

ежемесячное издание для женщин

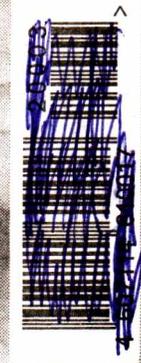
Будуар

16+

Март 2020



- **Только улыбайся!**
- **Дочки-матери**
- **Давайте вешать полку!**



**Ежемесячное
издание
для женщин**

3 (229)

Март 2020 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.
Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.
(305502, Курская обл.,
Курский р-н, с. Ключа, д.146)

Главный редактор
ИВАНОВА С.В.

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: buduarg_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по надзо-
ру в сфере массовых коммуни-
каций, связи и охраны куль-
турного наследия.

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

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

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 11.02.20.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Дата выхода – 18.02.20.
Заказ №439.

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

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

Телефон производственного
отдела (4712) 34-25-31.
Тираж 600 000 экз. Цена свободная.
Подписной индекс в каталоге
«Пресса России»: 41841,
в каталоге «Почта России»: ПР716.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

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

Импортер в Беларусь: ООО «Рос-
черк», г. Минск, ул. Сурганова, 57-Б,
офис 123. Тел. +375-17-331-94-27 (41).

Обложка: фото Claudio Scott.

**Каждую весну природа
говорит нам «ДА»! Каждое
утро жизнь говорит нам «ДА»!
Давайте и мы как можно чаще
говорить себе «ДА»! Своим
надеждам, мечтам, любви! И
даже трудностям, потому
что только тогда их можно
преодолеть. Но пусть радостей
в вашей жизни будет больше.
А мы, в свою очередь, готовы
каждый месяц напоминать вам
о самых разных поводах быть
чуть-чуть счастливее.**

**С любовью
ваш «Будуар»**



ежемесячное издание для женщин

Будуар

МАРТ
2020



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Носить нельзя выбросить

стр. 6
УРОКИ СТИЛЯ
Строго по телу

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Легким движением руки

стр. 8
ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...
Какая помада лучше –
матовая или глянцевая?

стр. 9
КРАСОТА
Безводный режим

стр. 10
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ
Что тебе подарить...

стр. 12
90x60x90
Вопросы тренеру
Что говорит вам
отражение

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
Хрупкое равновесие

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Только улыбайся!

стр. 19
ЛЕЧЕБНИК

Зачем заставлять лимфу
работать

стр. 20
МОЙ КРОХА И Я
Растим девочку

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
Анна НЕТРЕБКО:
«Моя жизнь –
«белоснежно-белая»
полоса»

стр. 24
ШКОЛА ЖИЗНИ
Дочки-матери

стр. 26
СЕКРЕТЫ УСПЕХА
На переправе

стр. 28
ТЕТ-А-ТЕТ
Стереотилы, которые
мешают жить... и спать

стр. 30
**О ЧЕМ МОЛЧАТ
МУЖЧИНЫ**
Души прекрасные
порывы

стр. 32
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Все просто

стр. 34
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**
Давайте
вешать полку!

стр. 36
ДОМОВОДСТВО
Налет чистоты

стр. 37
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Грибные
фантазии

стр. 38
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Омлет по-корейски
Круассаны
со сгущенным молоком
Куриный рулет
с начинкой

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
«Психотерапевт» –
лаванда

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
Маленькие –
удаленные

стр. 42
КУДЕСНИЦА
Кто тебе сказал...

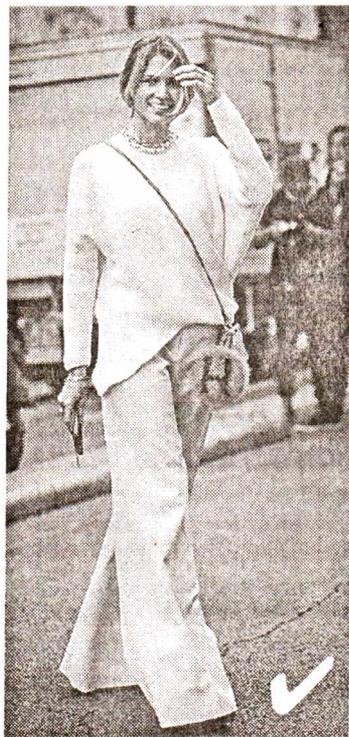
стр. 43
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Теплый прием

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в марте

стр. 46
ДОСУГ

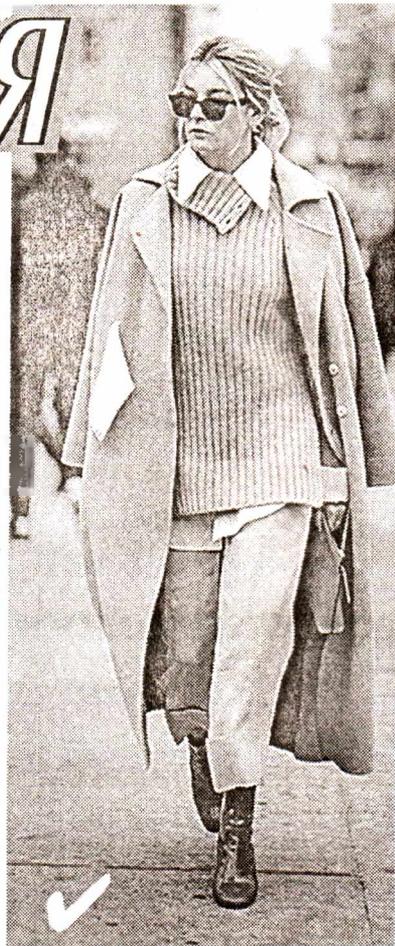
НОСИТЬ НЕЛЬЗЯ ВЫБРОСИТЬ

Если любимая вещь вышла из моды, прощаться с ней совсем необязательно: настоящая модница умеет носить антитренды и быть стильной штучкой!



БРЮКИ/ДЖИНСЫ С НИЗКОЙ ПОСАДКОЙ

Кстати, а ведь она возвращается! Но не так низко, как раньше, и сохраняется широкий крой брючин. Но ваши любимые брюки могут выглядеть современно, если спрятать талию под удлиненный джемпер, объемный свитер или длинную толстовку/свитшот. Имейте в виду, что в таком сочетании важно сохранить пропорции и удлинить ноги. Поэтому встать на каблук обязательно, даже если вы не слишком их жалуете. Тем более в моду вошли квадратные и трапециевидные каблуки, на которых даже можно бежать стометровку, настолько они невзирая на высоту удобные.



ОБУВЬ НА СКРЫТОЙ ПЛАТФОРМЕ

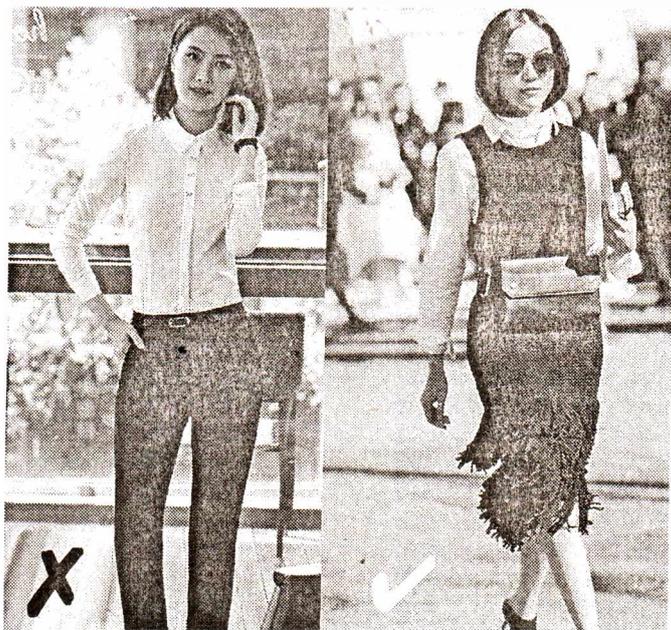
Неактуальную модель обуви на высоком каблуке и скрытой платформе можно смело продолжать носить с брюками/джинсами в пол. Удлиненные брюки палатко, расклешенные джинсы смотрятся сегодня интересно, стильно, ультрамодно и требуют от обуви высоты. Скрытая платформа вполне может сыграть эту роль, при этом обувь останется незаметной.



ПРИТАЛЕННЫЙ КОРОТКИЙ ЖАКЕТ

Учтите, если вкупе с немодным кроем идут немодная ткань (с блеском, странным рисунком), обилие блестящей фурнитуры (пуговицы, молнии), «богатый» декор (рюши, кружева и прочее), реанимировать такую вещь не получится. Но модель из однотонной ткани с минимумом деталей – вполне. Диором закладываем, не носите такую модель жакета с узкими брюками, джинсами-скинни, а также с коротким платьем или узкой юбкой-карандаш. Что спасет вещь? Только современный низ: расклешенная юбка миди, широкие брюки. На фоне крупных вещей жакет будет выглядеть крошечным и посему интересным. В качестве дополнительной подстраховки подтяните рукава. Модницы могут заправить жакет в мом-джинсы, впрочем, они об этом уже знают.



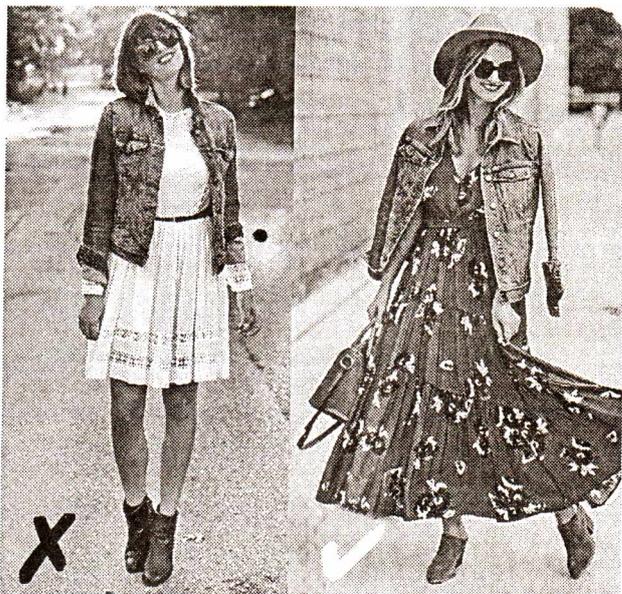


ПРИТАЛЕННАЯ РУБАШКА

Подобная вещица найдётся почти у каждой. Ничего удивительного: кто-то купил её для офиса, кто-то решил, наконец, собрать базовый гардероб... Вот только такой силуэт рубашек давно устарел, так что составить стильный комплект с ней – та ещё задача. Как же её носить? В качестве нижнего слоя! Надеваем такие рубашки под свободные свитеры, пиджаки или деловые платья и сарафаны. Любительницы комплектов посмелее могут надеть на рубашку корсет, именно такие сочетания взрывают Инстаграм. Завершите образ крупными заметными серьгами – и успех гарантирован.

КОРОТКИЙ КАРДИГАН

Такие модели стали антитрендом ровно по той же причине – под них практически невозможно найти нижний слой, который не «убьёт» весь образ. Но выход есть. Кардиган нужно застегнуть на все пуговицы и носить как обычную кофту, без нижнего слоя, заправив внутрь. Хорошо, если то, во что станете заправлять, будет с высокой и даже завышенной линией талии. К слову, так носит кардиган даже их светлость Кейт Миддлтон, так что приём поистине «королевский». В таком комплекте стоит заранее позаботиться о внешнем виде кардигана и белье. Трикотаж должен выглядеть достойно, не быть «ушастым», а бельё выбирайте самое незаметное, гладкое.



ДЖИНСОВАЯ КУРТОЧКА

А знаете, даже хорошо, что обтягивающие джинсовки превратились в антитренд: в холодный день ни один джемпер в рукав не влезает, да и застегнуть куртку, надетую поверх свитшота, тоже не получится. Можно, конечно, отдать курточку дочери или младшей сестрёнке, на них «малогабаритная» вещь будет выглядеть как актуальный оверсайз. Но если расставаться с любимицей не хочется, попробуем сделать «апгрейд»: надеваем с платьем современного силуэта, тяжёлыми «мужскими» ботинками и шляпой. Важный момент: носить узкую куртку из денима стильно можно только расстёгнутой.

СКИННИ

Стилисты никак не могут договориться: считать скинни антитрендом или нет? Мы не будем вязать



в дискуссии. лишь скромно заметим, что чаще всего комплекты со скинни действительно выглядят... устаревшими. Особенно, если и верх к ним выбран из «позавчерашнего дня»: водолазка, облегающая как вторая кожа, рубашка «в талию» и навывпуск... Тем не менее стильный комплект с ними тоже можно составить, и, как вы уже догадались, с помощью максимально модных и современных вещей. Например, однобортный или двубортный прямой пиджак составит скинни прекрасную модную компанию. Если они имеют высокую талию, то заправьте в них объёмную блузу. Добавьте актуальные украшения, например, массивную короткую цепь – и образ с джинсами скинни станет завершённым и ультрасовременным.

СТРОГО ПО ТЕЛУ

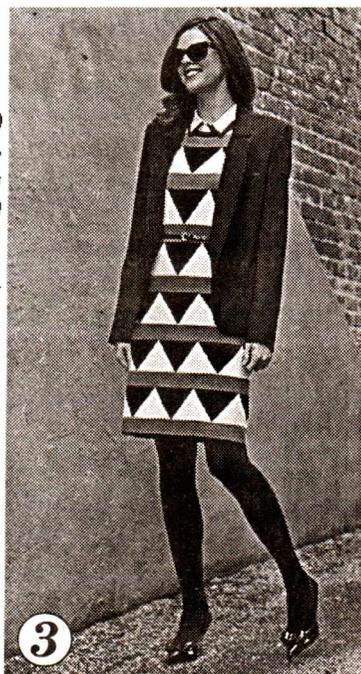
«Как одеться на первое свидание?», «В чём встретить Новый год или пойти на корпоратив?»... Вопросы, конечно, интересные. Но сегодня у нас деловой разговор: как одеться, чтобы на собеседовании «встретили по одежке» и без всяких «проводов» поняли, что перед ними умница

СОВЕТ ПЕРВЫЙ. Вам нужна сумка, а не сумочка

Они предназначены для свободного стиля жизни и вечернего времяпрепровождения. Укажите на свою основательность, выбрав сумку, в которую поместятся документы и, возможно, компьютер. Сумки-портфели, тоуты, среднего размера модели жёстких каркасных форм для деловой встречи придутся весьма кстати. Возможно, деловые сумки – совсем не ваше. Тогда стоит задуматься о рюкзаке (1). Разумеется, не о походном, а о кожаном или замшевом, похожем на хороший портфель, но он должен быть снабжён кожаными лямками. Дополнительная ручка, чтобы носить ранец как сумку, будет плюсом.



зопасный вариант – выбрать однотонное в пастельной гамме платье: очень, например, располагает к себе цвет беж и слоновая кость, или в классических базовых оттенках (серый, синий, чёрный). Модель предполагает рукава, закрытую зону декольте. Прекрасный эффект дают воротники с «кошачьим бантом» – такие любила, например, Маргарет Тэтчер. Платье с рисунком можно сделать «собранным», накинув сверху однотонный жакет (3).



СОВЕТ ВТОРОЙ. Брючный костюм – наше всё

Про универсальность классического костюма стилисты говорят регулярно – его можно представить в десятках ситуаций, с которыми сталкивается женщина каждый день. Поэтому стоит иметь в своём арсенале хотя бы один костюм в сдержанной палитре, идеально подходящий вам, – например, оверсайз-вариант с классическими брюками и двубортным жакетом (2). Такой будет выглядеть не слишком формальным и станет идеальным спутником даже в офис со строгим дресс-кодом. И, конечно, станет незаменимым ансамблем для собеседования хоть в максимально консервативную финансовую компанию, хоть в креативное рекламное агентство. Кроссовки, которые идеально впишутся в будничную жизнь костюма, для собеседования советуем всё же заменить на обувь более формальную: например, лаконичные ботильоны или туфли на каблук. Если предпочитаете плоский ход, обратите внимание на стильную



остроносую пару на плоском ходу. Или обувь в мужском стиле. Она укажет на ваш динамичный образ жизни и обозначит хороший вкус и осведомлённость в последних трендах. А это ещё никому из соискателей не мешало.

СОВЕТ ТРЕТИЙ.

Подчеркнуть, что вы – женщина, всегда уместно

Сегодня слабый пол составил серьёзную конкуренцию сильному полу, не стоит преуменьшать успехи. Бе-



зубка может быть чуть выше (не больше чем на полладони) или ниже колена, миди. Покрой – полуприлегающий, А-образный, плиссе. Брюки длиной 7/8 с белой блузой выглядят современно и по-деловому.

СОВЕТ ПЯТЫЙ.

Аксессуары не лишние

Подойдёт правило Кoko Шанель: чтобы выглядеть элегантно, перед выходом из дома нужно снять последнюю надетую вещь. То же касается и аксессуаров. Не стоит надевать всё лучшее сразу, демонстрировать свою финансовую состоятельность или любовь к крупным заметным украшениям. Подчеркните изящное залястье тонким браслетом, серьги-пусеты в деловом контексте всегда выглядят достойно. Или ограничьтесь часами.

СОВЕТ ЧЕТВЁРТЫЙ. Белая блуза

Именно блуза, а не рубашка. Особенно, если ваша должность мечтает предполагать мягкость и женственность. Играйте ва-банк и остановитесь на моделях с маленьким бантиком под горлом. Если же складывается впечатление, будто вы – выпускница института благородных девиц, то остановите свой выбор на лаконичных моделях из плотной ткани с жёстким воротником. В комплект подберите юбку или брюки (4).

В
 девой
 чая, 9
 закр
 карма
 Вмест
 ту 24
 и связ
 ки, пр
 вязат
 согла
 дуоц
 2, 43
 27 см
 убав
 краю
 кажд
 ряду
 кажд
 ряду
 проч
 как
 оста
 спл
 жит
 при
 1 но
 13,5
 закл
 Л
 пра
 жет
 Р
 спи
 пет
 ряд
 но
 ряд
 Пр
 ле
 пр
 ро
 в к
 ря,
 в к
 и
 38
 ок
 а
 и
 11
 52
 пр
 ш
 в
 р
 п
 к
 н
 с
 с

ЛЁГКИМ ДВИЖЕНИЕМ РУКИ...

Экспериментировать с укладкой волос можно бесконечно. Но чтобы получить нужный результат, стоит освоить несколько базовых правил

КОРОТКАЯ СТРИЖКА

Вместо того, чтобы «взъерошивать» пряди, сразу зачешите волосы так, как вы их обычно носите, и только потом приступайте к сушке. Для увеличения объёма короткой стрижки стоит поступить наоборот. Расчешите волосы в противоположную сторону той, на которую вы их носите.



Когда пряди станут сухими, уложите их как обычно.

Обладательницам коротких стрижек стоит иметь под рукой специальный воск-глянец. Он придаёт красивую текстуру волосам.



БОБ И КАРЕ

Чтобы добиться необходимого прикорневого объёма, сначала перекиньте



все волосы на одну сторону, высушите и только потом – на другую. Во время сушки фен должен находиться в постоянном движении. После воздействия горячим воздухом подуйте на волосы прохладным воздухом – для фиксации.

Если короткие волосы могут обойтись без использования средства для укладки, то

причёске средней длины они (пенки, лосьоны) чаще всего необходимы.

На волнистые волосы, предварительно подсушенные, нанесите текстурирующий продукт. Разделите пряди руками, дабы усилить естественную волну. Дайте им высохнуть на воздухе и ещё раз «взбейте» руками.



Летом обязательно питайте и увлажняйте пряди с помощью масла для кончиков волос.

ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ

Стилисты не одобряют привычку ложиться спать с мокрыми прядями – это разрушает стержень волоса. Если другого выхода нет, нанесите на волосы несмываемое увлажняющее средство. Соберите слегка влажные пряди в свободный балетный пучок или заплетите их в свободную косу. Волосы за ночь окончательно высохнут и обретут объём и волну. Утром достаточно разделить пряди пальцами. Экспресс-способ – заплести влажные волосы в две тугие косички, просушить феном и распустить.



Совет от профи

✓ **Перед выпрямлением всегда расчёсывайте волосы, желательна щёткой с натуральной (свиной) щетиной. Работайте с небольшими прядями, проходясь по волосам 2-3 раза. Если волосы сильно нагрелись, возьмите расчёску, подведите её под волосы и проведите по ним несколько раз**

✓ **Если вы спешите и нужно быстро высушить голову, выбирайте более высокую скорость воздушного потока, а не более высокую температуру. После завершения сушки волос осудите их потоком холодного воздуха.**



Зачем нужно укладывать брови?

Брови обладают даром коррекции, делают лицо моложе, вот почему к ним столько внимания. Кому-то повезло родиться с послушными бровями, они легко укладываются в нужную форму с помощью обычной щётки и геля. Для обладательниц жёстких, густых и «упрямых» бровей такая укладка не подходит, ибо продержится недолго. Поэтому требуются специальные средства.

Обратите внимание на мыло для укладки бровей. Оно помогает сделать брови менее объёмными, зафиксировать форму на целый день. Немного сбрызните мыло водой, хорошо наберите его на щётку и тщательно расчешите волоски вверх. Чтобы максимально зафиксировать укладку, «приклейте» их к коже с помощью обратной стороны щётки, приложив её к брови. Затем заполните брови фломастером или тенями – имейте в виду, косметика становится ярче. Кстати, активные пользователи метода утверждают, что обычное глицериновое мыло справляется с укладкой ничуть не хуже, чем специальное. Ещё один популярный способ укрощения непослушных бровей – биофиксация. Сделать её можно в салоне и дома. Процедура заключается в нанесении специального состава, который размягчает волос и делает его послушным. В итоге – красивые брови, долговременный эффект.



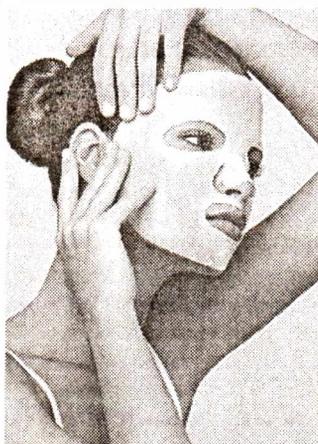
Какая помада лучше – матовая или глянцевая?

Нет помад «хороших» и «плохих». При выборе ориентируйтесь на характеристики продукта и свои ожидания от него. Матовая помада обеспечивает насыщенный, ровный цвет без блеска, его долговечность, поэтому визажисты советуют использовать стойкие помады в вечернем макияже. В дневном – периодически, так как помада сушит кожу губ, может вызывать дискомфорт. Если у вас узкие губы – от матовой помады лучше отказаться, так как она ещё больше визуально сузит их. Глянцевая помада придаёт губам соблазнительность и чувственность, визуально увеличивает объём, хорошо ложится и маскирует трещинки и рельеф, но быстрее «исчезает» с губ. Золотое правило помады с глянцем – не слишком яркий акцент на глаза. Это могут быть просто тушь для ресниц, аккуратные стрелки, лёгкий контуринг.

Совет: В возрастном макияже стоит отдать предпочтение «золотой середине» – помадам с атласным, сатиновым финишем и активными ухаживающими формулами. Матовые не рекомендуются.



Можно ли пользоваться тканевой маской каждый день?



Тканевые маски почти всеисильны: убирают следы бессонницы, придают сияние, подтягивают овал. Поскольку они полностью покрывают лицо и создают эффект вакуума, ингредиенты работают в разы активнее. Корейские бьютиголики рекомендуют пользоваться масками ежедневно, но бездумное использование может дать нежелательный эффект. Из-за перенасыщения нередко может возникнуть интоксикация, которая проявляется чувствительностью, раздражением, высыпанием. Чтобы избежать этого:

- ✓ подбирайте уход исходя из потребностей своей кожи
- ✓ чередуйте маски. Например, маски для сияния с подтягивающей и питательной. Увлажняющие маски в смысле перенасыщения наиболее безопасные. Но в целом трёх масок в неделю достаточно
- ✓ не забывайте об эксфолиации: регулярное отшелушивание (скрабами, пилингами) способствует лучшему усвоению всех компонентов, которыми пропитана маска
- ✓ не передерживайте маску, 20 минут вполне хватает
- ✓ избавиться от морщинок у масок не получится, но эффект ухоженности, лифтинга не заставит себя ждать.

Как справиться с высыпаниями на спине?

На спине так же, как и на лице, расположены сальные железы. Когда выход кожного сала блокируется, себум смешивается с омертвевшими частичками кожи, образуется пробка, и расцветает прыщ. Причины для этого разные, самая частая – некачественное очищение и уход за кожей. К появлению прыщей на спине могут привести слишком жёсткая мочалка (через микротравмы бактериям легче проникнуть в дерму), жирные текстуры кремов для тела, масляные гели, косметика с большим количеством синтетических отдушек. Ношение обтягивающей одежды из синтетики. Синтетика стимулирует потоотделение, но при этом плохо выводит влагу, а это любимая среда для размножения бактерий, которые и провоцируют воспаление.

Во-первых, тщательно очищайте эту зону. Используйте продукты для лица, в составе которых есть зелёный чай. Они обладают хорошим противовоспалительным эффектом. **Периодически применяйте средства с кислотами** (фруктовыми, молочной, салициловой). Для «жёстких» воспалений подойдут специальные аптечные продукты. Наносить их нужно точно, чтобы не пересушить кожу, иначе сальные железы начнут работать ещё активнее. **Ухаживающие продукты для тела должны быть лёгкими** увлажняющими в форме флюидов, лосьонов, сывороток.

В период обострения каждый раз после душа пользуйтесь чистым полотенцем.



БЕЗВОДНЫЙ РЕЖИМ

Основной признак идеальной кожи – это высокий уровень её увлажнённости. Как его добиться, рассказывает наш эксперт – врач-косметолог Ольга РУМЯНЦЕВА

ЧТО ТАКОЕ ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ?

Обезвоженность – это дефицит влаги, который испытывает кожа на уровне верхнего (рогового) слоя эпидермиса. То есть обезвоженность – это не тип кожи, как многие думают, а её временное состояние. И в принципе любой тип кожи – сухая, нормальная, жирная, комбинированная – может нуждаться в дополнительном увлажнении.

ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ ВЛАГУ?

Вода, поступающая в эпидермис, под влиянием различных факторов оттуда быстро испаряется. Это может быть из-за недостаточного потребления жидкости, неправильно подобранного ухода, злоупотребления алкоголем и курением, приёма антибиотиков, мочегонных или слабительных средств, сухого воздуха, избыточного ультрафиолета или неправильного питания. Обезвоженной кожа лица может стать и в 20, и в 30, и в 40 лет. Причина отнюдь не в возрастных изменениях, а в агрессивном воздействии внешних факторов.

МОЖНО ВЫЧИСЛИТЬ ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Ориентируйтесь на ощущения и внешний вид кожи: после умывания возникает ощущение стянутости, а ухаживающие средства не справляются, некоторые участки краснеют и зудят. Тональные средства плохо ложатся и скатываются к концу дня. Происходит это потому, что кожа впитывает из него всю влагу и остаётся лишь сухой пигмент. У жирной кожи и комбинированной поры становятся заметнее, в области подбородка, лба и крыльев носа возникает шелушение. Что ка-

сается сухой кожи, то по ощущениям она схожа с обезвоженной. Различие лишь в том, что обезвоженность вызвана недостатком воды, сухость – недостатком жиров. Об обезвоженности скажут тонкие линии морщин, которые исчезают после нанесения крема.

КАК ПОВЫСИТЬ УВЛАЖНЁННОСТЬ КОЖИ?

Поменять уход. Но прежде важно определить, какой у вас тип кожи, чтобы правильно подобрать средства. Тип кожи даётся от рождения и не меняется с годами.

Как подобрать новую линейку ухода?

✓ Начните использовать средства с мягкими ПАВами для умывания, которые, конечно, не увлажняют кожу, но и не сушат дополнительно. И запомните: горячая вода сушит кожу не меньше, чем агрессивное очищение

✓ Многие заносят тоник для лица в число «ненужных быти-продуктов». На самом деле он просто незаменим в уходе, поскольку даёт дополнительное увлажнение. Если после его использования вы ощущаете стянутость кожи, поменяйте тоник на другой

✓ Включите в уход увлажняющий крем или гель (не путайте с питательным!) Он будет поддерживать водный баланс кожи в течение дня. Увлажняющие кремы выбирайте по типу кожи. Проблемную обезвоженную кожу лучше увлажнять лёгкими по текстуре средствами

✓ В составе средств ищите гиалуроновую кислоту. Когда речь идёт о сохранении влаги, это помощник №1. Кстати, гиалуроновая кислота работает и на поверхности кожи, и в глубоких слоях – этот факт был экспериментально доказан после дол-



гих споров. Поэтому выбирайте средства сразу с несколькими вариантами гиалуроновой кислоты: высокомолекулярной и низкомолекулярной.

Кроме гиалуроновой кислоты притягивают влагу и помогают удерживать такие её вещества, как глицерин, пропиленгликоль и экстракты водорослей.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОДНОГО УХОДА НЕДОСТАТОЧНО?

При сильном обезвоживании стоит включать в уход специальные средства: **увлажняющие сыворотки и маски**. Сыворотки используйте курсом 1-2 месяца, утром и вечером под крем (не вместо него). Увлажняющие маски применяйте ежедневно в течение двух недель, пока кожа не восстановится. Затем переходите на режим 1-2 раза в неделю.

Коже важно также помогать обновляться. Чем мы станем старше, тем хуже «покидают» нас мёртвые клетки, которые скапливаются на поверхности кожи. Почему это является проблемой? Эффект от любых ухаживающих средств снижается в разы, по сути они не достигают цели. Выбирая средства для отшелушивания, отдавайте предпочтение лёгким пилингам, например, с АНА-кислотами с низкой концентрацией (не больше 10%). Скрабы с частичками травматичны для кожи.

ЧТО ЕЩЁ СТОИТ УЧИТЫВАТЬ?

● Обладательницам жирного типа не стоит часто использовать спиртовые тоники, салициловую кислоту, маски на основе глины и средства с ретинолом. В ответ на такой уход кожа начинает ещё больше вырабатывать жир – это её защитная реакция

● Поскольку сухая кожа страдает от недостатка жиров, также обязательно используйте питательный крем, содержащий жиры.

Не только уход

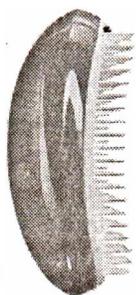
Начните пить больше воды. Ещё средневековый учёный Авиценна говорил, что старость – это сухость. И был прав. Хотя вряд ли смог бы толком объяснить почему, ведь в его времена не знали о коллагене. А именно этот белок, содержащий большое количество воды, отвечает за гладкость и эластичность кожи. С возрастом под действием ультрафиолета и из-за неправильного питьевого режима коллаген теряет воду, становится менее эластичным и гибким. В результате появляются морщины.



ЧТО ТЕБЕ ПОДАРИТЬ...

Голос певца с приятной хрипотцой заставляет сердце биться чаще в предвкушении главного праздника весны. Хочется подарков, цветов, комплиментов... И всё непременно будет!

А идеи сюрпризов для самых обожаемых в мире женщин – мам и бабушек, дочек, сестёр, подруг и для себя любимой – найдёте здесь



КОГДА ЗАХОЧЕШЬ КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ

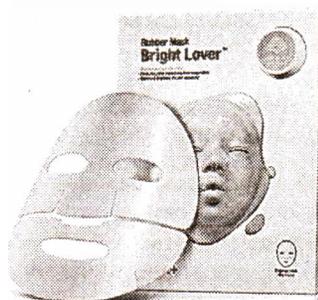
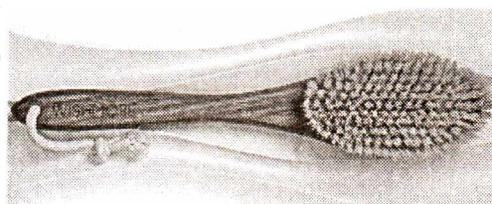
РАСЧЁСКА ДЛЯ ВОЛОС TANGLE TEEZER

Про эту легендарную расчёску слышали многие. Придумал её английский специалист по уходу за волосами. Главная отличительная особенность Тизера – оригинальная конструкция: зубчики разной длины расположены особым образом, при этом они гнутся и свободно пропускают через себя узелки из волос, благодаря чему легко расчесать самые сложные в уходе волосы. Ей можно спокойно доверить даже влажные – она распутывает их и не рвёт. Ещё с помощью этой расчёски удобно наносить маски, масла и бальзамы. А приятный массажный эффект... Можно замурлыкать. Интересный факт – почитательницей Тизера является герцогиня Кембриджская. Чем мы хуже герцогинь? У Тизера, кстати, появилось много копий в бюджетных марках. Прекрасный повод попробовать.

КОГДА ЗАХОЧЕШЬ БОЖЕСТВЕННО БАРХАТНОЕ ГЛАДКОЕ ТЕЛО

ЩЁТКА С НАТУРАЛЬНОЙ ЩЕТИНОЙ

Традиция делать массаж тела сухой щёткой известна давно, но сегодня эта бьюти-процедура «впереди планеты всей». Потому что помогает в уходе за телом, борется с целлюлитом, способствует обновлению клеток кожи и выводу токсинов. Ищите с длинной ручкой, ею удобно делать массаж спины, и из натурального дерева, например, липы, бамбука. Во-первых, натуральное во всех смыслах всегда приятнее; во-вторых, дерево не боится высоких температур и не греется как пластик, поэтому во время посещения сауны/бани вам обеспечена полноценная спа-процедура. Массаж 2-3 раза в неделю по 10 минут и деньги (кстати, немалые), отложенные на поход в салон, смело тратьте на что-нибудь приятное.



КОГДА ЗАХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ МОЛОДОЕ ОВАЛ ЛИЦА

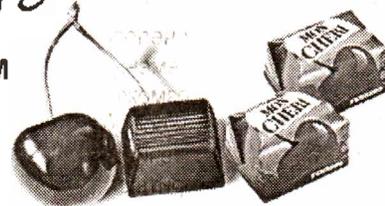
АЛЬГИНАТНАЯ МАСКА

Альгинатные (водорослевые) маски – средства из профессионального ухода, поэтому в эффективности не сомневайтесь. Главная её особенность – она очень быстро застывает и настолько плотно «прилипает» к коже, что все полезные вещества и компоненты проникают глубоко и основательно. Снимаете масочку и... вуаля – овал подтянут, мелкие морщинки исчезли. Можно использовать под маску дополнительную косметику (сыворотки, ампульные средства), эффект потрясающий. Если сделать их курсом (8-10 процедур), можно омолодиться на 3-5 лет! Но когда на носу важная встреча, любовное свидание или вечеринка, она и одна стоит нескольких обычных!

КОГДА ЗАХОЧЕШЬ ВКУСНЕНЬКОГО

КОНФЕТЫ С КОНЬЯКОМ

«Плохое настроение? Съешь шоколадку. Не помогает? Запей коньячком». Шутка со смыслом. Вложите в подарок любимой подруге коробку конфет «Пьяная вишня». Чем не повод начать девичий праздник прямо сейчас?



КОГДА ЗАХОЧЕШЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СОБЛАЗНИТЕЛЬНОЙ

НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ

«Красивое нижнее бельё как высшее образование: никому не видно, но самооценку повышает», – сказала очень мудрая женщина. Когда уверенность в себе отчего-то пошатнулась или захотелось игривого настроения, под повседневную будничную одежду, те же джинсы, водолазку, наденьте соблазнительное бельё. Увидите, как изменится ваша походка и ощущения. Поэтому вперёд, за новым комплектом. Выбирайте бесшовное, которое можно носить с самыми откровенно облегающими нарядами, или кружевное. Идите на поводу у своих вкусов, желаний и, возможно, целей...



КОГДА ЗАХОЧЕШЬ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ

ТУШЬ

Глаза – зеркало души. Заглянув в них, можно узнать о чувствах больше, чем из слов. И как прекрасно, что у женщин в арсенале есть маленькие хитрости, чтобы сделать взгляд просто неотразимым. Всего-то и надо пары взмахов щёткой. Кстати, эффективна и цветная тушь: если вы – брюнетка, выбирайте насыщенный синий или глубокий фиолетовый цвет; если блондинка – коричневый.

КОГДА ЗАХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ КОЖА СВЕТИЛАСЬ ИЗНУТРИ

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ТОНИК

Достаточное увлажнение кожи – залог её молодости и здоровья. Наверняка у вас есть увлажняющий крем, но стоит добавить в пару к нему увлажняющий тоник, и вы приятно удивитесь переменам: последующий уход работает в разы активнее, тональное средство ложится как «родное». Дамы и барышни, пользующиеся увлажняющим тоником регулярно и в обязательном порядке, утверждают, что запросто могут пропустить дневной/ночной уход. Настолько их кожа в полном порядке!



КОГДА ЗАХОЧЕШЬ ПЯТОЧКИ КАК У МЛАДЕНЦА

«ЖИДКОЕ ЛЕЗВИЕ»

Сердцеед Казанова утверждал, что ухоженную женщину легко узнать по пяткам. Вы слышали про «жидкие лезвия»? Этот продукт превращает шершавые жёсткие стопы в мягкие и нежные. Выпускается в форме геля, пенки, крема, салфеток. В их составе кислоты, которые размягчают и удаляют даже самую огрубевшую кожу. Использовать проще простого: нанести равномерно на стопы, выдержать положенное время (смотрите инструкцию) и удалить лишнее без всяких инструментов. Всё легко поддаётся пилингу, скатываясь под руками. Остаётся отшлифовать стопы пилочкой, остатки средства смыть, нанести на кожу крем и надеть носки.



КОГДА ЗАХОЧЕШЬ ОТДОХНУТЬ И РАССЛАБИТЬСЯ

АРОМАСВЕЧА

Ещё пещерный человек приходил в восхищение, наблюдая за огнём, так что этот релакс у нас в генах. Увы, в современных реалиях развести на балконе костёр проблематично, да и камин установить не всегда возможно, но не стоит расстраиваться. Чтобы полюбоваться огнём, насладиться теплом и уютом в собственном доме, окунуться в романтическую атмосферу, достаточно купить ароматические свечи. Их наделяли и наделяют магическими свойствами отпугивать злых духов, беду. Что уж говорить о тяжёлом дне и усталости?





Вопросы тренеру

Читателям отвечает наш эксперт фитнес-инструктор **Максим МЕДВЕДЕВ**

Посоветуйте утреннюю тренировку, которая и взбодрит, и несильно утомит.

Рекомендую освоить один из самых популярных и основных техник йоги – комплекс упражнений из йоги «Сурья намаскар» («Приветствие Солнцу»). Комплекс состоит из нескольких асан (положений тела), следующих друг за другом. Его выполнение заряжает энергией, улучшает самочувствие, оказывает положительное воздействие на весь организм (здоровье суставов, гормональную и пищеварительную системы, работу мышц), балансирует нервную систему.

Выполнять цикл упражнений лучше всего утром перед завтраком на голодный желудок, идеальное время – с 5 до 7 утра. Делать асаны необходимо плавно, с контролем и осознанностью, в ритме своего дыхания. Начните с одного цикла, постепенно увеличивая их количество, не более 12 кругов (*противопоказания: травмы запястий, коленей, серьезные проблемы с позвоночником, сердцем, критические дни, гипертония, патологии сетчатки глаза, беременность*).

1. Встаньте прямо, стопы вместе, ладони соедините перед грудью. Полностью выдохните.

2. На вдохе вытяните руки над головой, прогнитесь в спине как можно дальше, но сохраняя комфортное положение. Вытягивайте всё тело, удлиняя его, от стоп до пальцев рук.

3. На выдохе плавно наклонитесь к стопам, поставьте ладони рядом с ними. Копчик стремится вверх, голова к коленям, спина и ноги по возможности прямые.

4. На вдохе сделайте левой ногой длинный шаг назад. Подайте таз вперёд, немного прогните спину, смотрите вверх. Пальцами рук опирайтесь о пол для сохранения равновесия тела.

5. На выдохе перенесите правую ногу назад к левой, стопы прижимайте к полу, голову опустите между рука-

ми. Ягодицы устремлены вверх.

6. Задержав дыхание, опускайте на пол поочередно колени, грудь и подбородок.

7. На вдохе, отжимаясь от пола, выпрямите руки и ноги, прогнитесь в позвоночнике. Лицо смотрит вверх. Руки держат туловище.

8. На выдохе, сохраняя руки и ноги прямыми, тяните ягодицы вверх. Голову опустите между руками.

9. На вдохе левой ногой сделайте выпад вперёд, стопа между руками. Прогните спину и смотрите вверх.

10. На выдохе правую ногу перенесите к левой. Наклоняйте туловище к стопам, голова стремится к коленям. Спина и ноги по возможности прямые.

11. На выдохе выпрямите туловище, вытяните руки вверх над головой. Прогнитесь в спине, вытяните всё тело.

12. Заканчивается «Сурья намаскар», как и начинается. Выпрямите туловище, встаньте прямо, стопы вместе, ладони соедините перед грудью. Полностью выдохните.

После выполнения упражнений расслабьтесь в позе «шавасана» («позе мёртвого»). Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела и держа кисти на некотором расстоянии от бёдер ладонями вверх; ноги при этом должны быть полностью распрямлены и расслаблены, пятки – находиться на небольшом расстоянии друг от друга, а носки – быть естественным образом разведены в стороны. Закройте глаза и успокойте дыхание, пока оно не станет лёгким и медленным, без рывков, колеблющихся позвоночник или тело. Чтобы помочь телу полностью расслабиться, стоит сначала чуть напрячь «зажатую» мышцу, а потом отпустить. Оставайтесь в этом положении 5-15 минут. Медленно через бок встаньте.



Можно похудеть за 7 дней, если активно тренироваться?

Если вам важно привести себя в порядок перед каким-либо событием, то можно посоветовать:

- ✓ скорректировать свой рацион, а точнее, уменьшить потребление углеводов и увеличить количество белка и клетчатки: например, на обедужин вместо сочетания «грудка и макароны» выбрать грудку, но с овощным салатом. Перестаньте есть фастфуд и сладости
- ✓ питаться 3 раза в день без перекусов и бесконечных перерывов на кофе и чай. Не поддавайтесь на провокации
- ✓ посетить пару сеансов лимфодренажного массажа или любого другого, который поможет вам уменьшить отёчность, разгладить кожу
- ✓ быть активной: ходить пешком до работы, совершать прогулки в обеденный перерыв и вечером, не пользоваться лифтом
- ✓ записаться на функциональные силовые тренировки, йогу, растяжку, сайклинг, но не с целью сбросить 10 кг за неделю, а просто в удовольствие. Кстати, фитнес-клубы новичкам часто предлагают до 3-х бесплатных посещений
- ✓ не заикливаться на себе и лишнем весе. Практика показывает, что нет ничего хуже озлобленной голодной женщины, терзающей себя многочасовым сеансом кардиотренировки.

Постоянно хочу есть. Что делать?

Отвечает диетолог-эндокринолог Альбина КОМИССАРОВА

Если кажется, что вы всё время хотите есть, постоянно не наедаетесь и все мысли только о еде, то на это есть несколько возможных причин.

Вы мало едите. Просто и банально. Вот тут пригодится подсчёт калорий, если меньше 1000-1200, то явно стоит сделать свой рацион более сытным.

Едите мало сложных углеводов и много быстрых. Если вы боитесь как огня картошки, макарон, крул, то откуда взяться скорости? Также если вы едите постоянно сладкое, то после него скоро захочется есть.

Дробное питание. Одно дело, когда это 3 основных приёма пищи и 1-2 перекуса. Другое – если вы решили есть «часто и понемногу», в результате не наедаетесь маленькими порциями и всё время хотите есть.

Редкие приёмы пищи. Если вы завтракаете, потом весь день не едите, то, конечно, вечером наброситесь на холодильник.

Эмоциогенное переедание. Если вы находитесь в состоянии стресса: на работе или дома, то вполне можете заедать свои эмоции. Для начала можно попробовать расслабиться, отвлечься без еды либо обратиться к психотерапевту, в этом нет ничего плохого.

Слишком быстро едите. Если ваш приём пищи занимает 5-10 минут, то стоит убрать гаджеты, есть вилкой и ножом, более осознанно и медленно.

Плохой сон. Исследования показали, что как короткий, так и некачественный сон связан с повышенным аппетитом.

Орторексия. Парадокс, но люди, которые заиклены на здоровом питании, постоянно думают о еде. Только позавтракали, уже думают про обед, не успели пообедать, думают о перекусе и т. д. Везде и во всём нужна мера.

Заблевание. Например, при тиреотоксикозе повышен обмен веществ, вы всё время хотите есть, при этом вес не набираете. В любом случае, если самостоятельно справиться не получается, – идите к врачу.



Что говорит вам отражение

Почему мы не можем добиться того тела, о котором мечтаем? Психологи, диетологи, тренеры едины в своём мнении: важно найти правильную мотивацию. Ходить в зал не потому, что вы не влезли в джинсы, а потому, что это сделает вас сильнее, здоровее и выносливее. Съесть в обед рис с мясом вместо пиццы, чтобы организм получил больше питательных веществ. Уйти с вечеринки пораньше, чтобы дать себе подольше поспать и восстановиться. Такой подход возможен, только если научиться по-настоящему любить себя и начать благодарить своё тело. А с этим, увы, у большинства проблемы...

ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ, КОГДА ВИДИМ СЕБЯ В ЗЕРКАЛЕ?

Для многих из нас представление о собственной внешности приходит в противоречие с реальностью. Как будто существуют два разных человека. Один человек – это то, как мы себя чувствуем изнутри, другой – то, какими мы видим себя в зеркале. Бывает, отражение так отличается от того, какими мы представляем себя в мыслях, что в результате испытываем горькое разочарование. Глядя на себя в зеркало, мы критически оцениваем увиденное, привычно акцентируя внимание на собственных недостатках и, как правило, не придавая значения достоинствам. Так зеркало становится нашим врагом. Но, как говорится, всё есть яд, всё есть лекарство. Это самое зеркало может нас и исцелить.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПРОВЕСТИ НЕБОЛЬШОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.

Вы должны каждый день по 10 минут рассматривать себя обнажённую перед большим зеркалом в течение месяца. Обязательное условие: ежедневная практика. Приготовьтесь к тому, что первые дни будут даваться нелегко: вы будете осуждать себя, искать недостатки, критиковать то, что видите, цепляясь взглядом за несовершенства. В такие моменты старайтесь сосредоточиться на дыхании, повторяйте про себя, что любите и принимаете своё красивое и сильное тело.

Если выдержите сложный период, осуждающий голос в голове станет тише, итог вас удивит. Вот несколько отзывов, которые помогут вдохновиться.

Елена, 35 лет: «Я научилась прощать себя и избавилась от бесконечного внутреннего монолога, который осуждает меня и мои действия».

Ольга, 42 года: «Я влюбилась в себя, научилась ценить своё тело и благодарить его. Я научилась прощать и тех, кто сделал мне больно, навязывая стереотипы о красоте».

КРУЖКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Выделения, зуд, плохие анализы на инфекции – наверняка с подобным сталкивалась каждая женщина. Чтобы восстановить здоровье, мы тратим время, нервы и деньги. Но всегда ли ситуация требует вмешательства извне? Когда действительно нужно лечение, а когда нас попросту «залечивают»? Сегодня на эту тему поговорим с гинекологом высшей категории Татьяной Николаевной РЫБИНОЙ



– Татьяна Николаевна, хочется начать с вопроса, который волнует всех женщин, – это влагалищные выделения. Одних беспокоит количество выделений, других – внезапные изменения... Что вы можете сказать по этому поводу?

– В первую очередь хочу сказать, что выделения у женщин – белые или прозрачные, густой или более жидкой консистенции, без запаха или со слабым кислым запахом, – это абсолютная норма. Сами по себе они не являются симптомом болезни. У каждой из нас своя индивидуальная норма выделений. Временами они могут становиться более заметными, например, в середине менструального цикла, к моменту овуляции или во время беременности. Обильные выделения наблюдаются при использовании комбинированных гормональных контрацептивов. Диета, сексуальная активность, медикаменты и стресс так же могут влиять на объем и характер выделений. Например, они могут становиться слегка желтоватыми или иметь серый оттенок. И это тоже вариант нормы. Обращаться к врачу надо, если выделения изменились, появились зеленоватые или кровянистые вкрапления и при этом беспокоят вагинальный зуд, боль, жжение, раздражение кожи вульвы, то есть наблюдается симптоматика.

– Однако гинекологи нередко назначают и мазок, и бакпосев лишь потому, что женщина рассказала про обильные выделения...

– При обращении к гинекологу мазок проводят всегда, это стандартная процедура. Если у вас нет никаких жалоб кроме выделений бакпосев не требуется. Вообще это исследование уже неинформативно. Например, стафилококки, стрептококки, энтерококки, гарднереллы и прочие условные патогены мирно живут во влагалище у большинства жен-

щин. И если бакпосев показывает, что их больше, чем 10^4 степени, женщину начинают пугать скрытыми воспалениями. А кто сказал, что их не может быть больше? Установленных норм нет, а усредненные значения, которые принято считать нормой, не имеют под собой обоснований. По своему опыту могу сказать, что условных патогенов в микрофлоре может быть гораздо больше средних норм и женщина при этом чувствует себя прекрасно. К тому же в посеве на флору мы не получаем информации о соотношении микроорганизмов, а важно оценивать именно этот показатель, поскольку он даёт представление о проблеме.

– Думаю, на деле практически каждая из нас сталкивалась с ситуацией: жалоб нет, самочувствие хорошее, а посев выявляет не только условно патогенную флору (стафилококки, стрептококки), но и такие микроорганизмы, как кишечная палочка, кандиды, микоплазмы, уреоплазмы. И, конечно, врач назначает терапию. Я сама столкнулась с подобным во время беременности...

– Вы удивитесь, но перечисленные вами бактерии можно обнаружить даже у тех женщин, которые никогда не жили половой жизнью. К сожалению, это распространённая ситуация: в посеве находят кишечную палочку, например, в какой-то степени. И сразу назначают антибиотик, предлагают ещё и мужа «полечить». Этого делать не надо. Сегодня научные исследования, которые изучали патогенность кишечной палочки, кандид, микоплазм, уреоплазм и других бактерий, показали, что они являются частью нормальной микрофлоры. И лечение требуется только тогда, когда их становится больше, чем должно быть, и главное – у вас должны быть какие-то жалобы! Это относится и к беременным женщинам. От условно-патоген-

ной флоры нельзя избавиться. Но если, к примеру, появились зуд, тревожные выделения, мы, конечно, принимаем меры: измеряем pH влагалища, назначаем исследование фемофлор. Вид терапии подбираем исходя из результатов этих анализов. Кстати, такие методы намного информативнее, чем бакпосев.

– Расскажите подробнее об этих анализах...

– Фемофлор – это современный молекулярно-биологический тест, основанный на использовании традиционного метода ПЦР (методике, позволяющей увеличить концентрацию фрагментов ДНК в биологическом материале в режиме реального времени). Однако фемофлор имеет явные преимущества перед ПЦР, поскольку позволяет оценить не только количество, но и соотношение общей микрофлоры, условно-патогенных и патогенных микроорганизмов. Тем самым помогает точно определить нарушение биотического баланса, роль конкретного микроба в развитии заболевания. В качестве материала используется в основном соскоб слизистой оболочки влагалища. В общем, привычная процедура для женщин. Результаты приходят в течение 3-4 суток. Зачем измерять pH влагалища? Нередко, пока мы ждём результаты фемофлора, благодаря данным pH можно уже поставить диагноз. Это исследование информативно, его можно проводить даже в домашних условиях с помощью тест-полосок. В норме во влагалище кислая среда с диапазоном pH ~ 3,8-4,5. Именно такая среда представляет собой барьер для условных и абсолютных патогенов. И если по каким-то причинам pH «сдвигается» в щелочную сторону, происходит размножение микроорганизмов. Например, при бактериальном вагинозе pH составляет ~ 7,5, при аэробном вагините будет > 6,5, при молочнице остаётся

нормальным. Значит, если у женщины зуд и выделения, но при этом pH в норме, — это молочница. Есть неприятный «рыбный» запах, выделения зеленоватого цвета, pH 7-7,5 — это бактериальный вагиноз. Всё просто.

— Мы выяснили, что с условно-патогенными микроорганизмами вполне можно жить. На какие инфекции вы бы посоветовали обратить внимание и обязательно провериться?

— Вы задали важный вопрос, поскольку часто доктора предлагают весьма расширенный список исследований на различные бактерии. Или, например, вы решили самостоятельно провериться, обратились в центр исследований и перед вами выложили огромный перечень анализов. Как не растеряться? Стоит знать, что существует сравнительно небольшой список патогенных бактерий, которые обязательно нужно лечить, они не должны присутствовать в микрофлоре влагалища. Например, гонококк — возбудитель гонореи, бледная трепонема — возбудитель сифилиса, хламидия трахоматис — одна из основных причин трубного бесплодия, микоплазма (а вернее её вид — микоплазма гениталиум) вызывает воспаление матки и яичников. Непременен требует лечения и трихомонада вагиналис. Важно выявить и ВПЧ высокого онкогенного риска, чтобы в дальнейшем более детально наблюдать за шейкой матки. Также можно сдать анализы крови (особенно если у вас были случайные незащищённые половые контакты) на ВИЧ, гепатит В, С. Данные инфекции — это реальность, они существуют и не привязаны к социальному статусу.

— Может женщина что-то делать сама для поддержания здоровой микрофлоры? Например, курсами пить пробиотики.

— Микрофлора влагалища — это уникальная и динамическая экосистема, которая контролируется эндокринной, гормональной и иммунной системами. На 85% она состоит из лактобактерий, которые поддерживают кислый pH, на 10% — из бифидобактерий, которые контролируют рост патогенной микрофлоры и многочисленных видов микроорганизмов. Большинство женщин не нуждаются в профилактическом использовании пробиотиков. Микрофлора способна сама поддерживать и корректировать pH, удерживать правильный баланс бактерий. И даже после лечения антибиотиками флора быстро восстанавливается без вмешательства извне. К тому же производители пробиотиков не имеют конкретных

стандартов изготовления, большинство препаратов сомнительного качества. Есть вопросы и в отношении пути введения (перорально или вагинально), какие штаммы наиболее эффективны, какими должны быть доза и продолжительность применения. Поэтому гинекологи редко назначают подобные препараты. Конечно, если вы страдаете рецидивирующим вагинальным кандидозом или бактериальным вагинозом, последнее слово остаётся за лечащим врачом.

— А как вы относитесь к интимным гелям с нужным pH?

— Они из той же сферы, что и пробиотики. Интимные гели содержат молочную кислоту. Как вы поняли, флора в дополнительном закислении не нуждается. Подобные уходовые средства могут спровоцировать аллергию в области вульвы, а также стать причиной лактомолочницы (нарушение флоры, вызванное повышенной кислотностью). Вы гораздо больше сделаете для своей микрофлоры, если будете соблюдать несложные рекомендации по здоровому образу жизни.

— Какие именно?

— Во-первых, я всегда советую женщинам носить бельё из натуральных тканей, оно позволяет коже дышать, препятствует размножению болезнетворной микрофлоры. Очень важно принимать гормональные, стероидные и антибактериальные препараты только по назначению врача. Они изменяют баланс микрофлоры влагалища. Кстати, далеко не всегда эти препараты можно принимать одновременно, это тоже нужно учитывать. Соблюдайте правила личной гигиены, ежедневно принимайте душ. Во время месячных — не реже двух раз в день. Но не увлекайтесь мылом! Его щелочная составляющая уничтожает лактоплёнку слизистой влагалища. Во время обострения гинекологических воспалительных заболеваний ограничьте кондитерские сладости, шоколад, сдобу. Все вредоносные организмы питаются гликогеном, содержащимся в быстрых углеводах, и дрожжами, особенно их любят грибки. И, конечно, берите своё душевное состояние, сильный стресс негативно сказывается на женском здоровье.

— А что вы можете сказать о спринцевании, как о профилактике инфекций? Сейчас в аптеках продают готовые растворы в удобных упаковках с наконечниками, которые помогают легко впрыскивать раствор во влагалище...

— Любое спринцевание — это «вымыва-

ние» из влагалища микрофлоры. Такая процедура изменяет баланс влагалищной флоры и её кислотность, может привести к чрезмерному росту условных патогенов, вызвать кандидозный кольпит или бактериальный вагиноз.

Если у вас уже есть воспалительный процесс во влагалище, спринцевание может «втолкнуть» «плохие» бактерии в полость матки, маточные трубы, яичники и брюшную полость. Это приведёт к распространению инфекции и возникновению воспалительных процессов органов малого таза. Не нужно принимать никакой «вагинальный душ», повторю, влагалище способно само естественным образом «вымываться» и «очиститься», и ваша помощь ему не нужна.

— Сейчас популярна тема китайских тампонов, которые лечат буквально всё: инфекции, миому матки, эндометриоз, кисты, бесплодие, нарушенный менструальный цикл — и это далеко не весь список! Что вы можете сказать по этому поводу?

— Как вы думаете, может ли одно лекарство лечить совершенно разные болезни? «Уничтожить» патогенную хламидию и нормализовать уровни гормонов? Было бы здорово, но современные знания об анатомии, физиологии и патогенезе болезней исключают подобные чудеса. Второй вопрос, которым задаётся любой доктор: каков механизм действия у этих тампонов? Каким образом они воздействуют на организм? Где исследования? И кто их проводил? В составе данных препаратов куркумин, сирень, дягиль и что-то ещё, но неужели этот синтез обладает уникальной силой? Кстати, независимая российская лаборатория проводила экспертизу тампонов, в составе нашли более 30 соединений, были обнаружены продукты жизнедеятельности грибов и в большом количестве борнеол (терпеновый спирт), который вызывает ожог слизистой влагалища. При посевах с этих тампонов выросли условные патогены, это означает, что продукт далеко не стерилен, как заявлено на упаковке. Кроме того, какой фармацевтический китайский завод их делает, где информация об этом? Её нет. Поэтому, конечно, верх легкомыслия пытаться поправить здоровье с помощью подобных средств. Ни один грамотный врач их не порекомендует. Относитесь к подобным средствам критически, берегите своё женское здоровье!

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА

ТОЛЬКО УЛЫБАЙСЯ!

Сегодня стоматология демонстрирует ряд устойчивых тенденций, среди которых безболезненность и использование максимально щадящих методик. О самых передовых технологиях, а также о том, как цвет эмали меняет жизнь к лучшему, мы решили узнать у одного из популярных стоматологов Инстаграма (@soshnikov.not.only.dentist), руководителя клиники «Маэстро» Алексея Сергеевича СОШНИКОВА, который убеждён, что красота и здоровье – понятия родственные

– Алексей Сергеевич, стоматология сейчас активно развивается. Расскажите о новых технологиях, которые можно встретить в современных клиниках.

– Одним из значимых событий является появление в стоматологической практике микроскопа. Работа с увеличением в 20-25 раз позволяет выявить поражения, не видимые невооружённым глазом, работать максимально бережно по отношению к здоровым тканям зуба, выполнять сложнейшие операции. Работа под микроскопом даёт 100%-ную гарантию на благополучный



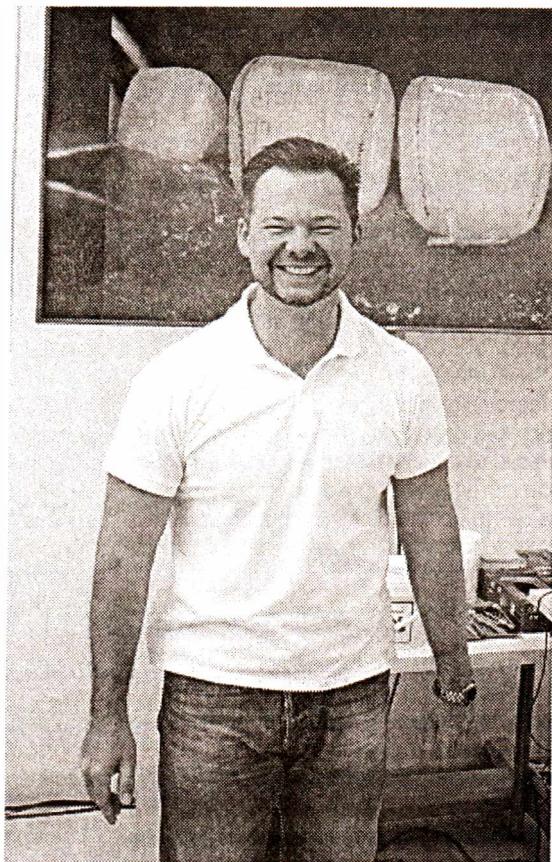
прогноз. Также благодаря развитию цифровых технологий появилась возможность оказывать услугу «зуб за час». Современные станки способны выпилить коронку, винир или накладку за 10-15 минут, и пациент сразу уходит от стоматолога с новым зубом.

– Правда, что при лечении кариеса сейчас необязательно использовать сверло?

– Да, это правда. Речь идёт о системе «Icon», которая подразумевает лечение кариеса в стадии пятна, пока он неглубокий. Действительно, не требуются ни анестезия, ни сверление. Мягкие пятна изолируются, пятно обрабатывается кислотами, кариес разъедается, потом обрабатывается водой и 99%-ным спиртом, далее наносится специальный жидкий инфильтрат, который залечивает разъевшееся пятно. Пятно исчезает, кариес не развивается.

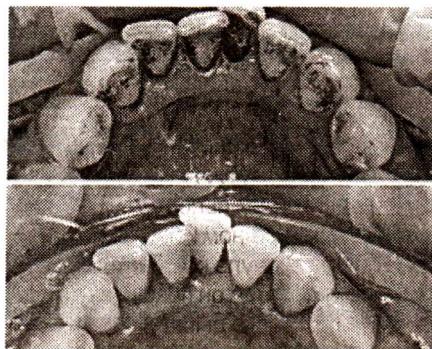
– У меня нет кариеса, но чувствительность зубов высокая. В чём моё упущение?

– На самом деле нет ничего вечного, и с возрастом эмаль действительно постепенно становится тоньше. Это является прямым признаком старения. Безусловно, стирание эмали несмертельно, и с этим можно жить. Но мне кажется странным, что когда появляются морщинки, мы идём к косметологу, седые волосы – записываемся к парикмахеру, а когда дело касается зубов, появляется чувствительность при приёме холодной или кислой пищи, лишь немногие обращаются к врачу. Истончение и разрушение зубной эмали – одни из причин кариеса. Если проблема уже возникла, необходимо обратиться за помощью к специалисту. Восстановление минерального баланса в поражённых тканях, так называемая реминерализующая терапия, фторирование позволяют замедлить прогрессирование кариозного процесса. В домашних условиях сделать это с той же эффективностью практически невозможно.



– Ну а теперь о набивших оскомину «страшилках» – про то, что из-за профессиональной чистки слезает эмаль. Развенчаете?

– Всё зависит от того, какое в клинике используют оборудование, примитивные аппараты действительно образуют царапины на зубах. И, как бы тщательно вы их потом ни чистили, красители всё равно будут проникать в эмаль, а налёт образовываться с высокой скоростью. Мы применяем современный швейцарский гигиена-центр. Благодаря насадкам можно убирать камень как с наддесневой части зуба, так и из-под десны, при этом ткани остаются невредимыми. Система потока воздуха air-flow идеально поли-



рует зубы. Благодаря этому поверхность зубов долго остаётся чистой. Если вы хотите отсрочить болезни зубов и дёсен, то профессиональная чистка раз в 6-12 месяцев является прекрасным профилактическим инструментом.

– Часто приходится слышать, что отбеливание – это тоже рискованная для эмали процедура и к тому же болезненная!

– Мифы об отбеливании – это катастрофа. Сложность в их опровержении в том, что мои коллеги-стоматологи сами распускают слухи о вреде процедуры. Отбеливание не повреждает зубные ткани! Эти исследования были проведены ещё в 90-х в Америке, в стране, которая помешана на эстетике рта и в которой всё подвергается жесточайшей проверке. Конечно, если вы используете сомнительные препараты для домашнего отбеливания, то стоит пенять не на процедуру, а на свою безответственность. На сегодняшний день существуют уникальные технологии, позволяющие устранить такие сложные изменения, как тетрациклиновые зубы (ярко-коричневого цвета), при этом абсолютно безболезненно. Весь процесс отбеливания происходит не в эмали, как ошибочно полагают многие, а в дентине – в глубине зуба. Эмаль – поверхностная ткань, она прозрачна как стекло. А стекло не имеет цвета. Есть только разница по яркости, а цвет зубов определяет дентин.

– Процедуру отбеливания необходимо повторять постоянно?

– Совершенно верно. Отбеливание является косметологической процедурой, которую надо поддерживать раз в несколько лет. Это индивидуально в зависимости от гигиены, от количества красителей в пище, от того, курите вы или нет.

– Стоматологи шутят, что два раза бог даёт зубы человеку бесплатно, а за третий приходится платить. В клиниках цены разнятся. В одной нам предлагают сделать отбеливание за 10000 рублей, в другой – за 35000.

– Выбирая там, где дешевле, вы рискуете нарваться на контрафакт. К сожалению, стоматологи в попытке сэкономить приобретают дешёвые непро-

веренные материалы, и проконтролировать это невозможно. Но это прежде всего экономия на здоровье пациентов. Материалы для эффективной и качественной процедуры все лицензированные и дорогие. Именно из этого и складывается цена.

– Алексей Сергеевич, когда мы говорим о красивой улыбке, то подразумеваем не только белоснежные зубы, но и ровные. Металлические брекеты – проверенный годами метод лечения искривления зубов. Однако многие девушки стесняются железа во рту. Какие посоветуете?

– Подбор брекет-систем всегда субъективно индивидуален. Брекеты бывают не только металлические, но и сапфировые, керамические, композитные. Есть лингвальные системы, которые крепятся изнутри, и никто из окружающих о них не догадается. Есть прозрачные каппы «Инвизилайн». Каппы носят ежедневно по 20-22 часа в сутки, снимая только для проведения гигиенических процедур. Но если пациент не будет соблюдать все правила, например, забывать спать с ними, кап-



КЕРАМИЧЕСКИЕ



САПФИРОВЫЕ



ЛИНГВАЛЬНЫЕ



ПЛАСТИКОВЫЕ



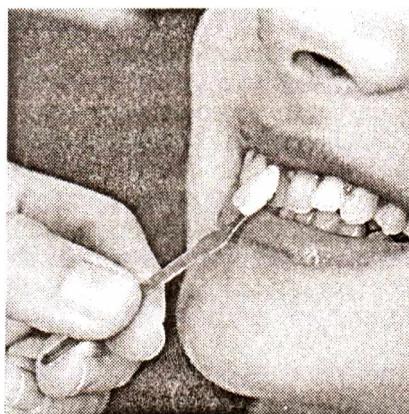
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ

пы окажутся неэффективными. В итоге он отдаст большие деньги, а результата ноль! Мне кажется, сегодня люди всё меньше стесняются того, что у них есть брекеты. Эта по сути демонстрация бережного отношения к своему здоровью вызывает скорее уважение, нежели насмешку.

– Давайте поговорим об одной из самых дорогостоящих процедур в стоматологии – эстетической реставрации винирами. Из чего складывается цена на голливудскую улыбку?

– Дороговизна эстетической рестав-

рации обусловлена тем, что это трудоёмкая и филигранная работа целой группы высококлассных специалистов, выполняемая на современном оборудовании. Сначала стоматолог проводит профессиональную гигиену ротовой полости, затем пациент отправляется на отбеливание зубов. Перед реставрацией выполняется ком-



пьютерный дизайн улыбки, чтобы пациент посмотрел, как он будет выглядеть в конце работы. В завершение доктор заботливо и под микроскопом обрабатывает каждый зуб и фиксирует их на тонкий-тонкий слой композита. Здесь всё решает мастерство рук стоматолога. Виниры из керамики служат порядка 15-20 лет, под ней никогда не развивается кариес за счёт точного прилегания к эмали. Конечно, за это время могут быть и возрастные изменения, например, подняться дёсна. Но хирургическим путём её можно вернуть на место или локально поменять винир.

– Сложно ухаживать за такой красотой?

– После установки виниров делать можно всё, что угодно! Есть любые продукты, чистить зубы любой пастой, пользоваться ирригаторами, зубными нитями. Вы ничем не испортите правильно установленную конструкцию.

– Сейчас в социальных сетях часто наблюдаю работы стоматологов с бюджетной альтернативой – композитными винирами. Дёшево, красиво, быстро. Что за хитрость такая?

– Такое определение, как композитные виниры, существует в номенклатуре. Правда, встречаются так называемые компониры – готовые компо-

зитные накладки, которые фиксируются на зубы. Но они априори не могут быть дешёвыми. Когда обещают дешево и красиво, речь идёт об обычных пломбах, которыми беспощадно перекрывают зубы. Это очень плохо, потому что развитие кариеса, постоянные сколы и безобразный вид неизбежны. Запомните: сочетание двух слов «стоматология» и «дешёво» всё определяет. Если хотите сохранить зубы, не стоит обращаться к таким врачам.

– А насколько вообще опасна потеря зубов и правда, что их отсутствие может спровоцировать появление морщин?

– Мало кто знает, что отсутствие даже одного зуба приводит к деформации челюстной кости, соседние зубы начинают двигаться в сторону отсутствующего, зуб-антагонист с другой челюсти начинает выдвигаться, и в конечном итоге это способствует изменению овала лица, появлению морщин.

– От мужчин часто можно услышать: «Меня морщины не пугают, а жевать могу без двух-трёх зубов».

– Прямая функция зубов – перерабатывать пищу. При отсутствии нескольких и даже при повышенной чувствительности зубов процесс жевания ухудшается, и, как следствие, возникают проблемы с пищеварением, гастрит, болезни двенадцатиперстной кишки. Качество жизни падает. Последние исследования доказали, что полное отсутствие зубов сокращает жизнь на пять лет! А ведь в руках стоматолога есть все возможности восстановить свой зуб или поставить имплант. И вы сразу выглядите не только моложе, но и бережёте своё здоровье. Я, кстати, обычные съёмные протезы никогда не делаю. С ними невозможно полноценно жить. Мы устанавливаем их с фиксацией на имплантах. И человек может с ними улыбаться, смеяться, принимать пищу и не бояться, что протезы выпадут.



– Что, по-вашему, лучше сделать – поставить имплант или пытаться сохранить зуб?

– Импланты дают меньше всего проблем по сравнению с другими методами лечения, потому что титан в принципе не болит, а костная ткань имеет меньше всего нервных окончаний по сравнению с зубом. Не всегда, есть ситуации, когда надо бороться за зуб, но если он практически безнадежен, лучше поставить имплант. В любом случае врач исходит из показаний к лечению.

– Моей подруге врач на выбор предлагал поставить пломбу или керамическую накладку. В чём разница?

– Если зуб разрушился больше, чем на 50%, надо делать керамическую накладку. Пломба в этом случае опасна. Скорость разрушения зуба под пломбой выше, и в итоге можно его лишиться. К сожалению, некоторые врачи идут на поводу у пациентов и ставят пломбы там, где их ставить нельзя.

– Хотелось бы узнать о тонкостях домашнего ухода. Какую зубную пасту вы бы посоветовали?

– Сейчас все зубные пасты почти не отличаются по качеству и составу. Я говорю пациенту так: от какой зубной пасты вы дольше чувствуете чистоту и свежесть во рту, ту и используйте. Могу назвать шикарную итальянскую пасту Bioteraip и выделить производителя Rocks. Намного важнее правильно выбрать щётку. Например, ультразвуковые чистят эффективнее, чем наша рука, и проникают на 1 мм под десну, куда щетинки обычной зубной щётки не проникнут. У них разная форма головок, как и разная у всех форма зубов, поэтому подобрать устройство сможет только опытный гигиенист.

– А как же отбеливающие зубные пасты?

– Это миф! Все они на 100% бесполезны, правда, имеют небольшой смысл, если вы провели отбеливающую процедуру и требуется поддержать эффект. Но вы ничего не отбелите подобными пастами. Более того, существуют пасты, которые опасны отбеливают. В них содержатся частицы размером с крупинку песка, и они царапают зубы. Вроде после чистки вы отмечаете, что зубы

стали светлее, но по факту это просто поцарапанные зубы. Они начинают отражать свет из-за преломления и кажутся белее. Но как только вы перестанете пользоваться пастой, зубы сразу покроятся налётом. По той же самой причине говорим «до свидания» зубному порошку! Самые правильные зубные пасты – это зубные гели.

– Сейчас активно рекламируют ополаскиватели для полости рта. Они полезны или это маркетинговый ход?

– Ополаскиватели – хороший способ освежить дыхание и убрать мелкие остатки пищи. Но для этих целей лучше работать ирригатором. Да, в ополаскиватели иногда добавляют ксилит, который борется с бактериями, но даже если вы будете постоянно полоскать, от кариеса средство не защитит. Так что каких-то весомых преимуществ ждать не стоит.



– Алексей Сергеевич, уверена, наша беседа будет хорошей мотивацией записаться на осмотр к стоматологу, который мы обычно откладываем на последний момент...

– Только кажется, что эстетика зубов – блажь. В действительности я регулярно наблюдаю примеры, когда новая улыбка круто поменяла судьбу моего пациента. С красивой улыбкой повышается самооценка, вы чаще смотрите на себя в зеркало, охотнее идёте на контакт. Кстати, у нашего ортодонта 60% пациенток выходят замуж после установки брекетов. И это факт!

Беседовала Дарья ЗИМА

ЗАЧЕМ ЗАСТАВЛЯТЬ ЛИМФУ РАБОТАТЬ

Многим знакомы понятия «лимфатические узлы», «лимфатическая система». Но мало кто понимает важность её для здоровья в целом

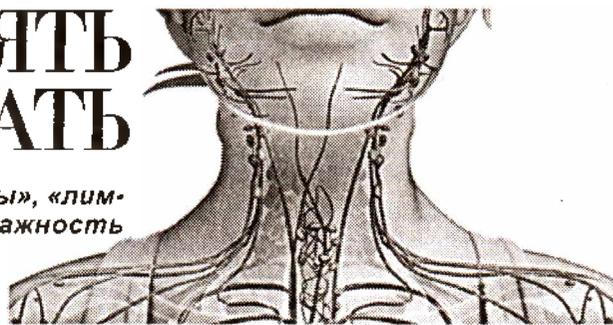
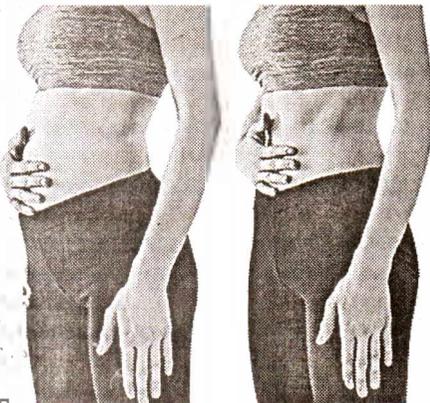
Лимфатическая система человека огромна, она оплетает практически все органы плотно, иногда даже в несколько слоёв и по размерам и разветвлённости практически не уступает кровеносной. Нарушение движения лимфы, её застой влияют не только на эстетику тела (привет, пресловутый целлюлит, отёки, рыхлость), но что важнее – на здоровье, качество жизни. Остановимся на том, что лимфатическая система – существенная часть иммунной, то есть защитник организма от бактериальных и вирусных угроз. Как известно, в нашем организме ежедневно умирают тысячи клеток, в том числе и злокачественные, и продукты их распада, и убитые иммунной системой бактерии, грибки, вирусы. И всё это нужно утилизировать и выводить из организма. Более 90% «мусора» проходит через лимфатическую систему, там он дробится, расщепляется и выводится в кровеносное русло, кишечник, мочевой пузырь наружу через потовые железы. Чтобы процесс работал исправно, лимфа должна активно двигаться. И тут важно помнить, что лимфатическая система хоть и похожа на строение кровеносной и идёт почти параллельно ей, но устроена иначе. К примеру, кровь по артериям и венам гонит безостановочно работающий мотор – сердце. Лимфа движется по лимфатическим сосудам вверх благодаря своеобразным «перекачивающим подстанциям» – лимфоузлам. Помогает перекачивать лимфу скелетно-мышечная мускулатура – при движении и даже при дыхании. Между грудной клеткой и брюшной полостью есть такой мышечный орган – диафрагма, который крепится мышцами к позвоночнику. У позвоночника вся лимфа собирается в особую ёмкость – цистерну грудного протока, которую обволакивают мышцы диафрагмы. Когда мы дышим, мышцы сокращаются, сжимают цистерну и толкают лимфу вверх.

Одна из основных причин нарушения работы лимфатической системы – малоактивный, сидячий образ жизни, поверхностное дыхание. Устранить их по силам всем, потому что для этого не требуются серьёзные финансовые вложения, только ваше желание и уважительное отношение к своему организму. Самая простая и действенная рекомендация, которую многие игнорируют, больше двигайтесь: ходьба, плавание, лёгкий бег. На лимфатическую систему можно воздействовать и другими методами.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Эта техника дыхания развивает диафрагму и мышцы брюшной полости, помогает работе лимфатической системе, а также улучшает кровообращение внутренних органов и способствует расслаблению.

Практиковать этот тип дыхания можно в любом месте и в любом положении. Но начните



из положения сидя. Примите удобную позу. Спина ровная. Для того чтобы отследить движение стенки живота, нужно положить на него правую руку. Левую – на грудь. Так будет легче контролировать тело. Рука на животе поможет сконцентрироваться на движении. Рука на груди позволит следить, чтобы грудная клетка как можно меньше участвовала в процессе. Это же относится к плечам и ключицам, они не должны менять своё положение.

Сделайте вдох. Живот увеличивается в объёме (пупок движется от позвоночника наружу). Когда будет достигнут предел, задержите дыхание на секунду. Не должно быть никакого перенапряжения. Всё делается плавно. **Теперь плавно переходите к выдоху:** живот сокращается (пупок будет двигаться к позвоночнику). В конце нужно постараться немного втянуть живот, не нарушая состояния комфорта. Это для того, чтобы как можно больше воздуха вышло из лёгких. В таком состоянии нужно вновь на секунду задержать воздух, а затем снова повторить цикл.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Самые крупные лимфоузлы расположены в области основных суставов: под коленями, подмышками, возле локтевых сгибов и тазобедренных суставов. Лимфодренажная гимнастика – сгибание рук и ног, вращение плечами и предплечьями и всем известное упражнение «велосипед» – очень хорошее средство профилактики отёков. Такие упражнения помогают «разогнать» лимфу при тяжести в ногах вечером или уменьшить отёчность лица утром.



ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

Это необходимо для того, чтобы поддерживать качественный состав лимфы и крови. Под жидкостью понимаются чистая вода и травяные чаи. Не существует стандарта, определяющего, сколько воды человеку необходимо пить. Для поддержания работы лимфатической системы целесообразно пить понемногу, но как можно чаще. Выпивать не менее стакана воды после каждого сеанса лимфодренажной гимнастики, а также после посещения сауны.



РАСТИМ ДЕВОЧКУ

Когда на УЗИ сообщают, что будет девочка, невольно представляется принцесса в розовом платьице, белых носочках с плюшевым зайчиком под мышкой, которую, разумеется, следует воспитывать в стиле «Ты же девочка». Психологи утверждают, что главное — научить дочку быть счастливой

УРОКИ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Заявления дочери-подростка типа: «Я толстая», «У меня полные икры и мужские плечи», «Я самая некрасивая в классе», как ни странно, уходят корнями в детство. Отношение к собственному отражению в зеркале формируется, а точнее отзеркаливается от маминого. Если мама недовольна своей внешностью, чувствует себя неуверенно, прячется за невзрачной одеждой, вечно сидит на диетах и открыто об этом заявляет, девочка растёт, впитывая этот посыл нелюбви к собственному телу. Из добрых побуждений взрослые часто формируют неправильную взаимосвязь питания и внешности, говоря крупной девочке, что она так выглядит, потому что много ест, а недобор веса худышки связывают с малоедением. Всё это вкуче даёт комплекс неполноценности, непринятие себя, формирование нездорового отношения к еде.

Правильная установка. Важность внешней красоты слишком преувеличена — это стоит понимать прежде всего взрослым и донести до ребёнка. Внешность не определяет успех по жизни, важнее такие качества, как доброта, эмпатия, интеллект, коммуникабельность. В такой атмосфере развитие личности ребёнка происходит гармонично, он учится принимать себя и других людей целиком, а не по отдельности со всеми их вне-



шними «изъянами». Лучшее, что вы можете сделать для этого, — стать положительным примером для дочери и подтвердить свои слова действиями. Перестаньте паниковать из-за каждого набранного килограмма, не стыдите себя и других за неидеальность, формируйте у дочери позитивное отношение к жизни, учите заботиться о своём теле, соблюдать правила гигиены, прививать правильное отношение к еде и вести здоровый образ жизни.

ТВОЁ ТЕЛО — ТВОЁ ДЕЛО

Желая поддерживать образ приветливой и ласковой девочки, многие родители формируют у ребёнка неправильное представление о физических границах. Взрослые могут настаивать (именно настаивать!) на детской благодарности и радости при встрече по отношению к другим в знак уважения: «Пришёл дядя — обними его!» или «Тётя подарила тебе такую красивую игрушку — поцелуй её!... Интимные границы размываются в семьях, где принято оставлять дверь в ванную открытой, ходить по дому в нижнем белье, целовать детей в губы. Вкуче с отсутствием адекватной информации о теле, сексе, позже у девочки сформируется внутреннее убеждение: «Если кто-то сделал для меня что-то, я не должна отказывать в физическом контакте», «Я не имею право распоряжаться своим телом, поэтому соглашаюсь на секс без презерватива».

Правильная установка. У ребёнка должно быть право выбора, когда и как он окажет другому человеку знак внима-

ния. Конечно, многие дети сами хотят обнять или поцеловать кого-то из членов семьи, друзей или соседей, и это замечательно. Но если ваша дочь сдержанна, не заставляйте её. Существует много других способов выразить признательность и благодарность, которые не требуют физического контакта. Сказать, как сильно она по кому-то соскучилась, улыбнуться, дать пять или даже послать воздушный поцелуй — всё это способы, которыми можно выразить свои чувства, и важно, чтобы девочка знала: она может выбрать тот, который кажется наиболее для неё подходящим.

Увы, в нашем обществе существует сексуальное насилие над детьми, и только знакомство девочек с темой собственных физических границ, своим телом (знать, что никто не может касаться её тела без разрешения) поможет им понимать, когда границы нарушены и нужно обратиться за помощью к взрослым.

ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

Почему-то считается, что девочкам простительно быть капризными, взбалмошными и меняющими своё мнение, такое поведение оправдывает их «женскую природу». Девочке позволительно быть нытиком и закатывать истерики на пустом месте — принцессе же растим, не иначе...

Правильная установка. В отношении управления своими эмоциями разделения по половому признаку быть не должно. Мальчики и девочки в равной степени должны учиться понимать свои

эмоции, а родители – их уважать. Чтобы ребёнок не рос закатым или, наоборот, не вёл себя агрессивно, важно с малых лет подружить его с собственными эмоциями: дочь устроила истерику – объясните, что, вероятно, она устала или расстроена из-за того, что вы не можете купить эту игрушку; расплакалась во время игры, потому что спомалась игрушка, – скажите, что вам тоже её жалко, поэтому вы вместе придумаете, как её починить... Со временем малыш научится управлять своими эмоциями, не накапливать их в себе, будет уверена в том, что справится с любой жизненной ситуацией. И точно не прослышет истеричкой.

РОБОТ В ПОДАРОК

Девочек непременно нужно наряжать во всё розовое, преимущественно – в платьица и юбочки, покупать куклы, домики, коляски, посудку, записывать в секции балета, рисования или гимнастики, и, боже упаси, – на каратэ или шахматы (не женское это дело). Актуальны ли принципы традиционного воспитания в мире, где женщины могут покорять не только будущего

мужа, но и космические просторы?

Правильная установка. Ребёнок осознаёт свой физический пол уже в 2-3 года. Но в этом возрасте он ещё не понимает, что это значит. Под влиянием взрослых он учится по одежде, причёске, общему внешнему виду и чертам лица определять пол других людей. К семи годам малыш окончательно осознаёт, что физический пол остаётся неизменным, даже если девочка наденет брюки, а мальчик вдруг отпустит длинные волосы.

Не надо переживать, если мальчик играет в куклы, а девочка – в войнушку или просит на день рождения робота. Исследования говорят, что дети, которые любят играть в игрушки, присущие не только своему полу, развиваются быстрее, активнее, лучше приспосабливаются к жизненной ситуации. Может, ваша девочка в будущем станет прекрасным инженером или физиком. Прежде всего постарайтесь понять ребёнка, не навязывайте ему свои предпочтения. Возможно, вы слишком ждёте от девочки «женского» поведения. А она играет в те игрушки, которые ей нравятся.

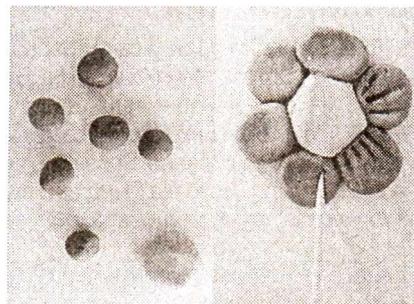
ПОДАРОК БАБУШКЕ

Подарки получать приятно, а делать вдвойне. Научите этому малыша, приготовив вместе из солёного теста букет цветов. Им можно украсить выпечку или растение в горшке.

Вам понадобятся: 1 стакан муки, 1/2 стакана мелкой («экстра») соли, вода, 1 ч. ложка клея ПВА, гуашь, деревянная палочка, цветные бусинки, атласная лента.

Шаг 1. Смешиваем муку, соль, клей ПВА, добавляем воду. Замешиваем тесто. Оно должно получиться пластичным и не прилипать к рукам.

Шаг 2. Замешиваем нужные цвета, делим кусочки на большой и маленький. Берём маленький кусочек теста, расплющиваем его, а из большого скатываем шесть шариков.



Шаг 3. Приклеиваем их к сплюсненной серединке с помощью воды, немного придавливаем. Деревянной палочкой наносим отпечатки на лепестки.

Шаг 4. Украшаем середину бусинками и вставляем палочку. Оставляем на 4-5 дней. Покрываем лаком. Завязываем ленточку.



Девочки бывают разные...

Звёздные мамы дочерей поделились взглядами на воспитание своих принцесс.



Рената ЛИТВИНОВА учит дочь сопереживанию.

«Воспитываю сопереживание часто на примере бабушек. Я говорю: «Ты пойми, что для них наступает такой момент, когда в тебе. Уля, сосредотачивается всё их счастье». Вы представляете, в какую депрессию может вогнать тот факт, что тебе не звонит твой ребёнок или внучка любимая, единственная? Я говорю: «Если ты о них забываешь, то просто убиваешь. Ты тоже станешь старенькой, будешь сидеть одна и ждать звонка». Она ейчас, наконец, услышала меня. Каждый день к бабушке ходит (наша бабушка живёт в соседнем подъезде). Они как две подружки. И мама такая счастливая, у неё сразу всё выздоравливает».



Вера БРЕЖНЕВА воспитывает дочерей на своём примере.

«Англичане говорят: не пытайтесь воспитывать своих детей, они всё равно будут похожи на вас – это сущая правда. Поэтому стараюсь быть лучшей версией себя прежде всего для дочерей. Но это не значит, что с девочками мы подружки, нет, я – строгая мама. Мои девочки живут по расписанию, и я за этим слежу, пусть и дистанционно, мой пульт управления – мама. Мы подолгу разговариваем, пока не находим компромисс. Часто я пытаюсь донести до девочек информацию на примере наших проб и ошибок, историй из жизни и книг. Однако с Соней у нас разная форма диалога, и зачастую беспокойная. Но я и не считаю себя идеальной мамой».

Анна НЕТРЕБКО: «Моя жизнь – «белоснежно-белая» полоса»

Добиться успеха в таком сложном и элитарном виде искусства, как опера, непросто и дано немногим. Поэтому оперную диву Анну Нетребко можно смело считать народным богатством. При этом дива не «забронзовела», Анне Нетребко удаётся быть и светской дамой, и хохотушкой-одноклассницей, и модной красавицей, и «девушкой с соседнего двора» в шортах и кедах

КАЗАЧКА АНЯ

Аня Нетребко родилась в Краснодаре в семье потомственных казаков. Вряд ли её мама-инженер и папа-геолог думали, что их малышка станет самым известным в мире сопрано. Впрочем, предпосылки были. Девочка была активная, творческая: пела, танцевала, родители отдали дочку в краснодарский хор «Кубанская пионерия», где Анна с её удивительным голосом сразу стала «примой». Кубань не Ла Скала, конечно, да и Аня о певческой карьере тогда даже не мечтала, хотела стать хирургом или художницей. Такой вот широкий спектр увлечений. «Далеко не сразу поняла прелесть этого искусства. В детстве переключала телевизор каждый раз, когда там показывали оперный спектакль!» Отношение к оперному искусству изменилось, когда Нетребко во время экскурсии в Санкт-Петербург впервые попала в Мариинский театр. Увиденное и услышанное так впечатлило, что она совершенно точно поняла, её призвание – сцена. Череда выступлений, песенных конкурсов приближала к заветной мечте. В 16 лет Аня сменила родной солнечный Краснодар на дождливую северную столицу и отправилась поступать в Консерваторию имени Римского-Корсакова. Прежде чем выйти на сцену, Анна вкусила все «прелести студенческой жизни», подрабатывала статисткой и даже уборщицей, а потом талантливого студентку заметил сам маэстро Валерий Гергиев и пригласил в Мариинку, не до-

жидаясь получения диплома. Свою первую главную партию Людмилы в опере «Руслан и Людмила» Нетребко получила, едва окончив консерваторию, и планку потом только повышала. Санкт-Петербург, Рига, Сан-Франциско, Нью-Йорк, Зальцбург – ей рукоплескали самые престижные площадки мира, число поклонников росло в геометрической прогрессии. «Легче всего петь в Америке, им нравятся практически всё. А невероятно трудно – в Италии. Им, наоборот, всё не нравится...» Тем не менее русского соловья Италия приняла с распростёртыми объятиями, наставником Анны стал сам легендарный Пласидо Доминго, вместе с ним она не раз выходила на сцену. Всего несколько лет понадобилось Нетребко, чтобы прогреметь на весь мир, однако очень долго она не могла поверить в свой успех. «Когда все говорили мне, что я звезда, я думала: «Не может быть!» Всё время копалась в себе, мучили вечные сомнения. А уверенность появилась тогда, когда пришли атрибуты звёздности: власть над залом, поклонники, стоячие овации на спектаклях...»

ВЛЮБИТЬСЯ В ДОН ЖУАНА

Однажды Анну Нетребко пригласили исполнить главную женскую партию в спектакле «Дон Жуан». Эрвин Шротт –



молодой тенор из Уругвая – стал партнёром по сцене. «Он мне сразу очень понравился: талантливый, красивый, темпераментный. Про себя, помню, отметила: «Вот это да! Какой сексуальный!» От него на сцене исходила какая-то властная энергетика», – вспоминает Нетребко их первую встречу. Но служебного романа не случилось, после спектакля певцы разъехались по разным городам и вновь встретились только через четыре года в Лондоне. И снова «Дон Жуан», и снова она теряет голову от харизмы латиноамериканца. На этот раз Эрвин и сам увлёкся коллегой. После первой репетиции прислал ей смс: «Приглашаю тебя завтра на ужин. Чур, я готовлю, а ты решишь лук и чеснок! Только ни в коем случае не надевай ничего сексуального!» Аня лила слёзы над луком и понимала – это не просто ужин, а настоящее любовное свидание. Через две недели они уже жили вместе, а дирижёр оркестра просил сделать их поцелуй в «Дон Жуане» немного короче – музыкантам сложно выдерживать такую большую паузу... Несмотря на горячий латиноамериканский темперамент Эрвин оказался мужчиной старых традиций. Сказал, что хочет от Анны детей,

потребовал убрать из гардероба мини-юбки и реже целоваться на сцене с партнёрами (за исключением, разумеется, «Дон Жуана»). Анна не возражала, впервые она рада была полностью подчиниться мужчине. Их сын Тьяго Аруа родился в сентябре 2008 года. На пальце Анны появилось заветное колечко, но до свадьбы дело никак не доходило: бесконечные гастроли не давали времени собрать все необходимые для регистрации брака бумаги. Второй проблемой стала огромная популярность Анны в Вене, где поселилась пара. «Повсюду мои портреты, на улице со мной здороваются прохожие и просят автографы. Однажды сажусь в такси в тёмных очках, а водитель спрашивает: «Куда прикажете, фрау Нетребко?» Конечно, Эрвину этот ажиотаж был не слишком приятен. Он не хотел быть мужем Анны Нетребко. Ведь он и сам звезда!», — оправдывала любимого певица за два года до разрыва. Постоянные разъезды обоих, «приправленные» профессиональной ревностью, сделали своё дело: Эрвин не мог приблизиться к уровню успеха Нетребко, но и смириться с этим тоже не мог. Их отношения продлились шесть лет. Аня, дабы не «подливать масла в огонь», пыталась скрывать их от посторонних глаз, но, увы, противоречия превратили былую страсть в формальность, и пара рассталась.

«ДРУГОЙ» МИР

«Никакой трагедии нет, всё нормально. Расстались, потому что так получилось. Прожили шесть прекрасных лет, ни о чём не жалею. У нас замечательный ребёнок. Я совершенно не грущу по этому поводу. Жизнь продолжается!» — с уважением отзывалась Аня о бывшем возлюбленном.

Сын Тьяго, Тиша, как ласково зовут мальчика в семье, — отдельная страница в биографии певицы. Желание иметь детей, как признаётся сама Анна, появилось у неё годам к 35, вдруг она неожиданно для себя стала обращать внимание на мамочек с колясками. И счастью не было предела, когда на свет появился Тьяго. Материнство сделало Анну ещё краше, музыкальные критики отмечали, что расцвёл и голос певицы, стал глубже, богаче. А потом шок... «Диагноз «аутизм». Узнали достаточно поздно, сыну было три года, до этого я не волновалась, что он не говорит. Думала, не разговаривает, потому что слышит четыре языка. А потом мы заметили: иног-

да к нему обращаешься, а он никак не реагирует. Никто не знает, почему это случается. Говорят, какие-то изменения генетические. Потому что я вообще здоровый человек, никогда никаких таблеток не принимала, даже от головной боли».

Узнав о диагнозе, она просто отказывалась в него верить, наверное, поэтому долгое время не начинала действовать. «Сначала я, как все мамы, сказала: «Мой сын абсолютно нормальный», а потом с каждым месяцем становилось всё хуже. Было время, когда я думала: всё, конец, дошла до стенки и вот так лбом стучусь о неё. А при этом нужно продолжать работать». Бойцовский характер позволил ей собрать силы в кулак: «Времени на слёзы и прочие эмоции типа «жизнь закончилась» нет. Надо



действовать. Аутизм — это не болезнь. Здесь нужны не доктора, а специалисты-психологи, которые знают, как людей из их мира достать. Это только вопрос времени». Нетребко по совету специалистов начала искать методики адаптации, мальчик пошёл в школу, где занимались и обычные дети, и дети с особенностями развития. Результаты занятий не заставили себя ждать. Сейчас Тьяго учится в Вене в самой обычной школе, успехи сына радуют: хорошие оценки, увлечение компьютерами. «Если у вас ребёнок аутист, никогда не стесняйтесь говорить с окружающими о тех препятствиях, с которыми вы сталкиваетесь, как родитель. В этом не страшно признаваться». Конечно, есть проблемы, но Анна на негатив ноль внимания. «Моё дело — любить и баловать сына».

ЭХО ДРУГ ДРУГА

Февраль 2014 года, Анна в роскошном декольтированном платье открывает Олимпиаду в Сочи: стоя на холоде, поёт гимн России, а изо рта идёт пар. Со смешанным чувством ужаса и восторга Юсиф Эйвазов наблюдал за ней по телевизору: скоро он встретится с ней в Италии на репетиции оперы «Манон Леско». Вещь сложная, а тут такой риск — ление на морозе! Через несколько дней Аня как ни в чём не бывало прилетела в Рим. «Я даже помню, во что она была одета и что сказала». Ещё бы не помнить, чаровница шепнула на ухо партнёру, что партию не выучила. «Я явилась в Рим со страшным нежеланием быть там и к тому же с невыученной партией. Но когда увидела партнёра ростом 1,83 м и услышала его чистую русскую речь, потеплела». А тенор опешил: «...Премьера через две недели. За такой срок сделать сложную партию просто невозможно! Конечно, сказал ей: «Ничего, не переживай, всё успеем». А сам настолько перенервничал, что когда пришёл домой, свалился с температурой. Анну же обуревали совершенно иные чувства. Высокий, широкоплечий и явно боявшийся даже смотреть в её сторону партнёр очень понравился ей. Юсиф, конечно, заметил многозначительные взгляды и «искры» в его сторону, но старался чарам не поддаваться. Позже признался, что никогда бы не закрутил роман с Нетребко, если бы сама Аня не проявила инициативу. «Она мировая звезда, красавица. Зачем ей какой-то парень из Баку? Никогда в жизни представить не мог, что такая женщина обратит на меня внимание. Аня просто дала мне понять, что есть шанс».

Премьера прошла с блеском, после спектакля они гуляли по улочкам Рима, разговаривая обо всём на свете, пока не пришла пора расставаться. И только оказавшись в Милане, Юсиф понял, что уже не представляет свою жизнь без Анны. И поступил как настоящий влюблённый мужчина, бросил вещи в дорожную сумку и прилетел к ней в Вену. И больше не расставались. Сегодня они удивляются не скоропалительности своего решения, а тому, как могли жить друг без друга так долго? «Иногда всё проще, чем кажется. Мы — люди несложные, у нас одинаковые взгляды, и вообще мы очень похожи. Просто встретились две половинки — так бывает...»

Подготовила
Людмила КОСОПУКОВА

ДОЧКИ-МАТЕРИ

«Мама – первое слово, главное слово в нашей судьбе»... Кто же спорит? А уж дочерей с мамами связывает не просто пуповина, а морской крепко просмоленный канат. Что делать, если от мамы достались не только красивые глаза и улыбка, но и куча комплексов? Когда мама требует безраздельного внимания или «любит» слишком сильно? Давайте разбираться в последствиях вашей взаимозависимости



ЕСЛИ ВЫ... МАМИНА МАМА

Инну мама родила рано, барышне едва исполнилось 19 лет. Оба юных родителя – студенты-первокурсники, бабушки-дедушки в другом городе, поэтому заботу о себе девочка практически с пелёнок взяла в собственные руки. Как только научилась пользоваться общественным транспортом и кухонной плитой, варила пельмени, сама себя водила на развивающие кружки и в поликлинику лечить зубы. А мама в это время искала работу по душе (специальность химик-биолог, ну не в школу же идти?) и компромиссы, которые помогут сохранить ранний и во всех смыслах незрелый брак. Едва Инне исполнилось 18, как мама уехала в другой город, там работал «новый» второй муж. Дочь была не в претензии, и когда мама, всё ещё сомневаясь, делать ли столь решительный шаг, спросила: «Как ты тут без меня?», ответила уверенно: «Мам, за меня не волнуйся, со мной всё будет в порядке. Устраивай свою жизнь». И мама с лёгким сердцем и кожаным чемоданом известной фирмы уехала. Потом были многочасовые телефонные разговоры с дочерью по ночам, что-то там в новых отношениях не клеилось, мама нервничала,

переживала, а Инна как могла успокаивала родительницу и давала мудрые житейские советы. Но то ли с телефонной связью были помехи, то ли у маман в одно ухо влетало, в другое – вылетало, советы дочери не сработали. И однажды мама со словами: «Поживу с вами, пока душевные раны не залечу» вернулась. Её не смутило, что у дочери уже своя личная жизнь. Инну, впрочем, тоже. «У мамы момент личной драмы, надо понимать». А вот мужчина Инны взбунтовался, потому что искренне не мог взять в толк, почему та свои собственные отношения приносит на жертвенный алтарь матери? Теперь, поди, знай, был он эгоист и такой же «холодный айсберг», похожий на маму Инны, или действительно считал, что женщина в каком-то смысле его «бросила».

Тип отношений, в которых родительница не справляется со своей жизнью и обязанностями, не всегда отличит мультимедиа от микроволновки и обращается к детям за советом, как только те начинают говорить, приводит к тому, что у дочери, особенно если она единственная или старшая, много выбора кроме как быть главой семейства не остаётся. В то же время её право принимать решения ограничено: ей ещё рано жить отдельно, поздно возвращаться домой, встречаться с мужчиной, заводить се-

мью. Она слишком нужна, чтобы получить «вольную». В итоге ребёнок превращается во взрослого с хронически неудовлетворённой потребностью в нежности и проблемами в отношениях с противоположным полом.

Вы повзрослели раньше обычного, если замечаете у себя...

Перфекционизм и тягу к контролю. С младых ногтей вы стремитесь к тому, чтобы всё было на своём месте, поэтому страсть к порядку – ваша особенность.

Страх некомпетентности. Если вы слышите похвалу, то оглядываетесь по сторонам, чтобы проверить, вам ли она адресована? Вы сомневаетесь в своих знаниях. Поэтому несмотря на хорошие способности поднимаетесь по карьерной лестнице медленно и со скрипом.

Тревожность, стыд и страх неудачи. Эта троица – ваши постоянные спутники. Вы росли, притворяясь тем, кем не были. И в итоге не успели вырастить собственное «я».

Желание нравиться. Ваша самооценка колеблется в широком диапазоне и зависит от того, как часто вас гладили по голове. Чтобы получать одобрение чаще, вы работаете по знакомой схеме: стараетесь быть удобной для всех вокруг.

ЕСЛИ ВЫ... МАМИНА ДОЧКА

Прекрасно помню, как этот белокурый голубоглазый ангел появился у нас в классе. Леночка была почти вся в белом: она буквально утопала в белоснежной пене кружев фартука и манжет, на голове роскошный бант, на худеньких ножках белые колготы и чудесные туфельки. Сказать, что мама обожала свою девочку – ничего не сказать. У Лены всегда всё было самое лучшее – пенал, фломастеры, портфель. В квартире самая большая и нарядная комната – её. Мечты Лены о модных вещах исполнялись на раз. Мама подключила все свои связи, узнав, что её девочка хочет поступить на престижный факультет «пиар-менеджмент и связи с общественностью». Леночкина жизнь была похожа на уютный совершенный мир, лолный любви, созданный в отдельной взятой квартире, где мама – её супергерой, который всегда оказывается рядом. Если она и «восставала» против помощи, то как-то вяло. Да и мама сразу пускала в ход «тяжёлую артиллерию»: «Где твоё чувство долга?», «Я многим пожертвовала, посвятив жизнь тебе. Не завела друзей... не построила отношений...» Впрочем, до такого дело доходит редко, «мамины дочки» считают позицию довольно удобной. По крайней мере это та версия, к которой они привыкли.

«Разве могут у человека, получившего столько любви, заботы и внимания, быть проблемы?» – удивитесь вы. Могут, и ещё какие. Беспомощность в

быту, например, лишь один из штрихов к портрету. И самый безобидный. А вот наша героиня Леночка так и не рискнула уехать в столицу, где ей предложили блестящую вакансию со всеми вытекающими из должности бонусами. «Как я там буду одна?»

Вы так и не повзрослели, если...

Беспомощность – ваш постоянный спутник. У вас развита так называемая выученная беспомощность, из-за которой вы не чувствуете, что способны добиться успеха в жизни без надзора мамы.

Не умеете рисковать. Многие жизненные события – смена работы, переезд и даже романтические отношения – вы считаете чересчур опасными предприятиями. Вы отказались уже от многих заманчивых предложений в пользу спокойствия и стабильности, которые по факту ограничивают ваш рост и развитие.

Не готовы к разочарованиям. В отношениях вы ждёте от партнёра, что он станет заменителем мамы и начнёт опекал вас. А на работе требуете снисхождения. Если что-то идёт не так, долго не можете справиться с огорчением.

Неспособны ставить личные границы. Вы раз за разом попадаете в ситуации, когда окружающие отдают вам различные распоряжения. Из-за опыта частого беспардонного вторжения на вашу территорию вы считаете абсолютно нормальным то, что посторонние могут вам диктовать и навязывать указания.

Людмила КОСОРУКОВА

Декларация о независимости.

Как отделиться от мамы, не чувствуя вины

- **ОСОЗНАЙТЕ СВОЁ ЖЕЛАНИЕ ПОВЗРОСЛЕТЬ.** Под ним подразумевается понимание, чего вы хотите и где пролегают ваши границы, когда надо сказать «нет»
- **ПЕРЕСТАНЬТЕ ЕЁ ОПЕКАТЬ.** Уделяйте маме столько времени, сколько можете себе позволить с учётом своих интересов. Дайте ей возможность решать проблемы самой
- **ПРИМИТЕ ЕЁ ТАКОЙ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ.** Мама дорога вам, но не занимайтесь её перевоспитанием и внутренними спорами с ней – освободите силы на другие отношения
- **ИЗМЕНИТЕ ПОВЕДЕНИЕ.** Если обсудить ситуацию сложно, прекратите на время общение. Это поможет осознать собственные желания, не подстраиваясь
- **ПОКАЗЫВАЙТЕ ЧУВСТВА.** Привыкли их скрывать, чтобы не огорчать маму? В итоге у вас вместо доверия лишь иллюзия тёплых доверительных связей
- **ОГРАНИЧЬТЕ КРУГ ТЕМ.** Учитесь не посвящать маму в детали своей личной жизни. Эта привычка мешает чувствовать себя отдельной личностью
- **БЕРИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ РЕШЕНИЯ НА СЕБЯ И НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБОК.** Они непременно будут, впрочем, как и победы. Ваши собственные победы, а не мамины.

Психологический практикум

ПРИЁМ! КАК СЛЫШИТЕ?

Знание психологии помогает в повседневной жизни. Вот несколько приёмов, зная о которых, можно наблюдать за поведением людей и делать верные выводы

- Если в компании несколько человек смеются, каждый будет смотреть на того, кто ему больше нравится, или на того, к кому бы он хотел относиться как к близкому человеку

- Если сохранять полное спокойствие, когда кто-то на вас кричит, то излишнюю эмоциональность собеседника можно снизить

- Если вы часто и много работаете с клиентами (и вообще с людьми), поставьте зеркало где-нибудь позади себя. Люди будут реже выражать негатив и станут вежливее, ведь никому не нравится смотреть на себя раздражённого и злого

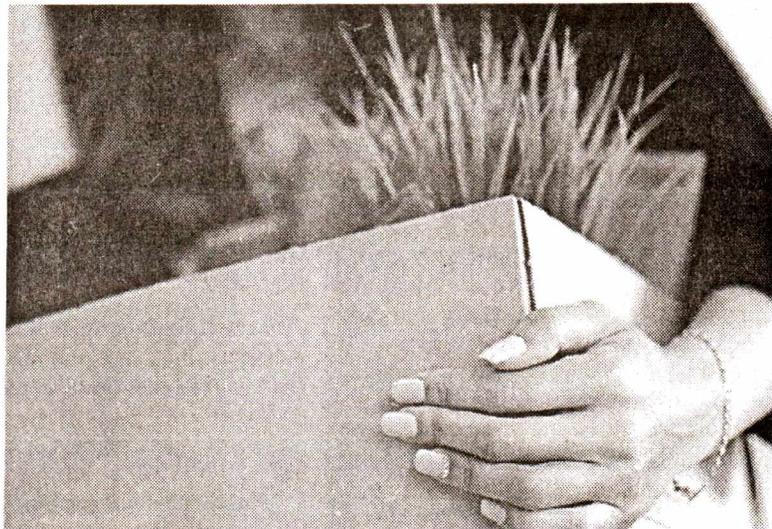
- Познакомившись с кем-то, обратите внимание на цвет глаз этого человека. Этим вы создадите тесный зрительный контакт, что само по себе увеличивает симпатию окружающих

- Выражая свои мысли, попробуйте не говорить «мне кажется» или «я думаю». Это и так подразумевается, а такие фразы часто воспринимаются окружающими в качестве признака неуверенности в себе

- Если провести свидание в месте, где можно получить положительные эмоции (романтический парк, уютный ресторан в стиле ретро, берег моря на закате и т. д.), можете быть уверены, что приятные впечатления в сознании партнёра всегда будут ассоциироваться с вами. А сблизиться с партнёром помогает какое-то совместное переживание, можно, например, вместе сходить в кино на ужастик

- В ситуации, когда между двумя людьми возник конфликт, возьмите что-нибудь съедобное, встаньте между ними и начните есть. Этот трюк называется «эффект жующего человека». Дело в том, что момент приёма пищи ассоциируется у нас со спокойствием и расслабленностью. Очень низка вероятность, что человек нападёт на того, кто ест, поэтому конфликт быстро утихнет.

Смена работы – всегда стресс, даже если вы покидаете компанию по собственному желанию и уходите на более перспективную должность. В этот момент можно наломать изрядное количество дров. Нужен ли вам этот груз проблем? Разберёмся, что можно и что нельзя делать при смене работы



ВЫ – БЕЗРАБОТНЫЙ

Итак, вы остались без работы и начали ходить на собеседования. Психологи рекомендуют не соглашаться сразу на первое же предложение. Скорее всего, это будет следствием внутренней истерики, а значит, высок риск, что работа вас в конечном итоге разочарует.

ШАГ ПЕРВЫЙ: возьмите лист бумаги и напишите, что хотите получить от новой работы: ваши приоритеты и в каких вопросах готовы продвигаться.

К примеру, я хочу зарабатывать 30 тысяч рублей, а офис должен находиться недалеко от дома. Скорее всего, вы будете готовы чуть дольше добираться до работы, но ежемесячно получать на карту нужную сумму. Если же важно, чтобы работа находилась как можно ближе к дому, то можно согласиться на зарплату меньше по размеру. К сожалению, совпадение всех ожиданий – редкое явление.

В списке своих ожиданий выделите не более трёх главных пунктов, соблюдение которых для вас наиболее важно. Большого числа «хотелок» стоит избегать. Рынок труда не такой обширный даже в больших городах, чтобы предложить десятки комбинаций по условиям труда.

ШАГ ВТОРОЙ: составьте список компаний, которые подходят под ваши требования. Не стремитесь попасть только в одну фирму, это повысит риски остаться на долгое время без дохода. Хорошо бы переговорить с теми, кто работает в этих организациях, и узнать, действительно дела обстоят так, как кажется вам. В голове мы можем нарисовать радужную картинку, а на деле всё может оказаться диаметрально противоположным. В помощь – социальные сети, друзья. Часто оказывается, что компания и человек не подходят друг другу по целому ряду причин, которые не видны со стороны. Это не хорошо и не плохо, это реальность, и её лучше не игнорировать.

ТРЕТИЙ ШАГ: узнайте механизм набора персонала. Одни компании проводят открытый конкурс, вывешивая вакансии на досках объявлений типа Хэд Хантера, другие берут только по рекомендации, у третьих – конкурс в несколько этапов. Изучили? Действуйте! Старайтесь ответственно подойти к выполнению задания, скорее всего, у вас не будет второго шанса произвести впечатление.

Вас пригласили на собеседование? Обязательно подготовьтесь к нему, узнайте о компании, чтобы понимать её потребности и болевые точки, где вы могли бы быть полезными. Накануне важной встречи выпитесь – голова должна работать ясно. Будьте серьёзными. Естественный вопрос на собеседовании: по какой причине вы хотите сменить

НА ПЕРЕПРАВЕ

рабочее место? Заранее обдумайте свои ответы, можно даже вслух прорепетировать их накануне дома. Заострите внимание на том, как вы будете произносить речь о причине ухода, в них не должны присутствовать эмоциональная привязанность, гнев или обида.

ВЫ – ЕЩЁ РАБОТАЕТЕ

Искать работу нужно в любое свободное от основной занятости время, к примеру, в отпуске, чтобы не видели и не слышали «лишние уши». Если же вам назначат собеседование, то, скорее всего, стоит взять день за свой счёт. Время для поиска тоже следует выбирать вне рабочих авралов. Но постарайтесь избежать «мёртвого сезона» – они случаются перед большими праздниками или сезоном отпусков.

Вы нашли более выгодное место работы. Не торопитесь объявлять на старой работе, куда именно уходите. Многие руководители, работающие в одной сфере, знакомы друг с другом, поэтому может быть всякое. Вы имеете полное право не разглашать информацию о новом месте, пока не приступите к выполнению обязанностей.

Отработайте две последние недели достойно, хотя это и непросто. Многие работодатели приравнивают уход ценных сотрудников к предательству. Некоторые из них начинают, мягко говоря, выводить из себя, заваливая простыми заданиями, либо критиковать, придираются и даже откровенно хамить, повышать на вас голос.

Оставьте рекомендации тем людям, кто будет вас замещать. Постарайтесь максимально завершить какие-либо недоделанные или забытые дела, чтобы уйти «со спокойной душой».

Не переманивайте персонал, с которым раньше работали. Хотя бы в первые дни. С одной стороны, это неэтично, а с другой – вы ещё не видели работу компании изнутри, может обнаружиться множество подводных камней. Как говорится, что русскому хорошо, то немцу – смерть.

Не говорите плохо о бывшем работодателе. Не стремитесь вредить компании: таких сотрудников не любят – поругает сегодня одну компанию, а завтра разнесёт

в пух и прах новую. И вообще профессионал поддерживает свою репутацию до последнего рабочего дня. То же самое касается клиентской базы и наработок. Отношение к вопросу двойное – унесли в прошлый раз, прихватите и в следующий, уже с нового места работы. Поверьте, ваше всегда останется с вами.

**КОММЕНТИРУЕТ ПСИХОЛОГ
ОЛЬГА СОКОЛОВА:**

● «Вне зависимости от того, ушли вы сами или вас уволили, проанализируйте, что не устраивало вас на прошлой работе, какие вы допускали ошибки. Постарайтесь сформулировать выводы и откорректировать своё поведение

● В первый рабочий день осмотритесь. Понаблюдайте за людьми вокруг. Так вы поймёте, что ценится в коллективе, какой в компании дресс-код, кто является лидером и многое другое

● Волнуетесь? Скажите об этом. Любые страхи на новом месте нужно проговаривать. Ведь это естественно – волноваться. Новые коллеги придут на помощь

● На новом месте не обойтись без вопросов. Составьте их список: будет понятно, что одни можно просто «погуглить», оставшиеся – задать коллегам

● Будьте доброжелательны к новым знакомым».

ИСТОРИЯ ОДНОГО УВОЛЬНЕНИЯ

«Недавно я пережила процедуру под названием «увольнение по собственному желанию». Я не могла отделаться от чувства, что достигла потолка, что развитие остановилось, а ежедневная рутина «без выходных и проходных», нормальных отпусков, мелкие претензии начальства «для порядку» погружали в депрессию. Пришло осознание, что жизнь пройдёт мимо. Поначалу стало страшно от такой своей смелости, жалко отданных на благо компании «лучших лет жизни», а это всё-таки 11 лет, несколько пережитых кризисов, сокращений персонала – кто прожил вечность в одном коллективе, тот поймёт всю гамму противоречивых чувств. Но желание было настолько сильным, настолько непреодолимым, что я решила бросить всё и уйти «в белый свет». Директор компании решение, мягко говоря, не поддержал. И тут началось! Пожалуй, на мой счёт не успели записать только убийство Кеннеди. И я ему за это благодарна – очки розовой реальности улетучились как утренний туман. Решение было принято верное. Надо сказать, новую работу я нашла за четыре дня. Статистика знакомых так же показывает, что тот, кто ищет, голодным и холодным не останется. Уже после трудоустройства мне сделали ещё несколько предложений о новой работе. Они, безусловно, и самооценку вернули на нужное место, да и в целом жизнь заиграла новыми красками».

Ольга АЛЕКСАНДРОВА



**КАК ПРОСИТЬ
О ПОВЫШЕНИИ ЗАРПЛАТЫ?**

Каждый из нас, работая по найму, помогает компании зарабатывать деньги. Если чувствуете, что ваш уровень вырос и вы достойны финансового роста, но не знаете и не умеете говорить о своих достижениях и просить повышения, психолог Сергей СМИРНОВ рассказывает, как это сделать

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ. Можно сколько угодно лукавить, но все работники так или иначе приходят на работу, чтобы получать за это деньги. Нет ничего страшного, криминального или просто неловкого в том, чтобы сообщить руководству о своём намерении зарабатывать больше. Это естественно при трудовых взаимоотношениях.

ЗАРУЧИТЕСЬ АРГУМЕНТАМИ. Вам самим должно быть ясно, за что собственно вам стоит доплачивать. Составьте список таких причин: вы чётко решаете задачи, у вас появилась новая зона ответственности, вы приобрели новые навыки. Никогда не стоит давить на жалость, вам дорого снимать квартиру, у вас кредит. Зарплата – это оплата вашей работы. Для тяжёлых жизненных ситуаций существует материальная помощь.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ ОЗВУЧИТЬ КОНКРЕТНЫЕ РАЗМЕРЫ ПОВЫШЕНИЯ. Начальник почти наверняка спросит у вас, сколько вы хотите получать. И здесь нужно быть предельно честным. Нельзя мямлить – назовите конкретную сумму. Только не сравнивайте себя с другими коллегами. Это неправильно ни с точки зрения психологии, ни с точки зрения этики. Да и ни одного руководителя ещё не убедило сравнение без чётких аргументов.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ОТКАЗУ. Если вы собираетесь к начальнику с просьбой о поднятии зарплаты, нужно быть готовым к тому, что вам могут отказать. Нужно понимать, что в таком случае всё равно есть выбор. Либо вы остаётесь и продолжаете работать на прежних условиях, либо меняете место работы.

НЕЛЬЗЯ ПОСТОЯННО ЖДАТЬ. Начальник может пообещать вам повышение зарплаты со следующего месяца, нового года, квартала и т. д. Один-два раза можно пойти на такие уступки. Но если зарплата так и не выросла и обещания остались обещаниями, нужно поставить вопрос ребром. Сейчас или никогда.

СОВЕТ: для большинства из нас деньги – запретная тема. Наши страхи невероятно сильны. Чтобы справиться с ними, возможно, стоит обратиться к психотерапевту для их проработки.

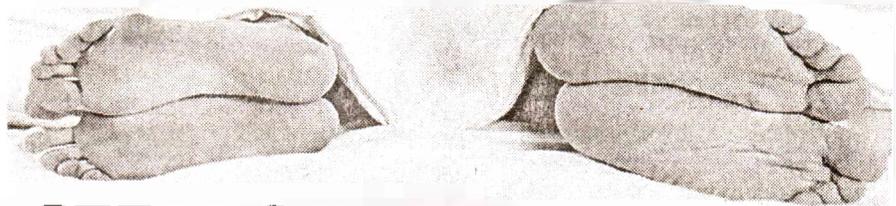
Мы выросли в почти пуританской морали. Интим только после свадьбы, больше одного мужчины — постыдное дело, вместе до гробовой доски — мы верили и соответствовали. А потом, как говорится, «бац — вторая смена»: жизнь изменилась, а мы — нет. Не настолько, чтобы верить в детоносных аистов и капусту, но прежние установки сильно осложняют налаживание личной жизни. Мы решили, что пора внести некоторую ясность

«Мы с тобой засыпаем под одним одеялом...»

Кто-то жестокий однажды пустил в народ мысль: влюблённые и женатые должны спать в одной постели. И под одним одеялом... Вероятно, у него была просто огромная постель и такое же безлимитное одеяло — или автор слов сказал наобум, без примерки...

Я не знаю, сколько эта байка гуляет по головам, но в своё время тоже стала её жертвой. Даже круче: пыталась засыпать лицом к лицу с любимым. И при первом же «тестировании» подумала, что именно так люди разлюбляют (ужасная словоформа!): когда и без того жарко, а тут ещё тёплое дыхание из пока ещё любимых ноздрей... И я предала наше чувство. Едва избранник уснул, отвернулась и отодвинулась подальше... А потом отговаривала право на отдельное одеяло — и замахнулась бы на спальню, если бы не скромная жипплощадь. Потому что к тому времени нашла подтверждение: комфортный ночной сон — святое.

ГОЛАЯ ПРАВДА: в пору влюблённости бессонные ночи переносятся легко, особенно в юности. Но весь этот неспящий героизм подпитывается резервами организма, а они исчерпаемы. И когда отношения



СТЕРЕОТИПЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ... И СПАТЬ

стабильны, а «утром на работу», то разумнее взять второе одеяло — и выспаться! А воевать за него, мучиться игрой в «перетягивание», утешаясь «зато мы вместе», — это что-то из лайт-мазохизма.

Кстати, и ночной супружеский храп лучше переживать за стенкой отдельной спальни. Вы бы удивились, узнав, сколько семей разрушили банальные носовые рулады — и бессонница.

«Первое свидание — мёртвая зона»

У каждой девушки были неудачные первые свидания, я не исключение: в тот конкретный раз кавалер выпил лишнего и предлагал уединиться. Получил мягкий, но уверенный отказ и удалился... Придя в себя, сообщил: «Это хорошо, что ты мне отказала. Если бы согласилась на близость, я бы тебя не уважал». Вот так, значит...

Но ему прощательно, он красивый, с таким эволюционным преимуществом тактичным быть необязательно. Однако и более рассудительный товарищ изрёк: «Секс на первом свидании? Однозначно нет, если речь о серьёзных отношениях. Не раньше пятого...»

Но есть и другая статистика, пусть и неофициальная. Полным-полно историй, которые из первого свидания с сексом выросли в романы, а то и семьи. И знаете, на что ушла значительная часть усилий и времени? Люди сосредоточенно пытались исправить «первое впечат-

ление», мол, я не всегда такая легкомысленная (или напористый), у нас есть шанс.

ГОЛАЯ ПРАВДА: секс на первом свидании имеет право на жизнь, ведь порой это всё, что нужно от человека, и что он может вам дать. Если оба партнёра настроены сугубо телесно и краткосрочно, а также помнят о контрацепции, это неплохой способ решить хотя бы одну проблему — утолить жажду близости. Да, иллюзорной. Но морализаторства и аскезы по сравнению с этим ничем не лучше. В конце концов, может, вы получаете или даёте человеку аванс доверия — просто из симпатии.

Супружеский долг. Безусловное взыскание

Одна из основных жалоб партнёров, проживших 20, 15, 5 лет в отношениях, звучит, как «она/он меня не хочет» или «секс исчез из нашей жизни», «один раз в месяц не считается». Давайте по-честному. В большинстве случаев речь не о том, что он куда-то совсем уходит. А о том, что: «А раньше было по-другому...» Раньше — это в первые месяцы отношений, когда вы набрасывались друг на друга при каждом удобном и неудобном случае. И, кстати, 1 раз в месяц 100% вписывается в сексологическую норму. «А меня ввергает в ужас, что кого-то удивляет, что мне достаточно 1 раза в месяц. Я начинаю себя чув-

ствовать неправильной, и даже этот единственный раз в месяц оказывается омрачённым стыдом за то, какая я», — поделилась со мной как-то одна знакомая. И, поверьте, на этом месте вполне мог бы быть мужчина, просто он никогда об этом не скажет. Потому что не комифо, как говорится.

ГОЛАЯ ПРАВДА: перестаньте романтизировать пресловутое «как было раньше» и легендарные «5 раз за ночь» и, соответственно, упиваться страданиями по поводу того, что вас не любят, раз теперь не 5, а 2. В какой момент близость между людьми стала измеряться количеством актов? Существуют ведь обстоятельства — недомогание, усталость, плохое настроение, в конце концов. Но упрямо ходит в народе идея: нет секса — нет отношений. А ведь истина в том, что секс через «не могу» не укрепляет связь, он раздражает, как любая обязаловка. Куда больше близости в умении видеть, что избраннику сейчас нелегко — оставим его в покое, лучше поможем, взяв на себя часть забот. Ведь, чтобы всё получилось в постели, необходимы взаимное желание и силы.

«Ровесников не ищем»

«Нашёл себе маму» или «нашла папу/папика» — сколько раз я слышала эту фразу в адрес разновозрастных пар. А дальше разумнее было отойти или закрыть уши ладонями. Потому что звучали домыслы, какие ощущения доставляет секс с весьма зрелым мужчиной или очень взрослой женщиной. А в довершение всего — прогноз, как скоро молодой партнёр уйдёт к ровеснику... Первое, что хочется отметить: досужий оратор всегда отталкивает больше, нежели самая причудливая пара.

ГОЛАЯ ПРАВДА: секс — это не только и не столько про тургор кожи и несгибаемое желание. Строго говоря, секс — это то, как люди (и вы в том числе) его себе представляют. Если как нежные поцелуи, прикосновения, ласковый шёпот — остаётся только радоваться за людей. Но даже не это главное: секс — это всё же энергетика, тот драйв, который даёт партнёр, просто находясь рядом, глядя в глаза, держа за руку. И очень часто в этом плане зрелый партнёр даст

фору молодым. Потому что умен, мудр, ироничен, опытен, терпелив, щедр и добр: те же эпитеты действуют в отношении женского пола. Так что ещё неизвестно, у кого ночи горячее и выше перспективы остаться вместе. И если нет желания попробовать с тем, кто всерьёз старше/моложе, достаточно просто не озвучивать свои мысли на этот счёт: и другим не мешаете наслаждаться, и сами достойнее выглядите.

«Измена — конец всему»

Измена, конечно, тяжелейшее преступление. Посоветовать: «Ну-ка быстро забудь этого предателя!» могут лишь те, кто а) никогда не любил и б) ни разу не сталкивался с изменой. Её синоним — предательство, обманутые люди играют в печальную словесную игру, мол, какая огромная разница между «быть преданным» и «быть преданным». В первом случае — почти собачья верность, во втором — страшное вероломство.

ГОЛАЯ ПРАВДА: однако измена всё же не приговор. Потому что измена — это не всегда предательство. Иногда это глупость, пьяная или безответственная выходка, злая попытка отомстить, крайнее отчаяние. В иных изменах бывает больше любви, чем в стабильных супружеских союзах, — по крайней мере там были эмоции, пусть и неумные, но ведь любовь — она не всегда про ум. Первые 20 лет с момента половозрелости на ум даже рассчитывать не стоит. И зрелые люди это понимают, и вроде бы должны были в едином порыве разубедить юных, мол, полегче с выводами, ведь измена — это не всегда чёрное предательство... Однако что-то пошло не так, и стереотип по сей день царствует в отчаянных головах. Разубедить и впрямь сложно: одно неточное слово — и измена будет оправдана, получит индульгенцию, а этого допускать нельзя. Но всё же разница между «измена тела» и «предательство души» есть, и немалая. И всё, что можно посоветовать, — слушать своё сердце, если, не дай бог, придётся делать выбор — прощать или нет. А оголтелых «праведных» советчиков не слушать.

Анастасия ГОЛОВАЧЁВА

ДРАМЫ БОЛЬШЕ НЕТ...

Независимо от того, вы только погружаетесь в мир близких отношений или уже давно находитесь в свободном плавании, эти постулаты от журналиста, психолога и сексблогера Арины ВИНТОВКИНОЙ помогут вам избежать разочарования в интимной жизни

ПЕРВЫЙ РАЗ. Не мистифицируйте его. Хорошо бы, чтобы он случился по большой любви и ко взаимному удовольствию. Но даже если так не выйдет, жизнь не полетит в тартарары.

ИДЕАЛЬНЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ПАРТНЁР. Вы думаете, что есть некий идеал. Так вот, идеальный — это тот, с кем в первую очередь можно говорить о сексе. А всё остальное — вопрос техники, практики и сонастройки.

ЛЮБОВЬ — НЕ ГАРАНТ ОРГАЗМОВ. Увы, но это так.

И ЕЩЕ ПРО ЛЮБОВЬ. Тот, кто любит, не станет рисковать вашей безопасностью, сохранностью вашего тела. Если вы себя действительно любите, не ведитесь на: «Да от меня никто не залетал», «Я чист, неужели ты мне не веришь?» Ваше здоровье — это ваша, только ваша ответственность. И да, долька лимона, спринцевание колгой — это НЕ способы предохранения.

ВЫ НЕВЕРОЯТНО КРАСИВАЯ. И лицом, и телом, к которому у вас столько претензий. И как только вы его перестанете истязать (неумными голодовками и тренировками, критикой, безразличием), оно станет ещё красивее, потому что станет свободнее.

ИЗУЧАЙТЕ СЕБЯ. В этом нет ничего постыдного и странного.

СТОП. Вы имеете право говорить «стоп» всему тому и всем тем, кто делает вас несчастной. Или не делает счастливой.

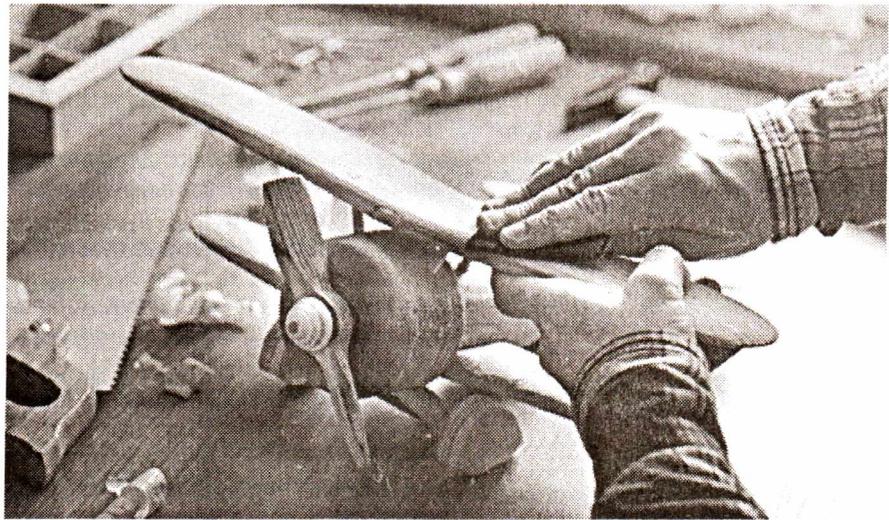
ДЕТИ. Если вам кажется, что рожать детей в знак любви кому-то — хорошая идея, то вам это только так кажется.

ВСЁ ПРЕОДОЛИМО

Даже воспоминания о насилии со временем тускнеют, если с ними работать (а с ними важно и нужно работать). Перегреваются в нечто такое, с чем можно будет жить. Это шрамы. Шрамы есть у всех



Ваш мужчина вдруг решил выращивать индоуток на балконе, а на даче соорудить велотрек? Что бедной женщине делать с, мягко скажем, неожиданными порывами партнёра? Сейчас разберёмся...



ДУШИ ПРЕКРАСНЫЕ ПОРЫВЫ

Мой приятель Борис, философ с юридическим образованием, лучше любого психолога рассуждает о том, что делать с мужскими безумствами и «странными странностями». Женат наш «Диоген» был трижды и со всеми экс-супругами сохранил удивительно тёплые отношения. То есть, понимаете, к чему эти реверансы – доверять товарищу можно. К тому же живёт философ не в какой-то там выброшенной за ненадобностью бочке, а в благоустроенной трёшке в центре. «Мотать на ус» дельные советы, запоминать ценную информацию и запивать мужскую мудрость крепчайшим ароматным кофе – одно удовольствие.

БОЛЬШИЕ МАЛЬЧИКИ

С детства при любых обстоятельствах нас поддерживали мама с папой. Они радовались успехам. Не замечали, вернее делали вид, будто не замечают ошибок. А если уж всё складывалось из рук вон плохо, то сами придумывали повод для гордости: «Опять подрался? Зато сегодня фингал только под одним глазом. Молодец, сынок». В правильной семье все воспитательные силы направлены на то, чтобы растущий мужчина не потерял веру в себя. Взросление под девизом «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не вешалось» по сути верное, ведь мальчикам трудно только первые 40 лет, а потом они мудреют. Конечно, бывает, что родители накла-

дывают табу, например, на покупку мопеда или ночные свидания, но мальчики быстро учатся их обходить: транспортное средство можно одолжить у друга, а с девчонками и днём классно целоваться. Такая вот идеальная схема для мужчин: можно делать почти всё – и ничего тебе за это не будет.

ПЕРЕМЕН ТРЕБУЮТ НАШИ СЕРДЦА

Проходят годы, мальчик вырастает, устраивается на престижную работу и вдруг заявляет, что хочет бросить ненавистный офис и, например, завести пчёл и пасеку. У нормальной женщины сразу возникает дилемма: штудировать книги по пчеловодству или бежать от безумного пасечника куда глаза глядят. Спокойно! Мужчины так устроены. Им нужно постоянно ставить и решать новые сложные задачи: без этого они вянут и приходят в негодность. Изобретать вечный двигатель, опускаться в пучины морские (кстати, вы много видели женщин – глубоководных дайверов? То-то), брать/отдавать кредиты за автомобиль – вот занятия для настоящих мужчин. В безумных желаниях нет ничего пугающего. Один мой знакомый оставил хорошее место в банке, чтобы открыть... маленькую, зато свою, хлебопекарню. Казалось бы, чего человеку надо? Предыдущая работа устраивала, кризис среднего возраста не накрыл, деньги были. Живи и радуйся. Но, как чистосердечно признался товарищ, «понимаешь, движухи не хватает...»

ПЕРЕУБЕЖДАТЬ НЕ НАДО, ПАДА

Пытаться отговорить мужчину от его планов так же бессмысленно, как запретить подростку видеть в своих юношеских дерзких снах молоденькую практикантку по литературе. Услышав критику в свой адрес, мужчины как в бородастом анекдоте попросят оппонента зажать ему все пальцы на ладони кроме трёх, а потом заставят скрутить из них фигу, дабы потом показать не самый приличный жест логике и здравому смыслу. Мол, накось, выкуси. Даже если он решил проехать от Москвы до Владивостока в костюме Деда Мороза на велосипеде, единственное, что он хочет услышать от своей скво, то есть женщины: «У тебя всё получится, милый». Пусть ей кажется, что здесь больше бы подошёл костюм пингвина, любое «но» будет расценено как сомнение в мужских способностях. А значит, и в мужественности. Мужчинам действительно не нужны советы (на это есть «окей, гугл»), помощь в любых её проявлениях (он привык рассчитывать на себя) и просьбы написать завещание, пока «в здоровом уме и твёрдой памяти». Программа минимум – молча, без осуждения выслушать. Вариант максимум куда интереснее: женщина радостно бросается на могучую грудь, целует и долго рассказывает.

как верит в своего мужчину, и уверяет, что он способен на многое, если не на всё!

БЕЗ ОБИД

Обидится ли мужчина, если вторая половинка ретируется или скажет: «Ладно, но только без меня». Если честно, то нет! Более того, 99%, что мужчина не придаст этим словам никакого значения. А скоро и вовсе их позабудет. Потому что мужчина на пороге свершений чувствует себя так, как перед ночью любви с прекрасной желанной женщиной: ему всё равно на обстоятельство, рассудок куда-то делся, сердце стучит как отбойный молоток, голос дрожит, а фантазии искрятся как оборванные провода под высоким напряжением.

Кстати, мужчины великодушны. Потом, если всё пройдёт по оптимистичному сценарию, вы-таки сможете запырнуть на борт его корабля со словами: «А я знала, у тебя всё получится, ты сможешь».

В КАЧЕСТВЕ ВЫВОДА

Поддерживайте своего мужчину! Вдруг из него получится новый Стив Джобс? Это, конечно, «вилами по воде», ну а вдруг? Зато в любом случае рядом с вами будет счастливый человек, потому что есть женщина, которая в него верит. Для мужчин это очень важно, важнее, чем вы, дамы, думаете.

СЛОВА КАК БАЛЬЗАМ...

Не только женщины любят ушами. Мужчинам иногда важно слышать конкретные слова.

- Если тебе захочется поговорить, я рядом
- Я ценю всё, что ты сделал
- Ты сделал это потрясающе
- Я была неправа. Пожалуйста, прости меня
- Почему бы тебе не провести время с друзьями?
- Спасибо
- Ты нужен мне
- Я верю в тебя.

Ломаем копья: «Как понять этих мужчин?», «Что ещё им для счастья нужно?» Не надо «изобретать велосипед», достаточно прислушаться к сильному полу и сделать правильные выводы



МУЖСКИЕ ЦЕННОСТИ

«Меньше слов, больше внимания»

«Когда во время ужина я вижу, как она без конца утыкается в свой гаджет, начинаю думать: «Не так уж я для неё и важен». По меньшей мере это не слишком вежливо, а по большей... грустно. Мы не так много времени проводим друг с другом. И если для вас куда интереснее обсудить с подругой новое платье или маникюр, то стоит ли обижаться, что мужчина к вам в важной ситуации проявит невниманье. Мы рады и счастливы, когда вы сосредотачиваете своё внимание только на нас. Этим вы говорите: «Ты для меня в приоритете, я люблю тебя».

«Оденься, как мне нравится»

«Эти старания сразу подадут мне сигнал: «Ей не всё равно, как она выглядит для меня». Мужчины – визуалы в большей степени, чем женщины. Надевая «его» любимое платье или джинсы, вы показываете своему избраннику, что хотите нравиться в первую очередь именно ему, а «весь мир пусть пока подождёт».

«Готовьте любимые блюда мужчины»

Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, и он (путь) станет гораздо короче и прямее, если женщина знает мужские вкусовые предпочтения. «Моя жена придерживается принципов правильного питания, но жарит при этом мне котлеты. И не возмущается, когда я заказываю пиццу, за что ей очень благодарен».

«Заботьтесь о своём теле»

«Мы обеими руками «за», если вы будете уделять себе и своему здоровью больше внимания: записывайтесь на йогу, Пилатес, аквааэробику. Сами оплатим абонемент и ещё с притворным вздохом станем хвастаться друзьям: «Моя-то опять на этом своём фитнесе задерживается». Для мужчин забота о собственном здоровье хороший посыл – тем самым вы словно говорите: «Я хочу прожить с тобой долго и счастливо».

«Мы тоже любим комплименты»

«Хвалите нас, только искренне. Если я – красавчик, так и скажите, что не напрасно пашу в спортзале семь дней в неделю. Ваше восхищение – всё равно что признание в любви». Словом, если ваш мужчина с лёгкостью открывает трёхлитровую банку с огурцами, не забудьте упомянуть, как вам повезло иметь рядом такого силача... Поверьте, он от счастья засветится как лампочка!

Спрашивайте совета

«Нам важно чувствовать себя частью вашей жизни и знать, что наше мнение имеет для вас значение. Особенно когда вы не просто интересуетесь: «Мне лучше с чёлкой или без?» (говоря честно – без разницы), а советуетесь в вещах серьёзных, например, как поговорить с шефом о повышении». Просьба о помощи, совета – так вы показываете, что доверяете мужчине – его опыту, мудрости, уму и полагаетесь на него. Знаете, плохого не посоветует. Потребность в человеке и любовь идут рука об руку.

— Да ты попробуй, ничего не теряешь, — изрекла Ершова и потрогала место, где у неё отныне расположились новые татуированные брови. — Несладко-то одной мыкаться. А я, знаешь ли, себе ещё кусок торта возьму. Нельзя резко садиться на диету, это стресс...

Мы в кафе обсуждаем трагическую ситуацию: у меня завёлся поклонник. С лёгкой руки Ершовой, которая привела подругу (меня) в общую компанию, а там один мужчина воспыпал страстью. Его не смутило, что я одна воспитываю ребёнка (10 лет, характер неуправляемый), а также отягощена избыточным образованием и широким кругозором. В переводе на бытовой язык это означает, что за незнание элементарных основ высшей школы могу испепелить как взглядом, так и огнём — если бы это было разрешено. Всё это добро мешало заводить отношения: мужчины не выносят умных женщин, им подавай красивых и весёлых. Правда, у Ершовой своя теория:

— Да какая ты умная? Была бы умная, жила бы с мужем и каталась, как кот на Масленицу в сметане...

Это фирменный знак Ершовой, она обожает фольклор, но безбожно путает пословицы.

— Как сыр в масле, а кот и Масленица — это другое...

— Да? А какая разница. Ты же поняла. Короче, у тебя просто чердак забит всяким хламом. Толку от твоего ума — ноль, одни убытки. Короче, прустомись к Пашке, он классный. Пусть и не очень образованный, обычный рукастый работяга. Он добрый, Марин, а это главное.

Она воздела к линии волос татуированные брови и принялась пожирать второй кусок торта. А я мысленно приписала себе ещё один плюсики: ничего не ответила Ершовой — безвольной и с плохой памятью на разговорки. И брови тоже так себе!

НАЧАЛО

Удивительный человек этот Павел, сказала моя бабушка. Нет, я не хотела знакомить кавалера с роднёй, просто свидание было в кафе неподалёку от её дома. А бабуля позволила с очередной катастрофой: в квартире пахнет газом, и если не на-

ВСЁ ПРОСТО

чалась война, то у неё проблемы с плитой. И мы пошли спасать бабушку — войны-то нет.

Паша мигом снял свитер, натянул толстовку покойного дедушки и изгнал нас из кухни. Через 10 минут позвал принимать работу: что-то исправил, почистил, подтянул. Бабуля всплеснула руками:

— Голубчик, будем пить чай! Я приготовлю, а вы подождите немного...

Но Паша уже проводил ревизию:

— Так, книжный шкаф. Книжек много, полки просели, укреплю. Петли в дверцах тоже. И стекло треснуло — замену. А может, я вам новый закажу?... Хм, а давно кресло скрипит? Пружины уже никудашные. Ладно, исправим. Так, а ножку у столика прямо сейчас сделаю, а то шатаётся...

Бабушка с помощью круглых глаз увлекла меня за собой на кухню и горячим шёлкотом внушила:

— Золотой мужик! Наконец ты нормального нашла, держись, дурында!..

Настала моя очередь с помощью круглых глаз урезонить бабушку. Она всю жизнь работала в библиотеке и слова «мужик», «дурында» прощала только классикам. Она отбила удар одной фразой:

— Ну а что?

...Хм, Паша. В кафе было откровенно скучно: рассказывал, как работал на Севере, как открыл своё дело, как любит работать на сварочном аппарате, а ещё на даче. Когда производные от слова «работа» утомили, мне хотелось «укусить» вопросами: как Павел провёл тот единственный (судя по всему) день, когда был выходной. И второе — что он читал кроме инструкций к дрели... А тут бабушка и спасательная операция. Хорошо, что не «укусила»...

Вечером провожал меня и вдруг:

— Марин, посмотри, какие звёзды...:

Я подняла голову:

— Ага, завтра, наверное, снова подморозит, небо расчистилось.

А он вдруг:

— Может, и подморозит. Главное, красиво. На Севере полюбил смотреть на небо...

А я и не помню, сколько лет живу, не глядя по ночам на звёздочки. Вот тебе и Паша. Может, я поспешила с выводами?!

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Паша у меня в гостях. Ужин съеден, чай выпит, полочки прикручены. Удивительный человек: постоянно в движении, словно не может сесть и сидеть. Так, а что дальше? В соседней комнате сын Тимка — наелся и застыл перед ноутбуком, этот как раз умеет сохранять спокойствие. Короче, поцелуйи и прочие вольности исключаются.

— Паш, может, кино посмотрим? «Доктор Живаго», снимали американцы и англичане...

— Давай!

— Но он долгий, больше четырёх часов.

— А я не тороплюсь!

...Это катастрофа. Паша, видимо, вообще не слышал о Борисе Пастернаке и «Докторе Живаго». Очень возмущён личностью Виктора Комаровского: играл желваками на скупках, сжимал купки и бегал по комнате.

— Что делать с такими людьми, как этот..?

Я уподобилась сфинксу и съехидничала:

— Может, письмо на телевидение написать? Чтобы наказали актёра.

— Точно! А куда? В Америку или Англию писать?

Нет, всё же не ошиблась. Он безнадёжный.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Мы с мамой восьмой час сидим в больнице: бабушку увезли с сердечным приступом. Из дома — прямо на операционный стол, благо в гостях была её подруга, когда наша боевая библиотечка рухнула на пол...

Очень болит спина: жёсткие стулья. Кофе в автомате просто преступный, в стаканчик льётся ароматизированный дёготь. Паше написала, что встреча от-

меняется: у меня проблемы. Он сразу, мол, в чём дело. Я – ни в чём. Потом позвонила Ершова, дескать, как дела, а я раскисла и выложила про бабулю. Не подумала, что Ершова звонит «по наводке» Паши, и расплакалась. Сказала, что болит спина, хочу есть и невозможно пить больничный кофе... Ершова ответила корявым фольклором:

– Ты там держись! Терпение и труд вытащат рыбку из пруда!

Через час дверь распахнулась, и на пороге возник Паша. Увешанный разными пакетами, как грузовой цыганский конь: не хватало только кибитки за плечами и «гирлянды» из рулонов туалетной бумаги на шее, например.

– Добрый вечер, дамы! Маринка, привет. Так, буду вас спасать.

И из коня он превратился в фокусника. Из одного пакета достал судки с едой: обычный рацион из кафе, но, батюшки, как вовремя и вкусно. Из другого – термос с кофе и бутерброды. Из третьего – надувные подушки, которые опытные туристы берут в дорогу и подкладывают под спину, если предстоит долгий переезд. Я едва не плакала, особенно когда мама мигом проглотила свою порцию и от избытка сытости назвала Пашу сыном.

– Спасибо, сынок. Видно, Бог вас послал моей дочери в награду...

А я пила кофе (вкусный, горячий, с молоком!) и снова думала, что ошиблась в Пашке. Совсем он не простой, а добрый, отзывчивый и вообще лучший. Ой, в глаз что-то попало, пойду в дамскую комнату, почему-то слёзы ручьём и ком в горле... Это просто усталость и нервы.

Нет, неправда. Правда в том, что все Пашкины предшественники не сделали бы то, что так легко и просто решил он. Они бы выражали сочувствие мудрёными фразами, трагически вздыхали бы, цитировали великих. Но никто и палец о палец не ударил бы... Как я ошибалась в Пашкиной простоте.

Вдохнула поглубже, пора возвращаться из спасительного санузла. И увидела в больничном коридоре картину: мама прикорнула к Пашке и задремала на его груди. А он притянул к себе и, кажется, даже не дышал...

Увидев меня, Пашка прошептал:

– Надо найти доктора, спросить, как там бабушка, будет жить или... И заодно спрошу, сколько денег мы должны.

Боже, нет. Всё же он удручающе, излишне прост. Нет, мы не пара. Неужели не понимает, что нельзя такое говорить вслух? Ни о смерти, ни о деньгах.

...Власть в отчаяние не дало сообщение от Ершовой, которая как всегда:

ждать? Не подростки уже.

– Паша...

– Ну что «Паша»? У нас, можно сказать, каждая минута на счету. Если поторопимся, успеем ещё дочку родить. Я же понимаю, что тебе за 30, здоровье уже не то...

– Паша!

Я убежала в комнату, смотрела в окно и глотала слёзы. Он замечательный человек, этот Паша, но вообще не думает головой. Как скажет – хоть стой, хоть падай. На возраст вон намекает... А ещё он совершенно не умеет держать дистанцию. Когда я готовлю, то вечно вертится под ногами, норовит помочь, а получается только хуже – я сквородку уронила, к счастью, пустую... А когда спим ночью, то прижимается крепко, так душно... Вот и сейчас: я реву, а Пашка сел под дверь ванной (конечно, я закрылась) и поет:

– Ну Марин, ну прости. Думаешь, мне легко – понимать, что ты вся такая умная, а я – так, погулять вышел?! Но зато вместе не пропадём. Я о тебе позабочусь, а мне с тобой будет интересно. А если дочку родим, то ты её всему научишь. Будет умная в маму, а в папу красивая...

Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

Нет, это уже снести невозможно. Рывком распахиваю дверь, хитрый Пашка только того и ждал, хватает и заключает в объятия:

– Ага, попалась?! Специально сказал, чтобы ты вышла! Я умный, хоть и не семи пятниц во лбу...

– Боже, Паша! Во лбу семь пядей, а семь пятниц на неделе!

– Да? Надо Ершовой сказать, от неё научился.

– О-о-о!

Паша утыкает нос в самое моё беззащитное место – на шею, возле ключицы.

– Марин, давай уже как взрослые – вместе и навсегда. Я тебя люблю, тебе со мной хорошо. Всё ведь просто, Марин.

В самом деле всё просто. И нечего изобретать дополнительные смыслы.

Наталья ГРЕБНЕВА



«Сколько верёвочке не вейся, но хорошо, что хорошо кончается».

Я обязательно найду её учителя литературы и взгляну в глаза.

ФИНАЛ

– Марин, ну а что голову ломать-то? Пора съезжаться. Уже три месяца вместе. Спим вместе, родня и друзья в курсе, Тимка вон принял меня как родного, даже «пап Паша» говорил два раза...

– Паша, это слишком серьёзное решение. Надо подождать.

– Марин, вот вечно у тебя всё заумно – на ровном месте, где и думать нечего! Не намывалась ещё одна? Чего

ДАВАЙТЕ ВЕЩАТЬ ПОЛКУ!

Полку прибить можно и соседа попросить, а вот наорать, что криво прибита, – тут муж нужен!
(Народная мудрость)

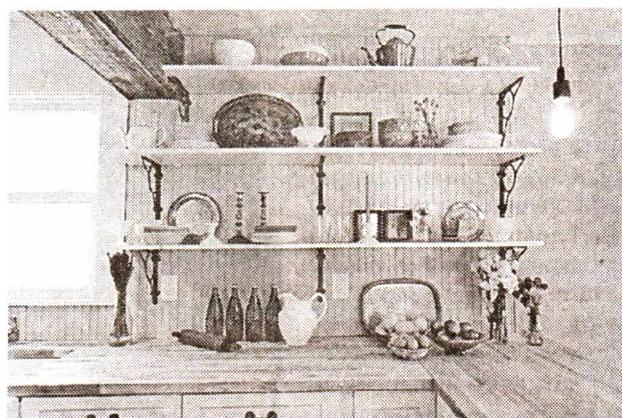
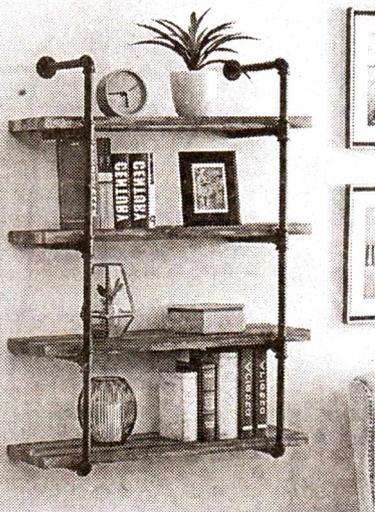
Растиражированные шутки про мужественность, измеряемую количеством прибитых полок, порядком набитли оскомину, а вот сами навесные полки всегда в топе дизайнерских приёмов. Рассказываем, как им воспользоваться



ЭФФЕКТНО

Открытые полки создают уютную обстановку. Согласитесь, в интерьере, где все приятные глазу вещицы на виду, хочется проводить больше времени.

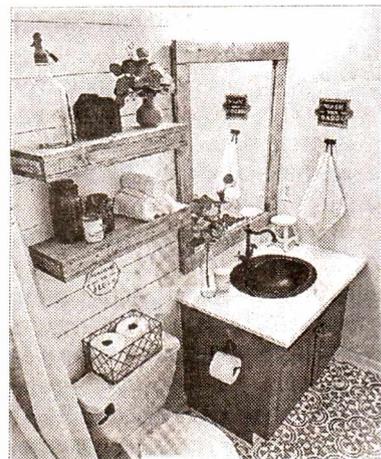
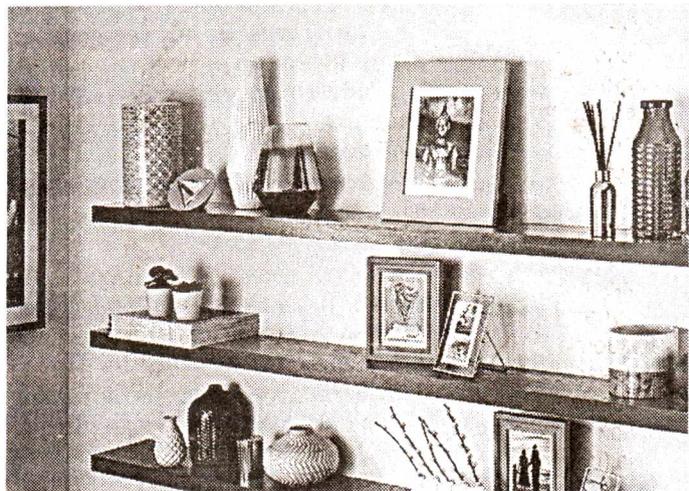
Навесные полки также играют роль яркого акцента и подчёркивают выбранный стиль интерьера. Например, однотонные прямые на фоне лаконичной мебели указывают на минимализм. Конструкции из металла и дерева привносят в интерьер элементы лофта. Деревянные с резными уголками и эффектом состаренности идеально вписываются в уютный деревенский стиль кантри (прованс). Есть и совсем необычные варианты – гнутый металл, окрашенные в разные цвета задние стенки, шестиугольная или треугольная форма, – добавляющие обстановке характера и динамичности.



ПРАКТИЧНО

Навесные полки хорошо разгружают пространство, что особенно важно, если речь идёт о маленькой комнате или квартире-студии. Для самых малогабаритных пространств подходят так называемые парящие навесные полки, которые могут быть разной глубины и длины, а отсутствие лишних деталей позволяет не цепляться за них взглядом и тем самым не акцентировать внимание на небольшой площади.

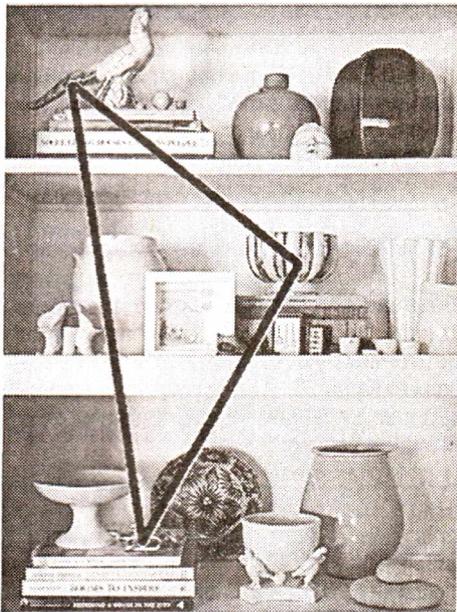
Доступность всего, что стоит и лежит на полках, – ещё один неоспоримый плюс. Это преимущество можно использовать для хранения ежедневных средств гигиены в ванной комнате, свернув чистые полотенца в аккуратные валики. Открытые полки удобны на кухне: с ними легко взаимодействовать, потому что вся необходимая посуда на виду, в обиходе используются только красивые тарелки и салатники, а постоянное обращение к полкам решает проблему скапливания пыли.



ОРГАНИЗОВАННОЕ ПРОСТРАНСТВО

Внутреннее наполнение полок подчиняется определённым правилам, даже хаотичность должна быть закономерной. Возьмите на заметку советы дизайнера.

✓ Комбинируйте горизонтальные ряды книг с вертикальными стопками, чтобы добиться визуальной динамичности. К тому же горизонтальные стопки можно использовать в качестве ограничителей книг, если полка заполнена не до конца. Их можно и нужно разбавлять вазочками, рамками, статуэтками, свечами, тарелками и коробками



✓ Все тяжёлые и визуально громоздкие предметы помещайте на нижние полки, а лёгкие – наверх. Светлые обложки, приятные глазу предметы должны быть на уровне глаз

✓ В организации и красивом хранении вещей помогут коробки и корзины; сюда можно сложить всё – начиная от сезонных вещей и заканчивая надоевшими безделушками

✓ Если полки составляют целую систему, важно размещать на них по одному выразительному предмету, чтобы расставленные предметы не слились в сплошное пёстрое пятно

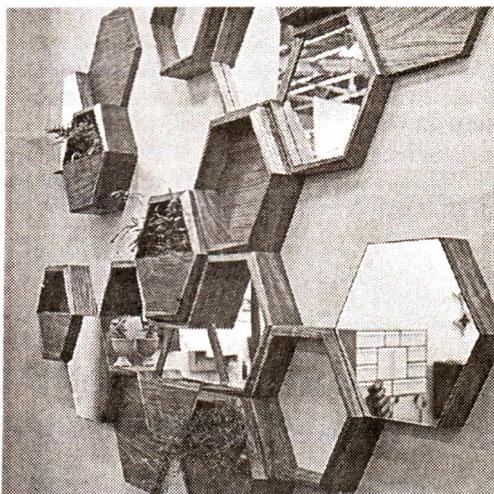
✓ Множество полок могут формировать арт-объект, и тогда совсем необязательно на них что-нибудь ставить – некоторые полки смело оставляйте пустыми

✓ Используйте композиционный приём: правило треугольника. Ставьте предметы так, чтобы они, если провести линии взглядом, были вершинами треугольника. Треугольники могут быть любых размеров и форм, они могут строиться за счёт перекликающихся цветов, форм, фактур и визуально пересекать друг друга.



СОВЕТЫ ПО ДИЗАЙНУ

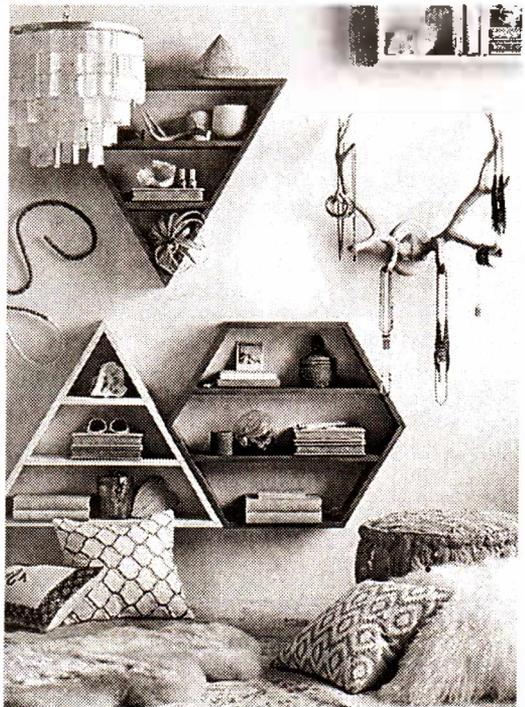
● Желательно, чтобы стена, на которой будут размещены открытые полки, была однотонной. Это позволит предметам, расположенным на полках, выделяться и служить ярким акцентом в пространстве



● Можно использовать комбинированные варианты, где открытые полки выступают в качестве стильного декоративного дополнения к обычным закрытым шкафам

● Сегодня существует огромный выбор полок, которые способны собираться в оригинальные композиции. Такие модели не только функционально обогащают помещение, но и выступают в роли интересного акцента

● Актуальные навесные полки можно приобрести на популярной китайской платформе Алиэкспресс или в любом крупном маркете товаров для дома (Икея, Перуа Мерлен, Оби).



ПОРЯДОК В ВАННОЙ

Как красиво и функционально организовать пространство в ванной комнате? Если не задумывались об этом, предлагаем несколько практических советов



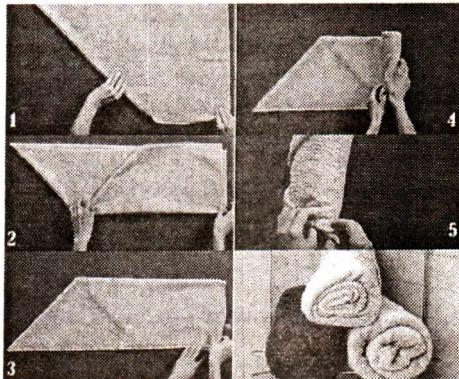
СОВЕТ 1. Множество баночек и тюбиков на раковине затрудняет уход за ней, оставляет на ней мыльные круги, приходится поднимать каждую баночку, чтобы вытереть поверхность раковины. Выход – поставить все баночки в красивый ящик (металлическую коробку) и при уборке поднимать только его.



СОВЕТ 2. Визуальный хаос в ванной создают многочисленные яркие флаконы с бытовой химией и средствами гигиены. Поклонники идеального порядка нашли универсальное решение: они используют выполненные в одном стиле дозаторы, даже для зубной пасты. Не спешите обвинять таких людей в перфекционизме. Покупка дозаторов позволяет сохранять бюджет:

во-первых, вся семья, а не только вы, экономнее пользуетесь средствами; во-вторых, вы можете покупать большие упаковки, которые продают по более выгодным ценам.

СОВЕТ 3. Открытые подвесные полки – отличный способ увеличить полезную площадь. Сохранять на них порядок, да так, чтобы это радовало глаз, можно с помощью плетёных корзин. В них можно хранить что угодно, в том числе свернутые в виде валиков полотенца. К слову, выглядит это не только эффектно, но и практично: чистое полотенце для лица (что важно!) и для рук всегда под рукой. Если мало места, то полку можно расположить над дверью или взять небольшие корзинки и разместить их на стене на крючках.



КАК СВЕРНУТЬ ПОЛОТЕНЦЕ

Подверните один уголок, затем сверните полотенце пополам (в длину) и начинайте скручивать с противоположной от подвернутого угла стороны. В конце останется только заправить кончик.

НАЛЁТ ЧИСТОТЫ

Коварный налёт извести на сантехнике, нагара на посуде, пыли на игрушках не желает просто так их покидать, но у нас есть эффективные способы «уговора».

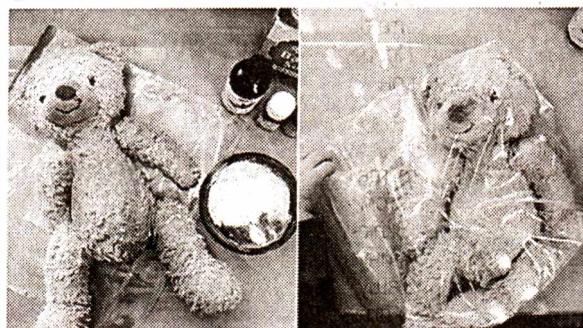
ЧИСТЫЕ ДОНЬШКИ. Застарелый нагар на внешней и внутренней стенках кастрюли можно убрать с помощью уксусного раствора. Разводим в ней воду и 9%-ный уксус в пропорции 1:1 так, чтобы раствор покрыл загрязнения. Доводим его до кипения, снимаем посуду с огня и добавляем 2-3 ст. ложки соды – смесь вскипит и зашипит. Затем ставим кастрюлю на слабый огонь на 10-15 минут. Размягчённый нагар снимаем щёткой. При загрязнениях с внешней стороны опускаем загрязнённую кастрюлю в большую ёмкость и повторяем процедуру.

РЕШЁТКА В ДУХОВКЕ. Капли жира на решётке духового шкафа сложно поддаются очищению. Замачиваем решётку в растворе со средством для мытья посуды на 6-8 часов или ночь. Из пищевой фольги делаем и очищаем ими прутья решётки. Смываем водой и протираем насухо.

СМЕСИТЕЛЬ. С известковым налётом на смесителе, а также на шланге, о котором мы нередко забываем, справится зубная паста, к счастью, она всегда под рукой. Выдавливает из тюбика немного зубной пасты на загрязнённое место смесителя. Тщательно растираем и оставляем в таком виде на 30 или 60 минут (при сильных загрязнениях), потом протираем губкой и смываем холодной водой. Вытираем насухо.

СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ. Чтобы приборы как можно дольше были в идеальном состоянии, не забываем каждый раз после мытья протирать их насухо. Вернуть им первоначальный блеск поможет кипячение в содовом растворе (3 ст. ложки на литр воды). Остатки загрязнения легко удалить зубной щёткой.

МЯГКИЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРУШКИ. Влажная чистка противопоказана большинству современных игрушек, оснащённых различными функциями движения, голоса, света, поэтому лучше их чистить сухим способом. Пылесосим игрушку с помощью маленькой насадки и кладем в свободный полиэтиленовый пакет. Насыпаем в пакет пищевую соду (количество зависит от размера игрушки) и плотно закрываем его. Хорошо встряхиваем, чтобы чистящее средство равномерно распределилось по всему изделию. Оставляем на пару часов. Достаём игрушку из пакета и ещё раз пылесосим. Расчёсываем при необходимости ворс мягкой щёткой.



СОВЕТЫ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

✓ Перед тем, как выложить шампиньоны в сковороду (неважно, для какого блюда), обжарьте в масле тонко нарезанный чеснок. При появлении аппетитного аромата добавьте шампиньоны, а в конце посыпьте щепоткой молотого чили, тимьяна, сладкой паприки или можжевельником. Это придаст грибам приятный вкус

✓ Для яркого вкуса шампиньонов в качестве приправы используйте сушёные лесные грибы. **Совет:** чтобы всегда иметь под рукой такую приправу, лесные сушёные грибы мелко порубите, смешайте с морской солью и пересыпьте в мельничку

✓ Сейчас в магазине можно встретить королевские шампиньоны – с коричневой головкой. Возьмите на заметку: они более ароматные, чем белые.



Кулинарные советы

● В некоторых рецептах выпечки есть указание «натереть охлаждённое масло на тёрке». Но в процессе оно размягчается, прилипает к рукам и тёрке. Во избежание этого предварительно обмакните масло в муку

● Как правило, картофель в процессе приготовления dranиков темнеет, и блюдо выглядит неаппетитно. Если в картофель добавить немного молока, dranики получатся золотистого цвета

● Складывайте в большой пакетик с замочком остатки овощей и храните в морозилке. Когда они накопятся, в большой кастрюле доведите воду до кипения, выложите овощи из пакета, варите 1,5 часа. Процедите – получите овощной бульон

● Ищете место, где поставить чашу с дрожжевым тестом, чтобы оно лучше поднялось? Включите духовку на 180° С, через 3 минуты выключите и поставьте в неё чашу с тестом. Тепла будет достаточно для «роста» теста.

ГРИБНЫЕ ФАНТАЗИИ

Карпаччо из шампиньонов

2-3 крупных свежих (кипенно-белых) шампиньонов, 1 ч. ложка оливкового масла (можно льняное), 1 ч. ложка сока лимона (или 1/2 ч. ложки бальзамического соуса), щепотка крупной соли, чёрный перец, сыр по желанию.



Грибы очистить салфеткой, шляпки отделить от ножек. Ножки заморозить, шляпки нарезать острым ножом на тончайшие пластинки – 1-2 мм. Красиво разложить на тарелке, посолить, приправить перцем, желательно свежемолотым. Смешать масло и сок лимона, полить грибы и оставить на 10-15 минут. Посыпать сыром и подать.

Маринованные шампиньоны

400 г мелких шампиньонов, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки бальзамического уксуса (можно заменить белым винным или яблочным уксусом), 2 зубчика чеснока, 1 красная луковица, 2 ст. ложки свежей петрушки, 0,5 ч. ложки молотого кориандра, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки чёрного молотого перца.

Промытые шампиньоны положить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить по вкусу, дать закипеть. Варить 10 минут с момента закипания. Для приготовления маринада соединить масло, уксус, натёртый чеснок, мелко нарезанный лук, измельчённую зелень, специи. Грибы процедить через сито, переложить в чашку и сразу залить маринадом, перемешать. Спустя 10 минут подать. Такие грибы можно хранить в холодильнике до четырёх дней. Чем дольше они стоят в холодильнике, тем насыщеннее становится вкус.

Запечённые фаршированные грибы

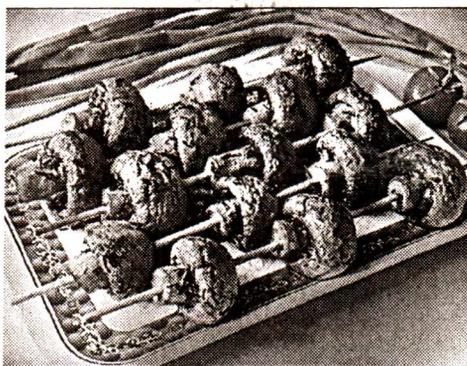
У крупных шампиньонов аккуратно удалить ножки и мелко их нарезать. Разогреть масло и быстро обжарить в сковороде, приправив солью, перцем и зеленью. Шляпки грибов посолить и поперчить. Нафаршировать грибной смесью, посыпать сверху тёртым сыром. Сыр подойдёт любой – брынза, сулугуни, твёрдый, в любом случае будет вкусно. Выложить грибы в форму для запекания, смазанную маслом, и поставить выпекать в заранее разогретую духовку при температуре 190° С на 15-20 минут.

Шашлык на сковороде гриль

10 средних шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль, чёрный перец, специи (тимьян или розмарин), 1 ст. ложка лимонного сока. Для подачи зелень, кедровые орешки, тёртый сыр.

Шампиньоны протереть салфеткой, чтобы грибы не впитывали лишнюю влагу. Смешать в миске масло, измельчённый чеснок, специи, лимонный сок, соль и пер-

рец, полить этой смесью грибы, быстро перемешать и оставить на 15-30 минут. Грибы нанизать на деревянные шампуры. Разогреть сковороду-гриль. Необходимо использовать сильный жар, чтобы шампиньоны покрылись румяной корочкой снаружи, но оставались сочными внутри. Выложить грибы в сковороду и обжарить до румяной корочки с обеих сторон. Готовые горячие грибы посыпать слегка обжаренными кедровыми орешками, тёртым сыром, измельчённой зеленью.



КРУАССАНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

500 г слоёного дрожжевого теста, 150 г варёного сгущённого молока, 1 желток, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Размороженное тесто раскатать толщиной 5 мм и разделить на треугольники. На широкую сторону треугольников положить по 1 ч. ложке сгущёнки (предварительно охладить, чтобы не растеклась). Завернуть тесто в круассан начиная с широкой стороны к узкой. Уложить на противень, застеленный пекарской бумагой. Отдельно взбить желток, смазать круассаны. Запекать при 180° С в течение 25 минут. Готовую выпечку посыпать сахарной пудрой.

Совет: вместо сгущённого молока можно использовать шоколадно-ореховую пасту, кусочки шоколада и даже шоколадные конфеты.

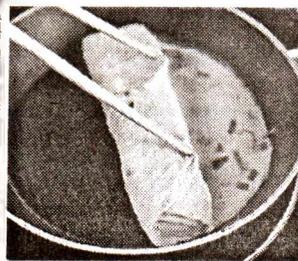
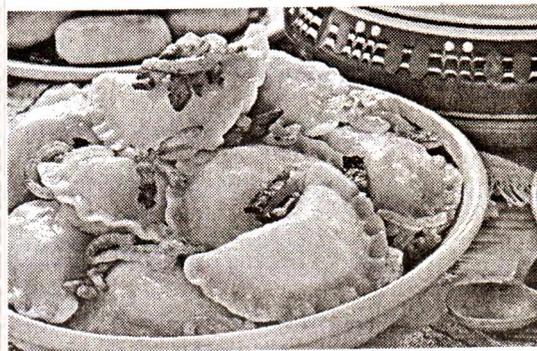


К праздничному столу

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ТВОРОГОМ

Тесто: 1 яйцо, 350 г муки, щепотка соли, небольшое количество тёплой воды. **Начинка:** 1/2 кг отварного картофеля, 150 г творога (творожного сыра), 1 некрупное сырое яйцо, 1 средняя луковица, соль, чёрный молотый перец по вкусу.

Из муки, соли, яйца и тёплой воды (подливать постепенно) замесить на доске тесто – оно должно стать мягким, гладким и не прилипать к рукам и доске. Для начинки картофель и творог пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить яйцо, мелко нарезанный и обжаренный до золотистого цвета лук, соль и перец по вкусу. Тесто разделить на четыре части (прикрыть, чтобы не высохло) и каждую поочередно тонко раскатать. стаканом или рюмкой вырезать кружочки диаметром 5-6 см, на каждый кружок положить 1 ч. ложку с верхом начинки, сложить пополам и скрепить края, чтобы во время варки не расклеились. Подготовленные вареники варить в плоской широкой кастрюле в большом количестве слегка подсоленной воды. Когда всплывут на поверхность, варить ещё на слабом огне 4-5 минут. Достать шумовкой и выложить на блюдо. Попить сметаной и/или салом со шкварками и подать.



ОМЛЕТ ПО-КОРЕЙСКИ

Знакомое блюдо – новая подача.

3 яйца, 6 ст. ложек молока или воды, 3 щепотки соли, растительное масло, 2 ст. ложки наполнителя по вкусу: мелко нарезанные овощи, мясо и зелень.

Яйца, молоко (воду) и соль смешать венчиком или вилкой, сильно не взбивать,

добавить подготовленный наполнитель. Разогреть на среднем огне антипригарную сковороду, слегка смазанную маслом. Налить половником 1/3 омлетной жидкости круговыми движениями как блин тонким слоем. Готовить 1-2 минуты. Как только блинчик схватится, с помощью лопатки на сковороде свернуть его рулетиком. Пододвинуть к краю сковороды, оставив небольшой «язычок» для связки со следующим блинчиком. Повторить процедуру, пока не закончится омлетная смесь. Омлет в виде рулета выложить на блюдо и нарезать наискосок.

МНОГОСЛОЙНЫЙ САЛАТ

2-3 моркови, 2 яблока, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г твёрдого сыра, сок лимона, 5 ст. ложек натурального йогурта.

Очищенные яйца, яблоки, морковь и сыр натереть на тёрке. Яблоки сбрызнуть лимонным соком. Выложить слоями

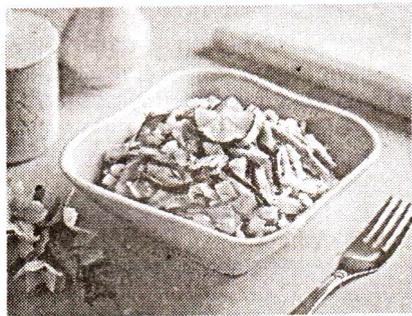
(для красоты можно уложить в сервировочное кольцо) в следующем порядке: 2/3 моркови, сеточка йогурта, яйца, сеточка йогурта, яблоки, сеточка йогурта, сыр, сеточка йогурта. Сверху положить оставшуюся морковь. Дать салату постоять 20-30 минут, чтобы все слои пропитались.



САЛАТ С РЕДИСОМ И ВЕТЧИНОЙ

200 г ветчины, 150 г редиса, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г листового салата, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка зернистой горчицы, соль, небольшой пучок зелёного лука, несколько веточек укропа.

Ветчину, редис, яйца, листовой салат (предварительно промыть и обсушить) нарезать одинаковой по размеру тонкой соломкой. Зелёный лук и укроп измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, заправить горчицей и майонезом, посолить по вкусу и перемешать.



РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ГРИБАМИ

400 г филе рыбы, 4 крупных шампиньона, 2 зубчика чеснока, 1 стакан хлебных крошек (панировочных сухарей), пучок зелени (петрушка, кинза или укроп), сок и цедра 1/2 лимона, сливочное масло, соль, чёрный молотый перец по вкусу.

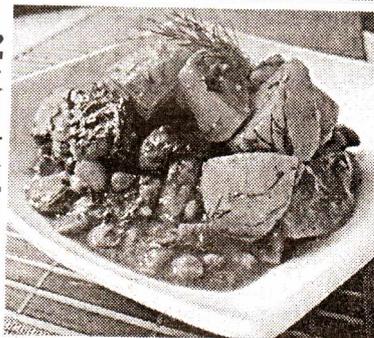
Чеснок измельчить, шампиньоны нарезать небольшими кубиками. В сковороде растопить немного сливочного масла, выложить чеснок, а через пару минут – шампиньоны, обжарить, периодически помешивая, в течение 10 минут. Хлебные крошки соединить с измельчённой зеленью и натёртой лимонной цедрой, добавить грибы, перемешать. Уложить рыбное филе в форму, приправить солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Выложить на рыбу панировочную смесь, слегка утрамбовать, сверху положить несколько ломтиков сливочного масла. Запекать в духовке, разогретой до 200° С, в течение 15 минут. Подавать в форме.



КАРТОФЕЛЬ, ТУШЁННЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

8 картофелин, 200 г замороженного зелёного горошка, 1 луковица, 1 помидор, 4 зубчика чеснока, 0,3 ч. ложки куркумы, 1 стакан воды, зелень петрушки, соль, чёрный молотый перец, сливочное масло.

Очищенный картофель нарезать средними кубиками, зелёный горошек разморозить. В глубокой сковороде растопить сливочное масло. Добавить мелко порезанный чеснок и куркуму, перемешать. Спустя минуту – измельчённый лук, обжарить на среднем огне до золотистого цвета. У помидора снять кожицу, надрезав и обдав кипятком, порезать небольшими кусочками. Выложить в сковороду, тушить 3-5 минут. Далее – горошек и картофель, приправить солью и перцем по вкусу. Влить горячую воду и довести до кипения. Убавить огонь до минимального. Накрыть крышкой, тушить в течение 25-30 минут. За 5 минут до готовности положить измельчённую петрушку.

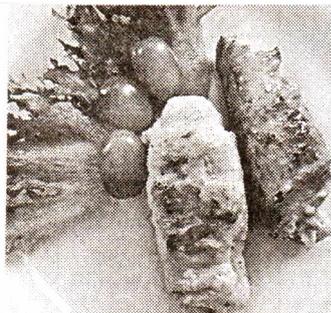


КУРИНЫЙ РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ

3 куриные грудки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, чёрный молотый перец, смесь перцев по вкусу. Начинка: 200 г бекона (ветчины), 200 г твёрдого сыра, 4 ст. ложки сметаны или майонеза.

Сыр и бекон нарезать тонкими ломтиками. Куриную грудку разрезать вдоль на пластинки и каждую отбить. Посолить, приправить и выложить на неё 1-2 пластинки сыра, бекон (можно порезать мелкими кусочками). Свернуть грудку с начинкой в плотный рулетик. Уложить рулетики на противень, смазанный маслом, посыпать солью и перцем. Сверху смазать сметаной, можно добавить в неё измельчённый укроп или другую зелень. Запекать 20-25 минут в предварительно разогретой духовке при температуре 200° С.

Совет: в качестве начинки можно использовать смесь из тёртой сырой моркови, сыра и рубленой зелени.

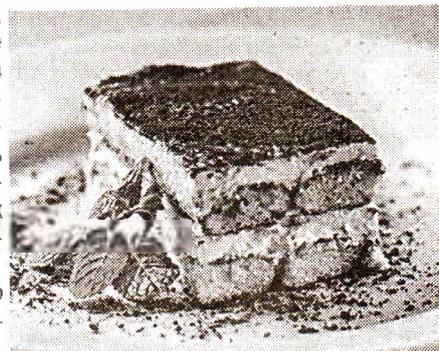


ТИРАМИСУ БЕЗ ЯИЦ

250 г печенья «савоярди», 100 г сахарной пудры, 250-350 мл 33%-ных сливок, 250 г сыра маскарпоне, 2 ч. ложки кофе, 1 ст. ложка какао-порошка или тёртого шоколада. По желанию: 2 ст. ложки крепкого алкоголя (коньяк, бренди), 2 ст. ложки ягодного пюре.

Сварить чашку кофе без сахара, остудить, при желании влить алкоголь. Сливки взбить с сахарной пудрой (посуду для взбивания предварительно охладить). Когда сливки уплотнятся, аккуратно лопаткой примешать к ним сыр: чем больше воздушных пузырьков сохранится, тем нежнее получится крем. Печенье быстро окунуть в кофе и уложить в квадратную или прямоугольную форму в один слой. Поверх печенья выложить половину крема. Повторить ещё один слой печенья и крема. Поставить тирамису в холодильник минимум на 3-4 часа. Перед подачей посыпать какао-порошком.

Совет: между слоями можно положить слой ягодного пюре (малины, вишни).



«ПСИХОТЕРАПЕВТ» — ЛАВАНДА

Ни для кого не секрет, что пребывание в окружении растений снижает уровень стресса, снимает напряжение. Почему бы не завести в доме или на рабочем столе «зелёного психотерапевта» — лаванду. Её аромат и цветение имеют уже давно доказанный эффект



Лаванда — горное растение, поэтому для её успешного роста необходимо выполнение нескольких условий.

МНОГО СОЛНЕЧНОГО СВЕТА. Для комнатной лаванды минимальная длительность светового дня составляет 6 часов, поэтому размещайте растение на максимально освещённом подоконнике. Благодаря опушке на листьях она выдерживает любое солнце, но в горшечном формате от сильной жары растение всё-таки стоит поберечь, обеспечив приток свежего воздуха. Если такой возможности нет, ежедневно опрыскивайте кустик отстоянной водой.

РЫХЛЫЙ ПЕСЧАНЫЙ ГРУНТ. На дно уложите дренаж из мелкого гравия (ореховой скорлупы). Чтобы получить рыхлую почву, обычную землю смешайте с песком. Горшок выбирайте диаметром не менее 30 см и объёмом около 2 литров. Любители комнатных растений заметили, что лаванда лучше растёт в светлых горшках. Дело в том, что горшки тёмного цвета быстро нагреваются, а это пагубно влияет на корни растения.

НЕЧАСТЫЙ ПОЛИВ. Теплолюбивое растение не нуждается в постоянном увлажнении почвы. В противном случае оно начнёт вытягиваться вверх, листья станут светлыми, а потом и вовсе завянут. Оптимальный вариант — полив при полном высыхании верхнего слоя земли.

РЕГУЛЯРНАЯ ПОДКОРМКА. Чтобы лаванда процветала на вашем подоконнике, её необходимо подкармливать каждые 2 недели. Подойдут обычные удобрения для комнатных растений.

САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ — ВЫРАЩИВАНИЕ ЛАВАНДЫ ИЗ СЕМЯН

Семена долго сохраняют всхожесть, даже через 5 лет они дружно взойдут при соблюдении всех правил агротехники. Вы можете использовать даже те, которые остались от букета.

Весенний посев на рассаду проводят с конца зимы и до первой половины марта. Перед этим важно провести холодную стратификацию семян: перемешайте их с универсальным субстратом или песком, наполните смесью герметично закрывающиеся пластиковые пакеты и положите для охлаждения в течение 6-8 недель при температуре около 5 градусов.

Для посева выбирайте неглубокие, не более 7 см, широкие плошки. Наполните их, не утрамбовывая, субстратом, разровняйте, увлажните из пульверизатора. Семена рассадите по одному на расстоянии 1,5-2 см. Прикройте сверху тонким, буквально 2 мм, слоем почвы (желательно просеянной). Накройте контейнеры плёнкой и поставьте на самое светлое место. Всходы появляются в среднем через месяц. В течение этого периода каждое утро опрыскивайте грунт и проветривайте «теплички». После появления дружных всходов снимите плёнку, но продолжайте поддерживать лёгкую влажность. Проводите пикирование, когда начнёт развиваться 3-4-й полноценные листья.

Совет: пересаживайте растение предельно аккуратно, поскольку корневая система у лаванды нежная и хрупкая.

Подкормите цветы

Несмотря на то, что в инструкции по уходу за растением есть рекомендация о подкормке, не все добросовестно её выполняют. В результате цветы страдают без дополнительного питания. Сигналом являются медленный рост, слабые вытянутые стебли, бледные, чрезмерно мелкие, поникшие листья, нежелание цвести, низкая устойчивость к заболеваниям, пожелтение и сбрасывание листьев, появление на них различных пятен и прочие признаки нездоровья. Если под рукой у вас не нашлось специализированного средства, подкормку можно найти дома

САХАР. Пожалуй, самое популярное натуральное удобрение для подкормки комнатных цветов. Для его приготовления 1 ст. ложку сахара разведите в 0,5 л воды или посыпьте сахаром землю в цветочном горшке, а потом полейте. Вместо сахара можно использовать глюкозу (продаётся в аптеке). Одну таблетку глюкозы разведите в литре воды. Поливайте или опрыскивайте растения сахарной водой не чаще 1 раза в месяц.



АКВАРИУМНАЯ ВОДА. В ней содержится большое количество веществ, стимулирующих рост растений, к тому же она мягкая, с нейтральным pH. Использовать её для подкормок рекомендуется только весной или в начале лета — когда у растений начинается активный рост листьев и побегов, в дальнейшем нежелательно. Подкармливать аквариумной водой нужно не чаще одного раза в месяц, иначе в почве произойдёт размножение микроскопических водорослей, и грунт позеленеет, закиснет.

ЗУБНАЯ ПАСТА И ЗУБНОЙ ПОРОШОК. Как известно, для роста и развития некоторым растениям нужна кислая почва. К ним относят азалию, гардению. Но большая часть растений предпочитает нейтральные или слабощелочные почвы. Снизить кислотность почвы поможет зубная паста. Примерно 1 ст. ложку зубной пасты, не обладающей отбеливающим эффектом, размешайте в литре отстоянной воды — должна получиться однородная взвесь. Поливайте таким раствором цветущие растения под корень в период активного роста раз в 2-3 недели. Можно приготовить микс с зубным порошком. Для этого 3 ст. ложки зубного порошка, 3 ст. ложки древесной золы и 1 ст. ложку медного купороса разведите в литре воды. Настаивать не надо, применяйте сразу.



МАЛЕНЬКИЕ – УДАЛЕНЬКИЕ

Выращивая томаты у себя на участке, мы, конечно же, рассчитываем на хороший урожай. Но бывает так, что ожидания не оправдываются, потому что не всем сортам томатов подходят климатические условия того или иного региона. Во избежание неприятных сюрпризов присмотритесь к низкорослым сортам томатов. Уж они-то точно не подведут!



— Считается, что низкорослые сорта томатов – идеальный вариант для тех, кто только осваивает азы огородничества. Они характеризуются дружным и быстрым созреванием плодов, и фитофтороз не успевает их поразить

— Начинаящему огороднику бывает трудно отличить пасынки от листьев, в итоге удаляется не то, что нужно, и количество урожая снижается. На кустах низкорослых томатов редко формируются пасынки, поэтому их не нужно пасынковать, что существенно упрощает уход

— Низкорослые томаты не требуют опоры и подвязки

— Плоды у них крупные, вкусные и, как правило, скороспелые, благодаря этому уже в июле можно собирать урожай

— Есть множество разновидностей, которые подойдут для выращивания на балконах и подоконниках.

«Монгольский карлик» – раннеспелый сорт. Мясистые томаты идеальны в салатах. Излишки можно переработать на сок, пасту, кетчуп.

«Гном розовая страсть» – среднеранний высокоурожайный сорт. Созревание плодов происходит через 100-110 дней после всходов. Среди достоинств сорта: привлекательный товарный вид, устойчивость к заболеваниям, хорошая лёжкость и транспортабельность.

«Сибирячок» – растение компактное, достигает 50-65 см в высоту. Листья слегка вытянутые тёмно-зелёной окраски. Плоды мелкие, их масса не превышает 50 г. Сорт устойчив к большинству болезней томата. Плоды годятся для цельноплодного консервирования, приготовления свежих салатов и закусок, а также для соков, морсов и соусов.

«Сибирячка Тося» – скороспелые сливки насыщенно-красной окраски, с плотной мясистой стенкой, сочные и сладкие. Среди достоинств: продолжительное плодоношение, почти до самого наступления заморозков кусты, растущие в плёночных укрытиях, дают свежие томаты. Сорт устойчив к грибным болезням, в том числе и к фитофторозу.

Эксперимент

ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ В МАРТЕ

Хочу поделиться своим секретом получения первой ранней зелени.

В начале марта, когда ещё лежит глубокий снег, я подготавливаю парник. Для этого очищаю пространство от снега, распределяю дуги и обиваю их морозоустойчивой плотной плёнкой, двойным слоем с внешней и внутренней стороны. Подобная теплоизоляционная защита хорошо пропускает солнечный свет и генерирует тепло внутри. Швы проклеиваю раскалённым ножом, чтобы не было сквозняков (есть специальный клей Weicon Easy-Mix PE-PP, но он дорогой). К началу второй декады марта высаживаю холодостойкие культуры, в первую очередь лук-севок для выгонки на перо. За три дня до посадки севок замачиваю, обрезаю верхнюю часть головки и высаживаю в пролитую тёплой водой землю – воду разогреваю на костре. К концу марта – началу апреля перо лука достигает 20 см в длину. Также высевая, предварительно замочив, семена укропа, редиса и петрушки. Через две недели после первых посадок, когда солнце начинает пригревать сильнее, высаживаю теплолюбивые культуры – свёклу, морковь и салат. Семена моркови покупаю гибридные ультраскороспелые. Они хоть и дорогие, но 2-3 пакетиков с семенами в лентях вполне хватает, чтобы побаловать себя ранней морковью.

МАРТ

- Рост 1-8, 25-31 марта
- Полнолуние 9 марта
- Убывающая Луна 10-23 марта
- Новолуние 24 марта

Елена ГОЛЬЦОВА, Смоленская обл.

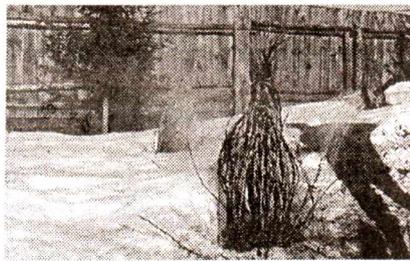
Читатели спрашивают

Слышала, ошпаривание смородины кипятком помогает от мучнистой росы. Когда это нужно делать и какие ещё кустарники можно обдавать кипятком?

Ольга ДАВЫДОВА, Воронежская обл.

Кипятком проливают не только смородину, но и крыжовник. Этот способ применяли ещё во времена, когда не было такого разнообразия химических препаратов, а болезни и вредители уже существовали. Часто встречающееся заболевание смородины и крыжовника – мучнистая роса. Эту болезнь вызывают микроскопические грибки, которые живут в земле. Ошпаривание кипятком помогает убереечь растения от болезни, уничтожить личинки, зимующие под ними, а также вывести кусты из зимней спячки и повысить иммунитет растения. Способ считается эффективным, однако, дабы не повредить растения, необходимо соблюдать сроки, технику и тонкости проведения процедуры. Примерные сроки проведения процедуры совпадают с периодом окончания таяния снега, когда толщина его покрова составляет примерно 10 см и он ещё лежит около кустов крыжовника и смородины. В это время по-весеннему тепло, морозов нет даже ночью. Нагрейте обычную воду до 100°. Перелейте кипяток в металлическую лейку с рассекателем. С высоты примерно полуметра полейте ветви кустарников смородины и крыжовника, стараясь равномерно увлажнить все ветви. Не забудьте обработать приствольные круги ягодных кустов. Закройте почву под кустами плёнкой или рубероидом на несколько дней.

Важно! Даже если вам показалось, что не на все ветки попал кипяток, повторное опрыскивание куста недопустимо. Дело в том, что кипяток, обжигая и убивая болезнетворные грибы на поверхности веток, побегов, почек, быстро остывает, отдавая своё тепло. А при повторной обработке уже согретого куста горячая вода может проникнуть внутрь почек и обжечь их. Перед опрыскиванием кусты для удобства соберите и обвяжите шпагатом.



КТО ТЕБЕ СКАЗАЛ...

Многие считают кардиган зимней одеждой, а на самом деле это что ни на есть весенне-летняя деталь гардероба. Кто как не он пригодится вам прохладными весенними днями и летними вечерами. Кардиганы создают прекрасный тандем и с лёгкими брюками, и с юбками, и с шортами. Поэтому не только не прячем кардиган на дальнюю полку, а ещё и новый модный вяжем: свободный и полосатый, можно даже на размер больше, чем привыкли

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

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (60% натуральной шерсти, 40% шерсти альпака, 90 м/50 г) – 250 г иссиня-зелёной, по 200 (250) 250 г шоколадной и яблочно-зелёной, а также 150 (200) 200 г песочной меланжевой; спицы №5; 4 кнопки.

Узор 1: резинка 1 (число петель кратное 4+2 кромочные). Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной. Лицевые ряды: * 1 изнаночная, 2 лицевые, 1 изнаночная, от * постоянно повторять. Изнаночные ряды: * 1 лицевая, 2 изнаночные, 1 лицевая, от * постоянно повторять.

Узор 2: резинка 2 (нечётное число петель). Лицевые ряды: попеременно 1 изнаночная, 1 лицевая, закончить 1 изнаночной. Изнаночные ряды: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная, закончить 1 лицевой.

Узор 3: лицевая гладь = лицевые

ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

Последовательность цветов: 48 рядов яблочно-зелёных, 48 рядов иссиня-зелёных, 48 рядов песочных меланжевых = всего 144 ряда.

ПОДЧЁРКНУТЫЕ УБАВКИ, ПРАВЫЙ КРАЙ: кромочная, 9 п. узором 2 (= планка), 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть её через снятую петлю), вязать лицевыми до конца ряда и закончить 1 кромочной. **ЛЕВЫЙ КРАЙ:** кромочная, вязать лицевыми до последних 12 петель ряда, затем 2 петли провязать вместе лицевой, 9 п. узором 2 (= планка), кромочная.

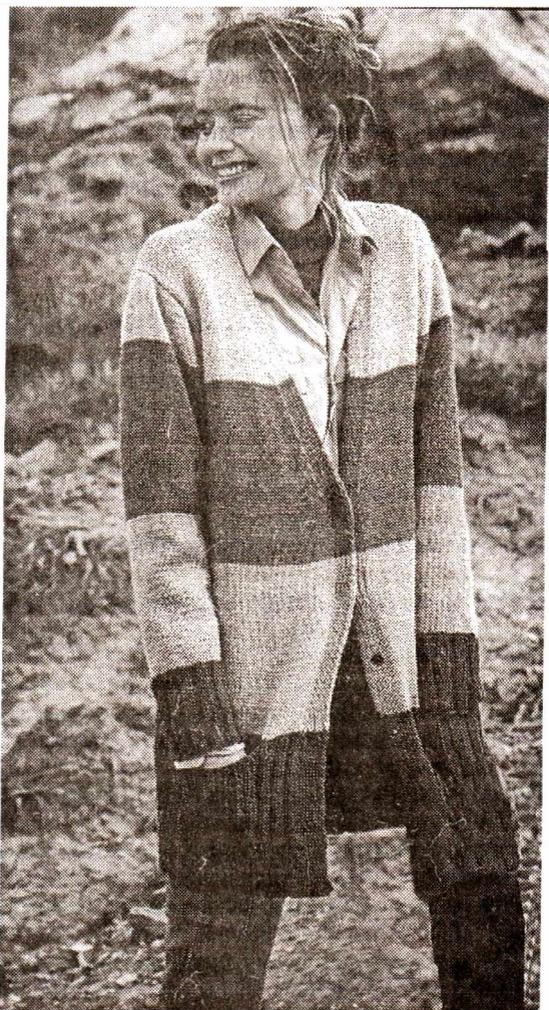
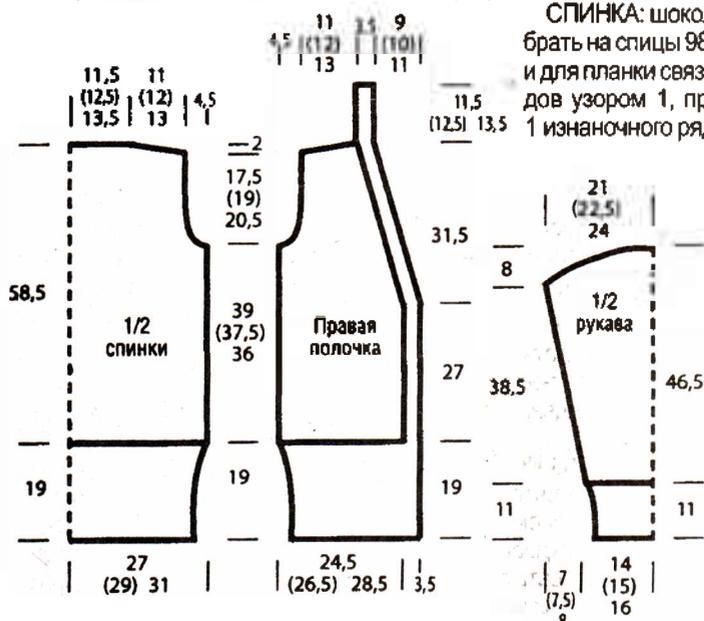
ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: узор 3 – 18 п. х 24,5 р. = 10 х 10 см; узор 1 – 26 р. = 10 см; узор 2 – 10 п. = 3,5 см.

СПИНКА: шоколадной нитью набрать на спицы 98 (102) 106 петель и для планки связать 19 см = 49 рядов узором 1, при этом начать с 1 изнаночного ряда и в последнем

изнаночном ряду провязать все петли изнаночными, а также, равномерно распределить, прибавить 0 (3) 6 п. = 98 (105) 112 п. Продолжить работу узором 3 согласно последовательности цветов. Через 39 см = 96 рядов (37,5 см = 92 ряда)

36 см = 88 рядов от планки закрыть для пройм с обеих сторон 1 х 2 п. и в каждом 2-м ряду 1 х 2 п. и 4 х 1 п. = 82 (89) 96 п. Через 56,5 см = 138 рядов от планки закрыть для плечевого скоса с обеих сторон 1 х 5 (6) 6 п. и в каждом 2-м ряду 2 х 5 п. (1 х 6 п. и 1 х 5 п.) 2 х 6 п. Через 58,5 см = 144 ряда от планки закрыть все петли, при этом средние 42 (45) 48 п. образуют горловину, внешние по 5 (5) 6 п. – плечи.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА: сначала для внутреннего кармана шоколадной нитью набрать на спицы 24 (26) 28 петель и между кромочными вязать узором 1, при этом начать и закончить 1 изнаночной (2 изнаночными) 1 лицевой. Через 12,5 см = 32 ряда от начального ряда оставить петли. Для полочки шоколадной нитью набрать на спицы 54 (58) 62 петли и для планки связать 1-й ряд = изнаночный ряд следующим образом: кромочная, 43 (47) 51 п. узором 1, при этом начать с 1 лицевой и закончить 2 изнаночными, 9 п. узором 2 (= планка), кромочная. Согласно этому распределению петлей связать планку высотой 19 см = 49 рядов. Одновременно для входа в карман через 18 см = 47 рядов от начального ряда связать следующий ли-



цевой ряд следующим образом: кромочная, 9 п. узором 2, 11 (12) 13 п. узором 1, закрыть 24 (26) 28 п. по рисунку (= вход в карман), 8 (9) 10 п. узором 1, кромочная. Вместо закрытых петель включить в работу 24 (26) 28 петель внутреннего кармана и связать последний изнаночный ряд планки, при этом все петли выше узора 1 провязать изнаночными. Продолжить работу согласно последовательности цветов следующим образом: кромочная, 9 п. узором 2, 43 (47) 51 п. узором 3, кромочная. Через 27 см = 66 рядов от планки подчеркнуто убавить для скоса горловины по правому краю 1 х 1 п., затем подчеркнуто убавить в каждом 6-м ряду 7 х 1 п. и в каждом 4-м ряду 8 х 1 п. (в каждом 6-м ряду 3 х 1 п. и в каждом 4-м ряду 14 х 1 п.) в каждом 4-м ряду 19 х 1 п. Одновременно выполнить пройму и плечевой скос по левому краю, как на спинке. На высоте спинки закрыть оставшиеся 5 (5) 6 п. плеча. Для планки спинки на оставшихся 10 петлях продолжить работу между кромочными узором 1, при этом в 1-м ряду по краю плеча набрать 1 новую кромочную = 11 п. Через 11,5 (12,5) 13,5 см от начала вязания планки спинки закрыть все петли по рисунку.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА: вязать так же, как правую полочку, но в зеркальном отображении.

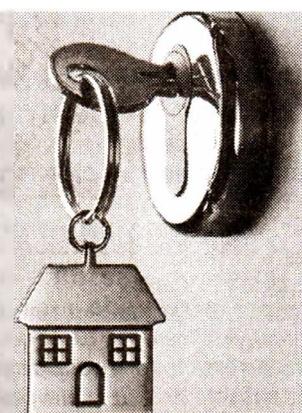
РУКАВА: шоколадной нитью набрать на спицы для каждого рукава по 50 (54) 58 петель и для планки связать 11 см = 29 рядов узором 1, при этом начать с 1 изнаночного ряда и в последнем изнаночном ряду все петли провязать изнаночными. Продолжить работу узором 3 согласно последовательности цветов. Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 8-м ряду от планки 5 х 1 п. и в каждом 6-м ряду 8 х 1 п. (в каждом 8-м ряду 2 х 1 п. и в каждом 6-м ряду 12 х 1 п.) в каждом 6-м ряду 15 х 1 п. согласно узору и цвету нити = 76 (82) 88 п. Через 38,5 см = 94 ряда от планки закрыть для оката рукава с обеих сторон 1 х 2 п., затем в каждом 2-м ряду 1 х 2 п. и 8 х 1 п. (2 х 2 п. и 7 х 1 п.) 3 х 2 п. и 6 х 1 п. Через 46,5 см = 114 рядов от планки закрыть оставшиеся 52 (56) 60 п.

СБОРКА: внутренние карманы изнутри пришить к полочкам. Выполнить плечевые швы. Выполнить задний шов планки и вшить планку в горловину спинки. Вшить рукава, слегка припосаживая в области плеча, выполнить боковые швы и швы рукавов. Кнопки пришить на середину планок полочек так, чтобы правая полочка застёгивалась на левую. 1-ю кнопку пришить через 18 см от нижнего края, следующие – с интервалом 9 см.

По материалам
журнала по вязанию «Сабрина»

ТЁПЛЫЙ ПРИЁМ

Получение ключей от новой квартиры – казалось бы, самая приятная часть сделки. Но не спешите открывать шампанское – впереди осмотр квартиры, и лучше взять с собой уровень и рулетку



ПОДВОДНЫЙ КАМЕНЬ №1. После разрешения на ввод дома в эксплуатацию застройщик отправляет вам письмо, в котором сообщает, что дом сдан, и приглашает на осмотр квартиры. С вашей стороны необходимо в течение 7 дней после получения уведомления подтвердить намерение принять квартиру, записавшись на приёмку. На подписание акта передачи у вас есть два месяца. Застройщик может намеренно тянуть с приёмкой, чтобы по истечении 2-месячного срока подписать акт в одностороннем порядке без вашего участия. Тогда устранять недостатки придётся за свой счёт.

ПОДВОДНЫЙ КАМЕНЬ №2. Если представитель строительной компании предлагает подписать акт передачи объекта сразу в офисе, не соглашайтесь: сначала осмотрите квартиру.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ОСМОТРЕ КВАРТИРЫ?

Стены должны быть ровными. Допустимые значения отклонений – по вертикали 2 см и от плоскости стены не больше 1 см на 3 м длины. И не забудьте про перпендикулярность стен, её можно проверить рулеткой или простым угольником.

Радиаторы отопления должны быть полностью подключены и хорошо закреплены на стенах, а не стоять рядом на полу. Если подводка идёт по полу, то все трубы должны быть изолированы утеплителем.

Окна и двери не должны иметь никаких видимых дефектов и открываться плавно, без усилий и посторонних звуков.

Вентиляция должна иметь тягу. Чтобы проверить её наличие, надо закрыть входную дверь, открыть окно и с помощью зажигалки посмотреть, отклоняется ли пламя внутрь шахты.

Если вы нашли недочёты, нужно определить, к какому типу они относятся – к существенным или несущественным.

● **Существенными** называют те недочёты, при которых невозможно жить в квартире: неработающая канализация, дыры в стенах и окнах, сломанные входные двери. Если в квартире есть хотя бы один существенный недочёт, отказывайтесь подписывать акт. После того, как застройщик их исправит, вы подписываете акты с фактической датой приёмки.

● **Несущественные недочёты** – те, которые не мешают жить в квартире: ямы и бугры в штукатурке, царапины по стеклу на окнах, неработающий доводчик на двери в подъезд. В этом случае вы составляете и подписываете дефектный акт и акт передачи с последующим устранением недостатков. Но ваше право его и не подписывать, а ждать фактического устранения всех недостатков.

ПОДВОДНЫЙ КАМЕНЬ №3. Все нормы приёмки соблюдены, вам дают подписать акт, но в нём стоит дата задним числом. Скорее всего, застройщик сдал объект не в срок, а по документам пытается скрыть свою вину. Это выгодно ему, но не вам, потому что за каждый день просрочки вы имеете право получить неустойку.

ПОДВОДНЫЙ КАМЕНЬ №4. Вы обнаружили недочёты после подписания акта, и застройщик отказывается их исправлять. Если застройщик работает в соответствии с Федеральным законом (214-ФЗ), то на дом даётся гарантия пять лет, три года на инженерное оборудование: трубопровод, системы отопления и вентиляции. Ваша задача – написать застройщику: перечислить недочёты, которые надо устранить, и дожидаться их исправления.



ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

КАК ВЫ ПРОИЗНОСИТЕ СЛОВО «ПИЛАА»?

Пилаи (от персидского *peyalé*) называют соуд для питья в виде расширенного кверху чашки без ручки, изготовленной из фарфора или фаянса. Классический вариант зафиксированный в большинстве словарей, — *пилаа* (с ударением на последний слог). Вместе с тем ряд современных изданий допускает и вариант *пилаа*, однако пока он не получил достаточного распространения.

Таким образом, предпочтительно говорить: «пилаа», «пить чай из пилаа», «держат пилаа», «разлить напиток по пилаам».

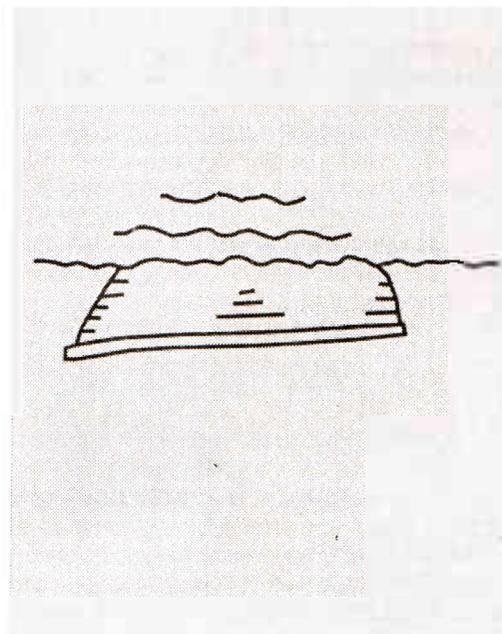
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛОВО «ЛЮБОВНИК» В ОТНОШЕНИИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА?

Когда-то слово «любовники» действительно использовалось в значении «возлюбленные». Но сейчас этот вариант трактуется как устаревший, и это помечается в словарях. В современном русском языке слово «любовники» — люди, состоящие в интимных отношениях, но не находящиеся в законном браке.

Тест

УЗНАЙТЕ О СВОЕМ ОТНОШЕНИИ К ЛЮБИ

Перед вами рисунок: река и лодка. Завершите картинку, придумайте пускунку-человек! Обязательное условие: надо нарисовать людей в лодке! Остальное на ваше усмотрение.



Переверните страницу, как только выполните задание, и прочитайте расшифровку.

РАСШИФРОВКА ТЕСТА

Люди — это не самая важная деталь в рисунке, но всё же обратите внимание, чем они занимаются в лодке. Если держатся за руки — это прямое свидетельство... неготовности человека к любви. Как ни странно, человек, который умеет любить, нарисует людей (и даже необязательно двоих), слаженно работающих вёслами или осматривающих окрестности. Хороший знак: человек на носу лодки, указывающий путь.

Небо — символ вашей романтичности или практичности. Истинные романтики обязательно нарисуют на небе звёзды и луну, ночь или закат и чаек. Люди практического склада предпочитают солнце (чтобы было легче плыть) и ветер, дующий в паруса.

Паруса на лодке — ваша готовность развивать отношения. Если парусов нет, то можно предположить, что вы не очень-то знаете, что делать с любовью, это чувство скорее мешает, чем помогает вам жить. Паруса же говорят о том, что любовь никогда не будет лишней в вашей жизни.

Вода — это любовь, ваше видение любви. Если вы нарисовали бурное море с огромными волнами — любовь для вас нечто непостижимое, это страсть, буря чувств, которая может сбить вас с ног и утянуть в пучину. Вы боитесь любви, вам страшно отдаться этому чувству. Вода тихая, без волн — ваша любовь представляет собой ровное и спокойное чувство сродни дружеской привязанности, родственным отношениям.

Интересный момент: как правило, все тестируемые делают упор на людей, рисуя влюблённую парочку. На такую мысль их наводят название теста и желание правильно выполнить задание. Но дело не в людях, и в этом изюминка теста. Самое важное на этой картинке — фон, именно на него следует обратить особое внимание при расшифровке теста.



- Влоки кислые, официанты грубые... Эй, ага! Мы требуем жалобную книгу!

Ума не приложу, что подарить мужу на день рождения? У него уже есть все, что мне нужно!



— 29, как обычно топт? — А сколько свечек поместить на торт на именины для своей жены. — Даруйте, хочу заказать у вас в кондитерской звонок телефон:



сама побешай... — кормить ее ты будешь? — Милая, я подарю тебе норку, но дня рождения: Разговор мужа с женой накануне



менялось. — К кольцу у меня отношение не по-моему, которое он подарил! — Но у тебя же на пальце кольцо, пось к нему отношение. Андрей, потому что у меня измени-



— Мы расторгли нашу помолвку с Андреем, потому что у меня изменился порядок покупок мне подарок. думает, что «тот самый», и в срочном порядке купил мне подарок. — Каждый раз, когда я делаю обидное лицо и спрашиваю, помнит ли он, какой сегодня день, муж пугается, — К счастью? Но что же тут хорошего? — К счастью, нет. — Твой муж помнит дату вашей свадьбы?

Анекдоты