ч. ложкой миндального или оливкового масла. Залейте в небольшой флакон или баночку и встряхните. Очищайте кожу ватным диском, смоченным в средстве, по массажным линиям.

## Крем для лица

Конечно, в домашних условиях трудно самостоятельно приготовить дневной крем, который бы идеально впитывался и не оставлял следов. Поэтому утром в качестве альтернативы увлажняющему крему можно использовать обычную нежирную сметану (15%-ной жирности). Нанесите её небольшое количество лёгкими вбивающими движениями. При желании через 15 минут можно протереть лицо травяным тоником. А для вечера идеально подойдет

### ПИТАТЕЛЬНЫЙ РОМАШКОВЫЙ КРЕМ

1 ст. ложку сухих цветков ромашки лекарственной залейте 1/2 стакана кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение часа, затем процедите. Соедините в отдельной посуде 2 ст. ложки полученного ромашкового настоя, 1 ст. ложку размягченного сливочного масла, 2 ч. ложки касторового или миндального масла. Тщательно всё перемешайте, после чего переложите полученный крем в небольшую баночку. Наносите на кожу лица и шеи точно так же, как и обычный крем. Если через 30 минут он полностью не впитается, промокните остатки салфеткой. Хранить такой крем можно в холодильнике около пяти дней.

## Средство для кожи век

Обеспечить полноценный ежедневный уход за нежной кожей вокруг глаз поможет средство на основе масел.





Смешайте 1 ст. ложку оливкового (миндального или персикового) масла с 3 каплями витамина Е в масле и 3 каплями витамина А в масле. Нанесите масляную смесь на область вокруг глаз вечером лёгкими движениями безымянных пальцев. Через 30 минут после нанесения промокните остатки масла салфеткой.

## Пилинг

Один раз в неделю не забывайте проводить более тщательное очищение кожи лица и тела.

### ТОНИЗИРУЮЩИЙ ПИЛИНГ ДЛЯ ЛИЦА

Хорошо разомните 1 ст. ложку спелых ягод малины. К полученной каше добавьте 1/2 ст. ложки нежирной сметаны и 1 ч. ложку сахара. Нанесите состав на лицо, аккуратно помассируйте его в течение двух минут, после чего поддержите состав на лице ещё 7-10 минут. Сполосните прохладной водой.

### РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ ПИЛИНГ ДЛЯ ТЕЛА

2 ст. ложки крупной соли (лучше морской) залейте 3 ст. ложками оливкового масла и перемешайте до однородной массы. Добавьте 1 ст. ложку мёда (если нет на него аллергии) и сок половинки лимона. Нанесите на кожу тела лёгкими круговыми движениями. Через 5 минут смойте прохладной водой.

## Маски

Сезон овощей и фруктов даёт возможность удовлетворить потребности любой кожи с помощью свежеприготовленных масок.

### УЛЬТРАУВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

Ошпарьте 1 спелый помидор кипятком, снимите с него кожицу. Разомните мякоть вилкой и добавьте 1 ст. ложку молока. Поставьте маску в холодильник на 15-20 минут. Холодную массу нанесите на лицо на 10 минут, смойте прохладной водой.

### УСПОКАИВАЮЩАЯ МАСКА

Три спелых абрикоса очистите от кожицы, разомните вилкой и смешайте с 1/2 ст. ложки тёплой кипячёной воды и 1/2 ст. ложки тёплого молока. Нанесите полученную смесь на кожу лица на 10 минут, смойте прохладной водой.

### ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

2 ст. ложки любых красных ягод (лучше малины или клубники) разомните вилкой и смешайте с 1 ст. ложкой жирной сметаны. Тщательно перемешайте, нанесите на лицо на 15 минут, смойте прохладной водой.

### МАТИРУЮЩАЯ МАСКА

Смешайте 1 ст. ложку массы натёртого на крупной тёрке кабачка с 1 взбитым яичным белком, добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите маску на лицо на 10-15 минут, смойте прохладной водой.

## Вы в эфире!

В приготовлении домашней косметики активно используйте эфирные масла. Это настоящий кладёз красоты и здоровья кожи и всего организма! В зависимости от желаемого эффекта подбирайте то или иное эфирное масло, смешивайте его с любым базовым маслом (миндальным, персиковым, жожоба) в расчёте 4-5 капель на 10 мл и используйте в качестве универсального средства для массажа, питания, увлажнения или очищения кожи. Можно добавить несколько капель выбранного масла в рецептуру своего любимого «рецепта красоты» для того, чтобы усилить его эффективность. Тонизирующие: апельсин, лимон, анис, майоран, можжевельник, розмарин, сосна. Очищающие: базилик, лемонграсс, роза. Противовоспалительные: бергамот, герань, жасмин, лаванда, мелисса, мирт, эвкалипт. Антивозрастные: египетский кипарис, мирра, пачули, нероли.

## В ногу со временем

Прогресс не стоит на месте, и сегодня на полках магазинов среди техники, помогающей наладить быт, можно увидеть настоящие «приборы красоты». Тем, кто любит ухаживать за своим телом и не тратить на это много времени, непременно стоит взять их на заметку!

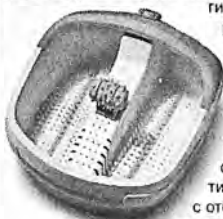
**ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННОЧКА** для ног выглядит как невысокая ёмкость с выемками для стоп. Дно оборудовано массажными валиками и имеет небольшие отверстия для поступления воздуха. Практически все модели могут работать в нескольких режимах:

гидромассаж (под напором пузырьков воздуха), вибромассаж (вибрация дна ванночки) и комбинированный режим.

**Эффект.** Гидромассажная ванночка — одно из самых эффективных средств в борьбе с отёчностью и усталостью ног. Пузырьки воздуха приятно щекочут кожу, благодаря вибромассажу расслабляются зажатые мышцы свода стопы, нормализуется циркуляция крови и лимфы в ногах. Уже через 15-20 минут процедуры вы ощутите лёгкость и комфорт не только в ногах, но и во всём теле. Ведь в ступнях сосредоточено огромное количество нервных окончаний, которые напрямую взаимодействуют не только с внутренними органами, но и со многими системами человеческого организма. А если предварительно добавить в воду специальные соли или эфирные масла, то эффективность процедуры увеличится в разы.

**ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ НАБОР ДЛЯ МАНИКЮРА** представляет собой компактное устройство, состоящее из небольшого приборчика, работающего от сети или аккумулятора, и нескольких насадок в футляре, каждая из них выполняет определённую функцию.

**Эффект.** Электрические наборы дают возможность сделать полноценный маникюр или педикюр в домашних условиях даже непрофессионалу. С помощью насадок можно аккуратно отодвинуть кутикулу, не обрезая её, и обработать огрубевшую кожу. При этом шанс пораниться практически равен нулю, чего не скажешь о традиционном обрезном маникюре. Мини-аторная щётка поможет идеально вычистить внутреннюю поверхность ногтя (при этом благодаря вибрирующим массажным движениям стимулируется приток крови к прикорневой зоне, улучшается рост ногтей), а насадка с абразивным покрытием придаст ногтям нужную форму в считанные минуты. Останется только последний штрих — диск из особого материала отшлифует ногти до блеска без особых усилий.



*Не выдерживаете даже самую щадящую диету? Тогда система питания с интригующим названием «грейзинг» наверняка вам подойдет. Ведь, следуя её правилам, надо не голодать, а есть как можно чаще. Главное – знать, как и что...*



# ГРЕЙЗИНГ: есть разрешается!

## ЗАКОНЫ ГРЕЙЗИНГА

ЕСТЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ, ДО ШЕСТИ РАЗ В ДЕНЬ, – вот, пожалуй, главный принцип системы питания. Отсюда и вполне логичное название грейзинг, от английского «graze» – «пастись». Вам кажется сомнительной возможность практически непрерывно есть и от этого худеть? Напрасно. Сегодня диетологи всего мира голосуют именно за такую систему питания и говорят о её пользе не только для фигуры, но и здоровья в целом. Объясняется её эффективность просто. Дело в том, что через некоторое время после приёма пищи в организме начинает вырабатываться особый гормон – грелин, который стимулирует центр голода в головном мозгу. Соответственно, чем больше времени пройдёт после очередной трапезы, тем больше гормона выработается и тем сильнее разыграется аппетит. Чтобы не попасть под власть голода, следует периодически устраивать перекусы. В этом случае грелин не успеет выработаться в большом количестве, и вам будет совсем несложно выполнять другие два принципа грейзинга (и здорово-

го питания в целом, к слову, тоже).

Во-первых, ЕСТЬ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ по принципу: «Чем чаще – тем меньше». Каждый перекус не должен превращаться в полноценный приём пищи! Вы можете в своём режиме питания выделить традиционные завтрак, обед и ужин, но, скажем, за час-полтора до каждой трапезы съедать её часть в качестве своеобразной репетиции, чтобы притупить чувство голода. В этом случае калорийность завтрака, обеда и ужина должна быть примерно одинаковой – по 300 ккал., а перекус не превышать 150 ккал. При этом ни в коем случае нельзя пропускать ни один из перекусов, каким бы незначительным он ни казался.

Другой вариант – всё дневное меню (общей калорийностью примерно 1300 ккал.) разделить на шесть равных частей и устраивать перекусы через равные промежутки времени (но не реже чем через каждые три часа).

Во-вторых, ПИТАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ. Перекусы у большинства из нас ассоциируются с шоколадными батончиками, пирожками, сдобным печеньем с чашечкой кофе и т. п. Разумеется, к здоровому питанию они не имеют отношения. Правильные перекусы

подразумевают полноценную еду. Например, стаканчик натурального йогурта, кефира или ряженки, полстакана творога, ломтики цельнозерновой булочки или хлебцы (не более 1-2 за один приём пищи), несколько орешков, кусочек запечённой рыбы или мяса и т. п. А вот ограничиваться одними фруктами и овощами в качестве перекуса не стоит. Казалось бы, от них одна польза. Однако в данной системе они могут сыграть злую шутку. Высокое содержание фруктовых кислот стимулирует выделение желудочного сока, и вместо того, чтобы утолять голод, лишь повышает аппетит. Увеличение же порции грозит ещё большему набору веса (благодаря фруктозе – разновидности сахара). Конечно, сбрасывать со счетов овощи и фрукты не надо, но лучше всегда употреблять их вместе с чем-то.

Таким образом, соблюдая все правила грейзинга, можно сократить дневной рацион на 15-20%, что незамедлительно скажется на весе. При этом вы будете сыты и довольны, а значит, у данной системы питания будут все шансы стать не просто экстренной мерой избавления от лишних килограммов, но и прекрасным вариантом здорового питания ВСЕГДА!

## КАК БЫТЬ НА РАБОТЕ?

Для большинства новичков самым сложным моментом в грейзинге становится иметь в «час икс» в наличии еду, подходящую для перекуса. В этом случае очень легко поддаться соблазну и перекусить шоколадным батончиком или сдобной булочкой из ближайшего буфета. Чтобы избежать подобного отступления от правил, возьмите за правило носить с собой на работу несколько вариантов правильного перекуса. Это не так сложно, как может показаться. Положите вечером в сумку йогурт, хлебцы, свежие фрукты и овощи, пару варёных яиц и картофеля, ломтики нежирного сыра. Если неудобно каждый день приносить еду, позаботьтесь

об этом в начале недели и принесите про запас.

## А ЕСЛИ ЕСТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ?

Некоторые приверженцы грейзинга сталкиваются с ситуацией, когда в назначенное время есть совсем не хочется. Конечно, есть через силу не надо. Однако стоит учесть, что такая ситуация в принципе не может возникнуть, если вы следуете всем правилам выбранной системы питания. Внимательно проанализируйте своё меню и постарайтесь найти ошибку. Скорее всего, приёмы пищи слишком обильны и калорийны либо часть еды не учитывается.

## НА ПРАКТИКЕ

Так может выглядеть ваше примерное меню на день

### 1-й вариант

ЗАВТРАК: 8.00	Порция мюсли или овсяной каши, яблоко или банан, чашка чая или кофе.
ПЕРЕКУС: 11.00	Натуральный йогурт с кусочками нарезанных фруктов.
ОБЕД: 12.30	Овощной салат, суп на мясном бульоне или чашка риса с отварным или запечённым мясом.
ПЕРЕКУС: 16.30	Овощной салат, куриное яйцо вкрутую, чашка чая.
ПЕРЕКУС: 18.00	Фруктовый салат с хлебом или 20 г орехов (например, 10 орехов фундука).
УЖИН: 20.00	Творожная запеканка, стакан кефира.



### 2-й вариант

8.00	Ломтик цельнозернового хлеба, обезжиренный творог или йогурт.
10.30	3 кусочка сыра, яблоко, чашка чая.
13.00	Порция макарон с овощным соусом.
15.30	2 запечённые картофелины в мундире.
18.00	Овощной салат, кусочек запечённой рыбы.
20.00	Омлет из двух яиц или фруктовый салат, запавленный йогуртом.



## Вопрос тренеру

### Танцуют все!

Хочу привести в порядок фигуру – подтянуть мышцы, избавиться от нескольких лишних килограммов. Посещать стандартные занятия в спортзале не хочу, а вот танцами занялась бы с удовольствием. Какие именно помогут достичь результата?

Татьяна С., г. Воронеж

Отвечает фитнес-инструктор  
Галина СТАРОСТИНА

В целом любые танцы хороши: они улучшают координацию, настроение и самочувствие, повышают «жизненный тонус» и, разумеется, положительно сказываются на фигуре. И всё же, если вы хотите максимально эффективно и быстро решить проблему с фигурой, при выборе вида танцев ориентируйтесь на свои «проблемные зоны». Так, например, избавиться от лишнего объёма в области живота поможет танго. Интенсивные повороты и наклоны в этом танце прекрасно прорабатывают мышцы пресса.

Сочетание сложных па и отбивания чечётки во фламенко способствует уменьшению лишнего объёма в нижней части тела, а также формированию королевской осанки, что всегда даже визуально делает фигуру более стройной и подтянутой.

А вот зажигательные латиноамериканские танцы станут верным помощником тем, кто хочет избавиться от лишнего килограммов и при этом, наоборот, сделать более аппетитной форму ягодиц. Балансирование, приседания, полуприседания и выпады весьма этому способствуют.

Похудеть за счёт танцев живота сложно. Зато появление шикарной талии вам гарантировано! Что касается не менее популярного сегодня направления стрип-пластики, то оно научит не только двигаться грациозно и соблазнительно, но и поможет подтянуть мышцы всего тела в основном за счёт статической нагрузки. Избавиться же от лишнего веса, занимаясь только этим направлением танца, будет также довольно сложно.

Хип-хоп кажется не таким женственным и красивым танцем, однако в качестве средства для снижения веса и формирования хорошего мышечного каркаса имеет место быть. В нём задействуются все группы мышц, развивается гибкость тела, укрепляется позвоночник. По сути это сочетание движений различного характера (прыжковых, силовых, на растяжку и т. д.) под аккомпанемент ритмичной музыки. Как раз то, что нужно заскучавшим обитателям спортзала.

И, конечно, нельзя не сказать, что при выборе танцевального направления важно ориентироваться и на свой темперамент. Это гарантия, что заниматься вы будете с удовольствием, а значит, регулярно.

# Отпуск без проблем

**Море, тёплый песок, вечерний бриз... Наконец-то сбылось то, о чём мечталось целый год. Чтобы не омрачить долгожданный отдых, прислушайтесь к советам врача-гинеколога Анны ТАРАСОВОЙ**

## Цистит

Воспаление мочевого пузыря – одно из самых распространённых летних проблем, причём часто мы провоцируем его возникновение сами. Сменить мокрый купальник после морских ванн спешат многие – куда приятнее понежиться на солнышке. Циститу только это и нужно! После купания спрятанные под бикини участки долго остаются охлаждёнными в отличие от открытых участков тела, а это раздолье для возбудителей острого воспалительного процесса. Быть особенно внимательными к себе следует женщинам с нестабильным гормональным фоном (в период климакса, беременности, при наличии соответствующего диагноза), с сахарным диабетом (для болезни характерны застои крови, в том числе в органах малого таза, что приводит к воспалительным процессам).

### ПОСТАВИТЬ ЗАСЛОН

Во-первых, как вы уже поняли, не создавать предпосылок для его возникновения: не переохлаждаться (то есть вовремя менять купальник и не сидеть на холодном). На море не стоит сразу бросаться в воду, лучше заходить в неё постепенно, так для организма не будет резкой смены температуры. Во-вторых, важно следить за гигиеной. Сейчас существует много средств, помогающих заботиться о себе в дороге. А кроме того, не увлекайтесь острой и пряной пищей, она провоцирует воспалительные процессы в мочевом пузыре. В отпускной аптечке желательно иметь травы, которые вырывают при первых признаках болезни. Можно полить отвары брусничного листа, листьев подорожника, толокнянки, берёзовых почек, куку-

рузных рылец, ромашки – они обладают антибактериальными и мочегонными свойствами. Однако не заменяют обычного лечения, поэтому при первой же возможности обратиться к врачу, чтобы назначил антибактериальное лечение. В этом случае с заболеванием можно справиться быстро.

## Молочница

Грибы кандиды, вызывающие молочницу, постоянно живут в организме. Пока их количество незначительно, они не причиняют дискомфорта. Но как только их становится больше, появляются обильные творожистые выделения и сильный зуд. Разумеется, это раздражает, особенно в отпуске. Что же приводит к усиленному росту грибов? Прежде всего снижение иммунитета, стрессы, некоторые препараты (антибиотики). Казалось бы, какой стресс в отпуске? Но под ним следует понимать не только привывание для нас «нервотрепки», но и резкие изменения условий жизни. Например, смена климата – из прохлады в жару, переохлаждение во время купания, перегревание на солнце. Организму не хватает сил бороться с грибами, и они активно размножаются.

### ПОСТАВИТЬ ЗАСЛОН

Рекомендации по профилактике молочницы просты, но при их соблюдении вероятность её обострения снижается. Проводите на море не менее 2–3 недель. За это время организм успеет адаптироваться к новым условиям. Не меняйте резко режим, хотя бы первые двое-трое суток отдыха, пусть он будет таким же, как дома.

Носите бельё из натуральных тканей, поскольку синтетика затрудняет природную вентиляцию тела и обра-

зует среду с повышенной влажностью и температурой.

После купания тщательно вытирайте кожу вокруг половых органов сухим полотенцем. Вовремя меняйте купальник. Откажитесь от использования интимных дезодорантов, парфюмерного мыла, ароматизированных прокладок и тампонов, так как это служит дополнительным провоцирующим фактором. Женщинам, которые имеют склонность к обострению, перед поездкой надо посоветоваться с врачом, какой препарат можно взять с собой на случай рецидива.

## Герпес

Солнечная активность (ультрафиолетовое излучение) оказывает мощное физическое воздействие не только на кожу, но и на весь организм, и при резкой смене климата угнетает иммунную систему. В результате могут обостриться хронические инфекции, в частности – герпес.

### ПОСТАВИТЬ ЗАСЛОН

Для поддержания иммунитета перед отпуском желательно около двух недель принимать поливитамины и природные иммуномодуляторы (настойки женьшеня, золотого корня, элеутерококка, эхинацеи и т. п.) Приобрести их можно в аптеке.

Если герпес в стадии ремиссии, то, отправляясь в дорогу, необходимо положить в аптечку противовирусные препараты, которыми вы обычно лечитесь, и при первых признаках обострения (онемение, зуд кожи, пока ещё не появились характерные пузырьки) провести курс местного лечения. Из хорошо зарекомендовавших себя средств могу посоветовать эфирное масло чайного дерева. Его можно наносить точечно при первом дискомфорте. Если высыпания обильные и надо смазать большую площадь, чайное дерево следует развести в базовом масле (2 капли эфирного масла на 1 ч. ложку миндального или виноградного).

## ЗППП

Пик заболеваний, передающихся половым путём (ЗППП), приходится на август–сентябрь, когда все возвращаются из отпуска. Не забывайте, что ЗППП передаются при любом виде полового контакта. Поэтому если в отпуске у вас были случайные связи, по приезде домой обязательно обследуйтесь у венеролога. Большинство инфекций первые 3–4 недели находится в инкубационном периоде и не выявляется, учтите этот период. Если выявится за-



болевание, надо быстро провести лечение — ухватив болезнь на ранних стадиях, можно избежать серьёзных проблем.

#### ПОСТАВИТЬ ЗАСЛОН

Лучший способ предотвратить болезнь — использовать презерватив. Однако и его надёжность в защите от половых инфекций около 95%. Поэтому нужно сочетать презерватив с антисептиками или спермицидами.

### Миома и мастопатия

Жаркое солнышко может не только стать причиной ожогов, но и вызвать дисфункцию яичников, миому матки. Очень уязвима на юге женская грудь. Желая приобрести бронзовый загар, особенно загорающие топless, сильно рискуют: после отдыха у них может развиваться воспалительный процесс в груди, а с годами и рак.

#### ПОСТАВИТЬ ЗАСЛОН

Избегайте полуденного солнца. Не подвергайте грудь прямому воздействию солнечных лучей. Женщинам, страдающим мастопатией, следует знать, что тепловые процедуры (например, СПА-обертывания) противопоказаны. Если вам уже поставлен диагноз «миома» или «мастопатия», поездку на море лучше отложить до менее жаркого сентября, но и в этом случае на пляже можно находиться только в тени.

### ИНФОРМАЦИЯ К ТЕМЕ

Бывает так, что неделя отпуска совпадает с критическими днями. Отсрочить их вполне возможно с помощью гормональных контрацептивов, но при условии, что вы предохраняетесь подобным образом. В этом случае вы не делаете семидневный перерыв в приёме таблеток, а начинаете новую пачку сразу по завершении предыдущей. Менструальные не начнутся до тех пор, пока вы не закончите приём контрацептивов.

Жительницам умеренных широт следует знать, что зачастую поездка к морю может сама по себе отсрочить критические дни от 2-3 дней до 2 недель из-за перемены климата.

**М**огут ли при беременности идти месячные?

Да, иногда такое случается, но месячные бывают менее обильными, чем обычно.

**М**ы с мужем прошли курс лечения от уреаплазмы, но после повторного мазка диагноз подтвердился. Подскажите, насколько эффективно лечение этой инфекции?

Лечение уреаплазмоза бывает достаточно эффективным, если был правильно назначен курс лечения и оба партнёра добросовестно пролечились.

**М**не 22 года, диагноз «поликистоз яичников», назначили ярику. Принимала препарат в течение года, потом делала перерыв месяц, сейчас принимаю четвёртый месяц после перерыва. Данное лечение дало положительный результат: цикл упорядочился, менструации почти безболезненные, хорошо себя чувствую. Также у меня выявили эрозию шейки матки, предлагают её прижечь, поскольку из-за эрозии плохие мазки. Подскажите, излечивается ли поликистоз яичников?

Поликистоз яичников (ПКЯ) может быть первичным и вторичным, и лечение проводится по разным схемам в зависимости от формы заболевания. Лечение, как правило, длительное, до того времени, пока вы решите родить. Эрозия шейки матки не приводит к плохим мазкам, скорее, наоборот, инфекции (зачастую хламидиоз и вирус папилломы человека 16-18 типов) дают плохие мазки и способствуют возникновению эрозии. Вам надо обследоваться на эти инфекции и лечить эрозию. Повторяю, лечение ПКЯ зависит от причины их формирования. Прогноз для беременности у вас благоприятный при правильной подготовке к ней.

**М**не 32 года. 13 лет назад я родила ребёнка, беременность прошла хорошо. Через семь лет вновь забеременела со спиралью (ВМС), спустя 6 недель произошёл выкидыш. После выкидыша снова забеременела, врач поставила диагноз «замершая беременность», сделали чистку и поставили на учёт по невынашиванию беременности. После обследования диагноз «микоплазмоз, кандидозный кольпит», прошла курс лечения. Спустя год за-

## Отвечает врач-гинеколог

беременела, но открылось кровотечение, поднялась температура. Я не стала испытывать судьбу, поэтому сделала прерывание беременности. Очень хочу второго ребёнка, но боюсь, что всё повторится. С чем связаны выкидыши и можно ли мне попробовать родить?

К сожалению, сейчас резко увеличился процент невынашивания беременности, и причины этой патологии весьма разнообразны. Зачастую причиной прерывания беременности или замершей беременности бывают инфекции, передающиеся половым путём (ИППП), а также стафилококки и стрептококки и т. д. Самой частой причиной невынашивания беременности за последнее время стали вирусы (вирус свинного и простого гриппа, вирус простого герпеса II типа и др.) Все эти инфекции приводят к развитию эндометрита (воспаления слизистой матки) и неполноценной имплантации плодного яйца. Другой группой причин невынашивания беременности являются эндокринологические нарушения, нарушения в системе свёртывания крови (гемофилии) и т. д. Поэтому скажу, что причину происходящего с вами необходимо искать более тщательно и обязательно устранить её.

**У** меня задержка месячных три дня. Тест показывает, что есть беременность. Но мне поставили диагноз «молочница, гарднереллёз». Опасно ли это для ребёнка и чем можно пролечиться?

Даже на ранних сроках беременности лечиться от этих заболеваний необходимо, поскольку они могут способствовать невынашиванию беременности. Более того, вам надо обследоваться на группу инфекций, передающихся половым путём. Лечение должен назначить ваш лечащий врач.

На вопросы отвечает  
врач-акушер-гинеколог  
Светлана ЛЕОНИДОВА

# «Генеральная уборка»

**Не слишком полезный завтрак, обед, частое из папки и приправленный будничной суетой, душный воздух большого города. И так день за днём. Всё это приводит к тому, что в нашем организме накапливаются вредные вещества, которые принято называть токсинами. Поддержать организм можно с помощью специальной программы очищения, которую лучше всего проводить летом, когда много свежих овощей и фруктов. После её окончания пройдут надоедливые прыщи, цвет лица станет ровным, исчезнет пара-тройка лишних килограммов, а в глазах появится здоровый блеск. О нюансах очищающей программы рассказывает врач-диетолог Анна Андреевна ПОПОВА**

Программа очищения рассчитана на семь ступеней, каждая длится один день. Во время повторных курсов очищения каждой ступеньке можно выделить два дня. День за днём в рацион добавляются новые продукты. Основное требование очищающей диеты — есть часто (через каждые 2–3 часа), но маленькими порциями (величиной с кулачок): это способствует лучшему оттоку желчи. Обратите внимание, очищающая программа не рекомендована тем, кто принимает лекарства, беременным и кормящим грудью, при диабете, болезнях сердца и почек. Во время очищения противопоказаны алкоголь, табак, антибиотики.

## Первая ступень: 4 л жидкости

Вывод токсинов начинается со «дня жидкости», в течение которого выпивают до 2 л чистой негазированной воды и до 2 л любой другой жидкости (например, зелёный чай). В воду можно добавлять лимонный сок. Это усиливает способность организма к самоочищению. Насыщенный антиоксидантами зелёный чай является едва ли не лучшим средством избавления организма от токсинов и излишков жидкости, а содержащиеся в нём катехины активизируют работу печени, в свою очередь, помогая организму очищаться. Очень полезен имбирный чай. Он улучшает работу пищеварительных органов, а кроме того, бодрит не хуже чем кофе, при этом не вредит сердцу. Корешок имбиря, примерно 10 см, нужно нарезать тонкими пластинками и отварить в литре воды в течение 20 минут.

**Совет:** первый день очищающей программы обычно тяжёлый, и вы можете чувствовать себя даже хуже, чем обычно. Это нормально. Помогите себе. Контрастный душ утром и ванна с морской солью на ночь стимулируют выведение токсинов через потовые и сальные железы, такой же эффект даёт сауна.



## Вторая ступень: жидкость, фрукты и ягоды

Меню на день: 2 л воды, 1 л любой другой жидкости, 1 кг фруктов и ягод.

Фрукты нейтрализуют вредное воздействие шлаков при выводе их из организма, а высокие содержание пищевых волокон улучшает работу кишечника, в котором находится от 3 до 4 кг «отходов». Выбирайте фрукты и ягоды, которые естественны для сезона в вашей полосе. Земляника, чёрная смородина, яблоки, абрикосы — каждый фрукт по-своему полезен. Так, яблоки содержат много пектина, который способствует выводу токсинов, а также виннокаменную кислоту, стимулирующую пищеварение. Виноград улучшает работу почек и печени. Полезны абрикосы, которые поддерживают сердечную мышцу. Бананы в очищающей диете не используются.

**Совет:** в этот день обычно мучает сильный голод. Избавиться от него поможет запах ванили. 2–3 капли ароматического масла добавьте в 1 ст. ложку воды и зажгите аромалампу.



## Третья ступень: сырые овощи

Меню на день: 2 л воды, 1 л любой другой жидкости, 500 г фруктов и 500 г овощей.

Лучше всего из овощей готовить салаты, заправляя оливковым маслом и лимонным соком. Например, салат «Метёлка». Капусту, свёклу и морковь натрите на крупной тёрке, при этом капусту нужно взять чуть больше, чем свёклы и моркови. Нашинкованные овощи перемешайте и разомните руками до выделения сока, заправьте. Разумеется, вы можете использовать любые сырые овощи по сезону. Добавляйте в салаты чеснок, который не только чистит сосуды, но и активизирует выработку энзимов печени, помогая организму «отфильтровывать» шлаки.

И не забудьте про зелень. Петрушка обладает мочегонными свойствами, содержит цинк, поддерживающий функцию печени. Лук (зелёный и репчатый) выводит тяжёлые металлы из организма. Помните и про растения, которые принято считать сорняками. Так, одуванчик стимулирует работу печени и почек.

**Совет:** часто женщины начинают программу очищения, чтобы похудеть. Действительно она способствует похудению, однако физическая активность в дополнение к диете — слишком высокая нагрузка для организма. Поэтому не стоит перенапрягаться в тренажёрном зале, на танцполе или бассейне. Когда организм переживает «генеральную уборку», лучше помочь ему дополнительными порциями кислорода — прогулками на свежем воздухе. Соемешайте их с особым дыханием: делайте глубокий вдох носом и несколько коротких жёстких выдохов через рот.



## Четвёртая ступень: приготовленные овощи и рис



Меню на день: 2 л воды, 1 л любой другой жидкости, 400 г отварного риса, 200 г фруктов и 400 г овощей (кроме картофеля).

Рис лучше всего брать неочищенный, коричневый. Он легко усваивается и содержит много клетчатки. Овощи можно тушить, но не слишком долго. Или готовить на пару. Старайтесь не добавлять соль. Чтобы вкус был не пресным, используйте полезные специи: имбирь и кайенский перец, а также зелень – петрушку, укроп, базилик.

**Совет:** параллельно с диетой хорошо использовать техники, которые способствуют очищению организма. Так, мудра – определённая позиция пальцев рук – способствует не только очищению организма, но и расслаблению. Чтобы выполнить мудру «Детоксикация», разместите большие пальцы на внутренней стороне третьего сустава безымянных пальцев. Посидите так пять минут, мысленно представляя, от чего вы хотели бы избавиться в своей жизни. Например, от какой-либо черты характера. Почувствуйте радость и гордость, будто всё лишнее уже ушло из вашей жизни. Повторяйте несколько раз в день.

## Шестая ступень: крупы и кисломолочные продукты

Меню на день: 2 л воды, 1 л любой другой жидкости, 100 г кефира или йогурта, 100 г фруктов, 400 г овощей, 100 г орехов, 200 г каши.

Используйте крупы из цельных зёрен. Они содержат много волокон, которые хорошо поглощают и выводят шлаки из кишечника и помогают работе печени. Гречиха, овёс и ячмень подходят лучше всего. Они не только очищают, но и хорошо насыщают, постепенно доставляя в кровь глюкозу. Масло в кашу не добавляется.

Полезность кисломолочных продуктов, содержащих живые бактерии, всем известна. Достаточно стакана кефира или йогурта, например, нездорового до сна. Кстати, кефир и йогурт несложно приготовить самим, купив в аптеке специальную закваску.

**Совет:** чтобы кожа к концу курса выглядела сияющей, сейчас самое время побаловать её. После тёплой ванны или душа помассируйте кожу тела свежесваренным или спитым молотым кофе. Такой пилинг оказывает не только очищающее, но и смягчающее действие.

Для лица приготовьте маску из 1 ст. ложки запаренного геркулеса, 1 ч. ложки нежирного кефира и 2 ст. ложек растёртой смеси. Нанесите кашицу на лицо и шею, а через 15 минут смойте тёплой водой. Такая маска стимулирует обменные процессы в коже, увлажняет, очищает и тонизирует.



## Пятая ступень: бобовые, орехи и семечки



Меню на день: 2 л воды, 1 л любой другой жидкости, 200 г отварной фасоли или чечевицы, 400 г овощей, 200 г фруктов, 50 г орехов и 50 г семечек.

Фасоль и чечевицу лучше добавлять в обеденное время. Они обогащают организм полезными белками и аминокислотами. Орехи ещё только сырые, несоленые и, разумеется, несладкие. Предварительно их замочите на ночь. Таким образом усваивается больше полезных веществ. Семени подсолнечника и тыквы богаты насыщенными жирными кислотами, в которых нуждается организм, но не может вырабатывать сам. Орехи и семечки должны быть не жареными, а лишь подсушенными. Полезны семена кунжута, которые можно добавлять в салаты, они защищают клетки печени от вредного воздействия алкоголя и «химикатов» (например, антибиотиков).

**Совет:** без полноценного сна очищения не получится, ведь именно ночью в объёмах Морфея организм освобождается от вредных токсинов, а надпочечники и яичники активно вырабатывают гормоны эстрогены, отвечающие за молодость и свежесть кожи. Поэтому обязательно придерживайтесь режима.

## Седьмая ступень: рыба

Меню на день: 2 л воды, 1 л любой другой жидкости, 100 г кефира или йогурта, 200 г овощей, 200 г рыбы, 100 г фруктов и 100 г орехов, 200-300 г каши, бобовых или риса – на выбор.

К этому времени вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. Чувство голода уже не беспокоит, как в начале диеты, и вы не сожалаете о тех «викусиях», от которых пришлось отказаться. Чтобы не нагружать организм, рыбу следует вводить в обеденное время. Подходит сардина, тунец, лосось, поскольку содержат ценные насыщенные жирные кислоты. Наиболее предпочтителен способ приготовления – запекание, приготовление на пару.

**Совет:** не забывайте про такой полезный морепродукт, как водоросли. В них много витаминов и минеральных веществ. Кроме того, они обладают способностью связывать и выводить из организма токсины. Их лучше приобрести в сухом виде и добавлять в различные блюда. Во время очищения взрослыми – прекрасная альтернатива соли.



После завершения программы можете постепенно вводить в рацион остальные продукты. Лучше всего если это будет один «новый» продукт в два дня. При введении мяса остановите свой выбор на нежирных видах: курятине, постной говядине. Жирное мясо содержит много насыщенных жиров, которые в сочетании с белками будут тормозить пищеварительный процесс. Мучные продукты должны быть добавлены в самую последнюю очередь. Пройдя курс очищения, постарайтесь, чтобы полезные продукты, к которым вы привыкли за это время, как можно чаще появлялись в вашем меню. И организм непременно отблагодарит вас приливом сил и хорошим самочувствием.

«И что теперь делать? – чуть ли не плача говорила мама первоклассника Лёшки, у которого неожиданно отменили занятия. – Ну как он будет дома один?! И с работы уйти не могу...» Реалии жизни таковы, что младшему школьнику часто приходится оставаться дома одному. Особенно если мама-папа, а порой и бабушки с дедушками заняты работой. Поэтому уже к школьному возрасту следует решить проблему «один дома», чтобы не оказаться застигнутым врасплох. О том, как это сделать, рассказывает детский психолог Юлия САМОЙЛОВА.



# Один дома

## Когда можно оставлять одного

Оставлять ребенка дома одного можно лет с 8-9 в тех случаях, если уже понимают многозначные («не-а») и отрицательные, что никаких капризов баловства дома не будет (тогда даже непослушание оставлять 3-летнего ребенка на долгое время одного нежелательно. Это дает ему возможность научиться самостоятельности принимать решения, несет ответственность за свои поступки, что так важно в современном мире с его стремительной жизнью. Следует начинать с небольших отлучек, и об этом надо предупредить заранее. Скажите, например, что заберете ребенка с собой, и тогда он должен сидеть в комнате, не подходить к телефону, не открывать дверь, не выходить из комнаты. Если надо, позвоните в полицию с вами, переключите телевизор на следующий канал, чтобы что-то случилось, он не почувствует себя в опасности, а маминим и испуганным. А если еще и каждый раз настаивать: «Ах, уже поздно! И можно пойти без взрослых, а он почувствует страх, от которого долго придется избавляться, но даже если ребенок попытается вас, не почувствуете его теленочка. Первый раз лучше оставить на 15-20 минут – этого времени достаточно, чтобы освоить на слухом.

**МАМИНА ХИТРОСТЬ:** заставила, оставаясь в комнате одна, и в волнении говорить больше, чем сам ребенок.

но! Кажется, как только мы уйдем из дома, он непременно начнет делать что-то запрещенное и опасное. Для собственного успокоения пойдите на кухню. Выйдя из дома, вернитесь обратно примерно через десять минут под предлогом, что забыли что-то важное. Наверняка увидите, что ребенок игнорирует мультфильмы или занят тем, чем он обычно бывает занят в ваше присутствие. Так вы перестанете мучиться от бессмысленных опасений.

## Правила безопасности

Перед тем как оставлять ребенка одного, необходимо обсудить с ним правила поведения.

Первое и самое главное, что вы должны ему объяснить: входную дверь не следует открывать посторонним людям ни при каких обстоятельствах. Расскажите, что лучше вообще не реагировать на звонок, будто никого нет дома. Объясните, что вы откроете дверь своим ключом.

Второе: если родителей дома нет, то он никому не должен рассказывать, что вы отсутствуете. Если звонят по телефону, научите ребенка отвечать так: «Папа/мама сейчас заняты, поэтому не могут подойти».

Третье и не менее важно: следует объяснить ребенку, что, оставаясь дома один, не следует никуда выходить без спроса, даже погулять. В том случае, когда ребенок не понимает важности этих мер пред-

осторожности, не стоит его оставлять одного.

От несчастных случаев никто не застрахован. Поэтому позаботьтесь, чтобы в экстремальной ситуации ребенок знал, куда нужно обратиться за помощью. Телефонные номера соседей, которым доверяете, некоторых служб – пожарной охраны, милиции, неотложной медицинской помощи, единой службы спасения (112 с мобильного телефона, 01 – с городского) и т. д. – должны быть записаны где-нибудь на видном месте или на первой странице телефонной книжки понятно и разборчиво. Ребенок должен знать, где лежит зеленка, бинт, пластырь, йод. Мелкие бытовые травмы тоже могут напугать, поэтому освоите с ним правила первой помощи.

**ВАЖНО,** чтобы ребенок мог уверенно обращаться с ключами. Ни в коем случае не оставляйте его дома без ключей. В случае опасной ситуации он не сможет выйти из дома и позвать на помощь.

**МАМИНА ХИТРОСТЬ:** разумеется, предусмотреть все внештатные ситуации невозможно. Но тем не менее вы должны четко определиться с теми правилами и запретами, которым ребенок должен следовать неукоснительно. Желательно даже объединить их в виде шуточных заповедей или стенгазеты. Главное, чтобы ребенок увидел четкую и наглядную картину, чего делать не стоит. Ведь чаще всего он совершает оплошности не из шалости, а в силу своей забывчивости или невнимательности.



## Постигаем азы самостоятельности

На первых порах постарайтесь облегчить своему малышу жизнь. Если он должен остаться дома один, то сразу встаёт вопрос: как организовать питание? Если у вас газовая плита, а чадо ещё не умеет ею пользоваться, наливайте суп и чай в термосы. Заранее нарежьте хлеб, купите фрукты, йогурты, сыр, и голодный обморочный сын или дочка не грозит. Но к самостоятельности малыша всё же нужно привыкать, поэтому, когда будете дома, научите его готовить нехитрые блюда. Скажем, сварить макароны или яйцо, сделать незатейливый салат вполне по силам младшему школьнику.

Важный вопрос: что ребёнок будет делать, оставшись дома один. Потратите время и составьте с ним план, в который включите просмотр мультфильмов, обед, чтение и другие занятия. Поручите полить цветы, покормить рыбок, вымыть посуду или подмести пол. Дети гордятся тем, что их оставляют дома за хозяева.

Обратите внимание, что зачастую, оставшись без контроля со стороны родителей, дети используют свободное время для общения с друзьями. Порой собираются многочисленные компании, и игры, которые устраиваются, трудно назвать тихими и безопасными в плане травматизма. К сожалению, бывают случаи, когда после подобных «шабашей» у мамы или у папы пропадают какие-либо ценности или оказывается сломанной аппаратура...

Во избежание многих недоразумений общение ребёнка с друзьями следует держать на контроле. Ребёнок должен знать, что место для шумных игр — двор, детская площадка; можно, конечно, пригласить к себе кого-то домой, но только с разрешения мамы.

**МАМИНА ХИТРОСТЬ:** конечно, «дистанционное» воспитание подразумевает не только контроль. Ребёнок должен даже на расстоянии ощущать вашу любовь и заботу. Поэтому не забывайте оставлять для него больше приятных сюрпризов: красивую ручку на письменном столе, новую игрушку в кармане прогулочных брюк, шоколадку под подушкой для полдника. Можете вместе с малышом разработать своеобразный «язык подарков» и зашифровывать на нём целые послания. Например: шоколадка — «Я люблю тебя», конфетка — «Ты у меня самый лучший». Оставив такой сюрприз, вы можете потом позвонить с работы и сообщить о нём ребёнку.

**P. S.** Конечно, звонить с работы вы сначала будете часто — какая мама не волнуется в подобной ситуации. Но если всю жизнь носить ребёнка на руках, он так и не научится ходить!



## Мамина школа

### ЕСЛИ РЕБЁНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ЕСТЬ С ЛОЖКИ...

Когда приходит время давать малышам овощные и фруктовые пюре, многие мамы сталкиваются с проблемой: привыкший к бутылочке малыш категорически отказывается есть с ложки. Чтобы избежать подобной ситуации, за несколько дней до «знакомства» с новым столовым прибором подложите его в манеж. Склонный всё тянуть в рот малыш вряд ли оставит его без внимания, и во время первого кормления уже будет воспринимать более спокойно. Для первой «взрослой» трапезы ребёнка лучше посадить на колени, так он будет чувствовать себя спокойнее и увереннее. Кстати, в первое время желательно использовать не металлическую, а пластиковую ложку. Она не оставляет во рту неприятного ощущения и не так пугает. Если при выполнении всех этих условий малыш всё же будет капризничать, не настаивайте, лучше отложите попытку «знакомства» на следующий день.

## Умный совет

Чтобы чем-то занять малыша в дороге, например, в поезде, совсем необязательно задействовать игрушки. Предложите ему... обычную бумагу (не газеты и журналы с типографской краской, а чистые листы бумаги или бумажные салфетки). Покажите, что с ней можно делать: мять и снова расправлять, разглаживать ладошкой, рвать на полоски или отщипывать маленькие кусочки. Придуживать бумагу пальцами, делать разные незатейливые игры. Можете, например, пока мываете с бумагой самые разные незатейливые игры. Можете, например, показывать, как клеить аппликации из оторванных кусочков бумаги на картон или выкладывать, как клеить аппликации (домик, дерево, человечка). Или как засовывать мадавать несложные рисунки (домик, дерево, человечка). Замечательной «игрушкой» являются кусочки бумаги в горлышко пластиковой бутылки. Замечательной «игрушкой» может оказаться рупор туалетной бумаги — его можно долго разматывать, а можно — тактильно исследовать. Такие игры с бумагой не только способствуют совершенствованию мелкой моторики малыша, но и помогают ему освободиться от накопившегося раздражения, выбросить негативную энергию, что в изнурительной поездке бывает очень кстати.



## Вопрос-ответ

**Этим летом собираюсь свозить своего трёхлетнего малыша на море. Он просит купить ему солнечные очки. Но я сомневаюсь, можно ли их носить в столь раннем возрасте.**

**Марианна, Курская обл.**

Детские глаза нуждаются в защите от солнца не меньше, а может, даже и больше, чем взрослые. Дело в том, что хрусталик глаза ребёнка наиболее прозрачен для ультрафиолетового излучения и в первые годы жизни пропускает до 95% падающего ультрафиолетового излучения. До определённого возраста уберечь малыша от такого воздействия можно лишь с помощью головных уборов с широкими полями, прикрывания козырьком коляски. Но когда ребёнок сам изъявляет желание носить очки, самое время их купить. Учитывая же перспективу поездки на южное побережье, это становится просто необходимым. Единственное «но»: чтобы не причинить вреда, очки должны быть качественными. Поэтому при их выборе обратите внимание на следующие моменты:

- очки должны иметь маркировку CE и стекла с индексом защиты не меньше 3 (излучение на берегу моря или в горах). Разумеется, больше шансов купить вещь, соответствующую санитарным и другим нормам, в специализированных магазинах, чем на уличном лотке. Учтите, что её цена в этом случае не может быть низкой
- лучше если очки будут не со стеклянными, а с пластиковыми линзами (из поликарбонатного пластика), более устойчивыми к повреждениям
- цвет линз должен быть либо серым, либо серо-зелёным, именно такие не нарушают естественную цветопередачу
- при примерке очки не должны давить на виски ребёнка или, наоборот, сползать на нос
- отдать предпочтение лучше моделям с широкими линзами, которые дают достаточно обширное поле зрения.

**Вопрос, где заканчивается «я» и начинается «мы», актуален с тех самых пор, когда люди оценили всю прелесть жизни в паре**



# Держи дистанцию

## Место под солнцем

Помните детскую сказку про Машу и медведя? Медведь-папа, медведь-мама и маленький Мишутка прекрасно ладят между собой, потому что у каждого из них есть свой стул, своя кровать, чашка, друими словами, свое личное пространство, куда вдруг вторгается непрошенный гость — взбалмошная девочка Машенька. Это приводит дружное семейство в ярость, и они дружно объединяются против «нарушителя». Сказка ложь, да в ней намёк...

Если совсем коротко, то личное пространство — это место, куда входят со стуком. Даже если дверь открыта. Даже если вам кажется, что никаких секретов у супругов друг от друга быть не должно.

Психологи в один голос говорят: в браке определённая дистанция куда важнее и нужнее, чем в общении с теми, кто не имеет отношения к вашей семье. Брак ни в коем случае не подразумевает предельную открытость, которая потому и зовётся предельной, что имеет некий допустимый предел.

Бережное отношение к внутренней территории друг друга — одно из главных правил семейной жизни.

## Многомерное пространство

Скептики говорят: семейная подка разбилась о быт, не забывая добавить,

что брак убивает любовь. Только так, и никак иначе. На самом деле я знаю много пар, которые разошлись и при этом не переставали любить друг друга. Скорее, супруги оказались в ситуации, когда и друг без друга плохо, и вместе невыносимо.

Они поженились по большой и страстной любви. У них не было серьёзных материальных проблем. Но не прошло и трёх лет, как они расстались. «Она просматривала мой телефон, ежедневник, почту», — возмущался он.

«Я просто хотела держать всё под контролем. Ради него же. Ради нашей семьи. Мы в конце концов не чужие люди», — оправдывалась она.

Или другой пример, не менее яркий и распространённый.

«Скажи, о чём ты думаешь?

«Да так, ни о чём?»

«Не хочешь говорить, значит, думаешь о другой (другом)».

Знакомо, не правда ли? Далее, как правило, следует выяснение отношений, а то и скандал.

Конечно, в каждой семье «тема» может быть своя, но общее то, что отныне мы считаем чувства и мысли партнёра нашей собственностью, а не его сокровенной зоной. Не желаем понимать, что «не пускают» нас туда не от того, что не любят или нам не нашлось там места, а чтобы не потерять собственное «я». Кстати,

у писателя фантаста Оруэлла есть роман-утопия, в котором люди полностью лишены личного пространства, и тем самым личности. Вывод очевиден.

Один мой приятель расстался с девушкой по пустяковой, на первый взгляд, причине — подруга упорно день изо дня перекладывала его зубную щётку с привычного места на другое. Тогда его поступок вызвал во мне внутренний протест, я объяснила всё вздорным характером приятеля, но сейчас мотивы абсолютно понятны. Дело в том, что личное пространство существует не только внутри нас, но и вокруг. Личные вещи, личное место — для кого-то это может быть автомобиль, кухня или любимая шерстяная чашка, — для большинства из нас имеют огромное значение, дают ощущение «безопасности», покоя.

Нарушение «границ», вольное или невольное, вызывает поначалу раздражение, потом желание защитить, «укрепить» и в конце концов вообще «отгородиться».

## Стой, кто идёт

Странная штука получается: чем ближе степень близости между людьми, тем острее проблема. Но решить её можно. Кому-то придётся потратить на это несколько лет, а кому-то хватит и нескольких месяцев знакомства, потому что универсальных рецептов не существует. У

каждого из нас свои понятия о личной свободе: для кого-то из мужчин невозможность встречаться с другими женщинами — ущемление прав, а кто-то визит своей жены к приятельнице раз в месяц расценивает как глобальную катастрофу и попираание всех институтов семьи.

Но если серьезно, то каждый из нас интуитивно понимает разницу между законным правом на личную свободу и вседозволенностью и ощущает, где заканчивается одна и начинается другая. Ложь начинается тогда, когда вы скрываете что-то не из-за вашего права на личное пространство, а из-за того, что совершаете что-то плохое.

«Мне надо побыть одному, собраться с мыслями», — говорит супруг и отправляется побродить по парку. Ну а если он «собирается с мыслями» в ресторане в компании девушек? В общем, схема «границ» на самом деле проста и прозрачна.

Но как выяснить, каковы границы личного пространства вашего партнера? Выход один: спросить. И, в свою очередь, обрисовать свои. И не стремитесь тут же всё переделывать и перекраивать на свой лад. Это информация к размышлению и впоследствии к конструктивному диалогу, который поможет вам построить отношения, о которых вы мечтали. И очень мудро, если вы будете обсуждать такие вопросы на их заре, а не на закате.

Видимо, Адам и Ева так и поступили, иначе откуда бы взялся роду человеческому?

## Билль о правах

**Приглашение во внутренний мир другого** — не повод впоследствии регулярно «лезть в душу» по собственному желанию.

**Относитесь к праву человека на уединение с уважением.** Оно необходимо, в наш сумасшедший век особенно. Уединение даёт многое: возможность осмыслить свой жизненный опыт, подумать о том, что хочется получить от жизни и как достичь желаемого. Наконец, просто отдохнуть.

**Сотовые телефоны, записные книжки, ежедневники, электронная почта близкого человека** — табу.

**Уважение личного пространства** должно быть взаимным, никак иначе. Только тогда отношения будут доверительными и близкими.

## «Боюсь остаться у разбитого корыта...»

**Я** окончила институт по специальности «связи с общественностью». От учёбы остался неприятный осадок: поменяли тему дипломной работы накануне защиты, консультанта. Довели до обморока на вручении диплома. После этого я долго болела, стала неуверенной, замкнутой, потеряла ко всему интерес. Спустя год решительно взяла себя в руки: занялась домашним хозяйством, увлеклась кулинарией, цветами, вязанием крючком, стала читателем произведений классиков, посещать храм. Жизнь вроде наладилась. Устроилась временно на работу, где проработала два месяца. Домой приходила радостная, всю домашнюю работу делала с удовольствием. После увольнения окончила компьютерные курсы, стала на биржу труда. Долгое время не могла устроиться, и начались депрессия, бессонница, даже в свой день рождения я плакала. Недавно предложили работать смотрителем в музее. С одной стороны, я рада, что нашлась работа и будет заработок. С другой — зарплата небольшая, нужно ездить на автобусе, да к тому же смотритель несёт материальную ответственность за экспонаты. Не знаю, что делать. Стала раздражительной, вспыльчивой. Боюсь, останусь у разбитого корыта. Вдруг что-нибудь случится, и меня лишат зарплаты. В то же время хочу готовить, заниматься цветами, ходить в храм на службу. А если я соглашусь работать, от этого придётся отказаться. Но семье нужны деньги, особенно в такое время, как сейчас. Я в отчаянии, прошу вашей помощи.



И. А. ИВАНОВА, г. Воткинск

«Прошу вашей помощи» — пишете вы, и привлекает внимание то, что вы обращаетесь даже не за советом, вы просите подсказать, как вам поступить в конкретной жизненной ситуации. Проще говоря — принять за вас решение. Идти вам на работу в музей или не идти. Это вызывает удивление. Неужели вы в самом деле считаете, что кто-то, кроме вас самой, может знать, что для вас лучше, правильнее?

Смею предположить, что череда несчастий и неудач, преследующая вас и в какой-то степени вашу семью, будет продолжаться ровно до тех пор, пока вы будете избегать брать ответственность на себя и приписывать её судьбе, обстоятельствам или другим людям. Потому что в этом случае вы перестаете управлять своей жизнью, а значит, ею начинают управлять другие. И далеко не всегда так, как вам этого хочется.

Ваше же собственное письмо красноречиво это подтверждает. Вы описываете один период своей жизни: «...поменяли тему дипломной работы... консультанта. Довели до обморока...» Как видите, здесь не вы хозяйка своей жизни, с вами кто-то что-то делает. И как результат — долгая болезнь, депрессия, потеря уверенности в себе. А вот вы описываете период жизни несколько другим языком: «Спустя год решительно взяла себя в руки, занялась домашним хозяйством, увлеклась кулинарией... стала посещать храм...» В результате «устроилась временно на работу», «домой приходила радостная». Другими словами, когда вы берёте на себя ответственность за события своей жизни и за принятие значимых решений, шансы позитивных изменений заметно возрастают. И ваш опыт это подтверждает. Так что решите сами, что для вас сейчас важнее — ответственная (и хорошо, что ответственная — это работает на вас) и малооплачиваемая работа, дающая стабильность в непростое время, или безработица с возможностью заниматься любимыми делами, регулярно посещать храм, и ощущение зыбкости и нестабильности на фоне безденежья.

На вопрос отвечал психолог Леонид ДОКОНТ

# Смерть, дарующая жизнь

**Ч**то есть жизнь? Что есть смерть? Рано или поздно этими вопросами задаётся каждый из нас. Возможно, рассуждения митрополита Антония СУРОЖСКОГО станут кому-то близки и помогут обрести душевный покой.

Священник и богослов, он 15 лет проработал хирургом, прошёл всю войну и не раз сталкивался со смертью. Мудрость и личный внутренний опыт сложили у него свою жизненную позицию. Он оставил после себя много ценных сочинений, книг, посвящённых самым разным волнующим темам. Его слова трогают до глубины души и открывают нам ответы на вопросы, которые ранее казались непостижимыми...



## ПАМЯТЬ СМЕРТНАЯ

Для начала я хотел бы попытаться рассеять отношение к смерти, которое выработалось у современного человека: страх, отвержение, чувство, будто смерть — худшее, что может произойти, и надо всеми силами стремиться выжить, даже если выживание мало напоминает настоящую жизнь.

В древности, когда христиане были ближе к языческим корням, к волнующему, потрясающему опыту обращения, к откровению во Христе и через Него Живого Бога, о смерти говорили как о рождении в вечную жизнь. Смерть воспринималась не как конец, не как окончательное поражение, а как начало. Жизнь рассматривалась как путь к вечности, войти в которую можно было открывшимися вратами смерти. Вот почему древние христиане часто напоминали друг другу о смерти словами: имей память смертную; вот почему в молитвах, которые, как драгоценное наследие, передал нам Иоанн Златоустый, есть строки, где мы просим Бога дать нам память смертную. Когда современный человек слышит подобное, он обычно реагирует неприятно. Означают ли эти слова, что мы должны помнить: смерть точно дамочков меч висит над нами на волоске, праздник жизни может трагически окончиться в любой момент? Являются ли они напоминанием при всякой встречающейся нам радости, что она непременно пройдёт? Значат ли они, что мы стремимся омрачить свет каждого дня страхом грядущей смерти?

Не таково было ощущение христиан в древности. Они воспринимали смерть как решающий момент, когда окончится время делания на земле, и, значит, надо топориться; надо спешить совершить на земле всё, что в наших силах. А целью жизни, особенно в понимании духовных наставников, было — стать той подлинной личностью, какой мы были задуманы Богом, в меру сил приблизиться к тому, что апостол Павел называет полнотой роста Христова, стать — возможно, совершеннее — неискажённым образом Божиим.

Апостол Павел в одном из Посланий говорит, что мы должны дорожить временем, потому что дни лукавы. И действительно, разве не обманывает нас время? Разве не проводим мы дни своей жизни так, будто небрежно пишем черновик жизни, который когда-то перепишем начистоту; будто мы только собираемся строить, только копим всё то, что позднее составит красоту, гармонию и смысл? Мы живём так из года в год, не делая в полноте, до конца то, что могли бы сделать, потому что «ещё есть время»: это мы dokonчим позднее; это можно сделать потом; когда-нибудь мы напишем чистовик. Годы проходят, мы ничего не делаем не только потому, что приходит смерть и пожирает нас, но и потому, что на каждом этапе жизни становимся неспособными к тому, что могли сделать прежде. В зрелые годы мы не можем осуществить прекрасную и полную содержания юность и в старости не можем явить Богу и миру то, чем мы могли быть в годы зрелости. Есть время для всякой вещи, но когда время ушло, какие-

то вещи уже осуществить невозможно.

Я не раз цитировал слова Виктора Гюго, который говорит, что есть огонь в глазах юноши и должен быть свет в глазах старика. Яркое горение затухает, наступает время светить, но когда настало время быть светом, уже невозможно сделать то, что могло быть сделано в дни горения. Дни лукавы, время обманчиво. И когда говорится, что мы должны помнить смерть, это говорится не для того, чтобы мы боялись жизни; это говорится, чтобы мы жили со всей напряжённостью, какая могла бы у нас быть, если бы мы сознавали, что каждый миг — единственный для нас, и каждый момент нашей жизни должен быть совершенным, должен быть не спадом, а вершиной волны, не поражением, а победой. И когда я говорю о поражении и победе, я не имею в виду внешний успех или его отсутствие. Я имею в виду внутреннее становление, возрастание, способность быть в совершенстве и в полноте всем, что мы есть в данный момент.

## ЦЕННОСТЬ ВРЕМЕНИ

Подумайте, каков был бы каждый момент жизни, если бы мы знали, что он может стать последним, что этот момент нам дан, чтобы достичь какого-то совершенства, что слова, которые мы произносим, — последние наши слова, и поэтому должны выражать всю красоту, мудрость, всё знание, но также и в первую очередь всю любовь, которой мы научились в течение своей жизни, коротка ли она была или длинна. Как бы мы поступали в наших взаимных отношениях, если бы настоящий



миг был единственным в нашем распоряжении и если бы этот миг должен был выразить, воплотить всю нашу любовь и заботу? Мы жили бы с напряжённостью и глубиной, иначе нам недоступными. И мы редко сознаём, что такое настоящий миг. Мы переходим из прошлого в будущее и не переживаем реально и в полноте настоящий момент.

Достоевский в дневнике рассказывал, что случилось с ним, когда, приговорённый к смерти, он стоял перед казнью, — как он стоял и смотрел вокруг себя. Как великоплен был свет и как чудесен воздух, которым он дышал, и как прекрасен мир вокруг, как драгоценен каждый миг, пока он ещё жив, хотя на грани смерти. «О, — сказал он в тот миг, — если бы мне даровали жизнь, ни одно мгновение её я не потерял бы... Жизнь была дарована, — и сколько её было растрачено!»

Если бы мы сознавали это, как бы мы относились друг к другу, да и к себе самим? Если бы я знал, если бы вы знали, что человек, с которым вы разговариваете, может вот-вот умереть и что звук вашего голоса, содержание ваших слов, ваши движения, отношение к нему, ваши намерения станут последним, что он воспримет и унесёт в вечность — как внимательно, как заботливо мы бы поступали! Опыт показывает, что перед лицом смерти стираются всякая обида, горечь, взаимное отвержение. Смерть слишком велика рядом с тем, что должно бы быть ничтожно даже в масштабе временной жизни.

Таким образом, смерть, мысль о ней, память о ней — как бы единственное, что придаёт жизни вышший смысл. Жить в уровень требований смерти означает жить так, чтобы смерть могла прийти в любой момент и встретить нас на гребне волны, а не на её спаде, так, чтобы наши последние слова не были пустыми и наше последнее движение не было легкомысленным жестом. Те из нас, кому случилось жить какое-то время с умирающим человеком, с человеком, который осознавал, как и мы, приближение смерти, вероятно, поняли, что присутствие смерти может означать для взаимных отношений. Оно означает, что каждое слово должно содержать все благоговение, красоту, всю гармонию и любовь, которые как бы спали в этих отношениях. Оно означает, что нет ничего слишком мелкого, потому что всё, как бы ни было оно мало, может быть выражением любви или её отрицанием.

#### ЛИЧНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ: СМЕРТЬ МАТЕРИ

Моя мать три года умирала от рака. Её оперировали — и unsuccessfully. Доктор сообщил мне это и добавил: «Но, конечно, вы ничего не скажете своей матери». Я ответил: «Конечно, скажу». И сказал. Помню, я пришёл к ней и сказал, что доктор звонил и сообщил, что операция не удалась. Мы помолчали, а потом она сказа-

ла: «Значит, я умру». И я ответил: «Да». И затем мы остались вместе в полном молчании, общаясь без слов. Мне кажется, мы ничего не обдумывали». Мы стояли перед лицом чего-то, что вошло в жизнь и всё в ней перевернуло. Это не был призрак, это не было зло, ужас. Это было нечто окончательное, что нам предстояло встретить, ещё не зная, чем оно окажется. Мы оставались вместе и молча так долго, как того требовали наши чувства. А затем жизнь пошла дальше.

Но в результате случились две вещи. Одна — то, что ни в какой момент моя мать или я сам не были замурованы в ложь, не должны были играть, не остались без помощи. Никогда мне не требовалось войти в комнату матери с улыбкой, в которой была ложь, или с неправдивыми словами. Ни в какой момент нам не пришлось притворяться, будто жизнь побеждает, будто смерть, болезнь отступает, будто положение лучше, чем есть на самом деле, когда оба мы знаем, что это неправда. Ни в какой момент мы не были лишены взаимной поддержки. Были моменты, когда моя мать чувствовала, что нуждается в помощи; тогда она звала, я приходил, мы разговаривали о её смерти, о моём одиночестве. Она глубоко любила жизнь. За несколько дней до смерти сказала, что готова была бы страдать ещё 150 лет, лишь бы жить. Она любила красоту наступающей весны; она дорожила нашими отношениями. Она тосковала о нашей разлуке: Oh, for the touch of a vanished hand and the sound of a voice that is still... («Коснуться бы руки, которой не стало, услышать бы звучание голоса...» (Теннисон)). Порой в другие моменты мне была невыносима боль разлуки, тогда я приходил, и мы разговаривали об этом, и мать поддерживала меня и утешала. Наши отношения были глубокими и истинными, в них не было лжи, и поэтому они могли вместить всю правду до глубины.

И кроме того, была ещё одна сторона, которую я уже упоминал. Потому что смерть стояла рядом, потому что смерть могла прийти в любой миг, и тогда поздно будет что-либо исправить — всё дальнейшее было в любой миг выражать как можно совершеннее и полнее благоговение и любовь, которыми были полны наши отношения. Только смерть может наполнить величием и смыслом всё, что кажется как будто мелким и незначительным. Как ты подашь чашку чаю на подносе, каким движением поправишь подушку за спиной больного, как звучит твой голос, — всё это может стать выражением глубины отношений. Если прозвучала ложная нота, если трещина появилась, если что-то не ладно, это должно быть исправлено немедленно, потому что есть несомненная уверенность, что позднее может оказаться слишком поздно. И это ставит нас перед лицом правды жизни с такой остротой и ясностью, каких не может дать ничто другое.

#### СОПРИСУТСТВИЕ С УМИРАЮЩИМ

Я был младшим хирургом в прифронтовом госпитале. У нас умирал молодой солдатик лет 25, мой лет. Я пришёл к нему вечером, сел рядом и говорю: «Ну как ты себя чувствуешь?» Он посмотрел на меня и ответил: «Я сегодня ночью умру». — «А тебе страшно умирать?» — «Умирать не страшно, но мне больно расставаться со всем тем, что я люблю: с молодой женой, с деревней, с родителями; а одно действительно страшно: умереть в одиночестве». — «То есть как?» — «Я с тобой останусь». — «Вы не можете всю ночь просидеть со мной...» Я ответил: «Конечно, могу!» Он подумал и сказал: «Если даже вы и просидите со мной, в какой-то момент я этого больше сознавать не буду, и тогда уйду в темноту и умру один». Я говорю: «Нет, вовсе не так. Я сяду рядом с тобой, и мы будем разговаривать. Ты мне будешь рассказывать всё, что захочешь: о деревне, о семье, о детстве, о жене, обо всём, что у тебя в памяти, на душе, что ты любишь. Я тебя буду держать за руку. Постепенно тебе станет уютнее говорить, тогда я стану говорить больше, чем ты. А потом я увижу, что ты начинаешь дремать, и тогда буду говорить тише. Ты закроешь глаза, я перестану говорить, но буду тебя держать за руку, и ты периодически будешь жать мне руку, зная, что я тут. Постепенно твоя рука, хотя будет чувствовать мою руку, больше не сможет её пожимать, я сам начну жать твою руку. И в какой-то момент тебя среди нас больше не будет, но ты уйдёшь не один. Мы весь путь совершим вместе». И так час за часом мы провели эту ночь. В какой-то момент он действительно перестал сжимать мою руку, я начал его руку пожимать, чтобы он знал, что я тут. Потом его рука начала холодеть, потом она раскрылась, и его больше с нами не было. И это очень важный момент; очень важно, чтобы человек не был один, когда уходит в вечность.

**P. S. В современном мире, где атеизм теряет былую привлекательность, но наблюдается другое — потеря нравственных ориентиров — вопросы веры всё больше интересуют людей. Одни верят в добро, другие — в сверхъестественную силу, в высшее начало, но нет человека, который бы совсем не верил. Поэтому мы не раз будем возвращаться к подобным темам. Ведь какое будущее у общества, где зло кажется таким мощным, а добро таким беззащитным? Как говорят старцы, мир будет стоять, пока в нём будет жить хоть один праведник: для этого достаточно и одного храма — человеческого сердца.**

**Федерико Феллини и Джульетта Мазина — одна из самых романтических пар 20-го века. Когда ещё женщина умирала от тоски по мужчинам? Разве что в сказках и легендах. Они прожили вместе 50 удивительных, простых, прекрасных лет. Любовь Художника и Музы не смогли разрушить ни досужие домыслы, ни дурно пахнущие секс-скандалы, ни даже костлявая с косой...**



# Одна на двоих

## Джульетта и её «Ромео»

История эта началась в 1943 году. Нашему «Ромео», то есть Федерико Феллини, 23 года. Он молод, талантлив, пробует себя везде: работает карикатуристом и репортёром в сатирической газете, в свободное время пишет премиальные пьески для радиосериалов. В одном из них молодая начинающая актриса Джульетта Мазина и получила роль главной героини. Когда Фефе впервые услышал по радио её голос, то потерял голову. Какой может быть женщина, говорящая голосом русалки, нимфы, сирены? В ней слились страсть и нежность, чувственность и невинность. Сомнений нет, Джульетта Мазина — девушка его мечты. Набравшись храбрости, Федерико пригласил на свидание актрису, которую никогда прежде не видел. У него есть только её маленькая фотография, которую он под каким-то предлогом выпросил у сотрудников радио. Для randevu был выбран самый шикарный и дорогой римский ресторан. Феллини не попенится заранее узнать расценки, чтобы не дай бог не упасть в грязь лицом перед девушкой

своих грёз, и запаса на всякий случай солидной суммой.

«Я никогда больше не видела в руках у Федерико такой толстой пачки денег», — спустя годы со смехом вспоминала Мазина.

Тоненькая изящная брюнетка с огромными карими глазами оказалась скромницей, выбрала самые недорогие блюда, и весьма предусмотрительной особой, захватила в ресторан собственные свережения.

Будущий режиссёр совершенно очаровал Джульетту: сыпал остроумиями, рассказывал невероятные истории, чаще придуманные. Кстати, по части выдумок Феллини ещё тот мастак. Будущий гений кино, к примеру, любил приверять, что был ответным двоечником, а не одним из лучших учеников в классе. Или уверял, что за всю жизнь не держал в руках ни одной книги, хотя читал запоем. А чего стоят его душераздирающие рассказы о «трудном» детстве в католическом колледже, где строгие наставники за любую шалость ставили бедняжку голыми коленями на горох и запирали в сырой тёмной келье. Но буйная фантазия Фефе нисколько не смущала Джульетту, скорее, забавляла. Яркой творческой натуре мало серой повседневной реальнос-

ти, гениального выдумщика и фантазёра надо поддерживать. И она с удовольствием ему «подыгрывала».

## Это судьба

«Ни один человек не значил для меня так много, как она, — признавался Феллини. — Она стала звездой всей моей жизни». Джульетта была на год младше своего будущего мужа, выросла в обеспеченной семье. У её родителей тоже была своя история, но в отличие от историй Фефе реальная. Папа Джульетты был блестящим музыкантом, играл на виолончели в популярном оркестре. Однажды он встретил прекрасную девушку и без ума влюбился. Летиция (так звали красавицу) была из богатой респектабельной семьи. В конце концов её родители дали согласие на свадьбу, но с одним условием: жених должен сменить свою сомнительную профессию на что-нибудь более серьёзное и надёжное. Ради Летиции влюблённый юноша так и сделал. Музыкант от Бога всю жизнь проработал служащим на фабрике минеральных удобрений. Но ни разу не пожалел о своём решении. В споре между призванием и любовью победила любовь.

Пример родителей оказался заразительным, Джульетта видела, как они сча-

сливы, и мечтала о такой же беззаветной любви: её отец и мать никогда и ни в чём не упрекнули друг друга.

Молодой никому не известный режиссёр Федерико Феллини, удивительный рассказчик и отчаянный мечтатель, оказался тем особенным неординарным человеком, которому она смогла бы посвятить свою жизнь.

События развивались стремительно, спустя всего две недели после первого свидания молодые объявили о помолвке, и Федерико переехал жить к Джульетте, в дом её тётушки Джулии.

«Она была такой маленькой и нуждалась в моей заботе. Она была невинной, доверчивой, нежной и очень хорошей. Я руководил ею. Она доверяла мне во всём, не только в сексе. До этого времени никто не зависел от меня так сильно. Я влюбился в собственное отражение в её глазах», — вспоминал то время Феллини.

## Тайное венчание

Через пять месяцев они обвенчались. Причём всё было как в кино про разведчиков или шпионов. Знакомого священника пригласили на дом, само таинство свершилось на лестничном пролёте в подъезде дома той самой тётушки Джулии, «Аве Марию» молодым спел не сладкоголосый церковный хор, а кто-то из друзей жениха. Такая «конспирация» была вызвана тем, что Федерико не хотел воевать под знамёнами бесноватого дуче Муссолини и всячески избегал призыва в армию, а пышная торжественная церемония венчания в соборе могла привлечь внимание полиции, которая рыскала по всей стране в поисках «уклонистов». Но необыкновенный свадебный подарок от Фефе невеста всё-таки получила. Сразу после церемонии новоиспечённые супруги отправились в театр, где на сцене играл друг Феллини, известный актёр Альберто Сорди. Едва пара остановилась в проходе между креслами, как Сорди взмахнул рукой, объявляя паузу, подал знак, чтобы зажгли ярче свет, и обратился к залу:



Когда Федерико впервые услышал по радио её голос, то потерял голову.

«Вот мой дорогой друг. Он только что женился. Не сомневайтесь: их ещё не раз будут встречать овациями, но давайте начнём эту традицию прямо сегодня». И зал повиновался, на застывшую в свете ярких театральных прожекторов пару обрушился шквал аплодисментов. Это было великолепно. Феллини и позже старался радовать любимую неожиданными презентами, которые были для Джульетты дороже любых дорогих подарков, бриллиантов и меховых манто.

Но главный его подарок ещё впереди — пройдёт несколько лет, и маэстро откроет миру великолепную актрису Джульетту Мазину, чей блестящий талант засверкает именно в его фильмах.

## Счастливая жизнь?

«Замужество для Джульетты оказалось не тем, чего она ожидала. Оно не принесло ей исполнения заветных желаний. Она ждала от брака детей. Собственного дома. И верного мужа. Я её разочаровал. Она меня — нет. Не думаю, что мог бы найти жену лучше», — так позже оценил Феллини прожитую жизнь в мемуарах. И это была почти правда. Джульетта мечтала о детях, и когда забеременела, была на седьмом небе от счастья. А потом случилась трагедия: она упала с лестницы и потеряла ребёнка. Депрессия была глубочайшей, Джульетта не желала знать, кто он — мальчик или девочка. Но знал Фефе... Это был мальчик, они назвали бы его Федерико, на этом настаивала Джульетта: любимый сын в честь любимого мужа.

Спасти от отчаяния, исцелить от боли мог только другой ребёнок. И молитвы были услышаны — в марте 1945 года у пары родился сын Пьер Федерико. В их жизни появился третий, такой крошечный, такой долгожданный человечек. Но счастье длилось недолго — мальш умер, не прожив и месяца. Врачи вынесли Джульетте страшный приговор: она больше не сможет иметь детей. Никогда.

«Ушедший ребёнок связал нас в каком-то смысле крепче, чем это сделали бы живые дети», — с горечью вспоминал Феллини.

Общая трагедия, пережитая в молодости, устанавливает между людьми прочную связь. Если бездетная пара не распадается, значит, их связь действительно прочная. У супругов есть только они сами.

Когда душевные раны помногу затянулись, Фефе предложил жене усыновить ребёнка, но Джульетта отказалась. Она была не го-



«Джульетта стала звездой всей моей жизни».

това к такому шагу. К тому же у неё уже есть один ребёнок — великий маэстро, чьим капризам она потакала, ради которого шла на любые жертвы и которому отдала всю нерастрченную любовь и нежность. Случайно, Феллини огорчал её. Сутками пропадал на студии, ночами в монтажной или на божьих вечеринках, где привлекал внимание женщин было в изобилии, а потом честно и откровенно рассказывал жене обо всём. Друзья пары вспоминали, что если маэстро и был в чём-то виноват перед Мазиной, она узнавала об этом первой... от него самого. Свою повинную голову Фефе «нёс» напрямую к своей «маленькой лукавой фее».

## Женщина, создавшая Феллини

Однако это отнюдь не означало, что Мазина была эдакой бедной овечкой при муже-гении. Кто знает, состоялся бы Феллини, как великий режиссёр, если бы в его жизни, кроме таланта и удачи, не было ещё одного, пожалуй, самого главного ингредиента успеха — Джульетты Мазины. Именно она познакомила Федерико Феллини со знаменитым режиссёром Роберто Росселини и сделала всё, чтобы их знакомство переросло в дружбу и творческий союз. Устраивала воскресные обеды, куда непременно приглашала мэтра, вместе они гуляли по Риму и говорили о чём угодно, «кроме кинематографа». Через какое-то время Росселини предложил Федерико занять место помощника режиссёра. Феллини побродил по съёмочной площадке, понаблюдая, как снимается кино, и понял, что это дело всей его жизни. И Мазина тоже поняла это. Она всегда была благодарна Росселини за участие в судьбе мужа. Сам же Фефе об этом участии вспоминать не любил и сердито ворчал: «Роберто был всего



лишь регулировщиком, который помог перейти мне улицу». «А разве этого мало?» — резонно замечала Джульетта. Это Мазина настойчиво вдохновляла мужа пуститься в самостоятельное режиссёрское плавание и снять свой первый художественный фильм. С тех пор так и повелось, без Джульетты не обходился ни один фильм маэстро. Они обсуждали сценарии ещё до того как Федерико садился их писать, она обихаживала его друзей и коллег, утверждала актёров. Ездил выбирать натуру и сопровождала во всех творческих экспедициях. Дружью вспоминали, что во время работы над картинами превыше всего для Феллини было мнение одного-единственного человека — его жены. Даже если имени Мазины не было в титрах, она незримо присутствовала. Он бесконечно звонил ей со съёмочной площадки, советовался при любом накатившем на него сомнении, по любому пустяковому поводу. Она приходила на площадку с вязанием, садилась где-нибудь в утлу и тихоно вязала. Феллини подходил к ней и спрашивал: «Ну как?» Она давала свои комментарии. Гений моментально заводился и кричал, что она сварливая баба. Джульетта спокойно парировала: «А ты нетерпеливый эгоист». И съёмочный процесс продолжался. Однажды они разругались в пух и прах, и Мазина перестала приходить на съёмки. Феллини бесился, капризничал, топал ногами и отказывался работать до тех пор, пока Мазина не появится в его поле зрения. Никто не знает, что в точности говорила ему эта маленькая фея, но, видимо, она знала нужные слова.

Джульетта Мазина снялась в почти 40 картинах, работала много и плодотворно со многими режиссёрами. Но для будущего она навсегда останется актрисой Феллини и женщиной Феллини. Только маэстро извлёк из своей скрипки гениальную мелодию, которая потому и гениальна, что совершенна. Джульетта сыграла четыре большие роли в фильмах одного режиссёра. До обидного мало, если знать, что речь идёт о великой актрисе, и невероятно много, если помнить, что речь идёт о картинах Феллини. Возможно, это самые нежные и пронзительные главы учебника по истории кино. Кабирия («Ночи Кабирии»), Джелсомина («Дорога»), Джульетта («Джульетта и духи»), Джинджер («Джинджер и Фред») — это были их общие дети. Их признания в любви, которыми они не уставали обмениваться всю жизнь.

«Чтобы обрести веру, — откровенно говорил Феллини, — мне достаточно было взглянуть на Джульетту. Может быть, поэтому у меня никогда не возникало потребности в формальной религии. В моей жизни её место занимала Джульетта».

«Меня часто спрашивают, не тяжело ли жить с гением, — в свою очередь, признавалась Мазина. — Я на это отвечаю, жизнь с глупцом меня раздражала бы больше».



Кто знает, состоялся бы Феллини, как великий режиссёр, если бы в его жизни не было Джульетты Мазины

Они делили на двоих и горе, и счастливые мгновения радости и триумфа.

На вручении Феллини второго почётного Оскара за вклад в кинематограф Джульетта Мазина сидела в почётном первом ряду. Камера проехала по залу и вдруг крупно показала её лицо, залитое слезами. «Эй, Джульетта, перестань плакать», — крикнул ей со сцены муж-триумфатор, и Мазина улыбнулась. Это была та самая улыбка сквозь слёзы. Слёзы, пролитые Музой от счастья за своего Мастера.

## «Без Федерико меня нет»

Это случилось в конце 60-х. Феллини был дома один, когда ему вдруг стало плохо. Он боялся умереть от сердечного приступа. Но ещё больше, чем страх собственной смерти, его пугала мысль, что будет с Джульеттой, когда она увидит на полу его бездыханное тело. Превозмогая ужасную боль, Феллини написал записку с просьбой не беспокоить и повесил её на дверь (он часто так делал, когда работал) в надежде, что первым его обнаружит кто-нибудь другой, только не жена.

«Я подумал о Джульетте — она будет испугана, если найдёт меня здесь мёртвым. Это ужаснёт её. На свете есть много такого, от чего я не мог её защитить и избежать, но от этого мог. Я представил весь её ужас при виде моего мёртвого тела. Этот образ будет преследовать её до конца дней. Джульетта всегда казалась мне маленьким воробышком, хрупким созданием, не готовым к тяготам нашего мира, хотя в некоторых отношениях она была сильной: воробышек, перенёсший лютую зиму».

В тот раз всё обошлось, «скоряя», слава богу, приехала вовремя. Феллини провёл месяц в больнице и пошёл на поправку. В начале 90-х у Джульетты обнаружили серьёзную болезнь — рак лёгких, врачи настаивали на немедленном лечении в клинике. Но Джульетта скрыла диагноз от мужа. А к советам врачей прислушалась лишь через несколько лет, когда самого Феллини положили в больницу (он заболел во время отпуска на родине, в Римини). Причём мужу она сказала, что ей нужно на какое-то время остаться в Риме — так, неизвестные бытовые вопросы. Случайно проговорились их общие друзья,

сказав Фефе, что наведёшь Джульетту в больницу. Федерико тут же вызвал машину и помчался к жене в Рим, хотя прекрасно знал, что дорога может убить его. В Риме они лежали в соседних палатах и писались вместе.

Маэстро не стало 30 октября 1993 года, он скончался от инсульта в госпитале Умберто. А 31 октября исполнилось бы ровно полвека с момента их свадьбы. Смертельно больная Джульетта шла за гробом и от слёз не видела дороги. Она принимала соболезнования с беззащитной, известной всему миру улыбкой потерявшегося ребёнка и без конца повторяла одну-единственную фразу: «Без Федерико меня нет». После смерти мужа она не выходила из дома, не давала интервью. И говорит, совсем не боролась с тяжким недугом.

Ровно через пять месяцев она продолжает тот же путь, что и обожаемый супруг — от госпиталя в Риме до кладбища в маленьком приморском городке Римини.

Они лежат вместе в семейном склепе — Федерико, Джульетта и их маленький сын. Перед смертью Джульетта выразила желание быть погребённой с фотографией Федерико в руках.

Друг режиссёра, знаменитый сценарист Тонино Гуэрра, установил на их могиле надгробие с эпитафией: «Теперь, Джульетта, ты можешь плакать».

Людмила КОСОРУКОВА



Уважаемая редакция, здравствуйте! Ежемесячник мне предложил купить наше почтальон Овсяночке – очень милая молодая женщина. Прочле от корки до корки, издание понравилось. Сразу подписалась. С большим интересом прочла страничку «Проба пера».

Я пишу стихи, которые публикует районная газета «Уверовская Жизнь». Знаю, они несовершенны. Но меня радует, что мои года, близкие к преклонным, скрашены поэтическим творчеством. Так интересно жить, чем подпадать под влияние старости. Надеюсь, мои стихотворения придутся вам по душе.

#### ОТ ВСЕХ ЗАБОТ МИРСКИХ...

От всех забот мирских иду к пугам  
Вдохнуть благоуханья трав  
и свежести простора  
И радуюсь на небе облакам,  
Плывущим, словно парусники  
в море.

В лицо мне веет лёгкий ветерок,  
Несёт тепло и обдувает плечи.  
Из леса к пугу молодой дубок  
Шагнул, как будто вышел мне  
навстречу.

Уложен медонос в душистые стога.  
А дальше, на покатох уклон,  
Укрылись в зарослях курчавых  
берега  
Красивой речки под названием  
Ворона.

Течёт, струится чистая вода,  
Бежит, скользя, на солнышко  
искрится.  
С ней утекает старая беда,  
И дай ей Бог назад не возвратиться.

#### ДА, МОЛОДОСТЬ УШЛА К ДРУГИМ

Когда девчонкою была,  
Когда так звонко песни пела,  
Когда по улицам не шла,  
А словно ласточка летела.  
Как многое тогда могла,  
Как многого тогда хотела.

Посеребрянные виски –  
Награда лет, былых несчастий.

Бриджингман: Беттман  
Чуть смелее, Беттман  
Да, молодость ушла к другим  
Или же Беттманское счастье

#### БАБУШКИНА РАДОСТЬ

Какие радости – вынес мой  
Три пятнихи веселья со мной  
Наш дед в зле своих он  
Испытывает под пелюшкой.  
А с ним одиночество –  
Дружба-уверованье  
Тысяч военных действий  
Не без моих содействий.  
Я – наблюдатель от ООН –  
Образован, из окон.  
Повсю, момент конфликтов их.  
Дабы разлад скорей утих.  
Примем для умирания  
Не требует терпения.  
Увидев скорю из окон.  
Ничий я не приму сторон.

Полку скажу сурово:  
«Отправить я готова  
В отставку всем составом рать,  
Коль нет умения играть».  
Сменив – чтоб игры продолжать,  
До завтра им придётся ждать –  
Вмиг распри забываются,  
Зававы продолжаются.  
Наступит время лечь в кровать,  
Прильнёт мой внук ко мне опять,  
Обнимет, расцелует  
И нежно заворкует.  
Я, чтоб войну ославить,  
Ум мальчика направить –  
«Ты, – молвию, – стойко воевал,  
Вон как умаялся, устал...  
Отчизну сможешь защитить».  
Но вот войне не дай Бог быть.  
Чтоб ты сегодня мирно спал,  
Твой прадед жизнь свою отдал.  
Спи! Пусть тебе приснятся сны  
Волшебные: «да нет войны!»

Т. Д. КУДРЯВЦЕВА,  
Тамбовская обл.

\* \* \*

Достигает по жизни успехов, итда.  
С необычною лёгкостью кто-то иной  
Почаще не переев я, лишь етда.  
И удача обходит меня стороной.  
Притягивает по жизни немало стараний,  
Достигая подвигами целей своих.

но судьба говорит: «Слишком много  
желаний.  
На душе и на сердце. Не много  
ли их?»  
Мною пройденный путь я с другими  
сверяю,

не напрасно ли я на невзгоды  
ропщу?  
что час ждёт впереди? Я, пожалуй,  
не знаю,

и че знаю, чего же я в жизни ишу.  
Интересной работы с высоким  
доходом,  
Без проблем и безвзней хотелось  
бы жить.

Без конфликтов со всем  
человеческим родом  
Всем и каждому было реально  
дружить.

Пусть судьба всем подарит  
побольше улыбок,  
Солнце ярче осветит земные пути.  
Без трагедий, навад и серьёзных  
ошибок,

Без преград и препятствии по жизни  
пройти  
Пусть бессонную ночь никогда  
не бывает,  
Наступающий день не доставит  
тревог.

А гордыня обид позабыть  
не мешает,  
И подарит судьба изобилия рог.  
На ошибках своих изучаем науку:  
Где же холодно нам, ну а где горячо.  
В ситуации сложной протянут  
нам руку.

Для надёжной опоры подставят  
плечо.

Пожелание каждому  
без исключений:

И по службе, и в личных делах  
преуспеть  
Из богатых столы накрывать  
угощений

И с задором застольные песни  
запеть.

О несбыточном вряд ли печалиться  
надо,

научиться бы нам каждым днём  
дорожить.

Я удачей своим и чужим буду рада,  
Всем желаю безбедно и радостно  
жить!

Ольга КОБЫЛКОВСКАЯ,  
г. Ахтубинск

**Н**е лениться, не делать себе поблажек и всегда доводить начатое дело не просто до конца, а до идеала – не такие ли установки ведут к успеху во всех сферах жизни? Увы, куда чаще они оборачиваются против нас...



# Синдром отличницы

## История болезни

Ксения ещё со школы слыха очень старательным и послушным ребёнком. Любимой учитель мог охарактеризовать её как прилежную ученицу и доверить даже самое ответственное задание. Что, собственно, и делали: Ксения не только являлась бесспорной старостой класса, редактором стенгазеты, но и регулярно защищала честь школы в конкурсе чтецов. Скажете: «Ну надо же, какая способная девочка». Отнюдь. Всё это давалось ей с большим трудом. Одной Ксении было известно, сколько на это она тратила сил и времени, но иначе не могла. Рядом всегда была мама, которая, как тренер боксёра во время боя, всё время её подначивала: «Ты сможешь, ты можешь ещё лучше, ты должна быть лучше всех...» Ксения и не заметила, как эта мысль стала возникать у неё в голове и без посторонней помощи...

Все ожидали, что уж она-то точно сделает хорошую карьеру, удачно выйдет замуж. Однако при наличии больших успехов на работе с личной

жизнью как-то не складывалось. Стремление добиваться только самого лучшего не оставляло её и здесь. Ксения хотела всего и сразу. Одни отношения рушились ради других, другие – ради будущих третьих. Ей казалось, вот-вот, и она наконец-то встретит того самого идеального мужчину, единственного и неповторимого. Но, увы... Несмотря на все усилия и полную самоотдачу, жизнь для неё превратилась в череду неудовольствия и разочарований.

Сегодня женщин, из-за всех сил стремящихся превратиться в безупречных людей, преуспевающих абсолютно во всех сферах жизни, стало в разы больше. Пример Ксении – один из миллионов. Виною ли тому воспитание, ослабление «сильного» пола или обстановка в стране и мире, разбираться не будем. Очевидно одно: тем, кому можно ставить диагноз «перфекционизм», что дословно означает «болезненное стремление к недостижимому совершенству», пора пересмотреть взгляды на жизнь. Ведь такой настрой крайне непродуктивен, с ним трудно получать настоящее

удовольствие от жизни, да и до нервного срыва недалеко...

## Диагноз налицо, если...

- В школе вы стремились учиться на одни пятёрки, остальные оценки считали плохими (или относитесь сейчас так по отношению к учёбе своего ребёнка)
- Люди необязательные и нетребовательные к себе сильно раздражают вас
- Вы убеждены, что в любом деле, будь то чистка плиты или выполнение рабочего проекта, не существует мелочей, и тратите много времени на них
- Вы постоянно возвращаетесь к завершённым делам, чтобы ещё немного «подделать» их
- Вы постоянно испытываете чувство вины и недовольство собой
- Вы никогда не выйдете из дома, если в раковине осталась невымытая посуда или постель не заправлена, даже несмотря на серьёзное опоздание на работу
- Приглашая в гости даже близких друзей, вы всегда испытываете стресс,

ведь вам предстоит тщательно продумать меню и чем-то их удивить

● Вы всегда недовольны своим внешним видом: долго боретесь с лишним весом, а похудев, начинаете придирается к коже, волосам, разрезу глаз и т. п.

Согласившись хотя бы с четырьмя из перечисленных признаков, можете смело приступать к изучению следующего «раздела».

## Курс лечения

### ЛОВИТЕ МЫСЛИ

Всякий раз, когда у вас возникают мысли, начинающиеся со слов: «Я должна», «Я обязана», «Мне придётся», остановитесь и подумайте, отвечают ли они действительности. Что плохого произойдет, например, если вы не запрыгаете постель утром из-за нехватки времени, а сделаете это вечером? Или, скажем, на ужин быстро приготовите несложное блюдо вместо «первого, второго и компота». Если вы не сможете найти для себя логичного ответа на поставленный вопрос, сделайте соответствующий вывод...

### ЗРИТЕ В КОРЕНЬ

В каждой конкретной ситуации пытайтесь найти истинную причину собственной тяги довести результат до совершенства. К примеру, вы затираете сдачу важного проекта на работе, всё время придираетесь к каким-то мелочам и переделывая их. Почему так происходит? Скорее всего, дело вовсе не в качестве выполненной работы, а в страхе услышать «вердикт» начальства, который и заставляет всеми способами оттягивать этот момент. Другой яркий пример — стремление во что бы то ни стало избавиться от нескольких лишних килограммов. Зачастую оно мотивировано не собственным желанием, когда лишний вес действительно мешает, а мнением окружающих, тех же подружек. В этом случае вы будете истязать себя диетами, боясь услышать их вердикт: «Иметь такие бедра просто неприлично». Если не скинешь пару килограммов, о походе на пляж можешь забыть... Такая мотивация — «путь в никуда». Ведь подстроиться под мнение окружающих и угодить сразу всем невозможно. А страдать от этого в первую очередь будете вы сами. Чтобы научиться отделять свои собственные желания и потребности от чужих, в первую очередь надо повысить самооценку. Научиться воспринимать и любить себя такой, какая есть, поможет регулярное выполнение следующего упражнения. Каждый день становитесь перед зеркалом и говорите, глядя на своё отражение: «Ты прекрасна, я люблю тебя. Всё, что тебе

необходимо, придёт само, но самое главное — то, что я принимаю себя».

### ЦЕНИТЕ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ

Перфекционисты имеют большую склонность концентрировать свои мысли на негативном. Предвосхищая результат какой-либо деятельности, они думают о неудачах; думая о том, какое впечатление производят на окружающих, они в красках рисуют нелицеприятные высказывания. Даже, гуляя по мебельному магазину, не представляют себе, как прекрасно будет смотреться тот или иной предмет в их домашнем интерьере, а с досадой отмечают: «И этого у меня нет, и того, а такого никогда и не будет...» Отныне старайтесь концентрироваться на том, что имеете, и радоваться этому: отношениям, положению в обществе, имуществу. А в конце каждого дня старайтесь припомнить хотя бы десять положительных моментов за прошедшие сутки (пусть даже, на первый взгляд, такие незначительные, как улыбнувшийся вам мужчина на улице).

### ДАЙТЕ СЕБЕ ПРАВО НА ОШИБКУ

Мысли, что вы должны во что бы то ни стало выполнить поставленную задачу на высшем уровне и просто обязаны не упасть в грязь лицом, разрушительна сама по себе. Жизнь с установкой «быстрее, выше, сильнее» превращается в настоящую гонку, которая на финише в большинстве случаев приводит не к золотым горам, а к полному физическому и моральному истощению. Старайтесь выполнять свои обязанности ка-

чественно, конечно, нужно, однако при этом всегда важно отдавать себе отчёт, что в случае неудачи мир не рухнет. Признайте за собой право на ошибку, тогда вы научитесь извлекать положительный опыт даже из негативных ситуаций и не будете выбиты из равновесия. Взять даже доказанный диетологами факт: «Если иногда давать слабину в диете и баловать себя сладким, то вреда не будет, наоборот, это гарантия, что вы сможете соблюдать выбранному режиму питания столько, сколько нужно, и сохраните бодрость духа». Точно так же и в остальных сферах жизни важно понимать, что путь к цели всегда состоит из спадов и подъёмов.

### СТАВЬТЕ РЕАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ

Ничто так не окрыляет, как успех. А в случае, если вы поставите перед собой задачу «быть лучше всех», «удивить всех» или, скажем, как в истории Ксении, «найти идеального мужчину», ваша цель будет заведомо недостижима. Следовательно, все ваши усилия не увенчаются успехом, и чувство неудовлетворённости и никчёмности станет хроническим. Ставьте более осуществимые и не такие глобальные цели перед собой. Пусть это будет: «Выполнить свою работу в срок» или «Завязать отношения с порядочным мужчиной». И тогда, добившись своего, вы почувствуете себя «на коне» и, возможно, сами поймёте, что на этом уже можно и остановиться...



## Личный опыт Елены ПРОКЛОВОЙ

«Как известно, в жизни артиста большую часть времени занимает работа — репетиции, бесконечные гастроли, съёмки. И я не исключение. Однако и семью поддерживать семейный уют. Поэтому, добравшись наконец-то до дома, я всегда бросалась с головой в домашние заботы. Мы живём в частном доме за городом, поэтому работы всегда хватает. Я старалась и вкусно накормить своих домочадцев, и убрать в доме, и в саду порядок навести. Моим девизом было: «У хорошей хозяйки всё должно быть идеально». Но однажды, когда в очередной раз в конце дня рухнула без сил, задумалась, зачем это всё делаю и кому это надо. Разговор с мужем подтвердил догадки — преимущественно только мне... Он сказал мудрые слова: «Леночка, я, конечно, горжусь, что ты у меня такая хозяйка, заботишься о нас. Но нам бы хватило и меньшего. Лучше немытые полы и счастливая жена, чем стерильность в доме и измотанная супруга. Всё хорошо в меру...» Так что теперь его слова стали моим девизом. Ведь действительно, что такое мера? Это гармония! Придерживаясь такого принципа теперь и в работе. И жить стало легче и приятнее...»



**Луна...** Её красота и загадочность неувлочно притягивают каждого человека. С давних пор многие события в своей жизни люди планировали, ориентируясь на фазы луны. Известно, что она может влиять на наше самочувствие и настроение, а значит, и на события в нашей жизни. Попробуйте почувствовать её энергию, постройте свою жизнь в гармонии с ней. И с удивлением увидите, что ваша жизнь начинает меняться

## НОВОЛУНИЕ: загадать мечту

Первые лунные сутки волшебные. Это то время, когда можно планировать свою судьбу на ближайший месяц. Однако зачастую мы пропускаем это время в суете разных дел. А ведь достаточно посвятить своей мечте 15 минут. Вы можете это сделать, выйдя непосредственно на улицу и наблюдая за луной на звёздном небе. Или сконцентрироваться на своих ощущениях, наблюдая за пламенем свечи. Главное, чтобы вы могли спокойно о ней подумать. Важно представить чёткую картинку того, что вы хотите получить в итоге. Хорошо записать свои планы или создать коллаж мечты. После того как первые лунные сутки подойдут к концу, подумайте о чём-то другом, не связанном с вашей мечтой. Это способствует осуществлению желания, поскольку так вы будто отпускаете свои планы на будущее от себя, и они «вырываются», «идут» на свободу, резонируя с миром и меняя судьбу всех, кто живёт, чтобы всё произошло так, как задумано желаемой мыслью.

## РАСТУЩАЯ ЛУНА: не пропустить знак

Приблизительно через шесть дней попытайтесь проанализировать, прочувствовать, что изменилось в окружающем вас мире. Какие события происходят вокруг. В это время Вселенная дарит нам подсказ-

ки, связанные с осуществлением важной мечты. Например, вы ищете работу, и неожиданно ваш взгляд падает на новую газету рекламных объявлений. Купите её! Возможно, именно там вы найдёте наилучшее предложение. Или, вероятно, мечтаете встретить любимого человека. Прислушайтесь к разговорам коллег, знакомых, друзей. Кто знает, насколько близко ваш любимый.

## ПОЛНОЛУНИЕ: привлечь лунную энергию

В это время луна влияет на нас особенно сильно. Иногда человек подсознательно чувствует, как меняется обстановка вокруг. Сейчас нужно набраться у луны сил для будущих дел. Этот ритуал помогает настроиться на кипучую лунную энергию. Во время полнолуния наберите небольшую прозрачную ёмкость с водой и оставьте её на ночь в таком месте, чтобы на неё попадали лунные лучи (например, на поджиг). Утром перелейте её в тёплую ванну и полежите в ней 10-15 минут. В воду можно добавить любые эфирные масла. Вы почувствуете бодрость и силы, чтобы осуществить задуманное. С этого времени начинайте активно действовать. Делайте какие-либо, пусть и мелкие, на первый взгляд, шаги для осуществления своих желаний. Вы непременно почувствуете поддержку Вселенной. Главное – «не стоять на месте». В противном случае вместо прилива сил будете испытывать раздражение от того, что энергия направляется не на то, что необходимо сделать.

## УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА: избавиться от лишнего

Если в жизни по-прежнему остаются проблемы, то они могут помешать осуществлению мечты. Поэтому время убывающей луны наилучшее, чтобы избавиться от них. Попробуйте, решив проблему со здоровьем, избавление от долгов, постоянное прекращение притягивающих вам боли, отношений, избавление от вредных привычек, ликвидирование то несприятель в вашей жизни – займитесь этими вопросами сейчас. Лунная магия полагает, что вы должны прибегнуть к каким-то ритуалам. На самом деле в этот момент победоносное действие получит лунный импульс. И решить проблему сможет быстрее. Например, если мешают лишние килограммы, начните заниматься в спортзале. Мучают отношения? Поставьте в них точку. Это время, когда иногда само собой уходит что-то важное из вашей жизни. Не противьтесь таким переменам, они своевременны. Если так происходит, значит, это можно помешать мечте.

**Р. Б.** Не все желания могут осуществиться быстро. «Наблюдать» за луной, вращающейся вокруг, придётся несколько месяцев. Но в любом случае следование лунным ритмам делает жизнь более гармоничной и счастливой.

Астролог  
Любовля ВАСИЛЬЕВА



# Что вы чувствуете, оставаясь в одиночестве? Какое оно для вас? Пройдя наш тест, вы, возможно, узнаете о себе нечто неожиданное

1. Можете ли вы после работы или в выходной бродить по городу в одиночестве?

- а) Да
- б) По настроению
- в) Нет.

2. Как вы оцениваете ситуацию, когда вам не с кем поехать в отпуск?

- а) Ничего страшного
- б) Печально
- в) Катастрофа.

3. Если до назначенной важной встречи остаётся два часа, вы найдёте себе занятие?

- а) Обязательно
- б) Постараюсь
- в) Нет.

4. Раздражают ли вас телефонные звонки, которые отвлекают от дела?

- а) Ещё как
- б) Смотря чем занята
- в) Нет.

5. Вы любите подолгу смотреть на дрожащее пламя костра?

- а) Люблю
- б) Иногда
- в) Нет.

6. Вы можете встретить Новый год в одиночестве и не расстроиться?

- а) Почему бы и нет?
- б) Не знаю
- в) Никогда!

7. На день рождения вы обычно приглашаете много гостей?

- а) Нет
- б) Когда как
- в) Конечно.

8. Вы чувствуете себя свободно в компании незнакомых людей?

- а) Нет, скованно
- б) Наверное, да
- в) Безусловно.

9. Любите ли вы делать подарки родным и друзьям?

- а) Нет
- б) Смотря кому
- в) Очень люблю.

10. Заблудившись в чужом городе, как вы поступите?

- а) Справлюсь самостоятельно
- б) Обращусь в справочную
- в) Распрошу прохожих.

## Набрали от 14 до 20 баллов

*Задумчивая душа склоняется к одиночеству.*

(Омар Хайям)

Вы любите побыть в одиночестве и спокойно подумать о жизни. Вам нравится анализировать разные ситуации, сидеть и мечтать. На самом деле вы счастливый человек, поскольку в состоянии усладить своё одиночество и хорошо понимаете, что человек всегда будет чувствовать себя одиноким до тех пор, пока не научится заполнять внутреннюю пустоту.

**Совет.** Вы очень сильный человек, потому что умеете принимать ответственность за свою жизнь только на себя. Однако вы должны учитывать, что окружающим бывает довольно сложно это сделать. И они ждут вашей помощи и поддержки. Поэтому не замыкайтесь в себе.

Оглянитесь вокруг, возможно, кому-то из близких требуется ваша помощь. Научите других тому, чем вы уже сами владеете, — черпать силы в себе. А в ответ получите то тепло и чувства, которых никогда не может дать одиночество.

## Набрали от 7 до 13 баллов

*Одиночество так же необходимо разуму, как воздержание в еде телу, и точно так же губительно, если оно слишком долго длится.*

(Люк де Клапье Вовенарг)

Вы в меру общительны. Однако время от времени появляется потребность побыть одной, чтобы привести мысли и чувства в порядок. Обычно вам достаточно нескольких часов отдыха. Более длительное одиночество вас пугает. Чаще всего эти приступы страха обостряются, когда вы расстаетесь с кем-то из по-настоящему близких вам людей, и не знаете, как вернуть утраченное равновесие и заполнить пустоту.

**Совет.** Одиночество не так страшно, как кажется. Ведь именно оно позволяет нам осмыслить свой жизненный опыт и часто стимулирует, «подхлестывает» нас к активному поиску интересного и содержательного общения. Именно после периода одиночества мы начинаем больше ценить дружеские или любовные отношения, становимся менее требовательными и более терпимыми к своему партнёру. Можно сказать, одиночество учит нас мудрости и любви, поэтому иногда взгляните на него с другой стороны, и, возможно, оно уже не покажется таким трагичным.

# Разговор с собой

## Набрали от 0 до 6 баллов

*Одиночество — это некое состояние лишённого помощи. Ведь если кто-то один, это не значит, что тем самым он и одинок, так же, как если кто-то в толпе, это не значит, что он не одинок.*

(Эпиктет)

Вы очень общительны. И одиночества просто не выносите. Вам кажется, когда остаётесь одни, то жизнь совершенно теряет все краски, замирает. Остаться одной для вас — значит столкнуться с мыслью, что вы мало значите для окружающих. Задумайтесь, откуда у вас это чувство, ведь на самом деле, чтобы быть для кого-либо значимой, вовсе не обязательно всё время окружать себя людьми и находиться на виду. Признайтесь, ведь иногда вы устаёте от этого и, находясь в толпе, всё равно чувствуете себя одинокой.

**Совет.** Возможно, вы удивитесь, но иногда люди устают от постоянного общения. И вполне возможно, если вы не будете так активно стремиться общаться, отношения с кем-либо приобретут новые грани. Чтобы при этом не чувствовать себя одинокой, надо научиться принимать это чувство, найти интересное занятие. А со временем поймёте, что одиночество по сути даёт возможность понять себя, позволит вам чётче определиться со своими личными планами, целями и мечтами, то есть стать собой.

За каждый ответ А добавь себе 2 балла, Б — 1 балл, В — 0 баллов. Суммируйте результат.

Каким бы ни был ваш садовый участок, обязательно выделите место для отдыха. Ведь именно оно придаст вашему саду индивидуальность



Фот. «Мир прекрасного сада»

# Все в сад!

Начнём с дорожек, которые приведут вас к этому укромному уголку. Очень красивые дорожки можно сделать из спилов деревьев. Деревянные кругляши необходимо уложить на утрамбованную землю, а промежутки засыпать мелким камнем.



Настоящей изюминкой любого дачного участка может стать водоём. В хозяйственных магазинах сегодня большой выбор готовых форм из толстого полиэтилена и стеклопластика. Купленную ёмкость погрузите в заранее вырытую яму, обсыпьте с внешней стороны песком и плотно утрамбуйте, чтобы резервуар не качался. Более дешёвым является «плёночный» водоём. Обустроить его просто. В выбранном месте необходимо вырыть яму глубиной не более 1 м площадью 2х3 м и выстелить её плотной плёнкой из ПВХ (этот материал водонепроницаемый и стойкий к ультрафиолетовым лучам). Края плёнки зафиксировать в нужном положении, обложив крупными камнями. Дно водоёма засыпать гравием или мелким песком.

Если нет камней, сделайте их сами. Смешайте цемент и песок (1:3). Добавляйте понемногу воду, чтобы получилась густая, как пластилин, масса. Замесы делайте небольшими порциями. Постелите на пол плёнку и слепите камешки разной формы. Дайте им высохнуть в течение двух дней и по желанию раскрасьте.

**Т**акже можно вылепить и черепашку, которая украсит ваш пруд. Сначала слепите полусферу, к которой прикрепите «лапки» и «голову» (их можно сделать из полусфер меньшего диаметра). Прочертите рисунок на «панцире», а из пробок от пластиковых бутылок сделайте «глазки», вдавив их в ещё не высохшую «скульптуру».



**В**ечером сад можно украсить горящими свечами. Расположите их в разных уголках, подсветите цветущие растения и особо красивые резные листья, осветите дорожки, и ваш привычный зелёный уголок превратится в сказку. Чтобы свечи не потухли, потребуются подсвечники. Их можно изготовить из пластиковой бутылки. Для этого отрежьте нижнюю часть бутылки высотой 10 см, вырежьте лепестки, как у лилии, и изогните их над пламенем свечи, при желании сбрызните краской из баллончика, для придания устойчивости насыпьте песок или мелкие камешки и поставьте внутрь плоские свечи.



**С**кульптуры – это всегда украшение сада. Их можно изготовить с помощью спилов и пенёчков и декорировать тем, что найдётся в сарае. Для изготовления зайчика вам потребуется один пенёк для «туловища», один широкий спил для «головы», два полена, распиленных вдоль, для «ручек» и «ножек», два кругляша для «мордочки» и два длинных спила для «ушей». «Глазки» и «носик» сделайте из крышек от пластиковых бутылок подходящего цвета. «Усики» нарисуйте или сделайте из проволоки или тонких веточек. Чудесный лесовичок – сторож вашего сада – получится, если пофанта-

зировать и надеть на пенёк старый таз, а из верёвки сделать «бороду». Для «ручек» подойдут толстые ветки, и не забудьте про длинный посох.



**Ч**тобы вырастить живые цветы в пруду, требуется время. А пока предлагаем «посадить» в пруду лилии, изготовленные из пластиковых бутылок. Они будут «цвести» всё лето.

Вам понадобятся две пол-литровые бутылки и одна 1,5-литровая, желательно зелёного цвета. Для изготовления цветка разрезаем маленькие бутылки примерно пополам, из нижней части вырезаем произвольно 5-6 лепестков. У одной осторожно выгибаем лепестки под струёй горячей воды или над пламенем свечи. Для изготовления листа из середины большой бутылки вырезаем широкую полосу, расправляем её, не добиваясь идеально ровной поверхности. Произвольно вырезаем листок лилии. Соединяем цветок и лист синтетическими нитками или проволокой.



**Э**лемент романтики в оформление сада внесут качели простой конструкции – обычную доску, предварительно ошкуренную, подвесьте к мощной ветви дерева. Уверены, это будет любимое место отдыха как детей, так и взрослых, желающих помечтать в тишине сада.

# Идеи для лета

В жаркий день хочется выйти из дома в чём-то лёгком и невесомом. Идеальное решение – вязанные вещи из тонкой пряжи, без которых, кстати, не состоялся ни один модный показ этого лета. Обратите внимание на наши модели: они оригинальны, просты в исполнении и весьма универсальны



## «ВОЗДУШНЫЙ» ЖАКЕТ

Размеры: 38/40 (42/44) 46/48. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

Вам потребуются: 800 (850) 900 г лилово-красной меланжевой пряжи (34% района, 33% хлопка, 33% полиэстера, дл. = 69 м/50 г). Крючок № 5, пуговица.

Основной узор: вязать по схеме. Каждый р. начинать указанными возд. п. подъёма. Начать с п. перед раппортом, повторять раппорт и закончить по рисунку. Связать 1х 1-6 р., затем повторять 3-6 р.

Узор планки: 1 круг: ст. без накида. 2 круг: \*1 ст. без накида, 1 возд. п., пропустить 1 п., повторять от \* 1 р. второго шага: ст. без накида слева направо, делая между п. 1 возд. п. и вводя крючок под возд. п. пред. р. Каждый р. начинать с 1 возд. п. подъёма и заканчивать соед. ст. в эту п.

Плотность вязания: 16 п. и 10,5 р. = 10х10 см.

Внимание! Указанное в описании количество п. относится к 1+2 или 5+6 р.

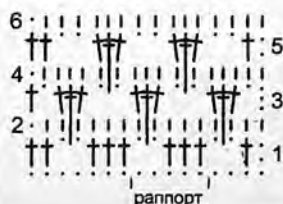
Спинка: набрать цепочку из 81 (91) 101+3 п. подъёма и вязать основным узором. Для рукавов на 36 см от начала добавить с обеих сторон 3 п., в каждом 2 р. 4х3 п. по рисунку. Для выреза горловины на 64,5 см от начала оставить средние 33 (35) 35 п., и стороны отдельно довязать до высоты 66,5 см от начала работы.

Левая полочка: набрать 41 (46) 51+3 п. подъёма и вязать основным узором. По правому краю прибавить для рукава, как описано для спинки. На 50,5 см от начала для выреза по левому краю не провязывать 1 (2) 2 п. и в каждом р. 16х1 п. Закончить на высоте спинки.

Правая полочка: набрать 21 (21) 26+3 п. подъёма и вязать основным узором. Для получения скоса по правому краю делать прибавления 40 (45) 45 п. по рисунку в пределах 36 см. Удобнее сделать выкройку по размеру оригинала и прикладывать работу к ней. Рукав добавить по левому краю, как на спинке. Одновременно по левому краю для скоса выреза не провязывать 1 (2) 2 п., в каждом 2 р. 9х3 и в каждом 4 р. 3х3 п. Закончить работу на высоте спинки.

Сборка: закрыть швы. Все кромки обвязать узором для планок. На левой полочке пришить пуговицу так, чтобы она застёгивалась на углу скоса.

### СХЕМА ВЯЗАНИЯ



### Условные обозначения к схеме:

- = 1 воздушная петля
  - | = 1 столбик без накида
  - † = 1 столбик с накидом
  - ≠ = 1 столбик с 2 накидами
- вяжется на 2 ряда ниже





# АЖУРНЫЙ ДЖЕМПЕР

Размеры: 36/38 (40/42) 44/46. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

Вам потребуются: 250 (300) 350 г белой пряжи (50% хлопка, 50% полиакрила, дл. = 130 м/50 г). Спицы № 3,5, крючок № 3.

Узор резинки: 2 п. изн., 4 п. лиц. поочередно, закончить 2 изн. п. В обр. р. петли вязать так, как они появляются.

Ажурный узор (на 22 п.): вязать согласно схеме. Указаны только р. в одну сторону, в обр. р. петли вязать так, как они появляются. Наклад провязать изн. Вязать 1 х 1-16 р., после этого повторять 7-16 р.

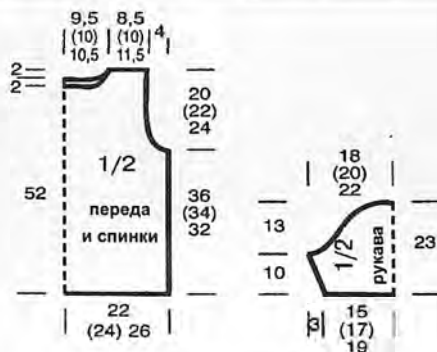
Плотность вязания в среднем (измерена в слегка растянутом состоянии): 23,5 п. и 29,5 р. = 10х10 см.

Спинка: набрать 104 (114) 124 п. и вязать 1 обр. р. 1 лиц. п., 1 изн. п. поочередно. Этот р. не принимается во внимание в дальнейшем расчёте. После этого вязать в следующем порядке: кром. п., 10 (15) 20 п. по узору резинки, при этом для 1-го размера начинать с 2 лиц. п., для 2-го размера с 1 лиц. п., последние 10 п. ажурного узора, 20 п. узор резинки, 22 п. ажурного узора, первые 10 п. ажурного узора, 10 (15) 20 п. узор резинки, при этом для 1-го размера заканчивать 2 лиц. п., для 2-го размера 1 лиц. п., кром. п. Для проймы через 36 см = 106 р. (34 см = 100 р.) 32 см = 94 р. от начала с обеих сторон закрывать 1 х 3, затем в каждом 2 р. 2х по 2 и 3х по 1 п. = 84 (94) 104 п. Для горловины через 54 см = 160 р. от начала закрыть центр. 34 (36) 38 п., и обе стороны заканчивать раздельно. Для закругления на внутренней кромке в каждом 2 р. закрыть 1 х 3 и 1 х 2. Ост. 20 (24) 28 п. для каждого плеча закрыть через 56 см = 166 р. от начала.

Перед: точно так же, однако с более глубоким вырезом у шеи. Для этого же через 52 см = 154 р. от начала закрыть центр. 26 (28) 30 п. и в каждом 2 р. 1х3, 2х по 2 и 2х по 1 п.

Рукава: набрать 70 (80) 90 п. и провязать обр. р. лиц. п. После этого вязать в след. порядке: кром. п., 23 (28) 33 п. узор резинки, при этом для 1-го размера начать с 3 лиц. п., для 2-го размера с 2 лиц. п. и для 3-го размера с 1 лиц. п., 22 п. ажурный узор, 23 (28) 33 п. узор резинки, кром. п. Одновременно для оката рукава от начала добавить с обеих сторон 7 х в каждом 4 р. по 1 п. согласно узору = 84 (94) 104 п. Для закрепления рукава через 10 см = 30 р. от начала с обеих сторон закрыть 1 х 4 (4) 5, затем в каждом 2-м р. 1 х 3 (4) 4, 5 х по 2, 6 х по 1, 4 х по 2, 1 х 3 и 1 х 3 (4) 5 п. Ост. 10 (16) 22 закрыть через 23 см = 68 р. от начала.

Сборка: сшить плечевые швы. Обвязать край горловины 1 круговым р. ст. без накида и рачьим шагом. Втачать рукава, сшить боковые швы и швы рукавов.



## СХЕМА ВЯЗАНИЯ



Условные обозначения к схеме:

- = 1 лицевая петля
- = 1 изнаночная петля
- = 1 накид
- = 2 петли лицевые провязать вместе
- = 1 протяжка: снять 1 лицевую петлю, провязать 1 лицевую петлю и протянуть её через снятую петлю.

По материалам журналов «Золушка вяжет», № 6, 2005 г. и № 7, 2008 г.

## ЯГОДНЫЙ



## ДЕСЕРТ

Короткая, но такая благодатная июльская пора одаривает нас душистым ягодным изобилием. Значит, настало время ароматной летней выпечки и вкусных десертов

## Десерт «Нежность»

1 стакан клубники, 1 стакан малины, 250 г творога, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, взбитые сливки. У клубники отделите плодоножки. Выложите в блендер половину творога, 1,5 ст. ложки сметаны, 0,5 ст. ложки сахара, клубнику и взбейте до консистенции крема. Другую часть творога, сметаны и сахара смешайте с малиной и тоже взбейте. Теперь выложите в креманки слоями: клубнично-творожный крем, немного взбитых сливок, половинки клубники, затем творожно-малиновый крем, снова немного сливок и несколько ягод малины. Разноцветный десерт готов!

**Совет:** чтобы получить крем зеленого цвета, можно использовать киви.

## Мини-пирожки

Тонко раскатайте две пластины готового слоёного бездрожжевого теста. Стаканом или специальной формой нарежьте кружочки. В центр каждого кружка положите по чайной ложке ягод земляники или очищенную от косточек вишню и посыпьте сахаром. Края смажьте водой и защипните, как вареники. Вилкой «пропечатайте» весь краешек, чтобы он стал рифлёным. Пирожки переложите на смазанный маслом противень, наколите вилкой и дайте

постоять 10 минут. Затем смажьте взбитым яйцом и выпекайте в нагретой до 220° С духовке, пока пирожки не станут румяными.

Торт-бизе  
«Клубничка»

5 яичных белков, 0,5 ч. ложки крахмала, щепотка соли, 1,5 стакана сахара, ванилин на кончике ножа, 250 мл 30%-ных сливок, 4 стакана клубники.

Белки охладите, взбейте в крепкую пену, постепенно добавляя крахмал и соль. Продолжая взбивать белки, тонкой струйкой всыпьте сахар, добавьте ванилин и взбивайте ещё 5 минут. Духовку нагрейте до 220°С. Белковую массу равномерно выложите в смазанную маслом форму. Выключите духовку и поставьте торт до полного его остывания. Взбейте сливки с небольшим количеством сахара и уложите их сверху бизе.



Клубнику (без плодоножек) разрежьте на половинки и уложите на сливки мякотью вверх в виде цветка.

## Чудо-конфеты

0,5 кг ягод клубники, черешни или вишни с хвостиками промойте под струей холодной воды и слегка обсушите на полотенце. Обмакните их до половины в гущённое молоко и потом в заранее подготовленные измельчённые орехи или кокосовую стружку. Или другой вариант. Окуните ягоды в растопленную на водяной бане плитку шоколада и для застывания положите в холодильник.

## Пирог

## «Вишня на перине»

1 стакан муки, 3/4 ч. ложки разрыхлителя, щепотка соли, 3 ст. ложки молока, 0,5 ч. ложки ванильного сахара, 2/3 стакана сахара, 6 ст. ложек размягчённого сливочного масла, 1 яйцо, 1,5 стакана вишен без косточек.

Соедините муку, разрыхлитель и соль. Отдельно смешайте молоко с ванильным сахаром. Взбейте миксером сахар, яйцо и размягчённое сливочное масло. Продолжая взбивать, сначала добавьте молочную смесь, а затем смесь с мукой. У вас должно получиться тягучее тесто. Переложите его в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и разровняйте. Сверху рядами положите вишни. Посыпьте сахаром и выпекайте в нагретой до 180° С духовке до золотистого цвета.

Быстрый пирог  
с малиной

**Для теста:** 1,5 стакана крошек печеня или вафель, 2 ст. ложки сахара, 5 ст. ложек растопленного сливочного масла.

**Для начинки:** 1,5 стакана малины, 3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки крахмала. Смешайте все составляющие для теста. Переложите смесь в форму с бортиками, сформируйте корж и выпекайте в заранее нагретой до 200° С духовке 10 минут. Малину соедините с сахаром. Выделившийся сок слейте, к ягодам добавьте крахмал. Выложите их на корж и разровняйте. Выпекайте ещё 10 минут.

## Ягодная наливка

1 кг ягод малины, смородины или вишни (можно ассорти), 500 г сахара.

Ягоды промойте, дайте воде стечь (смородину раздавите, из вишен выньте косточки) и переложите в стеклянную ёмкость, пересыпая слоями сахара. Последний слой должен быть сахарный. Сверху накройте бутыл сложенной в 3-4 слоя марлей, завяжите и поставьте на свет в тёплое место для брожения на 30 дней. Время от времени встряхивайте смесь. Наливка будет готова, когда все ягоды всплывут. Процедите её, а ягоды отожмите. Перелейте в бутылку и плотно укупорьте. Храните в холодильнике.

**Совет:** чтобы повысить градус наливки, в готовую наливку можно добавить немного водки или спирта и хорошо встряхнуть.

## Фруктовый лёд

2 стакана земляники или клубники (можно и то и другое) промойте, сложите в посуду с высокими бортиками, засыпьте стаканом сахара и оставьте на пару часов, чтобы они дали сок. С помощью блендера или миксера хорошо взбейте ягоды, а затем получившуюся массу разложите по пластиковым стаканчикам, вставив в каждый деревянную палочку. Поставьте в морозилку до полного застывания. Чтобы извлечь лёд из стаканчиков, опустите их на несколько секунд в горячую воду. **Совет:** добавьте в массу мороженого или взбитые сливки, и у вас получится настоящее сливочное мороженое.



# Лето на зимовке

Как приятно среди зимы полакомиться свежими ягодами или отведать ароматный суп из летних овощей. В нашей семье это привычное дело, поскольку дары лета мы всегда замораживаем впрок. Конечно, вы скажете, что их можно купить в любом супермаркете. Но, во-первых, делая запасы на зиму, вы заметно экономите на семейном бюджете, а во-вторых, знаете, что продукты, выращенные на собственной грядке, всегда вкуснее и полезнее

**ЯГОДЫ.** Такие нежные ягоды, как клубника, малина и ежевика, которые дают сок, советуем хранить в пластиковых контейнерах, в них они не помнутся при заморозке и сохраняют форму при размораживании. И обязательно пересыпьте их сахаром, в противном случае при размораживании ягоды будут кислыми и невкусными.

**Смородину, вишню** (с косточками и без) и **крыжовник** можно замораживать «сухим» способом. Разложите их в один слой на доске или подносе и на час поместите в морозилку. Затем сыпьте в целлофановые пакеты, удалите из них лишний воздух, слегка спрессовав содержимое, завяжите и положите на хранение в морозилку. Следуя этой технологии, ягоды останутся рассыпчатыми, ими удобно пользоваться. Очень выгодно замораживать **ягодное пюре**. Сделать его просто. Смешайте в блендере любое сочетание ягод с небольшим количеством сахара (или без него), заморозьте в пластиковых стаканчиках или формочках для выпечки, затем извлеките пюре из тары и переложите в пакет. Зимой его очень удобно добавлять в десерты собственного приготовления. Так, разморозив порцию пюре и смешав с молоком, вы получите ягодный коктейль, который намного вкуснее и полезнее покупных с красителями и консервантами. А если немного пюре разведёте соком и добавите желатин — у вас готово натуральное ягодное желе!

**ОВОЩИ.** Готовить овощи для заморозки необходимо в том виде, в котором вы будете их использовать. Так, **цветную капусту** и **брокколи** разделите на соцветия, **овощи для жарки** (кабачки, цуккини, баклажаны) порежьте ломтиками или кружками, а для первых блюд (**морковь**) — кубиками или соломкой. Морозьте небольшими порциями, иначе овощи превратятся в один смёрзшийся комок, и вам трудно будет отделить необходимое количество.

**Сладкие перцы** удобно замораживать целиком, очистив от семян и вложив один в другой для экономии места. А можно заранее нафаршировать мясным фаршем и положить в морозилку, как это делаю я. Чтобы потом быстро приготовить ужин, достаточно положить несколько перцев в кастрюлю, залить томатным соусом со сметаной — и через 20 минут после закипания сытное блюдо готово.

**Помидоры** можно заморозить в виде пюре — это основа для томатного соуса, нарезанные дольками — для рагу и супа. Но мне нравится замораживать их целиком, положив рядышком в морозильную камеру (предварительно сделав проколы в нескольких местах, чтобы они не потрескались от заморозки) и после затвердения сложив в пакеты для хранения.

Кстати, перед заморозкой некоторые овощи, например, кабачки, цуккини, цветную капусту, рекомендуемую предварительно бланшировать (опустить в кипящую воду на 2-3 минуты). Такая обработка позволяет сохранить максимальное количество витаминов, поскольку последующий процесс приготовления сокращается вдвое.

**ЗЕЛЕНЬ.** Шавель, укроп, петрушку, кинзу, зелёный лук можно замораживать по отдельности или создать микс из разных трав. Зелень промойте, обсушите на полотенце, мелко порежьте и разложите небольшими порциями по пакетам (лично я использую пакетики с клипсами). А если нарезанные травы плотно уложить в контейнер для льда и залить водой, то получатся **травяные кубики**, которые удобно добавлять в суп или другие блюда незадолго до окончания готовки.



Инна ФЕДОРОВА, г. Воронеж

## БЛЮДА для ПИКНИКА

Открыв прошлый номер «Будуара», очень обрадовалась, когда увидела приглашение принять участие в конкурсе «Блюда для пикника». Мы всей семьёй любим отдыхать на природе. Запах костра, треск раскалённых углей, песни под гитару и, конечно, вкусная еда на открытом огне. Наше любимое блюдо — **РЫБКА НА ГРИЛЕ**.

Вечером очистите рыбу от чешуи, удалите голову и удалите внутренности (очень вкусно получается сардина или скумбрия). Натрите растительным маслом, солью и перцем. На каждой рыбине с одной стороны сделайте по два глубоких надреза, в которые вложите по дольке лимона. Тушки сложите в целлофановый пакет и поместите в холодильник. Перед запеканием обязательно смажьте решётку растительным маслом, иначе к ней пристанет рыбная кожа. Выложите на гриль подготовленную рыбу и жарьте её по 5-6 минут с каждой стороны. Готовая рыба должна быть золотистого цвета. Рыба будет ещё вкуснее, если к ней подать лимонный соус, смешав 5 ст. ложек растительного масла (лучше оливкового), сок одного лимона и мелко рубленную зелень.

**НА ЗАМЕТКУ.** На рыбалке пойманную рыбку мы запекаем даже непотрошеную. Когда она готова, отламываем ей голову и осторожно снимаем заблужшую корку с одного бока. Затем вынимаем внутренности и снимаем оставшуюся корку.

Светлана ШУМАКОВА,  
г. Ростов-на-Дону

## РУЛЕТКИ В ФОЛЬГЕ

За несколько часов до пикника порежьте небольшими кусочками сердце, лёгкое, печень, сало, мясо и баклажаны. Посолите, поперчите и хорошо всё перемешайте. Добавьте мелко нарезанную зелень укропа и петрушки и оставьте на два часа. На природе фольгу порвите на листы, на каждый выложите мариндованную смесь и заверните рулетом. По размеру рулеты должны быть такие же, как люля-кебаб, в противном случае под давлением пруты решётки они могут лопнуть. Чтобы не вытек сок, хорошо зажмите фольгу с боков. Рулеты поместите на решётку и держите на углях 20-25 минут, периодически её переворачивая. Когда рулеты будут готовы, подайте их, аккуратно разрезав фольгу: она прекрасно заменит тарелки.

Т. ФИЛИПЦОВА, г. Семипалатинск

Дорогие читатели! Мы по-прежнему ждём ваших рецептов на конкурс «Блюда для пикника». Победителя ждёт приз — решётка-гриль из высококачественной стали. Ждём ваших писем по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

# Любимые рецепты



Разумеется, каждая хозяйка может похвастаться своим способом приготовления салатов. Предлагаю всем попробовать и мои, поскольку вкус у этих блюд отменный.

## Салат по-итальянски

Продукты берите на глазок. В подсоленной воде отварите макароны (лучше в виде спиралек, бантиков, ракушек), откиньте на дуршлаг и промойте прохладной водой. Ветчину или варёную колбасу нарежьте узкими полосками и обжарьте в растительном масле в течение двух минут, посыпав кунжутными семечками. Макароны смешайте с ветчиной, измельчённой зеленью и мелко нарезанными кусочками лимона.

**Мой совет:** неповторимый вкус салату придаёт томатно-оливковый соус. Для этого ошпарьте 1 спелый помидор, снимите кожицу, разрежьте на половинки и удалите семена. Приготовьте томатное пюре при помощи блендера или миксера, добавьте по 1 ст. ложке оливкового масла и сока лимона, соль и перец — по вкусу. Всё хорошо перемешайте и заправьте соусом салат.

## Салат с омлетной лентой

Отварите одну куриную грудку или куриное филе и мелко порежьте (я разбираю мясо на волокна). Затем из 3 сырых яиц, молока и соли приготовьте омлет и порежьте его ленточками. Луквицу нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Мне нравится, чтобы лук был с кислинкой, поэтому сбрызгиваю его соком лимона. Смешайте куриное мясо, омлетную ленту, обжаренный лук и маленькую баночку консервированной кукурузы (вместе с жидкостью). Заправьте майонезом.

Виктория КОНДАКОВА, г. Уфа

## Запеканка из кабачков

3-4 молодых кабачка, 250 г сыра (лучше брынзы), 250 г творога, 4 яйца, 3 ст. ложки размягчённого сливочного масла, соль и перец по вкусу, сметана.

Творог смешайте с желтками и размягчённым сливочным маслом. Сыр и очищенные от кожуры кабачки натрите на мелкой тёрке и добавьте к творожной массе. Влейте взбитые белки, посолите, поперчите и всё тщательно перемешайте. Полученную массу переложите в смазанную маслом форму, сверху смажьте сметаной и поставьте в заранее нагретую до 180° С духовку на 45 минут. Готовую запеканку немного охладите и порежьте порционными кусочками.

**Мой совет:** чтобы аромат кабачков раскрылся более полно, обжарьте их в сковороде до образования румяной корочки, добавив немного растительного масла.



Нет ничего лучше, чем в жаркий летний полдень насладиться тарелочкой прохладного супчика из свежих овощей.

## Холодный огуречный суп

3 огурца натрите на мелкой тёрке, пропустите через пресс зубчик чеснока. Возьмите 2 стакана кефира, 1 ст. ложку сока лимона, 0,5 стакана воды и соль. В кефирную смесь добавьте огурцы и чеснок, хорошо перемешайте и поставьте в холодильник. Перед подачей разлейте суп по тарелкам и украсьте мелко рубленой зеленью и дольками огурца. Поскольку мой муж любит посыпать поесть, добавляю в суп нарезанную кубиками отварную молодую картошечку, сваренные вкрутую яйца или редис.

**Вioletta МЕЗЕНЦЕВА, г. Казань**

## Шарики «Сюрприз»

6 ст. ложек манной крупы, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, сахарная пудра, клубника, растительное масло.

**Соус:** 1 стакан клубники, 4 ст. ложки сахара, корица на кончике ножа.

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпьте манную крупу, добавьте 2 ст. ложки сахара и, постоянно помешивая, варите на слабом огне. Готовую кашу остудите. Теперь из каши слепите лепёшки, в середину каждой положите по одной клубничке и сформируйте шарики. Обваляйте их в манной крупе или тёртом сыре и обжарьте в растительном масле. Готовые шарики выложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой и полейте клубничным соусом. Для его приготовления протрите клубнику через сито или измельчите в блендере, смешайте с 4 ст. ложками сахара и варите на медленном огне 5-10 минут. В конце варки добавьте корицу. Получится нежный десерт, напоминающий суфле.

**Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп**

Хозяйка я молодая, но уже есть блюда, которые считаю своими, как говорится, фирменными. Их достоинства — оригинальность и необычный вкус.

## Мясной рулет с вишней

1 кг свиной (желательно шейки), 1 стакан вишни без косточек, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1/2 ч. ложки корицы, специи для мяса, соль, чёрный перец.

Мясо разрежьте, как книжку-раскладушку, и разложите так, чтобы получился прямоугольник. Накройте его полиэтиленом и хорошо отбейте. Затем посыпьте специями, выложите на одинаковом расстоянии ряды вишни и сверните мясо в рулет. Туго перевяжите прочной нитью и натрите со всех сторон солью и перцем. Рулет выложите на противень, полейте маслом, посыпьте корицей и за-

пекайте в нагретой до 180°C духовке около часа.

**Марина ЩЕРБАКОВА, г. Ужгород**

## Вишня во фритюре

500 г вишни или черешни (желательно крупной), сахарная пудра, растительное масло.

**Кляр:** 0,5 стакана муки, 0,5 стакана молока, 1 желток, 2 яичных белка, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Вишню или черешню вымойте, удалите косточки и наложите на тонкие деревянные шпажки. Приготовьте кляр, смешав все компоненты. В глубокой сковороде разогрейте достаточное количество растительного масла, окуните ягоду в кляр и обжарьте со всех сторон. Затем выложите на бумагу и дайте маслу стечь. Шпажки с ягодами переложите на красивое блюдо и сверху посыпьте сахарной пудрой.

**Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец**

Это простое и очень вкусное блюдо можно поставить и на праздничный стол.

## Картофель с секретом

4 крупные картофелины, растительное масло, соль.

**Начинка:** 6-7 крупных шампиньонов, 1 луковица, тёртый сыр.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Тщательно вымойте картофель. Вилкой проколите кожуру в нескольких местах. Обмакните картофелины в подсолнечное масло, посыпьте солью и запеки в духовке до готовности (проверяйте вилкой).

В это время приготовьте начинку. Грибы и луковицу измельчите и обжарьте в растительном масле. В конце жарки посолите. На готовом картофеле сверху сделайте два надреза крест-накрест (картошечка должна раскрыться «цветочком») и ложкой сверху выложите начинку. Посыпьте тёртым сыром. Подавайте, когда сыр расплавится.

**Дарья РАССОЛОВА, Краснодарский край**

В нашей семье обожают блюда из рыбы. Самыми любимыми рецептами хочу поделиться на страницах «Будуара».

## Рыбный холодец

0,5 кг любой рыбы, 3 пучка щавеля, 1-2 свежих огурца, 2-3 варенных яйца, зелёный лук, укроп, сметана, соль.

Рыбу отварите в подсоленной воде, отделите мякоть от костей и нарежьте кусочками. Щавель промойте, мелко нарежьте, отварите в воде и охладите вместе с отваром. Измельчённый зелёный лук разотрите с солью, огурцы и яйца порежьте кубиками. Все продукты соедините, залейте отваром с щавелем, заправьте сметаной и посыпьте мелко рубленой зеленью укропа.

## Запеканка

### «Рыбка моя»

Филе рыбы весом 600-800 г, 1 морковь, 2 болгарских перца, 1 луковичка, 2 помидора, 1 средний кабачок или цуккини, 5-6 картофелин, растительное масло, соль, перец, сметана.

Порежьте рыбу небольшими кусками, посолите, обжарьте её с двух сторон в растительном масле, переложите на тарелку и отставьте в сторону. Морковь натрите на крупной тёрке. Перец нарежьте тонкими полукольцами, луковичку и помидор — кубиками, кабачок — соломкой, картофель — тонкими кружочками. Все овощи, кроме картофеля, хорошо перемешайте и посолите. Нагрейте духовку до 200°C. На дно формы для запекания выложите половину овощной смеси, сверху — куски рыбы. На рыбу выложите картофель, а на него оставшиеся овощи. Запеките сметаной и поставьте в духовку на 40-45 минут.

**Оксана ЛАСКОВА, Респ. Беларусь**

Что может быть лучше домашнего, слегка терпкого кваса, приятно пощипывающего язык! Предлагаю приготовить его по моему рецепту.

## Мятный квас

6 ст. ложек листьев мяты мелко порежьте и залейте 5 л кипятка. Всыпьте 2,5 стакана сахара, 1 ч. ложку лимонного сока, накройте полотняной салфеткой или любой другой тканью и дайте настояться в течение 12 часов. Затем процедите, добавьте 25 г дрожжей и поставьте в тёплое место для брожения. Как только появится пена, разлейте по бутылкам, укутайте и поставьте в холодное место.

**Алевтина МАЙОРОВА, Ленинградская обл.**



## Совет от шеф-повара

Хотите, чтобы свежая зелень как можно дольше оставалась таковой? Тогда положите её в целлофановый пакет, надуйте его, крепко завяжите нитью и поместите в холодильник. Недельная сохранность гарантируется!

**Д**орогие хозяйшочки! Кулинарный конкурс «Мой любимый рецепт» продолжается. По-прежнему ждём ваших писем по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.



**Победителя ждёт приз** — сковорода-блинница с антипригарным покрытием, напоминающим пчелиные соты.

## Читатели спрашивают

**Хочу приобрести пальму. Какие виды подходят для квартиры, и как выбрать здоровое растение?**

Ольга, г. Тула

Начнём с финиковых пальм. Пожалуй, самый красивый вид и самый комнатный – финик Робелена (1). Единственное, о чём стоит помнить: листья имеют крепкие игловидные шипы, которыми легко пораниться. Если в доме есть маленькие дети, от финиковой пальмы стоит отказаться. Давно завоевали себе почётное место в комнатах ливистоны. Это огромные высокостебельные растения с крупными веерными листьями, но в комнатах они развиваются медленно. Прекрасным комнатным растением является карликовая, гнущая и нежная. Из-за своеобразного очертания её называют –



«пальма-щучий хвост». Заслуженно пользуется популярностью перистая пальма – ховея Форстера (2). К сожалению, ховея быстро растёт, и по этой причине через несколько лет с ней придётся



расставаться. Настоящие комнатные пальмы – хамедореи: некрупные, очень разнообразные по форме и даже окраске листа. В последнее время в продаже появляются интересные экзотические пальмы: маскарена (3), неопиллис, хризолидокарпус желтоватый (часто её называют арека). Все эти виды очень красивые, а главное – быстро приспосабливаются к комнатным условиям. А вот желающих приобрести «кокосовый



орех» с 2-3 молодыми листьями хочется предостеречь: ваше приобретение погибнет через два-три года, этот вид пальм не растёт в квартире. Покупая пальму, избегайте растений с большим количеством отмерших листьев, обходите стороной слишком «вытянутые». Иногда лучше приобрести небольшую более компактную пальму, чем высокое потенциально ослабленное растение. Осмотрите нижние стороны листьев – чаще всего там обитают вредители. Кстати, если корни растения выходят из основания горшка – это неплохо, и зачастую означает, что пальма хорошо растёт. Если горшок смят или расколот, то пересадку сделайте сразу после покупки.

**Расскажите, как подкармливать азалию?**

Галина, г. Курск

Субстрат, в котором хорошо растут азалии, обычно быстро истощается. Поэтому удобрять азалии необходимо. Стоит помнить, что растения плохо переносят избыток хлора в почве, поэтому следует выбирать такие подкормки, в составе которых нет хлорсодержащих солей или они присутствуют в минимальных количествах. Кстати, именно по этой причине хорошо использовать талую или отстоянную водопроводную воду – в ней меньше хлора.



Подкармливают азалии 2-3 раза в месяц. Весной после цветения с началом роста новых побегов пару раз в месяц их нужно подкармливать азотными удобрениями, очень слабый раствор мочевины можно распылять на листья. В начале лета азалии желательно подкармливать полным минеральным удобрением. Во время закладки цветоч-

ных почек (в июле – августе) требуется больше фосфора и калия. При «перекоме» азотом в это время вокруг бутонов появляется чрезмерное количество быстрорастущих побегов, которые обгоняют в росте заложенные цветущие верхушки. Их следует удалять – цветков на них не будет. В тёплое время года азалии хорошо реагируют на подкормки микроэлементами, в особенности магнием и железом. При недостатке железа растения приобретают чахлый вид, а листья – желтушный оттенок. Осенью-зимой азалии находятся в покое, не растут, поэтому и удобрять их не следует.

**Подскажите, что случилось с хлорофитумом: на побегах появились коричневые «шишечки», а листья стали липкими. Надо ли лечить растение?**

По эл. почте

«Шишечки» – это вредитель щитовка, высасывающая сок из листьев. Листья стали липкими от её выделений. Лечить растение надо обязательно, иначе оно будет страдать, а при сильном размножении вредителей погибнет. Смойте щитовку и её выделения, предварительно закрыв землю целлофаном, с помощью мягкой губки или ватного тампона мыльным раствором: 20 г мыла на 1 л воды. Через сутки устройте растению «душ». Так нужно обрабатывать растение 3 раза с недельным интервалом. Или приобретите специальный препарат и действуйте согласно инструкции.



## О петуниях

Мой рецепт для петуний в горшках – регулярный полив с двойной дозой жидкого удобрения. Когда она слишком вытягивается, я подстригаю её наполовину, и через пару недель можно хоть на выставку нести.

Татьяна СВИРИДОВА, г. Орёл

# ВРЕДИТЕЛИ НЕ ПРОЙДУТ!

Сколько огорчений приносит вредители огородникам. Чтобы уберечь свой урожай от непрошенных гостей, многие прибегают к помощи химикатов, которые, к сожалению, уничтожают не только вредных, но и полезных насекомых. Но сегодня всё больше из нас доверяют хорошо зарекомендованным народным методам. Об этом можно судить по опыту наших читателей

Картофельного любителя КОПОРАДСКОГО ЖУКА по его полосатой спинке узнает даже ребенок. Как только появятся всходы картофеля, необходимо регулярно и тщательно осматривать не только сами растения, но и окружающую их почву, а обнаруженных жуков и их личинок собирать в посуду и уничтожать.

Наталья ВОЛКОВА из Кемерово советует «напоить» непрошеного гостя настоем из полыни. Для этого 150–200 г мелко нарезанной полыни смешивают с 1 стаканом древесной золы, заливают 3 л горячей воды и настаивают 2–3 часа. Затем процеживают и опрыскивают листья. После такого «ужошения» уже через день-другой погибают не только личинки, но и взрослые особи. А ещё вместе с картофелем непременно следует сажать бобовые: их запах отпугивает копорадских жуков.

Если на участке вы заметили небольшие холмики из характерно скатанных комочков, а при раскопке тонкие ходы, значит, на вашем огороде хозяйничает МЕДВЕДКА. Она настолько прожорлива, что ест всё подряд: и корнеплоды, и стебли, и молодые всходы, даже семена не брезгует. Но особенно досаждают капусте.

Надежда АЛУФЬЕВА из Краснодарского края предлагает воспользоваться одним из её способов. Измельчённую в порошок яичную скорлупу смешайте с небольшим количеством растительного масла до получения тестообразной массы, а затем разложите по чайной ложке в ямки на глубину дождевых медведей. Насекомое, поедая приманку, погибает.

Меню БАХЧЕВОЙ ТЛИ разнообразное: она любит не только бахчевые культуры, но и баклажаны, перец, укроп и морковь. Заметить её не составит большого труда. Обычно многочисленные отряды жёлтого или тёмно-зелёного, почти чёрного цвета поселяются на нижней стороне листьев, побегах и цветках. Помимо того, что тля, высасывая сок, повреждает растения, она является переносчиком вирусных и бактериальных болезней.

Вера МАЛЬЦЕВА из Липецка предлагает избавиться от тли простым способом – устроить для неё вечером прохладный душ. Для этого струю воды необходимо направить на стебли и листья растений и сбить тлю на землю. До утра выживут лишь единичные особи. Процедуру повторяют каждые три дня. А можно смыть вредителей мыльным раствором, добавив в 1 л воды 1 ст. ложку тёртого хозяйственного мыла.

Если на верхней стороне листьев (обычно тепличных огурцов) вы заметили мелкие желтоватые точки, количество которых быстро растёт (появляется мраморность), а под листьями плотную сеть паутины, знайте, на растениях поселился ПАУТИННЫЙ КЛЕЩ.

По мнению Олега ТУТОВА из Перми, клещ очень боится лукового настоя. Для его приготовления нужно до половины заполнить луковой шелухой и налить доверху горячей (но не кипящей) водой. Спустя сутки процеживают, разбавляют тёплой водой 1:2 и используют для опрыскивания.

Если в вашем саду не ко времени созрели и стали опадать яблоки (груши, сливы, абрикосы), а также вы обнаружили в плодах червоточины, к вам пожаловала ПЛОДОЖОРКА.

Елена ПЕРЬКОВА из Брянска знает, что плодоярка – большие любители сладкого, а потому время от времени «угощает» их сладким кефиром. Для этого нужно 4–5 стеклянных баночек из-под майонеза или детского сока до половины наполнить кефиром (или простоквашей), смешанным с сахаром, и развесить в кроне плодовых деревьев. На следующий день можно убедиться, что лопуха сработала и в баночках много вредителей. Процедив кефир с плодоярками и вновь налив его в баночки, можно снова расставить лопухи на свои места.



## Овощная грядка

### ЧТОБЫ САЛАТ НЕ ШЕЛ В СТЕЛКУ

Если кончаный салат раньше времени начинает вытягиваться для последующего цветения, то есть идти в стрелку, значит, ему не хватает влаги. Кстати, из-за жажды листья салата становятся горькими на вкус. Выход – обильно полить и начать регулярно поливать. При выборе сортов отдавайте предпочтение тем, которые устойчивы к стрелкованию (Кампион РЗ, Конкорд РЗ (полукочанный), Рубет РЗ, Фиорет РЗ).

### КОГДА УБИРАТЬ ЧЕСНОК

Обрывая цветочные стрелки озимого чеснока, оставьте небольшую часть с наиболее крупными головками нетронутыми. Они будут служить ориентиром к уборке чеснока. Когда стрелка выпрямится и на цветочной головке лопнет обёртка, можно собирать урожай.

Если же вы будете тянуть с уборкой чеснока, он распадётся прямо в земле на отдельные зубчики, и его шелуха сгниёт, в результате вам не удастся достать из земли целную головку.

## Делимся опытом

### ЛЕТНИЙ ДУШ ДЛЯ ДАЧИ

Как хорошо после изнуряющей работы на даче принять освежающий душ. Предлагаю смастерить его своими руками. Для этого вам понадобятся оцинкованное ведро и водопроводный кран, которые есть у каждого дачника. В ведре на уровне 7–10 см от дна просверлите отверстие, равное диаметру трубки крана, и вставьте в него кран. Для заделки отверстия используйте эпоксидный клей (он водостойкий и не боится высокой температуры). Для удобства на кран можно надеть душевую сетку-раскапель. Душ готов. Уже на даче налейте в ведро воды и поставьте на солнце (кстати, если ведро окрасить в чёрный цвет, вода быстрее нагреется). Когда будет нужно, повесьте ведро на дерево и откройте вентиль.

Вячеслав ЕРМОЛАЕВ,  
Ростовская обл.

## Знаете ли вы, что...

Если отцветшие стебли дельфиниума срезать на высоте 15–20 см от земли, а затем растение как следует подкормить фосфорно-калийным удобрением и полить, то в конце лета оно может зацвести повторно.

## ИЮЛЬ

- (Новолуние) 11 июля (15:15 в Близнецах).
- (Рост Луны) 12–25 июля.
- (Полнолуние) 26 июля (05:36 в Козероге).
- (Старение Луны) 1–10, 27–31 июля.





# СЕКРЕТЫ БАБЫ ФРОСИ

Когда моему сыну было три года, он часто болел, и педиатр настоятельно рекомендовала выехать на лето за город. Море нам было не по карману, бабушки-дедушки тоже жили в душном городе. И тогда муж с помощью знакомых нашёл домик в деревне. Хозяйку звали Евфросинья Андреевна, или, как она просила называть себя, просто баба Фрося. Конечно, жизнь в деревне разительно отличается от городской и в немалой степени своей размеренностью, неторопливостью. Но удивило больше всего не это. А скорее, спокойное отношение селян к тому, что поблизости даже магазина нет. «Как же так! — думала я. — А если мне что-то срочно понадобится». Потом выяснилось, что автолавка приезжала два раза в неделю. И в первый её приезд мы накупили много продуктов, которые, как оказалось, и не пригодились. Баба Фрося ничего не покупала, кроме круп, растительного масла и хлеба. А на столе всегда были очень вкусные и аппетитные блюда. Мой капризуля и малоежка сын уплетал всё за обе щёки. Я только диву давалась. Но и сама не могла оторваться от вкусных блюд. После проведённого лета в деревне у меня прошли боли в желудке, у сына прекратились аллергические высыпания. Простая и незамысловатая еда оказалась лекарством. И я многому научилась у бабы Фроси. Оказалось, то, что мы привыкли покупать, можно легко приготовить самим. И это очень вкусно, более того, без вредных красителей, усилителей вкуса и консервантов. Вернувшись в город, я по-другому посмотрела на качество продуктов, которые мы едим каждый день.

Мы любим молочные продукты. Но именно у бабы Фроси «красушка» домашнюю сметану и молоко. Теперь я просто перестала покупать всё это в магазине. Оказалось, всего в 15 минутах езды от моего дома есть небольшой рынок, куда утром приезжают бабушки из ближайших сёл и привозят свежее молоко, творог, яйца, сметану. Я стала ездить на этот рынок и покупать молочные продукты, яйца и прочее на неделю. Молоко можно прокипятить и хранить около недели в холодильнике. Творог удобно замораживать, и после разморозки он не

теряет своих вкусовых качеств. Стоит ли говорить про домашние яйца — они совсем не такие, как в магазине.

Я очень люблю сыр и готова есть его на завтрак, обед и ужин. От сыра, который готовила баба Фрося, не могла оторваться, и теперь делаю его сама. Несмотря на кажущуюся сложность, это быстро и просто.

**Чтобы приготовить сыр в домашних условиях, потребуются:** 1 л молока, 500 г творога, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка соли.

Молоко довести до кипения. Сразу после закипания аккуратно добавить творог, который предварительно нужно протереть через сито. Варить творог, помешивая деревянной лопаткой, до полного отделения сыворотки. Затем застелить дуршлаг влажной марлей и откинуть на него массу. Пока сыворотка стекает, на плиту поставить большую кастрюлю с водой для водяной бани. Творог хорошо отжать, выложить в кастрюлю поменьше, добавить размягчённое сливочное масло, яичные желтки, соль, хорошо перемешать и поставить на водяную баню. В последнюю очередь положить соду — сырная масса поднимется и станет объёмной. Как только масса станет вязкой и однородной, снять её с плиты и переложить в смазанную маслом форму. Хорошо уплотнить, дать остыть, затем поставить в холодильник на несколько часов.

Домашний квас даст фору любым прохладительным напиткам. Он утоляет жажду, повышает аппетит и снимает усталость.

## ХЛЕБНЫЙ КВАС

**Вам потребуются:** на 1 кг (булку) ржаного хлеба — 8–10 л воды, 1 стакан сахара (200 г), 25 г дрожжей, по 50 г промытого и обсушенного изюма и сухой мяты (по желанию).

Из ржаного хлеба сделайте сухари, порезав его ломтиками и подсушив в духовке. Сложите в эмалированное ведро или кастрюлю, залейте кипятком и дайте настояться 3–4 часа. Процедите настой и добавьте в него дрожжи, сахар, сухую мяту, накройте марлей и оставьте для бро-

жения на 5–6 часов при комнатной температуре. Когда появится пена, процедите и перелейте в банки или бутылки, добавив в каждую из них по 2–4 изюминки. Банки или бутылки закройте и поставьте в прохладное место. Квас будет готов через 2–3 дня.

Также приспособилась делать натуральный яблочный сок без сахара. Зимой это незаменимый источник витаминов. Как правило, яблок много в любой деревне. Их можно купить, но часто яблоки готовы отдать просто так, чтобы не пропадали. Как только привозим их домой, сразу с мужем выжимаем с помощью соковыжималки сок. С одного мешка яблок получается от 10 до 15 литров в зависимости от сочности яблок. Переливаем его в большую 20-литровую эмалированную ёмкость и доводим до кипения. Сразу же после этого, ничего не добавляя, закатываем под крышки в заранее простерилизованные банки.

А какой ароматный грибной суп готовила баба Фрося. После того как я его попробовала, поняла, что бульонные кубики с гордым названием грибной суп покупать больше не стану. Мы ходили в ближайший лес за грибами. И я научилась сушить их правильно. Оказывается, здесь тоже немало хитростей.

## СУШЁНЫЕ ГРИБЫ

Для сушки подходят белые, подосиновики, подберёзовики, маслята, лисички, осенние опята и шампиньоны. Собирать их лучше всего в сухой солнечный день. Мыть перед сушкой не стоит: они утратят свой неповторимый запах, большую часть целебных веществ и потемнеют. Нужно аккуратно очистить грибы от земли, хвои ножом, кусочком мягкой ткани или щёткой. А сушёные грибы непосредственно перед использованием помыть. Крупные грибы разрезать пополам или на четыре части. Шляпки маленькие и средних размеров отделить от ножки и сушить целиком. Совсем мелкие грибочки можно просушивать целиком. Иногда грибы измалывают в «лапшу» — так они высыхают быстро, и их удобно использовать. Я сушу грибы в духовке. Раскла-



давая на противень в один слой шляпками вверх, дверцу духовки во избежание упаривания оставляю приоткрытой. Подсушиваю при температуре 50° С в течение 3-4 часов, после чего они ещё мягкие, но уже не выделяют сок при надавливании. Досушиваю грибы при температуре 70-80° С. Сушка считается законченной, когда грибы становятся ломкими. Потом часть грибов измельчаю в небольшой ступке. Полученный порошок добавляю в разные блюда. Аромат неповторимый! Заготавливаю грибы, если у вас большая морозилка, можно и по-другому. Отвариваю их до готовности, а потом замораживаю в пакетах или пластиковых контейнерах.

Сегодня купить качественную мясную продукцию очень сложно. Поэтому я поступаю следующим образом. Осенью, когда забивают свиней, мы с друзьями закупаем необходимое количество мяса в деревне. В любом случае такая покупка обходится дешевле, чем в магазине. Мяса берём много, полтуши свиньи, например, хватает на всю зиму. Часть замораживаем, оставляем косточки на суп, делаем фарш. Из свежего мяса можно приготовить много вкусного: и буженину, и домашнюю колбасу. А из остального сделать домашнюю тушёнку, которая выручит, когда нужно быстро приготовить обед.

#### ДОМАШНЯЯ ТУШЁНКА

Готовить тушёнку в домашних условиях можно из говядины, телятины, баранины, свинины и даже курицы. При этом используется один и тот же рецепт, меняется только время нахождения мяса в духовке — говядина и баранина требуют более длительного приготовления, чем свинина и тем более курица.

Желательно использовать свежее незамороженное мясо. С мяса без костей удалить плёнку и прожилки, излишний жир и нарезать небольшими ку-

сочками, примерно 2x2 см. В большой ёмкости — тазу или кастрюле, мясо засолить и перемешать так, чтобы всё было равномерно просолено. Подготовленное таким образом мясо разложить по предварительно стерилизованным и просушенным стеклянным банкам. Лучше брать пол-литровые или 700-граммовые. Мясо уложить в банки плотно, при этом надо добавить несколько листиков лаврового листа и горошин чёрного перца. Затем накрыть банки жестяными крышками, которыми они потом будут закатываться, и поставить в холодную духовку. Установить температуру 200° С. После закипания уменьшить жар до 150° С и готовить от 1,5 до 3-4 часов в зависимости от используемого мяса. Когда мясо будет готово, духовку выключить, но не вынимать банки сразу, а оставить их там, чтобы немного остыли, так как горячие банки очень хрупкие и при закатывании могут треснуть. После того как банки немного остынут, но всё ещё будут горячими, надо осторожно их закатать. Закатанные банки укутать чем-нибудь тёплым и оставить до полного остывания. Затем поставить на хранение в прохладное место.

А какую буженину можно сделать из окорока или шейной части! Я всегда делаю её по праздникам, да и в будние дни порой балую домашних. Замечательная альтернатива колбасе. Кстати, теперь мы её не покупаем.

Вам потребуется кусок окорока не меньше 800 г. С этого куска надо срезать плёнку. Если свинина жирная, то нужно удалить и часть жира, но не весь, иначе мясо будет суховатым. Приготовленный кусок мяса вымыть, обсушить салфеткой и сделать на нём несколько небольших, но глубоких надрезов, в которые положить маленькие дольки чеснока. Затем мясо натереть солью и положить в маринад, который готовится следующим образом. Смешайте вместе чёрный молотый перец, мелко растёртый лавровый лист, сухой ук-

роп (свежий не годится), листья мяты, мелко нарезанный чеснок, 2-3 ч. ложки 6-9%-ного уксуса и всё это размешайте в 40-60 г растительного масла. Если добавите несколько цветочков гвоздики, то вкус будет более пряный. Сколько именно перца и сколько чеснока положить, сказать сложно, это дело вкуса. Потом мясо положить в маринад и поставить в холодильник на сутки или двое. За это время кусок надо будет несколько раз перевернуть, каждый раз вымешивая руками, как тесто, чтобы он равномерно просолился. Готовить буженину лучше в чугунной или эмалированной утятнице. На дно посуды положить большой лист фольги, чтобы в него можно было завернуть весь кусок мяса. Осторожно, не порвите фольгу, иначе будет вытекать ароматный сок. Затем на выстланное фольгой дно положить капустный лист и несколько кружочков моркови. Делается это для того, чтобы мясо не подгорало, а капусту потом выбросить. А ещё под фольгу, на дно посуды, хорошо бы подложить палочки из ольхи, тогда буженина пропахнет вкусным дымком. После этого выложить на фольгу мясо и полить маринадом. Сверху (над мясом) хорошо соединить края фольги, закрыть посуду крышкой и поставить в разогретую до 180° С духовку. Готовится буженина приблизительно два часа. Минут за 10 до готовности открыть крышку, развернуть фольгу и дать мясу немного подрумяниться. Есть буженину можно как в холодном, так и в горячем виде.

*Р. С. Засолить рыбу, испечь хлеб — всё это дарит неповторимый заряд хорошего настроения и здоровья. Ведь, кроме того, что вы используете натуральные продукты, вы готовите с любовью. А это самый главный секрет.*

Наталья САДОВСКАЯ,  
г. Рязань



# Все на пикник!



Чтобы пикник на природе превратился в настоящий отдых и оставил самые лучшие впечатления, необходимо со всей ответственностью подойти не только к закупке продуктов и маринованию мяса, но и к выбору таких важных вещей, как...

**МАНГАЛ.** Неважно, предпочитаете ли вы жарить мясо на шампурах или решётке, мангал поможет приготовить вкусное сочное блюдо быстро и без лишнего хлопота. Для выбора на природу удобен складной переносный. При выборе мангала в первую очередь следует обратить внимание на качество металла. Одно из требований к переносному мангалу — относительно небольшой вес, поэтому его стенки априори не могут быть толстыми. Однако не стоит гнаться за самыми лёгкими (стенки которых не превышают 1 мм). Они плохо держат тепло, дрова и уголь в них быстро прогорают, к тому же после нескольких использований металл может потерять свою форму, и тогда разобрать и снова собрать его будет сложно. Оптимальной толщиной металла в этом случае является 2-2,5 мм. Кстати, при покупке разборного мангала лучше отдать предпочтение моделям с минимальным количеством мелких съёмных деталей, которые могут легко потеряться в траве уже после первого похода. Высота стенок мангала зависит от ваших вкусовых пристрастий. Классический мангал глубиной 30-40 см делает мясо сочным, прожаренным и прокопчённым, с неповторимым ароматом дымка. На более мелком мангале (глубиной 20-30 см) шашлык получится не таким сочным, но готовится гораздо быстрее. А вот размер мангала не так важен. Его следует выбирать лишь исходя из предполагаемой величины компании — чем больше размер, тем больше шампуров шашлыка можно сделать за один раз.

**ТОПЛИВО.** Огромное значение при приготовлении шашлыка и других горячих блюд на пикнике отводится дровам. Сегодня вовсе не обязательно разыскивать их в близлежащих окрестностях, а потом ждать, когда они прогорят и превратятся в хороший уголь. Практически в любом магазине продаётся готовый древесный уголь. Для приготовления еды подойдёт топливо из берёзы, липы, дуба и фруктовых деревьев (яблони, груши, сливы, вишни, абрикоса). А вот ольха, ясень, тополь, осина, рябина, ива, акация и все хвойные породы дерева хороши разве что для камина. Они могут испортить вкус и качество приготовляемой пищи.

Обратите внимание не только на состав, но и на другие надписи на упаковке. Качественный уголь всегда имеет обозначение массы в килограммах. Такой уголь однороден по своему составу и не содержит примесей дешёвых сортов древесины. Указание объёма означает, что в его составе могут присутствовать примеси, причём в неизвестном процентном соотношении.

Перед покупкой обязательно пощупайте нижнюю часть мешка и определите границу, когда мелкие фракции перестают встречаться. Если они составляют примерно 1/3 всей высоты мешка — мелочи слишком много. Такой уголь быстро прогорит и не даст необходимого жара.

Кстати, имейте в виду, что при использовании специальной жидкости для розжига необходимо подождать, пока угли прогорят минут 20, чтобы она испарилась.

**ОДНОРАЗОВАЯ ПОСУДА.** При покупке одноразовой посуды для пикника обратите внимание на маркировку. В первую очередь проверьте, есть ли на доньшке значок, на котором изображены вилка и бокал. Отсутствие такого символа означает, что посуда не пригодна для пищевых продуктов. Затем поищите значок «PP» (полипропилен), который «даёт добро» на использование её для горячих блюд и напитков, а также алкоголя. Если же вместо него стоит значок «PS» (полистирол), имейте в виду, что при контакте с горячим шашлыком, чаем или даже вином посуда не расплавится, как думают многие, а начнёт выделять токсичный стирол.

## Да будет свет!



При выборе люстры следует ориентироваться не только на её внешний вид, но и на мощность. Ведь именно от неё в конечном итоге будет зависеть степень освещённости комнаты. Мощность люстры равна максимальной сумме мощностей всех ламп, которые могут быть в ней использованы. Для ванной комнаты достаточно люстры мощностью 80-100 Вт. Для кухни среднего размера 120-150 Вт, а для спальни или гостиной — 150-300 Вт. Данные рекомендации даны для ламп накаливания. В случае если вы используете люминесцентные, исходите из их эквивалентной мощности, указанной на упаковке.

## Гранатовый сок

Качественный натуральный гранатовый сок отличается полным отсутствием любых добавок (лимонной кислоты, сахара и т. д.), поскольку он имеет в своём составе собственные натуральные консерванты — лимонную и аскорбиновую кислоты. Как правило, сок продаётся в стеклянной посуде. Во-первых, стекло не вступает в реакцию с различными фруктовыми кислотами и микроэлементами. Во-вторых, позволяет в два-три раза увеличить срок хранения. И, в-третьих, даёт возможность визуально убедиться в качестве продукта (насыщенный бордовый цвет и наличие мутного осадка).



## Грибочки из банки

При покупке консервированных грибов посмотрите банку на просвет: все грибочки должны быть более-менее одинаковыми по размеру, чистыми, не иметь повреждений и пятен. И лучше покупать консервы, в которых представлены грибы одного вида, а не ассорти. Дело в том, что у разных грибов свой срок оттаивания, а производители его редко соблюдают.



**У моего мужа от первого брака двое детей, носят его фамилию, хотя первая супруга была беременна от другого мужчины. Сейчас она требует алименты на детей. Законно ли её требование?**

Плата алиментов несовершеннолетним детям, проживающим с матерью, зависит от того, кто является отцом ребёнка. Следует учитывать, что дети, родившиеся в браке, будут считаться детьми таких супругов до тех пор, пока не доказано обратное. Так, в соответствии со статьёй 51 Семейного кодекса РФ отец и мать, состоящие в браке между собой, записываются родителями ребёнка в книге записей рождений по заявлению любого из них. При этом несогласный родитель может оспорить запись об отцовстве только в судебном порядке. Причём в соответствии с ч. 2 ст. 52 Семейного кодекса РФ требование лица, записанного отцом ребёнка, об оспаривании отцовства не может быть удовлетворено, если в момент записи этому лицу было известно, что оно фактически не является отцом ребёнка.

Таким образом, требование об уплате алиментов полностью законно. В случае несогласия с этим требованием оспаривать не сами требования об уплате алиментов, а факт отцовства.

**Я живу с мужем и ребёнком у мамы, которая является единственным собственником квартиры. Хочу убедить её прописать к нам моего мужа, но она отказывается из-за боязни, что он начнёт претендовать на квартиру. Помоете разуверить её. Сможет ли она по желанию выписать его в любое время? Как это правильно оформить?**

Ваша мама является собственником квартиры, и её право собственности не зависит от того, кто прописан в квартире. Собственником она останется в любом случае, и регистрация вашего супруга на этой жилой площади на данный факт никак повлиять не может.

Тем не менее я допускаю, что могут возникнуть проблемы с выпиской супруга. Так, если ваш супруг будет вселён ею как член семьи (об этом может свидетельствовать, например, ведение общего хозяйства), то на основании статьи 31 Жилищного кодекса РФ он может приобрести право пользования квартирой, и выписать его без его согласия будет затруднительно. Обычно под членами семьи понимают супруга, детей, родителей.

Но полностью исключить тот факт, что и зятя посчитают членом семьи, я не могу.

Впрочем, решение в вашем случае простое. Для того чтобы такой ситуации не возникло, ваша мама с супругом может заключить договор безвозмездного пользования квартирой. В договоре указать, что ему предоставляется право проживания не как члену семьи собственника, а как жильцу, и что договор может быть расторгнут в одностороннем порядке собственником с предупреждением, например, за две недели. Такой договор не требует нотариального удостоверения или регистрации — достаточно подписей сторон. Но в случае возникновения спора при его исполнении даёт надёжную гарантию, что проблем с выселением не возникнет.

**Хочу развестись, муж не работает, пьёт, поднимает руку. Есть двое детей — 3 года и 6 лет. У нас квартира в общей долевой собственности по 1/2 доли, приобретена во время совместной жизни. Что будет с собственностью? Регулирует ли государство вопрос поведения супругов при совместном проживании?**

Собственность так и останется долевой. Можно в судебном порядке определить порядок пользования квартирой, но, как правило, вопрос будет заключаться в том, кто какой комнатой будет пользоваться. Рассчитывать на большее не следует, поскольку закон не может регулировать личные отношения супругов, а уж тем более бывших супругов. Если супруг будет нарушать общественный порядок, занимать рукоприкладством или совершать иные противоправные действия, то независимо от того, в браке вы или нет, вправе вызвать сотрудников милиции. В зависимости от характера его действий он будет привлечён к административной или уголовной ответственности. Других законных способов воздействия на поведение супругов при совместном проживании я, к сожалению, не вижу.

**Мой муж взял кредит для знакомого, о котором я не знала до недавнего времени, то есть поручителем по кредиту не являюсь. Сейчас суп-**

## Отвечаем на ваши вопросы



**руга нет в живых, а мне звонят из банка и говорят о принудительном взыскании долга. Что я могу сделать в данной ситуации? Как уберечь себя и ребёнка?**

Ответ на ваш вопрос во многом зависит от двух обстоятельств.

Во-первых, какое имущество перешло к вам по наследству от умершего супруга. В соответствии со статьёй 1175 Гражданского кодекса РФ каждый из наследников отвечает по долгам наследодателя в пределах стоимости перешедшего к нему наследственного имущества. То есть если есть наследство, стоимость которого превышает полученный кредит, то требование банка вполне обосновано.

Во-вторых, даже если наследства не было, но судом будет установлено, что всё, полученное по кредиту одним из супругов, было использовано на нужды семьи. В этом случае супруги несут солидарную ответственность (ст. 45 Семейного кодекса). Другими словами, банк может требовать возврата всей суммы кредита с любого из супругов.

При отрицательном ответе как на первый, так и на второй вопрос, требование банка, скорее всего, является незаконным.

Если же основания для взыскания присутствуют, то я рекомендую вам обратиться за помощью к адвокату. Ведь необходимо проверить, действительно ли был кредит или это очередное мошенничество (в том числе, возможно, и не со стороны банка). Есть ещё масса вопросов, которые надо будет выяснять адвокату. Самостоятельно такие дела вести не рекомендую, поскольку это может вылиться в серьёзные финансовые потери.

Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ



ОВЕН

(21.03-20.04)

В середине лета Овнам необходимо будет поставить точку в делах, которые по каким-то причинам откладывали в долгий ящик. А вдохновение и небывалый творческий подъем помогут вам успешно справиться с поставленной задачей. Что касается финансов, то сейчас не следует давать в долг, поскольку деньги могут к вам не вернуться. В личной жизни Овнов намечается насыщенный и интересный период — появится сразу несколько претендентов на ваши руку и сердце. У вас есть шанс выбрать свою вторую половинку. Конец месяца благоприятен для путешествий. Смена обстановки, знакомство с новыми интересными людьми помогут отдохнуть и набраться сил.



ТЕЛЕЦ

(21.04-20.05)

Атмосфера в личных отношениях будет меняться так же, как и настроение Тельцов. Часто будет возникать желание уйти от любимого, но в то же время вы понимаете, что не представляете своей жизни без него. Постарайтесь не наломать дров, так как принятое в порыве гнева решение может привести к серьезному разладу. Что касается трудовых будней, то начальство непременно оценит такие качества, как интуиция, сдержанность в проявлении эмоций, самоуважение и профессионализм. Последние выходные месяца проведите в кругу родных, близких и дорогих вам людей, поскольку им требуется ваше внимание.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05-21.06)

На арену июльских событий выходят дела профессиональные. Для Близнецов наступает один из самых напряженных месяцев. Работы невпроворот, да и завистники не будут сидеть на месте. Главное для вас сейчас — не ввязываться ни в какие конфликты, и всё потихоньку войдет в привычное русло. В амурных делах представительниц этого знака будут терзать сомнения по поводу непостоянства любимого человека. Не торопите события и перестаньте страдать по пустякам, ведь впереди ещё будет много интересных романтических знакомств. В третьей декаде июля наиболее удачными окажутся любые приключения для дома.



# Что нас ждёт в июле



РАК

(22.06-22.07)

На работе месяц сулит рост обязанностей, что может расстроить намеченные личные планы. Что ж, запаситесь терпением и постарайтесь выложиться на полную катушку. Такое рвение не останется незамеченным, и уже ближе к концу месяца ваши труды будут вознаграждены. Вторая половина месяца — период довольно сложный в отношениях между супругами, поскольку могут возникнуть взаимные обиды. Берегите отношения и почаще дарите любимому тепло, ласку и любовь. Дружеские посиделки и визиты гостей в конце месяца доставят немало радости.

заявятся интересные знакомства, которые внесут новизну в их жизнь. Домашняя атмосфера будет напоминать дом отдыха, поскольку будет наполнена спокойствием. Во второй половине месяца внимания потребует работа. При оформлении документов не бойтесь уточнять какие-либо детали, выяснять необходимую информацию, осторожность никогда не повредит. Что касается финансовой стороны, то здесь любое вложение денег, особенно в конце месяца, принесёт прибыль.



ЛЕВ

(24.08-23.09)

В этом месяце любые начинания, связанные с переходом на новую работу, будут иметь успех. Так что если вы находитесь в поиске высокооплачиваемой должности, то сейчас самое время рискнуть и сменить место работы. Что касается личной жизни, то в июле вашему семейному гнездышку не



ЛЕВ

(23.07-23.08)

Этот летний месяц закружит семейных Львов в вихре чувств и укрепит отношения. У одиноких представительниц



страшны никакие преграды, поскольку в нём будет тепло, светло и уютно. Одиноким представительницам этого знака должны внимательно смотреть по сторонам – на горизонте, вполне вероятно, появится долгожданный кавалер. Конец июля – благоприятный период, именно сейчас Девы смогут сделать многое из запланированного ранее.



## ВЕСЫ (24.09–23.10)

В июле у Весов сложится напряжённая ситуация как на службе, так и в личной жизни. На работе могут выбить из колеи интриги и сплетни со стороны коллег. Если не заострять на этом внимание, проблемы затихнут сами собой. В отношениях возможны ссоры и разногласия. Не исключено, что одной из причин станут денежные проблемы. В третьей декаде на многих Весов нахлестнет романтическое настроение. Используйте эту возможность, чтобы отвлечься от бытовых забот и посвятить время любимому занятию.



## СКОРПИОН (24.10–22.11)

Сексуальная энергетика в этом месяце будет как магнитом притягивать к вам представителей противоположного пола. Возможно, случайная встреча для многих станет началом серьёзных отношений, а для некоторых даже закончится замужеством. Что касается работы, то именно во второй декаде большинство Скорпионов смогут повысить свой социальный статус и раскрыть творческий потенциал. В конце июля, если нет возможности съездить в отпуск, отправьтесь на пару дней за город. Отдых на природе поможет вам обрести душевное спокойствие и равновесие.



## СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

В июле у представителей этого знака начнётся увлекательный роман, который неодиноким Стрельцов поставит перед выбором – разрывать ли отношения с преданным вам человеком ради сиюминутного увлечения. Во второй декаде июля вам придётся заняться накопившимися служебными обязанностями. Проявив уверенность, врождённую интуицию и целеустремлённость, вы добьётесь того, к чему так долго стремились. С деньгами трудностей не предвидится.



## КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

В этот летний месяц на первый план выйдут дела личного характера. Отношения, которые до недавнего времени казались прочными и стабильными, вдруг начнут давать трещины. Приведут ли они к окончательному разрыву или расцветут и окрепнут – зависит от вас обоих. Что касается трудовой деятельности, то сейчас вы полны энергии и сил и потому успешно справитесь с любым делом. А результаты работы привлекут внимание начальства, что благоприятно отразится на вашем материальном благосостоянии.



## ВОДОЛЕЙ (21.01–20.02)

Июль окунет Водолея в сказочную атмосферу взаимопонимания и любви. Одиноким представителям этого знака Зодиака тоже скучать не придётся. Впереди вас ждёт незабываемое свидание, одно из которых, возможно, закончится предложением руки и сердца. Только не

торопите события, пусть всё идёт своим чередом. На середину июля смело планируйте работу, требующую творческого подхода. Не упустите возможность продвинуться по карьерной лестнице, хорошие союзники в этом – ум, талант, профессионализм, внимательность, а также умение в кратчайшие сроки справляться с заданием.



## РЫБЫ (21.02–20.03)

Для Рыб наступает время повышенной активности, любые начатые дела в этот период пойдут в гору, а идеи получают одобрение руководства. Однако не забывайте, что успех может вызвать зависть у окружающих, поэтому открывайте свои планы только надёжным и проверенным людям. А вот в личных отношениях не всё так гладко. Между влюблёнными может возникнуть охлаждение на почве ревности и недосказанности. Чтобы оно не перешло в затяжную ссору, с вашей стороны лучше согласиться с любимым, нежели выставлять свои условия. В третьей декаде возможны финансовые траты.

**Чтобы узнать больше о сильных сторонах вашего характера, о том, какой партнёр вам подходит, астрологи изучают положение Марса в вашей карте рождения**

### Марс гостил в Раке



18/05-02/07 1940, 26/04-13/06 1942, 28/03-22/05 1944, 08/09-11/11 1945, 26/12(45)-22/04 1946, 14/08-30/09 1947, 23/07-06/09 1949, 04/07-17/08 1951, 14/06-29/07 1953, 26/05-10/07 1955, 05/05-20/06 1957, 10/04-31/05 1959, 21/09(60)-05/05 1961, 22/08-11/10 1962, 31/07-4/09 1964, 11/07-25/08 1966, 21/06-05/08 1968, 02/06-17/07 1970, 13/05-28/06 1972, 20/04-08/06 1974, 18/10-25/11 1975, 19/03-15/05 1976, 01/09-26/10 1977, 26/01-10/04 1978, 09/08-19/11 1979, 18/07-01/09 1981, 29/06-13/08 1983, 09/06-24/07 1985, 21/05-06/07 1987, 29/04-16/06 1989, 03/04-25/05 1991, 12/09(92)-27/04 1993, 17/08-04/10 1994, 26/07-09/09 1996, 06/07-20/08 1998, 16/06-31/07 2000.

### Ваш Марс в Раке

Вы очень мягкая, нежная и чуткая женщина. Стараетесь никого не обидеть и не ранить неосторожным словом. Ваша профессия наверняка связана с возможностью позаботиться о ком-либо. Воспитатель, нянечка, медсестра – чувствуя себя нужной, вы спокойны и счастливы. И вашей теплоты ещё хватит, чтобы обогреть всех близких людей. Вы особенно цените надёжность и ответственность, поэтому долго присматриваетесь даже к любимому мужчине. И зачастую нерешительность мешает вам сделать отношения ближе. Не сомневайтесь в своём выборе, ведь порой, чтобы стать счастливой, надо сделать лишь шаг навстречу судьбе.

### Его Марс в Раке

Для этого мужчины интересы семьи всегда на первом месте. Вы можете с полной уверенностью рассчитывать на него во всём: он и с детьми погуляет, и покормит, и сказки на ночь прочтает. А ещё с удовольствием приготовит вам романтический ужин. Такого мужчину очаровывают мягкие домашние женщины. Он не примет вульгарности и хамства. Покажите, какая вы хозяйка, и он навсегда останется с вами.

Парад- ... в цирке	↙	Синоним молва	↙	Водная артерия	Соотно- шение карты и натуры	→	↙				↙	
↖				«... в лодке, не считая собаки»	↙	2-й пре- зидент США						
Не пасмурно		Что сверху батона?	→									
↘		↙		Постоя- лый ...		Мара- фонские автогонки						
	Олимпий- ское судно		Митинго- вое сборище	↘		↘		«Летят ... и два гуса»	↙	Гостит у бабушки		
↖					... Узала		Певче- ский гопос	→				
	Один из ментов- актеров		Женщина- хищница	↘				Деловой центр Лондона		Бухгал- терский...		
Металли- ческий профиль	↘		↘		«Эй!» вдогонку		Дьяволь- ский соблазн	→	↘	↘		
Псевдо- ним ладьи		Тонкий в анекдоте		Родовая община	Деревья в горах		Желез- ная леди Велико- британии	↘	Райская страна	Плодо- родная почва	Обследо- вание мест- ности	
Емкость для воды	→	↘		↘	↘	Киргиз- ское селение	↖				↘	
Тип ролей актера	→					↘	Рацион для худеющих	→				
Разно- видность пирожка		Пенистая волна		Арабский титул	→		Правдо- искатель в суде		Физик- сопротив- ленец		Орудие для пахоты	
↘					Рос- писатель, политик Эдуард ...	→	↘		↘		↘	
				↙	Стойкое возму- щение		Большой естеств. водоем	→				
				↘				Обратная сторона переда	→			
					Путево- датель Ариадны		Тонкая ткань	→				
↖									Вымер- шая птица	→		

По горизонтали: мастаба, алге, корка, яхта, Дарю, Нипов, ментор, оклик, тавер, цырк, рюмка, Тэчтер, ампула, дуэта, алу, бурун, Лимонное, море, нити, заво, шель, шакоуца, моа, По вертикали: ясно, белит, стух, тупа, тупа, юмор, река, ваки, двор, клан, трое, алу, гнев, парли, алу, Адам, цисте, тмк, Эдем, Сити, Ом, алу, черном, улем, орано, барбарис, разведка.



## КОНКУРС!

Уверена, даже самый незначительный подарок, преподнесённый с выдумкой и в стихотворной форме, произведёт незабываемое впечатление на именинника и запомнится ему надолго.

Он не узок, не широк,  
Просто чудо-КОШЕЛЕК!  
Евро, доллары, рубли,  
Словно в море корабли,  
Мимо пусть не проплывут,  
В кошелек найдут приют.  
Чтоб во всех своих делах  
Был хозяин при деньгах!  
**Любовь ЛОБАНОВА,**  
г. Нижний Новгород

Наша читательница получает в подарок рамку для фотографии.

## ИГРЫ НА ПРИРОДЕ

Во что вы играли с друзьями в детстве? Предлагаем вспомнить самые популярные игры на свежем воздухе.

### «ШТАНДЕР-СТОП»

Игроки становятся в круг, водящий с мячом — в центре круга. Он подбрасывает вверх мяч и называет имя одного из участников. Все разбегаются врассыпную, а тот, чьё имя назвали (теперь он становится водящим), ловит мяч и кричит: «Штандер-стоп!» Игроки замирают на месте. Водящий должен попасть мячом в кого-либо из них. При этом игроку, в которого попали, разрешается присесть, уклоняться от мяча, но не сходить с места. Если в него попали, он становится водящим. Если бросавший промахнулся, водящим остаётся он.

С вами играют маленькие дети? В этом случае, называя имя ребёнка, подбрасывайте мяч невысоко и не отбегайте слишком далеко, чтобы маленькие ручки смогли добросить до вас мячик.

### «БОЛЬНАЯ КОШКА»

По сигналу все игроки разбегаются в разные стороны, а водящий догоняет их, пытаясь дотронуться («запятнать») до них. «Запятнанные» игроки становятся «больными кошками». Они кладут руку на то место, до которого дотронулся водящий и помогают водящему в ловле других участников. Важно то, что «пятнать» они могут только свободной рукой. Побеждает тот игрок, которого ни разу не осясали.

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.

## СТИХИ В ТЕТРАДЬ

Мне твердят, что скоро ты любовь найдёшь  
И узнаешь с первого взгляда...  
Мне бы только знать, что где-то ты живёшь,  
И, кланусь, мне большего не надо!

Снова в синем небе журавли кружат,  
Я брожу по краскам листопада.  
Мне бы только мельком попозировать тебе,  
И, кланусь, мне большего не надо!

Дай мне руку, слово для меня скажи...  
Ты моя тревога и награда!  
Мне б хотя бы раз прожить с тобой всю жизнь,  
И, кланусь, мне большего не надо!

Юрий ВИЗБОР

## Любимые песни

Слова Л. ФАДЕЕВА.  
Музыка Ю. АНТОНОВА

### МОРЕ

По зелёной глади моря,  
По равнине океана.  
Корабли и капитаны,  
Покорив простор широт,  
Мира даль дела на мили,  
Жизни даль дела на вахты,  
Держат курс согласно фрахту  
В порт, в порт.

### ПРИПЕВ:

Море-море, мир бездонный,  
Пенный шепест волн прибрежных...  
Над тобой встают, как зори,  
Над тобой встают, как зори,  
Нашей юности надежды.

Моряку даны с рождения  
Две любви — земля и море,  
Он без них прожить не может —  
И несчастлив он, и горд.  
Две любви — к земле и морю  
В нём живут неразделимо.  
А граница между ними —  
Порт, порт.

ПРИПЕВ (повторить 3 раза).

## Анекдоты



— Дорогая, что тебе подарить на день рождения?  
— Ой, ну даже не знаю...  
— Тогда я даю тебе ещё год на размышление.



Стоят две блондинки на остановке и ждут транспорт. Одна у другой спрашивает:

— Ты какой автобус ждёшь?  
— 2. А ты?  
— 7...

Через пять минут подъезжает автобус № 27.

Одна другой:  
— Ой, вместе поедем!



На уроке русского языка. Учительница:  
— Петя, разбери по составу предложение «Папа ушёл в офис».  
— Папа — подлежащее, ушёл — сказуемое, в офис — предлог.



Бармен говорит знакомому:  
— Такое горе, вчера умер один из наших постоянных клиентов. Замечательный был человек! Каждый день выпивал у нас по десять кружек пива и два литра водки.

— А отчего он умер?  
— Понятия не имею.



— Дорогой, каких женщин ты предпочитаешь: умных или красивых?  
— Ни тех ни других! Ты же знаешь, я люблю только тебя.



Маленький Вовочка смотрит, как папа красит потолок, мама говорит ему:  
— Смотри, Вовочка, и учишь, подрастёшь и папе помогать будешь...  
— А что, он к тому времени сам не покрасит?



Рис. Виктор Дидюкин

