

ежемесячное издание для женщин

Будуар

октябрь 2012

12010



4 607114 610017

- **35 – карьера заново опять?**
- **Измена: чем сердце успокоится...**
- **Вум-билдинг: сила слабого пола**

**Ежемесячное
издание
для женщин**

10 (140)

Октябрь 2012 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор
Светлана ИВАНОВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:
(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31

E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в
Федеральной службе по над-
зору в сфере массовых ком-
муникаций, связи и охраны
культурного наследия.
Свидетельство о регистра-
ции ПИ № ФС77-29571
от 21 сентября 2007 года.

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

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

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

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

Номер подписан в печать 04.09.12.
Время сдачи по графику – 17-00,
фактически – 17-00.
Заказ № 169.

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

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

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

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

Фото: Hair's & Beauty

Читайте в октябре в специальном приложении

«БУДУАР. Здоровье»

- **ДАРЫ ОСЕНИ**
Лечимся орехами и грибами
- **ФАЛЛОПЛАСТИКА**
Всё поправимо
- **КЛИЗМЫ**
Когда они необходимы
- **СУББОТНИЙ ВЕЧЕР**
С пользой для красоты



«Пресс-КОКТЕЙЛЬ»

- **ЮРИЙ БОГАТЫРЁВ**
«Свой среди чужих»
без хеппи-энда
- **ТАК ВЫШЛО...**
Брак по обстоятельствам
и по привычке
- **УЛЫБАЙТЕСЬ
ОТРАЖЕНИЮ!**
Взглянуть на себя
доброжелательно
- **ПОДОРОЖАЛО**
Просим прибавки
жалованья
- **ДЖИМ КЕРРИ**
«Он и плачет, и смеётся...»



ежемесячное издание для женщин

Будуар

ОКТАБРЬ
2012



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Пышная осень

стр. 6

ЕСТЬ ИДЕЯ!

Мал воротник,
да горю!

стр. 7

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Носить будем!

стр. 8

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Быть совершенством

стр. 10

КРАСОТА

В ожидании чуда

стр. 12

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Вум-билдинг:
сила слабого пола

стр. 14

90x60x90

5 шагов к здоровью
и красоте

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

Есть контакт!

стр. 20

ШКОЛА ЖИЗНИ

Чем сердце
успокоится...

стр. 22

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

«...Любовь надо
хранить...»

стр. 24

СЕКРЕТЫ УСПЕХА

35 – карьера
заново опять?

стр. 26

МОНОЛОГ

Еще раз сначала

стр. 27

ПРОБА ПЕРА

стр. 28

ТЕТ-А-ТЕТ

Скоростное
сближение

стр. 30

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Журавушка

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Пальто и жилет

стр. 34

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Теплая компания
5 рецептов из тыквы

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Сырный рулет
Кекс «Осенний»

стр. 38

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

«Пропуска» в детской

стр. 39

ВАША УСАДЬБА

Готовь сани летом...

стр. 40

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Правила спокойствия

стр. 41

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Целительное варенье

стр. 42

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Приобретение жилья

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в октябре

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

Твой гардероб

Будуар

Пышная осень

Обладательницы роскошных форм этой осенью не делены вниманием модельеров. Наконец-то подиум принадлежит не только моделям-худышкам, но и женщинам с «богатым содержанием». Шикарные ряды на все случаи жизни, которые удачно скрывают лишнее и подчёркивают лучшее, найдут своё место в вашем гардеробе

Всем бургундского

Обладательницы пышных форм этой осенью не нарадуются на объявленный дизайнерами главный цвет сезона. Глубокий бордовый или оттенок бургундского настолько многолик, что идеально сможет подчеркнуть достоинства любой фигуры. В сочетании с пышным бюстом и акцентированной линией бёдер особенно хороши его тёмные оттенки. Платье-футляр или юбка-карандаш (ищите непременно с разрезами, дабы сразить наповод) – идеальный выбор для осени. В дуэте с возвратившимися в моду бархатом и кожей они будут источать элегантность и благородство.

Совет: для дам размера «плюс» самая оптимальная и выигрышная длина платьев и юбок – до или чуть ниже колена, а самая удачная обувь – элегантные ботильоны, стильные туфли-лоуферы на высоком каблуке (обязательно).

Вторая кожа

Сексапильная и броская кожа ещё и невероятно практична. Этой осенью свободный блейзер или слегка приталенный плащ – идеальные спутники полных модниц. Кожа настолько «самодостаточна», что не требует никаких прикрас. Этой осенью её отличительные

черты – отточенный зеркальный блеск и гламурные оттенки иссиня-чёрного и графитового.

Совет: аксессуары для полных леди особенно важны. «Декорировать» шею для них даже не совет, а правило. И яркий акцент в виде стильного шарфа или шейного платка – самое то. Обратите внимание на модные цвета сезона: синий, фиолетовый, бирюзовый, белый, беж. Они особенно органично смотрятся в сочетании с тёмными тонами.



Прямой дорогой

Выбор «правильных» брюк для полных женщин – всегда проблема, но не этой осенью. Выбрав верный курс, вы приобретёте не только удобную и практичную вещь, но и настоящее украшение гардероба. Для девушек «с формами» будут актуальны классические прямые по всей длине брюки (джинсы) или расклёшенные от бедра. Для выхода в «свет» дизайнеры советуют выбрать тонкие ткани с лёгким благородным блеском, для повседневной жизни присмотреть плотную однотонную ткань, хорошо держащую форму.

Совет: не проходите мимо «горячей штуки» сезона – укороченных брюк-дудочек длиной 7/8, которые открывают щиколотку. Они идут не только худышкам, но и полным. При условии, что носить вы их будете в правильной комбинации: непременно с высоким каблуком и не облегающим «верхом» (топы, туники, кардиганы, жакеты) до середины бедра.



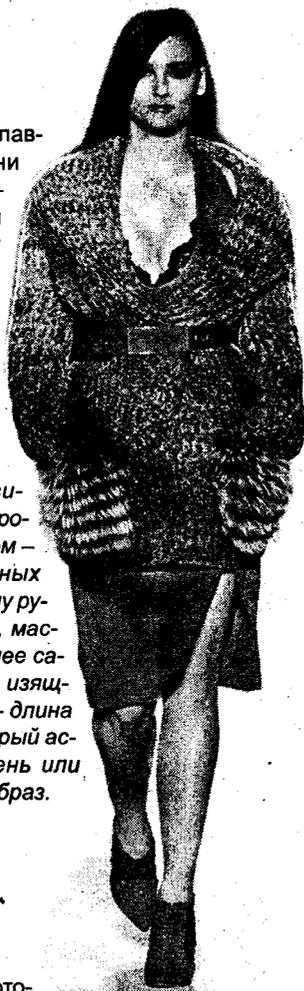
сво
ти
ет
за
мы
ес
ва
но
ны
да
По
ры

чи
ви
та
е
ш
ни
с
О
т
к
П
д
с

Крупным планом

Провозглашённые одним из главных трендов наступающей осени вещи толстой «неуклюжей» вязки – это как раз тот самый комфортный и тёплый вид одежды, по которому так скучают обладательницы пышных фигур, затягиваясь изо всех сил в приталенные офисные жакеты и поёживаясь в тонком трикотаже. Они имеют полное право занять своё место в гардеробе пышечек.

Совет: «расслабленный» свитер с v-образным вырезом или, напротив, с роскошным высоким воротом – прекрасный выбор для прохладных дней. Обратите внимание на длину рукава: если руки слишком полные, маскируйте их более длинным (длиннее самих рук) рукавом. У вас красивые изящные запястья? Тогда ваш выбор – длина 3/4. «Рекомендуемый» цвет – мокрый асфальт, красный, бежевый. Ремень или пояс на талии удачно завершат образ.



Широко шагая

Одна из задач, с которой сталкиваются обладательницы пышных фигур, – найти себе на осень достойную обувь. А если точнее, идеально сидящие сапоги. Ведь именно сапожки могут как украсить полную ножку, так и выставить напоказ все недостатки.

Делимся секретом: в первую очередь обращайте внимание на ширину голенища. В верхней части она ни в коем случае не должна быть узкой, иначе сапог будет некрасиво «вздывать» ногу между сапогом и коленом, визуально укорачивая её и делая ещё полнее. Поэтому ваш выбор – сапоги с широким голенищем. Длина тоже имеет значение.

Лучше выбрать сапоги с широким голенищем длиной до колена или чуть выше. Кстати, «болтающееся» голенище – это ещё и «фишка» сезона.

Совет: тем модницам, которые сапоги не носят, обувные коллекции предлагают массу ботильонов. Ищите обувь с относительно широким «входом» на высоком устойчивом каблуке. Ботильоны из замши продемонстрируют, что вы не только мягкая особа, но ещё и утончённая.



В греческом зале

Пеплум – оригинальная драпировка, реанимированная недавно голливудскими звёздами на красных ковровых дорожках, шагнула в народ. Летом она была замечена на конфетно-пастельных шёлковых платьях, в холодное время нашла место на джемперах, топах и кардиганах. Пеплум особенно подходит тем, чьей самой проблемной областью являются живот и талия. Вещи с эффектом пеплума удачно подчеркнут достоинства, ловко спрятав недостатки. Интересная оборка, проходящая прямо над «дефектом», скроет все складки и визуально сделает фигуру стройнее.

Совет: джемпер, топ или жакет с эффектом пеплума носите с юбкой миди, прямыми брюками или зауженными джинсами. Цветовая гамма пеплума не имеет границ – от буржуазного бордового и тёмно-синего до ярко-жёлтого и красного.



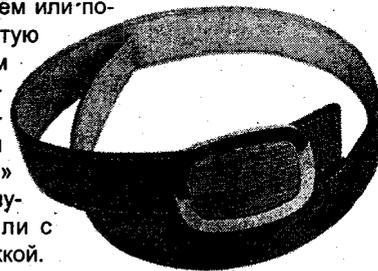
Полный комплект

● «Пышные» леди должны помнить, что им ни в коем случае не стоит злоупотреблять громоздкими украшениями с крупными камнями и массивными деталями. Ваш удел – изысканные элегантные жемчужные нити, интеллигентные подвески и оригинальные цепочки

● Крупные формы предполагают «поддержку» в виде объёмных сумок. Миниатюрные клатчи (подчёркивают лишнее в области груди и рук), сумки-почтальоны на длинных тонких ремешках (перерезают плечи и бюст) для вас абсолютное «не то».

Этой осенью лучшие варианты сумок – популярные каркасные «докторские» сумки с плотным устойчивым дном и средних размеров сатчелы (саквояжи) из мягкой кожи

● Дизайнеры рекомендуют полным девушкам дополнять любой свой наряд ремнём или поясом. Выбирайте «золотую середину» – не слишком тонкий, не слишком широкий. С джинсами или брюками стильно смотрятся однотонные «мужские» ремни, с платьями или блузками яркие цветные или с крупной эффектной пряжкой.



Подготовила Людмила КОСОПУКОВА

Мал воротничок, да дорог!

Этот скромный аксессуар может до неузнаваемости изменить привычный образ и привнести новые нотки в самый обычный гардероб. Сделать такой воротник просто, а носить – ещё проще! К тому же съёмный воротник сейчас на пике популярности

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: старая блузка с воротником, 1 м каймы с фестонами, 60 см атласной ленты шириной 1 см, декоративный цветок, нитки в тон блузки и отделки, ножницы, иглка.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ

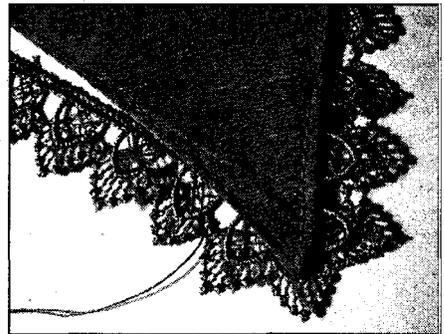
Аккуратно выпорите воротник в блузке. Торчащие нитки подравнивайте при помощи зажималки.



Стоит повязать воротник набок, и он превращается в стильный аксессуар!

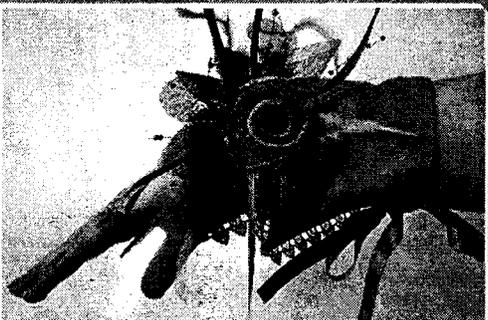
По краю пришейте кайму с изнаночной стороны невидимым швом. В нашем случае использовалась блузка с английским воротником (без застёжки у воротничка), поэтому необходимо к воротничку пришить завязки. Для этого полоску атласной ленты разрежьте пополам, чуть распорите боковые швы, вставьте ленты и пришейте вручную. Воротник готов!

Добавьте декор в виде броши или цветка, и воротник станет достойным украшением вечернего наряда.



Совет дизайнера

Такой воротник можете носить с чем угодно – от цельнокроеного платья до обычной футболки или вязаной кофты. Можете поэкспериментировать: завяжите воротник вокруг руки и получите супермодный аксессуар – бутоньерку на руку. Мечта любой выпускницы или невесты!



Дизайнер Ирина КОЛЯДИНА

Будем откровенны, не всякой модной новинке суждено оказаться в нашем гардеробе. И не только по причине её стоимости. Найти красивые сочетания порой сложнее, чем деньги на покупку. Так обстоит дело с оксфордами – вариацией классических мужских полуботинок, которые давно завоевали себе славу элегантной и стильной обуви, но по-прежнему «далеки от народа». Изменить положение вещей нам поможет стилист Сергей МАТВЕЕВ



Носить будем!

Что это такое

Когда-то оксфорды были исключительно мужской обувью. Их характерные черты: закрытая шнуровка по центру, декоративное решение носка, перфорация. Первые женские модели появились в 30-х годах и с первого взгляда влюбились в себя тогдашних модниц. Со временем они обзавелись каблуком и утвердились в женском гардеробе, как классическая и элегантная обувь, которую можно сочетать практически со всем. Выбирая оксфорды, помните важную деталь; щиколотка должна быть открытой. Встречаются модели с перфорацией и без неё. Первые универсальны, вторые идеально вписываются в деловой стиль.

Леди начинают и выигрывают

Классические брюки в мужском стиле и оксфорды на низком каблуке нейтральных тонов – чёрного, бежевого, коричневого из матовой или лаковой кожи – высший стиль. Девушкам невысокого роста, дабы соблюсти пропорции, стоит выбирать прямые и зауженные модели брюк. Дополняем ансамбль тренчем или пальто – и вы истинная леди. Юбки-карандаши, платья миди – ещё один беспроигрышный офисный вариант. В этом случае выбирайте модели на каблуке, так как именно эта разновидность оксфорда поможет вам со-



хранить гармонию в стиле. Вам претит чопорность английского стиля? Оксфорды синего, фиолетового, зелёного или бордового цветов внесут перчинку, но сделают это элегантно. И не забудьте добавить улыбку!

Если бы молодость знала

Никакая погода не заставит некоторых девушек отказаться от мини-шорт, юбок или платьев. Но по крайней мере оксфорды достойная замена шпилькам. Дополняем очень плотными колготками или леггинсами – и в зеркале отражается милая ученица с лукавым взглядом. Особенно интересны варианты образов, в которых цвет оксфордов сочетается с цветом одежды. Учтите, насыщенные оттенки – ярко-синий, красный, чёрный – зрительно укорачивают ноги. Поэтому девушкам невысокого и среднего роста следует выбирать оксфорды более спокойных тонов или использовать колготки под цвет обуви, это создаст единую непрерывную линию и визуально удлинит ноги, по этой же причине стоит выбирать модели на каблуке.

На все случаи жизни

Джинсы с оксфордами сегодня, пожалуй, самый популярный образ. Эта модель обуви идеально сочетается как с узкими джинсами, при этом подрубочный шов должен располагаться над косточкой щиколотки (если джинсы длиннее, подверните их), так и со свободными джинсами «из гардероба бойфренда», тоже подвернутыми снизу. Самые выигрышные цвета обуви для образов в стиле кэжуал – бежевые, песочные и коричневые оттенки. Такие оксфорды будут прекрасно сочетаться с кокетливо развевающимися платьями, нестрогими юбками, главное, соблюсти цветовое сочетание. Нельзя не сказать о двух- и трёхцветных моделях. Уверяю вас, выглядеть гармонично в подобной обуви вполне реально, просто имейте в виду, что такие туфли становятся акцентом в образе и требуют лаконичного кроя и сочетаемости оттенков.

БЫТЬ СОВЕРШЕНСТВОМ!

Разве не этого хочет настоящая женщина? Мы собрали поистине «золотую коллекцию» советов звёздных стилистов. Осваивайте коды красоты, и ваша дорога будет без остановок

Влад ЛИСОВЕЦ, стилист

«Прекрасно выглядеть в любом возрасте вам помогут правильно подобранные одежда, бельё и хорошая стрижка».

- Наши женщины часто не принимают свой возраст и стараются молодиться, одеваясь так, как они это делали в 20 лет. Но молодёжная одежда выглядит неуместно, делает женщину непривлекательной

- Обращайте внимание на актуальные тенденции. Они позволяют женщине прятать многие свои несовершенства, чем надо уметь пользоваться. Например, юбка-карандаш длиной чуть за колено с высокой талией замечательно корректирует фигуру и стильно смотрится.

- Возможно, следует краситься меньше и деликатнее. Ведь перегруженное макияжем лицо выглядит старше

- Пусть ваша причёска соответствует времени. Волосы длиной до середины шеи идеально подойдут тем, кто вечно в поиске. Такая стрижка позволяет привести себя в порядок за 5 минут. Причём количество вариантов неисчерпаемо: можно поднять волосы наверх (авангардно), убрать назад (строго), сделать локоны (романтично), выпрямить волосы (по-деловому).

Юрий СТОЛЯРОВ, ведущий визажист марки Мэйбелин Нью-Йорк в России

«В макияже важен каждый штрих, особенно во взгляде. Чаще всего женщины получают комплименты «за красивые глаза».

- Чтобы добавить глазам блеска, наносите тени интенсивного оттенка вдоль линии роста ресниц. Причём их цвет ни в коем случае не должен совпадать с цветом глаз (это лишит взгляд выразительности), а, напротив, контрастировать

- Вместо туши, придающей объём, используйте удлиняющую. Густые ресницы затемнят цвет глаз, который вы хотите акцентировать

- Не пренебрегайте цветной тушью. Накрасьте ресницы в цвет теней или обойдитесь вовсе без них. Молодые и отчаянные любительницы гламура могут использовать самые смелые цветные вариации. В элегантном возрасте выбирайте тушь благородных глубоких оттенков: шоколад, тёмная слива, синий бархат

- Для создания мягкого макияжа выбирайте кремовую текстуру теней. Они прекрасно держат цвет и выглядят более естественно, чем пудровые

- Подберите правильные украшения. Серьги или кольца с камнями под цвет глаз сделают их ещё ярче.

Кристиан ЛАБУТЕН. Он создаёт самые желанные туфельки на свете

«Глядя на идущую на каблуках женщину, мужчина понимает, почему он её полюбил».

- Лодочки бежевого или классического чёрного цвета выручат вас в любой ситуации



- Лучшая высота каблука – 11 см. Туфли на таком каблуке делают фигуру женственной, а ноги бесконечными. К тому же скрывают полноту бёдер и выправляют осанку

- Шпильки идут всем без исключения, но если вам иногда хочется «спуститься на грешную землю», смените их на платформы.

Карл ЛАГЕРФЕЛЬД, модельер

«Не бойтесь выглядеть ярко».

«Вот три вещи, которые должны быть у каждой: маленькое чёрное платье, кружевная блуза и хорошего кроя жакет – они всегда элегантны».

- Яркость не означает кислотные оттенки, оденьтесь в чёрно-белой гамме. Причём традиционному сочетанию «белый верх – чёрный низ» предпочтите более оригинальные сочетания, скажем, белое платье с чёрным рисунком или наоборот

- Аксессуары важны. Клатч, широкие браслеты, крупные серьги – всё это работает на вас. Если монохромность вам кажется слишком консервативной, подчеркните талию ярким ремнём

- Будьте смелее и учитесь сочетать в одном образе вещи разных стилей: например, жемчужное ожерелье и многослойные цепочки. Длинная цепь – аксессуар не только ультрамодный, но и многофункциональный: надевайте её как ремень к платью или носите, обернув несколько раз вокруг запястья, как браслет.

Неподражаемая Коко ШАНЕЛЬ

На вопрос: «Куда наносить духи?», – эта великая женщина отвечала не задумываясь: «А туда, куда вы хотите, чтобы вас поцеловали».

- Женщина обязана хорошо и вкусно пахнуть – это волнует, притягивает, сблизает. Поэтому настоящая женщина может от многого отказаться, но только не от флакончика с духами

- Ведущие парфюмеры дома «Герлейн» советуют: «Прежде чем упасть в его объятия, сбрызните туалетной водой кожу над лопатками. Аромат не будет казаться навязчивым, зато постель сохранит волнующие ноты и, отправляясь спать в одиночестве, он будет каждый раз вспоминать о той, которая оставила этот волнующий аромат».

Доверяй, но проверяй

Какими только секретами красоты не спешит поделиться «сарфанное радио». «Новинки», одна эксклюзивнее другой, обещают сотворить чудо, справиться с любой проблемой... Прежде чем ставить опыты на себе, лучше убедиться, имеются ли основания для подобных заявлений?

Ходят легенды...

что уже после первого применения конского шампуня волосы становятся густыми и шелковистыми.

Мнение экспертов. «Чудодейственную» силу шампуня объясняет состав: как правило, они содержат ланолин, восстанавливающий кератиновый слой волос и препятствующий их дальнейшему загрязнению, репейное масло, благотворно влияющее на рост и качество волосяного покрова. Но почему-то адепты лошадиных шампуней забывают, что все эти ингредиенты можно найти и в профессиональной косметике для людей. Если вы хотите поставить эксперимент, разбавьте в правильной пропорции концентрат (в противном случае аллергии и проблем с кожей головы не избежать), запаситесь хорошим бальзамом-ополаскивателем для людей (иначе волосы не расчесать). Чтобы не пересушить кожу, используйте шампунь не чаще одного раза в неделю.

Ходят легенды...

что на крем для вымени в ветеринарных аптеках записываются в очередь практически на год вперёд. А сколько восторженных отзывов: «Он спас мои пяточки», «Руки выглядят, как у младенца!» Описание средства внушает доверие.

Мнение экспертов. Действительно, на упаковке крема не значится никаких противопоказаний ни для животного, ни для человека: крем можно наносить на вымя голыми руками, не опасаясь раздражения. Невысокая стоимость делает его ещё более привлекательным. Разумеется, на надпись на упаковке, что в состав крема входит ветеринарный вазелин, и на отзывы покупателей, у которых от применения этого крема начались аллергические дерматиты, большинство предпочитают не обращать внимания, надеясь, что именно их такое не коснётся. Каждый вправе делать свой выбор сам. Напоминаем, этот продукт не прошёл необходимые клинические испытания, не имеет сертификации и, следовательно, говорить о его полной безопасности и безвредности для человека нельзя.

Ходят легенды...

что мазью от геморроя пользуются «все модели, чтобы избавиться от синяков и мешков под глазами». Те же вещества содержатся в дорогих кремах.

Мнение экспертов. Мазь от геморроя — это прежде всего медикамент, а не косметический продукт! Каков бы ни был эффект, риск побочных действий огромен — от простой аллергической реакции до ухудшения зрения. К тому же кожа вокруг глаз очень нежная, деликатная и требует нанесения косметических средств, специально разработанных для неё, а уж никак не мази от геморроя.

Ходят легенды...

что сама Клаудия Шиффер избавляется от прыщей с помощью зубной пасты.

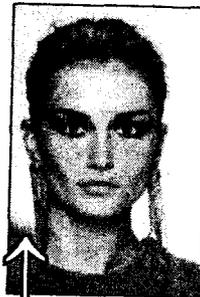
Мнение экспертов. Зубная паста действительно содержит вещества, подсушивающие кожу, то есть она производит нужный эффект, а антибактериальные вещества, входящие в её состав, убивают бактерии в зоне раздражения. Если кому-то нравится этот способ борьбы с прыщиками, что ж, в нём нет ничего опасного. Главное, не переусердствовать — наносить точечно, а не на всё лицо.

ВЫБРАТЬ ТОН

Новые тональные средства предпочитают оставаться абсолютно незамеченными при условии, что вы выбрали подходящий оттенок. Безошибочно это позволит сделать простой приём: на центральную часть скул, в область нанесения румян, нанести 3 ближайших к вашей коже оттенка, наиболее подходящий сразу сольётся, то есть его просто не будет видно на лице.

ХИТ СЕЗОНА

Долой пинцеты! Хит сезона — широкие брови. Вооружайтесь щёткой и бесцветным гелем, чтобы задать им форму. Широкие брови модно носить:



с растушёванными тёмными тенями на веках



с «чистым» лицом и яркими губами

ЯГОДКА ОПЯТЬ

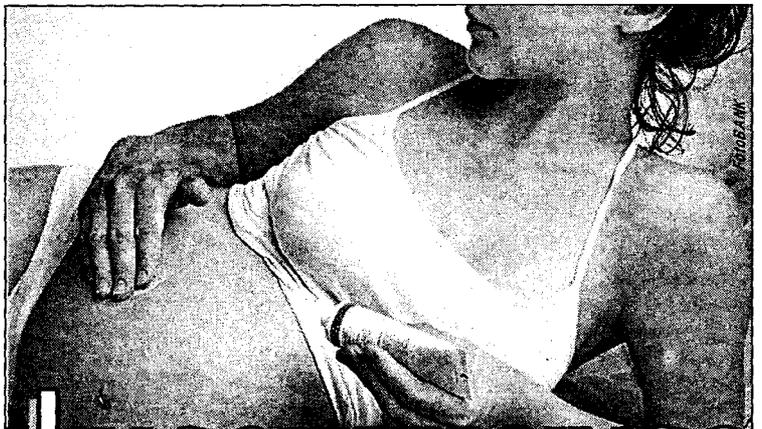
Самым модным оттенком для губ грядущего сезона станет тёмно-вишнёвый. Приступаем к примерке. Глубокий насыщенный оттенок помады лучше наносить поверх бальзама для губ. Идеально вбивать её кончиком пальца, чтобы контролировать насыщенность цвета.

УРОК СТИЛЯ

Как известно, если женщина хочет выглядеть ухоженной, то у неё в первую очередь должны быть в порядке руки и голова. В коллекциях сезона осень-зима за последний период были, пожалуй, самые натуральные и естественные цвета волос и причёски, выполненные с лёгкой (!) небрежностью, или гладко зачёсанные. Последние часто встречались с прямой чёлкой, но либо короткой, либо достаточно длинной.



Безусловно, счастье материнства красит само по себе, но полностью доверять природе всё-таки не стоит. Изменения в работе женского организма влияют не только на фигуру, но и на состояние кожи, которая требует особого ухода в эти девять месяцев. На что следует обратить внимание, рассказывает врач-дерматокосметолог Елена МЕРЕНКОВА



В ожидании чуда

Ревизия косметички

Узнав о своём положении, у большинства возникает вопрос: «А надо ли менять привычные средства ухода на специальные для беременных?» Если говорить о безопасности будущего малыша, то обычные косметические средства никак не повлияют на его здоровье. Однако может измениться реакция вашей кожи на них, поскольку она становится намного чувствительнее из-за гормональной перестройки. Поэтому сначала тестируйте средство на небольшом участке кожи. Если возникла какая-то реакция, то попробуйте линию косметики для чувствительной кожи, а лучше всё-таки для беременных. Ведь её состав подобран таким образом, чтобы соответствовать всем потребностям кожи в этот непростой для неё период.

Растяжки

Растяжки – одна из самых животрепещущих проблем беременных женщин. Избавиться от них довольно проблематично без помощи таких салонных процедур как пилинг, мезотерапия, лазерная шлифовка. Однако предотвратить их появление или хотя бы свести к минимуму под силу каждой. Для этого желательно с первых месяцев беременности, а с четвёртого просто обязательно, использовать специальные косметические средства дважды в день – утром и вечером на зоны, подвергающиеся наибольшему растяжению: грудь, живот, бёдра. Подобные средства содержат коллаген, эластин, витамин Е и другие компоненты, ук-



репляющие кожу и делающие её более эластичной. Для усиления эффекта наносите средства от растяжек в сочетании с щипковым массажем. Выполнять его нужно после принятия душа. Круговыми движениями вотрите крем или гель в обрабатываемый участок кожи и переходите к массажу. Подушечки большого и указательного пальцев сначала легонько кладите на поверхность кожи, а затем несильно сжимайте её, как бы подкручивая, до незначительного покраснения. Двигайтесь снизу вверх по восходящим линиям.

Не пренебрегайте специальными средствами: дородовый бандаж, специальный бюстгальтер для беременных и кормящих (с повышенной степенью поддержки) являются хорошей профилактикой появления растяжек.

Пигментация

Во время беременности у женщины вырабатывается больше женских гормонов, что приводит к повышению уровня меланина. Если в этот период кожа подвергается слишком длительному и активному воздействию солнца, то на лице может возникнуть гиперпигментация. Это состояние известно как «маска беременности», или хлоазма. Пятна должны исчезнуть сами собой спустя примерно полгода после родов. Но многих не радует даже такая перспектива. Избавиться от них раньше можно с помощью отбеливающих кремов и сывороток. В их состав входят определённые вещества местного дей-

ствия, которые нарушают пути выработки меланина. А если перестраховаться и начиная с четвёртого месяца беременности (когда риск развития хлоазмы особенно велик) усилить защиту кожи от солнца, вероятность возникновения подобной проблемы можно свести практически к нулю. Для этой цели используйте крем для лица с усиленной защитой SPF 30-50.

О форме груди

У большинства женщин форма груди меняется после беременности и кормления. За время беременности «каркас» из связок внутри молочной железы растягивается. И чем слабее соединительная ткань, тем сильнее потом «опадает» грудь. Чтобы свести эти изменения к минимуму, примите следующие меры. Во-первых, не относитесь легкомысленно к приёму витаминов для беременных и кормящих женщин – в них содержится достаточно витаминов и минералов, «отвечающих» за сохранение упругости соединительной ткани. Во-вторых, ежедневно используйте укрепляющий крем, не забывая об этом и после родов. Просто принаровите наносить его за какое-то время до кормления, избегая области сосков. Не забывайте, что средства для бюста наносятся утром и вечером аккуратными массирующими движениями по внешнему радиусу от основания груди к зоне декольте (как бы рисуя восьмёрку). В-третьих, возьмите за правило ежедневно во время принятия душа делать контрастные обливания области груди не холодной водой, а прохладной. Подобные процедуры помогут не только сохранить форму груди, но и подготовить её к кормлению.

Золотой запас

Сегодня вам не придётся расплачиваться за эти продукты золотом, но для нас, женщин, они, как и прежде, дорогого стоят, поскольку позволяют продлить молодость и сохранить красоту

Зелёное золото

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ относится к неферментированным чаям, поэтому сохраняет витамины и полезные вещества. Производители косметики часто включают его экстракт в средства для зрелой кожи, ведь он содержит увлажняющие компоненты, а также стимулирующие выработку собственного коллагена кожи. Большое содержание кофеина в зелёном чае обуславливает его использование в косметике по уходу за кожей вокруг глаз, поскольку он уменьшает застойные явления, помогает справиться с тёмными кругами и «мешками» под глазами, а также укрепляет стенки сосудов, улучшает цвет лица.

Утреннее умывание. Приготовьте крепкий зелёный чай на минеральной воде, охладите и залейте в формочки для льда. Перед использованием кусочек льда заранее достаньте из формы и дайте ему чуть-чуть подтаять. После чего протрите лицо, шею и зону декольте круговыми движениями. Дайте жидкости высохнуть, затем нанесите крем. Эта процедура придаст лицу свежий вид, повысит упругость кожи, сузит поры и улучшит состояние проблемной кожи.

Экспресс-компресс. 1 ст. ложку зелёного чая залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение часа, процедить и поставить в холодильник. Смочить хлопчатобумажную ткань холодным настоем, наложить на чистую кожу лица после умывания утром или после снятия макияжа вечером на 15-20 минут. В холодильнике настой можно хранить не более двух дней. Курс из 10-15 процедур окажет тонизирующее и омолаживающее воздействие.



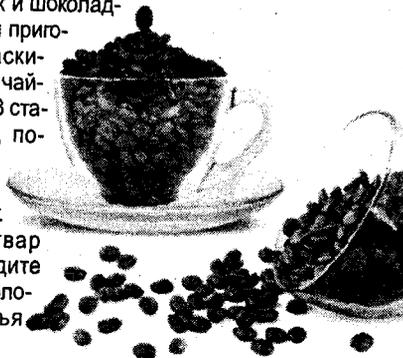
Коричневое золото

Всем известно, что **КОФЕ** обладает удивительными свойствами – быстро улучшает физическое и эмоциональное состояние, является первым помощником в борьбе за стройную и красивую фигуру. Многие антицеллюлитные средства содержат вытяжки из кофе, а кофейные обёртывания уже давно и успешно применяются в спа-салонах. Проникая через поры, активные вещества улучшают кровоток в подкожной клетчатке, помогают выводить лишнюю жидкость и ускоряют обмен веществ, что способствует похудению и разглаживанию кожи. Кстати, нет нужды тратить на дорогие средства и услуги, домашние заготовки ничуть не уступают им по эффективности. Проверено неоднократно!

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ СКРАБ

Вам понадобятся: спитый или свежемолотый кофе (лучше мелкого помола). Сухой кофе заливаем небольшим количеством кипятка (чтобы только смочить его), оставляем на несколько минут. Спитый кофе чуть подогреем. Наносим на распаренную кожу круговыми движениями, оставляем на 5-10 минут. Смываем тёплой водой, наносим питательный крем. Для усиления действия проблемные зоны можно обернуть плёнкой на 20-25 минут. В кофе можно добавлять различные ингредиенты, которые усилят корректирующие свойства скраба (корица, цитрусовые эфирные масла) или добавят новые: оливковое, миндальное, масло жожоба питают и увлажняют кожу, мёд, морская соль придадут бархатистость.

Кстати, мало кто знает, что кофе благотворно влияет на состояние волос, причём в буквальном смысле. Придаёт волосам блеск и шоколадный оттенок. Для приготовления ополаскивателя залейте 3 чайные ложки кофе 3 стаканами кипятка, поставьте на умеренный огонь и варите 10 минут. Полученный отвар процедите, остудите и наносите на волосы после мытья шампунем.



Жёлтое золото

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛА – одни из самых уникальных и незаменимых средств, применяемых в косметологии для ухода за кожей лица любого типа.

Основные действия натуральных растительных масел: питание, смягчение и увлажнение, что естественным образом продлевает молодость и красоту кожи. Самые популярные масла: оливковое, льняное, касторовое, облепиховое, но, напоминаем, они должны иметь щадящую обработку, то есть быть холодного отжима.

Спектр применения растительных масел довольно широк. Простой способ применения: нанести масло тонким слоем на чистое лицо, аккуратно вбивая его подушечками пальцев, оставить на 20-25 минут, затем смыть чуть

тёплой водой. Великолепно подходит для сухой, чувствительной, шелушащейся, увядающей, вялой, дряблой и морщинистой кожи. Дополнительных средств для ухода после такой маски лицу уже не требуется. Полезно масло и для кожи рук. Стоит взять несколько капель и растереть его в ладонях, и оно смягчит вашу кожу лучше любого крема.

Очищение кожи. Как известно, одно из главных правил ухода за кожей гласит: лицо непременно необходимо умывать перед сном. Загрязнения на поверхности кожи мешают процессу обновления клеток, происходящему во время сна. Масло позволяет деликатно удалить загрязнения и косметику, а заодно увлажнить, напитать кожу полезными веществами. Немного подогрейте его, например, поставив ёмкость с маслом на несколько минут в горячую воду. После этого, обильно смочив в тёплом масле ватный тампон, нанесите на кожу по массажным линиям (от центра к периферии). Повторите несколько раз до полного очищения. Если у вас жирная кожа, спустя 5-10 минут после процедуры ополосните лицо прохладной водой. Сухую кожу достаточно промокнуть бумажной салфеткой.



Сила слабого пола

К сожалению, чем старше становится женщина, тем меньше внимания она уделяет своему интимному здоровью, иногда полностью отказываясь от интимной жизни. Отсюда высокая статистика разводов среди пар, проживших бок о бок ни один десяток лет, и многочисленные «возрастные» заболевания половой сферы. Между тем обоим зол можно успешно избежать. О том, как это сделать, рассказала тренер по вум-билдингу, преподаватель, практический психолог Наталья ВИННИЧЕНКО



СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНЫХ КРАСАВИЦ

Истоки тренировки вагинальных управляемых мышц, то есть вум-билдинга, уходят в древность. Известно, например, что восточные эмиры отбирали красавиц в гаремы, устраивая им предварительное тестирование: во влагалище помещалась окрашенная вода, девушка должна была станцевать перед султаном, не пролив ни капли. В лоно претендентки на ложе султана могли помещать и небольшое каменное яйцо, привязанное на шёлковой нити, за эту нить его пытались вытащить наружу. Если нить рвалась, девушку брали в гарем.

Подобные испытания не были прихотью. Считается, что на подсознательном уровне у мужчины действует программа: если влагалище растянуто, то и его детородному органу не столь обязательно быть сильным и твёрдым, а это прямой путь к снижению потенции.

Причины, по которым влагалище теряет эластичность, могут быть различные: это и врождённые особенности, и роды, и возрастные изменения. Но этот дефект вполне исправим. В процессе специальных тренировок вагинальные мышцы подтягиваются, что позволяет уменьшить вагинальный объём.

Однако заблуждение считать, что единственная цель вум-билдинга — доставление наслаждения мужчине, хотя эта техника, безусловно, разнообразит сексуальную жизнь, добав-

ляет новые краски и ощущения. Интим-гимнастика позволяет предотвратить различные гинекологические патологии: нарушения менструального цикла, предменструальный синдром, воспалительные заболевания матки и яичников, спаечные процессы, опущения органов малого таза, проблемы недержания мочи. Вум-билдинг способствует восстановлению после родов и даёт возможность в буквальном смысле продлить молодость, отсрочив климакс. Мышцы живота, ягодиц и бёдер благодаря вум-билдингу обретают привлекательные очертания. Не секрет, что многие женщины пытаются справиться с лишним весом. Как правило, большинство попыток тщетно. Это связано с тем, что проблемы с весом в основном связаны с нарушением гормонального обмена. Занимаясь интимной гимнастикой, вы приведёте в норму гормональный фон и впоследствии свой вес.

Серьёзные занятия по развитию интимных мышц требуют тренировок под руководством опытного инструктора, однако «базовый минимум» можно освоить самостоятельно:

1. И. п. Лягте на спину, ноги слегка согните в коленях, стопы поставьте на ширину плеч. Ритмично поднимайте и опускайте таз в течение 2-3 минут. Повторите несколько раз.

2. Напрягите мышцы промежности, медленно сосчитайте до трёх, расслабьтесь. Ещё раз напрягите мышцы и удерживайте их в таком состоянии 5-20 секунд, потом плавно рас-

слабьте. Начинать с 10 медленных сжатий (постепенно доводя до 30) по 5 раз в день.

3. Начинать плавный подъём на «лифте» — слегка напрягите мышцы промежности на 3-5 секунд («1-й этаж»), затем продолжайте подъём — напрягите мышцы чуть сильнее («2-й этаж»), снова удерживайте 3-5 секунд и так далее до своего предела — 4-7-го «этажа». Вниз «спускайтесь» поэтапно, задерживаясь на пару секунд на каждом «этаже».

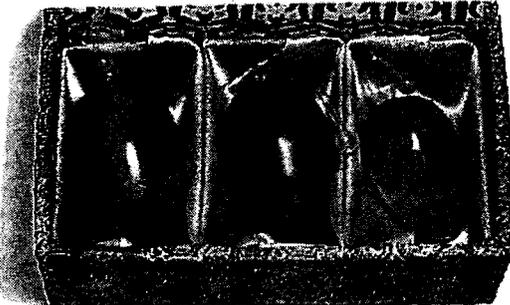
4. Потужьтесь умеренно, как при дефекации. Это упражнение, кроме мышц промежности, вызывает напряжение и некоторых брюшных мышц. Начинать с 10 выталкиваний (постепенно доводя до 30) по 5 раз в день.

5. Встаньте на четвереньки, сделайте глубокий вдох. Делая медленный выдох, выпрямите ноги так, чтобы бёдра оказались выше плеч (то есть стойте, поднимая ягодицы вверх), руки выпрямите. Задержитесь в этом положении, потом с медленным вдохом вернитесь в исходное положение. Повторите движение 15 раз подряд. Это упражнение полезно для укрепления лонно-копчиковых мышц при опущении матки.

«ЗОЛОТЫЕ» ЯЙЦА

Считается, что нефрит помогает насущному его человеку стать тем, кем он является на самом деле, обрести взаимную любовь и избавиться от негативных мыслей, а также разрешить сложные ситуации и снять нервное напряжение. А также этот камень считается символом женской молодости. Закономерно, что именно нефритовые яйца используются в качестве вагинального тренажёра для интимной гимнастики.

Традиционный набор, приобрести который можно в интим-магазине или непосредственно на специальных тренингах, состоит из трёх яиц разного размера. Начинать следует с самого большого, а по мере обретения навыков переходить на меньшее. Прежде



чем приступить к тренировке, подготовьте каменные яйца. Для этого поместите набор в раствор морской соли (на стакан воды 1 ч. ложка морской соли) и оставьте его в нём на сутки. Не забывайте стерилизовать яйца перед каждой тренировкой. Для этого нужно их положить в воду и довести до кипения.

После того как вы выбрали нужный размер, согретьте яйцо теплом своих рук. В полулежачем или лежачем положении введите шарик во влагалище, оставив нить для вытягивания шариков снаружи. Выполните для начала простое, но эффективное упражнение «Драгоценная жемчужина»:

Поставьте ноги на ширине плеч. Положите руки на низ живота, на проекцию матки. Расслабьте своё тело, почувствуйте расслабление в каждой клеточке и сконцентрируйте своё внимание на области интимных органов, ощутите соприкосновение стенок влагалища со стенками вагины. Направьте тепло ваших ладоней в матку, улыбнитесь ей. Накопите тепло улыбки и распределите его по всей тазовой области. Почувствуйте себя драгоценной жемчужиной.

Можно спокойно стоять на месте или походить в течение 10-15 минут.

Важно!

Однако при всех плюсах вум-билдинга он подходит не всем.

Тренировкой интимных мышц нельзя заниматься, например, во время острого воспалительного процесса мочеполовой сферы, при кистозных образованиях, половых инфекциях, во время беременности. Следует быть осторожными женщинам, страдающим гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

И ещё... В современном мире, к сожалению, размыты грани между ролью женщины и мужчины. Часто в погоне за успехом прекрасному полу приходится жертвовать слишком многим. Между тем мудрая женщина не соревнуется, а договаривается с мужчинами, ведь неслучайно говорится, что сила женщины – в её слабости, а точнее, в женственности. Для такой женщины привносить в жизнь мужчины уют и радость, в том числе и в интимном плане, – приятная обязанность. А кроме того, помните, что ваш мужчина, каким бы сильным он ни казался, нуждается в вашем восхищении, уважении, похвале и любви.

На протяжении нескольких месяцев не могу избавиться от молочницы. Наблюдаюсь у врача. Лечилась клионом-Д, ливаролом, клотримазолом, нистатином и микосистом. Помогало, но на короткое время. Половой жизнью не живу, имел место только один разовый половой контакт. Кишечник у меня вроде здоровый. Можно ли вылечиться от этого заболевания или оно остаётся пожизненно?

Молочница – это заболевание всего организма, связанное с его иммунным статусом. Часто молочница возникает в результате приёма антибиотиков, особенно при наличии инфекций, передающихся половым путём. Даже одного полового контакта достаточно, чтобы заразиться. Кроме того, ряд половых инфекций протекает бессимптомно, скрыто, так, что сам носитель инфекции не подозревает, что болен и опасен для окружающих. Лечение молочницы должно быть длительным и системным продолжительностью не менее 6 месяцев после того как устранена причина её возникновения.

В 20 лет обнаружили эрозию шейки матки. Есть подозрение на хламидиоз. Чем он опасен? Может ли стать причиной эрозии? Что сначала следует вылечить: эрозию или хламидиоз?

Да, хламидиоз способствует не только возникновению эрозии шейки матки, но и развитию воспалительных заболеваний органов малого таза, внутриутробному инфицированию плода. Сначала нужно вылечить хламидиоз и помнить, что необходимо лечить одновременно и полового партнёра.

Я пила Диане-35 почти 4 года. Перестала принимать три месяца назад. Последняя менструация не пришла, задержка приличная. Тест на беременность – отрицательный. Подскажите, что делать? Слышала, что после приёма оральных контрацептивов возникают проблемы с возможностью забеременеть.

Никаких проблем после приёма оральных контрацептивов для зачатия не бывает, наоборот, возникает, так называемый, эффект обмена, идёт хороший процесс овуляции. Иногда возникает процесс торможения функций яичников на небольшой период времени, но при нарушении менструального цикла необходимо исключить наличие функциональных кист в яичниках. Вам необходимо проконсультироваться с гинекологом.

У мужа появилась кондилома. В ближайшее время будет удалять, я тоже решила посетить гинеколога. Поставили диагноз «эрозия

**Отвечает
врач-
гинеколог**

шейки матки», мазок хороший. Врач ничего мне не сказала о наличии кондиломы у меня. Надо ли мне сдавать анализы на ВПЧ?

Кондиломы возникают в результате папилломавирусной инфекции (ПВИ), при которой инфицируются оба половых партнёра. У женщин ПВИ способствует возникновению эрозии шейки матки. Вам обязательно нужно обследоваться на ПВИ на наличие 16-го и 18-го типов, которые являются онкогенно опасными. Обязательно необходимо посетить кабинет по патологии шейки матки.

Подскажите, пожалуйста, у меня вес 100 кг, поликистоз яичников. Гинеколог не начинает лечение, пока не сброшу вес. Можно ли начать лечение при таком весе или похудение – обязательное условие?

Гинеколог абсолютно права, так как в вашем случае речь идёт о метаболическом синдроме, в результате которого развивается поликистоз яичников. Похудеть вам необходимо, и, возможно, вы сами увидите результат – месячные станут регулярными и восстановится овуляция.

Недavno по УЗИ обнаружили миому 9 мм. Меня ничего не беспокоит. Хочу узнать ваше мнение, нужно ли её лечить? Пока мне «прописали» только наблюдение. Слышала о гормональной спирали, но боюсь набрать вес, так как только похудела до прежней массы до беременности. Можно ли посещать солярий?

Узел D=9 мм действительно требует просто динамического наблюдения. Гормональную спираль обычно вводят при внутреннем эндометриозе, но практика показывает, что они так же немного сдерживают рост миоматозных узлов. Вам показано применение микродозированных оральных контрацептивов, которые могут сдерживать рост узлов. Солярий посещать можно, только очень ограниченно.

*На вопросы отвечает
врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА*

5 шагов к здоровью и красоте



Тема правильного питания настолько актуальна, что её, как и всё самое насущное, люди порой предпочитают игнорировать по принципу «меньше знаешь – крепче спишь». Да и слышали мы уже всё это: меньше ешьте, больше двигайтесь, забудьте про торты, полюбите листья салата, и да будет вам счастье! Так-то оно так, однако не всё просто. Вернее, далеко не так сложно! Оказывается, путь к здоровью, красоте и стройности всего в пяти шагах от каждого из нас. Узнали мы это из уст нашего гостя, врача-диетолога, нутрициолога, главного врача Медицинского центра диетологии и коррекции фигуры «ЛУНА112» г. Санкт-Петербурга Сергея Сергеевича СЕРГЕЕВА

– Диетология, нутрициология, элементология... Сергей Сергеевич, нам не всё понятно, помогите, пожалуйста, разобраться с этими терминами.

– Все три понятия, о которых вы спрашиваете и к которым я имею непосредственное отношение как практикующий врач, так или иначе связаны с питанием. Нутрициология – это наука о питании, изучающая влияние потребляемой пищи на здоровье человека. Её не следует путать с диетологией – наукой о питании больных людей, обосновывающей принципы составления пищевого рациона при тех или иных заболеваниях. Ну а элементология занимается изучением роли микро- и макроэлементов в пьесе под названием «организм человека». Поля деятельности этих наук многократно пересекаются, поэтому специалист в области правильного питания неразрывно связан с каждой из них.

– Макро- и микроэлементы могут каким-то образом влиять на наш вес?

– Сами по себе, конечно, не могут. Однако хронический недостаток в рационе этих важнейших нутриентов заставляет человека съедать больше, чем это ему нужно, в надежде взять не качеством, а количеством. Почему так происходит? Могу сравнить этот процесс с золотым прииском, где для того чтобы намыть крупницы золота, старатель намеренно пропускает через свои руки огромное количество сторонней взвеси. Только в случае живого организма вместе с добытыми элементами избыточное количество пищи превращается в жир. Это, так называемый, «химический» «элементарный» голод. Поэтому человек, который «всё время хочет есть», прежде всего должен осознать причину этого состояния, если только это не «заедание» стресса, тогда ему требуется помощь иного характера. У него есть прекрасный повод пересмотреть свой пищевой рацион, обогатить его важнейшими нутриентами.

– Сергей Сергеевич, а как обогатить свой рацион, если известно, что овощи и фрукты с рынка сегодня далеки от идеала по содержанию полезных витаминов и микроэлементов? То нитратов в них много, то витамины «не доехали» из Африки?

– Что касается «Африки», то нам, россиянам, совсем обязательно в качестве источников витаминов и микроэлементов есть заморские фрукты. Как говорят, «где родился, там и пригодился». Так и с фруктами. Всё, что выросло здесь, у нас, покрывает все наши пищевые потребности. Поэтому если у вас есть возможность питаться яблоками из бабушкиного или

собственного сада, лично выращенной морковью – прекрасно! Это первое. Во-вторых, обязательно нужно добавлять в свой рацион дополнительные витаминно-минеральные комплексы для того, чтобы съедать меньше овощей и фруктов из магазинов, если вы не уверены в их безопасности на предмет повышенного содержания нитратов, тяжёлых металлов и так далее.

– Витамины-минералы – это какие-то БАДы?

– Каждый человек, следуя рекомендациям своего врача и собственным представлениям о том, что ему подходит, решает сам. Могут быть и БАДы, но чаще всего обычных поливитаминов бывает достаточно, если нет каких-то противопоказаний и непереносимостей.

– Вы специалист по правильному питанию. К вам приходят люди, у которых есть избыточный вес, за помощью.

– В последнее время, что меня очень радует, всё чаще обращаются молодые люди обоих полов, чтобы научиться правильно питаться, контролировать свой вес и соответственно предотвратить возможный его набор в дальнейшем. На самом деле, чтобы держать свой вес под контролем, а также значительно снизить его, нет ничего сверхсложного. Главное понять, как и зачем организм накапливает жир и расстаётся с ним, помочь самому себе направить этот естественный процесс в правильное русло. А вот чтобы это произошло, необходима серьёзная мотивация. Какая? Красота и здоровье. Куда уж серьёзнее! Стройный и здоровый человек более уверен в себе, а значит, более востребован, работоспособен, успешен. А платой за некие пищевые ограничения, которые человек совершенно осознанно создаёт себе сам, станет его активное долголетие, реализованность и в личной жизни, и в карьере. Конечно, в жизни всё по-разному, но общая тенденция, безусловно, такова.

– Что и говорить – быть стройным нынче модно. Очень многие молодые девочки голодают, истязая себя, ради заветной цели в виде «торчащих рёбер». Как вы относитесь к суровым монодиетам, когда весь день (или несколько дней, а то и неделю!) человек ест, скажем, только шоколад, только бананы или одну огурцы?

– Сами по себе монодиеты имеют право на существование как «разгрузка после загрузки». Недаром их ещё называют «разгрузочными днями». Использовать их и можно, и нужно, если:

- накануне вы активно «загрузились», вкусив много лиш-

него (семейное торжество, дружеские посиделки и пр.) и чувствуете, что ваша талия «взмоллилась о пощаде»

● в ваши ближайшие планы входит активный сброс веса под контролем специалиста, который обследовал вас и, не обнаружив никаких противопоказаний, предложил начать с нескольких последовательных монодиет, которые помогут относительно быстро ощутить результат. А затем, воодушевившись достигнутым, перейти на сбалансированное питание по основной схеме, включающей в том числе приём витаминов и минералов, физические нагрузки и грамотный питьевой режим.

Подчёркиваю, если вы решили «назначить» себе разгрузочный день самостоятельно, то это должен быть действительно один день, посвящённый, например, отваренному без соли рису, и обогащённый сбалансированным поливитаминовым комплексом с достаточным количеством чистой питьевой воды. Можно «разгрузиться» яблоками, кефиром, отварной курицей без кожи, арбузом, нежирным творогом... Словом, практически любым натуральным монопродуктом. Главное здесь, как и в любом деле, — не переусердствовать.

— **А сколько, кстати, необходимо пить человеку в течение дня? Говорят, есть даже «водная диета».**

— Не слышал о такой диете. Хотя, конечно, если вы перестанете есть, а будете только пить воду, то похудеете. Но я бы не советовал идти на такие эксперименты. Тем более нормальный питьевой режим прекрасно «работает» в условиях сбалансированного пищевого рациона. Работает и на снижение веса в том числе. Конечно, если вы весь день ели солёную селедку, то выпей хоть ведро (а именно столько примерно и будет хотеться пить!), пользы от этой воды не будет: частично создаст нагрузку на почки, а частично задержится в организме в виде отёков, увеличивающих массу тела. Если же в вашем рационе «ничего такого» не может быть, то выпитая вода пойдёт на важнейшие обменные нужды включая транспорт веществ, образующихся в процессе расщепления жира. Вот почему так важно сократить потребление соли. Её избыток нарушает ход естественных метаболических процессов. Что касается вопроса, сколько пить, то в среднем это 30 мл воды на 1 кг массы тела человека. Таким образом, человеку, весящему 70 кг, нужно выпивать в день примерно 2 л воды. Важно пить эту воду не залпом, а постепенно, чтобы она не «сбрасывалась» почками, а медленно усваивалась по назначению. Выпив стакан воды за 30-40 минут до еды, можно снизить аппетит и соответственно съесть меньше.

— **А что вы скажете о шоколаде? Я вспомнила о нём в связи с монодиетами. «Баллада о фокусах шоколада» на разные лады звучит то из одних, то из других уст. Некоторые говорят, что шоколадная монодиета во всех отношениях приятна, другие — на ней недолго и гастрит «заработать».**

— Мы не рекомендуем шоколад как продукт для монодиеты, даже для «приятной», потому что он не относится ни к диетическим, ни к мягко воздействующим на желудок продуктам. Не забываем, что шоколад чёрный и молочный — продукты высококалорийные (за счёт содержащегося в них сахара и жира — масла какао). К тому же шоколад содержит много

активных веществ, которые действуют на слизистую оболочку желудка раздражающе в том случае, если, кроме шоколада, туда ничего не поступает. Однако шоколад не противопоказан тем, кто «на диете». Наоборот, в связи с тем, что он является продуктом с низким гликемическим индексом (чёрный — 22, молочный — 35-45), то не только можно, но и нужно, если очень хочется, съесть кусочек-другой в день «на сладкое» и для поднятия настроения. Уж это волшебное воздействие шоколада, к счастью, пока не отменили. Главное, не увлекаться и помнить, что плитка в день — недопустимо много, грустно взирать на шоколадную витрину — не выход, пара кусочков — в самый раз.

— **Что же такое гликемический индекс и так ли надо нам, простым смертным, знать о нём?**

— Если «простые смертные» желают держать свой вес под контролем или похудеть, то им эти знания весьма и весьма пригодятся, поэтому давайте остановимся на этом понятии подробнее. Гликемический индекс (ГИ) — это показатель влияния углеводсодержащих продуктов на уровень сахара (глюкозы) в крови человека. ГИ отражает сравнение реакции организма на определённый продукт с реакцией на чистую глюкозу, ГИ которой равен 100. ГИ всех прочих продуктов колеблется в пределах от 0 до 100 и больше. Те продукты, которые имеют ГИ 50 и меньше, относятся к «хорошим», так называемым, «медленным» углеводам. Они, медленно расщепляясь, поставляют молекулы глюкозы в кровь постепенно, не вызывая тем самым больших и резких выбросов инсулина — главного «виновника» наших избыточных жировых отложений, основная функция которого — транспорт глюкозы к клеткам организма.

В то время как «плохие» углеводы, имеющие ГИ 50 и выше, поднимают сахар в крови резко и быстро, принуждая поджелудочную железу работать в «авральном» режиме, инсулина выбрасывается много, чаще даже больше, чем нужно. В результате получается «плохо» дважды: во-первых, одномоментный резкий рост сахара приводит к тому, что он почти также моментально доставляется по назначению — это делает инсулин. Внешне процесс проявляется так: вы съели пирожное, вам стало достаточно быстро очень хорошо. Но ненадолго. Гораздо раньше, чем хотелось бы, вы снова чувствуете голод, ваше внимание рассеивается, работоспособность снижается. И вы снова едите. Чай с булочкой, например. Опять хорошо. И снова ненадолго. И так далее.

Таким образом, вы много едите и едите не то, что нужно: ведь этот «эффект сладкого» действует подобно наркотику. Вот от этого ощущения «очень хорошо» весьма трудно отказаться. И второе коварное свойство инсулина: он обладает способностью блокировать жиры, которые поступают в организм вместе с углеводами, и откладывать их «куда не надо». Кроме того, резкие и частые колебания уровня сахара в крови способны разбалансировать наши об-



менные процессы и нарушить работу эндокринных органов. Часто ли вы едите чистую глюкозу во время перекусов? Чаше это хлеб с маслом, колбасой, сыром, кусочек торта и прочее. Вот и получается, безобидный сладкий чай, которым мы запиваем свои любимые бутерброды, способен здорово нам навредить. Таким образом, важно понять следующее: «плохие» углеводы провоцируют резкие скачки глюкозы в крови, бесконтрольный выброс далеко не безобидного инсулина, повышенный аппетит и, как следствие всего этого, набор веса, связанный с ожирением.

– В чём содержатся «плохие» углеводы?

– Эти продукты прекрасно всем известны. Все сладости: сахар, торты, конфеты, сдобная выпечка, белый хлеб, огромная «армия» десертов. Из фруктов: виноград, арбуз, банан. Из сухофруктов – изюм.

– Ну как-то всё-таки грустно – вот так взять и навсегда отказаться от всей этой «сладкой» жизни.

– А навсегда и не нужно. Конечно, если вы всерьёз решили похудеть не только мысленно, но и на деле, то в период снижения веса лучше полностью исключить из рациона продукты с высоким ГИ. А когда желаемый вес будет, как говорится, налицо – вполне можно позволить себе и кусочек торта по случаю торжества, и конфеткой в дружеской компании угоститься, и сладким коктейлем, например, в кафе насладиться. Вреда не будет: организм, настроенный на «новый лад», легко справляется с редкими скачками сахара в крови, ничего никогда не откладывая.

– Уже легче! К тому же в нашем распоряжении навсегда остаются «хорошие» углеводы.

– Да, конечно! Это почти все фрукты и ягоды, хлеб из муки грубого помола, макароны из твёрдых сортов пшеницы, сухофрукты и многое другое. Может быть, не так «весело», однако достаточно для того, чтобы не испытывать углеводного голода, снижать чувство голода обыкновенного и прекрасно себя при этом чувствовать, снабжая организм основным «топливом» в виде источников медленно высвобождающейся энергии. Заметьте, речь идёт об одной и той же молекуле глюкозы, способ поступления в кровь которой играет столь решающую для нас роль.

– Сергей Сергеевич, так много хочется у вас спросить и всё так важно, что как-то получается «по кускам» – то про соль, то про сахар, то про огурцы с шоколадом... Всё-таки давайте перейдём к главному: что такое в вашем понимании правильное питание?

– Правильное питание для меня – это пять составляющих, пять шагов к обретению и поддержанию желаемого веса:

- правильный режим питания
- правильный набор продуктов
- правильный способ их приготовления
- нутриционная поддержка
- физическая нагрузка и позитивное настроение.

«Пройдёмся» по всем этим пяти пунктам подробно.

Что касается режима питания, то здесь достаточно соблюдать несколько нехитрых правил, которые тем не менее позволяют воздействовать на важнейшие биохимические процессы нашего организма, настраивать его на должный лад. Прежде всего есть нужно 5-6 раз в день, из которых 2-3 приёма пищи основные и 2-3 «перекуса». Основной упор делаем на завтрак-обед, постепенно облегчая рацион к вечеру. Иными словами, «поесть от души» можно за завтраком или обедом, в зависимости от ваших биоритмов. Отдавать «ужин врагу» не нужно: просто желательно съесть что-то лёгкое, но не «сколько влезет», а чуть меньше, чем хочется. Перекусы должны присутствовать обязательно, чтобы во время основных приёмов пищи не съесть больше, чем необходимо, будучи очень голодным, не провоцировать всплески уровня инсулина в крови. Для промежуточных приёмов пищи лучше всего подходят овощи и фрукты.

– Вопрос, волнующий многих: есть или не есть после шести вечера?

– Если всё дело в этих «шести», то так и хочется ответить – после шести нельзя, а после семи – можно! На самом же деле суть в том, чтобы последний приём пищи был за 3-4 часа до сна. Длинные голодные промежутки вредны и чреваты многими неприятностями – начиная с плохого настроения и разнообразных проблем с ЖКТ и заканчивая всё тем же неправильным ритмом выделения инсулина. Но, как мы уже сказали, чем ближе время ужина, тем легче должна быть пища. Таким образом, одинаково плохо как весь день питаться хаотично и «как-нибудь», а наедаться «до отвала» вечером, так и в течение дня есть и часто, и много, а «после шести» закрыть рот «на замок».

– А что у нас с правильным набором продуктов?

– Мы, как правило, подбираем продукты персонально с учётом различных параметров и состояния здоровья конкретного человека. Но, конечно, можно дать общие для всех рекомендации. Здесь я не скажу ничего нового: это продукты натурального происхождения без добавок в виде красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса и запаха, прочих, так называемых в народе, «витаминов Е» химического происхождения. Отда-



вайте предпочтение варёным, тушёным, запечённым блюдам, продуктам, приготовленным на пару или в аэрогриле. Как можно меньше жарьте на жиру, солите, коптите. Пусть в вашем рационе преобладают «правильные» жиры растительного происхождения, а «неправильных» животных будет меньше. Не забывайте, что вы должны употреблять достаточное количество белков: это нежирное мясо, рыба, несладкие молочные и кисломолочные продукты.

– **С понятием нутрициология вы нас сегодня уже познакомили. Как я теперь понимаю, нутриционная поддержка это как раз те самые минералы и витамины, которыми мы должны обогащать свой рацион.**

– Причём ежедневно и круглогодично! Для того чтобы не испытывать дефицит ни в одном элементе, играющем значительную роль в важнейших биохимических и метаболических процессах нашего организма. Узнать свою персональную элементограмму, то есть содержание микро- и макроэлементов в организме (как жизненно необходимых, так и токсичных), сейчас можно, не только сдав кровь. Существуют новые методы, позволяющие установить это, используя всего лишь прядь волос. Подобные исследования проводят и в нашем медицинском центре.

– **Сергей Сергеевич, а сколько нужно двигаться? И обязательно ли человеку, желающему похудеть, «кубаваться» в спортзале, потев до изнеможения?**

– Нет, «кубаваться» точно не нужно. Достаточно умеренной ежедневной аэробной нагрузки. Например, простой ходьбы, езды на велосипеде, плавания, танцев. Выбирайте то, что вам по душе. И в сочетании с правильным питанием и нутриционной поддержкой такая нагрузка даёт великолепные результаты. А если вы хотите нарастить мышечную массу, тогда вам в спортзал. И диету, соответственно, с повышенным содержанием белка назначит ваш врач-диетолог.

– **Давайте затронем ещё один волнующий многих вопрос: диета и алкоголь. Может ли человек, будучи на пути к избавлению от лишних килограммов, позволить себе выпить? И сколько?**

– Может. Сухое вино, немного водки или коньяка – кто то предпочитает. Другой вопрос, когда мы выпиваем, теряем в какой-то мере самоконтроль, можем и выпить, и съесть лишнее. И если это повторяется часто, то речь о диете, понятное дело, уже не идёт.

– **Сергей Сергеевич, последний вопрос, который «висит в воздухе»: столь велика сегодня пропаганда здорового образа жизни, правильного питания, фитнес-нагрузок... Скажите, у обычного простого человека есть шанс, не ходя на приём к диетологу и в спортзал, сохранить фигуру и здоровье? В XIX веке, например, ни спортзалов, ни диетологов не было. И жили же как-то люди, не толстели особо.**

– Да, но не было и гигантских супермаркетов, в которых столько пищевых соблазнов. Поэтому современному человеку одновременно и трудно, и легко поддерживать свой вес в норме. Трудно, потому что соблазны; легко, потому что эпоха «сегодня» – это глобальное информационное пространство, в котором есть в открытом доступе информация практически на любую тему. И любой разумный человек в случае, если его что-то интересует, всегда может найти то, что поможет ему достичь цели. В нашем случае – похудеть, обрести стройность, вернуть здоровье. Или – научиться «беречь» нормальный вес смолоду.

– **И в заключение, что бы вы хотели пожелать нашим читателям?**

– Желаю всем читателям «Будуара» всего самого доброго. Будьте здоровы и красивы, пусть ваши пять шагов к достижению этой замечательной цели будут лёгкими и результативными!

Беседовала Юлия ШИЛИНА

Расправьте плечи, чтобы стать стройнее!

Присмотритесь: сутулый человек выглядит всегда полнее, грузнее, чем есть на самом деле. А стоит поработать над мышцами спины, как сразу (внимание!) исчезает выделяющийся живот, грудь становится выше, бедра стройнее. Мы подготовили для вас 15-минутный комплекс, выполняйте его каждое утро перед работой – подтянутый силуэт и хорошее настроение гарантированы!

Выполните лёгкую разминку в течение пяти минут: бег на месте, круговые вращения тела.

МОСТИК

Дополнительный бонус: работают мышцы бёдер.

Лягте на спину, ноги согните в коленях. Оторвите бедра от пола и приподнимите спину таким образом, чтобы колени, бедра и плечи оказались на одной линии. Задержитесь на счёт 10, вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.



ПЛАНКА

Дополнительный бонус: работает пресс.

Займите положение, как при отжимании, обопритесь на предплечья и пальцы стоп. Основной вес перенесите на руки. Не теряя равновесия, согните левую ногу в колене и дважды потяните пятку к ягодицам. Вернитесь в исходное положение, выполните упражнение правой ногой. Повторите 10 раз.



РАЗВЕДЕНИЕ РУК

Дополнительный бонус: работают мышцы рук и груди.

Возьмите большое полотенце, сверните в жгут. Ноги поставьте на ширину плеч, спину выпрямите. Возьмите полотенце за края, вытяните руки перед собой, натяните полотенце, напрягите максимально мышцы рук и груди. Досчитайте до 10, поднимите руки вверх и заведите их так далеко, как только сможете. Досчитайте до 5 и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз.



В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сядьте на пол, ноги немного разведите. Поднимите руки над головой, наклонитесь вперёд так, чтобы плечи, шея, голова, руки были параллельны полу. Тянитесь макушкой вперёд. Задержитесь на четыре вдоха-выдоха. Примите исходное положение, повторите ещё раз.

Советы на каждый день

● Садитесь глубже на сиденье стула. В этом случае вес тела равномерно распределяется, и позвоночник не страдает

● Постоянно напоминайте себе об осанке. Например, поставьте напоминание на телефоне

● Больше двигайтесь. Раз в день разминайте шею, потягивайтесь вверх и в стороны каждые два часа сидя на стуле, в обеденный перерыв прогуляйтесь хотя бы 10 минут.

По статистике 80% подростков никогда не рассказывают своим родителям о значимых для них вещах (первой любви, страхе смерти, ошибок и поражений, о первом взрослом опыте). И причина отнюдь не в замкнутости ребёнка. Дело в нас, взрослых, которые, даже действуя из лучших побуждений, невольно отгораживаются от собственных детей. О том, как исправить ошибки, рассказывает психолог Юлия САМОЙЛОВА



ЕСТЬ КОНТАКТ!

Ошибка №1 «Правило трёх «К»

Проведите эксперимент: несколько дней прислушивайтесь к своей манере разговора с подростком. Как правило, большинство родителей в беседе с детьми допускают сразу несколько ошибок: критикуют, командуют, купируют разговор (то есть говорят фразу, которая не способствует дальнейшему продолжению беседы). Например, подросток говорит, что «ненавидит физкультуру, не пойдёт больше на неё». Родитель:

«Я ходила/ходил и ничего, и ты справишься» – это купирование. Разговор окончен, подростку нет смысла его продолжать, ведь его проблема вас не интересует. Разумеется, вы зачастую искренне считаете, что это никакая не проблема на фоне взрослых бед. Но для подростка всё может быть иначе. Девочка может стесняться фигуры, мальчик слабости или того, что сильно потеет – вариантов очень много... Но после такого своего ответа вы вряд ли узнаете об этом.

«Сам/сама виновата, что силён на физкультуру не хватает, постоянно за компом сидишь, вот и результат» – критика. И при этом не имеет никакого значения – справедливая она или нет. Всем, но особенно подросткам, важно чувствовать, что их любят любыми – независимо от того,

сколько существует проблем и недостатков. Но если разговор проходит в таком ключе, у подростка возникает неуверенность в вашей любви, а значит, раскрывать душу он не станет. И, более того, у него возникнет обида на вас.

«Физкультуру посещать будешь! Это полезно для здоровья! И запишем тебя на секцию...» – команда. *«Я же мама и плохого не посоветую! И вообще, он/она ещё ничего в жизни не понимает, а спорит!»* Подобные монологи можно услышать из уст многих родителей. Но как ребёнок научится чему-то, повзрослеет, будет принимать самостоятельные решения в жизни, если всё время находится под вашим контролем? Подростковый возраст от младшего школьного отличается тем, что правильность ваших слов (непреложная для ребёнка ранее) подвергается сомнению и переосмыслению. А приказной тон действует, как красная тряпка на быка. Ребёнок теряет уважение к вам, ведь вы не хотите воспринимать его как личность. Почему же это должен делать он?

Конечно, то, что вы делаете, совершаете из любви к ребёнку. Но результат действий получается печальным: детям приходится скрывать свои ошибки, лгать и изворачиваться... Где уж тут говорить о доверии?

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

«Неужели, нужно во всём потакать

и соглашаться?» – такой вопрос часто мне задают на консультации. На самом деле потакать не надо, необходимо учиться выстраивать отношения таким образом, чтобы с вами подростку захотелось делиться наболевшим. И основной шаг к этому – стать эмпатическим слушателем.

Что это такое? Это слушание с целью проникнуться переживаниями своего собеседника и попробовать посмотреть на ситуацию с позиции другого человека. Благодаря этому удаётся представить себе мир таким, каким видит его партнёр, и понять его чувства. Мы обычно применяем эмпатическое слушание неосознанно в разговоре с друзьями. Проблема в том, что подростка мы пока не можем воспринимать как друга. Нам сложно отказаться от привычной роли воспитателя. Но это необходимо сделать! Если понаблюдать за людьми, которые считаются хорошими собеседниками и которым люди доверяют свои проблемы и делятся радостями, то эти люди

- не торопятся давать советы
- не стремятся оценить говорящего
- не читают мораль.

Например, на уже упомянутую выше фразу о физкультуре можно ответить так:

«Да, я помню, у нас в классе были девочки, мальчишки, которые тоже не любили ходить на физкультуру». Назовите причину, почему не любили,

расскажите отвлечённую историю. Приводить себя в пример стоит, лишь если вы полностью разделяете позицию ребёнка. Вы удивитесь, но чаще такие разговоры переходят на совсем другие темы, никак не связанные с первоначальной. Вот таким образом и происходит передача жизненного и эмоционального опыта от старшего поколения к младшему, не говоря уже о возникновении глубокого чувства понимания. Используйте для этого как можно больше моментов. Очень хорошо, если есть возможность остаться вдвоём с подростком во время какого-то дела. Но можно побеседовать и во время повседневных занятий, например, приготовления ужина.

Иногда достаточно обнять и сказать: *«Я тебя люблю. Всё пройдёт, мы вместе переживём все трудности. И ты всегда можешь рассчитывать на мою поддержку»*.

Ошибка №2 «Взрослая обида»

«Как он/она может так говорить со мной! Я же всё для него делаю: кормлю, пою...», – возмущаются родители протесту подростка. Тут же вспоминаются детские болезни, бессонные ночи. Всё то, в чём вы себя ограничили, только бы ребёнку было хорошо... А он не благодарный!

Но давайте разбираться, действительно ли ваш подросток хочет вас обидеть или ещё не умеет правильно выражать свои чувства. Родители должны знать, что большинство эмоциональных вспышек ребёнка обусловлено физиологическими изменениями. К 9-10 годам в головном мозгу ребёнка устанавливается отношение кора – подкорка. Кора выполняет ведущую роль в регуляции всего поведения ребёнка. Наблюдается высокая мыслительная продуктивность, уравновешенность эмоциональных проявлений, баланс между системой активации и торможения. Именно поэтому дети этого возраста очень спокойные (конечно, со скидкой на особенности темперамента). А в подростковый период, начиная примерно с 11 лет, происходит значительное усиление подкорковой активности. Это приводит к повышенной возбудимости, эмоциональной неустойчивости, гиперактивности... Поэтому первое, что вы должны понять: ребёнок не виноват во всех этих «странных» поступках – раздражимости, неусидчивости и эмоциональных выпадах. Ваш подросток не в силах полностью владеть собой, если только до этого он не за-

нимался спортом, который учит контролировать себя.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В спорах и конфликтах с подростком учитесь вести себя правильно. Ваша задача: помочь ему справиться со своими эмоциями. Действуйте пошагово:

Шаг 1. Дайте ему высказать свои возражения, пока его слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дело дошло до истерики, пусть покричит и выплеснет свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек. Учитесь его быть взрослым на собственном примере, и тогда вы станете для него авторитетом. Дождитесь, пока ребёнок успокоится.

Шаг 2. Когда вы видите, что истерика исчерпала себя, спокойно спросите ребёнка, чем конкретно он недоволен? И какой путь решения проблемы видит? Подчеркните, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и вам, и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права и интересы друг друга.

Шаг 3. Выслушайте его, не перебивая. И объясните невыгодность его позиции для вас. Вновь выслушайте его аргументы. Если они вам не подходят, предложите свой вариант. Постарайтесь, чтобы он был положительным для обоих.

Только так, и никак иначе, вы научите подростка действительно быть взрослым, оценивать желания и потребности других людей, нести ответственность за свои слова, оставаться спокойным в споре.

Что касается обидных слов вашего подростка, которые иногда долго мучают, учитесь сами отпускать обиду. Для этого есть много способов: побыть одному, побить подушку, заняться спортом, уборкой, водными процедурами, посмотреть любимый фильм, поделиться с подружкой, выговориться у психолога и т. д. И главное – помните, даже самые колючие снаружи дети обладают колоссальным запасом любви к родителям.

P. S. Чтобы установить доверительные отношения с подростком, нужно приложить душевные силы. Но если вы сумеете это сделать, ваши отношения выйдут за рамки родитель/ребёнок. А это значит, что, повзрослев, он станет вам по-настоящему близким человеком и сможет не только обратиться к вам в сложной ситуации, но и сам оказать поддержку.

Гимнастика для мозга

Каждая мама хочет, чтобы ребёнок хорошо успевал в школе. Но первый класс оказывается для большинства сложным. Происходит это потому, что мозг первоклассника не готов к восприятию большого количества информации, поскольку в нём не сформировалось достаточное количество нервных связей. Чтобы изменить ситуацию, мозг нужно регулярно тренировать, выполняя специальные упражнения. Проводите занятия между делом, например, по дороге в школу, на прогулке. Не обозначайте их словом «занятия», назовите игрой. Кстати, пусть и ребёнок вам даёт задания, так ему намного интереснее.

Упражнение 1. Сосчитайте от 1 до 100, пропуская чётные числа или, наоборот, нечётные; считайте, пропуская числа, в которых есть 6 и 8. Варианты могут быть любые. Засекайте, сколько времени ребёнку нужно на такой счёт. Когда времени на выполнение будет требоваться всё меньше, меняйте задания.

Упражнение 2. Чаще предлагайте ребёнку рисовать с закрытыми глазами. Например, попросите его нарисовать круг и поставить в центре точку. Потом вписать в круг квадрат. Нарисовать в круге треугольник.

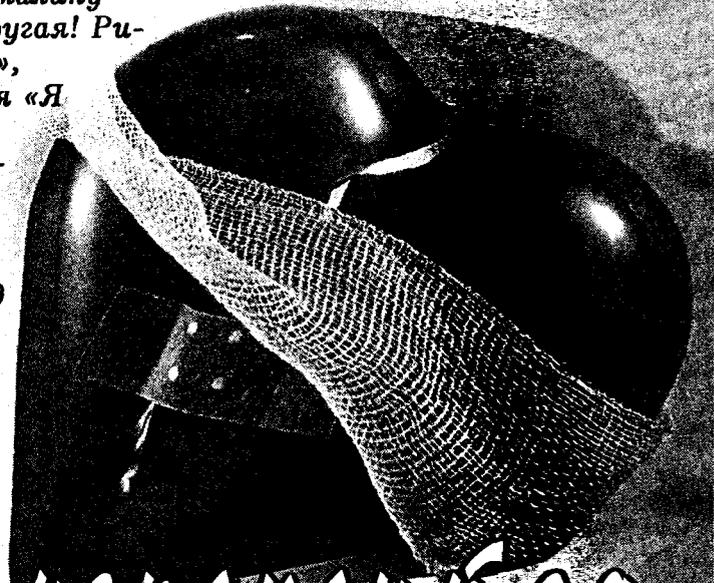
Упражнение 3. Предложите ему нарисовать одной рукой круг, а другой квадрат. Делать это нужно параллельно. Если задание кажется сложным, пусть рисует одинаковые фигуры.

Упражнение 4. Предложите ребёнку назвать вторую букву его имени, третью букву отчества. Усложните задание, предложив назвать четвёртую букву второго месяца года. Задания можно варьировать.

Такие тренировки хороши не только для младших школьников, но и помогают подготовить ребёнка к школе.

Кстати: довольно частая проблема младших школьников – грамотность. Решить её можно, выбрав в качестве дополнительных занятий хоровое пение. Это великолепная тренировка фонематического слуха. А он – залог не только грамотности, но и успешного изучения иностранных языков.

Неважно как: сорока ли на хвосте принесла, **Благожелатели ли** напели или сам «малину спалил», но вы в курсе – у него есть другая! Риторические вопросы «За что мне это?», «Что я сделала не так?» и причитания «Я ж ему рубашки гладила, борщи варила, детей родила, полжизни отдала» остались позади, теперь на повестке дня вопрос один – он же самый важный и главный: «Что делать, как себя вести?» Психологи этот трудный период делят на четыре стадии, которые проходит каждая из коварно обманутых. Чем может обернуться «остановка» на любой из них – тема занятная и полезная



Чем сердце успокоится...

Стадия первая

ПО СТАНИСЛАВСКОМУ, ИЛИ «НЕ ВЕРЮ!»

На практике. Лика отбивала «подачи» о неверности мужа так лихо, как Шарапова теннисные мячики на корте. «Я не верю ни единому слову», – твердила она настырной любовнице, которая с завидной регулярностью ей названивала и ставила в известность о том, что

- а) она и есть та самая Аня, с которой спит её благоверный;
- б) Петя (неверный муж) во сне мило похрюкивает;
- в) на «причинном» месте у Петеньки родинка.

На родинке Лика, было, сломалась, но потом взяла себя в руки и сказала как отрезала: «И всё равно не верю».

Чем чревато. Сколько женщина верит, столько мужчина будет врать про внеурочную работу, зверя-шефа, неожиданные командировки в соседний город. И жить так, будто двойная жизнь – это нормально. И даже если любовница сделает всё возможное, чтобы, так сказать, доказать факт своего существования: ну там стринги в карман пиджака запихнёт, имя своё на спине ногтями выцарапает, опять-таки мужчина свалит всю вину на неё. «Я тут вообще ни при делах, не виноватый я, она сама пришла». Вы снова поверили? Тогда будьте готовы к

тому, что он продолжит жить на два фронта и по-прежнему в спокойном режиме. Муж привыкает, что для всех эта ситуация как бы в порядке вещей и искренне удивляется, когда вдруг покладистая супруга (через час/месяц/год, тут всё зависит от того, кому сколько понадобится, дабы окончательно осознать и переварить факт предательства) переходит в стадию вторую.

Стадия вторая БУРЯ! ГРЯНЕТ БУРЯ!

На практике. Психологи утверждают, мы панически боимся быть брошенными. Этот страх – один из самых глубоких, родом из детства. Предательство мужа бьёт по больному, поэтому неудивительно, что некоторые из нас начинают вести себя, словно младенцы неразумные. Цепляются за мужнины штаны, как когда-то за мамину юбку со словами: «Не уходи, побудь со мною», «Я – хорошая, она – плохая» и «Я тебя никому не отдам». Вообще-то у детей много козырей, как добиться желаемого: тут и плач, и истерика, и глухая оборона. Какой бы из них вытянуть.

Чем чревато. Дело в том, что муж – не мама и не папа. И реагирует он по-своему, по-мужски. То, что мужчины боятся женских слёз, – чистая правда. Поэтому первая реакция на солёный водопад – пожалеть и успокоить. В ход идут обещания из серии «Мамой

клянусь, такого больше не повторится», «Люблю, куплю, полетим», только бы коэффициент влажности уменьшился. Но вот в чём загвоздка: обещания, данные под «давлением», на 80% не сдерживаются (исходя из личного опыта – на все 99%).

Как вариант – муж может попросту сбежать, дабы не видеть страданий жены. Поскольку смотреть на мучения по его вине мужику ещё невыносимее, чем наблюдать за игрой российской сборной по футболу. Улизнуть легче (и не исключено, что к гадюке-любовнице).

С надутыми губами и демонстративным молчанием мужчине дело иметь проще, ведь тут не давят на эмоции. «Ты хотела вызвать у меня чувство вины? О'кей, дорогая, у тебя получилось». И – «на тебе тридцать три розы», а то, может, и что покруче – футлярчик бархатный, а в нём колечко. Это больше похоже на игру «ты – мне, я – тебе». Но имейте в виду, затягивать с ней не стоит, а то, он может, втянуться и тоже начнёт изображать из себя истукана с острова Пасхи.

На истерики и крики существуют три мужские реакции. Первая – шандарахнуть дверью, да так, чтобы штукатурка посыпалась. Вторая – шандарахнуть по вашей голове, чтобы вы, наконец, заткнулись. Третья – орать в ответ: «И ты дура, и мать твою».

В общем, вы сами лучше знаете, на что способен ваш «мачо». Но после любой из этих сцен неизбежно наступает

Стадия третья ПЕРЕГОВОРНАЯ

На практике. Придя в себя, то бишь возвратившись из детства во взрослую реальность, женщина понимает, надо жить дальше. Самое время договориться с противной (иногда и в прямом смысле) стороной как. Разные женщины выбирают разные способы переговоров.

Угрозы и шантаж. «Детей не увидишь», «На работе опозорю», «Увижу с ней вместе, волосы повыдираю», причём без уточнений, кому именно. Список при желании можно расширить и дополнить.

«Мудрый». «Жёны-отличницы» говорят о своих чувствах и переживаниях: «Я тебя люблю, я тебя прощаю, но мне больно». Не забывая при этом баловать неверного паровыми котлетками и ночами в стиле «буги-вуги» в сексуальном белье.

Родственный. Моя тётка, женщина простая деревенская, узнав об измене дяди Гриши (дядюшка работал проводником, у него этих ангелов Чарли на каждом полустанке), скандалить не стала, а отпустила с Богом: «Иди, мол, соколик, к своей зазнобе. Как-никак не чужой ты мне, хочу, чтоб счастлив был. А не получится, возвращайся». Дядька схватил чемодан с немецкими перекладками на фасаде — и был таков.

Окончательный. Женщины гордые, с развитым чувством собственного достоинства и высокой самооценкой разрывают отношения сразу, даже не вступая в борьбу: «Между нами всё кончено, и точка».

Чем чревато. «Террористический» вариант развития событий обычно ни к чему хорошему не приводит. Шантаж детьми и материальным достатком неплохо работает лишь для того, чтобы мужчина формально числился в семье и иногда являлся домой ночевать. Когда вы ставите ультиматум «либо ты её бросаешь, либо остаёшься с голой пяткой точкой», мужская логика срывается на непостижимый образ. Он расценивает это как «Я не ухожу, для всех остаюсь в статусе твоего мужа, но делать могу что угодно». Шантаж превращает жену из близкого человека в партнёра по бизнесу (в данном случае это ваш разваливающийся брак). А с партнёром ухо надо держать востро. И это уже не семейная жизнь, а её агония.

«Жёны-отличницы» превращают мужчину в самоуверенного наглеца, поскольку он начинает ассоциировать себя с ценным призом, за который две дамы ведут настоящую битву. Причём приоритеты всё время меняются: сегодня жена «пясть» получила, завтра

любовница. Эта тактика вполне может привести к успеху, особенно когда у мужчины начнутся проблемы с потенцией. Когда уже и Семенович не помогает, он окончательно «оседает» в семье. Только вот женщине эта победа даётся нелегко. Быть/казаться всё время мудрой — это ж какой запас жизненных сил и нервов надо иметь?!

Поступить так, как поступила моя тётка, могут себе позволить только зрелые и опытные стратеги. Большинство мужчин на голубом глазу заглядывают наживку и что тебе арабский скакун скачут в новую жизнь. А через неделю/месяц/год топот копыт раздаётся у родного порога. Как показывают опыт и практика, на чужой территории приживается один из десяти. Все же остальные ценят стратегический ход. Дядя Гриша вернулся к тётке через три месяца, изрядно потрепанный, но с чашечкой ромашек и упаковкой дефицитного тогда стирального порошка «Дикси».

Что же касается варианта «казаться гордою хватило сил», тут события могут развиваться по двум сценариям. Или мужчина тут же бросается завоевывать гордую жену, или считает такое поведение доказательством того, что она его никогда не любила, и с лёгкой душой и чистой совестью вносит её в список «бывших».

Стадия четвёртая ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ

На практике. Однажды наступит день, когда жена, накладывая на лицо крем или подкрашивая реснички, пошлёт своему отражению улыбку, выдохнет и скажет: «Будь что будет», отпустит ситуацию на все четыре стороны. И вот эта стадия самая опасная. Нет, не для женщины, а для мужчины. Потому что теперь она для него — незнакомка, а не Дуня, которой он изменил. Она даже в глубине души жалеет этого блудного попугая, сейчас он «ходит» у неё в Колясиках или Сашулях (как сырой и убогий), а сама живёт своей жизнью интересной и наполненной.

Чем чревато. И только стоит женщине достичь состояния нирваны и душевного комфорта, как на пороге нарисовывается Он с конфетами, шампанским и тортиком. Инстинкт охотника, что ли, срывается? Нет, ну какая досада! Придётся самой решать, начинать писать новую страницу со «старым» кающимся грешником или всё же открыть другую книгу. Теперь Его судьба в ваших руках и... разве не этого вы хотели?

• Людмила КОСОРУКОВА

Психологический практикум

Философы утверждают, счастье — это всего лишь мгновение. Может быть, и так, но как известно, из мгновений складываются дни, годы, целая жизнь. Итак,

ОДИН ДЕНЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ

УТРО

Три простых совета, чтобы утро сложилось на «отлично».

☞ С вечера подберите наряд, в котором отправитесь на работу, и тогда не будет спешки и нервотрёпки

☞ Поставьте на будильник любимую мелодию, как знак, что день сложится удачно

☞ Ощущение чистоты несёт положительную энергетику. Обязательно примите с утра душ, насладитесь уходом за собой, почувствуйте себя совершенством.

ДЕНЬ

Ставьте для себя одну небольшую и легко достижимую цель, и даже необязательно связанную с работой, например, разобрать шкафчик на кухне. Одно такое маленькое достижение уже способно подарить приятное чувство контроля над своей жизнью.

ВЕЧЕР

Переключиться со своих дел на дела и заботы других людей — это, как ни странно, то, что может придать вам сил. Сделайте одно маленькое доброе дело: позвоните подруге, пошлите открытку тётушке в Саратов, подарите игрушку соседушке малышу. Да хотя бы улыбнитесь усталой продавщице в магазине.

НОЧЬ

Вспоминайте только хорошее, что случилось за день. И не пытайтесь «пилить» себя за то, что чего-то не успели. Берите пример со Скарлетт О'Хара и её жизнеутверждающего «я подумаю об этом завтра». И обязательно засыпайте с улыбкой, думая о приятных людях и красивых местах. И тогда день грядущий тоже станет счастливым!

Эта пара вместе уже 21 год. Несмотря на «совершеннолетний возраст» их союза, они по-прежнему влюблены друг в друга. «Чем дольше мы живём вместе, тем сильнее у меня ощущение внутреннего покоя», — говорит Ольга. «Я не перестаю удивляться тому, как мы «прорастаем» друг в друга, чем дальше, тем глубже», — признаётся Певцов, мечтательно улыбаясь. А друзья и коллеги считают, что супругам каким-то образом удалось разгадать одну из величайших тайн на Земле: как удержать любовь



фото Елена Суховая

Дмитрий Певцов — Ольга Дроздова: «...ЛЮБОВЬ НАДО ХРАНИТЬ...»

Откуда уши растут

Юный Дима Певцов был везучим и увлекающимся. Причём увлечения менялись со скоростью света. Он перепробовал всё: занимался фигурным катанием и спортивной гимнастикой, дзюдо и плаванием, каратэ и боксом. Хотел стать ихтиологом, биологом и архитектором. Но остывал так же быстро как и загорался. Средненько окончил школу и вдруг — на тебе! — вознамерился поступать в ГИТИС. Это решение стало полным сюрпризом для родителей и для всех, кто его знал. Дима никогда не был замечен не то что в театральном кружке или студии, но даже в школьной самодеятельности!

На пару с приятелем самоуверенный юнец отправился на экзамены в легендарный вуз и, как это частенько водится, друг не поступил, а Певцова взяли.

В ГИТИСе Дима тоже особо не напрягался, потому как удача ли, судьба ли подарили ему шанс заниматься как раз тем, чем, оказывается, готов был с упоением заниматься всю жизнь. Он как-

то сразу выбился в лидеры, стал старостой группы. Девчонок однокурсниц к обаятельному парню тянуло словно магнитом. Одна из них — красавица Лариса Блажко, «гарна українська дівчина» взяла Димку под свою опеку: кормила борщами, гладила рубашки, всячески заботилась. «С такой Пиф (так зовут Певцова близкие) не пропадёт», — понимающе переглядывались друзья. Эти двое были неразлучны и вскоре решили жить вместе. Но на этом Димино везение вдруг закончилось. Родители Певцова скороспелое решение не одобрили. И не потому, что невеста была «с периферии», они и сами «коренными москвичами» стали, перебравшись из Тбилиси, просто опытным глазом видели, рано ещё их Димке становиться мужем и отцом. По окончании вуза Певцов никак не мог устроиться на работу: менял театры, снимался в массовках «третьим лебедем слева», денег вечно не хватало. «Послушай, сделай-ка ты пластическую операцию, — однажды от души посоветовал ему некий режиссёр. — С такими оттопыренными ушами к тебе никто серьёзно не отнесётся». Дима со-

вету внял и даже задумался об операции, но тут появилась Она — Ольга Дроздова. И сказала: «Я эти уши ни на что не променяю. Ты и с ними станешь звездой!»

Поцелуями нежными

«Она его приворожила», — по сей день перешёптываются друзья Певцова. Может, к таким мыслям их подтолкнул тот факт, что Ольга из старинного и знатного цыганского рода. Дочь цыганки сама не раз признавалась, что мама научила её гадать и ворожить. «Пиф пошёл за ней, словно на верёвочке», — с горечью признаётся Лариса Блажко. Удержать его не смогли ни её многолетняя преданность, ни даже кроха — сын Данила, малышу к тому времени не исполнилось и года. Что ж, если любовь считать колдовством и помрачением рассудка, тогда отчасти это справедливо.

А если без мистики, то Дима и Оля познакомились на съёмочной площадке на кинопробах к фильму «Прогулка по эшафоту». В одной из сцен им требовалось сыграть на камеру страстный поце-

луй. С этого момента всё и началось. Ольга была несвободна, в Швейцарии её ждал жених, как оказалось, напрасно. Сначала наши герои осторожно присматривались друг к другу. Певцов и сам говорит: «Не могу сказать, что с первого взгляда на Дроздову меня пронзила мысль: «Жить не могу без этой женщины». Но уже вскоре после знакомства я понял и ощутил всем своим существом: упустил Ольгу – совершу непоправимую ошибку. Пока ни на секунду не усомнился в этом». С тех пор они не расставались.

Мы с тобой пара

Актёрскую братию мёдом не корми, дай байки потравить. Вот и о Певцове в тусовке стали поговаривать, что за все его внезапно свалившиеся на голову успехи в профессии благодарить надо Дроздову. Мол, она с её «тёмным цыганским прошлым» раскладывает карты «на удачу» и помогает мужу выбрать фатовые роли. Хотите верить, хотите нет, но с появлением Ольги карьера Певцова действительно круто пошла в гору. Дима расцвёл. Сериалы «Королева Марго», «Графиня де Монсоро», «Бандитский Петербург» превратили мальчика с лопоухими ушами в серьёзную звезду кино и настоящего героя-любownika. Однако, несмотря на всеобщий женский восторг, Певцова ни разу не уличили в походах налево. «Природа одарила меня внешностью героя или, если хотите, героя-любownika. Я – актёр, успех у представительниц слабого пола – нормальная составляющая моей профессии. Но герой-любownik вполне может быть примерным семьянином!» Свои слова Дмитрий доказал на деле. Даже ушлые журналисты как ни старались, так и не докопались до «криминала» и с разочарованием вынесли вердикт: «Для Певцова все женщины мира делятся на две категории: главная – его Ольга, вторая – все остальные «серые мышки».

Жена — шея, муж — голова

Однажды один мудрец сказал своему юному ученику: «Неприменно женись, мой мальчик. Достанешь хорошую жену – станешь счастливым, плохая – философом». Певцов наглядно демонстрирует всю справедли-

вость этого изречения. «У моей Ольги абсолютно режиссёрские мозги, – не перестаёт он восхищаться женой. – Все стратегические решения в нашей семье принимает она, а я с радостью им подчиняюсь».

Вот, оказывается, в чём истинная причина «фарта» Певцова. Ни в картах и колдовских обрядах, а в том, что прежде чем связаться в какой-то проект, театральный ли, кинематографический или телевизионный, Дима отдаёт присланные сценарии на откуп Ольге. От одного, например, он отказался, не дочитав и до третьей страницы, настолько показался он ему скучным, а Оля убедила: «Ты почитай, обрати внимание на финал». И оказалась права. Благодаря режиссёрской и актёрской работе из неудачно прописанного материала получился замечательный фильм, принесший Певцову очередную порцию славы и успеха.

Счастье, которого ждали

У каждой семьи есть свои скелеты в шкафу. Пара «Певчих Дроздов», как в шутку прозвали их друзья, – не исключение. Спустя 10 лет безоблачного брака поползли слухи, что не всё у них гладко да сладко. Мол, иногда и не разговаривают несколько дней, Певцов проводит вечера в клубах без жены, Дроздова улетает на гастроль без мужа...

«Всё просто: Димка – семьянин, он мечтает о детях, а Ольга никак не может решиться. У неё тоже работа, карьера. Беременность в этот график не вписывается. Вот и ссорятся», – проясняли ситуацию «доброхоты». Если бы они знали, как страстно Ольга хотела стать матерью, ничуть не меньше, чем Дима отцом. Последние лет 15 совместной жизни они об этом только и думали. Но судьба им в этом отказывала. Они научились выслушивать бестактное: «Какая краси-

вая пара, вот бы вам ребёночка». В какой-то момент смирились, что любящими родителями им уже не стать. Решили, что можно жить счастливо и без детей, всё время посвящая друг другу, родителям, друзьям, любимой профессии.

«Певчие Дрозды» купили просторную квартиру, семейный стратег Дроздова до мелочей продумала дизайн-проект их уютного гнездышка. Детской там не предусматривалось.

Однажды Ольге прямо на репетиции стало плохо. Отчего-то её потянуло в аптеку, там она купила тест, хотя давно завязала с экспериментами, которые всегда оканчивались одним и тем же.

«Полоска», – Ольга отказывалась верить своим глазам. Вечером Диму ждал веер из тестов с полосочками, она боялась ошибиться.

Во время беременности отношения



Сына Елисея они ждали много лет

между супругами и без того трепетные стали просто идиллическими: «Певчие Дрозды» появлялись на людях исключительно под ручку, у Димы блестели глаза, он буквально сдувал пылинки с жены. 42-летняя Оля подарила мужу первенца – сына Елисея. Маму с малышом Певцов оберегал, как зверь: изматывал бесконечными «допросами» врачей, требовал полнейшего комфорта для роженицы. Даже подрался с журналистом, дежурившим возле роддома в ожидании горячего репортажа.

С тех пор сладкая парочка (точнее, уже троица) не даёт повода для сплетен. Поговаривают, будто, став мамой, Оля навсегда завязала с цыганскими штучками, в одном из храмов по совету батюшки купила иконку святой Марии Египетской и каждый день просит святую, чтобы та помогла им с Димой обрести крепость духа в борьбе с ненужными страстями. И святая Мария, похоже, не подводит.

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА



Один из фильмов, в котором супруги снялись вместе

Мы привыкли думать, что карьера – это дело молодых и ретивых. Не успел занять своё кресло к 35, автоматически попадаешь в раздел «лузеров», то бишь неудачников. Верно ли это утверждение или же стоит рискнуть и сломать «возрастной» стереотип в карьере на собственном примере, давайте разберёмся



35 – карьера заново опять?

Уже 12-й год работаю бухгалтером. Работу свою люблю. Точнее любила, но, видимо, переболела ею. Раньше могла сидеть в офисе до ночи, подменять коллег, но после выхода из декретного отпуска меня с каждым годом одолевает всё большее разочарование. И дело не только в том, что лишнего времени на работу нет, нужно спешить домой к мужу и сыну... Хочется чего-то такого, чтобы душа радовалась! Казалось бы, сиди себе тихо, делай дело, которое знаешь как свои пять пальцев, получай неплохую зарплату, но нет... Муж считает, что это блажь, которая как пришла неожиданно, так и уйдёт, в 30 с немаленьким хвостиком уже пора уволиться. В конце концов, что скажут люди – коллеги, родственники: взяла да и бросила прекрасное место, ушла в никуда! Ведь чётко ответить, как в детстве, на вопрос: «Кем ты хочешь стать?» – я не могу...

Марина БЕЛОВА, г. Казань.

Отвечает психолог
Дарья ДРУЖИНИНА:

По сути, вопрос: «Не пора ли мне поменять дело, которым я занимаюсь?» – это одна из граней более глубоких внутренних метаний, которые настигают человека, вступающего в зрелый период жизни. Так называемый, «кризис среднего возраста» может наступить после 35 лет или уже за 40-летним рубежом накрыть с головой и перевернуть всю судьбу вверх тормашками или проявить себя лишь тенью смутного беспокойства – что-то идёт в жизни не так, несмотря на внешнее общее благополучие. Все

мы разные и переживаем с разной степенью глубины. Сходно одно: меняется система ценностей. Кто-то понимает, что получил диплом именно этой профессии исключительно под влиянием родителей, а хотел бы осуществить детскую мечту... Кому-то становится невыносимым сидение в офисе с девяти до шести вместо того, чтобы больше времени посвящать себе или детям... Каким путём пойдёте вы – решать только вам. И тут следует быть готовой к тому, что, выйдя из «зоны комфорта», то есть за привычные рамки жизни, где вы совершали одни и те же действия, приходил в один и тот же кабинет, об-

щались с одними и теми же людьми, вас могут настигнуть чувство тревоги, незащищённости и даже депрессия. Это нормально, поскольку вы начали движение из уютного мирка в неизвестность. Вам стоит время от времени напоминать себе – в «зоне комфорта» человек, как правило, не развивается, ваше разочарование в работе, коль скоро оно возникло, только бы росло. Вы же задумались о своём истинном предназначении и решились вырваться из этого полусонного болота, а значит, впереди у вас множество чудных открытий и радостных свершений!

Вы можете пойти двумя путями. Первый – глубокая внутренняя работа, самоанализ, поиск себя в различных областях. Дорога непростая и, как правило, долгая. Второй вариант может стать более результативным – пройти путь вместе со специалистом, например, с психологом, карьерным коучем или тренером по трансёрфингу.

Коучинг, как метод консультирования, проходит в беседах, которые помогают точнее и честнее:

- Поставить цель: «Чего я хочу?»
- Проанализировать текущую ситуацию: «Что происходит со мной, как ра-

ботником? Какова ситуация на рынке труда?»

● Разработать варианты действий: «Что нужно сделать?»

● Осуществить план и проконтролировать этапы выполнения: «Что ты сделал для достижения цели и что делать дальше?»

Как только вы научитесь принимать волевые решения самостоятельно, а главное, реализовывать их, необходимость в поддерживающем коуч-тренере отпадёт. Если вы не достигнете тех высот, о которых мечтали, выходя из «зоны комфорта», он поможет вам не впасть в самобичевание. Вы имеете полное право на пробы и ошибки, это этапы взросления и нужно научиться принимать их с благодарностью. Коуч разложит полученный опыт по полочкам и разработает новую, усовершенствованную программу действий.

Трансёрфинг считается эзотерическим учением и может показаться по сравнению с коучем неким воздушно-мечтательным методом, однако его последователи уверяют, что работает он не менее результативно. Возможно, по складу характера и мышления он даже подойдёт вам больше. Трансёрфинг утверждает, что за кажущейся внезапностью беспokoйных мыслей, которые вы описываете в письме, скрывается закон — перемены не происходят «вдруг». Человек годами отмахивается от ощущения неудовлетворённости, разочарования, рутины, и, наконец, сознание формулирует идею: я устал, я ухожу. **ПЕРВЫЙ ШАГ** в будущее сделан — это принятие необходимости перемен.

Но куда именно уходить? Взрослый человек не может позволить себе двинуться в никуда вслепую. Необходимо совершить **ВТОРОЙ ШАГ** — осознать истинные ценности. Возьмите лист бумаги, разделите на две части, слева напишите всё, что вам в нынешней профессии не нравится. Вспомните любые, даже, казалось бы, мелкие обстоятельства: долгая дорога в забитом общественном транспорте, авралы в конце месяца, слишком болтливые соседи по кабинету, неприятный запах тяжёлых сигарет от начальника, отсутствие по соседству от офиса продуктового супермаркета и т. п. В правой колонке опишите то, что вы хотели бы получить взамен, даже если сейчас вам кажется это пустыми фантазиями. Неожиданно может выясниться, что для того, чтобы получать радость от работы, вам нужны всего лишь повышение зарплаты и покупка автомобиля и вот оно — вождённое счастье! А может быть, ваше бессознательное потребует полной сво-

боды от коллег, руководства, планов и даже дороги туда и обратно. **ТРЕТИЙ ШАГ** — кристаллизация намерений. Сократите получившиеся несколько десятков пунктов с обеих сторон до жизненно важных десяти. Пусть итог не пугает вас, в конце концов вы взрослый человек, ответьте честно на вопрос: «Кем бы вы работали, даже если бы вам не платили денег?» Носите с собой бумажку с оставшимися пунктами и этим ответом, перечитывайте их время от времени. Просыпаясь утром, говорите себе: «Я ишу дело, которое превратит мою жизнь в праздник!»

Итак, ваши требования к будущей работе прояснились, но где место такой чудо-работы, куда отправлять резюме? Такого адреса пока действительно нет. Но мысленный запрос во Вселенную сделан, предвкушение счастливых перемен уже коснулось вашей души, а это, поверьте, 90% дела. Информация о нужной работе в ближайшее время начнёт поступать к вам в таком количестве, что только выбирай. **ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ** — материализация новой, желанной и радостной действительности согласно трансёрфингу будет совершаться прямо у вас на глазах.

Комментирует руководитель кадрового агентства «Кредо» Анна ВИХРОВА:

— Говорить о возрастном цензе открыто не принято, однако, признаюсь честно, и у работодателей, и у кадровиков пункт о возрасте написан чётко. Если совсем недавно планка стояла на уровне 45-50 предпенсионных лет, то теперь всё чаще отказывают в получении места 35-летним специалистам даже высокого класса. Считается, что соискатель в этом возрасте уже обладает достаточно инертным стереотипным мышлением, с трудом овладевает новыми знаниями и умениями, с ещё большим скрипом подстраивается под требования вышестоящего руководства, особенно моложе себя. А кроме того, 35-летний зрелый человек прекрасно знает себе цену и требует соответствующей оплаты труда, в то время как «молодняку» можно платить и меньше.

Если вами в 35 и более лет овладело стойкое желание сменить работу и начать карьеру с «нуля», не бойтесь совершить столь, казалось бы, кардинальный переворот в трудовой жизни и жизни вообще. Несмотря на все препоны, существуют сферы деятельности, в которых вы будете востребованы:

● Первое, куда стоит обратиться свой взор, — только что образовавшиеся ком-

пании, делающие первые шаги в бизнесе. Здесь ваши знания и опыт будут приняты на «ура», и ваша прежняя, так надоевшая профессия обретёт новое дыхание!

● Целый ряд вакансий не требует специального образования и многолетнего опыта, главное — ваше стремление достичь успеха: риелторы, менеджеры по продажам, агенты по страхованию, специалисты call-центров, которые активно открываются во многих городах

● **Фриланс.** Это вариант для тех, кто хотел бы работать на дому. Приемлем для дизайнеров, писателей, журналистов, фотографов, веб-программистов, администраторов и модераторов сайтов или тех, кто решил ими стать

● **Собственный бизнес.** Осмеливаются броситься в его пучину лишь единицы, обладающие определённым складом характера. Согласно статистике для остальных уйти в «свободное плавание» по «термометру стрессов» равносильно разводу — 73 градуса из 100. Однако на самом деле стать индивидуальным предпринимателем в настоящее время не так сложно и затратно, как может показаться. Здесь приоритетами должны стать, во-первых, ваше истинное призвание, а во-вторых, потребность потребителю. Если вы всегда хотели превратить жизнь в праздник, открывайте агентство по организации свадеб и т. д. Педагогический талант можно оттачивать не только на собственных детях, но и создать частный детский сад, в коих сейчас большая нужда. Мастерицы могут вязать, шить, печь пироги не только для себя и родных, но и на продажу. Как говорится, лучшая работа — это хобби, приносящее доход

● **Дауншифтинг.** С точки зрения современного общества, «заточенного» на успех и получение прибыли, это побег от реальной жизни и даже депрессия. Дауншифтеры придерживаются противоположного мнения. Они сознательно выбирают занятия дворниками и сторожами, лесниками где-нибудь в глуши или работниками при монастырях, поскольку душевный покой, гармония с самим собой и природой для них несравненно важнее поста в Газпроме. Однако в России это крайне редкий радикальный вариант развития событий в зрелом возрасте.

*Записала
Наталья АНДРИЯЧЕНКО*

Ещё раз сначала

«Мадонна, мне конец» – будучи православной христианкой, я почему-то обратилась к Божией Матери на католический манер. Видимо, и впрямь конец настал. Да и как ему не настать, если у меня на шее кредиты, кошачье стадо, съёмная квартира, и всё требует денег. А на работе начальство мне доходчиво объяснило, у него, видите ли, ко мне претензии, и нам надо расстаться. Стараешься, стараешься, бьёшься головой как баран в ворота, а в итоге хоть плачь. В который раз передо мной вопрос: «Почему моя жизнь складывается именно так?»

«Ты схватила судьбу за хвост!» – когда-то сказала мама о моей работе. Да нет, мама, промахнулась я, и поймала что-то совсем непотребное, и это что-то уводит меня постоянно совсем в другую сторону. Вообще-то, мои родители были самыми лучшими родителями на свете. Они не жалели ни сил, ни средств на моё воспитание. Для них было важным не только, чтобы дитя было обуто, одето, накормлено, но и выросло хорошо образованным человеком. Учиться я должна была лучше всех. Поведение иметь самое безукоризненное. Увлечения – самые благопристойные. Наказана я могла быть по чисто теоретическому поводу, дабы неповадно было даже мысли непотребные иметь.

Однажды в восьмом классе мы друженько всем классом сбежали с двух последних уроков. Я без колебания присоединилась к своим одноклассникам. Вот только они не присоединились ко мне, когда я получила от мамы «нахлебучку». Того, что я получила, хватило бы как раз на весь класс. В маминых глазах мой поступок был не просто хулиганством, оказалось, что от прогуливания уроков до измены Родине один шаг, и он будет мной непременно пройден при таком поведении. Прекратил этот «политический процесс» отец своим вмешательством. Видимо, его пугала мысль, что дочь может стать «политической преступницей» в столь юном возрасте. К слову, с учёбой у меня никаких проблем не было – училась я легко и хорошо, придаться было не к чему. Родители гордились мной. Особенно часто мама любила вспоминать, как директор школы после выпускного экзамена по истории сказал ей, что из двух классов только один такой блестящий ответ – мой. Ещё бы он был не блестящим, гуманитарные науки – мой «любимый лихой конёк», которого я неоднократно «пришпоривала» в сложных ситуациях, и он меня никогда не подводил. Как итог – мой аттестат стал вторым из всего выпуска, уступив лишь немного моей однокласснице в точных науках. Именно это

и ввело в заблуждение всех, в первую очередь меня. Складывалось общее впечатление, что я универсал – одинаково хороша и в гуманитарных, и в точных науках. Поэтому решение поступить в технический вуз на строительный факультет не вызвало ни у кого особых сомнений. Но... мне не хватило баллов. Вместо того чтобы остановиться и сделать правильный вывод, я решаю, что у меня слабая базовая подготовка и начинаю всё сначала. Год усиленно готовлюсь, упираюсь «крогом» и без труда поступаю. А дальше... дальше начался кошмар.

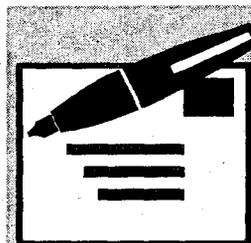
Я привыкла быть первой, в худшем случае второй, чувствовать себя олухом царя небесного было крайне неприятно, но технические дисциплины были для меня чем-то вроде китайской грамоты. Промучившись два с половиной года, твёрдо решила – хватит! Родителей такой поворот событий не обрадовал. Мои аргументы, где главным козырем было «я откровенно не тяну», не были услышаны. «Как же так? Другие учатся и ничего, справляются. Чем же ты хуже их?» – отвечали мне родители. Они решили, что я не учусь, а веду праздный образ жизни. С этого момента мои взаимоотношения с родителями сильно испортились. Я не была больше предметом их гордости, а превратилась в неудачницу, о которой лишней раз не хотелось говорить даже в кругу близких. Я нисколько не сомневаюсь: родители любили меня, но смирились с тем, что я не оправдала их надежд, не смогла. Я осталась в одиночестве.

Покорного судьба ведёт, непокорно – тащит, меня же она поволокла. За что

бы я ни бралась в дальнейшем – добром это не кончалось. У меня не ладилось ничего: ни семейная жизнь, ни работа, ни отношения с детьми. Часто я видела один и тот же сон – последний звонок, торжественная линейка, а я захлёбываюсь от слёз и просыпаюсь от собственного плача. Школьные годы, конечно, чудесные, но не тоска по ним меня так мучила. Просто мне очень хотелось вернуться в то время, чтобы начать всё сначала и правильно. Но у жизни нет обратного пути. Мне жить дальше и плакать по ночам о том, чего уже нельзя исправить. Дорогие родители, вы все желаете своим детям только самого лучшего, но присмотритесь, хорошо ли вы знаете своих детей? Ведь то, что служит ориентиром для одного, легко сойдёт с дороги другого.

Неизвестно, сколько бы я ещё продолжала «кувыркаться из кулёк в рокожку», если бы не случай. Это вмешалась её величество судьба. У каждого христианина последняя инстанция – это Бог, а жаль, она должна быть первой. Я не исключение. Плача перед иконой Божией Матери так, что шарф на шее можно было выжимать, я каялась, просила прощения за всё и у всех, просила подсказать мне, как жить дальше. Подсказка пришла совершенно неожиданно. По какому-то счастливому совпадению лопнуло не только моё терпение, но и терпение моей лучшей подруги. Она окинула своим профессиональным взглядом мой гороскоп с целью выяснить, есть ли что-нибудь, к чему я пригодна. Никогда не видела этого человека таким растерянным: «У тебя в гороскопе очень яркое Солнце. Ты будешь знаменита. Звёзды предсказывают тебе творческую профессию. Неудивительно, что у тебя ничего не получается. Ты занимаешься не своим делом. Это Нептун – могучий небесный покровитель всех мечтателей и фантазёров «подшутил» над тобой в момент рождения, наделив такими качествами, которые трудно предположить, не то что заметить». Меня почему-то услышанное не удивило, словно я знала это всегда. Ну что же, начну ещё раз всё сначала и всё правильно.

Т. Г. СУББОТИНА



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

Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Будуар»! Меня зовут Наталья. Писать стихи начала с 14 лет. Сейчас мне 23 года, и я по-прежнему влюблена в поэзию

Пусть это всё уже не ново,
Без пафосных скажу я слов.
И повторюсь, быть может, снова:
Храните верную любовь.

Пусть говорят, что уж не модно,
Единственному жизнь дарить.
Но это счастье, это гордо,
Ведь это истинно любить!

Неужто верность так абсурдна,
Но разве сердце может лгать?
И всё же рано или поздно
Душа начнёт любви искать.

Захочет теплоты, заботы,
Готова будет отдавать
Без оговорок, без подсчёта,
Сколько отдать, а сколько взять.

Пора б любить учиться верно,
Не требовать, не унижать.
Чтоб в мире стало чуть светлее,
Чтобы любовь могла дышать.

Наталья ЗОЛОТАРЁВА,
г. Улан-Удэ,
Республика Бурятия

БОИШЬСЯ?

Боишься, что утрачу разум
От долгожданного «люблю»?
И жизнь былую брошу сразу
За счастье в призрачном раю?

Или воспользуюсь признаньем,
За униженьем отомщу:
Как сатана, владея знаньем,
Любовь на ветер отпущу?

И что расквасишься однажды,
Отдав мне от души ключи,
И всё окажется неважным,
Боишься? Что ж, тогда молчи.

ПОКА НЕ ПОЗДНО

По сердцу резко ножами слов –
Так безразлично ты бьёшь, любовь.
И нитью пульса дрожит душа,
Пытаясь выжить, спастись спеша.

Не жду пощады, не вижу снов,
Шипы повсюду взамен цветов.
Парила в небе, но камнем вниз
Низвергнул грубо судьбы каприз.

С тобой познала и рай, и ад,
Не верю в чудо, не жду назад.
Тебя у Бога я отмолю,
Пока не поздно, пока люблю.

ОТПУСТИ

Отпусти меня. От усталости
Отболело, прошло в душе.
Не осталось в ней даже малости
От былого чувства уже.

Мне не надо прощанья долгого,
Обвинений и грубых слов.
Приговора от злобы горького,
Что играла с тобой в любовь.

Не удерживай, отпусти меня,
Подневольной любви не быть.
Жаль, но прежнего больше нет огня.
Ну так дай же сердцу остыть.

Елена ХАСИМОВА,
по электронной почте

Здравствуйте, редакция газеты «Будуар»! Мне 52 года. Радует, что ваш журнал охватывает все возрасты женщин, и каждая в вашем издании находит для себя много полезных и интересных статей по психологии, кулинарии, домоводству. Но всё-таки первым делом я ищу страничку со стихами ваших читателей. У стихотворений своя жизнь, не имеющая срока давности

СКАЧКИ

Жизнь – ипподром. Когда почти у цели,
Ещё рывок – и победить могла...
В безумном ритме, удержавшись еле,
Ещё секунда – и лечу с седла.
Победы миг уже неосязаем,
И я лежу изранена в пыли,
Орут трибуны, конь недосязаем,
А я ещё не поднялась с земли.
Падения. Ушибы. Всё не ново,
И крик толпы звенит в ушах опять.
Иду на старт, чтобы начать всё снова,
Ловлю коня, чтоб снова побеждать.
Жизнь – ипподром, зависим от удачи,

Порою скачки не по силам мне.
И не с коня лечу порою, с клячи,
Всё же упрямо быть хочу в седле.

ПОЗДНО

Недолюбили мы друг друга,
Ушёл ты за черту потерь.
«Он не вернётся, – мне разлука
Твердит. – Его уж нет, поверь».
Недолюбили. Я хотела...
Но не смогла. Не в этом суть.
Прости за то, что не сумела
Тебя у пропасти вернуть.
Недолюбили... Так решили...
И каждый выбирал свой путь.
Друг друга мы недолюбили...
Теперь уж поздно. В этом. Суть.

ПОЛОСЫ

А жизнь петляет полосой
То чёрною, то белою.
Счастливый день звенит струной,
Недобрый – с пылью серою
Сметает счастье. По холмам
Рассыплет мелкой крошкой.
Смотрю с тоской по сторонам,
Прикрыв глаза ладошкой.
Всё дальше счастье. Не поймать.
Разносит ветер в стороны.
Сбежалась недругов вмиг рать,
Галдят, как птицы, вороны.
Средь них брошу, как в темноте,
Девчонкой неумею,
Ищу в житейской суеде
Свою полоску белую.

Татьяне К.

Ты не была моей подругой,
Возможно, стать ею могла...
Он был моей сердечной мукой,
И с этой мукой я жила
Во лжи с ним, тратя жизнь бездарно.
За то, что встала на пути,
Сейчас я даже благодарна
Тебе, разлучница. Прости –
Жалею я о том, что было
Меж нами. Помнишь? У ворот...
Я не его, тебя винила
В тот для меня тяжёлый год.
Прости. Прошу тебя без фальши –
Давно больём всё поросло.
И не хочу я впредь, как раньше,
Меж нами, чтоб стояло зло.

Елена ВОРОБЬЁВА,
г. Михайловка,
Волгоградская обл.



— Я так рад, что ты согласи-
лась поехать на дачу к моим
друзьям, скорей бы выходные! — те-
лефонная трубка говорила прият-
ным мужским голосом, я млела и та-
яла, слушая самые чудесные на све-
те слова. И вдруг как гром среди яс-
ного неба: — Ты можешь остаться с
ночევкой? Гарантирую заботу и
комфорт, в воскресенье вернемся в
город...

На моё спасение чайник вскипел и возмущённо фыркнул стружкой кипятка на плиту.

— Ой, у меня тут бытовая катастрофа назревает, перезвоню позже! — выкрикнула я в трубку и кинулась к бурлящей посудине. Погасив огонь, бессильно обмякла: прозвучало предложение, требующее внятного ответа — согласна ли я остаться с ним на ночь. Казалось бы, над чем тут голову ломать, если «он чертовски привлекателен, вы чертовски привлекательны», однако не всё так просто. Дело в том, что предстоящая поездка — всего лишь второе свидание, на первом мы ходили в кино и ужинали. Не слишком ли стремительно рушим границы? С другой стороны, я — женщина «чуть за 30», крепко стою на ногах, воспитываю ребёнка, свободна от брака, каких-либо отношений и, как казалось, без предрассудков. Давно положено своей решать, с кем делить радости, жизнь и постель. И если новый приятель нравится до дрожи в коленях, чего время тянуть... Но с третьей стороны, именно потому, что нравится, я букую на месте: а

может, у нас что-нибудь получится? И слишком скорая близость навредит, выставив меня легкомысленной и неразборчивой в связях?..

Прежде чем набрать заветный номер, чтобы дать согласие или найти уважительные причины для отказа, я налила себе чая...

«Умри, но не давай поцелуя без любви»

На ум пришла приятельница Аня — живой привет из прошлого — благочинного и благонаванного, когда юбки у барышень были до полу, глаза опущены к полу, а требования к кавалерам-рыцарям задраны до небес. Аня ни при каких обстоятельствах не согласится даже на поцелуй в щёчку, если это не седьмое-десятое свидание. «Я не такая! — провозглашает она. — Меня нужно добиваться!» Слушать речи о целомудрии в исполнении 30-летней девушки, честно говоря, забавно. Не менее забавны и гримасы судьбы: в Аниной жизни случился роман с крайне терпеливым мужчиной, который стойко выдерживал сугубо платонический роман целых три месяца. Когда наконец «Бастилия пала», кавалер растворился во «Мраке ночи. И даже не перезвонил.

Из умных книг: «Перестаньте выступать секс мерилом нравственности!» — заклиняют знатоки человеческих душ. Изменились критерии оценки женщин мужчинами. Разумеется, честь и совесть по-прежнему в моде, но выступа-

емая дамой напоказ целомудренность вызывает у кавалера чаще не восторг, а недоумение и вопрос: «А где кончатся её игры и начнутся интерес и чувства конкретно ко мне? И неужели ей больше нечем привлечь, кроме мнимой недоступности?» Кроме того, если единственной целью общения с вами был секс, совершенно неважно, случится он на первом или 101-м свидании.

Большого не надо

«Сообщница» по фитнесу Алла — человек хладнокровный: ни тоски, ни жалости не ведает. Для неё скоропалительный секс — не предмет раздумий, а норма жизни. Алла держит на плечах собственное дело, прекрасно выглядит в свои «около 40», щедро помогает студентке-дочери. Влюбляться, заводить семью ей некогда, да и неохота. Однако общение с противоположным полом происходит регулярно и бурно. Алла сама выбирает того, с кем утешится вечером, интимное общение протекает в комфортных условиях, но при этом технично-холодно: она спокойно обсуждает, какие ласки и «манёвры» эффективнее всего приводят к результату, но душу не открывает, личной жизнью нового «друга» не интересуется. На наши вопросы: «Не боишься, что новый знакомый плохо о тебе подумает?» Алла усмехается: «Пусть лучше сосредоточится на себе, чтобы я о нём плохо не подумала». Её девиз: жизнь коротка, надо ловить момент, и, естественно, позаботиться о предотвращении нежелательных последствий.

Из умных книг: «Общественность расширила горизонты, признав право женщин на получение удовольствия, на краткосрочные отношения без обязательств». Действительно, условный «срок давности», «пора – не пора», всего лишь стереотипы, жёстких правил не существует. Если женщина способна практиковать разовые отношения без ущерба для самоуважения – кто запретит?

Из постели по жизни

На Настю хочется держать равнение: в её случае скорое «постельное знакомство» закончилось прочным союзом. Они с Олегом коллеги, полгода нарезали круги друг перед другом, молча симпатизировали, вместе переживали авралы и свехурочки, но держались в рамках. А однажды пятничным вечером поужинали в кафе и... проснулись субботним утром вместе. Не сгорающие со стыда, а счастливые. «Случилось то, чего оба ждали, – откровенничала Настя, – не было смысла затягивать. Я его будто сто лет знаю даже по прикосновениям, по запаху – родной человек!» Олег признался, что переживал из-за бурного развития событий: «Хотелось ещё поухаживать, боялся, что оттолкну её таким напором, но... она – моё зеркальное отражение. Откровенно поговорили, что прогулки за ручку и шквал пылких sms-ок наверстаем. И без того полгода потеряли!»

Был ли тот ужин в кафе «со всеми вытекающими» официальным первым свиданием? Несомненно. Можно ли считать Настю и Олега на тот момент незнакомцами? Ну как сказать.

Из умных книг: «Психологи предупреждают стремительной близости высокие

шансы на успех, если до этого между партнёрами установилась прочная эмоциональная связь». Сексом интересно заниматься с тем, с кем и без секса интересно, утверждают специалисты. И совсем неважно, что время, предшествующее интиму, вы провели не в статусе «встречающихся», а просто коллег или знакомых. Люди друг другу симпатичны, оба признают это и секс – всего лишь способ выразить партнёру тёплые чувства, лучше его узнать. Социологи и все же дают зелёный свет: на сегодняшний день подобный сценарий становится скорее правилом, нежели исключением. И советуют не слишком прислушиваться к мнению мужчин, которые по-прежнему считают раскрепощённых женщин доступными глупышками: агрессия свидетельствует всего лишь о неуверенности мужчины в себе.

...Прочитаны советы психологов, в памяти воскрешены знакомые, прошедшие проверку на широту взглядов, наконец, выпито изрядное количество чая – откладывать далее «звонок другу» невозможно. С одной стороны, я взрослая женщина, не связанная обязательствами и брачными клятвами; знакомству с избранником два месяца, вне всяких сомнений он мне нравится, думаю, это взаимно, и если бы не свербящий вопрос: «А что он подумает, если соглашусь?», я бы уже выбирала новый спортивный костюм и куртку для поездки... С другой стороны, а вдруг что-то пойдёт не так, вдруг от волнения или по неловкости я его разочарую? Может, я придумала себе роман, а он – чемпион по забегам на короткие дистанции?..

Как бы там ни было, узнать правду можно, лишь решившись на что-то, позволить себе не сомневаться, а довериться.

Свершилось! Что теперь?

Итак, с вами случилась стремительная близость, постфактум одолевают сомнения в правильности поступка. Что предпринять и от каких действий воздержаться, советуют психологи:

- во-первых, не рыдайте и не устраивайте трагедию, повторяя, что вы «вообще-то никогда и ни за что, а тут бес попутал» – мужчине вряд ли будет приятно осознавать, что его расценивают как ошибку и «смертный грех»
- ведите себя естественно, не примеряйте образ роковой женщины, меняющей мужчин как перчатки
- похвалите, скажите комплимент партнёру, ему сейчас тоже тревожно
- не замыкайтесь в себе и не убегайте с «места происшествия», взрослые люди не ведут себя оскорбительно в отношении других
- не задавайте глобальных вопросов вроде: «Что с нами дальше будет?»
- будьте готовы к тому, что продолжения не последует. И очень может быть – из-за вашего нежелания
- не спрашивайте партнёра: «Ты считаешь меня легкомысленной?». Всё равно не услышите правды
- если вас действительно волнует мнение мужчины, спустя некоторое время отправьте ему сообщение с примерным текстом: «Всё так быстро произошло, я даже немного растерялась...» Последующий ответ расставит всё по местам.

Наталья ГРЕБНЕВА

Несколько фраз об «этом»

Вне зависимости от того, предстоит ли вам первая близость или с партнёром связывают долгие отношения, прислушайтесь к советам мужчины и специалиста: американский сексолог Ивонн К. ФУЛБРАЙТ утверждает, что ключ к сексуальной гармонии – умение общаться. Вот какие навыки он советует освоить:

● Никогда не критикуйте партнёра. Негативная оценка того, что он делает с целью доставить вам удовольствие, больно ранит. Примените конструктивный подход: «Мне нравится то, что ты делаешь, только, может быть, попробуем чуть-чуть медленнее? Думаю, это будет ещё приятнее»

● Объясняйтесь жестами. Неожидательно говорить, что вы хотите: в ряде ситуаций достаточно нежно подвинуть к заветной цели руку партнёра или сжать пальцы, одобряя его действия

● Останавливайте партнёра, когда нужно. Иногда стимуляция эrogenных зон требует перерыва. Если вам нужна пауза, не стесняйтесь попросить об этом мужчину, выберите достойный повод и самые нежные фразы, например: «Иди ко мне», «Хочу тебя поцеловать». Впоследствии не забывайте сказать (или показать), что самое время продолжить начатое

● Прислушивайтесь друг к другу. Получая удовольствие, проявите альтруизм по отношению к партнёру: он имеет полное право на взаимные ласки и одобрительные комплименты. Сосредоточившись только на собственном ощущении, вы лишаете себя репутации искусной талантливой партнёрши, а его – возбуждающих ощущений

● Говорите об этом. Мозг – неоднозначная эrogenная зона, которая, на первый взгляд, не имеет отношения к сексуальному удовольствию, на самом же деле возглавляет список «участков», отвечающих за возбуждение. Согласно исследованиям и мужчины, и женщины способны испытывать оргазм даже во сне, лишь бы был повод – речь о стимуляции мозговых центров. Сделать это просто: говорите друг с другом о сексе и в постели и вне её.

Журавушка

— Вот ты на полчаса всего опаздываешь, а я уж места себе не нахожу. Ну что ты хочешь? Уж простыло всё давно, я по окнам избегалась, а ты хотя бы поторопился!.. Нет, ты подумай, ему смешно!

— Тебе удобно лежать, подушка не высоковата? Свет лунный в оконце не бьёт? Если что, я шторку задвину. Спи, родненький, а я встану погляжу, как там Тёмушка наш. Во сне, бывает, одеяльце скидывает, так и спит телешом...

* * *

Живём складно, уж, почитай, восьмой год. А всё потому, что доверяем друг дружке, я — ему, он — мне. Всё про его дружков-товарищей знаю, он про моих девчонок. Если что на работе случится, так я ему пошепчу-пожалуюсь. Коль у него беда какая, я с пониманием, стол накрою, выслушаю, может, по-бабьи подскажу что. А нет, так хоть пожалею.

А ещё есть у нас общее счастье — Журавушка. Как-то по осени нашли птицу с подбитым крылом, так на зиму и оставили, выходили крыло-то ей. А по весне она, дурёха, не захотела к своим, с нами и осталась. Хозяин мой ей поилку-кормилку сделал, гнездovаться она не стала, живёт в старом чулане. С женихами знаться не желает, да и своих не привечает. Только с нами и дружится. Ну коль сама захотела, так тому и быть. Куда я иду, туда она за мной топает, уж всем посёлком нас знают...

* * *

И ведь хорошо же, дружно же было. По осени картошку убираем, Тёмушка в лукошко собирает клубни, мы с мужем в мешки, а Журавушка зорко приглядывает, чтобы остатку не было. Если картофелину какую заметит, тут же крикнет тревожно. «Кормилица ведь! — смеёмся мы. — Не то пропадём зимой без клубенёчка твоего».

Соседка баба Маня, наблюдая из-за плетня, как ловко в шесть рук и один клюв собирается наш урожай, качала головой: «Зря, зря вы всё это с птицей. Ей же к своим надо. Знать, какого жучка есть, а какой ядовитый, ког-

да пора ухаживания кавалеров принимать, танцы танцевать, да в гнездо садиться. А вы ей крыло вылечили, да, считай, крылья подрезали».

— Брось ты, баб Мань, чего хмурая такая? Разве ей плохо с нами? Не обижаем ведь!

— А человек вообще такая порода непредсказуемая, что сегодня на крыло ставит, а завтра те же самые крылья и свяжет.

Бабка явно не в духе. Или урожай худой родился, или хвори возрастные навалились.

А птица наша клеточку ей вслед, мол, «иди, глупая», да крыльями захлопала. За нас, стало быть!

Когда вверху пролетал осенний журавлиный клин, может статься, последний, Журавушка лишь взглянула удивлённо. Ей-то чего горевать, она же с любимыми!

* * *

Как-то раз пропала пернатая наша. Мы уж округу обошли, во все колодцы заглянули, нет нигде. Ночью реву в подушку, муж волком рысится:

— Ты виновата, ты, глупая, недоглядела!

Ещё пуще заплакала я, ушла в Тёмушкину комнату, гляжу в окошко, а ночь лунная. Мальчик мой спит, сопит в две крошечные дырочки, я ему одеяльце поправляю, а сама глаз с оконца не спускаю. Как же так получилось, что едва ли не впервые со свадьбы спим мы порознь в разных комнатах? Друг мой сердечный всегда доверчив да ласков был, а тут... Неужто из-за Журавушки сердцем зашёлся?

Слезинки вытираю, Тёмушку поглаживаю, уж и привыкла в окошко глаз ставить, не замечаю изменений в отражении. А с другой стороны притулилась кровинушка наша, птица серая, в лунном сиянии неприметная. Видно, сер-



Рисунки Елены ЖИГУЛЕВОЙ

дечная, запуталась в силках, отбилась далече, только сейчас путь к порогу родному нашла. Стоит возле стекла оконного, смотрит в глаза мне и думает, что я вижу её, только, осерчавши, дверь не открываю. Ах ты, птица моя! Родимица горемычная!..

* * *

— А почему вчера выпивши пришёл домой?

— Отмечали с ребятами, не твоё дело. Ты вон борща навари да Тёмки-

ны уроки проверь. А в мужнины дела нечего нос совать!

* * *

— А может, вечером в кино сходим? С Тёмушкой мама моя посидит?

— Некогда мне. Ухожу я вечером, не жди, буду поздно.

* * *

— Милый, поговорил бы ты со мной. Вечерами тебя нет, приходишь поздно, друзей своих в дом не зовёшь. Ни Тёмушка, ни Журавушка тебе неинтересны, хоть бы спросил, как они. Ты ж им отец родной!..

Только кованым сапогом саданул дверь да вышел.

* * *

Ту студеную зиму я, считай, провела с серым котёнком, Тёмушкой, обычными хлопотами да Журавушкой. Чтоб не мёрзла да не тосковала птица, занесла её в дом, сухое чистое место определила, в общем, и не досадовали мы на друг дружку... А хозяин наш если приходил, то всегда хмельной и злой. Выспится — и снова поминай как звали.

Сколько горемьчных слёз я выплакала, как же так получилось, что остались мы друг у друга совсем одни, а ещё недавно были вместе.

* * *

Однажды вечером в дом постучали. На пороге — баба Маня, завёрнутая в триста платков пуховых, в руках палка.

— Ну что, так и оставишь на пороге стоять? — сурово поздоровалась.

— Заходи, заходи, баб Мань, сейчас чаю поставлю.

Пока она рассупонивалась из своих одёжек, я согрела чай, выставила баранки и варенье на стол, но не забыла и скатерть свежую узорчатую постелить — бабка Маня больно приметлива на такие мелочи.

Та отхлебнула из красивой чашки дымящийся ароматный напиток, огляделась вокруг. Присмотрела и Тёмку, залезшего с ногами в старое кресло с книжкой про зверей, и Журавушку, прикрывшуюся поближе к печке.

— Ну что, вдовствуешь при живом муже? — огоршила баба Маня.

— Почему же... — сказала, а у самой сердце заволошное птахой метнулось. Почувствовала: с худым, с недобрым баба Маня пришла.

Журавушка вдруг вскочила на ножки, внимательной головкой завертела.

— Дык хозяин твой, считай, на соседней улице уже обосновался, зазно-

бу не скрывает. Богатым двором живёт, не как ты, баранками с чаем не перебиваются...

* * *

Мне бы выгнать сплетницу эту старую, закричать-забиться, сказать, что враки всё это, что не мог он так со мной поступить. Но в груди вдруг коротко клокотнуло, и стало тихо-тихо. Мог. Сама виновата. Сама во всём верила. Простая, проще куда уж. Может, если бы с хитринкой была, не отпустила бы своего заветного к сопернице. Может, слово бесстыжее шепнула в урочный час, а может, и на других бы с интересом посматривала. В семье ведь как: все луковки в корзину, а одну всё равно в карман.

* * *

Баба Маня с интересом смотрела, как я побегу сопернице окна бить, выть-кричать начну, Тёмку науськивать на отца буду? А я спокойно спросила:

— Баб Мань, чай-то вкусный? Если хочешь, ещё наливавай, нам с Тёмкой и Журавкой не жалко. Хоть не богато живём, а дружно.

Бабка грохнула чашкой о столешницу, расплескала чай, подхватила корзину:

— Дура, что ль? О себе не думаешь, дитё пожалей! Иди, беги со всех ног, лети туда, вались мужу в ноги, чтоб вернулся!

Тёмка в углу своём на кресле подавленном всхлипывал, я сидела колодой... И тут выступила Журавушка: раскинула крылья, налетела на бабку Маню да клекочет на весь дом! Дескать, уходите злые вести с нашего порога!

* * *

Тёмушка всхлипывал, а я даже плакать не могла, шла молчаливая. В большом ярко освещённом доме было шумно и, видно, празднично. Гости сидели за столом, в окнах суета. А хозяин, вот незадача, вышел на крыльцо покурить. Перед его глазами и предстала печальная тройца: зарёванный Тёмка, я, чёрная, как ночь, от боли. И Журавушка. И тут птаха почему-то близко-близко подошла к хозяину и словно в глаза заглянула...

— Не стойте на ветру, зябко, — сказал он.

...Он вёл нас обоих под своим бушлатом, Тёмку с одной стороны приобнял, меня жарко к сердцу прижал. Сзади по снегу вышагивала Журавка.

Наталья КРОЛЕВЕЦ



ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ?

Какого автора вы открыли для себя, какую книгу считаете увлекательной, необычной и даже гениальной? Помогите начинающим книголюбам выбрать лучшее в «книжном море» и составить свой список «для сердца и ума»

Лидия УЛАНОВА, г. Пенза
«Платформа»
Мишель УЭЛЬБЕК

Мои друзья обвиняют Уэльбека в беспросветном пессимизме, в излишнем эротизме и даже расизме, но мне по душе его романы. «Платформа» была первой его книгой, которую прочла. Время от времени я к ней возвращаюсь, причём выбираю ту часть, которая подходит мне по настроению в данную минуту. Вначале герой — обычный 40-летний месье, воплощение равнодушия и сарказма ко всему, даже к смерти отца. Но после встречи с Валери в его жизни начинается полоса солнечного — абсолютного счастья. И, наконец, разрыв отношений и полный крах личности — это здорово отрезвляет!

Галина РИШТ, г. Курск
«Фаворит»
Валентин ПИКУЛЬ

Сегодня все без ума от Акунина, а я хочу напомнить о незаслуженно забытом Пикуле. Он сумел преподнести историю России так, что дальше хочется уже самому копать и копать... «Фаворит» — роман о романе Екатерины Великой и Потёмкина, который из простого сельского парня стал не просто очередным фаворитом императрицы, а государственным деятелем. Благодаря этой книге я прочла всё, что могла найти об эпохе Екатерины, но так сильно, как Пикуль, не впечатлил ни один автор, даже профессиональные историки.

Уважаемые читатели, ваш отзыв должен составлять не более 100 слов включая имя автора и название книги.

РАЗМЕР: 38/40/42. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (46% мохера, 34% акрила, 2% п/э, 50 г/115 м): сиреневого цвета 10/11/12 мотков, спицы № 6 и № 8.

УЗОРЫ

Лиц. гл.: *1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.*

Резинка 1/1: *1 лиц. п., 1 изн. п.*

Трубчатый узор (полая резинка): *1 лиц. п., снять 1 п., как при изн. вязании, не провязывая*.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ лиц. гл., спицами № 8: 10 п. и 13 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: спицами № 8 и двойной нитью набрать 70/73/76 п. и вязать лиц. гл., убавляя с каждой стороны, за 2 п. от каждого края в каждом 10 р. 6x1 п. Получится 58/61/64 п. Через 56/58/60 см от НР выполнить для пройм убавл. с каждой стороны в каждом 2 р. 5x1 п. Продолжать прямо. Через 19/20/21 см от НР закрыть все п. одновременно 1x2 п./1x3 п./2x2 п. И за 2 п. от края 3x1 п., и в каждом 4 р. 2x1 п. Получится 44/45/46 п. Через 77/79/81 см от НР закрыть все п. одновременно.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА: спицами № 8 и двойной нитью набрать 39/41/43 п. и вязать лиц. гл., кроме 2-х крайних правых п., которые вязать трубчатым узором, убавляя с каждой стороны в каждом 10 р. 6x1 п. Получится 27/29/31 п.

ПАЛЬТО

Через 56/58/60 см от НР выполнить горловину и пройму, убавляя для горловины с правой стороны в каждом 6 р. 2x1 п., а для проймы с левой стороны в каждом 2 р. 1x2 п./1x3 п./2x2 п. И за 2 п. от края 9x1 п. Останется 14/15/16 п. для каждого плеча, через 77/79/81 см от НР закрыть все п. одновременно.

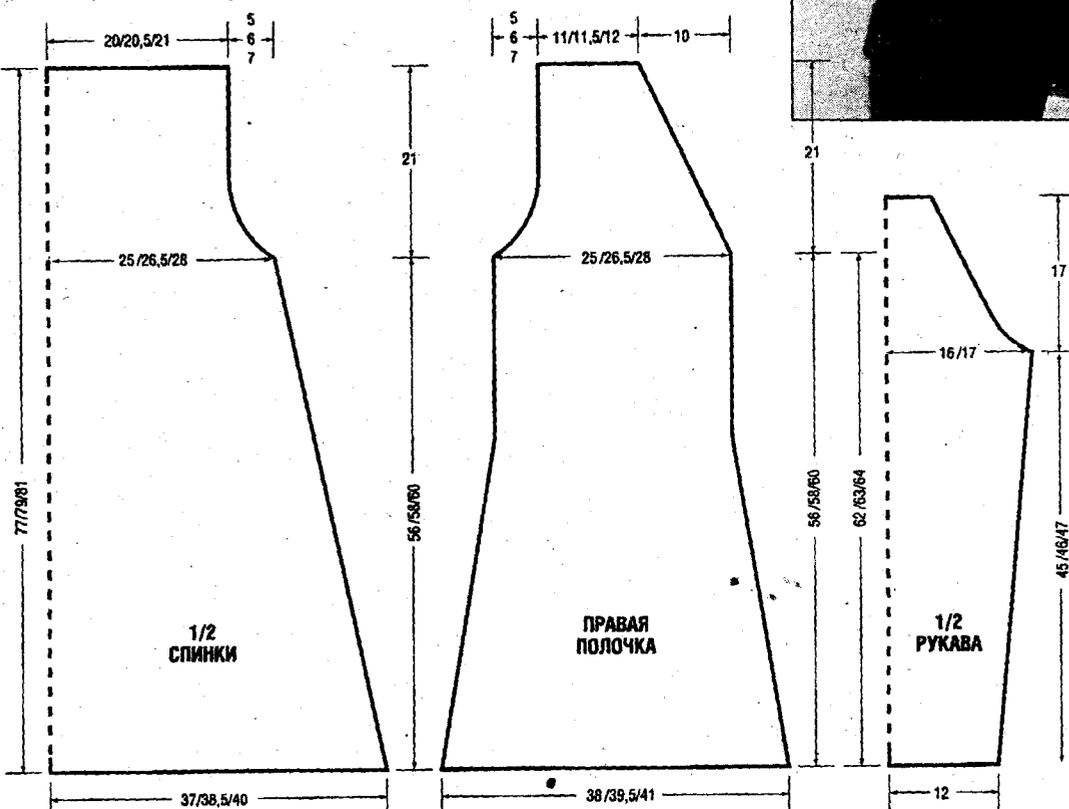
ЛЕВУЮ ПОЛОЧКУ вязать зеркально.

РУКАВ: спицами № 6 и одной нитью набрать 39 п. и вязать лиц. гл., прибавляя с каждой стороны в каждом 6 р. 6x1 п./7x1 п./7x1 п. Получится 50/52/52 п. Через 45/46/47 см от НР убавлять с каждой стороны в каждом 2 р. 1x2 п./1x3 п./1x3 п. И за 2 п. от края: 18x1 п.

Останется 10 п. и через 62/63/64 см от НР закрыть все п. одновременно.

ШАРФ

Спицами № 8 и двойной нитью набрать 23 п. и вязать резинкой 1/1, вязать *10 см двой-



ной нитью, 10 см одной нитью*. Через 190 см от НР закрыть все п. одновременно.

СБОРКА

Слегка прогладить с изн. стороны все детали изделия. Выполнить плечевые швы. Выполнить швы рукавов, вшить их в изделие. Расположить шарф по краю горловины спинки полочек за 3 см до начала горловины и пришить. Слегка прогладить швы с изн. стороны.

По материалам журнала «Золушка вяжет», № 9 (292)10.

РАЗМЕР: 38-40/42-44/46-48. Чтобы узнать российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (55% акрила, 45% шерсти, 100 г/90 м) фиолетового цвета 4/5/5 мотков, спицы № 7.

УЗОРЫ

Платочная вязка, резинка 1/1, резинка 3/2.

Трубчатый узор: *1 лиц. п., 1 п. снять как изн. без накида*

Ажурный узор: 1 р.: *3 изн. п., 1 лиц. п., 1 накид., 1 лиц. п. *

2 р.: и все чётные: вязать петли по рисунку.

3 р.: *3 изн., 1 п. снять, не провязывая, 2 лиц. п. протянуть их через снятую п. * Повторять эти 4 р.

ВЫПОЛНЕНИЕ

СПИНКА: набрать 43/47/51 п. и вязать резинкой 3/2, начиная и заканчивая 3/2/2 лиц. п. Через 12 см продолжить ажурным узором, прибавив с каждой стороны по 1 п., начиная и заканчивая 4/1/3 изн. п. Получится 45/49/53 п. Через 30/32/33 см от НР прибавить с каждой стороны 1х3 п., которые далее вязать платочной вязкой. Останется 51/55/59 п. через 50/52/54 см от НР закрыть все п. одновременно.

ПЕРЕД: выполнить ту же работу, что и для спинки, но через 26/28/29 см от НР для вывязывания воротника разделить работу. Отложить первые 18/20/22 п. для правой части, продолжить на оставшихся 27/29/31 п.: вязать 9 крайних п. платочной вязкой, а остальные п. продолжать ажурным узором. Через 30/32/33 см от НР прибавить с левой стороны: 1х3 п. и вязать их платочной вязкой. Получится 30/32/34 п. В 12-м р. воротника прибавить за 2 п. от края в каждом 2 р. 12х1 п. Одновременно для прида-

ЖИЛЕТ

ния формы горловине убавить после платочной вязки воротника в каждом 4 р. 4х1 п./5х1 п./6х1 п. Получится 38/39/40 п.

Через 50/52/54 см от НР выполнить плечо, убавляя с левой стороны 1х17 п./1х18 п./1х19 п. Останется 21 п. для воротника

Вязать 16 первых п. платочной вязкой, на оставшихся 5 п. равномерно распределить 2 прибавл. (23 п.) и вязать 6 п. трубчатым узором и 1 изн. п.

Выполнить ещё 33 р. и закрыть все п. одновременно.

Подхватить оставшиеся п. правой стороны с изн. стороны изделия, набрать 9 п. воротника и вязать зеркально левой стороне.

ПОЯС: набрать 5 п. и вязать резинкой 1/1, через 120/125/125 см от НР закрыть все п. одновременно

СБОРКА

Слегка проутюжить с изн. стороны все детали изделия. Сшить плечевые и боковые швы. Сшить 2 части воротника, притшить воротник к горловине спинки. Протянуть пояс на уровне 1 р.



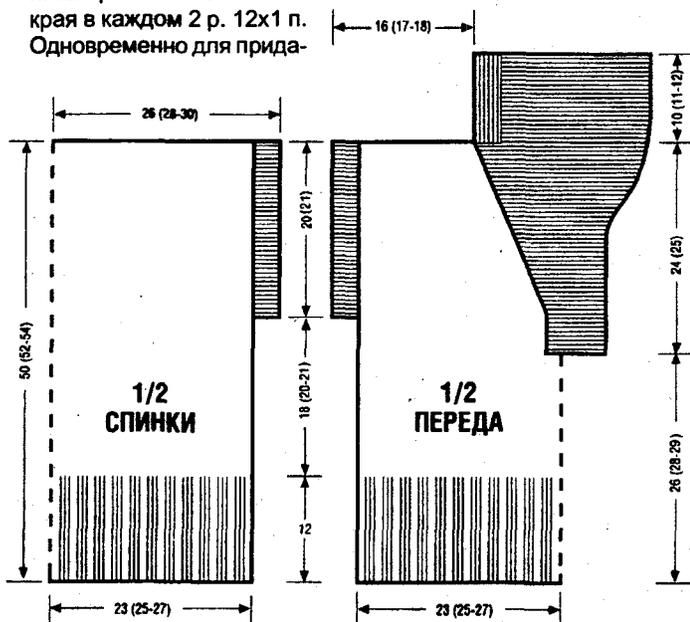
резинки начиная от центра переда и завязать.

По материалам журнала «Золушка вяжет», № 5 (297) 11.

Совет стилиста

● Сегодня без пальто трудно представить наш гардероб. Разнообразие фасонов порой поражает воображение. Но вот вязанные модели почему-то многие обходят стороной. А ведь такое пальто создаёт мягкий женственный образ. Носите пальто тонкой вязки с лёгкими платьями, плотными колготками и ботильонами, модели толстой вязки комбинируйте с джинсами и «осенними» тканями. Даже если вы приверженец делового стиля, выбирайте однотонные пальто классических цветов: чёрного, серого, бежевого и, разумеется, белого. Доводим до сведения модниц, что в этом сезоне на подиумах ярко заявили о себе пальто, застёгивающиеся только на одну пуговицу или завязывающиеся кокетливым бантом.

● Вязаный жилет сейчас актуален по двум причинам: первая – в нём тепло и комфортно, вторая – прекрасно вписывается в гардероб современной активной женщины. Обращаем ваше внимание, что в этом сезоне на пике популярности жилеты крупной вязки, они замечательно сочетаются с трикотажными платьями, хлопчатобумажными блузками (белая, как всегда, беспроигрышный вариант) и джинсами.



Теплая юлтанья

В этом сезоне настоящим модницам без вязаного берета и шарфа просто не обойтись! Они сделают осень по-настоящему уютной и позволят в любой ситуации выглядеть безупречно

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

Для берета: 1 моток пряжи (70% шерсти, 30% льна, 50 г/180 м), спицы № 4.

Для шарфа: 2 мотка, спицы № 3,5.

УЗОРЫ:

Лиц. гладь: *1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.*

Резинка 1/1: *1 лиц. п., 1 изн. п.*

Резинка 2/2: *2 лиц. п., 2 изн. п.*

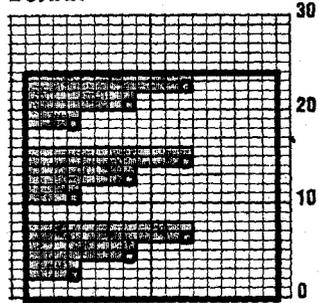
Узор «Рис»: 1 лиц. п., 1 изн. п. в след. ряду над лиц.

п. — изн. п., над изн.

п. — лиц. п.

Двойное убавление: 1 п. снять, как при лиц. вязании, 2 п. провязать вместе лиц. и протянуть полученную п. через снятую.

ВОЛАН



18 п.

□ = узор «рис»

■ = п., которые не надо провязывать

○ = 1 накид

БЕРЕТ

Резинка 1/1, лиц. гладь. Набрать 138 п. спицами

№ 3,5, вязать резинку 1/1 высотой 2 см. Продолжать лиц. гл. спицами №4.

3, 5, 11, 13

и 15 р.: выполнить 12 прибавлений, получится 198 п.

17 р.: начать убавления: вязать 15 п., *1 двойное убавление, 30 п.* повторить всего 6 раз от * до *, но закончить 15 п. вместо 30.

19 р.: 14 п., *1 двойное убавление, 28 п.* повторить всего

6 раз от * до *, но закончить 14 п. вместо 28. Продолжать эти убавления одни над другими каждые 2 р. Когда не останется п. между двойными убавлениями, протянуть нить через оставшиеся п. и стянуть.

ШАРФ

Резинка 1/1, резинка 2/2, узор «Рис».

Центральная часть: набрать 24 п., вязать резинкой 2/2, выполняя 3 лиц. п. над 3 лиц. п. с каждой стороны.

Через 50 см от НР закрыть 12 центральных п. и набрать их в след. ряду.

Через 56 см от НР закрыть все п.

Завязки: набрать 11 п., вязать резинкой 1/1, выполняя 2 лиц. п. над 2 лиц. п. с каждой стороны.

Через 60 см от НР закрыть все п.

Выполнить вторую завязку через 28 см.

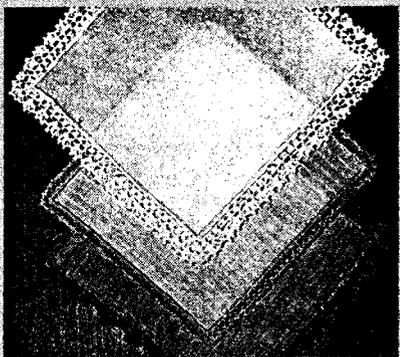
Волан: набрать 18 п., вязать узором «Рис», сокращёнными рядами, следуя схеме.

9 р.: провязывать вместе накид и след. п.

На 120 см от НР закрыть п.

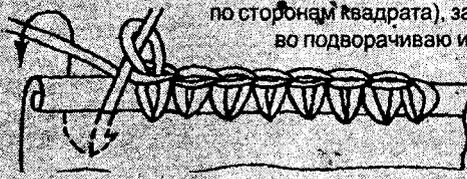
Окончательная обработка: пришить волан к центральной части. Прикрепить маленькую завязку со стороны отверстия, а другую — с другой стороны.

По материалам журнала «Золушка вяжет» (№ 5-6 (284) '09).



КОНКУРС «УМНЫЙ ДОМ»

Здравствуй, «Будуар»! Мне недавно исполнилось 78 лет. Читаю ваш журнал «от» и «до». Захотелось самой поделиться опытом. Обожаю носовые платочки с кружевом. Покупать дорого, поэтому делаю их сама. Беру хлопчатобумажную ткань, вырезаю правильный квадрат (для этого выдёргиваю нитки по сторонам квадрата), затем аккуратно вырезаю. Края одинаково подворачиваю и обвязываю с помощью крючка столбиками без накида. И вяжу далее любым узорчиком.



Валентина КУТАФИНА,
г. Щигры, Курская обл.

Лимон для кожи

Тёмная кожа заиграет, если протереть её ломтиком лимона, а затем натереть мягкой тряпочкой. Я так обновляю обувь и сумки.

Матрас под прицелом

Ваш матрас со временем стал неприятно пахнуть – посыпьте его поверхность тонким слоем пищевой соды, подождите 20 минут, а потом тщательно пропылесосьте – и от запаха не останется и следа.

Неполадки с молнией

Если ваша молния заедает, проверьте, не скопилась ли на ней грязь. Почистите её старой зубной щёткой. Если молния расходится, осторожно сожмите ограничительные бортики замка и несильными ударами молотка простучите молнию по всей длине. Чтобы молния свободнее открывалась, проведите по ней несколько раз грифелем простого карандаша или мылом.

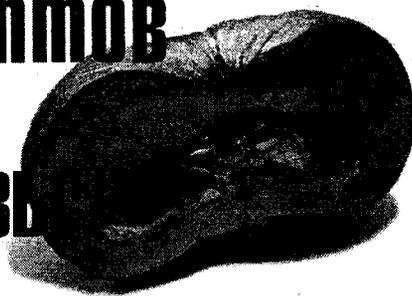
Коврик поможет

Пластиковые коврики для ящиков (они обычно продаются в рулоне) можно использовать не только по прямому назначению – защиты поверхности от царапин. Положите большой отрезок плёнки под прикроватный коврик, чтобы тот не скользил. Маленькие – под цветочные горшки (отныне на подоконнике не будет грязных разводов) или приклейте крошечный кусочек плёнки к внутренней стороне картинной рамы, пусть всегда висит ровно.

Искусство приготовления бeze

- Емкость, в которой будете взбивать белки, а также насадки миксера обязательно обезжирить: вымыть, насухо вытереть и смазать лимонным соком
- Разбивать яйца очень аккуратно, чтобы в белки не попал желток
- Чтобы белки после взбивания не осели, необходимо в них добавить немного кислоты, несколько капель лимонного сока или белого винного уксуса
- Взбивать белки надо непосредственно перед тем как ставить в духовку. В противном случае они обязательно осядут
- Добавлять в белковую массу какао, кокосовую стружку, дроблёные орехи необходимо в самом конце, перемешивая массу ложкой снизу вверх, но не по кругу – в этом случае белки оседают
- Противень ничем не смазывать, просто застелить бумагой для выпечки
- Бeze нужно не выпекать, а высушивать, поэтому температура духовки должна быть невысокой – 100°C. Готовые бeze не вытаскивайте сразу из духовки, дайте им остыть при открытой дверце и после этого снимите с листа.

5 рецептов из тыквы



Салат

150 г тыквы, 1 луковица, 1 ст. ложка тёртого хрена, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени (укропа и петрушки), 1 ст. ложка измельчённой зелени лука, 0,5 стакана майонеза, перец и горчица по вкусу.

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной тёрке, добавить мелко натёртый лук и хрен, зелень и майонез, перец и горчицу по вкусу.

Пудинг

0,5 кг тыквы, 0,5 кг творога, 100 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца, цедра лимона, корица или ванилин, 1,5 стакана сахара, молотые сухари.

Тыкву нарезать кусочками, обжарить. Масло, оставшееся после обжаривания тыквы, остудить и взбить с сахаром, яичными желтками и специями. Добавить творог, 2 ст. ложки молотых белых сухарей (или картофельного крахмала), взбитые яичные белки. Выкладывать в смазанную жиром, посыпанную сухарями форму, чередуя слои тыквы со слоями творога. Сверху посыпать молотыми сухарями. Выпекать в духовке 20 минут.

Запеканка

1 тыква, 3 помидора, 100 г брынзы, растительное масло, соль.

Тыкву разрезать, удалить семена, сварить в подсоленной воде, снять кожуру и нарезать ломтиками. Выложить на смазанную маслом противень, пересыпать их тёртой брынзой, сверху положить ряд помидоров, нарезанных кружочками. Полить всё растительным маслом и запечь в хорошо прогретой духовке.

Каша

400 г тыквы, 0,5 стакана молока, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 2-3 ст. ложки пшена, 1 ст. ложка мёда, 1-2 ст. ложки изюма без косточек, соль.

Очищенную тыкву натереть на крупной тёрке или нарезать кубиками и тушить в кастрюле с молоком и маслом на небольшом огне до полуготовности (примерно 20 минут). Затем добавить промытое пшено, соль, мёд, изюм. Всё размешать и продолжать варить под крышкой до готовности. Чтобы каша была вкуснее, укутайте её или же подержите в закрытой духовке около получаса.

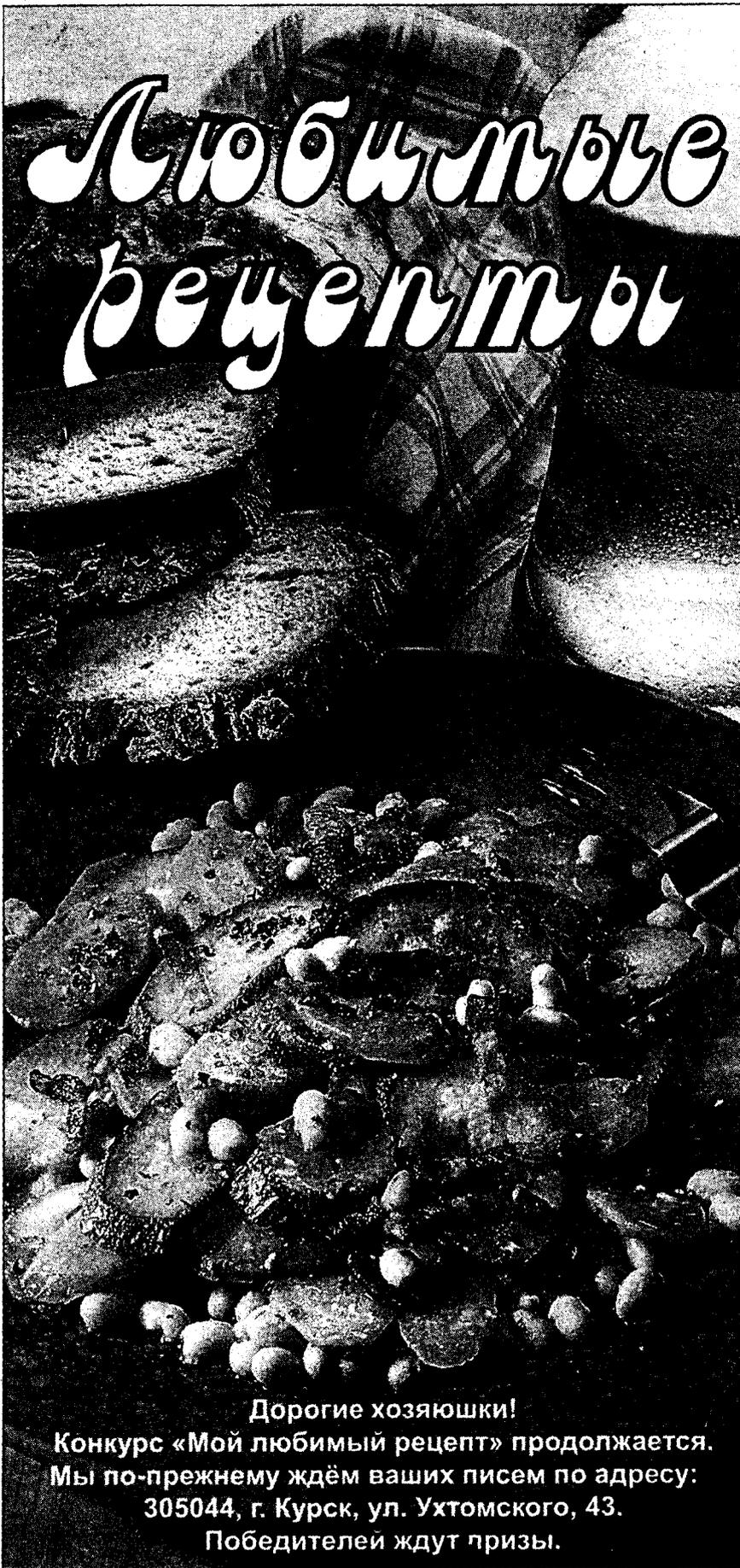
Суп

1 кг тыквы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка натёртого корня имбиря (для тех, кто любит поострее), 1 л куриного бульона, растительное масло, соль, перец, зелень кинзы, сметана, сухарики по вкусу.

На растительном масле обжарить мелко порезанную луковицу, измельчённый зубчик чеснока, корень имбиря и тыкву, порезанную небольшими кусочками. Заправить солью и перцем по вкусу. Залить куриным бульоном и варить около 30 минут до готовности тыквы. Остудить и сделать пюре в блендере или комбайне. Полученное пюре перелить вновь в кастрюлю, прокипятить и подавать, украсив зеленью кинзы со сметаной и сухариками.

ФОТОБАНК

Любимые рецепты



Дорогие хозяйшкн!

Конкурс «Мой любимый рецепт» продолжается.

Мы по-прежнему ждём ваших писем по адресу:

305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

Победителей ждут призы.

Салат «Вкусняшка»

300 г отварной говядины, половина редьки среднего размера, 1-2 головки репчатого лука, соль, перец, майонез, зелень петрушки.

Редьку вымыть, очистить и порезать тонкой соломкой. Мясо тоже порезать соломкой. Лук — полукольцами, обжарить на растительном масле. Соединить мясо, редьку, лук. Добавить немного соли и перца, перемешать. Заправить салат майонезом. Выложить в салатник и украсить ломтиками говядины и зеленью петрушки.

Наталья УТЕНКОВА, г. Самара

Салат «Хрустящий»

300 г копчёной колбасы или курицы, 1 банка красной консервированной фасоли, 300 г сыра, 2 болгарских перца, 2 пачки сухариков, пропущенный через пресс чеснок, майонез по вкусу.

Колбасу или филе курицы нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной тёрке. Перец очистить от семян, нарезать кубиками. С фасоли слить жидкость. Смешать все ингредиенты и заправить майонезом.

Елизавета ЦУКАНОВА, г. Тверь

Фаршированные перцы

Необычное сочетание вкуса получается, если приготовить свекольный салат и нафаршировать им болгарский перец. Сладость перца и пикантность салата превосходно дополняют друг друга.

2-3 болгарских перца, 1 отварная свёкла, 2-3 зубчика чеснока, майонез, соль и перец по вкусу.

Свёклу натереть на средней тёрке, добавить пропущенный через пресс чеснок и заправить майонезом, перемешать. У перцев удалить семена и перегородки. Сделать корзинки, начинить салатом из свёклы. Поместить в холодильник на час. Перед подачей нарезать кружочками или поперёк на 4 части (типа подочки).

Галина СВЕШНИКОВА, г. Бийск

Сырный рулет

У меня в домашней коллекции много рецептов рулетов. Я их очень люблю за простоту и нарядность. Хочу поделиться одним из них. Готовится за считанные минуты, а получается очень вкусно.

4 яйца, 7 ст. ложек майонеза (для омлета — 5, для начинки — 2), 2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, зелень укропа, соль по вкусу.

Взбиваем яйца с майонезом, солим

по вкусу. Полученную массу выливаем на пергаментную бумагу на противень и выпекаем в горячей духовке большой ослетный лист до светлого-золотистого цвета минут 10 при температуре 180°C (когда станет пузыриться, готов). Даем немного остыть и аккуратно вместе с пергаментом переворачиваем (для этого накройте противень большой разделочной доской и переверните, пласт окажется на доске). Пергамент снимаем. Плавленные сырки натираем на крупной терке. Добавляем чеснок, любую мелко порезанную зелень, заправляем майонезом. Намазываем начинкой. Сворачиваем рулетом, помещаем в пищевую пленку и отправляем в холодильник. Можно сверху посыпать нарезанной зеленью. Готовить лучше накануне вечером, при подаче на стол нарезать кружочками.

Ангелина ЧЕКАЛШИНА,
г. Новгород

Закуска

«Язык проглотишь»

3 свиных языка, 1 морковь, 12-15 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки сушеных кореньев сельдерея, петрушка, пастернак, соль, перец чёрный горошком, лавровый лист по вкусу.

Морковь режем соломкой, чеснок — на четвертинки. Делаем глубокие продольные разрезы в языке, укладываем туда морковь и чеснок, сворачиваем в рулет, обматываем ниткой так, чтобы начинка оказалась полностью внутри, укладываем в кастрюлю. Заливаем водой, добавляем соль, коренья, перец и лавровый лист. Ставим вариться на 2 часа. Достаём языки из бульона, охлаждаем и нарезаем ломтиками.

Прасковья КУШНЫРЁВА,
Белгородская обл.

Рыба «Под снегом»

400 г морского языка, 4 ст. ложки сметаны, 3 яйца, 0,5 ч. ложки горчицы, растительное масло.

Рыбу нарезать, положить в кипяток и варить не более пяти минут в подсоленной воде. Для соуса смешать яичные желтки, сметану, горчицу и растительное масло. Рыбу достать из бульона, положить в форму для запекания, залить соусом. Отдельно взбить белки с щепоткой соли (лучше, чтобы белки были холодными) в крепкую пену. Ложкой выложить эту белковую пену сверху на рыбу в соусе. Духовку разогреть до 190°C. Укрыть рыбу фольгой и поместить в духовку. Запекать около 20 минут, по-

том снять фольгу и запекать ещё 5-7 минут.

Светлана НОСАЧ,
г. Москва

Пирог «Лапшинка»

2 моркови, 1 кабачок, 1 средняя луковица, 250 г тонкой яичной лапши, 200 г сыра (любого), 2 яйца, 150 мл сливок жирностью 22%, готовое слоёное тесто, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Морковь и кабачок нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке для корейской моркови. Обжарить мелко рубленный лук минуты три, затем добавить морковь и кабачок и тушить всё минут семь, снять с огня. Отварить лапшу, откинуть на дуршлаг и добавить к овощам, перемешать. Дать остыть. Желтки отделить от белков. Сыр натереть на терке, немного отложить для присыпки, остальное выложить в миску, добавить желтки и сливки, приправить солью и перцем, перемешать. Влить получившуюся смесь в лапшу с овощами, перемешать. Белки взбить в пышную пену, аккуратно ввести в начинку. Слоёное тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в тонкий пласт. Уложить тесто в смазанную маслом форму для выпечки так, чтобы были закрыты дно и бортики. Выложить на тесто приготовленную начинку, разровнять поверхность, края красиво защипнуть. Накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180°C духовку на 30-35 минут. Снять фольгу, присыпать пирог тёртым сыром и вернуть в духовку ещё на 5-7 минут.

Екатерина АФОНИНА,
г. Кострома

Кекс «Осенний»

1 стакан муки, 0,5 ч. ложки разрыхлителя, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана кефира, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, 1 банан, 1 мягкая груша, 3 ст. ложки толчёных грецких орехов, 3 ст. ложки изюма без косточек.

Изюм на 10 минут замочить в горячей воде, отбросить на дуршлаг. Банан и грушу очистить, удалить из груши косточки и размять фрукты в пюре. Взбить фруктовую массу с маслом, кефиром, яйцами и сахаром. Всыпать муку с разрыхлителем, замесить тесто. Добавить изюм и орехи, перемешать. Выложить тесто в смазанную маслом и проложенную пергаментом форму, разровнять поверхность. Поставить в разогретую до 160°C духовку на 50 минут. Дать остыть в форме, затем переложить в блюдо.

Валентина СЕРГЕЕВА,
г. Орёл

Пирог

«Яблоки в карамели»

Существует несколько вариантов приготовления перевёрнутого пирога, но этот больше всего нравится моим детям.

Для теста: 100 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки воды.

Для начинки: 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 0,5 кг яблок.

Муку просеять на стол, положить холодное масло и всё мелко порубить. Добавить сметану и воду. Замесить тесто, завернуть его в плёнку и положить на час в холодильник. Яблоки разрезать на четыре части, удалить сердцевину. В форме для выпечки (лучше использовать чугунную сковороду) растопить масло. Снять с плиты, посыпать сахаром и выложить яблоки. Тушить на сильном огне 10 минут. Затем яблоки перевернуть и тушить ещё пять минут. Раскатать тесто, накрыть им яблоки, подоткнув края внутрь. Поставить в разогретую до 200°C духовку и выпекать 25 минут. Готовый пирог вынуть из духовки и оставить на 20 минут, потом накрыть блюдом и аккуратно перевернуть.

Маргарита ХОХЛОВА,
г. Старый Оскол

Торт «Павлова»

Смотрела несколько раз фильм про Анну Павлову, там несколько раз упоминался её любимый десерт. И вот задалась целью найти этот рецепт. Приготовила, мне очень понравился! Десерт просто тает во рту. Но есть пара нюансов: бже должно быть хрустящим сверху, но нежным внутри, покрывать торт кремом необходимо непосредственно перед подачей.

4 белка, 1 стакан сахарной пудры, 3 ч. ложки крахмала, 1 ч. ложка белого винного уксуса.

Для крема: 250 мл 30%-ных сливок, 1-2 ч. ложки сахарной пудры, 300 г консервированного ананаса, 1 банан.

Взбить белки, постепенно добавляя сахарную пудру, крахмал и уксус. Противень застелить пергаментом, начертить на нём круг диаметром 20 см. Выложить белковую смесь внутрь круга, вилкой взбить края. Масса должна напоминать балетную пачку. Разогреть духовку до 150°C. Выпекать торт 40 минут. Дать остыть в духовке с открытой дверцей. Сливки взбить в пышную блестящую пену. Банан нарезать кружочками, ананас — кубиками. Торт украсить взбитыми сливками и нарезанными фруктами.

Зинаида ФИРЦЕВА,
г. Брянск

«Прописка» в детской

В ожидании малыша будущие родители стараются создать уютную атмосферу в детской комнате – начиная с выбора новых обоев, мебели, штор и заканчивая, конечно, цветами. Только хотелось бы напомнить, что не все из них приносят пользу, некоторые могут быть опасными для ребёнка! Так давайте же разберёмся

Правило № 1: «зелень» должна быть безопасной: неядовитой и без острых колючек. Поэтому исключаем кактусы (колючки могут ранить), паслен (ядовитые плоды), диффенбахию (в соке содержится токсичное вещество – алкалоиды и синильная кислота), перец (жгучие плоды), синадениум, или молочай (млечный сок – сильный кожный раздражитель и канцероген очень токсичен, вызывает покраснение и сильный отёк кожи, при попадании сока в глаза можно ослепнуть).

Правило № 2: избегайте растений с сильным запахом. От навязчивого аромата может разболеться голова или начаться головокружение. Так, например, запах цветов олеандра может вызвать обморочное состояние.

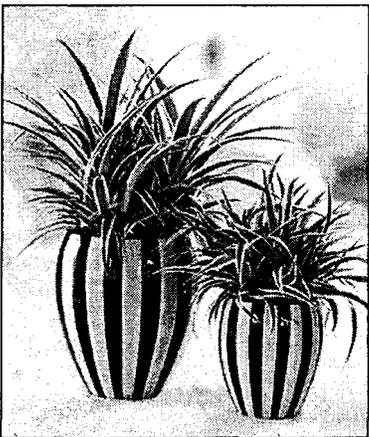
Правило № 3: не покупайте цветы с мелкой пыльцой (жасмин, олеандр, дурман). Они часто вызывают аллергию. Этим же опасны комнатный клён, гортензия, драцена, примула.

Правило № 4: не ставьте в детской комнате вьющиеся растения и лианы. Ребёнок может запутаться в длинных стеблях.

Правило № 5: откажитесь от минеральных удобрений, их испарения вредны для ребёнка.

Хлорофитум хохлатый

Это замечательное комнатное растение с изумительной энергетикой и поистине уникальными свойствами природного фильтра. Хлорофитум способен не только очищать воздух от вредных химических примесей, но и от многих болезнетворных бактерий и вирусов. Замечено, что в домах, где растёт хлорофитум, реже болеют гриппом.



Цитрусовые

Эфирные масла, которые источают цитрусовые, – прекрасное бактерицидное средство. Но, помимо этого, они обладают ещё и хорошими успокаивающими свойствами, что немаловажно для гиперактивных детей. Цитрусовые замечательно снимают усталость, избавляют от бес-



покойного сна (ночных страхов), снимают раздражительность. Причём этими свойствами обладают не только цветки и плоды апельсина, лимонов, мандаринов, но и листья. Поэтому совсем необязательно иметь в доме плодоносящее деревце (оно достаточно дорогостоящее), можно и обычное, выращенное из косточки, тем более такое растение через 10-12 лет (в среднем) начнёт всё равно давать плоды.



Хризантема

По своей энергетике это растение способно защитить ребёнка от дурного глаза, замечательно очищает воздух от вредных примесей, падающих в наши жилища с выхлопными газами, ведь нередко окна квартир и домов выходят на проезжую часть.

Папоротник

Снимает стресс от переизбытка информации, что весьма актуально для нынешних школьников, испытывающих большие информационные нагрузки. Энергетика этого комнатного растения способствует концентрации на главном и оберегает от бессмысленной траты усилий.

Подходят для детской гиппеаструм, цикламен, каланхоэ, толстянка.

Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

Совет психолога

Когда ребёнок подрастёт (2-3 года), устройте в детской маленький садик. Выберите два-три растения, не требующих особого ухода, поставьте их так, чтобы малыш без труда мог до них дотянуться. Покажите ему, как нужно поливать цветы, рыхлить землю, вытирать влажной губкой пыль с листьев. Такое занятие сформирует у него чувство ответственности, приучит заботиться о подопечных. Можно дать каждому растению имя, ведь так проще общаться с ними. Наклейте на вазоны бумажные полоски с названием и именем каждого цветка. И тогда в детской поселится толстянка Таня или папоротник Вася.

Читатели спрашивают

Посадила в этом году клематисы. Подскажите, как помочь им пережить зиму?

Екатерина ВДОВИНА, Тамбовская обл.



Небольшого искусственного укрытия клематисы требуют лишь в первые 2-3 года после посадки, пока молодые растения не окрепнут. В дальнейшем клематисы хорошо переносят зиму. Опасность таится в другом: застой весенней талой воды у основания куста и мыши. В первом случае, чтобы этого не допустить, осенью необходимо подсыпать под каждое растение около ведра торфа или перегноя, сформировав небольшой холмик. Весной, когда земля оттаёт, надо аккуратно отгрести лишнюю почву, освобождая основание куста. При подготовке клематисов к зимовке надо позаботиться об их защите от мышей. Особенно это актуально при использовании искусственных укрытий (полиэтиленовой плёнки, рубероида) побегов клематиса на зиму. Забравшись в такой уютный сухой тоннель, вредоносные грызуны устраивают там свои гнёзда, пуская на их обустройство обгрызенные веточки клематисов. Поэтому осенью необходимо раскладывать под каждый куст клематиса отравленную приманку против мышей.

Слышала, под зиму можно посадить цветы. Подскажите, пожалуйста, какие и как это сделать лучше?

Анна ВАНИНА, г. Тверь

В средней полосе под зиму можно высевать семена однолетних растений в открытый грунт в два срока: конец октября – начало ноября и декабрь – январь. Главное – посев по полностью замёрзшей почве. Если сеять раньше, семена могут проклюнуться в длительную оттепель и погибнуть при заморозках. Для этого почву готовят заранее. После того как снег выпадет слоем не менее 25–30 см, его утаптывают и прямо по снегу (бороздками) сеют семена. Мульчируют высеянные рядки незамерзшей почвосмесью и забрасывают делянку снегом – для защиты от птиц.

ОКТАБРЬ

- Новолуние 15–16 октября.
- Растущая Луна 17–28 октября.
- Полнолуние 29–30 октября.
- Убывающая Луна 1–14, 31 октября.

Так выращивают астру китайскую, васильки однолетние (все виды), львиный зев, гвоздику китайскую, алиссум морской, календулу, космею, годецию, скабиозу, кларкию.

Прекрасно размножаются таким способом и

большинство многолетников: аквилегия, аконит, арабис альпийский, астра новобельгийская, бузульники, гейхеры, дельфиниум культурный, дицентра, мак восточный, мелколестники, примулы, поповник (немахровые сорта), рудбекия шершавая.

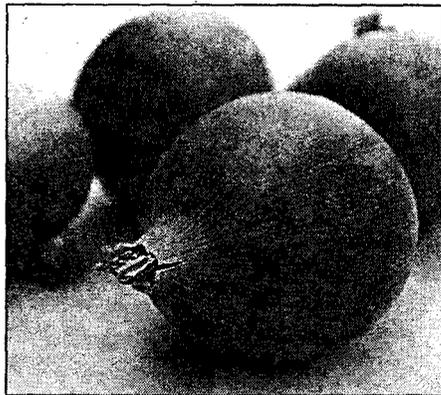
Читатели советуют
ГОТОВЬ САНИ
ЛЕТОМ...

Хочу поделиться с читателями «Будуара» своим опытом и рассказать, как мне удаётся получить хороший урожай лука-репки.

Несколько лет назад севок уродился очень мелким, меньше сантиметра. И я решила поэкспериментировать – высадить лук под зиму. Всё равно до весны не доживёт – высохнет. К моему удивлению, лук не только за зиму не погиб, но и вырос не хуже, чем весенний. Да к тому же стрелок было совсем мало. Так что, можно сказать, эксперимент удался. Теперь под зимние посадки отвожу солидную площадь.

Но обо всём по порядку.

Высаживаю лук обычно в период с 5 по 20 октября. Место выбираю хорошо освещённое. Размер/грядки делаю шириной 1 м и поднимаю её на высоту 18-20 см. Обрабатываю



почву раствором медного купороса (1 ст. ложка на 10 л воды) из расчёта 2 л на 1 м². Вношу под перекопку на 1 м² грядки треть ведра перегноя, 5 кг торфа и 2 ст. ложки суперфосфата. После перекопки выравниваю грядку, даю ей некоторое время на уплотнение и делаю бороздки на расстоянии 15 см одна от другой. Глубина бороздок – 5 см, расстояние между луковицами 5-6 см, но я их раскладываю в бороздки почаще, чтобы весной получить раннюю зелень, причём без ущерба для будущего урожая. После засыпаю смесью перегноя с торфом.

Чтобы луковички не вымерзли, перед наступлением первых заморозков мульчирую грядку с посаженным луком опилками или торфом слоем 2-3 см. Весной сгребаю этот слой мульчи, чтобы он не препятствовал прогреванию почвы и появлению всходов. Обычно, когда лук хорошо перезимует, всходы получаются ровными и дружными.

В заключение хочу сказать, что при посадке лука под зиму получается хорошо вызревший урожай. Такой лук-репка лучше хранится зимой в домашних условиях.

Тамара КОНОЛЁВА, Орловская обл.

Знаете ли вы, что...

Чтобы продлить цветение георгин или хризантем, их необходимо укрывать на ночь нетканым материалом или лёгкой тканью.

Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

Правила спокойствия

Стрессы на работе, проблемы в личной жизни, бесконечная череда мелких неприятностей... Найти человека, который всегда пребывал бы в счастливом и умиротворённом настроении, сродни чуду. Но пока жизнь не докажет нам, что «все болезни от нервов», мы редко задумываемся о том, как можно противостоять стрессу, чтобы не доводить дело до беды.

Не задумывалась и я, пока очень сложная ситуация в личной жизни не привела меня в кардиологическое отделение больницы. Отношения с больницей у людей разные, но мне повезло, потому что лечащим врачом оказалась женщина, с которой мы быстро нашли общий язык. Назначив все положенные обследования, расспросив об образе жизни, который у меня вполне здоровый, получив на руки результаты, она предположила, что в больницу меня привёл нервный срыв. Врач не стала расспрашивать о его причине, а поделилась своей историей. Она рассказала, что однажды тоже оказалась в ситуации, выхода из которой не видела. И в какой-то момент поняла, что если не сможет ничего из-

менить, то сделает то, что доступно ей, как медику.

«Наверное, человеку всегда посылаются подсказки, — рассказывала она мне. — Однажды, когда мне стало совсем плохо, я сняла с полки книгу о работе нервной системы. Перечитала, чтобы отвлечься от горьких мыслей, и поняла, что мои переживания — путь в больницу и не в качестве врача, а в качестве пациента. Ведь человеческий организм зависит от нарушений работы нервной системы. При стрессе активно вырабатываются «гормоны стресса», призванные помочь человеку действовать в сложной ситуации. Однако когда стресс хронический, их избыток начинает влиять на работу сердечно-сосудистой системы (приводя к аритмии, тахикардии, сосудистым нарушениям и даже инфаркту). И это не всё, что страдает от их воздействия. Доказано, что хронический стресс может привести к диабету, артрозу, язве, панкреатиту, радикулиту и просто к снижению иммунитета, так что наши простуды тоже от нервов... Я не люблю пасовать перед трудностями, поэтому постаралась представить эту ситуацию всего лишь как препятствие, которое нужно преодолеть. Проблема здоровья для меня на тот момент была приоритетом. Я решила разработать несложную программу правил в поддержку нервной системы. Выполняла их буквально через силу, и в какой-то момент осознала, что боль, которую причиняла ситуация, уменьшилась. Да и в целом к проблемам стала относиться иначе».

Эти правила врач принесла мне. Я не верила, что душевная боль так легко может уйти, но много думала о том, о чём доктор мне поведала. Слушала истории других людей в больнице и понимала: нельзя загонять себя в подушку проблемы, нельзя концентрироваться только на ней, надо действовать, поэтому последовала советам врача.

Правило первое: ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Мудрые йоги задолго до того как об этом стала говорить современная медицина, разработали техники, которые позволяют гармонизировать работу нервной системы. Это и йога, и мудры, и медитации, и дыхательные упражнения... Врач предложила мне освоить брюшное дыхание, которое свойственно детям. Дыхание животом — это не только массаж органов брюшной полости, оно снимает внутреннее напряжение, устраняет последствия стрессов, даёт отдых сердцу и помогает нормализовать кровяное давление.

Я стараюсь дышать ежедневно утром и вечером хотя бы по 10 минут. Если сильно нервничаю, то пытаюсь переключиться на некоторое время на этот вид дыхания и замечаю, что быстро успокаиваюсь. Научиться дышать животом может каждый. Мы все это умели в раннем детстве.

Как освоить брюшное дыхание:

Лягте на пол на спину и положите руки на живот, чтобы контролировать движения живота. Выдохните и втяните живот насколько возможно, медленно вдыхая через нос. Старайтесь, чтобы при этом грудная клетка не поднималась. Для контроля положите руку на нижний край рёбер. В этом случае воздух естественным образом будет опускаться в живот, наполняя его подобно воздушному шару. Когда вы наполнили весь объём без напряжения, выдохните медленно, сокращая мышцы живота лёгким мускульным усилием.

Освоив технику, можете переключаться на такой вид дыхания при первой необходимости. Хочу добавить, если не получается, не сдавайтесь, я окончательно поняла принцип лишь после двух недель ежедневных тренировок.

Правило второе: СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ, ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Нет такого человека, который хотя бы раз не слышал подобного совета, правда, выполнять его никто из нас не спешит. И совершенно напрасно! Проблемы со сном — это главный признак того, что нервная система расшатана. Соответственно, чтобы предотвратить расшатывание нервов, нужно соблюдать режим сна: ложиться и вставать примерно в одно время, а в кровати проводить не меньше 7–8 часов. Я научилась рассчитывать это время (ложилась в 22:30, вставала в 6:45) и действительно примерно через месяц увидела ре-



зультат: стала чувствовать себя бодрой и отдохнувшей, а в этом состоянии грусть отступает. Чтобы легче и крепче уснуть, я ужинаю не позднее двух часов до сна, избегаю вечером физической и умственной работы (это время только спокойных занятий). Ванны с аромамаслами (например, с лавандой) стали для меня нормой – это то что нужно. Кстати, телевизор, который включён как фон, держит нашу нервную систему в постоянном напряжении. Во-первых, это шумовая нагрузка, а во-вторых, информация, признаётся честно (чаще всего негативная), добавляет работы нервной системе. В качестве альтернативы слушайте музыку. Я люблю классику, звуки природы. Научные исследования подтверждают, что и та и другая оздоравливающе действуют на нервную систему. Кроме того, классическая музыка развивает, благодаря ей я познакомилась с жизнью многих великих музыкантов. В итоге открыла для себя много нового.

Завершая разговор о режиме дня, отмечу: в нашей современной жизни мало возможностей для отдыха нервной системы ещё и потому, что прогулки из неё практически исключены. Между тем они жизненно необходимы всем, кто вынужден много работать. Тем более тем, кто находится в сложной жизненной ситуации. Легче сказать, чем сделать, возможно, возразите вы мне. И я соглашусь. Лично меня при мысли о прогулках вечером после работы охватывала непередаваемая лень, несмотря на то, что недалеко от моего дома чудесный парк. Тогда я пошла на хитрость: стала гулять каждый день сразу после работы, не заходя домой. И поняла: привычная усталость вдруг куда-то исчезла, появились силы на домашние дела. Каждая прогулка потихоньку забирала душевную боль. Ведь невозможно долго хандрить, если вокруг всё утопает в море майских цветов или дорожки пестрят костром ярких осенних листьев. Подчеркну: гулять лучше в одиночестве, поскольку это позволяет абстрагироваться от потока информации, которую получаешь при общении.

**Правило третье:
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
РАСТЕНИЯ**

В природе огромный арсенал трав, которые действуют на нервную систему наилучшим образом. И вполне вероятно, чтобы найти своё лекарство, которое сделает нервы крепче канатов, вам не придётся ходить далеко. Я в качестве успокаивающей травы выбрала

мелиссу. Сушу её летом, потом каждый вечер пью чай с мелиссой, добавив ложечку мёда. Уже один этот привычный ритуал расслабляет, не говоря о пользе чая.

Не менее эффективен пустырник, купить его можно в аптеке. 15 г травы залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Издавна известный людям зверобой оказался согласно последним исследованиям германских медиков мощным антидепрессантом. Он великолепно борется с подавленным настроением, отвращением к действительности, беспокойством и нервозностью. Курс лечения чаем из этого растения составляет 4–6 недель. 2 ст. ложки сухой измельчённой травы залить 1 стаканом холодной воды, накрыв, нагревать на водяной бане до кипения, кипятить 3 минуты. Дать настояться 30 минут, процедить и пить по полстакана 3–4 раза в день.

Если не хочется возиться с травами, посетите врача-терапевта. Спросите, какую аптечную настойку вы можете принимать, чтобы поддержать себя. В аптеке есть валериана, боярышник, пустырник... Главное в их приёме – регулярность.

**Правило четвёртое:
ЖИВИТЕ
НАСТОЯЩИМ**

Это правило я вывела для себя самостоятельно, когда поняла, что самую сильную боль нам причиняют наши несбывшиеся желания. И я стала учиться проживать день за днём, не строя дальних целей, планов и предположений о будущем. Это касалось работы и личной жизни. Я решила жить какое-то время, как ребёнок, который не загадывает надолго. Конечно, это не избавляет от боли и ран сразу, но постепенно дарит спокойствие, учит принимать жизнь такой, какая она есть в настоящем, а в нём, как правило, немало хорошего – того, что мы предпочитаем не замечать, отгородившись волной сожалений о прошлом и переживаний о будущем.

Р. С. С момента знакомства с этими «правилами» прошёл год. И я стала смотреть на мир гораздо спокойнее. Поэтому советую, если вам плохо и больно, поддержите нервную систему, душевная боль, какой бы причиной она вызвана ни была, станет слабее. Ведь крепкая нервная система позволит более трезво оценить ситуацию, не совершить непоправимые ошибки.

А. И. КРЮКОВА, г. Орёл

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

ДОКТОР-АЛОЭ

В прошлом году, занявшись ремонтом дачи, по неосторожности наступил на гвоздь. Рана начала воспаляться. Выручил сосед, который принёс мне «лекарство» – листья алоэ. Нужно вымыть листики алоэ, удалить с них верхнюю часть кожицы и приложить мякотью к ране, зафиксировав пластырем или повязкой. Я менял повязки утром и вечером. Воспаление прошло в течение двух дней. Алоэ можно лечить любые ранки. Если воспаление несильное, оно проходит за ночь.

Владимир ТАРАСОВ, г. Омск

**ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ
ВАРЕНЬЕ**

С красавицей-рябиной у меня связаны самые яркие детские воспоминания. Каждую осень я школьницей приезжала к бабушке на каникулы, мы шли с ней в посадку недалеко от дома собирать ягоды рябины, чуть тронутые первым морозцем. Как же они выглядели на фоне первого снега! А потом мы варили варенье. Несколько баночек бабушка давала мне с наказом съедать каждый день по «витаминке» (1 ч. ложку в день). Сама же пила с ним чай, чтобы поддержать сердце и сосуды. Готовила она варенье по своему особому рецепту, ни у кого я такого больше не встречала. Хочу поделиться им с читателями Будуара.

Возьмите на 1 кг ягод 1 кг сахара. Ягоды залейте холодной водой и оставьте на сутки. Потом воду слейте и вновь залейте рябину на сутки холодной водой. Из сахара и воды (3 стакана), сварите сироп. Сначала нужно подогреть воду, и, помешивая, растворить сахар, уварив сироп до готовности. Готовность сиропа определяют, сливая его с ложки: когда последняя капля тянется, образуя «нитку», сироп готов. С ягод рябины слить воду, залить сиропом и вынести на холод на сутки. Затем ягоды вынуть шумовкой, прокипятить сироп на медленном огне 20 минут. Добавить рябину и варить ещё 20 минут до тех пор, пока ягоды не станут блестящими.

Про это лечебное варенье я и сейчас (уже сама бабушка) не забываю.

**Алла ЕГОРОВА,
Курская обл.**

Есть один хороший анекдот про ведение бизнеса по-русски. «Встречаются два бизнесмена. Один: – Тебе нужен вагон ананасов? Второй: – Нужен. Ударил по рукам и разошлись в разные стороны. Один пошёл искать деньги, второй ананасы». Так вот, покупая то, чего пока фактически нет, – квартиру в новостройке, мы в чём-то похожи на второго бизнесмена. Отличие в том, что деньги мы, допустим, нашли и даже передали. А вот «ананасы» ещё не выросли



Приобретение жилья

Осознание рисков

Первое, необходимо понимать, что вступление в договор на стадии строительства всегда несёт за собой дополнительные риски. Это одна из причин, почему цены на этом рынке ниже, чем на аналогичное жильё на вторичном рынке. Даже самый лучший договор не будет вам утешением, если строительство на стадии котлована заморозят, а деньги окажутся израсходованными неэффективно.

Отсюда второе правило: отдавайте предпочтение застройщикам с репутацией, и при прочих равных выбор делайте в пользу того объекта, который близок к завершению. Если квартиру вам продаёт не застройщик, а физическое лицо по договору уступки, то вы юридически становитесь на его место, а его договор с застройщиком становится вашей головной болью. Поэтому не столь важно, кто вам продаёт будущую квартиру, важно – кто застройщик и насколько близок объект к завершению.

И третье: осознание этих рисков не является поводом для отказа от договора. Необходимо взвесить все плюсы и минусы такой сделки, будет очень полезно, если в этом вам поможет опытный риэлтор или юрист.

Договор участия в долевом строительстве

После вступления в силу Федерального закона от 30.12.2004 № 214-ФЗ «Об участии в долевом строительстве многоквартирных домов и иных объектов недвижимости и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» (далее по тексту – закон о долевом строительстве) выбор вариантов продажи ещё не достроенного жилья гражданам существенно сократился: участие в долевом строительстве, продажа через жилищные сертификаты и продажа через кооперативы.

Вексельные схемы и прочие сомнительные конструкции оказались вне закона. Достаточно обширна практика, когда такие договоры признавались недействительными. На мой взгляд, предварительные договоры купли-продажи квартир гражданам в обход долевого строительства также могут быть признаны недействительными. Но практика по этому вопросу противоречива и однозначно говорить об этом пока рано.

Поэтому, если речь идёт о строящемся жилье, то наиболее разумным вариантом является заключение договора участия в долевом строительстве. Не забудьте, что такой договор подлежит государственной регистрации и считается заключённым только с этого момента.

Есть ещё одно обстоятельство, на которое хотелось бы обратить внимание, – закон о долевом строительстве распространяет своё действие только на те стройки, по которым разрешение на строительство получено после 1 апреля 2005 года. Если вы столкнулись с долгостроем, где разрешение на строительство было получено ранее этой даты (что маловероятно, но возможно), то знайте, этот закон вам не поможет. Необходимо использовать другие механизмы покупки вместо договора участия в долевом строительстве.

Говоря о долевом строительстве, необходимо упомянуть и договор уступки, по которому граждане нередко приобретают жильё. Этот договор является производным от договора участия в долевом строительстве. По нему участник строительства, рассчитавшись с застройщиком, передаёт вам право получить квартиру после ввода дома в эксплуатацию. Рассчитавшись с ним, вы можете передать это право дальше, и так до окончания строительства. При покупке квартиры на основании уступки важно, чтобы вся цепочка прослеживалась от самого застройщика, а также имелись доказательства оплаты по каждой сделке.

Закон позволяет заключить уступку и до расчёта с застройщиком, но тогда на «покупателя» должен быть переведён долг «продавца» перед застройщиком (я использую термины в кавычках, так как правильнее было бы цедент и цессионарий). Условие о переводе долга должно быть прямо указано в договоре уступки. Кроме того, на перевод долга должен дать согласие и сам застройщик. Если в договоре про существующие долги дольщика не упоминается, то сделка может быть признана недействительной, а застройщик откажется передавать квартиру в вашу собственность. Ищите потом продавца, кто так любезно уступил вам свои «права», за которые он не рассчитался, и предъявляйте претензии ему.

Защита есть, но она не панацея

Собственно, сам закон о долевом строительстве практически полностью рассчитан на защиту интересов дольщиков. В пользу дольщиков установлена государственная регистрация договора

участия в долевом строительстве. Помимо договоров, регистрируются и уступки, что исключает «двойные продажи» одной и той же квартиры. В пользу дольщиков установлен запрет начала продаж до получения разрешения на строительство, обязанность публиковать проектную декларацию. В пользу дольщиков действуют различные неустойки, а также залог прав на землю и на недострой. Новая глава в законе о банкротстве («Банкротство застройщиков»), также добавляет дополнительные гарантии.

Достаточно эффективным способом обеспечения является банковская гарантия или поручительство банка за застройщика. Однако такое поручительство стоит немалых денег, редко кто из застройщиков прибегает к нему, так как это в конечном счёте влияет на цену строительства.

С другой стороны, сам дольщик может застраховать свой риск финансовых потерь в связи с участием в долевом строительстве. Предложений от страховых компаний не очень много, но они есть. Можно застраховать не только возврат средств, но также уплату неустоек и (или) возмещение убытков.

Однако полностью избежать всех рисков всё равно невозможно. Банкротство, мошенничество, просто некомпетентность застройщика могут повлечь за собой неожиданные потери, несмотря на ту защиту, которую предоставляет закон. К сожалению, формат этой статьи не позволяет нам подробно остановиться на всех гарантиях и способах их реализации.

Наша цель показать, что положение граждан, заключающих договоры участия в долевом строительстве, значительно улучшилось за последние 5-7 лет. Но идеальной защиты не существует даже при страховании (например, спорным является вопрос о возмещении убытков в виде разницы между тем, что вам вернули, и тем, сколько стоит сейчас аналогичное жильё). Поэтому необходимо соизмерять цену договора и риски, которые могут возникнуть. Оценка этих рисков – задача профессионалов.

На закуску

Вместо послесловия ответу на один вопрос, который, собственно, и побудил меня к размышлениям выше.

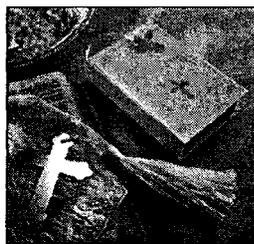
«Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Будуар»! Я планирую приобрести квартиру в новостройке, хотелось бы получить консультацию: сейчас в новостройках квартиры продаются физическими лицами в ещё не сданном доме (дольщиками). Поэтому хочу узнать, как будет оформляться продажа, каким договором? Какие нужно собрать документы? Как участвует в этой сделке застройщик? Отдельно прошу рассказать о такой важной процедуре как расчёты с продавцом: на каком этапе передавать денежные средства продавцу? Как оформить это, чтобы можно было себя обезопасить? Как быть, если денежные средства переданы, а регистрационная палата откажет в регистрации? И что представляет собой процедура «банковская ячейка»?»

Людмила, г. Саратов

– Продажа должна оформляться договором уступки. Нужны, как минимум, паспорт, квитанция об оплате госпошлины, договор участия в долевом строительстве, сам договор уступки минимум в двух экземплярах, заявления сторон. Могут потребоваться и другие документы ввиду различных нюансов и особенностей отдельного региона, поэтому консультируйтесь со специалистом заранее по конкретной сделке. Плата за уступку – как договоритесь. Можно и до, и после (при этом помним, что расчёты за предыдущие сделки должны быть закрыты на момент уступки). Идея с расчётом через банковскую ячейку очень правильная и работает она точно так же как при купле-продаже – помещаете деньги в сейф, регистрируете договор уступки, продавец забирает деньги из ячейки в присутствии вас. Это действительно надёжная гарантия на случай отказа в регистрации. Специалисты практически любого банка могут вас проконсультировать на этот счёт.

**Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ.**

Вопрос священнику



ОТВЕЧАЕТ ОТЕЦ СЕРГИЙ

Подскажите, как правильно подготовиться к Причастию? Хожу в церковь, но только наблюдаю за другими, а душа просит причаститься...

Елена БОЕВА, г. Уфа

Желание причаститься означает стремление души общаться с Богом, стать единой с Иисусом Христом. Однако одного желания мало, следует серьёзно подготовиться к Причастию, подвергнуть себя испытанию, которое включает соблюдение поста (если не совпадает с церковным, то индивидуальный трёхдневный), молитву и покаяние в грехах. Нужно понимать, что пост – это не только отказ от пищи животного происхождения, но и от развлечений (просмотра фильмов, телепередач, походов по увеселительным заведениям и т. п.), а также от супружеской близости. Освобождённое время посвятите чтению духовной литературы, Евангелия, посещению богослужений, домашней молитве. Помимо утренних и вечерних молитв, нужно найти время для чтения Покаянного канона, канона Молебного ко Пресвятой Богородице, канона Ангелу-Хранителю и последования ко Святому Причащению. Допускается провести каноны за несколько дней, а последование – накануне Причастия. (Все эти священные тексты вы найдёте в молитвослове).

Чаще всего камнем преткновения на пути к Причастию становится исповедь – покаяние в грехах. Отриньте ложный стыд перед священником, он – посредник между вами и Богом. Не стоит вдаваться в подробности, перечислите то, что особенно тяготит. Помните, к числу самых тяжких грехов относятся: маловерие, осуждение близких, ложь, аборт и т. д. Если всё же вам тяжело вслух сформулировать то, что накопилось за годы жизни без исповеди, можете заранее написать, а потом прочесть по «памятке».

Правила этикета

СУМКЕ МЕСТО

✓ Фирменные пакеты, в которые запаковывают одежду, в дальнейшем использовать – плохой тон.

✓ Приходя в общественное место, будь то музей, ресторан или крупный офис, большие сумки и пакеты следует сдавать в гардероб. Клатч допустимо положить на стол или колени, женскую сумочку средних размеров – категорически нет! Максимум – повесить на спинку стула. Портфели ставят прямо на пол.

✓ Входя в общественный транспорт, следует снимать сумки и рюкзаки с плеча (правило распространяется и на детей-школьников). Сумки и пакеты допустимо ставить на сиденье рядом с собой только в том случае, если имеется много свободных мест. Если есть пассажиры, которые стоят, придётся поставить себе на колени.

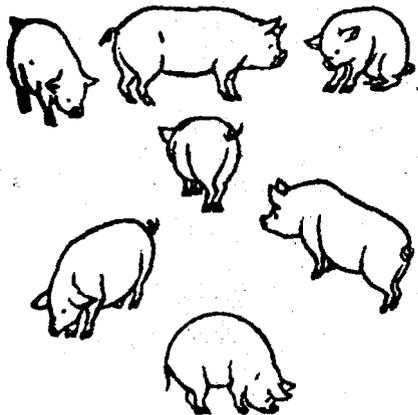
✓ Молодой человек, ухаживающий за девушкой, не должен носить её сумочку. Это правило не распространяется на дорожные чемоданы или нагруженные продуктами пакеты.



ГОЛОВОЛОМКИ

СЕМЕРО ПОРОСЯТ

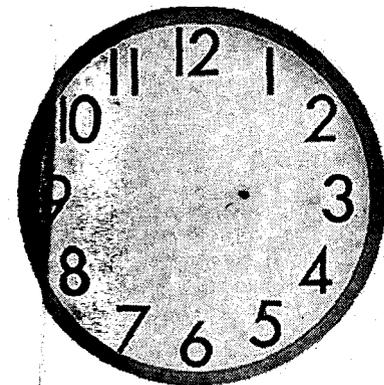
На рисунке изображены семь поросят. При помощи трёх прямых линий от-



делите произвольным образом каждому поросёнку по отдельной территории, не затронув самих поросят.

ЦИФЕРБЛАТ

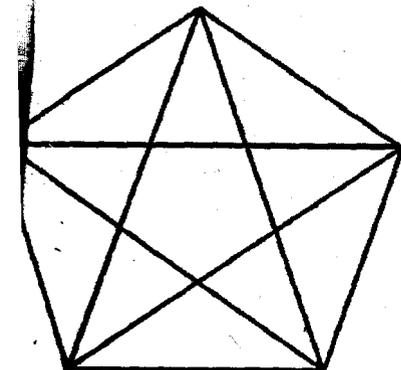
Разделите циферблат на шесть произвольных частей так, чтобы сумма



каждой из них, находящихся внутри любой части, была одинаковой.

ТРЕУГОЛЬНИКИ

Сколько треугольников можно выделить в составе данной фигуры?



Ответы читайте в следующем номере.

Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите её с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

КРЫЛАТЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

ПОПАСТЬ ВПРОСАК. Слово «просак» в современном русском языке утрачено, так как ушёл из жизни сам предмет – канатный, верёвочный станок, на котором в старину сучили верёвки. При работе с просаком прядильщик подвергался большой опасности в случае, если борода, одежда или рука попадали в станок: он мог лишиться не только бороды, но иногда и жизни. Собственно выражение «попасть впросак» означает «попасть в затруднительное, глупое, неловкое или смешное положение, проморгать опасность».

КАК ГОВОРИТЬ ПРАВИЛЬНО

Произношение многих глаголов служит показателем речевой культуры человека. Особое внимание обратите на произношение слов: баловАть, балУю, балУешь, балОванный, избаловАть, подбодриТЬ, долбиТЬ, облегчиТЬ, углубиТЬ, начАть, пониТЬ, приниАть, опОшлить, принУдить, плЕсневеть, чЕрпать, исчЕрпать, закУпорить, откУпорить.

Любимые песни

Муз. Н. БОГОСЛОВСКОГО,
слова Н. ДОРИЗО

РОМАНС РОЩИНА

Почему ж ты мне не встретилась
Юная, нежная,
В те года мои далёкие,
В те года вешние.

Голова стала белою,
Что с ней я подедаю,
Почему же ты мне встретилась
Лишь сейчас?

Я забыл в кругу ровесников,
Сколько лет пройдено,
Ты об этом мне напомнила
Юная, стройная.

Об одном только думаю,
Мне жаль ту весну мою,
Что прошла, неповторимая,
Без тебя.

Как боится седина моя
Твоего покона!
Ты ещё моложе кажешься,
Если я около...

Видно, нам встреч не праздновать!
У нас судьбы разные,
Ты любовь моя последняя,
Боль моя.

Анекдоты



– Дорогая! А что, суп вчерашний?
– Я тебе больше скажу, он ещё и завтрашний!



Жена: «Саша, сегодня я не могу, отвези ребёнка!»
Муж сажает сына в машину и везёт в детский сад.

– Сынок, это твой садик?

– Нет, пап, не мой.

Едут дальше.

– Сынок, а этот твой?

– Нет, пап, не мой.

Едут дальше.

– Ну а этот твой, надеюсь?

– Нет, пап, не мой. Папа, если мы ещё в один садик поедем, то я так в школу опоздаю.



Когда он ей предложил встречаться, она упала со стула, прыгала на кровати минут 15, бегала по квартире от счастья и ответила: «Подумаю».



Диалог в аптеке:

– Дайте мне «Виагру» для женщин.

– Это вам в ювелирный...



Женщина мужчине:

– Почему вы на меня смотрите?

– Я не смотрю на вас.

– Так почему вы на меня не смотрите?



Настоящие весы для женщин вес не показывают, а просто пишут: «ЗАТО ТЫ САМАЯ КРАСИВАЯ».

