

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

декабрь 2012

- *Уроки соблазна*
- *Календарь удачи*
- *Три шага к тонкой талии*



**Ежемесячное
издание
для женщин**

12 (142)

Декабрь 2012 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduar_press@mail.ru

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

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

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.

Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.

При цитировании ссылки
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан в печать 08.11.12.

Время сдачи по графику – 17-00,

фактически – 17-00.

Заказ № 181.

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

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

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

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге
«Пресса России»: 41841.

в каталоге «Почта России»: 60072

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

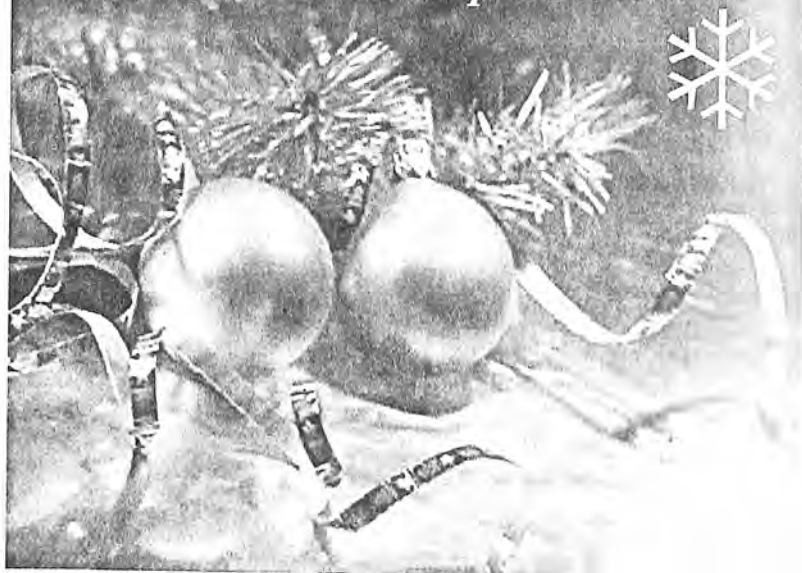
Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

*Какие картинки рисует вам во-
ображение при слове «рос-
кошь»? Меха, бриллианты,
яхты, экзотические острова... Увы,
в наш век оголтелого потребления
и всепоглощающего «купи-продай»
мы забываем о простых, но та-
ких важных и по-настоящему цен-
ных вещах: радостной улыбке ма-
лыша, заботливом прикосновении
маминой руки, разговорах за пол-
ночь с подругой, пирогах с домаш-
ними по субботам, любимом, об-
нявшем за плечи: «Замёрзла, род-
ная»... Почему, когда случилась
подмена? Мы «голосуем» за ис-
тинные ценности и желаем вам
роскошного Нового года с искря-
щимся снегом, пушистой ёлкой,
шампанским, мандаринами и обя-
зательным «оливье» в компании
самых любимых и родных!*



ежемесячное издание для женщин

Будуар

ДЕКАБРЬ
2012



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Новый год –
дело тонкое

стр. 7

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Лучшие грузы

стр. 8

КРАСОТА

Встречаем
аполонисменами

стр. 10

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Уроки соблазна
Это элементарно...

стр. 12

90x60x90

Три шага к тонкой талии

стр. 14

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Берегите грудь смолоду
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 16

ЗДОРОВЬЕ

Чистота –
залог здоровья

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

С улыбкой по жизни

стр. 20

ШКОЛА ЖИЗНИ

Моя ошибка номер пять

стр. 22

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Счастливы вместе

стр. 24

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Все к лучшему!

стр. 26

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Волшебный календарь

стр. 28

МОНОЛОГ

Жить или бояться
Уверенная
женщина знает...

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Шапочный разбор

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Вяжем из меха

стр. 34

ИДЕИ

ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Настройся на Новый год!
Вам подарок!

стр. 36

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Новогодний маскарад

стр. 38

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Съедобные корзиночки
Желейный торт
«Феерия»

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Родные стены

стр. 41

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Свекольный сок
от климакса
Полезный
корешок

стр. 42

ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ...

«И вот она нарядная...»

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в декабре

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

Новый год – тело тонкое

«Возьмём» даже не всё тело, а лишь его часть. Зато какую! Тонкая талия – предмет восхищения сильного пола и зависти слабого. Наши прабабушки затягивались в корсеты до обморока, дабы выглядеть соблазнительно. Новый год – повод взять с них пример. В том смысле, что стоит вспомнить о талии

Игра на контрастах

Самый лёгкий «стройнящий» способ – любые «навороты» в зоне талии. Стоит обратить внимание на наряды, в которых в районе талии происходит контрастная смена цвета. Классика жанра белый верх – чёрный низ перестаёт быть скучной, поскольку меняется в сторону буйства красок, например, баклажанный верх – горчичный низ (кстати, одно из модных цветовых сочетаний). Девушкам невысоким и полным лучше остановиться на варианте «поспокойнее» – контрастные вертикальные, диагональные или горизонтальные полосы вокруг талии сокращают её сантиметры (визуально) и стройнят, вытягивают силуэт в целом.

Поскольку на Новый год мы хотим предстать во всём блеске, будем искать наряды, в которых в нужной нам зоне богатый декор. Один из последних модных трендов – аппликации по бокам (талиа кажется просто осиной!) Роскошно выглядят различные мозаики, рисунки, вышивки из страз, камней и бисера. В этом ряду свежестью и оригинальностью выделяются втачные пояса с драпировкой, тонкими крест-накрест лентами или складками. А талия от этого только в выигрыше!

Дать ремня

Ремни – прекрасный способ подчеркнуть талию. Но только когда она реально есть, а не тогда, когда вы хотите её создать. Пышечки имеют привычку утягивать талию поясом, но такой манёвр приводит к прямо противоположному результату – складки лезут, словно тесто из квашни. Пояс должен подчёркивать, а не душить.

Тонким стройным девушкам достаточно узенького пояса. Причём обязательно «впадать» в элегантность и выбирать чёрный или бежевый, хотя, безусловно, цвета «дорогие». Для праздничного настроения хороши яркие электрические оттенки синего, оранжевого, салатного. Тонкий пояс может быть длинным, чтобы обернуть его вокруг талии несколько раз. Главная изюминка – как его закрепить. Сейчас модно сочинять лёгкие не слишком замысловатые узлы, чтобы край пояса спускался вниз по платью или жакету.

Не тростинкам советуем взять ремень пошире. Тем более модельеры вновь вернули широкие пояса из «ссылки». Хотите быть в авангарде? Выбирайте лаконичный «солдатский» ремень жёсткой посадки в тон платью. Актуальны ремни с металлическим блеском (под бронзу, серебро, старое золото), к тому же они совершенно в «теме» праздника и позволяют обыграть разные, не слишком сочетающиеся друг с другом фактуры тканей.



Едем на заправку

Ещё один рецепт обыгрывания линии талии — сильно её завесить. Кстати, это ещё и модная изюминка сезона. Брюки, джинсы, юбки-карандаши с завышенной линией талии чрезвычайно актуальны. Но это не всё. Стилисты рекомендуют непременно заправлять в них блузы или топы. Этот нехитрый приём великолепно подчёркивает линию талии! Жаль, конечно, что завышенная талия, как правило, идёт дамам худощавым и не низким — экая дискриминация! Но можно пойти и в сторону «простых людей» — выбрать юбку или брюки с низкой посадкой и тоже заправить в них блузу или топ. Это работает: выпятит фигуру, придаст стройность и акцентирует талию. Только следите, чтобы ваши брюки были правильными. Они должны быть по фигуре, дабы не создавать ненужных мешковатых складок, и прикрывать обувь. И тогда ваши ноги будут казаться бесконечно длинными.



Игра с объёмами

Когда одного известного модного эксперта попросили дать любой женщине после 30 один универсальный совет по стилю, он ответил: «Вы должны стать лучшими друзьями с собственными плечами». Действительно, чтобы подчеркнуть миниатюрность талии (или сделать, чтобы она казалась таковой), необязательно затягивать себя в пояс-«убийцу», достаточно добавить немного объёма плечам и бёдрам — и вот вам осиная талия!

Самый безопасный вариант — «выстраивать» плечи с помощью жакета, который любой силуэт сделает более чётким и собранным вне зависимости от комплекции. Укороченный жакет вопрос с талией решает автоматически. Классический до бёдер весьма хорош в дуэте с изысканным и без излишеств ремешком. В любом случае жакет или пиджак должен быть приталенным.

И следите, чтобы выточки были строго «на своих местах» (таким образом вы добьётесь максимально утягивающего эффекта).

Верхний объём способны создать не только подплечники, но и вырезы (подочка, каре), пышные воланы, жабо, рюши, рукава-фонарики, богато декорированные лифы (цветы, аппликации, бусы, стразы), всякого рода накидки.

Что же касается объёма в нижней части, с этим справятся юбки-трапеции, клёш и любые светлые брюки. Последние добавляют «весомости», поэтому этот вариант для «звонких и прозрачных».

Совершенно очевидно, что, выбрав для вечеринки любое приталенное платье с пышной юбкой, вы подчеркнёте талию. Но, как вы поняли, это далеко не единственный путь.



Талия в корсете

Их тоже никто не отменял. Современные корсеты ничем не напоминают средневековое орудие инквизиции. Роскошная итальянская дива Моника Белуччи словно в нём родилась. Во всяком случае ни один её вечерний наряд без этой вещи не обходится. И это правильно. С корсетом создать соблазнительные кошачьи изгибы легче лёгкого. Дабы снизить «поражающее» воздействие корсета на окружающих, примерьте его с целомудренной струящейся юбкой в пол или актуальными в этом сезоне зауженными укороченными брючками длиной 7/8. Барышни могут смело сочетать корсет с демократичными джинсами.

Подготовила Людмила КОСОПУКОВА

Новый зимний сезон просим считать открытым. Мы выбрали семь вещей, в которых модно встречать холода

СЕМЬ РАЗ ПРИМЕРЬ

1 В этом сезоне наиболее популярным фасоном верхней одежды будет пальто или куртка овальной формы свободного кроя. Если оно выйдет на вас так, будто слегка великовато — вы нашли то самое! Рукава стремятся к «краткости», то есть по-прежнему в фаворитах длина 3/4. В сочетании с длинными перчатками смотрится роскошно.

2 Ещё одним «передовиком» обещает стать пиджак из бархата, велюра, вельвета или замши. Кстати, именно эти ткани — любимцы нынешней зимы. Попробуйте, как красиво, посмотрите, как тепло!

3 Особенным спросом этой зимой будут пользоваться свитеры и пуловеры «колючей» вязки цвета яркой электрической синевы. Она к лицу абсолютно всем. Только представьте, как бесподобны вы будете на фоне ослепительно яркого белого снега!

4 Юным и дерзким модницам предлагаем примерить цветные колготки или брюки. Лишите образ некой чопорности и придайте новизны поможет удачно подобранный оттенок. Голосуем за сложные лиловые, лавандовые, дымчатые, графитовые и оттенки бургундского.



5 Разбавить «белое безмолвие» модные дизайнеры предложили мехом, окрашенным в яркие цвета. Ваша шубка может быть как натуральной, так и искусственной, но радовать глаз обязана.

6 Особый шик сезона — платья-футляры и юбки-карандаши из кожи. Здесь преимущество остаётся за элегантным чёрным цветом.

7 «Я хочу золото!» Этот рекламный слоган с экранов шагнул в жизнь. Золотые платья и юбки, золотые брюки и сумки... Если блеск золота вас утомил, можете выбрать сияющие материалы других оттенков.



Продолжаем носить. Сумки-почтальоны на длинных ремешках, сапоги, отделанные мехом, пастельные оттенки в одежде, алая помада и лаки с металлическим блеском.

Откладываем до следующего сезона. Плиссированные макси-юбки, мятные и неоновые оттенки, сумки-торбы и рюкзаки, ботильоны, щедро декорированные молниями, оранжевый блеск для губ.



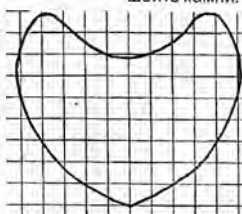
С королевским размахом

Яркое крупное и необычное украшение в дизайнерском исполнении. Теперь вы можете стать его обладательницей!

тенка и формы, флизелин, атласная лента шириной 1 см (40 см) для завязок в тон камней, портновский мелок, булавок.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Для изготовления шаблона основы расчертите лист на клеточки (2 x 2 см), скопируйте клеточный рисунок и вырежьте трафарет.



На рабочую поверхность положите основную ткань, сложенную вдвое лицевой стороной внутрь, флизелин. Обрисуйте трафарет основы, сделайте припуски 1,5 см, вырежьте. На одну из деталей основы приутюжьте флизелин. Прометайте ленточки в верхних уголках, прострочите. Совместите детали лицевыми сторонами, прострочите, оставив незашитым небольшой отрезок для выворачивания. Выверните и зашейте потайным швом. Хорошо проутюжьте и пришейте камни.

Совет. Цвет камней выбирайте под стать наряду. Актуальными в этом сезоне будут синие, рубиновые, фиолетовые, изумрудные камни и обязательно глубоких насыщенных оттенков.

ПОНАДОБЯТСЯ: 30 см при 150 см ширины полупрозрачной ткани (шифон, тонкий шелк, органза) бежевого цвета, нитки в тон ткани, декоративные камни одного цвета, но разного от-



Лучшие фрузы

Аксессуары для волос – неотъемлемая часть модного и стильного образа, надо это усвоить и не пренебрегать

«Закружили»...

Новинка сезона – заколки, украшенные жемчугом и чёрным кружевом, оказалась столь хороша, что быстро шагнула с подиумов в народ. Во всяком случае барышни с кружевным великолепием уже замечены (5).

Носим: в каскаде струящихся волос под вечернее платье приглушённых оттенков.

Вплели...

Капроновые ленты, которые мамы вплели нам в косы, остались в прошлом. В этом сезоне хитросплетения из волос украшают шнуры из кожи, тесьма, отделанная мехом, шёлковые платки (2).

Носим: в косах, заплетённых «ещё вчера», другими словами, «пыхматых» и с выбившимися прядями. «Фолк-стиль» в одежде приветствуется.



Повязали...

В этом сезоне внимаем совету стилистов украшать свои волосы повязками, усыпанными огромными искусственными кристаллами, пайетками и бисером (1).

Носим: прекрасный вариант для тех, кто предпочитает ретро-стиль 60-х. Широкие ленты идеально подчёркивают и роскошные начёсы, и идеальную бабетту.

Вогнали в «печаль»

А сейчас внимание, трепетные блондинки! Этот аксессуар придуман и создан именно для вас. Ваши платиновые, жемчужные, льняные, золотые волосы предлагают украсить искусственными чёрными цветами. По вполне понятным причинам брюнетки остаются в стороне от модного тренда (4).

Носим: с причёсками в ретро-стиле старого Голливуда. То бишь с каре, которое уложено волной, или с идеально прямыми волосами с низким боковым пробором. Струящееся платье в пол прилагается.



...обручили

Обручи, украшенные цветами, уже порядком «приелись». Поэтому обращаем взор в сторону будущей напоявал роскоши – ободков в виде диадемы с массой сияющих страз (3). Не менее актуален и другой вариант: лаконичный тонкий ободок с камнями. Причём камень вполне может быть «одинок», но весьма впечатляющ по размеру.

Носим: самая правильная «оправа» для диадемы – нежные и романтичные локоны. Лаконичный обруч удачно гармонирует со скромным и аристократичным пучком, как у балерины.



Зима... Холода... Но это не повод впадать в спячку. Впереди новогодние капризы, а это прогулки, встречи с друзьями, новые знакомства, наконец. Чтобы получить удовольствие от происходящего, надо быть на высоте. Предлагаем вашему вниманию передовые разработки и проверенные методы оттачивания красоты, которые были опробованы в действии лично членами редакции и их знакомыми со всеми вытекающими отсюда, к слову сказать, очень приятными последствиями. Итак,



Встречаем аглодисмен таму

ГЛИКОЛЕВЫЙ ПИЛИНГ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ? По сути пилинг — это удаление отмерших клеток кожи. Он позволяет выровнять тон кожи, улучшить цвет лица, избавиться от «чёрных точек». Гликолевый пилинг направлен не только на улучшение внешнего вида, но и на омоложение кожи. Гликолевая кислота, которая используется во время процедуры, увлажняет, способствует выработке коллагена и эластина, которые необходимы для поддержания упругости. Особенно показана процедура при проблемной коже, поскольку регулирует выработку кожного сала.

КАК ДЕЛАЮТ? Кислота наносится на предварительно очищенное лицо и остаётся на коже в течение 10 минут. Во время процедуры могут ощущаться лёгкий зуд, пощипывание, жжение. Курс подбирается индивидуально и зависит от проблемы и типа кожи. Как правило, он состоит из 4-10 процедур. Между основными процедурами используются специальные средства на основе гликолевой кислоты с низким процентным содержанием для поддержания результата пилинга.

Если вы приобрели средства для до-

машнего использования, как правило, это фруктовые пилинги (с АНА-кислотами), то помните, они также требуют осторожного применения с соблюдением всех рекомендаций. Напомним, процедура пилинга имеет противопоказания: повышенная чувствительность к компонентам, герпес, келоидные рубцы, атопический дерматит, хроническая крапивница, беременность.

Елена, 27 лет. Жалобы на расширенные поры, чёрные точки, тусклый цвет лица, шелушение в области щёк.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Процедура оказалась очень комфортной. Изменения, происходящие с кожей, стала наблюдать после третьей процедуры. Осветлились пигментные пятна, исчезли чёрные точки, поры сузились. Цвет лица стал ровным, кожа свежей, овал подтянулся. После курса, а я сделала семь процедур, исчезло шелушение, мелкая сеточка морщин, которая появилась после отпуска, разгладилась. Отпала необходимость пользоваться маскирующими средствами, достаточно было рассыпчатой пудры. Результатом я осталась довольна.

НА ЗАМЕТКУ. Химические пилинги, а гликолевый его разновидность, очень популярны. Выбор препаратов для их проведения достаточно широк. Миндальная кислота показана при чувствительной коже, АНА-кислоты рекомендованы даже подросткам и, наоборот, средства более глубокого действия, например, трихлоруксусная кислота (ТСА), которая затрагивает срединные слои кожи, то есть действует на более глубоком уровне. Принцип термического разрушения лежит в основе лазерного пилинга. В ответ на это организм создаёт новую кожу, более гладкую и ровную. Результат сохраняется надолго. Помимо лифтингового эффекта, лазерный пилинг способен избавиться от шрамов и рубцов, неприглядных сосудистых звёздочек.



СЫВОРОТКА

ЧТО ЭТО ТАКОЕ? Это концентрированный комплекс биологически активных веществ, которые быстро проникают в кожу и сразу начинают действовать. Посему их эффективность во много раз превосходит эффективность крема. Сыворотки для лица и век бывают самые разные: с эффектом лифтинга, увлажняющие, питательные, противовоспалительные, успокаивающие.

КАК ПРИМЕНЯТЬ? Сыворотка применяется в меньших дозах, чем крем, достаточно лишь нескольких капель, которые вбиваются в кожу подушечками пальцев. Через 15 минут поверх сыворотки наносится крем (желательно той же серии) для усиления эффекта.



Использовать средство следует курсом в течение 3-4-х недель. Этого времени, как правило, достаточно, чтобы активизировать процессы в клетках кожи. Через 2-3 месяца курс повторяют.

Галина, 37 лет. Жалобы на серый цвет лица, воспаления, сеточку морщин под глазами.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ
Хочется отметить, что обещания косметологов не были пустыми, эффект замечен уже на следующий день после применения сыворотки. Сужу по комплименту подруги, видевшей меня накануне и отметившей, что я «как-то особенно хорошо сегодня выгляжу» (я решила пока не признаваться и дождаться окончания эксперимента). Использовала сыворотку два

раза в день – утром и вечером. К окончанию курса цвет лица действительно стал более свежим, кожа уплотнилась, мимические морщины не ушли, но глубина их уменьшилась. Пыталась использовать с кремом той же серии и без него. Вывод: с кремом, особенно дневным, я чувствовала себя комфортнее, было ощущение защищенности кожи. Кроме того, в нём присутствует более высокая степень защиты от солнечных лучей. Буду пользоваться и дальше, результат мне понравился.

На заметку. Сыворотку не следует путать с лифтинг-препаратами мгновенного действия. Их действие не является накопительным. Используют лифтинг-препараты по мере необходимости не только для лица, но и для области декольте и шеи.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ДИЕТА

ЧТО ЭТО ТАКОЕ? Тонус кожи обеспечивают особые белки – коллагеновые волокна. С возрастом процесс их выработки снижается, и как следствие, снижается и тонус, образуются морщины. Специальная диета, основой которой являются продукты с высоким содержанием Омега-3 жирных кислот, заставляет клетки делиться активнее, что помогает отсрочить старение кожи.

В ЧЁМ СУТЬ? Основной принцип диеты – включение в каждый приём пищи продуктов, содержащих белки. Придерживаться её следует не меньше 4-х недель, оптимально 2-3 месяца. В это время стоит отказаться от сахара, алкоголя, сигарет. Список разрешённых продуктов достаточно большой: зелёная фасоль и горошек, лук, грибы, кабачки, томаты, тыква, все виды капусты и зелени, маслины, имбирь. Из фруктов – грейпфруты, апельсины, яблоки, лимоны, киви, груши, все разновидности ягод. В качестве источника белка следует употреблять в пищу куриное филе, рыбу и другие морепродукты, яичный белок, творог, брынзу, молоко, натуральный (не имеющий наполнителей) йогурт, сметану, а также овсянку, гречку. Обязательный компонент – растительные нерафинированные масла.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

Завтрак: омлет с луком и грибами или овсяная каша с творогом. Зелёный чай.
Второй завтрак: несколько орехов миндаля или 1-2 небольшие груши (яблока).
Обед: салат из капусты с 1 ч. ложкой льняного масла, мясо курицы. Травяной чай.
Полдник: 1 грейпфрут или апельсин.
Ужин: запечённая рыба, салат из овощей. Настой шиповника или морс из клюквы.

Ольга, 45 лет. Жалобы на сниженный тонус кожи.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ
Я полностью согласна, что мы едим то, что мы едим, поэтому придерживаясь здорового питания. Но о такой диете услышала впервые. С начала испытаний прошёл месяц, планирую соблюдать её до праздников, но уже сейчас могу с уверенностью сказать: диета работает! Конечно, «гусиные лапки» нигде не делись, но в целом кожа стала более плотной, цвет лица свежим, глаза ясными. Кожа, несмотря на погодные условия, выглядит замечательно. Знакомая врач, узнав об эксперименте, посоветовала после его окончания не отказываться от льняного масла, принимать периодически курсом 2-3 месяца, добавляя не только в салаты, но и в творог, кефир, йогурт. Льняное масло содержит значительное количество витаминов и биологически активных веществ, в том числе Омега-3 жирные кислоты, которые отвечают за красоту кожи и волос. По её совету я стала пить его в чистом виде каждое утро, заливая стаканом тёплой воды (завтрак через 20-30 минут). Сначала было неприятно, а потом привыкло. Через неделю наладилась работа кишечника. Ничего не могу сказать по поводу противопоказаний, возможно, людям, имеющим проблемы с печенью, стоит проконсультироваться с врачом.

Теперь по поводу диеты. Соблюдать её несложно, тяжело было отказаться от сладкого. Не могу сказать, что в данном случае полностью соблюдала чистоту эксперимента, но количество сахара в рационе сократилось значительно. И это не преминуло сказаться на весе (потеря трёх килограммов накануне праздников – приятный бонус). Мой вывод: пробуйте, не пожалеете!

На заметку. Всё ещё сомневаетесь – отказываться ли вам от сладкой добавки, возможно, вы не знаете, что молекулы глюкозы, оседая на коллагене (волокна, формирующие каркас кожи), выключают его участки из работы, делая их менее пластичными. Этот процесс называют гликацией. Если в молодости кожа имеет резервы для восстановления повреждённого участка, то после 30 их начинает не хватать, при том, что гликозилированных участков становится больше, в том числе из-за воздействия на кожу солнечных лучей. Если не противостоять повреждающим факторам, потеря упругости будет необратимой.



Романтическое свидание... Не так важно, какое оно по счёту – первое или приурочено к годовщине свадьбы. Одно должно оставаться неизменным: ваши притягательность и женская красота

Уроки соблазна



КОЖА

Мужчины на самом деле не настолько привередливы, чтобы ставить на одни весы несовершенство фигуры и отношения. Но это не освобождает вас от обязанности иметь хлёбную и атласно-гладкую кожу. Благо что существует великое множество способов достичь желаемого результата. Регулярное отшелушивание, увлажнение с помощью кремов и масел неизменно приведут к нужному результату.

На карандаш. Скраб для нежной и шелковистой кожи. Возьмите 4 ст. ложки кофейной гущи, добавьте 2 ст. ложки сметаны и 3 капли эфирного масла. К слову, эфирные масла позволяют не только «усовершенствовать» любое косметическое средство, но и увлажняют, питают, тонизируют, подтягивают кожу, многие из них по праву считаются афродизиаками, то есть гармонизирующими отношения между мужчиной и женщиной. К ним относятся эфирные масла иланг-иланг, нероли, жасмина, пачули, ванили, корицы. Тщательно перемешайте и нанесите смесь на массажную рукавицу или губку. Массируйте влажную кожу в течение пяти минут. Смойте, нанесите масло или пудру для тела.

ЭПИЛЯЦИЯ

Запомните, верхняя губа, голени и подмышки должны быть избавлены от нежелательной растительности! Что касается бикини – здесь всё индивидуально: и бразильская эпиляция, и естественность имеет место быть.

На карандаш. Чтобы дольше сохранить гладкость кожи после эпиляции, хорошо увлажняйте её, особенно в первые дни. Спустя время после процедуры воспользуйтесь скрабом (желательно мягким, с косметическими гранула-

ми) или массажной щёткой для профилактики врастания волосков.

ПЕДИКЮР

Обязателен! Истинную женщину отличают ухоженные ступни без намёка на шероховатости и мозоли. Японские гейши уделяли уходу за ногами немало времени. Церемония завершалась нанесением алого лака.

На карандаш. Растительные масла (льняное, кукурузное, оливковое) обладают прекрасным смягчающим действием, препятствуют ороговению кожи, помогают справиться с мозолями и натоптышами. Пропитайте хлопчатобумажный носок таким маслом (выберите нерафинированное, неароматизированное, желательно первого отжима), наденьте его на ночь, оберните полиэтиленом, а сверху наденьте второй носок. Утром достаточно помыть ступни с мягким мылом и соскоблить место мозоля или натоптыша.

МАНИКЮР

Боишься вас разочаровать, но самый суперклассный маникюр с невысказанным дизайном оставляет мужчин равнодушными. Но они всегда заметят неестественно длинные ногти, грязь под ними, облупившийся лак. И очки будут не в вашу пользу!

На карандаш. Возьмите по 1 ст. лож-

ке мёда и миндального масла, 1 сырой желток и выдавите сок 1 лимона, всё это тщательно перемешайте. Нанесите смесь на хорошо вымытые руки толстым слоем и наденьте хлопчатобумажные перчатки. В течение 3-4 часов отдохните: почитайте, посмотрите телевизор. Потом смойте тёплой водой маску и нанесите крем.

ВОЛОСЫ

Желание прикоснуться к женским волосам, гладить, перебирать запожено у мужчин на инстинктивном уровне. Неважно, какова их длина и цвет, контакт с ними должен однозначно оставлять приятные ощущения, а не желание отмыть руки от липкости-клеякости укладочных средств.

На карандаш. Одним из эффективных средств является растительное масло (оливковое, льняное, жожоба). Нанесите его слегка тёплым на всю длину волос, уделяя особое внимание кончикам, закройте полиэтиленовой шапочкой, утеплите полотенцем и оставьте на два-три часа. Потом останется только тщательно промыть волосы. Чтобы придать объём волосам, укладочные средства наносите только на прикорневую зону, а при сушке наклоняйте голову вниз, направляя теплую струю воздуха на корни волос.

НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ

Забудьте о хлопке и цветочках. Ваш выбор – шёлк и кружево. Не ошибётесь с цветом, если выберете чёрный. Сфокусируйтесь на выборе правильного бюстгалтера. Проверенный вариант: косточки, тонкая перемычка между чашечками и красивая кружевная оторочка.

На карандаш. Для того чтобы сделать декольте наиболее привлекательным, воспользуйтесь бронзирующей пудрой, нанесите её в ложбинку



Если свидание должно пройти за пределами вашей квартиры, не поленитесь положить в сумочку небольшой набор косметики: салфетки для удаления макияжа, увлажняющий крем, пудру, тушь, помаду (заменят и румяна). Этого достаточно, чтобы утром чувствовать себя на высоте.

ЭТО ЭЛЕМЕНТАРНО...

Ничто так не увлекает женщину, как стремление к самосовершенствованию. От чего зависит блеск волос? Как заставить кожу сиять изнутри? Как сделать губы более пухлыми? Ответить на эти вопросы лучше, чем профессионалы, не сможет никто, благо своих секретов они не скрывают



Патриция ФИЛД, бессменный стилист сериала «Секс в большом городе»

От чего зависит блеск волос?

Волосы должны блестеть. Но предназначенные для этого бальзамы и маски могут производить обратный эффект, если их не смыть как следует. Поэтому не жалейте воды, когда моете голову. А в завершение ополосните волосы холодной водой. Она чисто механически сожмёт чешуйки волос, тогда они будут лучше отражать свет. Сделайте себе подарок — купите щётку из натуральной щетины, особенно если у вас длинные прямые волосы. Натуральный материал хорош тем, что он не повреждает волосы и не травмирует кожу головы, при этом придаёт сияние и блеск. Чем тоньше волосы, тем мягче должна быть щетина. Помните, волосы следует расчёсывать, когда они сухие, но не менее двух раз в день — утром и вечером. Короткие волосы в течение 3-х минут, а длинные не менее 5 минут.



Какие процедуры делают звёзды перед выходом в свет?

Выход в свет подразумевает открытые платья. В связи с этим звёзды начинают заранее готовиться: са-

дятся на диету, проводят курс процедур в салонах, уделяя особое внимание телу. Одна из самых распространённых процедур — детокс-скраб для тела. Его цель: вывести лишнюю жидкость, насытить кожу влагой и витаминами, чтобы она выглядела плотной и упругой. С этой задачей прекрасно справляются белая глина и морские водоросли. Возьмите 100 г глины, добавьте 2 ст. ложки сушёных водорослей (ламинарии и бурых), разбавьте до состояния сметаны тёплой водой, капните 5 капель эфирного масла лимона. Нанесите на чистое тело, обмотайте себя пищевой плёнкой, наденьте халат на 20-30 минут. Смойте, нанесите увлажняющий крем. Используйте маску два раза в неделю. В этот день приготовьте себе витаминизированный напиток. Возьмите ягоды или щепотку листьев брусники, добавьте измельчённые плоды шиповника, залейте кипятком, настаивайте 10 минут. Пейте в течение дня. Напиток обладает ещё и дренажным эффектом а кроме того, снижает аппетит.



Том ПЕШО, визажист, любимец дизайнеров именитых домов моды

Какие украшения сегодня актуальны?

Зима диктует практичные фасоны, сдержанные цвета, но при выборе аксессуаров этих правил придерживаться не стоит. Сегодня, как никогда, популярны массивные брошки, украшения: крупные кольца, ожерелья-ошейники, многоярусные браслеты. Более того, украшения, контрастирующие по

цвету, выглядят стильно. Беспроигрышный вариант для вечера — однотонное лаконичное по фасону платье в сочетании с крупными серьга-



ми-клипсами, отделанными камнями. Некоторые считают, что клипсы доставляют неудобство и болезненные ощущения, советуют располагать их ближе к лицу, а не на середине мочки уха, тогда вы будете чувствовать себя комфортно. И ещё один нюанс для выхода в свет: подобные серьги лучше носить с убранными волосами.

Кому идёт красная помада?

Я всем своим клиенткам советую иметь в арсенале красную помаду. Она сродни маленькому чёрному платью, которое уместно всегда и везде. Главное — найти свой тон. Палитра холодных оттенков традиционно подходит блондинкам, рыжеволосым стоит обратить внимание на красно-брусничный оттенок, шатенкам подойдёт красно-сливовый или глубокий винный, брюнеткам — красный с нюансом фуксии. Чтобы достигнуть эффекта пухлых губ, на показах я использую следующий приём: наношу блеск натурального цвета, выхода немного за контур губ, а потом помаду. Через пару минут тёмный цвет смешивается со светлым, и губы выглядят большими и чувственными.

Причина образования жировых отложений проста: мы потребляем больше калорий, чем тратим. Незрасходованная энергия откладывается про запас, заставляя вытягивать живот каждый раз, проходя мимо зеркала. Долой старые привычки, предлагаем вам программу, которая поможет приобрести новые, чтобы носить изящные платья и попросту гордиться собой



Три шага к тонкой талии

1 о, спорт, ты жизнь...

Да, да, при наличии лишнего веса в области талии без кардиотренировок (бега, быстрой ходьбы, занятий на велотренажере, прыжков через скакалку, аэробики, танцев) не обойтись. Именно они способствуют ускорению обмена веществ, следовательно, большему сжиганию жира. Лучшее время для занятий — утро. Запасы углеводов в организме минимальны, поэтому в ход идут именно жировые излишки. В идеале тренировка должна составлять 30 минут. Кстати, многочисленные исследования свидетельствуют, что интервальные кардиотренировки, например, чередование 1 минуты быстрого бега и 1 минуты ходьбы в спокойном темпе, гораздо эффективнее, чем такой же по продолжительности монотонный бег. Если утренние занятия для вас проблематичны, не расстраивайтесь — заниматься можно по 10 минут трижды в день, эффект будет аналогичным. Так что запаситесь удобной обувью и пройдите часть пути до остановки пешком.

Не обойтись и без привычных упражнений на пресс. Ваш опыт убеждает вас в обратном? Оказывается, чтобы иметь тонкую талию, помимо мышц живота, задействовать следует и мышцы спины. Именно из-за их слабости многие из нас не могут добиться желаемых результатов. Рекомендуем вам тройку упражнений-лидеров, которые позволяют добиться желаемого результата в короткие сроки.

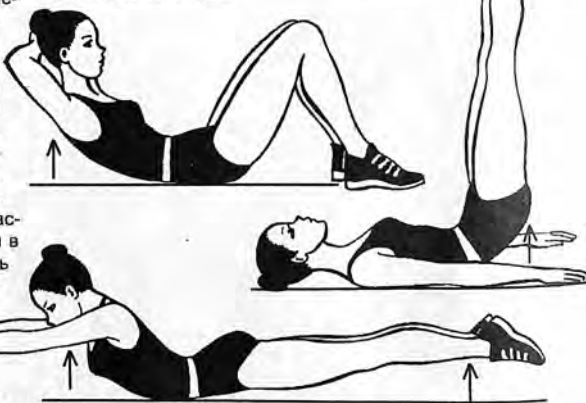
Выполняйте упражнения друг за другом без перерыва, отдохните минуту и повторите. Делайте их каждый день (с одним днём для отдыха) или через день.

ДЛЯ ВЕРХНЕГО ПРЕССА

Лёжа на полу, ноги согните в коленях, руки — за голову. Не касаясь подбородком груди, напрягите живот, оторвите лопатки от пола, поясница прижата. Опуститесь в исходное положение. Делайте первый подход 10-15 раз медленно, второй — в два раза быстрее.

ДЛЯ НИЖНЕГО ПРЕССА

Лягте на спину, прямые ноги поднимите вверх. Можно зажать ногами мячик. Голову и лопатки оставьте прижатыми к полу. Начинайте приподнимать таз вверх, отрывая копчик и поясницу от пола. Сделайте в медленном темпе 10-15 раз.



ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Лягте на пол лицом вниз. Ноги и руки вытянуты, голова опущена. Поднимите руки и верхнюю часть спины над полом, взгляд при этом направлен вниз. Удержитесь несколько секунд в таком положении, потом опуститесь. Старайтесь, чтобы ноги не отрывались от пола, напрягайте мышцы поясницы. Сделайте 10-15 раз в два подхода в медленном темпе.

Совет. Подключите косметические средства. Обращаем ваше внимание, что кремы с дренажным эффектом (способствующие выводу лишней жидкости из организма) используют перед физическими нагрузками, а потом кремы с антицеллюлитным комплексом.

2 что съесть, чтобы похудеть

Жиры, притаившиеся в выпечке, шоколаде, жареных блюдах, майонезе плюс медленный обмен веществ (замедляется с возрастом), и вуаля – джинсы на талии застывают с большим трудом. Предлагаемая диета призвана снизить калорийность рациона, ускорить обмен веществ, не доставив при этом больших моральных и физических мучений. Основные правила: лёгкий завтрак, плотный обед и полдник, сытный ужин.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Завтрак. Чашка кофе или чая, сухой хлебец с кусочком нежирного сыра.

Обед и полдник одинаковые. Кусок отварного мяса, рыбы или 2 яйца (на выбор); салат из сырых овощей с чайной ложкой льняного масла или тарелка супа (можно со сметаной).

Ужин. Тарелка (4 ст. ложки) овсяной, гречневой или рисовой каши без масла, соли и сахара. Кстати, гречку можно не варить, а с утра запарить кипятком и укутать.

3 стоп, стресс!

Как было бы прекрасно жить в полной гармонии с миром и окружающими! К сожалению, удаётся это не всегда. И чем дольше период «не всегда», тем шире наша талия. Такая уж печальная закономерность. Разумеется, существует много способов обходиться без психологического давления действительности, но, как утверждает народная мудрость, всё, что приносит удовольствие, либо незаконно, либо аморально, либо вредит здоровью. Шутка? Лишь отчасти, начните сейчас перебирать в голове возможные варианты и не заметите, как рука потянется к пакету с конфетами. Если это происходит в данный момент, скажите себе стоп. И...

ВКЛЮЧИТЕ МУЗЫКУ. Гармоничные звуки вызывают выброс дофамина – гормона удовольствия, состояние тревожности уходит. Главное, следите за качеством звука. Плохое звучание только добавит напряжения.

ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК. Не так важно, будете ли вы набирать текст в телефоне или купите себе красивый ежедневник, зафиксировав чувства и мысли, которые тревожат и мешают радоваться жизни, вы испытаете облегчение сразу же после написания. А спустя пару месяцев мучающая вас проблема может вообще показаться мелкой и незначительной. Вот несколько рекомендаций, которые вам помогут:

- посвящайте дневнику 10-20 минут ежедневно
- концентрируйтесь на эмоциях, которые вы испытываете, а не на самом событии. Будьте скрупулёзны в их описывании, как если бы вы делились с другом
- отслеживайте динамику происходящих с вами изменений. А они будут происходить, можете в этом не сомневаться
- пытайтесь анализировать своё поведение, делать выводы, чтобы поступать впоследствии иначе, обязательно вписывайте в дневник свои мечты, жизненные цели, благодарности себе и окружающим, детские воспоминания. Ведь наша жизнь состоит не только из чёрных, но и из белых полос. И дневник поможет вам это увидеть.



ВОПРОС – ОТВЕТ

Действительно ли отказ от хлеба помогает похудеть?

Конечно, если вы изменили своей привычке ежедневно съедать батон белого хлеба, то это однозначно скажется на весе. Отказ же от двух-трёх ломтиков на фигуру существенно не повлияет. Но чтобы снизить «вред» до минимума придерживайтесь простых правил. Ешьте хлеб вчерашней выпечки, крахмал в подсушенном хлебе частично разрушается, калорийность снижается. Комбинируйте хлеб с маложирным творогом, рыбой, овощами.

Подскажите пример короткой, но эффективной тренировки.

Прыжки – эффективный способ потратить килокалории и привести фигуру в порядок. Для предлагаемой мини-тренировки вам понадобится скакалка. Прыгайте через неё в течение трёх минут, отдохните, повторите упражнение. Выполните прыжки по диагонали, по сторонам, «ножницы» (левая-вперёд, правая-назад). Каждый вид в одну минуту, без остановки. Передохните. Повторите. Попрыгайте на правой ноге, а потом на левой в течение 30 секунд. Выполните длинный прыжок с места вперёд, два маленьких назад. Повторите серию прыжков 10 раз. Встряхните ноги.

С возрастом стала следить за фигурой. Дается мне это тяжело, потому что никогда не жаловалась на аппетит. По вашему совету начала завтракать по утрам кашей, фруктами и выпиваю кофе. Но когда прихожу на работу, опять чувствую голод. Не могу удержаться и перекусываю чем-нибудь сладким и калорийным. Почему я не наедаюсь?

Первое, что приходит в голову – вы съедаете маленькую порцию каши. Чтобы завтрак насытил, он должен составлять примерно 400 ккал. Помимо небольшого количества сложных углеводов, он обязательно должен включать белки. Они медленно усваиваются и не вызывают резкого скачка сахара в крови в отличие от сладкой каши или бупочки, поэтому позволяют комфортно чувствовать себя до обеда и избегать нежелательных перекусов. Рекомендую в качестве завтрака кашу с орехами, творог или йогурт с фруктами, зерновой хлеб с парой ломтиков ветчины, сыром, омлет с помидорами и зерновыми хлебцами. Сжигание жира с таким меню проходит активнее. Что касается сладкого, увлекайтесь им, разумеется, не стоит, а если очень хочется, то съешьте в первой половине дня.

Скоро наступит череда длинных новогодних праздников, а это застолье с родственниками, вечеринки у друзей. Вряд ли удастся воздержаться от алкоголя. Слышала, что от него не поправляются, так ли это?

Бытует мнение, что от самого алкоголя не поправляются. Попробуем разобраться. Для начала приведём калорийность некоторых напитков из расчёта на 100 г. Ликёры – 300 ккал., водка – 250 ккал., коньяк – 175 ккал. Калорийность вина и шампанского напрямую зависит от того, что это за вино – сухое, полусладкое или крепленое. Чем больше сахара, тем больше калорий. Крепленое вино – 200-250 ккал., сухое белое и красное вино – 60-85 ккал. Шампанское сухое – 85 ккал., полусладкое – 120 ккал., вермут сладкий – 170 ккал. Кроме того, у алкоголя есть один весьма неприятный побочный эффект: он замедляет сжигание жира. Так что всё, что вы съедите, закусывая выпитое, прямым ходом отправится в «жировое депо». Алкоголь повышает аппетит, что может вызвать переедание. Неудивительно, что по окончании праздников многие с удивлением обнаруживают прибавку в весе до 4 кг. Чтобы избежать подобных сюрпризов, возьмите на вооружение несколько советов. Начиная трапезу со стакана минералки, между двумя бокалами вина непременно выпивайте стакан воды. Алкоголь – это не средство утоления жажды. Любите качественные дорогие напитки, пейте понемногу, смакуя и наслаждаясь вкусом. Следите за общей калорийностью рациона. Напоминаю, для снижения веса он должен составлять 1300-1600 ккал.

На вопросы отвечал
фитнес-инструктор Евгений ВОРОБЬЁВ

Берегите грудь с молодости

По данным статистики, среди всех раковых заболеваний первую строчку каждый год неизменно занимает рак груди. Поздние роды, отсутствие грудного вскармливания, наследственность, к сожалению, есть вещи, которые нельзя изменить, но есть и другая причина «популярности» заболевания — наше невнимание к здоровью и нелюбовь к себе. Вдумайтесь, лишь 30% российских женщин регулярно посещают маммолога. А между тем несколько часов, которые занимает обследование, могут спасти жизнь.

18-35 лет — делаем УЗИ

Приблизительно с 18 лет (а если есть болезненные симптомы, то и раньше) женщина минимум раз в два года должна проходить соответствующее обследование.

УЗИ — безболезненная процедура, технология которой знакома большинству из нас. Молочную железу обрабатывают специальным гелем, после чего изучают состояние тканей с помощью датчика, который посылает внутрь организма ультразвуковые волны, они отражаются от тканей, имеющих разную плотность, и этот отраженный сигнал фиксируется датчиком, а информацию врач считывает с монитора компьютера. Мы настолько привыкли к этому методу исследования, что в данный момент бытует мнение — УЗИ является малоинформативным методом. Однако это не так, если речь идет об указанном возрастном периоде. Дело в том, что ткани груди молодых женщин, в отличие от более зрелых, состоят преимущественно из железистой ткани, являются более плотными, поэтому УЗИ для них предпочтительнее. Этот метод позволяет выявить мастопатию (доброкачественное заболевание молочной железы), кисту (расширение протока молочной железы, заполненное жидким содержимым) и осуществлять постоянный контроль в процессе лечения.

Большой плюс такой диагностики в том, что при обследовании особое внимание уделяется также регионарным (местным) лимфатическим узлам, изменения в которых появляются

при раке молочной железы. Не стоит пугаться, если при проведении УЗИ обнаружилось новообразование. Для уточнения диагноза потребуется дополнительное обследование.

35-40 лет — проходим маммографию

Маммография — метод рентгенологического обследования молочных желез. Проводится она на специальных аппаратах — маммографах. Во время процедуры молочная железа сжимается между двумя пластиковыми ложками маммографа. Эта процедура может быть немного неприятной (но безболезненной). Следует понимать, что за счет плотного сжатия молочной железы достигается её высокая эффективность. Именно маммография позволяет выявить опухолевое образование ничтожно малых размеров, которое не проявляется клинически, то есть женщина не предъявляет никаких жалоб, да и врач при пальпации не может его обнаружить. Как правило, исследование заключается в получении двух рентгеновских снимков молочной железы с двух разных углов зрения. Но иногда из-за некоторых индивидуальных особенностей строения или размера молочной железы возникает необходимость в дополнительных проекциях. Они могут дать более полную информацию для правильной оценки индивидуальных особенностей ткани железы.

Нередко возникают вопросы о безопасности маммографии. Однако доза облучения при этом исследовании мизерна, и женщина не подвергается

никакому риску. Единственными противопоказаниями являются беременность и период кормления грудью. Кстати, сжатие молочной железы снижает лучевую нагрузку при исследовании. Частота обследования в этом возрасте — 1 раз в 1,5 года.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: маммограммы желательно хранить, а при очередном визите к врачу принести предыдущие снимки.

После 45 лет и далее — комплексное обследование

Всем женщинам необходимо раз в год делать и УЗИ, и маммографию. Эти два вида исследования дополняют друг друга. На маммографии трудно отличить узлы от других изменений, содержащих жидкость (например, кист), а УЗИ помогает определить эту разницу.

Биопсия

Это уточняющий метод диагностики. При биопсии молочной железы из груди забираются небольшие образцы тканей. Потом в этих образцах патологом производится поиск раковых клеток. Биопсия груди может быть выполнена маммологом, радиологом или хирургом. Образцы тканей могут быть получены разными способами (игольчатая биопсия, биопсия + УЗИ или под контролем МРТ, хирургическая). Врач может порекомендовать вам определенный способ в зависимости от размера, локализации и других характеристик области поражения груди.

Перед проведением исследования вы должны обязательно предупредить доктора если:

- У вас есть аллергия
- Вы принимали аспирин последние 7 дней
- Вы принимали антикоагулянты
- Вы не можете долго лежать на животе.

В день процедуры обязательно наденьте бюстгалтер. После её проведения вам могут приложить пакет со льдом к месту взятия биопсии, а бюстгалтер поможет удерживать его и зафиксировать грудь.

ВАЖНО! 80% женщин после биопсии узнают, что у них нет рака, поэтому если врач назначит этот уточняющий анализ, не думайте сразу о плохом.

Информация к теме

В КАКОЙ ДЕНЬ ПРОВОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Все обследования груди проводят на 5-12-й день цикла, что связано с деятельностью эстрогенов в организме. В другие дни, а особенно в предменструальные, происходят закономерные изменения в молочной железе (увеличение объема, плотности ткани), которые искажают картину, затрудняя правильность диагностики. Помимо этого, в период с 5-го по 12-й день грудь наименее чувствительна к сжатию, что важно при проведении маммографии. Те же сроки подходят и для самообследования груди.

Эту процедуру удобно проводить во время купания (намылив грудь). Нужно встать прямо и, вытянув одну руку вверх, другой прощупать грудь от подмышки по радиусу. То же самое проделать с другой грудью. Не забудьте обследовать подмышечные впадины и область над и под ключицами.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Если в результате самостоятельного обследования груди вы обнаружили любые из этих изменений, незамедлительно обращайтесь за консультацией к маммологу. Даже если УЗИ или маммографию вы делали не так давно:

- Изменение контуров одной из молочных желез, втяжение или выпячивание участков груди
- Увеличение размеров одной груди по сравнению с другой. Это тревожный симптом, особенно если он сочетается с болезненностью и покраснением
- Изменение цвета кожи молочных желез (покраснение, появление «лимонной корочки» на коже)
- Язвы в области ореолы или сосков
- Уплотнения в любой части молочной железы
- Выделения из сосков при надавливании (независимо от характера, цвета и количества выделений). Выделения могут обнаруживаться на внутренней поверхности бюстгалтера
- Наличие узелков в подмышечной области (увеличение лимфоузлов).

Благодарим за помощь в подготовке материала врача-маммолога Юлию САЛЬНИКОВУ

Забеременела после того как прекратила принимать три-мерси. Но беременность сорвалась практически сразу. После этого менструальный цикл сократился до 22 дней. Цикл по длительности стабилен, но иногда на 14-15-й день выделения окрашиваются в розовый цвет. Является ли нормой такой короткий цикл, что могут означать выделения?

Нормальным считается продолжительность менструального цикла от 21 до 35 дней (считать нужно с первого дня начала менструации до первого дня начала следующей менструации).

Розовые выделения на 14-15-й день могут быть в результате овуляции (что легко можно проверить тестом). А вот по поводу невынашивания беременности необходимо обследоваться, найти причину и только после её устранения думать о следующей.

Год назад начали беспокоить боли внизу живота после окончания менструации. Обратилась к врачу, поставили диагноз «киста левого яичника» с жидкостью внутри размером больше 6 см. Но после лечения обнаружили кисту правого яичника размером около 3 см. Ещё раз пролечилась. Сейчас пью оральные контрацептивы, но режущие боли не проходят, хотя кист уже нет. Пью обезболивающие. Какие ещё обследования провести? На УЗИ ничего не выявлено.

Вам необходимо провести обследование на наличие инфекций, передающихся половым путём (ИППП), исключить тазовую невралгию, обследовать поясничный отдел позвоночника. А вот прекращать приём оральных контрацептивов (ОК) не торопитесь, поскольку в вашем случае они приносят только пользу.

У меня ВПЧ 18-го типа высокого онкогенного риска. Все необходимые анализы я сдала, результаты хорошие. Лечение не назначили, но врач порекомендовала пользоваться презервативом. Обязательно ли это? Нужно ли проходить обследование моему мужу? Дело в том, что я ему ничего пока не говорила. Что вы порекомендуете?

Я думаю, что лечение не назначено, потому что у вас низкая вирусная нагрузка, надеюсь, вы её определили, без этого ВПЧ не лечат. Если вы жили половой жизнью и у вас обнаружен ВПЧ 18-го типа, значит, и у мужа есть этот вирус – вы оба инфицированы. При наличии ВПЧ лечение по показаниям назначается обоим половым партнёрам, и пользоваться презервативом уже не имеет смысла. Но вам нужен строгий контроль за состоянием шейки матки,

Отвечает врач-гинеколог

так как этот вирус опасен по своим онкогенным свойствам, влияя на многослойный плоский эпителий, который покрывает шейку матки, он способствует возникновению рака шейки матки.

Мне 24 года. В последнее время пропали месячные. Врачи связывают это с потерей веса. Я похудела с 60 до 49 кг при росте 166 см. Сделала УЗИ, диагноз «тонкий эндометрий» 3 мм. Направили к эндокринологу, потом на сдачу анализов на гормоны. Пила дюфастон 10 дней, чтобы вызвать месячные, но они так и не пришли. Подскажите, пожалуйста, что можно предпринять, кроме набора веса (тем более сильно поправляться не хочу), чтобы восстановить цикл и эндометрий. Очень хочу забеременеть.

Да, дефицит массы тела часто приводит к гипотонии яичника, и восстановить овариально-менструальный цикл бывает сложно. При вашем росте вам необходима масса тела 55-60 кг. В вашем состоянии необходимо обследовать гормональный профиль организма. Дюфастон не мог вызвать менструацию, поскольку у вас гипоплазия слизистой оболочки матки. Повторяю, необходимо набрать вес до 55-60 кг, чтобы цикл восстановился, тогда можно будет думать о беременности.

Родила больше года назад, цикл восстановился, когда ребёнку было 3 месяца. Сначала всё было, как обычно, а через несколько месяцев начались коричневые выделения за 2-3 дня до менструации. Во время принятия оральных контрацептивов их не было, после отмены выделения возобновились. Что это такое? Какие анализы нужно сдать?

Часто бурные выделения накануне месячных возникают в результате эндометриоза шейки матки. Оральные контрацептивы лечат эндометриоз, поэтому выделения при их приёме прекращались. Вам необходимо посетить кабинет по патологии шейки матки.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА

Богиня Гигиена
славилась суровым
нравом: змея,
повсюду сопровож-
давшая её, больно,
а то и смертельно
кусила тех, кто
нарушал её законы.
С глубокой древнос-
ти до наших
дней ничего
не изменилось



ГЛАВНИК

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

ГИГИЕНА НОСА

Нос является нашим персональным очистителем воздуха не только от пыли, но и от болезнетворных бактерий. Благодаря должной заботе о нём можно избежать не только банального насморка, но и тонзиллита, гайморита, ангины, скарлатины и их осложнений. «Это важно для тех, кто страдает хроническими заболеваниями», — скажете вы и будете неправы. В период эпидемии ОРВИ и гриппа гигиена полости носа обязательна для всех!

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

Для промывания можно использовать аптечные средства, но ottimo секрет: их состав идентичен раствору, который вы можете приготовить сами в домашних условиях: 1/3 ч. ложки поваренной соли развести в стакане кипячёной воды комнатной температуры. Набрав небольшое количество раствора в спринцовку или баллончик со специальной насадкой, наклоните голову набок, введите наконечник в ноздрю и направьте струю в сторону носоглотки по нижней стенке полости носа. Задержите дыхание, потом минуту дышите спокойно и неглубоко, а затем высморкайтесь в «полвыдоха». Повторите процедуру со второй ноздрей. Оставшейся водой прополощите горло. Проводить процедуру достаточно один раз в день перед отходом ко сну.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Со времён «Мойдодыра» мы помним, что зубной порошок (сегодня, как правило, паста) должен применяться по назначению минимум дважды в день — утром и вечером. Между тем ВОЗ бьёт тревогу: кариес и его спутники — гингивит и пародонтит — превращаются в настоящую чуму XXI века. Уже более 80% взрослого населения страдают болезнями полости рта, которые, в свою очередь, зачастую «запускают» многие заболевания внутренних органов. Один из самых распространённых случаев: внешне здорового мужчину госпитализируют с предынфарктным состоянием. После долгого обследования выясняется: виновник — дупло в кариозном зубе, в котором кишат стрептококки, попавшие в сердце с током крови. Тем же путём болезнетворные микробы могут отправиться и разрушить работу органов пищеварения, почек, носоглотки, эндокринных желёз, даже нервную систему.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- Процедура чистки зубов должна занимать не менее трёх минут!
- Категорически запрещается чистить зубы вдоль зубного ряда! Зубная щётка должна совершать круговые движения от десны к зубам (как выражаются стоматологи, «от кротового к белому»), причём чистить необходимо не только внешнюю сторону, но и внутреннюю
- Отдайте предпочтение щётке с выступом в передней части головки. Он

даёт возможность лучше очистить дальнюю группу зубов

- Закончив чистку зубов, не забудьте удалить налёт с языка и внутренней стороны щёк, на которых точно так же, как и на зубах, скапливаются бактерии. Если при использовании зубной щётки у вас возникает рвотный рефлекс, приобретите специальный скребок

- Используйте лечебные, противовоспалительные или отбеливающие пасты только курсами, длительность которых назначает врач-стоматолог. Это касается и зубных бальзамов, эликсиров и настоев для ополаскивания

- В идеале после каждого приёма пищи необходимо очищать от остатков еды промежутки между зубами и зубной налёт с боковых поверхностей зуба с помощью флосса — зубной нити. Если такой возможности нет, то заведите привычку делать это хотя бы на ночь.

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

Каждый третий житель нашей страны носит очки не потому, что получил заболевание глаз по наследству, как принято думать, а потому, что недостаточно бережно относился к ценнейшему органу. В итоге — прогрессирующая близорукость, стремящаяся к полной потере зрения, спазмы мышц, синдром «сухого глаза», «сумеречное зрение» («куриная слепота»), воспаление зрительного нерва — крайне болезненное заболевание, мало того — один из первых симптомов рассеянного склероза, лечения которого не существует!

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

● Со школьной скамьи и до рабочего места в офисе они остаются одними и теми же: свет должен падать слева, мощность настольной лампы не должна превышать 60 Вт, текст должен находиться от глаз на расстоянии 30-35 см, каждые 45 минут необходимо давать глазам отдых.

● Телевизор или фильмы на мониторе компьютера рекомендуется смотреть с включенным в комнате верхним светом вечером или зашторенным окном ясным солнечным днём. Любые резкие перепады освещения вредны для глаз.

● Чтение книг и журналов в общественном транспорте, столь популярное в нашей стране, наносит ущерб глазам не столько из-за недостаточного освещения, сколько из-за вибрации во время движения, которая постоянно меняет расстояние от глаз до книги, чем вызывает излишнее напряжение и утомление зрения. То же самое касается и электронных книг, а посему отдайте предпочтение аудиокнигам.

● Во время эпидемии ОРВИ или при заболевании конъюнктивитом тем, кто носит контактные линзы, придётся вернуться к очкам.

ГИГИЕНА РУК

«Уж сколько раз твердили миру» мойте руки перед едой, а статистика ротавирусных инфекций, желудочно-кишечных, кожных, острых респираторных заболеваний, гриппа, холеры и брюшного тифа ясно показывает — воз и ныне там. В эту группу, так называемых, «заболеваний грязных рук» входит и гепатит А, он же «желтуха», который может привести к поражению печени. О последствиях, думаешь, говорить излишне.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

● Мыть руки следует не только перед едой, а как можно чаще: сразу после возвращения с улицы, после поездки в общественном транспорте, посещения туалета и т. п. И хотя бы один раз в день рекомендуется мыть руки с щёткой, чтобы загрязнения не скапливались под ногтями и в ногтевых ложах. Кстати, долгое время считалось, что лучше всего с мылом убиваются бактерии и микробы горячая вода, но на самом деле прохладная вода не менее эффективна.

● В дороге и для экстренных ситуаций, когда воспользоваться водопроводом

дом не будет возможности, держите при себе антисептический гель или специальные антибактериальные салфетки. В крайнем случае — вытрите руки чистым носовым платком.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Несоблюдение правил гигиены, которые должна знать каждая женщина с младых ногтей, может привести к целому ряду заболеваний: от иллюзорно-безобидных молочницы и вагинита до венерических инфекций.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

● Существует устойчивое мнение, что лучшее средство от всех микробов «там» — мыло или современный вариант — специальные гели с якобы сбалансированным pH. Причём омовение должно быть не только идеальным «до скрипа», но и глубоким, насколько это возможно. На самом деле для гигиены половых органов достаточно поверхностного обмывания чистой воды и без проникновения во влагалище. Частота: в идеале — после каждого посещения туалета, но минимум два раза в день, после пробуждения и перед сном.

● Спринцевание, которым многие дамы увлекаются по собственному почину, — это процедура, которая назначается врачом по медицинским показаниям. В противном случае советуем вам забыть о ней, дабы не нарушить микрофлору и не запустить воспалительный процесс.

● Одноразовые влажные салфетки для интимной гигиены, которые появились в продаже в последние годы, можно использовать лишь в экстренных случаях. Ещё одна новинка: освежающий дезодорант для интимных мест может применяться не более двух раз в неделю, строго после подмывания и на фоне полного здоровья женщины. В противном случае вы рискуете нарушить естественный баланс слизи.

● Прокладки на каждый день имеют право на жизнь только в том случае, если менять их каждые четыре часа. Иначе нарушается воздухопроницаемость, микроорганизмы начинают размножаться, и развивается дисбактериоз. В критические дни смена прокладки должна происходить каждые два часа.

● Посещение гинеколога должно стать для вас обязательным мероприятием не реже чем 1-2 раза в год, а при малейших беспокоящих симптомах: выделения, зуд, жжение — незамедлительно!

Наталья АНДРИЯЧЕНКО

Холоду бой!

О природе холодовой аллергии до сих пор ведутся споры. Большинство специалистов полагают, что в реакции организма на холод виноваты белки-криоглобулины, объединяющиеся в группы. Иммунная система воспринимает их как нечто чужеродное и начинает бороться. Важный нюанс: под воздействием тепла все проявления холодовой аллергии быстро проходят.

ПОКРАСНЕНИЕ, ШЕЛУШЕНИЕ И ЗУД открытых участков кожи.

Что делать: перед выходом на мороз смазывать защитным кремом открытые участки кожи. Если этого недостаточно, врач может назначить приём антигистаминных препаратов. Для улучшения кровообращения помогут ванны с морской солью или скипидарные.

НАСМОРК (РИНИТ) изнуряет человека чиханием, заложенностью или, наоборот, жидкими выделениями из носа.

Что делать: за 10-15 минут до выхода из дома закапать в нос капли с антигистаминным эффектом. А вот сосудосуживающие типа нафтизина и галазолина использовать нельзя. Они сушат слизистую, а после 3-4 дней облегчения создают ощущение заложенности не только на улице, но и в помещении.

КОНЬЮНКТИВИТ вызывает обильное слезотечение и жжение глаз на морозе.

Что делать: используйте в качестве профилактики перед выходом на улицу специальные капли с антиаллергическим эффектом — лекролин, кромоглин.

МИГРЕНЬ может возникнуть из-за внезапного спазма сосудов головного мозга во время морозов, достаточно побыть несколько минут на промозгом ветру или съесть холодное мороженое.

Что делать: не выходить на улицу без головного убора, не пить холодные напитки. Сразу по приходу в тёплое помещение выпить чая.

ХОЛОДОВАЯ АСТМА выражается в приступах удушья и одышки на морозе. Если реакция на холод не проходит в тепле, это говорит о гиперреактивности бронхов, о предрасположенности к бронхиальной астме.

Что делать: на улице прикрывайте рот и нос шарфом или рукавицей. Дышите только через нос — ртом ни в коем случае! Обязательно проконсультируйтесь с пульмонологом.

Общий совет: обратите внимание на работу кишечника, как правило, его болезни являются первопричиной аллергии.



Когда родители впервые сталкиваются с врачом-ортодонтом, то с удивлением узнают, что правильный прикус — это не только вопрос эстетики, но и развития здоровья ребёнка. С чем это связано, на что обратить внимание, чтобы ваш малыш не только сверкал очаровательной улыбкой, но и рос здоровым, рассказывает врач-ортодонт Марина ВЛАСОВА

ЧТО ТАКОЕ ПРИКУС? Если говорить кратко — это взаимодействие верхнего и нижнего зубных рядов в результате смыкания зубов верхней и нижней челюстей. В норме: каждый зуб верхней челюсти при смыкании челюстей взаимодействует с аналогичным зубом нижней челюсти. При этом зубы верхней челюсти прикрывают на треть зубы нижней.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС? Одна из самых распространённых проблем — это раннее разрушение зубов в старшем возрасте. Поскольку нагрузка на зубы оказывается неравномерная, они быстро стираются, появляется кариес. Полость рта — это и начальная отдел пищеварительной системы. Неправильный прикус приводит к нарушению измельчения пищи и, как следствие, её перевариванию. Другой момент: правильное произношение тех или иных звуков. Например, при открытом прикусе сложнее произносятся согласные звуки. И если у дошкольника нарушение речи является изюминкой, то школьнику доставляет много неприятных моментов. Например, может помешать изучению иностранных языков.

СУЩЕСТВУЕТ НЕКОЛЬКО ПЕРИОДОВ, КОГДА НА ПРИКУС НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Во время беременности

Позаботиться о здоровье зубов мама малыша должна ещё до их появления. Формирование зубов, рост и развитие челюсти, мышц лица осуществляются с первых месяцев внутриутробной жизни плода. Рост зубов начинается с образования тонкой зубной пластинки, которая становится различной уже на 8-й неделе беременности! А с 20-й недели начинается минерализация зубов. Но процессы формирования эмали может нарушить неполноценное питание мамы (недостаток кальция и фосфора). Ещё один значимый фактор, который может повлиять на прикус, — инфекционные заболевания, а том числе передающиеся половым путём.

С улыбкой ПО ЖИЗНИ

Грудничковый период

Казалось бы, кроха только родился и думать о здоровье зубов, которых пока ещё и нет, преждевременно. Однако это тоже заблуждение. Ребёнок рождается с, так называемой, младенческой ретрогенией, то есть нижняя челюсть сдвинута назад относительно верхней в среднем на 1,5 см. Грудное вскармливание даёт функциональную нагрузку на нижнюю челюсть, способствует её быстрому и правильному росту. Оно позволяет полностью удовлетворить сосательный рефлекс малыша, избавляя от потребности в сосании пустышки или пальца. А эти вредные привычки крайне негативно сказываются на формировании прикуса. Хотела бы развеять миф, который бытует даже среди стоматологов, что «после года сосать вредно — портится прикус, а из-за ночных кормлений появляется кариес». На практике доказано — при грудном вскармливании у детей до 2-х лет крайне редко возникают стоматологические и логопедические проблемы. А если говорить о кариесе, то в грудном молоке есть вещества, защищающие эмаль молочных зубов младенца, поэтому ночные кормления грудью безопасны,

чего нельзя сказать о длительных ночных кормлениях смесью из бутылочки. Когда кроха спит с ней. Это, кстати, одна из самых распространённых ошибок, которую допускают мамы при искусственном вскармливании. Бутылочку у малыша нужно забирать сразу после еды. Кроме того, при таком режиме кормления обратите внимание на следующие моменты.

Подбирайте правильную соску для бутылочки. Часто при искусственном вскармливании пользуются длинной соской, которая занимает весь рот малыша, достигая мягкого неба. Это препятствует правильной функции языка, мягкого неба и мышц глотки и нарушает прикус. Кроме того, нередко в соске делают большие отверстия, через которое молоко легко льётся в рот. Вследствие этого преобладают глотательные, а не сосательные движения нижней челюсти, что не является естественным, и прикус изменяется. Поэтому в случае искусственного вскармливания предпочтительнее использовать ортодонтическую соску. Отверстие такой соски направляет струю молочной смеси вверх в твёрдое небо (аналогично процессу, происходящему во время грудного вскармливания).

Второе — положение малыша во



время кормления. Искусственников иногда кормят, не вынимая из кроватки. Вследствие этого голова ребёнка нередко располагается неправильно – она запрокинута. Поэтому задерживается рост нижней челюсти. Исправить такое положение легко, важно не кормить малыша в кровати, а всегда брать на руки, как и при грудном вскармливании.

Не забывайте о профилактике рахита. Это одна из распространённых причин, ведущая к развитию зубочелюстных деформаций. В результате недостатка витамина D нарушается обмен кальция и фосфора, кости становятся мягкими и легко деформируются, в том числе страдают и развитие челюстей. При рахите обычно имеет место нарушение прорезывания зубов, правильного их положения. Поэтому надо соблюдать все рекомендации педиатра, касающиеся прогулок малыша на свежем воздухе, приёма витаминов D и питания. Если же у вас уже стоит диагноз «рахит» и наблюдаются отклонения со стороны срока прорезывания зубов, необходимо проконсультироваться с ортодонтом.

Вы растёте

Челюсти для формирования правильного прикуса нужно «тренировать». Это значит, что к появлению полного комплекта молочных зубов (примерно в 1,5-2 года), в рацион крохи должна появиться твёрдая пища. Если ребёнок не получает её, в рационе присутствуют только пюре, молоко и жидкие каши, то прикус может сформироваться неправильно. Поэтому морковь, зелёное яблоко – это и кладёз витаминов, и средства формирования правильного прикуса. В этом возрасте желательно уже не использовать бутылочку, даже если малыш ис-

кусственник. Нужно научить его пить из кружки или поильника, не спать вместе с соской или бутылочкой.

С момента появления первых зубов начинайте ухаживать за ними, в том числе лечите кариес. Часто родители упускают этот момент из виду, мол, зачем лечить молочные зубы – сами выпадут. Если по каким-либо причинам ваш ребёнок потерял зуб раньше времени (а это может быть как кариес, так и следствие травмы), то пустое место в челюсти нарушает положение остальных зубов ряда и прикус. В таких случаях сразу обращайтесь к ортодонт. Врач поставит на место отсутствующих зубов либо съёмный протез, либо ортодонтическую распорку.

Бывает и другая ситуация, когда **не выпавшие вовремя молочные зубы мешают росту постоянных.** В этом случае необходимо удаление «лишних» зубов, даже если они здоровые.

Отдельно хотела бы обратить внимание на **проблемы прикуса у детей, которые страдают ЛОР-заболеваниями, нарушающими носовое дыхание.** Если ребёнок долгое время дышит ртом, как, например, происходит при хроническом рините или воспалении аденоидов, то жевательные мышцы, расположенные в щёках, начинают давить на зубные ряды, и они сужаются. Образуется, так называемое, готическое небо, при котором нижняя челюсть сдвигается назад. Чтобы избежать проблемы прикуса, в первую очередь нужно лечить само заболевание.

Подводя итог, напомним, что осмотр ребёнка стоматологом (и по его рекомендации ортодонтом) необходим каждые полгода, чтобы вовремя заметить патологию, которая нуждается в коррекции.

В АРСЕНАЛЕ ОРТОДОНТА

ЗУБНЫЕ ТРЕЙНЕРЫ – силиконовые съёмные тренажёры, похожие на боксёрские капы, которые ребёнок носит несколько часов в день или надевает на ночь. Преимущество в том, что их можно использовать для коррекции прикуса у детей уже с 5 лет.

ЗУБНЫЕ ПЛАСТИНКИ – съёмное устройство, которое часто используется для лечения дефекта прикуса у детей. Важным плюсом пластинок (в отличие от брекетов) является возможность снимать их во время еды и чистки зубов, а это позволяет избежать дискомфорта.

БРЕКЕТЫ – это система для постоянного ношения. Они могут быть как заметными посторонним, так и невидимыми (лингвальными). Последние устанавливаются с внутренней стороны зубов и не влияют на внешний вид.

Работать над формированием прикуса поможет **МИОГИМНАСТИКА.** Только не «прописывайте» её малышу самостоятельно, потому что лечебный комплекс для каждого пациента нужен свой. Одним советуют выдвигать нижнюю челюсть вперёд или в сторону, другим – цокать языком по нёбу либо доставать кончик носа, третьим – складывать губы в трубочку... Такие многократно повторяющиеся систематические упражнения стимулируют функцию мышц, способствуют росту недоразвитых отделов челюстей.

Мамина школа

ПЕСЕНКА ЗДОРОВЬЯ

Ваш ребёнок слишком устал, расстроен или взбудоражен? Поможет звуковая гимнастика. Попробуйте несколько минут петь с ним следующие звуки (мелодия может быть любой):

Звук А-А-А помогает расслабиться и снять сильное напряжение. Он выручит, если кроха возбуждён.

И-И-И – своеобразный звуковой «кофеин». После трёхминутной песенки повышается активность организма и проходит усталость.

О-О-О – помогает сконцентрироваться и настроиться на учёбу.



ЁЛОЧКА УСПЕХА

Завершая год, каждая из нас мысленно подводит итоги, вспоминая, что важное произошло в ушедшем году. Наши дети тоже нуждаются в таком своеобразном подведении итогов, чтобы вспомнить свои успехи и обрести уверенность в силах. В один из вечеров нарисуйте с малышом на большом листе бумаги ёлочку.

Отдельно вырежьте для неё шары и звёзды. Каждый шар – это то, чему научился малыш в течение года, впечатления и радостные события, произошедшие в прошедшем году. Напишите о них на каждом шарике. Можно вклеить интересные фото. Постарайтесь не говорить вместо ребёнка. Вы можете по-разному оценивать достижения. Но если кроха затрудняется говорить об успехах, поддержите его. Прикрепляя звёздочки, попросите малыша загадать желание. Это поможет вам не только определиться с подарком, но и с кружками или секциями, от которых малыша.

Кстати, ёлочка может путешествовать с вами из года в год, если сделать её в виде большой аппликации на стену. И добавлять к ней новые шары-достижения и звёздочки-мечты станет доброй и понастоящему волшебной семейной традицией.

Моя ошибка номер пять

Чтобы на свет появилась эта статья, даже не пришлось специально искать повод. Достаточно было просто снять телефонную трубку. А там...



«Он не позвонил. И не предложил встретиться ещё раз. Я ползарплаты на шикарные туфли потратила. О, небо, за что мне это? Что опять я сделала не так?»

Я представила, как на том конце провода моя лучшая подруга Михална заламывает руки и возводит очи к потолку из гипскартона.

Только не говорите мне, что с вами не случилось осечек. Вот представьте: встретили вы мужчину фееричного и безукоризненного. Он практически идентичен фото, выложенному на сайте знакомств, прекрасно изъясняется, не ковыряет в носу и уместно шутит. Словом, перед вами принц, который не прочь с вами встретиться и которому вы очень, очень хотите понравиться. Но, увы и ах, несмотря на все предпринятые вами усилия, первое свидание так и остаётся под этим «почётным» номером. Эти «грабли» вам знакомы, наступали и не раз? Тогда самое время и вам, и моей Михалне разобраться в наболевшем: «Что я сделала не так?»

Ошибка номер один «Я надену всё лучшее/модное сразу»

Видите ли, женские представления о моде и мужские, как бы выразиться помячче, не всегда совпадают, а то и вовсе входят в полную конфронтацию. Моя приятельница Алина, дама креативная, отправилась на первое свидание к милейшему молодому человеку, работнику кредитного отдела банка (то есть вы понимаете, он спит и видит счастье в труде и костюм-тройке) в чрезвычайно модном платье-

«пузыре». Нет, с позиций фэшн-индустрии подруга была абсолютно в последних тенденциях. А вот с точки зрения молодого человека, которого явно смущали взгляды окружающих, направленные на его спутницу, нет. Стоит ли говорить, что платье-«пузырь» было подвергнуто анафеме и забыто.

Делаем выводы. Высокий каблук, безусловно, украсит вас и придаст длины ногам, но если свидание предполагает демократичную обстановку, наденьте удобную обувь и любимые хорошо сидящие на вас джинсы. И ещё. Именем Мендельсона заклиная, оставьте супермодные навороченные штучки для тематических вечеринок и раутов, где будут присутствовать такие же «жертвы моды». Обычные мужчины в моде разбираются примерно так, как мы с вами в двигателях внутреннего сгорания. Не стоит перебарщивать с макияжем, вешать на себя все украшения, которые смогли собрать за долгие годы непосильного труда и накопительства, а также выливать на себя полфлакона духов, чтобы сбить собак со следа. Достоинства, конечно, подчеркнуть надо, но в меру, без фанатизма.

Ошибка номер два Люблю себя любимую

Моя коллега Лёля — белокурый ангел, коммуникабельный и о-о-очень разговорчивый. С мужчинами знакомится на раз в самом прямом смысле. А потому, что те не успевают вставить в поток Лёлиной речи номер своего телефона, а порой и имя. Она болтает без умолку о природе, о погоде, ценах на нефть и бензин, поскольку ей без разницы о чём трещать, только бы её очаровательный голосок не умолкал. Я к Лёле привыкла и знаю, что заткнуть этот фонтан красноречия способен лишь бутерброд

с «докторской». Но мужики-то не в курсе! Совершенно справедливо они полагают: что если встать и потихоньку уйти, Лёля даже не заметит.

Делаем выводы. Занимать собой весь «эфир», равно как и молчать, как свекла, мороженная скумбрия, — верный путь к тому, чтобы первое свидание оказалось последним. Следите за тем, чтобы в вашем общении соблюдался баланс: говорю — слушаю. Ваша непрерывная болтовня может вызвать у мужчины интерес лишь на первых минутах, затем интерес сменится раздражением. Сам собой напрашивается вывод: «На кой я нужен, когда ей и с самой собой неплохо?» Ведь вы так увлечены своим монологом.

Молчание, знаете ли, тоже не всегда золото. Попробуйте вас развлечь, мужчина может и утомиться, если только он не профессиональный аниматор. Знаете ли о-о-о-бой грешок, в смысле у вас бывают сложности в общении? Воспользуйтесь «домашними заготовками», перед свиданием придумайте несколько приятных и интересных тем для беседы и вопросов для вашего собеседника.

Ошибка номер три «Но только не говори мне...»

Скорее, это продолжение предыдущего пункта. Темы для разговора выбирать надо аккуратно, а не так, как моя подруга Галка. Вот у кого язык — наипервейший враг. Он не то что до загла барышню не довел, даже до Киева ни разу. А всё почему? Потому что есть у Галочки особый пункт — «бывшие». И плавать она хотела, что свежеепечённый кавалер с тоской поглядывает на часы и служебный выход (от-

туда бежать сподручнее). Пока не расскажет, какие божественные борщи варила Пете, как Витя цинично её бросил, а Сашу не менее цинично бросила она сама, не успокоится. И это ещё цветочки! Бывали и ягодки. Однажды в самый разгар любовной интриги Галка в свойственной ей непосредственной манере и с лёгкой ностальгией прошептала: «Ой, точно такие «боксеры» были у Макса. Ты тоже в «Спортмастере» покупаешь?»

Делаем выводы. Есть темы, которые ни в коем случае нельзя затрагивать на первом свидании. Разговоры о бывших — одна из них. Принц не подружка, о своих прошлых победах над другими принцами (равно как и поражениях) ему рассказывать не стоит, даже если это забавные и смешные истории. И если вдруг ваши отношения выйдут за рамки первого свидания, о бывших мужчинах всё равно лучше ни-ни. Правильная и мудрая политика сказать: «Это всё в прошлом, милый. Теперь только ты!» Любимый мужчина хочет чувствовать себя единственным и неповторимым. Вариации на темы «Все мужики сво...» и «Мой бывший был таким му...» — табу. Несмотря на то, что вы говорите о других мужчинах, вашего кавалера такой подход может настроить. Включится мужская солидарность, и он заподозрит, что в случае чего может вполне влиться в ряды великого сообщества «Сво...». Если не знаете чем заполнить паузу в разговоре, спросите мужчину о нём самом, о его увлечениях, хобби. Это самая благодатная тема, вот увидите — поток речи не остановится!

Ошибка номер четыре «Гипс снимают, клиент уезжает»

Оля у нас библиотекарша и женщина одинокая. Она не болтает без передышки, как Лёля, не молчит, словно рыба, не пускается в воспоминания о бывших, как Галка. Она «грузит». Беспощадно. Жестоко. Первое свидание для неё — повод одним махом решить все свои проблемы. Начиная с бытовых, а именно: починить кран, подключить стиральную машинку, узнать, наконец, какая газовая колонка лучше. Но поскольку Ольга — натура тонко организованная, у неё, разумеется, существуют и проблемы духовного плана: гад-начальник, сложный сын-подросток и мама с характером «не подарок». Обо всём этом Оленька непременно поведает на первом свидании. Ошалевший от объёма свалившейся ему как снег на голову негативной информации кавалер «ломается» где-то на полпути между газовой колонкой и Олиной матушкой.

Делаем выводы. Проблем хватает у всех. Вероятнее всего, у этого отдельно взятого мужчины они тоже имеются. Но это не повод «грузить» его вашими собственными заботами, даже если у товарища явно просвечивают нимб на голове и крылья за спиной. Если вы, почти не зная

друг друга, поделитесь с ним своими проблемами, мужчина обоснованно может решить, что вы — ходячая катастрофа. А от катастрофы лучше держаться подальше. Поверьте, время, когда вы сможете делиться с ним и радостями и горестями, непременно наступит. А первое свидание оставьте для романтики и светлых грёз. Пусть он почувствует, что вы — счастливая гармоничная особа. Именно к таким женщинам тянутся достойные мужчины. И правильно делают.

Ошибка номер пять «Напилася я пьяна»

Маруся — милейшая женщина с прекрасными манерами, особенно до того, пока не вошьёт внутрь своего измученного организма две самбуки и не залакирует всё это алкогольное великолепие одним мохито. Танцы на столе (заметьте, не на своём. Чужом!) и оторванный рукав дорожной мужской дублёнки («Я просто хотела за ним поухаживать» — оправдывалась несчастная после) — самые мелкие её прегрешения. С Маруськиным организмом происходит явно что-то не то, поскольку ориентиры, пространственные и общечеловеческие, она теряет даже от употребления кофе с коньяком. Памятуя об этом её безупречном минусе и благословляя подружку на «...надцатое» «первое» свидание, наш дружный женсовет талдычит Марусе мантры следующего содержания: «Ты пьёшь только зелёный чай с лимоном, в крайнем случае молочный коктейль». Маруся послушно кивает головой и... не удерживается от соблазна. Разумеется, свидание заканчивается полным провалом. Мало кто может выдержать женщину, которая, не попадая в ноты, но с душой, поёт «Рюмка водки на столе». Одна. Вместо певца. У которого только что, применяя лёгкое физическое насилие, отобрала микрофон.

Делаем выводы. Банальные истины вроде тех, что нужно закусывать, не надо смешивать ром и текилу, понижать градусы и пить больше нормы, набили оскомину. Но тем не менее ничто так не украшает женщину, как бриллианты, трезвая улыбка и уверенная твёрдая походка. Первое свидание не тот случай, когда можно потерять контроль. Создайте приятное впечатление. Покажите, что вы — приличная девочка из хорошей семьи и умеете себя держать в нужных границах.

Ошибка номер шесть Уж замуж невтерпёж

По статистике, каждая вторая россиянка хочет выйти замуж. И в этом нет ничего плохого. Только не надо пытаться это сделать уже на первом свидании. Так дичь может упорхнуть. Мою знакомую Таню приятный холостяк средних лет пригласил на первое свидание в кинотеатр. Замечу, фильм был не мелодраматичный, а скорее наоборот, кровавый боевик. Но Тане отче-

го-то захотелось не крови, а замуж. О чём она после фильма возьми и скажи. Товарищ, конечно, напрягся и начал лепетать что-то о нерасторгнутом официальном браке и мучающей его межполовой грыже. С того момента, как он и она разбежались по маршруткам, голубки больше не встречались...

Делаем выводы. Редкая особь мужского пола отправляется на первое свидание с твёрдым намерением жениться. Скорее, его мысли витают в ином направлении. Но это не повод огорчаться, дорогие подружки. Если потом спустя какое-то время (к примеру, на втором свидании) он по-настоящему влюбится и не захочет вас терять, тогда можно смело говорить о брачном союзе.

Ошибка номер семь Секс, секс. Как это мило

Бывает, конечно, когда «волна страсти окатила их и они поняли, что созданы друг для друга». Другими словами, нет ничего криминального в сексе на первом свидании. Но, как показывает практика и личный опыт, всё на этом и заканчивается. Моя знакомая упала в объятия страсти прямо, пардон, в туалете ночного клуба. И что вы думаете? «Мачо» не удосужился даже узнать номер её телефона!

Делаем выводы. В подавляющем большинстве случаев секс на первом свидании — ошибка, надо это признать. Оставьте что-нибудь на потом. От секса больше удовольствия и радости, когда между людьми появляется более глубокая связь. Глубже, чем совместное распитие спиртных напитков или змеиные танцы в стиле диско. Да и мужчина, скорее всего, отнесётся к вам серьёзнее. А когда дичь сама спешит в руки, это не заводит. Конечно, он будет настаивать. А вы не отвергайте «поползновения», даже, наоборот, скажите: «Сама вся горю, милый. Но хочу всё же узнать тебя лучше». Пусть помечтает и разовьёт фантазию. Ну а если он обижается и даже требует, то подумайте, нужен ли вам такой охотник за быстрым сексом, и сделайте правильные выводы.

Ошибка последняя Не вспоминая

Если на вашем свидании вы умудрились совершить все вышеперечисленные ошибки, выдохните и забудьте! Первое свидание никогда не бывает последним в широком понимании. Не нужно мучиться бессонницей и вспоминать, где вы напоротали и что сказали или сделали не так. От этого портится цвет лица и появляются морщины. А вам ещё на свидание идти. Не забыли?

К свиданию готовилась
Людмила КОСОРУКОВА

СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

В коммунальной квартире на окраине Минска два дня разрывался телефон. Упёртый мужчина на том конце провода настоятельно требовал пригласить к телефону Юлю. В сотый раз услышав от соседей, что её нет, он продолжал звонить снова и снова...

«Почему тебя нет дома, ты где пропадаешь?» — первое, что услышала Юля в телефонной трубке. — Иди в английское консульство и получи визу, приглашение уже отправлено». Юля застыла. Значит, это был не сон, он позвонил! Мужчина, с которым она провела, пожалуй, лучшие дни в своей жизни, ей позвонил!

Лифт на небеса

1996 год. Город Сочи. Фестиваль «Кинотавр». Маститый, обласканный мировой славой режиссёр Андрей Кончаловский — приглашённая звезда. Ему откровенно скучно, фильмы в большинстве своём так себе, никаких ярких режиссёрских работ, жара... М-да. Что он тут делает?

Ленивый ход мыслей мэтра прервала девушка, заскочившая в лифт. Светлые, влажные от купания волосы, зелёные искрящиеся глаза, точёная фигурка. «А пойдёте пообедаем, милая барышня», — отчего-то захотелось, чтобы незнакомка вдруг не исчезла так же внезапно, как и появилась. «Спасибо, я уже обедала». «Тогда послушаем музыку». С того дня и до конца фестиваля они больше не расставались.

А потом была прекрасная, как сказка, поездка в Стамбул, где Кончаловский искал натуру для своего «Одиссея». А потом... Потом она села в самолёт Стамбул-Минск, а он Стамбул-Лондон.



И она приказала себе не думать о нём и не тешить себя призрачными надеждами. Звонок вернул всё на свои места. И мечты снова обрели реальность. Кстати, эта же реальность и опустила её с небес на землю — у неё, начинающей актрисы, зарплата 70 долларов, а английская виза стоит 100.

«Пришлось Андрею Сергеевичу мне ещё и денег на визу давать, с кем-то в поезде договаривался, — вспоминает со смехом Юлия. — Дальше всё произошло стремительно. В театре я сказала, что на год уезжаю сниматься в кино. Оттуда меня хоть и со скандалом, но отпустили. Выездные документы оформила за несколько дней. А на сэкономленные деньги ещё и шампанским друзей перед отъездом напоила».

Уезжая к Кончаловскому, Юля не гадала, сколько продлится их роман, не строила планы. Для неё не имело значения, что он на 36 лет старше, что четыре раза был женат и у него пятеро детей. И,

как оказалось, в той ситуации это было очень правильная позиция: ничего не ждать, не требовать и не бояться. Она мгновенно приняла то, что ей необходимо, находилась рядом с мужчиной, который хотел, чтобы она была рядом с ним.

В жизни Кончаловского женщины присутствовали всегда. Он влюблялся, бил, просто встречался. «Когда мне было 20 лет, я воспринимал любовь одним образом. В 40 — это было уже совсем другим восприятие. В 70 — новые ощущения совершенно не схожие с прежними. С каждым годом потребности у человека меняются. Нам с Юлей повезло. Невероятно. Причём не только в месте встречи, но и во времени. Я имею в виду то, что когда бы встретил Юлю, родившуюся на 36 лет раньше, то есть мы с ней были бы ровесниками, — ни за что не прожили бы вместе 16 лет. Абсолютно в этом убежден. Поэтому Юле сильно повезло — она встретила меня, когда я помудрел».

Об этом романе, который многие на-

звали мезальянсом, «выгодным контрактом» (речь, разумеется, шла об этой невесте откуда взявшейся «старлетке») судачил не только бомонд, но и, что было во сто крат обиднее и неприятнее, близкие — весь знаменитый клан Михалковых-Кончаловских. Дескать, да кто она вообще такая?! Откуда здесь появилась?! В качестве кого?! Зачем?! Вспоминая то время, Кончаловский откровенно признаёт — это был не самый простой период его жизни. «Хотелось, чтобы женщину, которую ты любишь, любили все. А тут всё получалось наоборот. В моей жизни уже были ситуации, когда мои отношения с женщинами пусть не разрывались, но блекли из-за того, что их не принимали близкие мне люди. Конечно, негативное отношение со стороны большинства людей и в публичной жизни, и среди родственников, и друзей задевало Юлию, обижало. Но она — молодец, справилась, сумела пройти через это очень достойно. Говорю же — умная». Не это ли ответ на вопрос: да что он в ней нашёл?

Рецепт семейного счастья

В народе живёт примета: счастливые супруги похожи друг на друга. Андрей Кончаловский и Юлия Высоцкая удивительно схожи, словно брат и сестра. Открытые белозубые улыбки, оба загорелые, спортивные и энергичные. Достаточно взглянуть на их детей — дочку Машу и сына Петю, как сразу становится понятно: такие чудесные ребята могут вырасти только в атмосфере любви, глубокой, безусловной, не на показ. Сам Кончаловский на вопросы дотошных журналистов: «Чем нынешний его брак отличается от остальных?», «Почему стал самым надёжным?» и «Чем его вот уже на протяжении стольких лет возле себя удерживает Юлия?» — лишь загадочно улыбается: «Абсолютная загадка. Пробовал как-то проанализировать, но быстро понял: рационализация таких вещей бессмысленна. Во всех браках я был счастлив... какое-то время. Но потом становился несчастлив, и брак кончался. А союз с Юлей получил-

ся гораздо более длительным. И продолжается. Почему? Нельзя однозначно ответить на этот вопрос. В повести Чехова «Дуэль» есть простая и гениальная мысль: «Никто не знает настоящей правды». Вот что можно назвать абсолютной истиной. Поэтому и ответов нет, и рецептов нет. И не должно их быть, и не нужны они. Жить нужно тем моментом, который сейчас переживаешь — только тогда можно получить наслаждение от запаха свежесваренного кофе или пчелы, которая садится на лепестки цветка, а услышав крик галки в вечернем зимнем небе, радоваться всему этому, не оглядываясь на прошлое и не заглядывая в будущее. Ведь по большому счёту времени в жизни нет вообще. Позади — вечность и впереди тоже вечность, которая нами непостижима. Что я могу сказать в отношении Юлии? Наверное, только одно: мне повезло. И, пожалуй, больше не нужно никаких добавлений».

В публичных высказываниях Андрей Кончаловский никогда не производил впечатления человека мягкого, от того так ценно и весомо звучит его признание в любви. А легко ли женщине жить с живым классиком, режиссёром такого уровня? У Юлии Высоцкой своё мнение на сей счёт. «Я живу не с классиком, а с мужчиной, в которого влюблена, которого люблю, с которым у меня общие дети. Безусловно, есть женщины, которые служат именно классике, посвящают ему всю жизнь. Но у нас с мужем другой союз — нормальные чувственные отношения мужчины и женщины». Эти двое не только похожи внешне, они ещё и по гороскопу оба Львы, потому и конфликты в их семье случаются огненные. Хотя сами супруги признают, что причины для них, как правило, пустяковые: скажем, Юлия считает, что стены должны быть покрашены в белый цвет, а супруг с этим не согласен. Но долго сердиться и дуться друг на друга не умеют, не могут и не хотят. «Я вообще не могу долго жить в конфликте, тут же иду мириться, целоваться, и мне абсолютно всё равно, кто был прав, кто не прав. Максимум, сумею просуществовать до завтрашнего утра», — признаётся Юлия. Мне повезло с характером. Для меня совершенно очевидно: в жизни всё прекрасно, когда нет тяжёлых, по-настоящему сложных проблем. Жизнь одна, она слишком коротка, и я совершенно не хочу её проживать в дурном настроении, в обиде, в расстройстве и в отчаянии».

В самом начале отношений

супруги для себя усвоили самое главное: нельзя расставаться в скандале. Нельзя хлопнуть дверью, повернуться и уйти. Нельзя оставаться друг без друга в период «войны». «В такие моменты пика раздражения необходимо давить свои эмоции, заставляя себя вцепиться друг в друга, — считает глава семьи. И, кстати, замечено, если один человек хочет уйти, а другой говорит ему: «Я тебя не отпущу!» — тому, уходящему, уже только от этого становится легче. Очень важно знать, что его не хотят отпускать, что он нужен».

Не секрет, что в обществе сложилась определённая оценка «неравных» браков: мол, всё здесь ясно: «рулит» муж (особенно если он «статусный»), а жена



«да убьётся его». Пара Кончаловский — Высоцкая абсолютно не из этой оперы. «Если женщина воспринимает отношения как: «Я подчиняюсь» и при этом страдает, приносит себя в жертву, делает всё, как он хочет, наступая на горло собственной песне, зачем такие отношения вообще нужны? — считает Юлия. — Мужчина не должен вести себя так, чтобы женщина ему подчинялась. Для чего в семье отношения тюремщика и заключённого? В семье не нужно демонстрировать свою власть. Правильнее всего искать разумный компромисс. Есть моменты, когда должен уступить он, есть, когда должна уступить я. По-моему, всё просто: как только начинается совместное существование, нужно искать компромисс, проявлять такт».

В каждом из нас живут зверь и ангел. Когда мы выпускаем на волю первого, рождаются злоба, агрессия, ревность, конфликты и непонимание. Когда летают ангелы, царят радость и любовь. И только нам выбирать...

Подготовила

Людмила КОСОРУКОВА



«Гляди на мир веселее!..» – призывает реклама бодрящего напитка. «Оптимизм полезен для здоровья!» – чеканит заголовок статьи. «Думай о хорошем!» – звучит в песнях, интервью успешных людей, шутливых радиороликах. Рациональное зерно здесь есть, однако призывы так и останутся набором букв, если вы лично не осознаете: улыбка – лучшее украшение, а оптимизм – самая эффективная «биодобавка»



Всё к лучшему!

Эффект Крошки Енота

Жизнь коварна: едва вы решили верить в лучшее и улыбаться даже во сне, тут же, словно чёртик из табакерки, высказывает неприятный сюрприз. Обычно он поджидает в почтовом ящике и выглядит как платёжное уведомление: то вдруг банк начислит проценты по несуществующему кредиту, то родимое ТСЖ обрадует необъяснимой задолженностью, в общем, кто-то дерзкий хочет ваших денег. Поскольку имею солидный опыт в области финансовых конфликтов, авторитетно заявляю: есть два способа разрешить их – нервно-силовой и улыбочиво-оптимистичный. Начнём с первого. Когда прихожу в банк (ТСЖ, бухгалтерию, почту) с грозными намерениями, так сказать, устроить погром, ситуация развивается следующим образом. С поминательным лицом ледяным голосом вопрошаю: «Мне тут странная квитанция пришла, хотелось бы разобраться». Немедленно сюда администратора! Приходит должностное лицо, я обвиняю и избобличаю, администратор оправдывается, ссылается на других и явно не же-

лает мне мира и благоденствия. Особо ретивые проявляют непочтение, из-за чего я потом пью пустырьник и не даю коллегам работать: «Нет, ну ты представляешь? И где они таких работников берут?..» Прямо скажем, данный сценарий сводит настроение на нет, день летит в тартарары.

Сценарий номер два: я, вся такая в облачке духов и с ослепительной улыбкой, забегаю в учреждение, приславшее странную квитанцию. «Милая девушка, – щебечу я в свободное окошко, – судя по всему, произошло недоразумение, мне начислена непонятная сумма. С кем можно поговорить и выяснить?» Главное, улыбаться так широко и искренне, словно собеседница – ваша сестра-близняшка, с которой разлучили во младенчестве и наконец-то вернули... Так вот: должностное лицо «заражается» вашим задором, в считанные минуты разрешается инцидент, мы расстаёмся, довольные друг другом. «Какие славные люди работают здесь!» – думаю я. «Всё-таки нормальные клиенты бывают!» – наверняка думаю тамошние обитатели.

Заметьте, и банк, и почта, и сотрудники остались теми же. Результат меняется в зависимости от того, с чем «крошка Енот» пошёл к пруду: с дубин-

кой или дружелюбной улыбкой, с обвинениями-претензиями или убеждением – недоразумение исправят, всё было и будет хорошо.

Победа без боя

Случается, знакомые и незнакомцы обижают так, что выбора нет: надо поставить обидчика на место. И опять я заметила: так называемый, «плюсовой» настрой – лучший способ «уесть» оппонента, при этом сохранив лицо, а то и сорвав одобрительные аплодисменты.

...Дама с роскошным телом замешкалась в дверях трамвая, помогая впереди идущей мамочке вынести коляску. Мужчина, стоявший за дамой, истерично взвизгнул: «Вот толстушка, выходите или нет?» Женщина повернулась, добродушно улыбнулась и с одесским жизнелюбием ответила: «А разве можно меня не заметить?..» Покидала салон она под дружелюбный смех и комментарии: «Молодец!»

...Коллега пришла в новом платье, которое не скрывало факт, что в последнее время Ирошка немного попра-

вилась — ей идёт. Кто-то похвалил, кто-то промолчал, лишь одна правдоискательница сморозила: «Ты располнела!» Ироичному отношению стоит позавидовать: «Правда?! Вот и хорошо! А я-то думаю, с чего вдруг море мужского внимания? У меня в 17 столько кавалеров не было!» Тут же со всех сторон полетели реплики в поддержку: «Конечно, бедра и грудь округлились — красиво и женственно!».

«Поправилась, значит, здорова, в организме всё в порядке!» Правдоискательница никто не стыдил, она сидела, уткнувшись в монитор, а Ироичка собралась во сто крат больше комплиментов, нежели до обидной фразы, благодаря «плюсовому» настрою.

Возраст отступает

В разгар рабочего дня коллега-приятель изучил щелчками фотоаппарата: Андрей едва купил технику и «набивал руку». Я не стала исключением, то и дело «вспышка слева, вспышка справа» бесконтрольно и неожиданно, а потом: «Я тебе фотографии по почте отправил!» — ну что у нас там...

Это была я и не я. На одних снимках Андрей запечатлел серьёзную взрослую женщину, на лице застыла скорбная маска Пьеро — уголки губ печально опущены вниз, между бровями залегла хмурая «ниточка»...

К счастью, были и другие фото, которые демонстрировали молодую цветущую барышню — уголки губ вверх (так как улыбаюсь), глаза лупчутся задором — ну прямо «красавица, спортсменка, комсомолка!»

Набрала номер фотографа: «Спасибо за снимки, послушай, оказывается, я бываю такой разной». «Да, — поддержал Андрей, — когда улыбаешься, ты светишься изнутри. Не хотел присылать хмурые фото, но подумал, что тебе будет полезно сравнить...»

По пути домой в маршрутке я слегка улыбалась, а вокруг попутчики, словно сговорившись, нацелили маски Пьеро, нахмурили лоб. Я упрямо продолжала улыбаться: всё равно не сдамся! Не потому, что «быть на позитиве» модно, но из желания «мгновенно омолодиться», просто мне так лучше, комфортнее и приятнее. По пути домой я не раз встретила доброжелательные ответные взгляды. Этот день запомнился как удивительно долгий и солнечный, и дело не в метеословесах...

Наталья ГРЕБНЕВА

Психологический практикум

Медики приведут десятки доводов в пользу оптимизма — помогает сохранить здоровье или одолеть хворь. Социологи расскажут, что у оптимистов крепче браки и успешнее дети. Пресловутые «британские учёные» скопают «парадоксальный» вывод, дескать, жизнерадостные люди ощущают себя более счастливыми... Факты так и останутся набором звуков, пока сами не придёте к мысли, что с лёгким сердцем и позитивным настроем жить легче — наверняка найдёте свежие оригинальные доводы.

В помощь новым сторонникам стратегии «стакан наполовину полон!» несколько советов.

ДОЛОЙ «НЕ»!

Частица «не», по словам эзотериков и психологов, обладает сокрушительной негативной энергетикой. Стоит подумать: «А вдруг я не пройду собеседование/не напишу отчёт/не смогу похудеть» — тут же Вселенная закроет перед вами дверь к успеху, в итоге то, чего страшитесь, воплотится. Научитесь думать без отрицания, потому что частица «не» отторгается нашим подсознанием. Вот ошибочный вариант мысли: «Я не хочу опаздывать на работу и получать нагоняй». Правильный вариант: «Я лягу пораньше, выплусь, вовремя приду на работу и всё успею» — программируйте позитивный результат!

ТОЛЬКО ХОРОШИЕ ВЕСТИ

Исключите или строго дозируйте неприятную информацию: не отслеживайте выпуски новостей (глобальные вести так или иначе наступят, остальные ни к чему), откажитесь от грустных фильмов и плаксивых книг (прежде чем читать или смотреть, ознакомьтесь с отзывами в Интернете). Отлучитесь от любимого многими занятия перед сном прокручивать задачи грядущего дня, заодно накручивая себя. «Боже, как завтра пройдёт разговор с шефом? А вдруг плохо?.. Не дай Бог!» — это ошибочные мысли. А вот правильные: «После разговора с шефом пойду в магазин или в кафе, побалую себя».

С ЛУЧШЕЙ СТОРОНЫ

Мы идеальны, в каждом человеке есть изъяны, но если акцентировать на них внимание, будут заметны только погрешности. Оптимисты и прочие «любимцы публики» видят в людях в первую очередь достоинства, говорят, это серьёзно облегчает общение даже с обладателями скверного характера. Бывает, что собеседник вам совсем не нравится, единственная радость в человеке — кудрявая шевелюра. Вот за эту шевелюру и хватайтесь, но не буквально! Обращаясь к визажу, смотрите на кудри, сделайте комплимент: во-первых, тем самым снизите степень собственного раздражения, во-вторых, расположите «противника» к себе. Видя доброжелательность, собеседник постарается вас не разочаровывать и оправдать симпатию.

КАК НАЯВУ

«Метод позитивной визуализации» — так на языке психологов называется эффективный способ достижения желаемого. Всё просто: нужно представить желаемое в мельчайших подробностях, нафантазировать

вплоть до деталей. Тактика работает не только в материальном плане, намечать оптимизм и бодрый настрой тоже можно. Закройте глаза, дышите ровно, глубоко и мысленно «увидьте» себя — весёлым, неунывающим, способным поддержать беседу, остроумно ответить на шутку. Ведь вы такой бываете!

НЕ КРЕСТ, А «ПЛЮС»

Согласно известной шутке настоящий оптимист даже на кладбище способен видеть лишь плюсы. Шутки шутками, однако это бесценное качество — найти позитив в любой ситуации. Думаете, сложно? Не спешите с выводами, сначала займитесь перекрашиванием из чёрного в белый. Допустим, потеряли кошелек с определённой суммой — неприятно, но не трагично. Говорят, в жизни каждого человека кем-то свыше заложено некоторое количество испытаний, причём они взаимозаменяемы. Так что вместо утраты денег вполне могло случиться что-то похуже: болезнь, ссора с родными, потеря работы. И хорошо ведь, что от невзгод удалось «откупиться» личностью!..

ДОВЕСТИ ДО АБСУРДА

Бывает, ситуация выглядит беспроблемной и тупиковой, как тут отыскать позитив? Во-первых, успокойте себя мысленно, что трудные времена нужно просто пережить — это полезный опыт и закалка личности. Во-вторых, возьмите на вооружение такой метод — раздуйте проблему до абсурдных смешных масштабов. Например: «Я случайно удалила базу данных из рабочего компьютера. Пойти признаться боссу? Так ведь уволят! Я стану прозябать, перейду на чай из листьев и подножный корм, со мной перестанут знаться друзья, за неуплату коммунальщики меня выселят, поселясь в теплодрессе... Или просто сбежать? Спрячусь в лесах, вырою землянку, обучусь птичьему языку, отращу волосы до коленей и длинные ногти. Вскоре я забуду человеческую речь, буду, как Робинзон, депать зарубки... Когда меня обнаружат учёные, в газетах появятся сенсационные статьи: «50 лет назад женщина побоялась сознаться в мелком проступке и отправилась в добровольное изгнание!» «Из-за какой-то базы данных уйти в лес!» — будут смеяться читатели. Вот-вот, все рассмеются, а вы сделайте это прямо сейчас.

Почему в один день дела спорятся, а в другой всё валится из рук? Ответ на этот вопрос человек пытался найти ещё в глубокой древности. Более 2000 лет назад в Китае возникла система «12 указаний», которая благодаря своей эффективности практически в неизменном виде дошла до наших дней. Попробуйте строить свою жизнь в соответствии с её рекомендациями, и вы заметите – восточная мудрость способствует тому, что всё задуманное удаётся



Волшебный календарь

12 УКАЗАНИЙ – это 12 дней, которые имеют определённую последовательность. Начинается цикл со дня Установления. Далее следуют дни Искоренения, Полноты, Равновесия, Определения, Удержания, Разрушения, Опасности, Успеха, Получения, Открытия. И завершает цикл день Закрытия. Как видно уже из названия, каждый из этих дней имеет определённую энергетику, усиливающую эффект от совершаемых событий. Например, в день Разрушения нежелательно назначать переговоры, встречи и свидания, так как можно надолго испортить отношения, а вот в день Успеха всё будет получаться само собой. Приобретите перекидной календарь, поместите дни в соответствии с их порядком, следуйте советам и увидите, как будет меняться ваша жизнь.

Какой сегодня день

1 декабря 2012 года будет днём Получения. Выписываем дни по порядку. Соответственно 2 декабря – день Открытия, 3 декабря – день Закрытия. А новый 12-дневный цикл начинается 4 декабря (день Установления), 5-е – день Искоренения. Далее мы стилизуемся с нюансом, связанным со сменой китайского месяца (она всегда происходит в промежутке с 3 по 8-е число). В этот момент один из дней повторяется дважды. В декабре 2012 года 6 и 7 декабря будут днями Полноты. За ними последует по порядку 8-е – день Равновесия. Так постепенно мы дойдём до следующего дня Установления – 17 декабря. Прописываем весь цикл. У вас должно получиться, что последний день Установле-

ния 2012 года – 29 декабря. Продолжаем считать от него цикл далее. В январе 2013 года продублируются 4 и 5 декабря (дни – Разрушения). А первый день Установления наступит 11 января. В нашей таблице указаны только дни Установления и отдельно в скобках, дни которые дублируются.

Январь: (4, 5 дни Разрушения), 11, 23
Февраль: (3, 4 дни Закрытия), 5, 17
Март: 1, (4, 5 дни Равновесия), 14, 26
Апрель: (3, 4 дни Успеха), 8, 20
Май: 2, (4, 5 дни Полноты), 15, 27
Июнь: (4, 5 дни Успеха), 9, 21
Июль: 3, (6, 7 дни Равновесия), 16, 28
Август: (6, 7 дни Получения), 10, 22
Сентябрь: 3, (6, 7 дни Равновесия), 16, 28
Октябрь: (7, 8 дни Получения), 11, 23
Ноябрь: 4, (6, 7 дни Полноты), 17, 29
Декабрь: (6, 7 дни Опасности), 12, 24.

1. День Установления

«В этот день рождается 10 тысяч вещей...»

День считается благоприятным главным образом для установления контактов. Поэтому если вам предстоит знакомство с новым человеком, например, будущим работодателем или деловым партнёром, смело используйте его. Разговор получится продуктивным и будет развиваться естественным образом. Хорошо использовать этот день для первого свидания, чтобы сделать его более непринуждённым. Кроме того, в день Установления вы можете рискнуть, совершить короткое путешествие – оно получится насыщенным. Это подходящее время для начала обучения на курсах и для медицинских процедур. Благополит

тем, кто продолжает строительные работы.

Неблагоприятен для: перемещения на самолёте и в водном транспорте, закладки фундамента, разрушения старого.

2. День Искоренения

«Выметайте зло!»

Это в первую очередь день очищения и в прямом, и в переносном смысле. Поэтому он, как никакой другой, подходит для генеральной уборки, стирки, избавления от ненужных вещей. Как правило, в каждом доме есть завалы старого, которые мешают приходу в жизнь нового. Поэтому возьмите за правило в этот день выбрасывать из дома лишнее. Можно начинать ремонт. Хорошо в этот день посетить баню. День благоприятен для начала диеты, проведения медицинских процедур, которые требуют устранения лишнего (например, удаления бородавок или папиллом). Другой аспект этого дня – духовное очищение, поэтому он хорошо подходит для планирования однодневного поста, ограничения себя в чём-либо.

Неблагоприятен для: открытия бизнеса, переезда, путешествия, устройства на работу.

3. День Полноты

«Небесный император наполняет сокровищницу до краёв»

День Полноты подходит для всего того, от чего вы хотите получить эффект изобилия. Символически он связан с посадкой семян для получения урожая. Поэтому подходит для всех садовых работ, связанных с этим. Особенно хорошо в это время заниматься подписанием

торговых соглашений, поскольку энергия дня способна притянуть в вашу жизнь больше новых партнёров. Если вы хотите обогатить семейный быт полезной традицией, предположим, игрой в шахматы по вечерам с детьми, попробуйте использовать для этого день Полноты несколько циклов подряд. Важное правило: не делайте того, чего не хотите иметь в жизни много, например, не ссорьтесь.

Неблагоприятен для: начала лечения, переезда, обрезки растений, скалывания земли.

4. День Равновесия

«День официальных заседаний»

Особенность этого дня такова, что люди, принимающие участие в событиях, окажутся в выигрыше, поэтому на этот день хорошо назначать мероприятия, которые требуют каких-либо коллективных решений и нахождения компромисса. Таковым может быть и семейный совет, если вы не можете найти общего языка с мужем или подростком. Идеален он для мероприятий, которые порадуют всех: корпоративов, торжеств по случаю юбилеев, дней рождения. День стоит использовать для того, чтобы ваше мнение оказалось услышанным. Если же ваша задача выиграть, лучше выбрать другой день. День также идеален для планирования.

Неблагоприятен для: судебных разбирательств, начала нового проекта.

5. День Определения

«Небесный император всех рассадил по местам. Пять знаков в изобилии»

День Определения хорошо подходит для начала любых событий, от которых вы хотите получить длительный положительный эффект, например, открытия бизнеса, приёма на работу нового сотрудника и поиска работы, реализации любых планов. Парам, мечтающим о малыше, следует иметь в виду этот день, поскольку он благоприятен для зачатия. Сегодня хорошо начать курс лечебных или оздоровительных процедур: эффект будет длительным и стабильным. Старые юнги рекомендуют в этот день рыть колодцы, копать, сажать. То есть день с успехом можно использовать для дачных работ.

Неблагоприятен для: переезда (но не новоселья), коротких проектов.

6. День удержания

«Небесный император управляет десятью тысячами дел и наделяет благословением Небес»

Этот день благоприятен для всего, что можно обозначить словом «начинание». Под этим может подразумеваться как ремонт или устройство на работу, так и запуск новых проектов. Особенность этого дня в том, что сразу за ним следует неблагоприятный. Поэтому его можно выбирать для значимых событий, если на следующий вы не планируете активных действий.

Неблагоприятен для: путешествий, переезда, покупок.

7. День Разрушения

«Большая Медведица предвещает конфликты, неприязненные объяснения, ссоры»

Этот день хорош только для сноса старых зданий и демонтажа конструкций. Рекомендуется для рыбной ловли. Во всех остальных случаях он проявляет своё негативное воздействие в полную силу. Особенно плохо влияет на отношения, поэтому даже свидания и дружеские посиделки планировать нежелательно. Неблагоприятно и пытаться расставить точки над «i» с любимым из членов семьи. Разумеется, это неподходящий день и для всех деловых переговоров.

Неблагоприятен в целом.

8. День опасности

«Радуйся, пей вино»

Не стоит понимать эту рекомендацию буквально и отправляться в ресторан. Фактически, это «указание» связано с тем, что в этот день не рекомендуется любая активная деятельность, так как она сопряжена с опасностью. Поэтому отдых в шумной компании в ресторане тоже может быть опасным. Не пытайтесь решить проблемы, вы только запутаете всё ещё больше. Лучшее, что можно сделать, не заниматься ничем важным или если имеете такую возможность, оставьте этот день для спокойного домашнего отдыха.

Неблагоприятно выбирать такой день для медицинских процедур, длительных поездок, других важных дел, например, юридических.

9. День Успеха

«В небесные анналы записаны 10 тысяч вещей»

Считается, что в день Успеха, энергия, приходящая на землю, благоволит всему. Это самый позитивный день из всех «12 указаний». Он увеличит положительный эффект от всего, что вы предпримите, поэтому смело решайте свои задачи, не создавайте проблем другим. Можно организовать переезд в новый дом, заняться садовыми работами (копать землю), отсылать деловые приглашения и резюме, начинать путешествие и курс лечения. В общем, делать всё, в чём вам нужна поддержка судьбы.

Неблагоприятен для: судебных тяжб.

10. День Получения

«Сегодня прибывают сокровища Небесного императора»



ДО СВАДЬБЫ ЗОЛОТОЙ

Каждая женщина, выходя замуж, верит в то, что брак будет крепким и стабильным. Чтобы семейная подка не разбилась о быт, важно правильно выбрать дату. Учтите «12 указаний», если впереди вас ожидает радостное событие.

Благоприятны: день Установления (для помолвки, знакомства с родственниками), день Определения, день Удержания (для небольшого свадебного торжества), день Успеха, день Получения.

Неблагоприятны: день Искоренения, день Полноты (может способствовать появлению любовных треугольников), день Разрушения (усиливает вероятность развода), день Опасности, день Закрытия.

Хорошо если на этот день выпадает получение зарплаты. Таким образом, событий, связанных с получением вознаграждения, в вашей жизни станет больше. Вы можете создать видимость вознаграждения, например, снимать деньги со счёта или карты. Это тоже будет работать. День символически связан со сбором урожая, поэтому это действие притянет в вашу жизнь благополучие. В целом хорошо планировать любую работу так, чтобы в этот день был её завершающий этап (важно увидеть плоды своего труда).

Неблагоприятен для: начала медицинских процедур (особенно стоматологических, иглоукалывания, прижигания), посещения больных (считается, что так можно притянуть в свою жизнь болезни).

11. День Открытия

«Посланник Небесного императора вне опасности»

Это позитивный день, но больше подходящий для умственного, а не физического труда. Как следует из его названия, он прекрасно подходит для всего, что можно обозначить индикатором «открытие», будь то открытие фирмы, магазина, новоселье, запуск сайта или блога. Хорошо открывать двери в прямом смысле этого слова, то есть приглашать в дом гостей. Позитивным будет выход на новую работу, вступление в должность, начало путешествия.

Неблагоприятен для: закладки фундамента, земляных работ.

12. День Закрытия

«Небо и Земля, Инь и Янь, Открыть и Закрыть»

В этот день энергия, приходящая на Землю, находится в низшей точке. Поэтому любое начатое дело её не получит, значит, не будет успешным. Лучше отложить всё и сосредоточиться на подведении итогов: разобрать корреспонденцию, проверить счета и отчёты. Можно считать этот день неплохим для введения режима экономии, перехода на диету или режим, делающий человека твёрже и решительнее. Поскольку энергетика дня низкая, то его рекомендуют использовать для похорон, установления памятников.

Неблагоприятен для: подписания контракта, обращения за медицинской помощью, плановых операций, поездок, переездов.

Жить или бояться

Начну издавека, но чуть позже вы меня поймете. Вот уже много лет я никак не могу «изменить» своему имиджу пепельной длинноволосой блондинки. Столько всего произошло в мире: СССР распался, мобильная связь стала доступной, ею овладела даже моя соседка, баба Лидка, случились дефолты и экономические кризисы, сама я успела два раза выйти замуж, мой младшенький скоро «запечатет» басом, а я всё в одной поре – зимой и летом одним цветом. Знаете почему? Боюсь! Боюсь пробовать что-то новое, хотя это «новое» касается всего лишь цвета и длины волос. Недавно наш не особенно избалованный приездом знаменитостей городок посетил невозможно талантливый и раскрученный глянцевыми журналами стилист, чтобы провести мастер-класс для местных куафюров. Наши модницы и модники записывались в очередь, дабы попасть в эти «волшебные» руки. Казалось бы, какая прекрасная возможность расстаться с надоевшим образом лично у меня. Ан нет! «Вдруг в новом имидже мне будет плохо? Чудовищно?! Ужасно?!» «А если он окажется креативщиком и обреет, к примеру, мою бедную блондинистую головушку напополам, а оставшуюся выкрасит в зелёный цвет?» «Понравлюсь ли я окружающим, которые привыкли ко мне такой, какая я есть?» Словом, пока я терзалась смутными сомнениями, моя приятельница Ларка правдами и неправдами попала к мэтру на «приём» и предстала перед нашим женсоветом сногшибательной огненно-рыжей красоткой с роскошной длинной чёлкой, кокетливо прикрывающей один изумрудный глаз. Второй же сиял неподдельной радостью и удовольствием. Судя по количеству мужчин,

свернувших голову в сторону нашей Ларки, когда она, эффектно потряхивая блестящими прядями, пробиралась к нашему столику, быти-эксперимент удался, а у разрекламированного мастера действительно золотые руки. «Ну а ты что сидела?» – накинулась на меня Наталья – ум, честь и совесть эпохи в целом и нашей девичьей компании в частности. «Надоело быть блондинкой... Хочу перемен...» «Хотела бы – действовала». Хм, повод задуматься. В самом деле, так ли уж комплиментарно звучит: «Ты совсем не изменилась».

Мы все боимся резких стремительных перемен, они пугают нас своей непредсказуемостью. И это нормально. Плавный ход событий намного предпочтительнее: вроде как спустился с полового пригорка, а внизу – вот он, конечный результат, такой ожидаемый, знакомый и понятный. Но правильно ли отказываться от нового, даже не попытавшись его попробовать?

Моя близкая приятельница, назовём её М., всегда отличалась высокой моральной устойчивостью. «Умри, но не дай поцелуй без любви» – это про неё. На протяжении пяти лет у М. был вялотекущий роман с мужчиной средних лет, наружности и достатка. Замуж он её не звал, цветы дарил исключительно по поводу – на 8 Марта и день рождения, но М. верила в перспективу и серьёзность связывающих их отношений. Возвращаясь как-то в компании коллег с корпоративной вечеринки, воодушевлённая шампанским М. позволила себе нечто доселе ей абсолютно не свойственное, а именно: принять приглашение милого молодого человека, по счастливому стечению обстоятельств уживавшего в том же ресторане, подвезти её домой. Дальше – больше. М. вдруг не отклонила предложение незнакомца продолжить вечер за чашечкой кофе в какой-нибудь уютной кофейне. А потом...

Потом она ответила на поцелуй, и знаете что? Ей понравилось! Хотя абсолютно не в правилах М. пить кофе по ночам и целоваться с мужчинами, которых знаешь пять м и н у т. Явившись под утро,

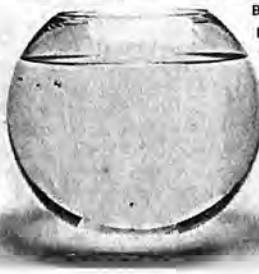
она с лёгким сердцем собрала вещишки и ушла от своего толстячка-середнячка, потому что вдруг отчётливо поняла: её пятилетние отношения – суррогат, «подделка». Так, ничего настоящего. (Кстати, они, я имею в виду М. и незнакомца, поженились).

«Не всегда перемены к лучшему», – скажете вы. И я бы была с вами согласна, не случись с моей подругой Инной эта история.

Инесса – самая умная и амбициозная из нас. Блестяще окончила юрфак, уважаемый маститый адвокат пригласил её на стажировку в свою контору, и дебютантка оправдала его надежды. Вскоре у Инны появилась своя солидная клиентская база, гонорары росли не по дням, а по часам. И вот, так сказать, на самом взлёте наш преуспевающий юрист принимает заманчивое предложение от некой фирмы сменить место работы. Пары недель хватило Инне, чтобы понять, как она жестоко ошиблась. И вот уже вместо шикарного офиса в центре биржа труда на окраине, вместо солидных гонораров крошечное пособие, а в качестве дополнительного бонуса бесконечный родительский «вынос мозга». Впору и в депрессию впасть, что наша подруга с «удовольствием» и сделала. И в эту мрачную минуту судьба возьми да и столкни её с одноклассником, который давно и прочно обосновался в Москве. «А приезжай-ка ты, мать, в столицу, – огородил её старый товарищ. – Как-нибудь «разрулим» твою ситуацию». За то, что, обжёгшись на молоке, Инна не стала дуть на воду, а реваншу в Первопрестольную, ей надо поставить памятник. «Удача – награда за смелость» на самом деле не просто слова известной песни, это суровая правда жизни. На сегодняшний день Инесса Владимировна возглавляет юридический отдел одного из столичных банков, её жизнь похожа на шоколадку «Баунти», в смысле не жизнь, а райское наслаждение. Заслужила.

Если жизнь предлагает возможности, глупо ими не пользоваться. Хотелось бы, чтобы эти мудрые слова принадлежали мне, но их сказала Карла Бруни, жена бывшего президента Франции. Судя по её статусу, она знает, что говорит. Я тут на досуге поразмыслила и записалась в салон на стрижку и окрашивание. На предложение руки и сердца от президента какой-нибудь европейской державы пока не рассчитываю. Но только пока. А там посмотрим...

Инга, г. Пермь



Уверенная женщина знает...

С интересом читаю ваш журнал. В нём много говорится о том, как выглядеть безупречно и стильно. Но задумывались ли вы когда-нибудь, дорогие дамы, что косметика, причёски, одежда — это всего лишь внешний лоск, а истинный, идущий изнутри, определяет уверенность женщины в самой себе и собственной необходимости и привлекательности. Только не путайте, пожалуйста, с многочисленными вариациями на тему: «Как стать стервой», такие книжки помогут развить разве что эгоизм, но никак не чувство собственного достоинства и внутренней гармонии. Да и с чего вы взяли, милые дамы, что нам нравятся стервы? Да, так же как вам нравятся уверенные мужчины, нам нравятся женщины уверенные и основательные, которые знают, чего они хотят. Во всяком случае если речь идёт о серьёзных отношениях, то построить их можно только с такой женщиной.

Возможно, мой взгляд в чём-то субъективен, да я и не претендую на составление кодекса уверенной женщины, но буду рад, если мои наблюдения помогут кому-то из ваших читательниц.

**Правило № 1:
УВЕРЕННАЯ
ЖЕНЩИНА НИКОГДА
НЕ СТРЕМИТСЯ
НАВИДЬСЯ ВО ЧТО
БЫ ТО НИ СТАЛО.**

Тем более нравиться всем невозможно, да и не

нужно, ведь, как заметил классик, кому-то нравится арбуз, а кому-то поросёнок хрюкает. Уверенная в себе женщина прекрасно понимает, что вкусы и ценности у людей разные и это не мешает ей чувствовать себя особенной. Ведь если уверенный мужчина убеждён в том, что способен горы свернуть, то женщина — в своей неотразимости.

К тому же уверенная в себе женщина всегда помнит о золотом правиле № 2: МОЁ ОТ МЕНЯ НЕ УЙДЁТ.

И не суетится понапрасну. И находит. Вернее, то, что ей действительно нужно, находит её само.

В то время как уверенная в себе женщина следует правилу № 3: ЖИТЬ СО ВКУСОМ.

Ей трудно понять тех людей, у которых нет никаких интересов, поскольку сама она с удовольствием пробует новое, и это даёт ей и опыт, и кураж. Для неё жизнь — захватывающее приключение.

Поэтому, следуя правилу № 4, ОНА НИКОГДА НЕ ДЕРЖИТСЯ ЗА ПРОШЛОЕ.

Отпускает его легко, конечно, извлекая бесценные крупинки жизненного опыта. Но зачем ей брать в дорогу груз обид

и разочарований? Нет, его она оставит у дороги, чтобы идти вперёд налегке и с высоко поднятой головой, предвкушая приятные сюрпризы, которые готовит ей судьба.

Уверенная в себе женщина их всегда подсознательно ждёт, так как её правило № 5 — С ДОСТОИНСТВОМ ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ СУДЬБЫ.

Уверенная в себе женщина не делает культа из своих достоинств и трагедии из своих недостатков, потому что знает: не внешность, а состояние души делает её королевой.

И ЭТО ОЩУЩЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА ОНА ХОЛИТ И ЛЕЛЕЕТ В СЕБЕ (правило № 6).

Поэтому уверенная в себе женщина, никогда никому не завидует, ведь она твёрдо знает, что индивидуальность — это и есть та самая изюминка, которая делает каждую из вас неповторимой.

БЫТЬ СОБОЙ И НЕ СТРЕМИТЬСЯ КОМУ-ТО ПОДРАЖАТЬ И ЕСТЬ ИСТОЧНИК НАСЛАЖДЕНИЯ И ВДОХНОВЕНИЯ УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ ЖЕНЩИНЫ (ПРАВИЛО № 7).

Уверенная в себе женщина знает, как сделать из лимона лимонад. Она ценит каждое мгновение своей жизни, её радости и горькие уроки. Она принимает жизнь такой, какая она есть, и умеет ставить цель и добиваться её. **ВЕДЬ ПРАВИЛО № 8 — УВЕРЕННАЯ В СЕБЕ ЖЕНЩИНА ВСЕГДА ЗНАЕТ ЧЕГО ХОЧЕТ.** А достигает цели только тот, кто имеет чёткое представление о ней.

**Владимир ОНИЩЕНКО,
г. Архангельск**



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

Шапочный разбор

...Когда последний подарок, голубая чашка с длинноносый жирафом, был упакован в бумагу и перевязан бантиком — пусть коллега Спиридонова онемев от подношения — я распрямляла занывшую спину. На стене одиноко белел листок с пафосной надписью: «План». Следующим пунктом после «упаковать подарки» значилось страшное: «Подвести итоги года и сделать выводы». И я обреченно закрыла глаза...

Итак, что мы имеем? Интересная работа с хорошей зарплатой — это плюс. Но пребывание в стенах офиса омрачено наличием Спиридоновой, дамы любопытной и зловерной — минус толщиной с рельс. Несколько раз за день её вытянутая физиономия кривится: «Ну не зна-а-ю что сказать. Могло быть и получше...» Фраза всегда относится конкретно ко мне и по любому поводу: новое платье, духи, танец «яблочко» на корпоративе, заявка на канцтовары, уход на больничный из-за ангины. Поскольку год я заканчиваю за соседним столом со Спиридоновой, итоги неважные: её не украл в бродячий цирк шапито и не уволили за стремительное опустошение кулера. Делаю вывод: иногда зло сильнее добра. Но возмездие неотвратимо, поэтому длинноносый жираф на чашке — вовсе не злая сатира на Спиридонову, а почти фоторобот.

Так, далее на повестке вес. Хм, вес... Скажем так, величина непостоянная. Даже очень непостоянная. А, ладно: женщинам вообще свойственна переменчивость. Но в то же время влезть в джинсы с объёмом бёдер в 92 см хочется. Одно из двух: или я толстая, или производители штанов подменили лекала, шьют кокульную одежду, а мне приходится страдать в неведении, заедая комплекс неполноценности кусками тирамису. Вывод: джинсы — для подростков, а мне пора носить человеческую одежду.

На десерт моё «любимое» — личная жизнь. Если кратко, то итог ужасен: я рассталась с А., начала встречаться с С., но С. подумал, что я до сих пор люблю А., вспылел, хлопнул дверью и ушёл в морозную ночь без шапки — это не фигура речи, он и впрямь шапку забыл. А я принялась есть тирамису и размышлять о своём

моральном облике. И продолжаю до сих пор это занятие. Так что в итоге имеем: подарок для С. куплен, упакован и даже подписан. Представится ли шанс вручить — бабушка надвое сказала, поскольку гордый С. до сих пор (уже две недели) не вернулся за шапкой и мной. Делаем вывод: я дура и проведу Новый год в одиночестве, как полагается всем пустоголовым барышням. Следующий вывод: мужчина А., оставленный в прошлом, вероятно, ещё «царапает» по сердцу. Неспроста же я на мгновение утратила рассудок, когда мы столкнулись в кинотеатре: я рядом с С., а преступно счастливый А. под руку с какой-то чумовой девушкой. Ну хорошо, не чумовой, просто симпатичной. Я сгруппировалась, кивнула парочке: «Привет!» и уронила сумку. Бдительный С. тут же поднял и протянул «прыгунью», а я вдруг задрожала подбородком и всхлинула вслед уходящему А...

Промолчав целых два часа фильма и весь путь до дома, С. перевоплотился в инквизитора, пытал словами, ими же избивал: «Значит, ты до сих пор его помнишь!» и «Как это жестоко!» Продолжение известно: ночь, улица, осиротевшая мужская шапка на моём диване...

Гирлянда мерцает, блики скачут по окнам и стенам, ёлочка, увешанная разноцветными шарами, возмущённо топорщит лапы и пахнет зимним лесом. А я сижу на полу, поправляю бантики на подарках, стараясь не думать, что до Нового года осталось всего пару недель, даже подарки вот упаковала. Может быть, всё ещё изменится, к 1 января нарисуетесь совсем иная картина. А пока... Вдохнув, я обречённо закрываю глаза.

* * *

Значит, так! За дело! А то ишь, разнылась, навертела гору бантов на коробках и чуть не разревелась. Если не нравятся итоги и выводы — надо исправлять ситуацию, ещё две недели впереди.

Завтрак — овсянка на воде, перед работой делаю причёску и идеальный макияж, надеваю «человеческую» одежду — юбку, сапожки на каблуке, нежный шарфик и — наповал сражаю Спиридонову. Та едко цедит: «Что, джинсы постирала и не высохли? Или наконец на свидание пригласили?» Ослепительно улыбаюсь, храня таинственное молча-

ние, у Спиридоновой начинается «ломка». О, да, жизнь налаживается!..

На работе сыплю комплиментами: «МарьяИванна, какие волшебные снежинки! Да что вы говорите, сами вырезали? Кстати, можно мне пару пачек бумаги? Нет, не на снежинки, договор распечатать!» Генеральному директору расточаю похвалы по поводу галстука, тот требует гарантии, что на корпоративной вечеринке мы обязательно споём дуэтом. Ах, что за день сегодня!..

Поскольку на корпоративе охота блистать не только песнями, после работы бегу по магазинам: новый наряд должен затмить сексапильную Ершову из отдела маркетинга, а Спиридонову и вовсе ослепить.

Вечером, лёжа в постели, улыбаюсь: пусть наряд пока не нашёлся, завтра будет новый день! Можно, оказывается, ужинать стаканом кефира, а не тирамису, и быть довольной... Много цветных весёлых мыслей толкутся в моей голове, а глаза закрываются...

* * *

В пятницу, примерив платье из «прошлогодней коллекции» собственного гардероба, радостно замираю: ур-р-ра, бёдра проскокчили! Не просто втиснулись, а проскокчили!.. Слава овсянке и кефиру!.. Спиридонова, увидев меня в платье-футляре, принимает вид оскорблённой добродетели. Дабы победа добра над злом была окончательной, угощаю коллегу кофе и рогаликом. До обеда работаем в тишине, затем Спиридонова дарит кактус — рассаживала своего разросшегося питомца и делится «детками». Изображая восторг благодарности, жалею, что не пошла в ГИТИС — грех такой талант зарывать. Спиридонова подавлена.

...Выходя из лифта, начальник отдела маркетинга подмигнул: ого, следовательно, всемогущая красотка Ершова сдаёт позиции. На корпоративе приглашу его на медленный танец.

И всё-то славно, работа спорится, настроение прекрасное. Ровно до того как выхожу в социальную сеть. Лучезарный С. выставил на всеобщее обозрение надпись в статусе: «Спасибо за шапку!» В недоумении пялюсь на статус: странно, головной убор до сих пор у меня, кого он благодарит в таком случае. Ответ бросается в глаза: С. сделал

виртуальный подарок некой Карине (что за имя, Господи?) Тема подарка: за золотые руки. Далее натыкаюсь на фото С. Товарищ улыбается, позирует в странном вязаном не то колпаке, не то картузе. Какой-то шерстяной шлем с длинными ушами: на месте рукодельницы Карины, сотворившей шедевр, я бы удалила все данные и ходила в накладной бороде...

Странные существа женщины, размышляю я, уставившись на мерцание гирлянды. Когда увидела А. с другой, грохнула сумку об пол, не думая о чувствах С. Зато когда С. выложил фото-портреты а-ля «каждому бесноватому по шапке», я так сжала кулаки, что ногти впились в ладони.

Распаковываю подарок, уготованный вероломному С., дополняю комплект его же шапкой. Отгоняю мысль, что не против присвокупить к подношению себя — если ему нужно это счастье.

Телефон сигналил сообщением: ничего себе, на дисплее имя А.! «Чем занимаешься?» — спрашивает он и перезванивает...

Ага, значит, так. Видите ли, А. расстался со своей барышней (оказалась и впрямь чумовой) и теперь ему кажется, что до сих пор не забыл меня. К тому же дико не хочется встречать Новый год в одиночестве. Может, попробуем?..

Гирляндные огоньки расплываются, потому что глаза наводнили слезами. Не от нахлынувших чувств: если от души зевнуть, то невольно заплачешь. Странно, что так реагирую на А., он бубнит в трубку, а мне охота не сумки ронять, но всего лишь спать. И я закрываю глаза.

Полдня провели со Спиридоновой в супермаркете, закупая провизию к празднеству. Честное слово, от её зловерности есть толк! Благодаря активной позиции (вообще-то склонности) коллеги мы быстренько и без потерь затоварились и протиснулись к кассе.

— Ты с кем праздник отмечать планируешь? — Спиридонова лезет в душу, и я вдруг убираю иголки.

— Ир, если честно, одна. Расстался с тем, кто был дорог, сама виновата, — растерянно улыбаюсь, готовая к ехидным усмешкам.

— Ну-ну, — Спиридонова вдруг превращается в человека, даже в женщину, — не вешать нос! Ты симпатичная, стройная, молодая, характер у тебя хороший. Скоро всё наладится. А если совсем тяжело, давай ко мне, с мужем в компании отмечаем.

У меня щиплет в носу — теперь уже точно от слёз. Оказывается, чтобы стать ближе, иногда нужно всего лишь самой сделать шаг навстречу...

Вечером бегу в супермаркет. Чашка с длинным носым жирафом не годится для Ирки, Спиридонова хорошая, куплю новый подарок!..

Выйдя из галантерейного с невесомым шарфиком, разве что не мурлычу и... едва не роняю сумку. Подбородок всё-таки предательски дрожит: навстречу С. собственной персоной. Невозможно красивый, бесконечно родной и без шапки. Он улыбается, шагая навстречу.

— Привет. Ну с наступающим, наверное. Ты изменилась, — смотрит не отрываясь, а я боюсь ответить, иначе дрожание подбородком перейдёт в полноценный рёв. Всё-таки делаю усилие:

— Привет. В каком смысле изменилась?

→ Похудела, одни глазички остались. Наверное, возвращение к любимому преображает, — как-то нервно говорит он.

— Любовь не вернулась, её и не было. Точнее, была, но она устроила скандал и забыла шапку, — теперь уже я начинаю нервничать. — И ничего, тут же утешилась, найдя новую шапку и девушку.

С. долго размышляет:

— Стоп, ты обо мне? Вообще-то шапку мне прислала сестра из Карелии. Ты посмотри данные внимательно, там же указано — город Беломорск, там Каринка с родителями живёт.

— Угу, вяжет шапки и рассыплет родне, — глупо улыбаюсь я.

— Она и для тебя связала, — говорит С... Вдруг всё вокруг меняется. Звуки становятся громче, краски ярче, воздух легче и искристее. Может, дело в близком празднике?

Всё-таки изумительная, волшебная девушка Карина живёт в Беломорске! И имя у неё красивое. И руки золотые: надо же, человек умудрился, будучи за сотни вёрст, связать не только шапки, но и двух человек воедино!..

Вязаная шапка с длинными «ушами» и помпоном на макушке, конечно, совсем не подходит к платью, в котором иду на корпоратив. Но снять подарок не соглашусь ни за какие коврижки, это символ нашего с С. единства. Он обнимает, шепчет: «Хорошо vedi себя!» Целует, и я закрываю глаза.



Рисунок Елены ЖИГУЛЁВОЙ

Наталья ГРЕБНЕВА

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: меховая пряжа (60% акрила, 38% вискозы, 2% п/э), 8/9/9 мотков. Пряжа (95% вискозы, 5% п/а, 50 г/63 м), цв. 100 (чёрный) 2/2/2 мотка Спицы №5, круговые спицы №5.

УЗОРЫ

Резинка 1/1: 1 р.: *1 лиц п., 1 изн. п.*
2 р. и след. р.: вязать по рисунку.
Лиц. гл.: *1 р. лиц. 1 р. изн.*
Круговая лиц. гл.: вязать все лиц. п.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ лиц. гл. нитью:
8 п. и 21 р. = 10x10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: набрать 77/81/86 п. и вязать 2 р. резинкой 1/1. Продолжить лиц. гл. Через 5 см от НР убавить с каждой стороны в каждом 6 р.: 3x1 п. Продолжить прямо. Через 36/40/44 см от НР для проймы убавить с каждой стороны в каждом 2 р.: 1x4 п., 1x3 п., 1x1 п. Продолжить прямо. Через 54/59/64 см от НР закрыть все п. одновременно.

ПЕРЕД: набрать и вязать таким же образом, как и для спинки, выполнить проймы таким же образом. Одновременно с проймами начать выполнение горловины, разделив работу на 2 равные части (для размеров с нечётным кол-вом п. убавить центр п.) и продолжить стороны раздельно. Со стороны горловины вязать 6 п. резинкой 1/1 и убавлять после 6 п. резинки в каждом 4 р.: 2/3/4x1 п., затем в каждом 6 р.: 4x1 п. Для убавл. горловины с правой стороны вязать посл. п. лиц. гл. изн. вместе с 1-й п. резинки 1/1 каймы горловины с левой стороны изделия вязать посл. п. каймы изн. вместе с 1-й п. лиц. гл.

На той же высоте проймы, как и для спинки, закрыть все оставшиеся п., кро-

ме 6 п. резинки 1/1. Их оставить на булавках.

РУКАВ: набрать 40/44/48 п. и вязать 7 см лиц. гл. Продолжить лиц. гл., прибавляя с каждой стороны в каждом 6 р. 10x1 п. Через 42/46/50 см от НР для оката рукава убавить с каждой стороны 1x3 п., затем в каждом 2 р. 10x1 п. Выполнить убавл. п. за 1 п. от края, с правой стороны изделия вязать 1 простое убавл. (1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую п. провязать лиц. и протянуть её через снятую п.), а с левой стороны вязать 2 п. вместе лиц. В конце выполнить убавл. в центре рукава в каждом 2 р. ещё 3 раза: выполнять убавл. на 4 центр. п. рукава таким же образом, как и убавл. стокон.

В конце закрыть все оставшиеся п. одновременно. Общая длина = 58/62/66 см.

СБОРКА

Слегка прогладить с изн. стороны все детали изделия. Сшить плечи, оставляя кайму переда, выполненную резинкой 1/1.

Сшить боковые швы. Сшить рукава, вшить их в изделие. Воротник: кольцевы-

ми спицами начиная от середины горловины спинки набрать 30 п. (17 п. для половины спинки и 13 п. для

горловины переда), прибавить 10 п. и набрать 30 п. для другой половины. Всего 70 п. Вязать по кругу лиц. гл. Через 5 см от НР закрыть все п. одновременно.

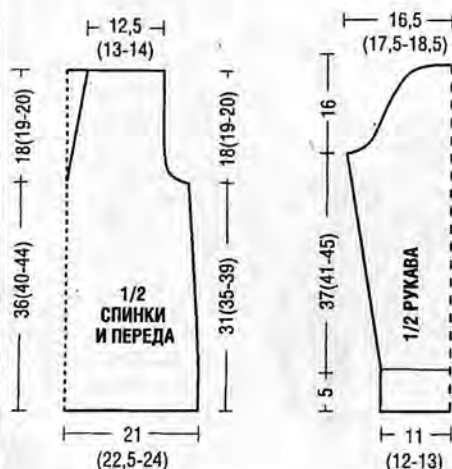
Как работать с меховой пряжей

- Брать нить нужно изнутри мотка, поскольку у меха есть своё направление ворса
- Вязать эту пряжу желательно лицевой гладью. Тогда полотно будет пушистым и блестящим, как настоящий мех
- Ухаживать за изделиями из искусственной меховой пряжи очень просто: их необходимо стирать вручную при температуре 30°C и сушить в горизонтальном виде.

Интересно, что...

Создатель техники «вязания» меха, всемирно известный канадский дизайнер Пола Лидман, делала вязанные вещи из шкурок кролика. Она нарезала их на тонкие полоски и перекручивала. В результате волос оказывался и внутри, и снаружи.

ПУЛОВЕР



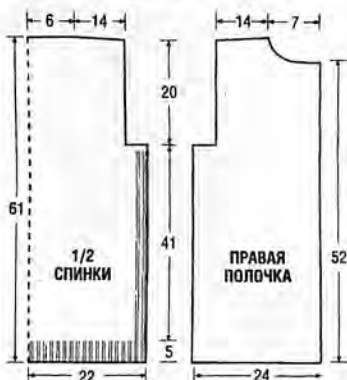
ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: меховая пряжа, 8 мотков. Сплицы № 5, 6.

УЗОРЫ

Лиц. гл.: * 1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.*
Платочн. вязка: вязать все р. лиц. п.
Резинка 2/2: *2 лиц. п., 2 изн. п.*

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: меховой нитью спицами № 6 набрать 82 п. и вязать 10 р. резинкой 2/2. Далее вязать след. образом: вязать 12 п. с каждой стороны резинкой 2/2, а остальные п. лиц. гл. через 39 см от НР вязать 12 боковых п. платочной вязкой 4 р. и закрыть 10 п. с каждой стороны для пройм. Продолжать



платочной вязкой на 4 п. с каждой стороны, а остальные п. лиц. гл. Через 20 см от Н пройм закрыть 20 п. с каждой стороны одновременно для плеч. Затем закрыть 22 центр. п. для горловины.



ЖИЛЕТ

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА: спицами № 5 набрать 41 п. и вязать лиц. гл. через 41 см от НР закрыть 7 п. с правой стороны для проймы, затем продолжать лиц. гл. Через 52 см от НР отложить 6 п. с левой стороны для горловины (3х6 п.) Закрыть оставшиеся 16 п. для плеча одновременно. Выполнить правую полочку зеркально левой.

СБОРКА

Выполнить боковые и плечевые швы.

Воротник: подобрать отложенные 18 п. горловины левой полочки + 22 п. горловины спинки + 18 п. горловины правой полочки. Вязать меховой нитью и спицами №5 лиц. гл. 5 см, затем закрыть все п. одновременно.



Совет дизайнера

Появление меха в новых зимних коллекциях вряд ли само по себе удивительно, тем не менее решения, которые предлагают дизайнеры, стоит взять на заметку. Итак, в этом сезоне популярна отделка мехом рукавов и воротников, подолов платья или юбки, обуви, причём заметить это всё можно исключительно на элегантных и классических вещах, которые в результате приобретают совершенно новое звучание. Наряду с жилетами особую популярность набирают горжетки и меховые шарфы. Смело комбинируйте их с одеждой в деревенском и ковбойском стилях, это именно тот случай, когда оригинальность и повседневность прекрасно сочетаются друг с другом. Шапки из меха ещё одно модное направление в этом сезоне, причём место нашлось как натуральному, так и искусственному.

В связи с вышесказанным рукодельницам было бы ошибкой не обращать внимания на пряжу, имитирующую мех. Благодаря ей самые смелые идеи дизайнеров становятся вполне доступными для воплощения.

ШАПОЧКА

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: меховая пряжа (95% вискозы, 5% п/а, 50 г/63 м) 2 мотка. Сплицы № 4.

УЗОРЫ

Лиц. гл. *1 р. лиц., 1 р. изн.*

ВЫПОЛНЕНИЕ

Набрать 85 п. и вязать лиц. гл. Через 18 см от НР убавлять след. образом: *2 п. вместе лиц., 1 лиц. п., повторять от * до * (останется 53 п.), выполнить 3 след. нечётных р., убавляя таким же образом (*2 п. вместе лиц., 1 лиц. п.*) до тех пор, пока не останется только 15 п., которые вязать след. образом: *2 п. вместе*, повторять от * до *.

Отрезать нить, оставив достаточную длину для того, чтобы выполнить шов, протянуть её через 8 оставшихся п., стянуть и выполнить шов.

Настройся на Новый год!

Новогоднее настроение, как и Дед Мороз, появляется лишь у тех, кто искренне верит в волшебство и с нетерпением ждёт этого праздника. Но порой суета городской жизни так выматывает, что чем ближе Новый год, тем меньше радостного настроения. На работе аврал, подарки ещё не закуплены, меню не продумано, да и ёлку, собственно говоря, некуда ставить. Не беда, наши советы помогут найти выход даже из такой непростой ситуации



«Серёжки» для люстры

Подвяжите к люстре новогодние ...рики на дожде, лентах или прозрачной леске — получится игривый каскад из нитей разной длины. При частичном или полном включении освещения они будут блистать и переливаться, а при свечах таинственно мерцать. Нет шаров — используйте шишки. Сбрызнув их серебристой краской, получите стильные украшения.

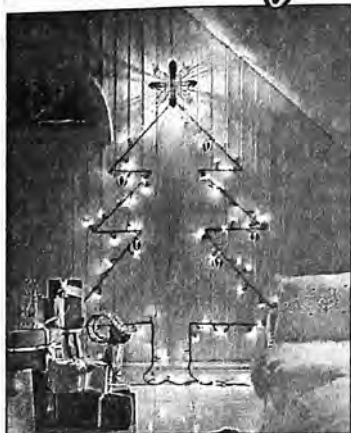
Ленточный «дождь»

С помощью лент можно устроить весёлый маскарад в доме.

Несколько атласных лент разложите на праздничной скатерти с пересечением по центру. В месте пересечения аккуратно заколите булавкой, фиксируя их на скатерти

- Бутылки с шампанским и бокалы с удовольствием исполнят для вас весёлый танец — обвяжите бокалы тонкими декоративными лентами разных цветов
- Ножки стульев тоже не прочь привлечь к себе внимание.

Украсьте и их лентами. Концы лент завяжите бантами, украсьте шариком или декоративной шишечкой.



Ёлочка, зажгись!

Не успели купить зелёную красавицу? Сделайте каркас из проволоки в форме ёлки, обмотайте гирляндой — сказочная гостья готова!

Подсвечники-перевёртыши

Свечи создают уют и атмосферу волшебной сказки. Возьмите бокалы для вина, переверните их, положите внутрь еловую ветку, сушёные ягоды, шишки, мишуру, на ножку поставьте свечу-«таблетку» — и оригинальный подсвечник готов.



Открытки-поздравлялки

Несколько тёплых слов, адресованных близким, будут ещё долго согревать в зимние дни. Возьмите бумагу зелёного цвета, вырежьте круг, разделите на 8 секторов, сложите в виде ёлочки, хорошо прогладив сгибы, верх украсьте звёздочкой.

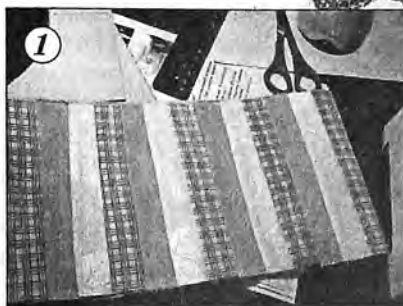
Вам подарок!

Приближается Новый год, самое время позаботиться о подарках. Хочется, чтобы у подарка, выбранного с любовью, было достойное обрамление, как этот мешочек-«фонарик», который и сам по себе – замечательный подарок

Вам понадобятся: 3 вида ткани – тёмная, светлая и в клеточку, флизелин, ножницы, нитки в тон основной и подкладочной ткани, пуговица на ножке диаметром 2 см, обтянутая тканью, декоративные бабочки, 80 см кружевной ленты, металлическая цепочка (80 см), булавки, портновский мелок.

Выполнение

1. Из каждой ткани вырежьте четырёхугольник размером 42 x 15,5 см. Каждый нарежьте на 12 полос размером 3,5 x 15,5 см, всего получится 36 полос. Сшейте полосы вдоль длинных сторон, чередуя ткани в



коий прошейте по нижнему краю мешочка и затяните. Той же ниткой пришейте пуговицу к затянутому отверстию на дне (я использовала белые армированные нитки, они очень крепкие).

4. Для подкладки вырежьте круг диаметром 15,5 см и 4 трапеции (верхняя сторона равна 8 см, нижняя – 11,5 см и боковые по 7,5 см). Добавьте по 0,7 см на припуски на швы. Сшейте сначала трапеции по боковым сторонам, а потом пристрочите к кругу.

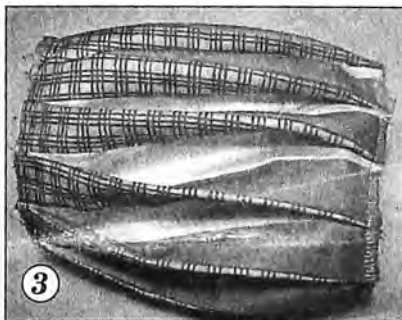
5. Сложите мешок и подкладку лицевыми сторонами внутрь.



одинаковом порядке. У меня – светлая, темная и в клеточку (фото 1). Получившийся лоскут отутюжьте, посадите на флизелин и сшейте в кольцо.

2. Сделайте складки. Для этого проутюжьте вместе по две полоски (у меня – темная ткань и в клетку). Потом полученные складки в верхней части заложите вправо на светлую ткань (фото 2). Прошейте по кругу близко к краю. Складки в нижней части заложите аналогично, но влево. В результате складки ложатся оригинально по диагонали (фото 3).

3. Для оформления дна крепкой нит-



Пришейте по верху с помощью оверлочного шва или шва «зигзаг», оставив непршитым небольшой отрезок для выворачивания. Выверните, отрезок зашейте потайным швом.

6. Кружевную ленту сшейте в кольцо и присборьте. Пришейте её к верхнему краю мешочка (фото 4).

7. Для кулиски вырежьте 2 куска ткани размером 7 x 15 см. Пришейте их сначала с внутренней стороны мешочка, а затем с внешней. Образуется кулиска с двумя отверстиями по бокам мешочка.



8. Пришейте у каждого отверстия по бабочке и проденьте в отверстие цепочку, скрепив концы с помощью пассатижей.

Совет дизайнера

Такую очаровательную сумочку можно использовать и в качестве аксессуара для выпускницы или невесты, всё зависит от выбора ткани.

Дизайнер
Ирина КОЛЯДИНА





НОВОГОДНИЙ МАСКАРАД

На Новый год каждой хозяйке хочется сотворить маленькое чудо для своего праздничного стола и удивить гостей. Конечно, свою лепту вносят новые рецепты, но кулинарным шедевром может выступить и проверенное блюдо, главное – под какой «маской» его преподнести

Царевна-Змейка

Наступающий год проходит под знаком Змеи. В её роли может выступить любой салат или картофельное пюре, украшенное «чешуйками» оливков, моркови, зелёного горошка или кукурузы.

4 отварные картофелины, 4 яйца, сваренные вкрутую, 2 банки горбуши, 3 плавленых сырка, 3 зубчика чеснока, укроп, петрушка, майонез. Для украшения маринованные огурцы, маслины, варёная морковь.

Картофель и сырки натрите на тёрке, яйца порубите. Горбушу измельчите вилкой. Чеснок пропустите через пресс. Заправьте майонезом и перемешайте. С помощью ложки выложите салат на блюдо, придав форму змеи.

Зелёная красавица

Разве можно обойтись на Новый год без «оливье», но его можно так замаскировать, что все забудут о банальности этого блюда. Для превращения в «ёлочку» разрежьте пластико-



вую бутылку (1,5 л) пополам. Возьмите часть с горлышком и выложите туда салат «оливье», переверните на тарелку и поставьте в холодильник на пару часов. Выньте, снимите бутылку и воткните веточки укропа, имитируя хвоя.

Совет: чем мельче вы нарежете ингредиенты для салата, тем крепче будет «ёлочка», а салат вкуснее.

Снеговики

100 г крабового мяса, 3 варёных яйца, 0,5 стакана отварного риса, 1 баночка консервированной кукурузы, соль, майонез. Для украшения: кокосовая стружка (или тёртые белки), морковь, маслины (или горошины чёрного перца), немного красного болгарского перца (или горошины красного перца), веточки укропа.

Пропустите через мясорубку крабовое мясо, яйца, рис, кукурузу. Посолите, добавьте майонез и перемешайте. Масса должна получиться не жид-



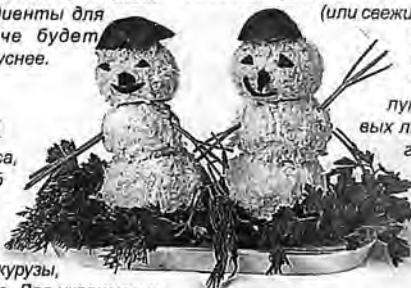
кой, но и не сухой. Для каждого снеговика скатайте по три шарика разного размера и обваляйте их в кокосовой стружке. Вместо кокосовой стружки можно использовать тёртые белки или сыр. Соберите снеговиков с помощью деревянной шпажки. Сделайте колпак и нос из моркови, глаза из маленьких кусочков маслин (или горошин чёрного перца), пуговицы из кусочков красного болгарского перца (или горошин красного перца), а руки из веточек укропа. Выложите снеговиков на поверхность плоской тарелки, украшенной зеленью или листьями салата и кокосовой стружкой.

«Венок»

Ну какой же праздник без заливного! А если его сделать в форме для кекса, то на вашем столе появится новогодний венок. Приготовить его можно и по традиционному рецепту заливного, но главное – в нём должно быть много «зелени». Это не только собственно зелень укропа, петрушки, лука, но и брокколи, горошек, тогда он будет ещё аппетитнее.

2 куриные грудки, 300 г брокколи, 300 г консервированных шампиньонов

(или свежих), желатин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 лавровых листа, перец горошком, зелень укропа, петрушки для украшения.



Курицу залейте водой, подсолите, добавьте целую очищенную морковь и лук, отварите до готовности. В конце варки добавьте лавровый лист и горошины перца. Бульон слейте в отдельную ёмкость. Курицу остудите и нарежьте кубиками. Крупные консервированные шампиньоны разрежьте пополам или на четыре части, свежие отварите до готовности и тоже нарежьте. Брокколи отварите в воде до готовности. На дно формы для кекса выложите веточки зелени, а затем, чередуя, кусочки курицы, кукурузу, шампиньоны и брокколи. Бульон от курицы процедите через мелкое сито



(примерно литр). Если у вас его меньше, то добавьте кипячёной воды, посолите по вкусу. Разведите желатин, как написано на упаковке, и соедините с бульоном. Вылейте бульон в формочку и поставьте в холодильник до полного остывания. Перед подачей форму опустите на несколько секунд в ёмкость с горячей водой, а потом переверните её на тарелку и снимите форму.

Снежинки

Одним из традиционных блюд и способов украшения новогоднего стола являются бутерброды с икрой или красной рыбой. С помощью формочек для печенья они легко превращаются в бутерброды-снежинки.

Батон, 100 г творога, 100 г красной рыбы (солёной или копчёной), 50 г колбасного копчёного сыра, 1 зубчик чеснока, перец чёрный молотый, майонез по вкусу.

Нарежьте батон тонкими пластинками. Потом при помощи формочки вырежьте из булки фигуры. Для начинки творог тщательно разотрите с тёртым сыром, добавьте измельчённый чеснок и мелко нарезанную рыбу (можно её из-

мельчить при помощи блендера), всё тщательно перемешайте, поперчите и добавьте майонез. Возьмите одну фигуру, выложите на неё немного начинки, распределите её по всей поверхности, нарисуйте майонезом узор в виде снежинки с помощью шприца, охладите и подавайте к столу.

Совет: весьма оригинально эти бутерброды будут смотреться на большом белом блюде, посыпанном паприкой через какой-нибудь новогодний трафарет.

Чудо-ежи

Прекрасное украшение фруктового блюда – ежики из груш и винограда. С их приготовлением хорошо справятся дети, так что смело поручите эту работу им.

Срежьте ножом один бочок, чтобы ежик устойчиво стоял на тарелке. Ост-



рая часть груши будет мордочкой. Очистите её от кожуры, оставив «носик». Спинку украсьте зубочистками с нанизанным виноградом.

Сладкие «пишкис»

Для сладкоежек предлагаем вариацию торта «Муравейник» в новогоднем оформлении.

125 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 ст. ложки сахара, 3 стакана муки, орехи измельчённые, 1 банка варёной сгущёнки.

Сахар с яйцом разотрите, добавьте растопленное сливочное масло, молоко и муку. Тесто замесите, разделите на две части, заверните в плёнку и заморозьте. Достаньте из морозилки и натрите на крупной тёрке на противень, застеленный кулинарной бумагой. Выпекайте при температуре 180°C до лёгкого подрумянивания. Получится испечённая крошка. Добавьте орехи, и смесь аккуратно перемешайте с варёной сгущёнкой. Возьмите высокий бо-



кал подходящей формы (с острым дном), изнутри смочите его водой, заполните смесью и переверните на тарелку. Готовые пирожные выложите на посыпанное сахарной пудрой блюдо, через ситечко присыпьте пирожные сахарной пудрой.

Воздушная ёлочка

Приготовление этого десерта не потребует особых кулинарных талантов, а главное, много времени.

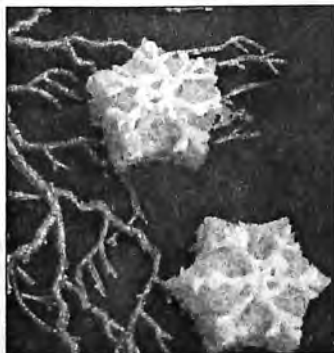
30-40 готовых профитролей, 0,5 банки сгущённого молока, 1 пачка (200 г) масла, 200 г шоколада.

Для крема взбейте молоко с маслом и наполните им профитроли. Сделайте конус из плотной бумаги и фольги. Шоколад растопите на водяной бане, добавив 1 ч. ложку молока. Обмакивайте профитроли одну за другой в растопленный шоколад и укладывайте их плотными слоями, заполняя конус. Последний слой дол-



жен быть максимально плоским. Полноценный конус поставьте на ночь в холодильник. Аккуратно переверните торт на блюдо, снимите бумагу и украсьте ягодами, орехами или фигурным шоколадом по желанию.

Вкусного Нового года!



Любимые рецепты



Новогодний стол хочется сделать запоминающимся: изысканным, богатым и красивым. В этом вам готовы помочь наши читатели, приславшие в редакцию свои фирменные рецепты

Закуска «Загадка»

Хочу поделиться с читателями «Будуара» своей идеей, как можно подать традиционную «селёдку под шубой».

Филе 1 малосольной селёдки, 3 свёклы, 150 г сыра, 5 яиц, сваренных вкрутую, майонез.

Селёдку нарежьте небольшими кубиками. Сыр и отваренную свёклу натрите на мелкой тёрке, яйца мелко порубите. Всё перемешайте, добавьте немного майонеза и сформируйте шарики, внутрь которых закатайте по кусочку селёдки. Выложите шарики на плоское блюдо, сверху капните майонез и украсьте зеленью. Поставьте на полчаса в холодильник.

Зинаида ТОРОПОВА, г. Воронеж.

Съедобные корзиночки

Обожаю экспериментировать на кухне, поэтому с интересом смотрю кулинарные передачи. Оттуда узнаю много нового и полезного. Вот, например, увидела, как делают сырные корзиночки. Идея понравилась, решила попробовать приготовить — получилось красиво. Теперь знаю, как оригинально подать салаты на Новый год.

200 г твёрдого сыра.

Натрите сыр на крупной тёрке, выложите тонким слоем на сковороду, поджарьте до появления пузырей, слегка остудите. Сырный блинчик наденьте на стакан или банку (всё зависит от размера будущей корзинки) и дайте остыть.

Салат

«Праздничный»

1 банка консервированной кукурузы, 2-3 моркови, 2-3 солёных огурца, небольшая пачка сухариков, 300 г куриного филе, 2 луковицы, по 150 г изюма и сыра, 1-2 зубчика чеснока, майонез, растительное масло.

Изюм замочить. Морковь натереть на крупной тёрке, лук нарезать кольцами и обжарить овощи на масле. Огурцы нарезать кубиками. Филе нарезать некрупно и обжарить, сыр натереть на мелкой тёрке. Для соуса пропущенный через пресс чеснок перемешать с майонезом. Все ингредиенты соединить, ввести соус, перемешать.

Салат «Любимый»

300 г ветчины, 2 плавленых сырка, 1 банка маринованных шампиньонов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 яблока, немного сока лимона, 3-4 яйца, 2 зубчика чеснока, грецкие орехи, майонез.

Ветчину порежьте кубиками, грибы — ломтиками. Лук и яйца мелко порубите. Морковь натрите на мелкой тёрке, а сырки и яблоки — на крупной (сырки предварительно охладите в холодильнике, а яблоки, после того как натёрли, сбрызните лимонным соком, чтобы не почернели). Пропущенный через пресс чеснок смешайте с майонезом. Салат выкладывайте слоями: ветчина, лук, яблоки, шампиньоны, плавленые сырки, морковь, яйца, поливая каждый из них чесночным майонезом. Сверху салат посыпьте рублеными орехами. Можно подавать сразу или когда настоится.

Нина КОВАЛЕНКО, г. Ухта

Аппетитные «клубочки»

Слоёное тесто вырабатывает меня не только в будни, но и в праздники.

Слоёное тесто (лучше дрожжевое), отбивные из мяса или птицы (каждый кусочек около 100 г), чернослив или курага, яичный желток для смазывания.

Для маринада: 1 ст. ложка яблочного уксуса, соль, перец, специи по вкусу.

Отбивные положите на полчаса в маринад. Размороженное тесто раскатайте и нарежьте на длинные полоски примерно по 0,5 см шириной. Заверните чернослив (курагу) в отбивную и сверху обмотайте полосками теста, словно наматываете нитки на клубок. Сильно не увлекайтесь! Нужно только, чтобы мясо было полностью закрыто. Выложите клубки на смазанный маслом противень, обмажьте яичным желтком и выпекайте при 180° С примерно 45 минут.

Ольга СОКОЛОВА, г. Рязань

Скумбрия «На ура!»

Эта запечённая скумбрия имеет приятный сливочный вкус и потрясающий аромат.

3 средние скумбрии, 3 средние моркови, 3 головки репчатого лука, сыр, майонез, сок лимона, соль, приправы к рыбе, перец по вкусу.

Разделайте скумбрию на филе, нарежьте на порционные кусочки толщиной примерно 3 см, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Пока рыба маринуется, сделайте зажарку из мелко нарезанного лука и тёртой моркови. Половину филе выложите на противень, на каждый положите зажарку и посыпьте тёртым сыром, прикройте оставшимися кусочками филе и смажьте майонезом. Поставьте на 20 минут в духовку. Можно приготовить её и в микроволновой печи — поставьте на 10 минут,

и рыба готова!

Вкусно и сытно как в горячем, так и в охлаждённом виде.

Валентина ПОТАПЕНКО, г. Великий Новгород

Куриные бёдрышки в мандариновой глазури

1 кг куриных бёдрышек, 0,5 кг мандаринов, 3 ст. ложки мёда, 2 ст. ложки измельчённой мандариновой цедры, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, зелень петрушки, специ для курицы, перец чёрный молотый по вкусу.

Бёдрышки полейте смесью масла, соевого соуса и оставьте мариноваться на два часа. Потом обжарьте со всех сторон. С мандаринов снимите цедру и выжмите 1 стакан сока. Для глазури в кастрюле доведите до кипения сок и мёд и уваривайте на среднем огне в течение 20 минут. Добавьте цедру, мелко нарезанную петрушку, перемешайте. Переложите в форму для запекания бёдрышки, смажьте глазурью и поставьте в разогретую до 190° С духовку примерно на 20 минут.

Екатерина КУЛИК, г. Белгород

Грибочки

«Пальчики оближешь!»

Свежие шампиньоны, небольшой кусочек перца чили, растительное масло, лимонный сок, петрушка, чеснок, соль по вкусу.

Мелко нарежьте чили, петрушку, про-

пустите чеснок через пресс, добавьте растительное масло и тщательно всё перемешайте. Этой смесью натрите шампиньоны, посолите по вкусу, выложите на противень или в сковороду, запекиньте в духовке при 200° С 15-20 минут. Вкусно и в горячем, и в холодном виде.

Светлана ГАВРИЛОВА, г. Москва

Желейный торт «Феерия»

Рецепт этого торта давно у меня в записной книжке, готовлю его на все праздники. Внуки от него в восторге, да и взрослые с удовольствием едят это разноцветное чудо.

3-4 пачки разноцветного желе, 1 пачка желатина (25 г), 0,5 л жирной сметаны, 2 банана, 100 г любого печенья, 0,5 стакана сахара.

Растворите каждую пачку желе в 1 стакане кипятка и дайте застыть. Потом порежьте желе на небольшие кубики и сложите в любую подходящую форму. Перекладывая разноцветное желе кусочками банана и печеньем. Растворите желатин в 1 стакане кипятка и введите сметану и сахар, размешайте до однородной массы и залейте ею приготовленное желе. Поставьте в холодильник до полного застывания. Когда желейный торт затвердеет, поставьте форму в ёмкость с горячей водой на несколько секунд, чтобы торт отстал от стенок, и переверните его на блюдо.

Оксана КРЕКОВА, г. Старый Оскол, Белгородская обл.

Рецепт от шеф-повара МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ



Новый год приходится на православный пост. Тем, кто его соблюдает, предлагаем приготовить чудесную постную сладость — медовое печенье под руководством шеф-повара ресторана «Арлекин» Евгения ДОРЕНКО.

1 стакан манной крупы, 0,5 стакана мёда, 3 ст. ложки растительного масла (рафинированного), 1 стакан воды, 2 стакана сахара, 100 г любых орехов, ванилин на кончике ножа.

Манную крупу обжариваем на сухой сковороде до светло-бежевого цвета. Соединяем мёд, сахар, воду и кипятим около 5 минут. Готовым сиропом заливаем обжаренную крупу, орехи и ванилин. Всё перемешиваем и выкладываем на чистую ровную поверхность. Когда масса застынет, нарезаем печенье произвольной формы.



РОДНЫЕ СТЕНЫ

«В родном доме и стены помогают» — гласит народная мудрость. Про себя я, к сожалению, так сказать не могла. И, более того, однажды поняла, что быть у себя дома не люблю, даже находясь в отпуске, как ни парадоксально, чувствую себя более усталой, чем на работе. Как-то пожаловалась маме. Хотела поплакаться, а она меня отругала, сказала, что я не люблю свой дом. Вот и он платит мне той же монетой.

«Не обижайся, — добавила мама, — я тебя хорошо понимаю: и работы много, и других дел, но в доме в таком случае хорошо, когда к нему с душой и любовью относишься. Тогда и возвращаться домой хочется, и в семье лад. Например, когда ты ремонт делала?» Над словами мамы я задумалась. С того времени прошло почти семь лет. Многое изменилось в лучшую сторону: стали хорошими отношения между мужем и детьми, у нас родился третий ребенок, и что самое удивительное, он в отличие от старших очень спокойный. Муж повысили в должности. А я поняла, лад и удача во многом зависят от женщины, её отношения к дому. Потому хочу поделиться своими секретами.

ШАГ ПЕРВЫЙ «СТАНЬТЕ ГЕНЕРАЛОМ»

Многие женщины, находясь в сложной жизненной ситуации, начинают неосознанно наводить порядок дома или на рабочем месте, а то и вовсе затевают ремонт. И поступают совершенно верно, ибо впускают в дом позитивную энергию, которая способствует умиротворению и процветанию. Поэтому не откладывайте уборку на завтра. «У меня всё чисто», — возможно, воскликнете вы! К сожалению, к мусору относятся не только пыль, но и все лишние вещи, которых в любой квартире за несколько лет набирается немало. Например, старые газеты, диски, давно не используемые предметы, вещи и даже книги, которые не читаете. Казалось бы, если они аккуратно разложены по полочкам, то совершенно ничему не мешают. Но такие вещи крадут энергию, не давая прийти к вашей жизни чему-то новому, место-то уже занято. Представьте, вам предстоит переезд, гарантирую, вы сразу обнаружите ненужные вещи. Не стоит уговаривать себя, что вот этот старый

чайник вы непременно почините. Вряд ли такое произойдет. И над свитером с брюками, которые вы за два года ни разу не надели, не нужно вздыхать. В общем, окиньте свой гардероб беспристрастным взглядом и избавьтесь от всего ненужного, подарите тому, кому это понадобится. Если вы действительно последуете этому совету, то скоро заметите, что у вас появились новые планы и идеи, а если вы до этих пор болели, то самочувствие может заметно улучшиться, станет в прямом смысле слова легче дышать.

Важно: многие считают ремонт стихийным бедствием, поэтому зачастую откладывают его. Я изменила свое отношение к этому мероприятию после появления новой коллеги. У неё было правило: каждые два года менять обои. «В уютной квартире хочется жить по-новому», — говорила она. Коллега заметила, что всегда после такого косметического ремонта происходит что-то хорошее у членов семьи. И я тоже могу это подтвердить: после недавнего ремонта получила повышение на работе.

ШАГ ВТОРОЙ «УСТРАНИТЕ ОСТРОВКИ НЕВЕЗЕНИЯ»

Зайдите в свой дом будто впервые, окиньте его независимым взглядом, представьте, что пришли в гости к друзьям и всю обстановку видите в первый раз. Какое впечатление он производит? Дает чувство защищенности? Что вас радует, а что, наоборот, подавляет и раздражает? Постарайтесь ответить на все вопросы максимально честно. И приступайте к

устранению проблем. Как правило, в каждом доме есть несколько мест, которые я называю «островками невезения», они как бы притягивают к себе негативную энергию. Таким островком может стать тумбочка в прихожей с горой грязной обуви, корзина для белья в ванной, раковина с немытой посудой... Не случайно на тему повседневной уборки разгорается столько споров, ведь эти «островки» подпитывают вас негативом. Поэтому возьмите за правило: как бы вы ни устали, уделите буквально 20 минут уборке, а потом обязательно примите душ. Тогда заметите, что чувствуете себя совершенно иначе, ведь дом посылает вам свою благодарность и поддержку.

Важно: по возможности уберите в доме все недостатки. Они зеркально отражаются на нашем психологическом и эмоциональном состоянии. Начните с самых основных (закончите, наконец, ремонт в одной из комнат, почините краны, довяжите старый свитер).

ШАГ ТРЕТИЙ «НЕ ПЛАЧЬТЕ В ПОДУШКУ»

Наверное, у каждой из нас есть свое счастливое платье, которое мы надеваем на важные мероприятия, чтобы получить поддержку. И мы её получаем, потому что любая вещь как бы напоминает счастливое событие и потом делится с нами позитивом. Но при этом зачастую не задумываемся, что, помимо этого, в доме постоянно находятся вещи, которые связаны для нас с далеко не радужными эмоциями. Таким «накопителем зла» становится и пуховая подушка, если



вы плачете в неё по ночам. Даже когда у вас всё будет хорошо, подушка каждую ночь станет «делиться» с вами накопленной негативной энергетикой. Поэтому если у вас дома есть вещи, которые связаны с сильными негативными переживаниями, выбросите их, и никогда не храните и не дарите. А если хочется плакать, то слёзы лучше вытирать платочком, а потом его либо стирать, либо выбрасывать.

И обязательно наполняйте свой дом позитивными предметами, пусть их будет много, тогда и дом наполнится энергией радости. Я люблю путешествовать, и для меня такими «косточками позитива» стали магнитики из разных мест, которые помогают оживить тёплые воспоминания поездок. А ещё я создаю дома уголки благополучия. Сделайте это совсем несложно, достаточно в одном и том же месте каждый день (сидя в кресле) слушать приятную музыку, и оно запомнит ваши позитивные эмоции и станет «островком радости». Впоследствии даже во взвинченном состоянии, попав в такое место, вы непременно успокоитесь.

Важно: создайте общее место радости. Всё зависит от семейных увлечений, но не ошибётесь, если на кухне поставите вместо квадратного стола – круглый (острые углы создают напряжение), где можно всей семьёй пить чай с пирогами или пиццей, а дети могут играть в настольные игры. Нет возможности использовать кухню, задействуйте другие комнаты, например, постелите круглый мягкий ковёр в детской. И дети сразу найдут возможность для игр.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ «ВДОХНИТЕ В СВОЙ ДОМ ЖИЗНЬ»

Квартира, наполненная только неживыми предметами, не может считаться настоящим домом: В комнатах обязательно должны быть цветы. Обратите внимание на то, как меняется настроение, когда взгляд задерживается на зелени или нежных бутонах. К тому же каждый из них может стать настоящим другом. Например, традесканция не растёт в зонах с плохой энергетикой. Она – настоящий барометр. Герань делится с нами энергией. Кактусы дают положительную и забирают отрицательную. Поэтому «дружите» с цветами, главное, чтобы их не было много в

спальне, поскольку ночью они забирают кислород.

Важно: хорошо когда в доме живёт собака или кошка. Кошка снимает отрицательную энергию, а собака от души делится положительной. Подпитывать энергией могут грызуны или птицы. Замечательно если в доме есть аквариум! Рыбки, конечно, не смогут подарить или забрать энергию, зато дают великолепную возможность расслабиться и снять нервное напряжение.

ШАГ ПЯТЫЙ «КОПИЛКА ЛАСКОВЫХ СЛОВ»

Неосознанно каждый человек стремится побыстрее покинуть то место, где звучат злые слова, потому что они разрушают и хорошее настроение, и здоровье. На данный момент учёными доказано, что даже цветы лучше растут, если к ним относиться с любовью. Поэтому нужно обратить внимание, какая речь звучит в вашем доме. Грубость, а тем более бранные слова, нарушают атмосферу в жилище. После серьёзной ссоры можно даже заболеть. Некоторые считают, что гнев ни в коем случае не стоит держать в себе и всё, что на душе, необходимо высказать. На самом деле обсуждать что-либо надо в уравновешенном состоянии (чтобы не наговорить обидных слов), а чтобы сбросить негативные эмоции, можно сходить на прогулку, рассказать свои беды дереву, воде, ветру. А дома надо чаще говорить ласковые слова. Для меня это было непросто, потому что человек я по натуре не очень эмоциональный. Выход нашла, помогая сыну делать домашнее задание по русскому языку, где нужно подбирать синонимы к ласковым словам. После этого решила каждый день использовать новое доброе слово. Так у нас появились: «золотко моё», «солнышко», «цветочки мои». Муж и дети сначала восприняли с юмором, но постепенно это стало доброй традицией, от которой всегда тепло на душе. Особенно запомнилось, как однажды неожиданно муж сказал: «Голубушка моя»...

P. S. Создавайте своё гармоничное пространство, помня, если в вашей душе царят обиды, то даже самая прекрасная обстановка вам не поможет, так как только сам человек способен создать вокруг себя энергию любви и счастья. Поэтому учитесь улыбаться, понимать и прощать, делиться радостью, и вы непременно станете больше!

Будьте внимательны!
Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом

ЗАНОЗУ ДОЛОЙ

Работаю с деревом, поэтому часто «ловлю» занозы. Не раз удалял с помощью компресса из натёртого сырого картофеля. Его надо приложить к занозе, сверху закрепить полиэтиленом. Через пару часов заноза выйдет.

Владимир ЗАХАРОВ, г. Тула

ДВА В ОДНОМ

С наступлением климатической самой неприятной проблемой для меня стали приливы. Оказывается, с ними хорошо справляется обыкновенный свекольный сок с мёдом. Из свеклы необходимо отжать сок и дать ему настояться 4 часа. Потом смешать в равных пропорциях с мёдом. На 1 день необходимо приготовить немного меньше 1 стакана смеси (примерно 180 мл). Этот объём выпивается по 1/3 стакана три раза в день 10-дневным курсом. По завершении делается перерыв на 10 суток, после которого можно снова применять настой. Заметила, свекольный сок не только предотвращает приливы, но и снимает раздражительность. Помимо этого, у меня нормализовалось давление, которое в последнее время было повышенным.

Елена ВЕРТИКОВА, г. Суздаль

ПОЛЕЗНЫЙ КОРЕШОК

Хочу поделиться своим «открытием». Несколько лет страдала от изжоги, перепробовала многие лекарства, но эффект был временным. В перекидном календаре нашла простой рецепт на основе корня аира. Купила корень в аптеке, измельчила его в кофемолке и пересыпала в небольшую баночку с закручивающейся крышкой. 0,5 ч. ложки порошка разводила в половине стакана остывшей кипячёной воды и выпивала натощак. Курс лечения месяц. После этого забыла об изжоге.

Анна МАСЛОВА, г. Брянск





Коньки для малышей

На прилавках спортивных магазинов можно встретить не только традиционные коньки, но и раздвижные, которые можно увеличивать в размере по мере роста стопы ребёнка. Отличаются ли они по другим своим свойствам и уступают ли традиционным – мы спросили тренера по фигурному катанию ДЮСШ «Олимп» Игоря ИВАНОВА:

«Раздвижные детские коньки безусловно отличаются по своим техническим характеристикам от традиционных. Нельзя сказать, лучше они или хуже. Всё зависит от того, в каком качестве они будут использоваться. Если планируются серьёзные занятия хоккеем или фигурным катанием, то безусловно нужно покупать обычные коньки. Если же коньки нужны для прогулочного катания и подвижных игр на катке, подойдут и раздвижные пластиковые. Они даже более удобны для тех, кто только учится кататься. Во-первых, у качественных раздвижных коньков боковая поддержка лучше, ноги у ребёнка не заваливаются вбок, а стоят прямо. Во-вторых, у них хорошая мягкая и толстая подкладка, поэтому в них ребёнку будет тепло».

Выбираем гирлянду

✓ Учтите, светодиодные гирлянды потребляют намного меньше электроэнергии, чем традиционные с лампочками накаливания. К тому же они менее пожароопасны, поскольку не нагреваются

✓ Использовать на улице гирлянду, предназначенную для помещения, категорически запрещено из соображений пожарной безопасности. Информацию о типе гирлянды следует искать на упаковке. Посмотрите на маркировку – она должна иметь знак IP 23

✓ Проверьте, чтобы длина провода от вилки до последней лампочки была не менее полутора метров

✓ Обратите внимание, какие режимы есть у гирлянды и сколько их. Существует множество разных вариантов, огоньки могут включаться постепенно и гаснуть, быстро переключаться, мигать. Установлено, что мерцание может провоцировать приступы эпилепсии. У человека могут возникнуть тошнота, головные боли и даже потеря сознания, поэтому лучше выбирать гирлянду с медленным мерцанием или наличием статичного режима.



Под шубой

Выбирая

селедку для одного из главных новогодних блюд, обратите внимание на её...



...чешую. Она должна быть с синеватым отливом, без коричневых разводов. Белый налёт говорит о том, что её неправильно хранили. Селедка не должна быть потрескавшейся, с порезами.

...глаза. Если они красные, значит, селедка слабосоленая, если белые – сильно солёная. Мутные глаза говорят о несвежести продукта.

...жабры. У свежей рыбы они красные, у менее свежей – коричневые. Если жабр нет вовсе, от покупки лучше отказаться.

...спинку. Селедка с толстой спинкой будет намного вкуснее, чем с более «стройной».

Сухо и комфортно

Раньше покупкой термобельи озадачивались разве что только спортсмены. Сегодня она доступна, и обзавестись им не прочь охотники и рыболовы, да и просто любители активного отдыха. На что следует обратить внимание?

Посмотрите на состав ткани. Термобелье из полипропилена предназначено для активной физической работы на открытом воздухе. Этот материал почти не впитывает влагу, за счёт чего очень быстро высыхает, и в то же время прекрасно отводит влагу от тела. Такое бельё может высохнуть прямо на теле, не доставляя каких-либо неудобств.

В качестве альтернативы полипропилену предлагается термобелье из полиэстера, но его способность отводить влагу ниже.

Термобелье из полипропилена с добавлением шерсти или хлопка не только отводит пот с кожи, но и благодаря натуральному материалу лучше удерживает тепло. К тому же натуральные материалы всё же приятнее для тела. Такое бельё как раз больше подходит для охоты или рыбалки.



«И вот она нарядная...»



Чтобы ёлочные игрушки принесли только радость, при их выборе следует руководствоваться не только красотой, но и некоторыми соображениями безопасности

Пластиковые игрушки – прекрасный вариант для тех, у кого в доме есть маленькие дети или шустрые домашние питомцы. Даже при падении на кафель они не разобьются. Однако именно такие шары и фигурки чаще всего изготавливают с использованием ядовитых веществ – фенолов и формальдегидов. Чтобы избежать покупки такого товара, обязательно понюхайте игрушки – никакого запаха быть не должно. Это, кстати, ещё одна из причин отказаться от приобретения игрушек сомнительного происхождения на уличных лотках. На морозном воздухе даже сильный запах вы можете и не почувствовать.

При выборе стеклянных ёлочных игрушек важную роль играет качество их покрытия. В качественной игрушке краска не должна стираться, поэтому перед покупкой потрите её рукой или салфеткой. Учтите, что стеклянные ёлочные игрушки не должны быть слишком тяжёлыми, иначе ветка ели или сосны под их весом будет прогибаться, и игрушка может разбиться.

Муж оформил на себя кредит, но выплатить его до конца не смог – скоропостижно скончался. Банк настаивает, чтобы я погасила остаток по кредиту. Обязана ли я, как вдова, погасить данный кредит, если я не получила никакого наследства? Будет иметь в данном случае значение, давала ли я согласие на заключение кредита или это важно только при разводе?

Вы обязаны выплачивать задолженность по кредиту в пределах стоимости перешедшего к вам наследственного имущества (ст. 1175 Гражданского кодекса РФ). Если наследство позволяет, банк может всё взыскать с вас. Однако если есть и другие наследники, то долг распределяется между ними пропорционально долям в наследстве. То есть вы можете потребовать с них соответствующую компенсацию после выплаты долга банку. Что касается согласия или несогласия с кредитом, то в наследственных отношениях это не имеет существенного значения.

Живу с отцом в муниципальной квартире, но я в ней не прописана. У меня есть своя собственность. Прописан в квартире брат, который исчез 10 лет назад. Соответственно, коммунальные услуги им не оплачиваются. Я подавала в розыск, но безрезультатно. Можно ли выписать его из квартиры и надо ли мне прописываться снова к отцу, чтобы иметь право на жилплощадь?

Можно признать вашего брата умершим в судебном порядке, если по месту его жительства нет никаких сведений о месте его пребывания более пяти лет. В этом случае единственным жильцом останется отец. Сумма коммунальных платежей, соответственно, уменьшится после решения суда. Отец вправе вселить вас в это жилое помещение (ст. 70 Жилищного кодекса). Прописка в неприатизированной квартире позволит вам оставаться квартиросъемщиком и после смерти отца. По наследству неприатизированные квартиры не переходят. Поэтому, если хотите сохранить права на квартиру, то прописка будет нелишней.

В разводе почти 10 лет. Проживаю в квартире, приватизированной на меня, но в ней прописан бывший муж. Сейчас звонят коллекторы с угрозой описать имущество, которое находится по адресу его прописки, но его вещей здесь нет. Могут ли они на самом

деле описать имущество?

Опись имущества производят судебные приставы, а не коллекторы. У коллекторов таких прав нет. Приставы не вправе производить арестовывать чужое имущество, но принадлежащее должнику. Если ваше имущество всё же арестуют, что исходя из описанной вами ситуации маловероятно, вы вправе обжаловать действия приставов в судебном порядке.

Я была прописана в кооперативной квартире, сейчас проживаю в ней с несовершеннолетним сыном. На сегодняшний момент квартира является собственностью отца. Может ли он выписать нас с дочерью на правах собственника?

Вас защищает статья 31 Жилищного кодекса, в которой указано, что члены семьи собственника жилого помещения имеют право пользования им наравне с его собственником, если иное не установлено соглашением между ними. Выписать вас будет достаточно сложно. В то же время эта статья не гарантирует вам стопроцентную защиту. Так, например, собственник может продать квартиру, тогда новый собственник уже не будет связан родственными обязательствами, препятствующими выселению. Кто-то может возразить, что перед продажей берут согласие членов семьи выписаться из этого помещения. Здесь необходимо знать, что существенных нормативных ограничений по продаже жилья «с жильцами» в законодательстве нет. Как правило, сами покупатели требуют освободить квартиру от жильцов. Если же покупатель согласился приобрести квартиру, обременённую пропиской, то препятствовать такой сделке жильцы уже не смогут.

У меня в собственности квартира. Хочу составить завещание и отменить обязательное наследование сына, как недостойного наследника. Как правильно оформить завещание?

Необходимо понимать разницу между недостойным наследником и наследником, лишённым наследства. Вы можете лишиться наследства своего сына, прямо указав об этом в завещании. Тогда он не будет наследовать. Но свобода заве-

Отвечаем на ваши вопросы



щания ограничивается правилами об обязательной доле в наследстве (ст. 1149 Гражданского кодекса РФ). Иными словами, если на момент вашей смерти сын окажется нетрудоспособным (например, пенсионером), то он всё равно будет наследовать половину той доли, которая полагалась бы ему по закону. То есть сын получит половину той доли, которая полагалась бы ему при отсутствии завещания.

Теперь что касается термина «недостойный наследник». Недостойным наследником человека может признать только суд. Причём обстоятельства, послужившие основанием для признания его недостойным, должны быть подтверждены судом (ст. 1117 ГК РФ). Например, если сын совершил против вас преступление или противоправные действия, способствовавшие увеличению его доли в наследстве, вот тогда суд признаёт такого наследника недостойным, и он полностью лишится наследства включая обязательную долю, о которой мы говорили выше.

После смерти мужа его родная сестра (в квартире не проживала и не прописана) выкрасила все документы на собственность. Имеет ли сестра право на долю в этой квартире? И как принудить её отдать документы?

Сёстры и братья относятся ко второй очереди наследства. Если не было завещания, в котором они упомянуты, то при наличии детей, супруги, родителей умершего они к наследству не призываются. Проще говоря, не наследуют. Что же касается истребования документов, то надо для начала доказать факт кражи. А установлен он может быть только приговором суда. Можно, конечно, поработать и в этом направлении, но проще, наверное, восстановить необходимые документы, получив свидетельство о праве на наследство. Хотя одно другому не мешает.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ



ОВЕН

(21.03 – 20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
НЕДЕЯНИЕ**

Вам кажется, что жизнь играет самыми яркими красками, а планы, которые вы строите, вполне осуществимы. Поэтому вы можете решить, что декабрь – самое подходящее время для оформления кредита. Причина, по которой вам нужны деньги, в данном случае не имеет значения. Главное, что следует знать, – вернуть кредит будет достаточно сложно. Потому тщательно взвесьте необходимость его получения. Наиболее внимательными нужно быть Овнам, рождённым в первую декаду апреля.



ТЕЛЕЦ

(21.04 – 20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ**

Вас, вопреки обычному спокойствию, захлёбывают эмоции и, сознайтесь, по большому счёту вы и сами не всегда себя понимаете. Самое опасное занятие втягивать себя в словесные споры с супругом и начальством мужского пола. Последнее слово за вами не останется, а отношения и работа могут серьёзно пострадать. Поэтому соглашаться во всём с мужчиной будет правильнее. Важный нюанс: не слушать и не спрашивать совета у подруг или у коллег по поводу личной жизни. Объективное мнение вы вряд ли услышите.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05 – 21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ИСКРЕННОСТЬ**

Если вы родились в первую неделю июня, то сможете услышать много заманчивых предложений о сотрудничестве; на работе вам могут предложить повышение. Не спешите его принимать, попытайтесь узнать, какие подводные камни скрывает новая должность. Вполне вероятно, придётся расхлёбывать кашу, заваренную ещё вашим предшественником. Всем Близнецам рекомендуется быть предельно честными с окружающими и самим собой. Последствия обмана могут быть разрушающими.



РАК

(22.06 – 22.07)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ

Из всех знаков Зодиака в декабре, вы, пожалуй, прочнее всего будете стоять на ногах. Вас не побеспокоят неприятные сюрпризы, не потревожат пробле-



Что нас ждёт в декабре

мы в личной жизни. Наоборот, отношения со второй половинкой будут мягче и гармоничнее. Ожидаются дополнительные доходы, что станет приятным сюрпризом к грядущим праздникам. Единственное, на что стоит обратить внимание, особенно Ракам, рождённым во второй половине июля, – здоровье. Возрастёт вероятность инфекционных заболеваний, поэтому не переохлаждайтесь, поддерживайте иммунитет.



ЛЕВ

(23.07 – 23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ:
ПРЕПЯТСТВИЯ**

Все Львы независимо от даты рождения в декабре столкнутся со сложностями. Для одних напряжённее окажется личная жизнь, для других – работа, где последуют череда нарушения договорённостей, невозможность выполнить работу в срок по не зависящим от вас причинам. Не отчаивайтесь, последняя декада декабря расставит всё по местам и вернёт вам доброе расположение духа. Львам, которые родились в начале августа, грозят разногласия с руководством, поэтому нежелательно вести речь о повышении зарплаты и дополнительных бонусах. Лучше как можно тщательнее выполнять работу.



ДЕВА

(24.08 – 23.09)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОСТАНОВКА

Декабрь достаточно гармоничный месяц в плане личных отношений. Однако в области карьеры и финансов всё не так однозначно. Вы чувствуете, что обстоятельства нарушают ваши планы. Не вините судьбу. Задумайтесь, почему всё происходит именно так. Возможно, вы не учли какие-то значимые моменты, и таким образом судьба защищает вас от ошибок. Изменить ситуацию поможет консультация специалиста, но в любом случае время активных действий для вас наступит лишь с окончанием января.



ВЕСЫ

(24.09 – 23.10)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ИНТУИЦИЯ

Можно сказать, что вам повезло – вы защищены звёздной энергией от негативного влияния месяца. Однако у вас всё будет складываться хорошо лишь в том случае, если все ваши поступки будут продиктованы благими намерениями. Поэтому неважно, что вы хотите сделать, сверяйтесь с истинными намерениями своей души. И если услышите «голос совести», откажитесь от действий. Интуи-

тивно вы сможете чувствовать, когда вас хотят обмануть или втянуть в нечестные дела. Ни в коем случае не отвечайте на хитрость хитростью, иначе попадёте в ситуацию, разрешить которую будет нелегко.



СКОРПИОН

(24.10 – 22.11)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЦЕЛЬ

Вокруг вас всё пришло в движение. Вы чувствуете, что перемен не избежать. Это отчасти радует, отчасти пугает. Причём до середины декабря вам будет казаться, что основные перемены связаны с личной жизнью. Во второй половине месяца вы осознаете, что всё гораздо глобальнее. Будут ли перемены позитивными или негативными, не бойтесь их, главное, осознать, какие жизненные цели для вас действительно на сегодня важны. Постарайтесь не лукавить, определяясь с ними. Откажитесь от целей, которые уже изжили себя, и смело двигайтесь дальше.



СТРЕЛЕЦ

(23.11 – 21.12)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДВИЖЕНИЕ

Если вы счастливый обладатель собственного жилья, то вас потянет отдохнуть поближе к морю. Поездка может быть вполне удачной, главное – обратите внимание на прохождение таможни. Не берите с собой ничего, что может создать сложности, особенно при выезде из страны пребывания. Если же вы снимаете жильё, то главным будет квартирный вопрос. Может возникнуть вероятность вынужденного переезда. Постарайтесь заранее подготовиться к этому, посмотрите рынок предлагаемого жилья, возможно, найдёте лучший вариант. Это негативный месяц для покупки своего дома/квартиры.



КОЗЕРОГ

(22.12 – 20.01)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Декабрь подкинет Козерогам работы во все сферы жизни. Возможно, придётся отправиться в дорогу. Что бы ни приговорила вам судьба, тщательно распределяйте силы. Помните, не всякий отдых таковым является, например, посещение ночных заведений отнимает силы. А вот прогулки на свежем воздухе, лыжные прогулки их только добавляют. Со второй половины декабря вы можете рассчитывать на дополнительные финансовые поступления, а самое главное – понимание со второй половинкой, это добавит лёгкости и позитивных эмоций.



ВОДОЛЕЙ

(21.01 – 19.02)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ

С самого начала месяца вы почувствуете напряжение в отношениях с друзьями и со второй половинкой. Любые ваши предложения будут приниматься в штыки. Поэтому лучше, что вы можете сделать, – снизить привычную активность, отдав пальму первенства другим. То же касается и работы. Сейчас ваши идеи не совсем практичны и продуманны. Если есть возможность, то возьмите отпуск за две недели до наступления новогодних каникул. Хороший отдых подарит вам силы, тем более уже в январе вы вновь будете «на коне».



РЫБЫ

(20.02 – 20.03)

ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОСТИЖЕНИЯ

Декабрь позволит сделать многое с наименьшими затратами сил и времени. Увеличится доход, придёт помощь со стороны надёжных людей, а в вашей голове возникнут нужные идеи. Самочувствие, если вы не страдаете хроническими болезнями, будет на высоте. Но при этом вы сами ни в коей мере не должны манипулировать мнением окружающих и пытаться оказывать на них давление. Просто идите уже намеченным курсом, будьте внимательны к деталям – успех не заставит себя ждать.

Звёзды советуют



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

Ключевым моментом декабря-2012 должна стать осторожность. И вовсе не из-за многократно обещанного конца света. Дело в том, что планетарные влияния указывают на высокую вероятность ошибок. В большей степени это касается сферы финансов и здоровья, однако у некоторых знаков Зодиака проблемной будет и личная жизнь. Поэтому будьте внимательны к тому, что происходит вокруг вас, выберите наблюдательную позицию. А новую жизнь начнёте в январе, в этом году это оправдано.

★ **ЛЮБОВЬ.** Звёздная картина декабря (особенно первые две недели) способствует бурным и головокружительным романам, про которые можно сказать: это – роковая страсть. Примерно со второй половины месяца вы сможете посмотреть на своего спутника беспристрастным взглядом, больше узнать о планах и характере мужчины и сделать соответствующие выводы. Имеющим партнёра рекомендуется воздержаться от сцен ревности, это может разрушить даже прочные отношения.

★ **ФИНАНСЫ И ДЕЛА.** Главное, на что следует обратить внимание, – ретроградность Юпитера в течение всего месяца. Эта планета отвечает за рост, развитие и благосостояние. В моменты ретроградного движения она предупреждает: не стоит активно развивать новые проекты, вкладывать деньги, перемещать их на другие вклады под более выгодные проценты, открывать счета, брать кредиты. Все эти действия не будут успешными, к тому же звёзды указывают на то, что в этих сферах высока вероятность мошенничества. Особенно неблагоприятна в этом плане первая неделя месяца. Предложения, сделанные в период с 17 по 20 декабря, необходимо отклонить. Сосредоточьтесь на завершении текущих дел и спокойно подводите итоги года.

★ **ЗДОРОВЬЕ.** Неделя с 1 по 7 декабря создаёт опасную ситуацию для печени. Поэтому полностью исключите из рациона всё жирное, жареное и алкоголь. Период после 7 декабря добавит проблем людям, страдающим сердечно-сосудистыми и лёгочными заболеваниями. Сейчас крайне важно соблюдать все назначения врача, придерживаться режима дня и диеты. Желательно заранее начать принимать поддерживающие настои и отвары. Учтите, меню новогодней ночи не должно быть тяжёлым.

Боязли- вый человек		Отверс- тие в игле		Предмет для ри- сования															
						Прочная веревка		Сторона монеты											
Индуст- ский бог		Пасхаль- ный хлеб		Тяготя- щий груз															
Ежовая расплата						Извозчик на себе		Передо- вая											
	Летаю- щий рыболов		Крупа из проса																
					Наказа- ние рублем		Виноград без косточек		... Гог или ... Клиберн										
	Ошейник от ювелира		Так звали Паганини														Пле- сунья о берег		
					Мартин и Чарли, звезды Голливуда				Репчатый ...										
Азбука шпион- ского языка	Клара российс- кого кино	Прямая индийс- кая приправа		Листвен- ное дерево													Виселица для пирата		
				Ниче дерева		Полумрак на исходе дня		Компания Масляко- ва											
Королева детektива	Рудник времен царя Со- ломона	Итальян- ский ком- позитор															Француз- ский актер («Фанто- мас»)		Детская игра
				Бал нечистой силы					Грубая затычка										
					Мелодия- поздрав- ление		Намазы- вают на хлеб		Антоним шевелю- ре								Имя Мандель- штама		
					Муромец - Илья, а Попович?		Оружие Соловья- разбой- ника												
					Осиновый ... для вампира														
									Жираф неполной высоты										

По горизонтали: карандаш, крушина, ноша, скопа, штрэф, корье, ван, Никитин, Лунько, Шин, Лук, кук, каштан, шифр, Маре, Росси-ни, колп, туш, шаш, Альфа, шаш, свист, кол, кол, ник, изрутки, окант.
По вертикали: укол, крусти, трюк, кулч, ушко, капел, шешно, табаш, канат, куст, сумерки, рещка, кушмиш, фронт, масло, Амик, волна, лысина, рея, Осип, шампанское, пряжки.



НОВОГОДНИЕ ЗАТЕИ

«ДОСТАТЬ ЯБЛОКО». Понадобится таз с водой, в который следует «запустить» яблоко. Играющий должен, сцепив руки за спиной, попытаться достать яблоко губами.



«БЛИЗНЕЦЫ». Двое играющих обнимают друг друга за талию одной рукой. В результате у каждого оказывается по одной свободной руке, с помощью которой и выполняются задания. Например, вырезать фигуру ёлки: один участник держит лист бумаги, второй режет ножницами. Или зашнуровать ботинок, положить его в коробку. Насыпать в банку муку из пакета, закрыть её крышкой, положить в ту же коробку, закрыть и завязать ленточкой.

«РУКИ-НОГИ-ХВОСТЫ». Понадобятся карточки в двойном экземпляре, на которых написаны части тела: голова, нога, рука, волосы, нос, ухо. Вызываются два участника. Один тянет карточку из первой колоды, второй — из другой. Играющие соединяются заданными частями тела. Игра продолжается до тех пор, пока участники не разыграют все карточки, при этом каждое новое задание не отменяет предыдущее.

ГОВОРЯТ, ПОД НОВЫЙ ГОД, ЧТО НЕ ПОЖЕЛАЕТСЯ...

Все под Новый год что-то желают: кто-то оговаривает это, а кто-то молчит из-за суеверного страха. Мы предлагаем вам наиболее действенный. Возьмите лист красного или оранжевого цвета и изложите в подробностях свою мечту. Не стесняйтесь в описании деталей. Главное — не употребляйте частицу «не» и слово «хочу». Положите письмо в конверт и спрячьте в красивую шкатулку. Не распечатывайте его до тех пор, пока оно не сбывается. В дальнейшем чаще визуализируйте своё желание. Например, если вы мечтаете об автомобиле, вы должны хором себе представлять сам автомобиль и видеть себя за рулём. С уверенностью проговаривайте вслух или про себя: «У меня есть всё для того, чтобы моя мечта сбылась». «Я этого достоин».



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.

Подарок-талисман

С приближением года Змеи рука сама собой тянется приобрести родным и друзьям симпатичных змеек. Однако с позиции восточной астрологии дарить их можно далеко не каждому. Наибольшую удачу такой талисман принесёт людям, рождённым в годы Лошади, Козы, Петуха и Быка. Для Кролика, Тигра и Дракона, Собаки сувенир станет просто красивым украшением. А вот Кабанам, Крысам, Обезьянам может добавить проблем.



Разучиваем для караоке

Музыка и стихи
А. ШЕВЧЕНКО

«ЗИМНИЙ СОН»

Звёзды поднимаются выше,
Свет уже не сводит с ума.
Если ты меня не услышишь,
Значит, наступила зима.
Небо, загрустив, наклонилось,
В сумерки укутав дома.
Больше ничего не случилось,
Просто наступила зима.

Припев:

В тот день, когда ты мне приснился,
Я всё придумала сама,
На землю тихо опустилась
Зима, зима.
Я для тебя не погасила
Свет в одиноком окне,
Как жаль, что это всё приснилось мне.

В сны мои Луна окунулась,
Ветер превратила в туман.
Если я к тебе не вернулась,
Значит, наступила зима.
Может, помешали метели,
Может, предрассветный обман.
А помнишь, мы с тобой хотели,
Чтобы наступила зима?

Припев.

Голос тихий, таинственный!
Где ты, милый, единственный,
Сон мой?
Вьюгой белою, снежною,
Стану самою нежною.
Сон мой...

Припев.

Анекдоты



— У тебя такая фигура! Ты бегаешь по утру?

— Ага. С криками: «Ой, опять проспала!»



Телефонный разговор под Новый год:
— Алло, это страховая компания? Скажите, мы можем застраховать дом по телефону?

— Нет, это невозможно. Сейчас мы pošлём своего представителя, и он заключит с вами соглашение.

— Хорошо, присылайте. Только потопитесь, а то у нас уже догорает ёлка и начинает дымиться ковер!



Когда поезд, увозивший супругов на курорт, тронулся, жена, вздохнув, сказала мужу:

— Ах, если бы здесь было наше пианино!

— Что за глупые мысли приходят тебе в голову? — ответил муж.

— На пианино я оставила наши путёвки в санаторий.



Взбешённый муж вбегает домой и, задыхаясь от негодования, уже с порога кричит:

— Не отпирайся, подлая, я знаю всё!

— Сейчас проверим, — спокойно отвечает жена. — А ну-ка скажи, какова максимальная глубина озера Титикака?



Муж останавливает машину в чудесном горном районе. Жена выходит из автомобиля.

— Какой пейзаж! — восторженно восклицает она. — От этой красоты я просто теряю дар речи!

— Прекрасно! В таком случае мы проведём здесь свой отпуск!





ПОДПИСКА

на I полугодие

2013 года

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

«БУДУАР» 57 рублей

«БУДУАР. Здоровье» 42 рубля

«Пресс-Коктейль» 57 рублей

В комплекте дешевле*

Комплект №1

«БУДУАР» + **81** рубль
«Будуар.Здоровье»

Комплект №2

«БУДУАР» + **123** рубля
«Будуар.Здоровье» +
«Пресс-Коктейль»



Цена указана без учёта почтовых услуг. *Подписаться на комплекты можно по каталогу «Почта России».