

ежемесячное издание для женщин

Будуар

16+

Январь 2020

ЗОЛОТОЙ
ФОНА
ПРЕССЫ
2013



- Ноги как у Шэрон
- Претензий больше не имею
- Всё о подростковом кризисе

**Ежемесячное
издание
для женщин**

1 (227)

Январь 2020 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

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

Главный редактор
ИВАНОВА С.В.

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок:

(4712) 34-25-31.

Факс (4712) 34-25-31.

E-mail: buduag_press@mail.ru

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

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

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.

Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.

При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан в печать 18.11.19.

Время сдачи по графику – 17-00,

фактически – 17-00.

Дата выхода – 13.12.19.

Заказ №430.

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

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

Телефон производственного
отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 600 000 экз. Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге

«Пресса России»: 41841,

в каталоге «Почта России»: ПР716.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

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

*К*то-то из великих сказал:
«Когда мы касаемся другого
человека, мы либо помога-
ем ему, либо мешаем, тре-
тьего не дано». Нам очень
хочется верить, что каж-
дый номер журнала, ко-
торый вы держите в
руках, делает вашу
жизнь немного свет-
лее, понятнее, а от-
того и спокойнее.

С любовью
ваш «Будуар»

С Новым годом!

ежемесячное издание для женщин **Будуар**

ЯНВАРЬ
2020



стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Спросите Рогова

стр. 6
УРОКИ СТИЛЯ
Сели на шею

стр. 7
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Ну кто так моет...

стр. 8
ВЫ СПРАШИВАЕТЕ...
Как правильно наносить
жидкие тени?

стр. 9
КРАСОТА
Как ухаживают за кожей
косметологи

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Дело техники
Камень с души

стр. 12
90x60x90
Ноги как у Шэрон
Выходи - тебе водить!

стр. 14
**ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**
И хочется и колется

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Берегите почки

стр. 18
ЛЕЧЕБНИК
Полоскайте на здоровье
Если ноги замерзли...

стр. 20
МОЙ КРОХА И Я
«Всего одну ложечку...»
По принципу капусты

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЕЗД
Елена ЦЫПЛАКОВА:
«По вере возрадуются»

стр. 24
ШКОЛА ЖИЗНИ
Претензий больше
не имею

стр. 26
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Учебная тревога

стр. 28
ДО 16 И СТАРШЕ
Подростковый кризис:
почему ему стоит
радоваться

стр. 30
ТЕТ-А-ТЕТ
Сказать ему «стоп»

стр. 32
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
В жизни пригодится...

стр. 34
**ИДЕИ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА**

Есть идея от ИКЕА!

стр. 36
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Как сделать
рождественский венок
Сладкое утро!

стр. 38
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Рыба в конверте
Куриный рулет
«Мраморный»
Яблочный пряный пирог
с шоколадом

стр. 40
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Саговник: миллион лет
до нашей эры

стр. 41
ВАША УСАДЬБА
Лилии в саду

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Все на продажу

стр. 43
КУДЕСНИЦА
Уютная история

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет
в январе

стр. 46
ДОСУГ

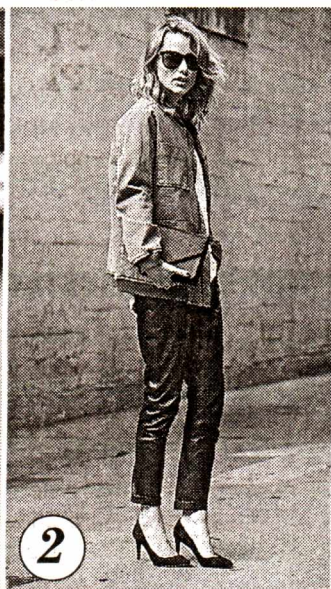
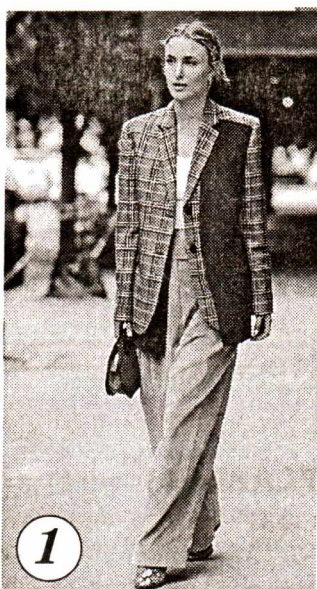
СПРОСИТЕ РОГОВА

Что носить зимой, и не только, какие главные тенденции в моде, как «приручить» леопарда? На все «животрепещущие» вопросы отвечает стилист, дизайнер, блогер, ведущий, продюсер и просто очень симпатичный мужчина Александр РОГОВ



ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ, КОТОРЫЕ СТОИТ «УХВАТИТЬ»?

Во-первых, по-прежнему актуальны **КВАДРАТНЫЕ ПЛЕЧИ** (фото 1). Но носить такие остромодные вещи нужно только в том случае, если вы чувствуете себя в них комфортно.



Во-вторых, одежда **В СТИЛЕ МИЛИТАРИ** (фото 2). И здесь главное – не переборщить, лучше взять одну такую вещь и замиксовать с чем-то попроще. Например, жакет милитари и кожаные скинни или брюки-кюлоты. Имейте в виду, между жакетом и вами должно быть 3-4 см, тогда он будет сидеть корректно.

В-третьих, **КОЖА И ЭКОКОЖА** (фото 3). В любом виде: состаренная, лаковая, цветная. Всего одна деталь в образе, неважно – из натуральной она кожи или не совсем, делает комплект дорогим.

Ещё один совет от меня: если встретили в магазине **БРЮЧНЫЙ ИЛИ ЮБОЧНЫЙ АНСАМБЛЬ** (фото 4), обязательно купите его полностью. Вы всегда можете его носить как костюм или обе вещи сразу.



ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО БЫТЬ В ЖЕНСКОМ ГАРДЕРОБЕ?

БЛУЗА С БАНТОМ! Отличная находка и шикарная инвестиция. Их может быть несколько: белые, бежевые, цвета слоновой кости или красные. Такую блузу можно носить с **БРЮКАМИ С ЗАВЫШЕННОЙ ЛИНИЕЙ ТАЛИИ**. И вот уже элегантный образ готов. Надеваете к этой же блузе с бантом джинсы, кроссовки, набрасываете сверху на плечи кожаную куртку-косуху – и сразу



те иг
торь
личн
царя

если
то э
дру
гла
дни
служ
дан
мес
усиг
стви
лые

мя з
на л
или
энер
ние
при
чал
жиз
дав
упо
чит
Поз

стри
лил
пер
иде
люд
тив
упо
му
вас
тел
бог

будете выглядеть парижанкой! Миксуете джинсы с блузой и белым жакетом, который в «одиночестве» кажется слишком нарядным, дополняете комплект ботильонами с модным квадратным мысом или казачками, и все видят – эта девушка в модных тенденциях чувствует себя как рыба в воде.

Кстати, если хотите освежить цвет лица, зимой оно выглядит несколько уставшим, размещайте ближе к лицу вещи светлых оттенков: белый, бежевый, небесно-голубой. Они и освежают, и омолаживают.

ЧТО ПРОДОЛЖАЕТ ОСТАВАТЬСЯ АКТУАЛЬНЫМ, А ОТ ЧЕГО СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ?

Убираем «модные» обтягивающие вещички – футболочки с коротенькими рукавчиками, свитерочки по фигуре, они не идут ни мальчикам, ни девочкам. **АКТУАЛЬНА ЗАВЫШЕННАЯ ПОСАДКА** (фото 5). Вещи с высокой талией



всегда визуально удлиняют ноги. Как только отметили талию или даже чуть её зависили, ноги сразу зрительно прибавили в сантиметрах. Даже если вам нравятся вещи оверсайз, то можете спереди заправить часть свитера/блузы внутрь, остальное оставить навывпуск, и так как эта «точка» есть, ноги всё равно будут удлиняться.

Смело продолжайте носить **АНИМАЛИСТИЧНЫЕ ПРИНТЫ** (фото 6). Чтобы «успокоить» леопарда, добавьте к образу классическую или спортивную деталь. Например, серый худи, леопардовое платье плюс удобные ботинки – прекрасный образ на каждый день.



КАКИЕ СТИЛИСТИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ РАБОТАЮТ БЕЗОТКАЗНО?

Возьмите на вооружение два.

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ (фото 7). Этот приём помогает добиться искомой небрежности. Секрет прост: любую яркую вещь можно «упростить», надев её с чем-то универсальным, базовым. Например, вы можете сочетать необычную юбку с белой рубашкой, коухой и гранж-ботинками. В этом случае все предметы будут нейтрализовать друг друга, в целом создавая стильный образ.

СПОРТ-ШИК (фото 8). Суть приёма – берёте вещи спортивного толка и сочетаете с вещами, противоположными по характеру, – лёгкими, женственными или отчасти классическими. Спорт-шик – прекрасная возможность добавить иронии образу, порой мы слишком строги к одежде, и к себе. Так что не бойтесь платьев с кедами! Но чувствуйте меру: всё-таки чёрное офисное платье-футляр – не лучший спутник для кроссовок.

ВАЖНО! Разграничьте вещи спортивного толка и вещи для спорта: высокотехнологичные беговые кроссовки неоновых расцветок с амортизацией, фиксацией стопы и дышащей мембраной лучше оставить для пробежек – они для этого и придуманы.

Самое модное сегодня – быть собой. Не бояться транслировать в мир своё «Я» с помощью одежды. Одевайтесь в то, в чём вам комфортно, создавайте сочетания, понятные и приятные вам, пусть другие и считают их слишком смелыми или «сумасшедшими». Моду создаёте вы.

Записала Людмила КОСОРИКОВА

СЕЛИ НА ШЕЮ

О важности аксессуаров можно говорить бесконечно. Особая удача, когда они не только дополняют образ, но и функционально себя оправдывают. Шарфы в холодные месяцы – как раз про это. Сегодня разберёмся, как выбирать и носить



Двойной агент

Любимый многими снуд всё так же на волне популярности. Его можно замотать вокруг шеи, а если нужно, накинуть на голову в качестве головного убора. Снуд подружится не только с верхней одеждой в полуспортивном, полувоенном стиле (короткие дублёнки, куртки-бомберы), но и даже с вашим любимым свитером, если оба в одной цветовой палитре. Продвинутые модницы придумали носить снуд как укороченный жилет прямо поверх свитера, и выглядит это очень свежо. А тепло-то как!



Всегда в цене

Палантин из шерсти, ещё лучше из кашемира, – хорошая инвестиция и универсальная покупка. Прослужит долго, сочетается с любой верхней одеждой, будь то классическое пальто, толстая дублёнка или пушистая шубка. При выборе палантина в первую очередь обращайте внимание на однотонные варианты: бежевые, молочные, серые. Такие модели особенно изящно дополняют и монохромные образы, которые сейчас особенно актуальны (например, бежевое пальто и палантин в тон), поддержат самый броский принт, ту же модную чёрно-белую или красно-зелёную клетку. Мотать по принципу «сплюснчик» лучше, если палантин и ткань пальто совпадают по цвету. В остальных случаях небрежно наматывать.

Кручу-верчу

Сегодня необычайно популярны стёганные пальто – одеяло и пуховики «гигантских» размеров. Наматывая поверх шарф и палантин, всегда есть риск превратиться в бесформенную глыбу. Как вариант – используйте шарф средней вязки. Замотайте шею, концы аксессуара спрячьте под верхнюю одежду – так и тепло сохраните, и непропорциональности в верхней части образа избежите. Такой шарф поможет составить красивый образ с популярными куртками-авиаторами.



На заметку

Не берите шапку и шарф из одной серии. Достаточно, чтобы аксессуары гармонировали друг с другом, и, кстати, шапка бини по-прежнему универсальный головной убор.

Совет от Александра Рогова: «Заправляйте волосы под шарф – так образ выглядит более собранным и для волос безопаснее».

НОГИ ОТ УШЕЙ

Лучшие модели обуви и приёмы, которые сделают ноги длинными и стройными

Цвет в цвет

Любая обувь с острым мысом на «отлично» справляется с задачей удлинить ноги, а если она ещё на каблуке и в цвет колготкам, леггинсам или джинсам, эффект просто потрясающий.



Длинно – коротко

Сейчас мы расстроим всех поклонниц сапог, которые привыкли носить их с платьями и юбками по колено. Такое сочетание не только укорачивает даже самые длинные ноги, но и смотрится несовременно. Убить двух зайцев вам поможет длина миди, будь то платье, юбка или, как вариант, колготы. Идеально, если ваша одежда будет гармонировать с обувью по цвету. Например, сапоги бордо и платье того же цвета или с рисунком в бордовых тонах. Если в планах носить мини, выбирайте юбку из плотной ткани, которая будет держать форму, свободную и с высокой посадкой. Такой приём зрительно добавляет сантиметры ногам.



«Карандаши в стакане»

Обувь с широким свободным голенищем комплиментарнее, чем с узким. Она стройнит, следовательно, удлиняет ноги. Слишком узкие сапоги подчеркнут объём и сделают ноги визуально короче, чем есть на самом деле. Длина одежды, с которой вы станете носить сапоги, роли не играет, если вы при этом соблюдаете пункт первый (колготки в цвет обуви).

«Толстый» намёк

Чтобы добавить сантиметров росту, а ногам длины, выбирайте обувь, декорированную толстой подошвой. Это могут быть и кроссовки, и сапоги, и ботинки. Кстати, обувь на массивной тракторной подошве не только главный тренд этого сезона, но ещё и практичный удобный вариант на холодное время года. Она не скользит, не промокает и обеспечивает дополнительную устойчивость на дороге.



Как правильно наносить жидкие тени?

Макияж глаз с помощью жидких теней получается стойким и соблазнительным, ярким, со множеством оттенков и влажным или мерцающим эффектом. Не случайно визажисты его прозвали... «блеском для глаз». Главная особенность жидких теней — их надо успеть быстро растушевать, иначе они засыхнут и красивого равномерного макияжа глаз не получится.

— Наносите только на чистую кожу, без использования базы или тонального крема

— Распределяйте подушечками пальцев. Как вариант — маленькой пушистой кистью каплевидной формы



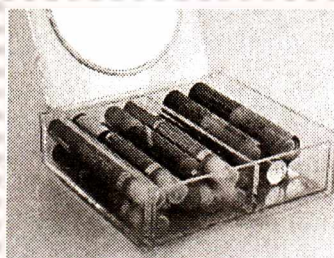
— Жидкие тени можно наслаивать в несколько слоёв, чтобы получить сочный глубокий оттенок.

Совет: начните экспериментировать с нейтральных оттенков, они более «податливы» в использовании, чем глубокие тёмные.

Можно обойтись без контуринга?

Жёсткий контуринг (скульптурирование) в стиле Ким Кардашьян давно вышел из моды! Но из этого не следует, что нужно оставлять лицо «плоским». Создать рельеф помогут другие продукты. Сегодня на пике дрейпинг — скульптурирование румянами. Вам понадобятся сразу два оттенка: либо тёплый и холодный, либо светлый и потемнее (но тёмный не должен быть слишком тёмным, а светлый не должен быть совсем прозрачным). Техника очень простая: выровняйте тон и подчеркните брови. Румяна тёмного оттенка нанесите вдоль скулы по диагонали (1) — от уха до середины щеки. Растушуйте скошенной кистью сначала из стороны в сторону, а затем по направлению вверх. Далее румяна светлого оттенка нанесите на верхнюю часть скулы (2), слегка оттените висок. Хайлайтером (его можно заменить светлыми сияющими тенями) слегка троньте поверх румян выступающую косточку под глазами, чтобы сделать лицо более скульптурным.

Совет: чтобы в итоге получился деликатный макияж, не берите слишком много средства (встряхивайте кисть перед тем, как пройтись ею по лицу) и тщательно делайте растушевку.



Стоит ли покупать блеск для губ с шиммером?

Блески с шиммером не так популярны, как обычные продукты для губ — прозрачные блески, тинт или помада. На

это есть причины: во-первых, некоторым некомфортно ощущать на губах неоднородную текстуру средства с глиттером. Особенно, если попался не самый удачный экземпляр, где частицы размером с нарезанный новогодний дождик. Выбирайте с мельчайшим, словно пудра, сияющим шиммером. Во-вторых, всегда есть риск, что макияж с использованием экстраблестящих средств может получиться вульгарным. В чём же его плюсы?

Шиммерный блеск визуально увеличивает губы. Мелкие блестящие частички на губах создают так называемый 3D-эффект, который зрительно делает их объёмными. Блеск с шиммером идеально подходит для вечернего макияжа, когда вы можете себе позволить быть наряднее. Использовать средство можно самостоятельно или в паре с помадой схожего оттенка.

Совет: блеск следует наносить без карандашного контура. Чёткие границы в таком макияже губ смотрятся как минимум странно. Глаза лучше сделать нейтральными, чтобы образ не казался слишком вычурным.

Стоит ли пользоваться антицеллюлитными кремами?

Не ждите чудес от антицеллюлитных кремов, косметика сама по себе проблеме не решит. Идеальный вариант — сочетать её с правильным питанием, спортивными нагрузками и профессиональными



процедурами. Антицеллюлитные кремы имеют разные составы: для поддержки тургора кожи хороши средства со **спирулиной, экстрактом центеллы азиатской и коллагеновым комплексом**. Для коррекции объёмов подходят продукты, ускоряющие кровообращение и движение лимфы. Например, **кремы с ментолом, экстрактами перца и прочих специй**. Полезны жиросжигающие **кофеин и L-карнитин**. Гладкость и упругость кожи поддерживают **коэнзимы, растительные масла и антиоксиданты — витамины С и Е**. Все эти компоненты постепенно нормализуют процессы в коже.

Чтобы повысить эффективность работы крема, перед применением примите душ, сделайте лёгкий пилинг с кофейным или сахарным скрабом — это поможет активным компонентам легче проникнуть, потом нанесите крем на проблемные зоны, оберните плёнкой и накройтесь пледом. Смойте через 20 минут. Эстетический эффект ухоженной кожи однозначно будет.

КАК УХАЖИВАЮТ ЗА КОЖЕЙ КОСМЕТОЛОГИ

*Косметологи ради нашей
с вами красоты готовы
добровольно отдать нам
свой хлеб. Повите в копилку
их «секреты»*



ПРО ОЧИЩЕНИЕ

Очищайте кожу дважды в день мягкими средствами для умывания. Ключевые слова здесь «дважды» и «мягкими». Чтобы выбрать средство с «мягким» ПАВом, читайте ингредиенты. К ним относятся: Coco-Betaine, Cocamidopropyl Betaine, Coco-Glucoside, Carpylyl/Capryl Glucoside. Они обеспечивают практически идеальное очищение кожи и почти не влияют на защитный барьер. Агрессивно действуют SLS (Sodium Lauryl Sulfate), SLES (Sodium Laureth Sulfate) и SMS (Sodium Myreth Sulfate). Такие ПАВы высушивают и раздражают кожу. В крайнем случае они могут стоять в середине состава. Такое средство может использоваться как одно из двух очищающих средств для комбинированной или жирной кожи.

Гель для умывания вспенивайте не на лице, а в руках. В ладонях взбейте в пену и только потом, когда средство станет деликатным и мягким, — на лицо.

Мицеллярную воду смывать нужно обязательно. Во-первых, остатки загрязнений всё равно остаются. Во-вторых, какие бы мягкие ПАВы ни были, они влияют на гидролипидный барьер. А если его нарушить, не избежать шелушения, воспаления.

Распространённая ошибка — смывать гидрофильное масло прохладной водой. Только тёплой оно будет очищаться хорошо.

ПРО ТОНИЗАЦИЮ

Тонизирование — такой же важный этап, как очищение. Оно помогает предотвратить обезвоживание кожи — самую частую проблему в зимний период.

Гидролаты по своему действию схожи с тониками. Они пришли из органической косметики (очень недешёвой, кстати), имеют полностью натуральный состав. Наличие незначительного процента спирта не оказывает на кожу негативных последствий.

ПРО ПИЛИНГИ

Пилинг — важная процедура в уходе за кожей. Избегайте жёстких абразивных частиц, которые царапают кожу — абрикосовых косточек и им подобных. Они оставляют микроцарапины, которые наш организм старается восстановить, заполняя ещё большим количеством клеток, кожа утолщается, становится грубой, серой. Идеальный пилинг — с содержанием кислот, ферментов или энзимов. Ферментно-энзимные и кислотные пилинги действуют мягко, интенсивно увлажняют и омолаживают кожу.

Кислотные пилинги профессиональной косметикой можно делать только у косметолога! Ими можно серьёзно повредить кожу.

ПРО КРЕМЫ

Не смотрите на возрастные пометки на баночках: они сделаны для того, чтобы было проще совершить покупку, подбирать средства стоит под конкретный случай, потому что даже в 35 лет кожа может выглядеть как на 10 лет моложе, так и на 10 лет старше. Ориентироваться надо на свой тип и проблемы (обезвоженность, купероз, пигментация, морщины и т. д.)

Важен фактор сезонности. Косметологи говорят: их у нас два — летний и отопительный. И в эти периоды при выборе уходовых средств также стоит исходить из её «пожеланий».

Имейте крем с пометкой «ночной». Есть кремы, которые можно использовать и утром, и вечером, например, с витамином С. Но всё-таки лучше, чтобы были два средства: днём кожа больше всего нуждается в защите, а ночью — в восстановлении.

Средство с SPF-фактором нужно наносить, если прошли определённые процедуры, отправляетесь в отпуск в жаркий климат. Если беспокоит пигментация, начните с решения внутренних проблем. Санскрины таковые не решают.

Нельзя использовать один и тот же крем долгое время. В течение 6 недель регулярного использования становится понятно — подходит он вам или нет. Тем не менее если вы пользуетесь год одним кремом, вы будто весь год едите только гречку, овсянку, морковь, капусту и свёклу. Коже тоже нужно разнообразие, ведь её потребности меняются.

ПРО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Кубики льда не чаще 2-3 раз в неделю. Если эта процедура ежедневная, могут быть неприятные последствия: проблемы с сосудами, расширенные поры. Везде важно чувство меры.

Если на коже бывают единичные высыпания, используйте аптечные препараты для точечного нанесения, которые обладают мощной антибактериальной активностью. Не нужно мазать всё лицо салициловой кислотой, календулой и настойкой прополиса, так вы погубите кожу.

Полоски от чёрных точек проблему не решают. Они дают скорее видимый эффект, поскольку убирают только верхнюю часть комедонов.

Массаж действительно хороший способ улучшить состояние и тонус кожи. Во время умывания или нанесения уходового средства можно делать лёгкие поглаживания, похлопывания, вибрационные движения. Более серьёзные массажные техники требуют специального образования.



ДЕЛО ТЕХНИКИ

Вы умеете наносить тени для век? Проверьте, потому что сейчас узнаете всё о технике макияжа глаз, подходящих оттенках и секретных приёмах от одного из лучших визажистов Голливуда Шарлоты Тилберри

✓ Всегда наносите вокруг глаз лёгкий крем, а когда он впитается – немного корректора, чтобы выровнять тон кожи

✓ Начинайте макияж глаз с нанесения на веки специальной базы – она сгладит поверхность кожи и позволит теням лечь равномерно и держаться дольше. Некоторые визажисты также наносят совсем немного консилера, чтобы сделать тон кожи идеально ровным

✓ Натуральный дневной макияж в нюдовых оттенках легко превратить в вечерний с помощью лишь нескольких штрихов тенями потемнее

✓ Стрелки, прорисованные тенями, выглядят мягче и деликатнее, что в омолаживающем макияже важно

✓ Глиттер (мелкие сияющие частицы), нанесённый на всё веко, поможет создать праздничный или вечерний макияж. Блестящие тени можно наносить пальцами, можете делать это прямо поверх своих обычных матовых теней, так они лучше ложатся

✓ Смоки-айз – одна из самых популярных техник, её любят многие. Дымчатый макияж в коричневых оттенках смотрится так же хорошо, как и классический чёрно-серый, к тому же это прекрасный способ сделать макияж более мягким в любом возрасте

✓ Никогда не наносите чёрные тени под нижнее веко, они прибавляют возраст и делают взгляд мрачным.

КАК ПОДОБРАТЬ ТЕНИ ПОД ЦВЕТ ГЛАЗ?

Для голубых глаз подойдут оттенки бронзы и терракотовые. Их яркость подчеркнут шоколадные и пепельные оттенки. Карие глаза можно назвать самыми универсальными, поскольку им идёт большинство оттенков. Но особенно хорошо подчеркнут их глубину фиолетовые и сливовые тона. Если у вас зелёный цвет глаз, попробуйте бледно-лиловые и нейтральные оттенки, они мгновенно добавят взгляду выразительности и яркости. Для серых глаз прекрасным вариантом станут серебристые тона, металлический блеск заставит серый сиять.



В ГУЩЕ СОБЫТИЙ

«Только наращивать», – думаете вы, мечтая о густых, длинных и пушистых ресницах. Есть способ проще!

● Нарисуйте широкие чёрные стрелки (около 2 мм в ширину) вдоль контура верхних ресниц. Во внешних уголках линии нужно немного расширить, но не делайте их слишком длинными

● Нанесите тушь сначала с наружной стороны – это сделает их плотнее и ярче. Затем – с внутренней от корней до кончиков. Подождите 10 секунд и нанесите ещё один слой с внутренней стороны

● Вместо того, чтобы красить нижние ресницы, подчеркните их так называемой пудровой (матовой) подводкой, это зрительно увеличит глаза.

Вы знали об этом? Даже самые прямые ресницы получают красивый изгиб и эффект густоты, если завить их щипцами: зажмите у корней, ослабьте зажим и, подкручивая, протяните инструмент вверх.



«Будуар» рекомендует

А ПОУТРУ ОНА ПРОСНУЛАСЬ...

Как быстро привести кожу в порядок после волшебных ночей без сна? С помощью SOS-маски, конечно. Наш выбор – маска для лица «После вечеринки» от Organic kitchen. Все, кто уже успел с ней ознакомиться, отмечают, что она великолепна несмотря на невысокую стоимость.



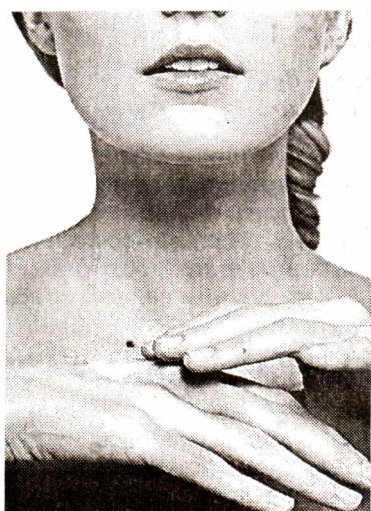
Состав маски натуральный и радует большим количеством полезных компонентов, в том числе ударной дозой витамина С, который «работает» над сиянием и свежестью. Подходит для всех типов кожи, в том числе комбинированной, проблемной и чувствительной. Хранить маску лучше в холодильнике, чтобы она давала более заметный эффект.

Держать маску на лице достаточно 10 минут, но смывать удобнее с помощью спонжа, это улучшит кровообращение, что для уставшей после праздников кожи весьма кстати.

Мы делаем так...

МАСКА С СОЛЬЮ. Понадобится соль, лучше морская. 1 ст. ложку соли растворить в 100 мл тёплой воды, смочить в солёном растворе салфетку, оставить её на лице на 10-15 минут, потом ополоснуть лицо водой – кожа отдохнувшая, мешки под глазами исчезли.

ЯИЧНАЯ ЭКСПРЕСС-МАСКА. Смешать и взбить в пену 1 яичный белок, 2-3 капли сока лимона или его цедру, 1 ст. ложку любого масла (оливковое, льняное, миндальное), нанести на лицо, через 15 минут смыть тёплой водой. Маска разглаживает морщинки, улучшает цвет.



Недавно в Голливуде опубликовали фото звёзд с самыми некрасивыми руками. Прелестное лицо в сочетании с несимпатичными руками вызывает когнитивный диссонанс. Вы же не хотите попасть в подобный список?

СПА-сение рук

МЫЛЬНАЯ ОПЕРА

Слухи о том, что мыло вредно и сушит кожу, распространялись несколько десятилетий. Сегодня всё изменилось, оно возвращается, дабы занять законный угол раковины. Чтобы мыло приносило и удовольствие, и пользу, обращайте внимание на полезные в нём компоненты. Миндальное обладает смягчающим действием, молочное содержит соответствующую кислоту, которая отшелушивает и омолаживает кожу. Лавандовое – первоклассный антисептик. Кстати, руки всегда надо тщательно вытирать, иначе остатки воды буквально вытягивают из кожи рук влагу, а, как известно, сухая кожа более склонна к появлению морщин и трещин.

СКРАБ

Кожа рук, как и лица, нуждается в пилинге. Крем-эксфолиант, аккуратно снимающий «лишнее», мягкий глиняный гоммаж или пилинг фруктовыми/молочными кислотами – выбор за вами. После пилинга кожа порадует гладкостью и с благодарностью впитает всё, что вы на неё нанесёте. Кстати, выработайте привычку наносить на кожу рук увлажняющий тоник, потом уже крем. Убедитесь, как хорошо работают они в паре.

МАССАЖ

При нанесении крема помассируйте каждый палец по отдельности круговыми движениями. Энергично потрите запястье и излучину между большим и указательным пальцами. Во время приёма душа устройте рукам сеанс гидромассажа, подставив их под сильные струи воды. Эти нехитрые приёмы эффективно повышают тонус кожи.

ПАРАФИНОТЕРАПИЯ

Шероховатая неровная кожа рук – проблема частая и вполне объяснимая: на тыльной стороне кисти она очень тонкая, поэтому легко краснеет, обветривается, теряет эластичность, ладошки тоже сохнут, и кожа на них порой даже трескается. Парафинотерапия – эффективный способ сделать ваши ручки бархатными за счёт улучшения кровообращения и повышения тонуса кожи. У процедуры ещё и бонус – пилинг, потому что при снятии застывшей парафиновой плёнки отшелушиваются «лишние» клетки эпидермиса. Салонная процедура давно стала домашней – всё необходимое для парафинотерапии легко купить в аптеке или косметическом отделе.

В зоне особого внимания

Локти – самая сухая зона, которая выдаёт истинный возраст. Ежедневно растирайте её махровым полотенцем после душа и наносите увлажняющий крем. Кстати, тёмные локти – повод обратиться к эндокринологу, поскольку это может говорить о нарушении чувствительности к инсулину и предрасположенности к диабету.

КАМЕНЬ С ДУШИ

Индустрию красоты и тех, кто следит за её новинками, захлестнул бум на нефритовые роллеры. В чём секрет популярности?

Ну, во-первых, гаджет выглядит невероятно круто. В век Инстаграма это 100%-ный успех. Но стоит ли верить обещаниям и тратить деньги? Если не брать во внимание его мистическую способность наделять «мудростью» своего владельца, продавцы обещают, что нефритовый массажёр активирует лимфатическую систему, убирает отёчность, уменьшает припухлости под глазами, улучшает цвет лица, снимает спазматическую головную боль, успокаивает воспаление на коже, стимулирует выработку коллагена и эластина, дарит ощущение спокойствия и гармонии.



ЧТО ГОВОРЯТ СПЕЦИАЛИСТЫ?

Массажёр не увеличит выработку коллагена и эластина, на это не стоит рассчитывать. Однако действительно способен улучшить кровообращение, убрать небольшую отёчность и придать румянец. Такой же эффект даёт массаж руками, но катание массажёра по лицу дарит безусловно приятное ощущение и оказывает расслабляющий эффект. Таким образом, это может уменьшить стрессовые состояния кожи, например, обострение розацеи или псориаза. В то же время нефритовый роллик не наносит никакого вреда. Если вам приятен массаж каменным валиком, то дерматологи только приветствуют его в бьюти-уходе. Кстати, массажёры бывают не только из нефрита, но и из других полудрагоценных камней: горного хрусталя, яшмы, малахита, розового кварца – любимца бьюти-блогеров, потому что восхитительно смотрится на фото.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Если решили порадовать себя и сделать приятный подарок, вот инструкция к применению: нанесите несколько капель увлажняющего крема, сыворотки или масла на чистое сухое лицо и аккуратно покачайте каменный валик вверх-вниз по массажным линиям до тех пор, пока продукт не впитается в кожу.



НОГИ КАК У ШЭРОН

Недавно 61-летняя Шэрон Стоун поразила поклонников, появившись на страницах португальского *Vogue* в невероятно смелой и откровенной фотосессии. И доказала, что несмотря на все прошедшие годы она всё ещё выглядит превосходно. Но речь сейчас не о Шэрон, а о том, в чём секрет красивого здорового тела?

Доктор, мы его теряем?

Давайте разберёмся, как стареет наше тело. Скелетные мышцы состоят из разных типов волокон. Уже после 30 лет с ними происходят два типа изменений. Некоторые волокна отмирают, особенно если не нагружать мышцы физическими упражнениями. К слову, если пустить всё на самотёк, то, к примеру, к 60 годам можно потерять до 30% мышечной массы – это 10 кг у мужчин и 6 кг у женщин. «Ну и что?» – многие возразят. Приведём другие цифры: потеря 1 кг мышц приводит к появлению 5 кг жира, поскольку питание остаётся, как правило, прежним. Но и это ещё не всё. В медицине возрастное изменение скелетной мускулатуры, которое приводит к постепенной потере мышечной массы, называется саркопенией. Учёные считают, что саркопения – один из основных факторов риска заболеваемости и смертности у людей старше 65 лет. «Но ведь ещё остаётся 70% мышечной массы», – скажете вы. Увы, оставшиеся волокна с возрастом сжимаются и атрофируются, ухудшается метаболизм в мышцах, они производят меньше силы, становятся менее эластичными, растяжимыми, повышается утомляемость. Это неизбежно со старением организма, однако такие потери могут быть сведены к минимуму или даже обращены вспять тренировками. Поэтому «ноги как у Шэрон» – это не фотешоп, а вполне себе реальность.

Какие тренировки требуются нашему телу?

ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Они помогают улучшить аэробную способность мышц. Если говорить простым языком, это способность организма потреблять кислород, а значит, эффективно восстанавливаться после любой физической нагрузки. В норме аэробные нагрузки умеренной интенсивности без утомления должны длиться 30 минут.

Что развивает выносливость? Всё, что так или иначе заставляет сердце работать на повышенных частотах: интенсивная ходьба, бег, прыжки со скакалкой, плавание и многое другое. Кардионагрузки развивают сердце и повышают его внутренний объём. «Большому» сердцу понадобится меньше сокращений, чтобы «прогнать» нужный объём крови по сети сосудов. В итоге оно будет работать меньше. **Оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при кардионагрузках – 110-120 ударов в минуту.** Следить за ЧСС очень важно, поскольку чрезмерные нагрузки приводят к частичному разрушению мышечных волокон. А в длительной перспективе – к сердечной недостаточности.

Одним из эффективных способов улучшить аэробную способность является интервальный бег. Что это такое? Интервальное движение – чередование скоростного преодоления дистанции и медленного. Например: бег интервалами 15 секунд в максимальном темпе, следующие 5 секунд в наиболее низком. Начните с 5 подходов. Сначала будет тяжело переключаться с одного ритма на другой и выдерживать максимальную скорость. Но после регулярных тренировок это будет легко даваться. И тогда надо увеличить время промежутков. Можно делать более длинные времен-

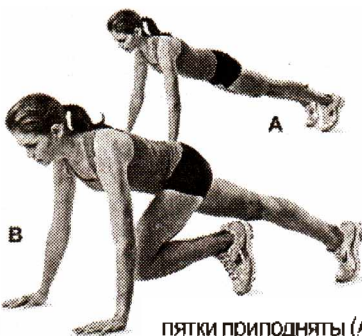
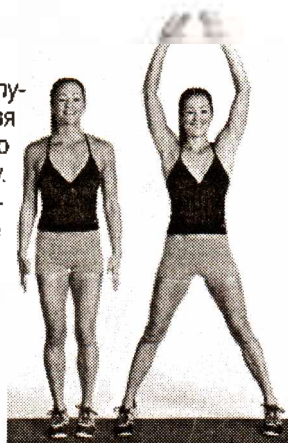


ные промежутки либо измерять дистанции, но главное — изменять темп. Всё это касается и ходьбы.

Развивать выносливость можно и дома с помощью упражнений с большим количеством повторений и минимальными перерывами между подходами. В комплекс упражнений включать: отжимания, махи ногами, приседания, выпады, берпи (непростое, но эффективное).

Упражнение «Джампинг Джек»

Стоя прямо, ноги вместе, руки опущены. Прыгните, широко расставляя ноги и разводя руки в стороны. Колени и носок «смотрят» в одну сторону. Опускайте пятки на землю. Не поднимайте плечи. Вернитесь в исходное положение. Повторите.



Упражнение «Скалолаз»

Встаньте в положение планки: ладонями упритесь в пол, ноги вытянуты назад, пятки приподняты (А). Поочередно подтягивайте к груди левую и правую ноги (В). Чтобы усложнить упражнение, можно менять положение ног в прыжке.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Не стоит воспринимать уменьшение массы мышц как абсолютное поражение перед природой. Напротив, понимание этого процесса служит сигналом к действию. Научные исследования подтверждают, что мышцы и в 60 лет могут превосходить по своим показателям мышцы 30-летних. Так, например, три тренировки в неделю уже через три месяца увеличат мышечную массу на 1,5 кг, а это минус 2 кг жира, омоложение мышц на 5 лет плюс ускорение метаболизма. Надо понимать важный момент: силовые тренировки нужны не только для того, чтобы «подкачать» мышцы. В упражнениях на развитие силы используется много функциональных движений, которые вы совершаете в повседневной жизни. Вы почувствуете, как возросла сила, а движения стали более быстрыми и скоординированными.

Какими должны быть тренировки после 45 лет?

Если опыта тренировок у вас почти нет или перерыв в занятиях составляет несколько лет, возвращайтесь к физическим нагрузкам постепенно, шаг за шагом, и прежде всего проверьте состояние здоровья и посоветуйтесь с врачом. В остальном каждый с возрастом может оставаться активным и чувствовать себя хорошо.

Стоит начать с 15-20-минутных кардиозанятий дважды в неделю и за 2-3 месяца прийти к 30-40-минутным тренировкам трижды в неделю. Силовые занятия подключить спустя 4-5 недель после старта кардио. Силовая тренировка должна включать 5-6 упражнений, каждое из которых нужно выполнять по 8-15 повторений в 2-3 подхода, и не должна длиться дольше 40 минут. Уделяйте должное внимание растяжке. Это поможет защитить суставы от травм, улучшить моторику, концентрацию. Сделайте ставку на короткие разминочные комплексы, выполняя их ежедневно или через день по 10-15 минут.

ВЫХОДИ — ТЕБЕ ВОДИТЬ!

Если вы уделяете достаточно времени диете и спорту, но результат не устраивает, возможно, против вас работает скрытый фактор, управляющий весом, — гормоны

КОРТИЗОЛ

Кортизол, он же гормон стресса, называют коварным врагом спортсменов, поскольку он разрушает мышечные ткани и ведёт к увеличению жировой прослойки. Получая стресс, организм расходует большие запасы энергии и в качестве защитной реакции требует быстро её восполнить с помощью еды. Постоянно высокий уровень кортизола приводит к хроническому стрессу и ухудшению метаболизма.

НА ЗАМЕТКУ. Найдите удобный для вас способ держать стресс под контролем, будь то медитация или динамичные техники вроде бокса. Включите в рацион цитрусы — витамин С и ограничьте кофе до одной чашки: кофеин поднимает уровень гормона кортизола в крови.

АДРЕНАЛИН

Адреналин хоть и родственник кортизола, но имеет обратное действие на обменные процессы. Этот гормон мобилизуется для компенсации стресса и сильных эмоций в организме, а также при сильном недосыпе. Скачок адреналина подавляет чувство голода, расщепляет жиры и высвобождает энергию, зато набор веса чреват сильным снижением гормона и, как следствие, ухудшением обмена веществ.

НА ЗАМЕТКУ. Иногда устраивайте себе небольшую встряску, для этого необязательно прыгать с парашютом: роликовые коньки или посещение скалодрома — прекрасный выбор, если вам не хватает экстрима.

ЛЕПТИН

Тот самый коварный гормон, который сообщает мозгу о том, что пришло время перекусить шоколадкой. Лептин отвечает за аппетит и насыщение: во время приёма пищи он даёт сигнал о насыщении организма, а при его снижении наш аппетит резко возрастает. Не только еда, но и сон влияет на количество гормона — отсюда факт, что люди, спящие менее семи часов за ночь, более склонны к ожирению.

НА ЗАМЕТКУ. Поддерживать лептин в норме не так уж сложно: не экономьте на сне и употребляйте продукты, богатые Омега-3-кислотами.

ИНСУЛИН

Страстью к конфетам, а также лишними сантиметрами в талии мы обязаны инсулину — именно он в ответе за синтез глюкозы в организме.

НА ЗАМЕТКУ. Не допускайте резких скачков инсулина. Потребляйте больше белков, чем углеводов, и не пропускайте тренировки — нагрузки лучше всего нормализуют сахар в крови.

И ХОЧЕТСЯ И КОЛЕТСЯ

Секс во время месячных – одна из самых щекотливых интимных тем. Одни никогда не станут заниматься «этим» в критические дни, другие не видят препятствий для любовных утех. Третьи – в поисках истины: «А можно ли? Не вредно?» Если вы тоже пока не примкнули ни к одному, ни к другому лагерю, то эта статья для вас

Мнение 1.

«Мужчин отпугивает секс во время месячных»

Согласно социологическому опросу для большинства мужчин, как оказалось, ничего особенного в месячных нет. Это не значит, что они предпочитают секс во время менструации сексу в другие дни, но и не считают его чем-то отталкивающим, если женщина не против и чувствует себя хорошо. Часть мужчин заявила, что не воспринимают секс во время месячных по той причине, что не переносят в принципе вида крови. И небольшой процент представителей сильного пола признался, что относится к менструации у партнерши как к поводу взять передышку.

Безусловно, одна из причин, которая останавливает женщину, – это «улики». Но, оказывается, сегодня существуют девайсы, которые помогают обеспечить чистоту интимного процесса. К примеру, тампон-мембрана, внешне напоминающий презерватив. Он подстраивается под форму шейки матки и блокирует выход менструальной крови. Или другой гаджет – тампон, с виду напоминающий губку. При введении во влагалище он принимает нужную форму и блокирует выделения. Девайсы не ощущаются во время секса, как для женщины, так и для мужчины, так что вы можете скромно умолчать и о его существовании, и даже о самом факте «этих» дней. Важно: от нежелательной беременности и инфекций девайсы не защищают (не все сра-

зу!) Новинки можно заказать в Интернете.

Мнение 2.

«Секс в «эти дни» нефизиологичен»

Большинство врачей с уверенностью скажут, что интенсивнее всего либидо во время овуляции. В этот период концентрация гормонов, усиливающих желание, максимально высока, что обусловлено инстинктом размножения. Во время менструации их уровень падает. Тем не менее многие женщины отмечают сильное возбуждение именно в «эти» дни – тогда, когда по задумке природы секс ей совершенно не нужен. На самом деле секс-драйв во время менструаций имеет скорее физиологическую природу. Матка расширяется и наливается кровью, она давит на нервные окончания в тазовом дне, и мы испытываем приятные ощущения от прилива крови к гениталиям. Кроме того, сокращение и расслабление стенок матки в сочетании с окситоцином и эндорфинами, которые вырабатываются во время оргазма, снимают тянущие боли внизу живота.

Мнение 3.

«Во время менструации забеременеть невозможно»

Это заблуждение довольно распространено, поэтому во время месячных пары часто не считают нужным предохраняться. Да, шансов, что вы забеременеете в этот период, мало, но они существуют. Как известно, для того чтобы наступила беременность, сперматозоид должен встретиться с яйцеклеткой во



время овуляции, которая всегда происходит в середине цикла, то есть на 14-й день (плюс/минус два дня) при классическом цикле в 28 дней. Но если менструальный цикл короткий – 23-24 дня, то овуляция может быть ранней и прийтись на последние дни месячных. А учитывая, что сперматозоиды сохраняют свою живучесть в женском организме до 5 дней, то вполне вероятно, что какой-нибудь шустрый головастик всё-таки дожждётся «свидания» с яйцеклеткой.

Мнение 4.

«Секс во время менструации чреват эндометриозом»

Данная теория была выдвинута ещё в начале 20-го века. Она говорила о том, что менструальная ткань, которая представляет собой слущенную внутреннюю оболочку матки, вместо выхода через влагалище попадает в маточные трубы (так называемый обратный, ретроградный отток) и выходит в полость таза, где оседает на различных органах и начинает прорастать. Однако на самом деле эта теория сегодня не нашла подтверждения, потому как у абсолютного большинства женщин во время менструации можно обнаружить менструальную кровь в брюшной полости, это нормально. В конце концов, во время менструации мы продолжаем спать в горизонтальном положении, но эндометриоз возникает только у некоторых. Эндометриоз на сегодняшний день принято связывать с генетической предрасположенностью, с особенностью работы иммунной сис-



темы, когда «защитные» клетки по каким-то причинам не уничтожают клетки эндометрия, они приживаются в не типичном для них месте и начинают там активно размножаться и функционировать.

Мнение 5. «Близость в «эти дни» приводит к воспалительному процессу»

Во время менструации шейка матки немного расширяется, чтобы облегчить выход крови и слизи. А шейка — это очень беззащитная и нежная часть женского организма, поскольку в отличие от влагалища она лишена защитной слизи, в которой есть антитела. В сочетании с обильной питательной средой в виде менструальных выделений создаются идеальные условия для проникновения инфекции в «святая святых» дамского тела. Это действительно может привести к развитию воспалительных заболеваний в малом тазу. Особенно если речь идёт о новом партнёре или у женщины уже имеется воспалительный процесс. Поэтому презерватив в такой ситуации или всё-таки отказ от секса в этот период — объективный выбор.

Менструация — часть женской физиологии. Однако отношение к ней в общественной системе ценностей сформировалось отнюдь не простое. В античные времена менструальную кровь считали ядовитой, и беременным женщинам прописывали кровопускания: раз «вредная» кровь больше не выходит, значит, она может отравить будущего ребёнка. С точки зрения многих религий в «критические» дни женщина «нечиста». Ей запрещается посещать храмы, прикалываться к иконам. Даже на бытовом уровне крепки суеверия, например, во время месячных нельзя печь пироги, квасить капусту и резать хлеб. Увы, установка, что менструация — это «не то, о чём говорят» и «нездорово», иногда не самым лучшим образом может сказаться на здоровье женщины, которая из ложного стыда не обращается вовремя за помощью. Ну а если говорить о сексе, то, как бы там ни было, это удовольствие для двоих. И только вам решать, имеет ли место быть в «эти дни» или нет.

ОНИ ПРОПАЛИ

Переживать рано, если менструация опаздывает на семь дней, это допустимая вариация цикла. Но если её нет долго, больше трёх месяцев, а вы не девочка-подросток, не беременны, не в менопаузе, то все прочие варианты требуют пристального внимания и определённых действий с вашей стороны



СТРЕСС. Перегрузка на работе, конфликт с начальством, постоянное недосыпание, проблемы в личной жизни наносят сильнейший удар по организму, месячные могут пропасть. Эмоциональный стресс нарушает функцию гипоталамуса, то есть области мозга, ответственной за выработку гормонов, регулирующих менструальный цикл. Первое, чем вы можете себе помочь, — это сон. Он является естественным немедикаментозным средством от тревожных расстройств. Учёные доказали, что во время фазы быстрого сна выключаются химические процессы стресса, что позволяет снизить остроту тяжёлых эмоциональных переживаний. Поэтому ложитесь в постель не позднее 22:00. Сон должен длиться хотя бы 8 часов. Тяжёлые формы стресса должны быть проработаны специалистом, поэтому не стесняйтесь обращения к психологу.

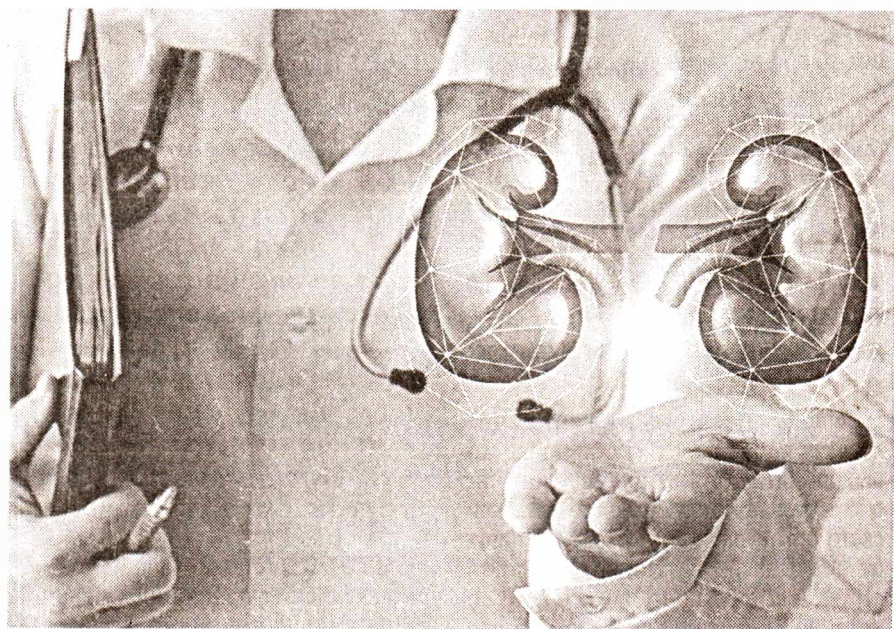
ЖЁСТКАЯ ДИЕТА. Радуетесь, что смогли прилично похудеть за короткий срок? Поздравляем! Однако ненавидимые жиры, от которых вы так усердно избавлялись, на самом деле важный энергетический запас организма. При их стремительном исчезновении происходят нарушение обмена веществ и подавление синтеза гормона, который «заставляет» работать яичники. Всё просто: по меркам организма он находится на грани выживания, а потому отключает самую затратную функцию — репродуктивную. Часто после отмены диеты организм приходит в норму, а иногда необходимо набрать несколько килограммов, чтобы запустить обменные процессы. Поэтому настраивайтесь на высококалорийное меню.

ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ. Месячные не пришли, но вместо себя «прислали» угревую сыпь, растительность в неожиданных местах, лишний вес? Налицо гормональное нарушение, и без визита к гинекологу не обойтись, поскольку поликистоз является самой распространённой причиной не только менструального цикла, но и бесплодия. К счастью, нарушение успешно лечится. Одним из основных методов диагностики является УЗИ органов малого таза.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. Нарушения менструального цикла наблюдаются как при гипо-, так и при гиперфункции щитовидной железы. Чтобы выявить проблемы, достаточно сдать кровь на тиреотропный гормон (ТТГ).

ПРЕМЕНОПАУЗА. Если вам слегка за 40, а месячные приходят с перебоями, возможно, вы вступили в пременопаузу. Так бывает, когда имело место раннее начало месячных (9-10 лет), были операции на яичниках. Нет, это ещё не климакс, а только ступень, предшествующая ему, которая может длиться 4-8 лет. В этот период выработка эстрогенов уменьшается, из-за чего женщина испытывает пресловутые «приливы», перепады настроения, страдает бессонницей. Продлить молодость ещё на некоторое время поможет гормонозаместительная терапия.

Сегодня у каждого второго человека на планете отмечается то или иное хроническое заболевание: сахарный диабет, болезни сердца, лёгких. На фоне этих заболеваний хроническая болезнь почек (ХБП) оставалась в «тени», и только недавно её включили в пятёрку самых опасных для жизни. Объяснить, с чем это связано и как сохранить здоровье почек, мы попросили врача-нефролога высшей категории Светлану Андреевну ЖИТЕНЁВУ



БЕРЕГИТЕ ПОЧКИ

— Светлана Андреевна, всем известно, что почки выполняют функцию фильтра в организме. Расскажите, как именно это происходит?

— Если вкратце, то в каждой почке находятся сотни тысяч так называемых «клубочков». Это фильтры, они очищают кровь от отходов и токсинов и выводят их в мочевой пузырь, которые потом удаляются наружу через мочеиспускательный канал. Такая работа происходит непрерывно, вы удивитесь, но всего лишь за 5 минут через почки проходит весь объём крови, который есть в организме.

— Такие заболевания, как инфаркт, инсульт, у всех на слуху, о почечных патологиях говорится мало. Складывается впечатление, будто хронические болезни почек — малораспространённые заболевания...

— Дело в том, что почки погибают тихо, практически бессимптомно. При этом снижение функции почек в восемь раз повышает риск развития инфарктов и инсультов, поскольку при плохой фильтрации крови сосуды изнашиваются на порядок быстрее. По статистике нарушение функции почек отмечается у каждого четвёртого пациента с сердечно-сосудистыми заболеваниями. К сожалению, значи-

тельное число больных попадает к врачу лишь на стадии, когда надо экстренно начинать диализ для спасения жизни. А ведь существуют простые и доступные методы ранней диагностики, разработаны принципы нефропротективного лечения. Поэтому важно помимо кардиолога, эндокринолога, терапевта обращаться и к нефрологу. Более того, начиная с третьей стадии ХБП человек нуждается в обязательном регулярном наблюдении нефрологом не реже 1 раза в 6-12 месяцев.

— А какие заболевания почек приводят к ХБП? С чем чаще всего вам приходится иметь дело?

— На сегодняшний день наиболее часто встречается пиелонефрит — это воспаление почек, спровоцированное вирусной или бактериальной инфекцией. У женщин, как правило, заболевание развивается после перенесённого цистита, который не был вылечен до конца или лечился неправильно. У мужчин пиелонефрит проявляется на фоне простатита. В результате воспаления на тканях почки начинает образовываться соединительная ткань, нередко возникают кисты — полостные образования, заполненные жидкостью. Естественно, в таком состоянии почечные клубочки снижают функциональный резерв и уже не могут полноценно фильтровать кровь. Часто встречается и такое заболевание,

как нефролитиаз (камни в почечных лоханках и чашечках). Камни — источник хронического воспаления, что тоже существенно снижает функцию почек. В последние годы очень распространена диабетическая нефропатия. При диабете через почки проходит кровь с повышенным содержанием сахара. Глюкоза тянет за собой много жидкости, что вызывает повышенное давление внутри каждого клубочка. В результате клубочковая мембрана утолщается, капилляры внутри клубочков вытесняются. Чем меньше остаётся активных клубочков, тем хуже почки фильтруют кровь. Ну и, конечно, 21-й век — это век аутоиммунных заболеваний. Всё чаще мы имеем дело с гломерулонефритом. Суть патологии в том, что иммунная система начинает рассматривать ткань почки как чужеродную (антиген). В результате возникает воспаление в клубочковом фильтре, в дальнейшем этот процесс распространяется на всю ткань почки. Если не предпринимать мер, результат будет плачевный — хроническая почечная недостаточность. Хотя, по сути, это финал всех почечных патологий, если относиться к ним халатно.

— Вы сказали, почки погибают тихо, но всё-таки что должно заставить заподозрить неладное?

— Конечно, организм сигнализирует о неполадках, просто не все связывают

это с почками. Например, такой неспецифический признак, как кожный зуд или плохой аппетит, отвращение к мясной пище. Когда почки плохо работают, токсины скапливаются в организме, аппетит уменьшается, кроме того, могут изменяться вкусовые ощущения и появляться привкус во рту. Если говорить о специфических признаках, то перечислю основные.

ЧАСТОЕ (ТРУДНО ТЕРПЕТЬ ПОЗЫВ, НАДО СРАЗУ БЕЖАТЬ В ТУАЛЕТ) ИЛИ, НАОБОРОТ, РЕДКОЕ, ВЯЛОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ.

ПЕНИСТАЯ МОЧА. Часто может быть единственным признаком неблагополучия почек. Указывает на то, что в моче есть белок. Такое состояние характерно для самых различных патологий.

ОТЁКИ ЛИЦА, ГОЛЕНЕЙ, СТОП. Если почки полноценно не функционируют, жидкость задерживается в клетках мышц и кожи, что отражается на внешнем облике.

КРОВЬ В МОЧЕ. Свидетельствует о том, что почечный фильтр не справляется и клетки крови попадают в мочу. Это может быть по разным причинам, но требует досконального обследования.

— А насколько информативен обычный анализ мочи в плане диагностики почечных патологий?

— Анализ мочи — первый показатель, по которому достаточно много можно сказать. Например, присутствие белка в моче (протеинурия) — уже говорит о том, что почечные клубочки неспособны фильтровать кровь должным образом. Для врачей это своеобразный индикатор. Однако белок в моче может быть ложным, например, при условии длительного стояния мочи, поэтому правильный сбор мочи является залогом успеха. Кстати, имеет место и физиологическая протеинурия. К примеру, у новорождённых в первые недели жизни, у беременных, а также при лихорадке. В любом случае нужно сделать повторный анализ и детально разобраться в ситуации. Также мы обязательно назначаем УЗИ, которое может определить расположение, форму, размеры почек, оценить чёткость контуров капсулы, наличие кист, соединительной ткани, состояние паренхимы и лоханочной системы. Во многих случаях назначается УЗИ с доплерографией, это обследование даёт важную информацию об артериях почечных клубочков и в целом о кровоснабжении почек. Другие дополнительные методы применяются по показаниям.

— Давайте поговорим о факторах, которые способствуют развитию хронической болезни?

— Почки — один из самых уязвимых органов. Неправильная еда, плохая питьевая вода, вредные привычки — всё это сразу сказывается на их работе. Да и инфекция, возникшую в любой части организма, кровотоком несёт в них же. Лекарства сильно «бьют» по почкам. Существует даже диагноз «лекарственное поражение почек», и он встречается всё чаще. Это связано с тем, что люди бесконтрольно принимают медикаменты, особенно обезболивающие препараты, парацетамол и ибупрофен — «опасная» для почек смесь. И если у вас уже есть какие-то проблемы, их принимать нельзя! Вообще чем меньше обезболивающих, нестероидных, противовоспалительных, жаропонижающих — тем лучше для почек.

— А что скажете про антибиотики?

— Есть случаи, когда без антибиотиков не обойтись. Просто помните, если у вас снижена функция почек, препараты нужно принимать с осторожностью, поскольку почки неспособны полностью вывести лекарственные компоненты из организма. К примеру, если у вас хронический пиелонефрит и надо удалить зуб, стоматолог должен быть в курсе вашей истории. Он должен подобрать безопасный препарат с индивидуальной дозой. В противном случае приём антибиотиков может привести к развитию токсических эффектов — зуда, сыпи, тошноты, рвоты, нарушения стула.

— Правда, что почки любят «пить»?

— Безусловно, здоровому человеку, который не страдает отёчностью, гипертонией, нужно примерно 1,5-2 литра жидкости в сутки включая чистую воду, напитки и первые блюда. Есть формула, по которой можно рассчитать точное количество: 30 мл на килограмм веса. Но людям с хроническими болезнями почек в сутки можно пить не более 1,5 л жидкости. В противном случае дополнительная нагрузка на почки может спровоцировать отёки.

— А в арбузном лечении есть смысл?

— Если у вас уже диагностировали ХБП, относиться к этой ягоде нужно с осторожностью: во-первых, арбуз содержит много сахара, а при болезнях почек

в первую очередь нужно контролировать сахар в крови, это сможет предотвратить масштабное поражение органа. Во-вторых, в арбузе много воды, что тоже является дополнительной нагрузкой для парного органа. Важно соблюдать умеренность: к примеру, не нужно съедать 3-4 куска арбуза, достаточно одного. Что точно почки любят, так это натуральные морсы из брусники, клюквы — они содержат вещества, которые предотвращают воспалительные процессы в почечной ткани.

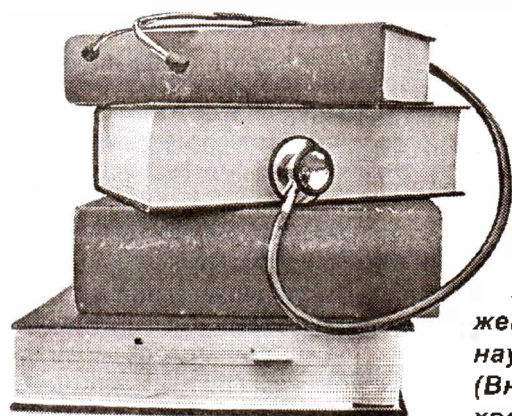
— Какие препараты назначаются для поддержания функции почек?

— Решение о том, какой препарат, в какой дозе принимать, определяет лечащий врач. Нефропротекторы нормализуют кровоток внутри клубочков, улучшая состояние мельчайших сосудов, из которых они состоят. Снижение нагрузки на капилляры приводит к снятию напряжения с их стенок, таким образом количество белка в моче сокращается. Также сейчас нефрологи активно назначают блокаторы рецепторов ангиотензина II (БРА). Изначально эти препараты применяются при артериальной гипертензии, однако они обладают мощным органопротективным эффектом, защищают органы-мишени при артериальной гипертензии, в числе которых и почки. Своевременный приём данных препаратов на 50% снижает и риск развития сердечно-сосудистых патологий.

— Светлана Андреевна, что поможет сохранить почки здоровыми?

— Во-первых, должное внимание к здоровью, особенно если у вас в семье кто-то сталкивался с заболеванием почек. Очень много нефрологических заболеваний передаётся по наследству. Лечите любые инфекции мочеполовой системы до полной нормы именно по анализам. Следите за давлением, безопасным для почек уровнем является ниже 130. Больше двигайтесь, ходите пешком. Раз в год проходите диспансеризацию: сдавайте биохимический анализ крови включая креатинин крови, УЗИ почек и, конечно, общий анализ мочи.

Беседовала
Екатерина ЛУНИНА



Домашний лечебник

Лечебник поможет оказать доврачебную помощь, расскажет о лечении болезней средствами народной медицины, научит простым, но эффективным приёмам оздоровления. (Внимание: при использовании некоторых рецептов необходима обязательная консультация врача!)

ПОЛОСКАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Нас с детства приучают к мысли, что систематическая очистка зубов с помощью щётки и зубной пасты — именно то, что нужно для здоровья и красоты зубов и дёсен. К сожалению, зубные пасты и щётка не могут решить всех проблем. Попробуйте дополнить уход за зубами другими методами. Многолетний опыт доказывает, что они работают не хуже современных, а в комплексе наверняка помогут сохранить до глубокой старости красивую улыбку.



ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ «ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО»

Он вымывает остатки пищи с зубов, попутно губит патогенную флору и надолго освежает дыхание.

Рецепт: 1 стакан тёплой воды, 1 ч. ложка поваренной соли, 1 капля эфирного масла чайного дерева.

Растворить эфирное масло в соли, добавить смесь в воду и размешать до полного растворения. Прополоскать рот после чистки зубов.

Помимо чайного дерева на здоровье зубов благоприятно сказываются и другие масла, например, масло розмарина полезно для профилактики такого заболевания, как пародонтоз; масло гвоздики успокаивает зубную боль на несколько часов; масло лимона при регулярном использовании способствует отбеливанию зубной эмали.

ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ

Рецепт: 50 мл любого нерафинированного масла, 15 капель эфирного масла лимона.

В масло добавить эфирное масло. Встряхнуть бутылочку. Набрать в рот приблизительно 1 ст. ложку масла и полоскать, процеживая масло между зубами. Для достижения эффекта достаточно 5 минут. После завершения масло необходимо выплюнуть — не глотать! Прополоскать рот водой, потом почистить зубы как обычно. Повторять такую процедуру можно не только утром, но и вечером. Хранение — до 6 месяцев в тёмном прохладном месте.

Процедура полоскания полости рта растительными маслами известна в Аюрведе: считается, что при регулярном повторении оказывает целительное действие не только на полость рта, но и на весь организм в целом.

Если ноги замёрзли

Чтобы быстро согреть ноги, нужно опустить руки в настолько горячую воду, насколько вы сможете терпеть: сосуды рефлекторно расширяются как на руках, так и на ногах. Однако синдром холодных ног — это следствие, а бороться нужно с причиной, из-за которой мёрзнут ноги. Наиболее вероятные — низкое давление (вялого кровотока недостаточно для согревания конечностей), гипотиреоз (недостаток гормонов приводит к тому, что организму не хватает энергии на «обогрев»), скрытая анемия и строгая диета. Зябкость — обычная проблема людей, у которых снижен уровень железа в крови или присутствует нехватка полезных жиров в рационе.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОСТУДОЙ НА ГУБАХ

Если вы из тех, для кого зима и простуда на губах тесно взаимосвязаны, то наверняка пробовали много различных лекарственных средств. Как правило, они используются курсом и не одну неделю. Помимо лечебных препаратов есть много народных способов. Предлагаем попробовать наиболее эффективный метод, он «высушивает» простуду за пару дней. Вам понадобится пузырёк корвалола или валокордина — сердечные препараты. Смочите ватную палочку и точно нанесите на простуду, удерживая пару минут. Почувствуете небольшое покалывание, это нормально. Смазывайте больные места каждые два часа. Если начнёте действовать при первом симптоме (небольшой зуд в месте, где вскоре проявится простуда), то с высокой долей вероятности она вообще не разовьётся.

Высыпания герпеса на губах в большинстве случаев возникают на фоне низкого иммунитета, поэтому рекомендуется поддерживать организм именно в это время. Обогащите свой рацион питания продуктами, которые содержат селен, цинк и витамины группы В — все эти вещества способствуют быстрому заживлению любых ранок.



ЛЕНИВЫЕ СТОПЫ

Где чаще всего располагается набившая всем оскомину пресловутая «косточка»? На основании большого пальца! Именно эта зона испытывает травмирующие её перегрузки при ходьбе. Хотя в идеале нагрузка должна приходиться на четвёртый палец стопы. К сожалению, мало кто действительно чувствует свои стопы. Но от того, как они работают, зависит наше здоровье

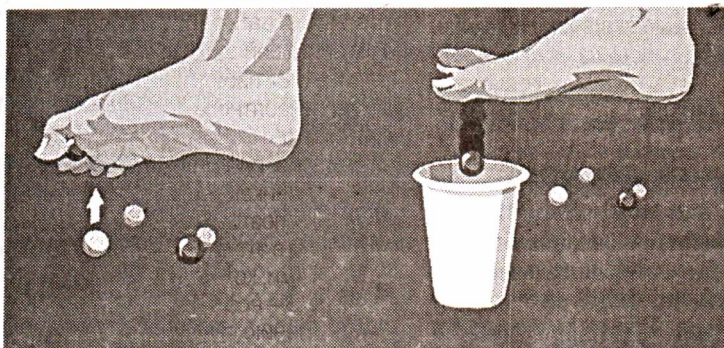


Внутренний свод стопы должен быть подвижным, уметь подниматься и опускаться. Это передаёт движение в голень. Голень скручивается и выводит колени в нужную траекторию. А если свод опущен и не работает? То колени всегда будут завернуты чуть внутрь и слегка сведены, как будто связаны верёвкой. Связки внутренней стороны колена от многолетней нагрузки начинают болеть. А что в этот момент происходит с тазом? Завал стоп и коленей уводят таз вперёд. Поясница принимает и передаёт движение от нижней части тела в верхнюю. Когда таз впереди, поясница заблокирована. Где чаще всего появляются грыжи? В трёх нижних поясничных позвонках. Потому что поясничные позвонки принимают удар от нашего жёсткого шага. Под нижние сегменты подстраивается грудная клетка, образуя кифоз, а это угнетает функцию дыхания. Чтобы смотреть вперёд, подстраивается голова. В результате неправильного положения нарушается кровоснабжение, появляются боль и дискомфорт в шейном отделе. И можно бесконечно лечиться у врачей, но пока вы не пересмотрите свои стереотипы движения, далеко не продвинетесь.

Что надо делать? Укреплять стопы, чтобы нервная система вспоминала всевозможные варианты движения, которые она по тем или иным причинам забыла. Для укрепления стопы есть несколько стандартных упражнений. Время выполнения всего комплекса — примерно 10 минут, но выполнять его необходимо каждый день.

ВЫТЯГИВАНИЕ СТОП НА СЕБЯ И ОТ СЕБЯ

Сядьте на пол и выпрямите ноги перед собой. При натягивании стопы от себя старайтесь вытягивать пальцы ног, будто удлиняя их, а не подкручивать под свод стопы.



Во время натягивания стопы на себя важно следить, чтобы большой палец, мизинец и пятка оставались в одной плоскости. Только при таком условии мышцы будут укрепляться и растягиваться сбалансировано. Это поможет предотвратить (или уменьшить) заваливание на внешнюю или внутреннюю часть стопы во время ходьбы и бега. Повторите 10 раз.

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ СТОПАМИ

Выполните 10 круговых движений стопами внутрь, стремясь коснуться пола косточками больших пальцев, и 10 — наружу, пытаясь коснуться пола внешней стороной мизинца.

СИДЕНИЕ НА КОЛЕНАХ

Встаньте на колени, потом сядьте на пятки. При этом косточки большого пальца и пятки обеих ног должны быть как бы «приклеены» друг к другу. Посидите минуту в этом положении.

ПОДНЯТИЕ СВОДА СТОПЫ

Поставьте стопу на пол в нейтральную позицию, а потом сожмите её, используя внутренние мышцы свода стопы, но пальцы должны лежать плашмя на полу. При этом старайтесь тянуть их вперёд. Задержитесь в таком положении на счёт «пять». Повторите упражнение 6 раз.

ПОДЪЁМЫ И СПУСКИ НА ПАЛЬЦАХ

Поднимитесь на носки настолько высоко, насколько возможно, удерживайте пятки на весу, а потом согните ноги в коленях, подавая пятки вперёд. Поставьте пятки на пол и только после этого выпрямите ноги. Очень важно следить, чтобы колени и щиколотки не подворачивались внутрь или не выпадали наружу. С этой целью между стопами можно зажать теннисный мячик.

РАБОТА С ПРЕДМЕТАМИ

Рассыпьте по полу небольшие предметы: шариковые ручки, игральные кости, карандаши. Поднимайте их при помощи стоп и переносите с одного места на другое.

В заключение выполните массаж стоп. Можно использовать подручные средства: катать маленькие мячи, скалки, бутылки.

«ВСЕГО ОДНУ ЛОЖЕЧКУ...»

Отнoшения с едой у детей самые разные: кто-то ест только определённый набор продуктов, кто-то любит маминую кашу рисовать на столе, а кому-то подавай одни сладости, он, видите ли, малоежка! Всё это очень беспокоит и без того тревожных родителей — они готовы на всё, лишь бы ребёнок нормально поел. Кто же такой малоежка и что делать с его аппетитом?



Чувство голода — один из важных физиологических сигналов, которые посылает наш организм, чтобы сказать, что пора есть. У детей этот сигнал присутствует, но может забиваться яркими эмоциями: дети весьма впечатлительны. Взрослые сразу выносят вердикт — «малоежка!» На самом деле 70% детей, чьи родители считают их малоежками, всего лишь имеют проблемы с пищевым поведением, которые можно весьма успешно корректировать.

А малоежка-то ненастоящий!

В самую большую группу лже-малоежек входят маленькие манипуляторы. Они умело пользуются родительской тревогой и едят только то, что любят. В результате ребёнка, который целый день кусочничает, пропускает основные приёмы пищи, причисляют к малоежкам.

Совет! Лучше всего ест ребёнок, которого не заставляют, не уговаривают, а просто дают ему проголодаться. Обеспечьте малышу активность, свежий воздух и немного потерпите. Если малыш отказывается от завтрака, ожидая, что вы замените кашу шоколадкой, пропустите этот приём пищи. Ничего страшного не случится, наоборот, появится здоровое чувство голода. Главное — следить, чтобы до обеда у ребёнка не было перекусов. Бывают дни, когда совсем не хочется есть, и у детей тоже, поэтому не стоит давить на него приближающимся ужином и своими планами накормить малоежку. Лучше измерь-

те крохе температуру, отсутствие аппетита — один из первых признаков начинающейся простуды...

Еда на автомате

Приём пищи перед телевизором, под музыкальное сопровождение — сказками или песенками — всё это, по мнению психологов, «похитители времени и вкусовых ощущений». При этом ребёнок отвлекается, не замечает, что ест, сколько ест, вкусная ли пища. Даже суперполезные блюда, съеденные таким способом, плохо усваиваются в организме, потому что мозг пропускает этот момент, поскольку сконцентрирован на сюжете мультфильма, а не на том, что попадает в рот. «Спектакль с участием ближайших родственников» во время кормления формирует нездоровые привычки у малыша — еда им воспринимается как способ развлечься, побыть центром внимания.

Совет! Пусть кроха рассматривает еду, пытается неумело отправить её в рот, пачкается и размазывает половину по столу, главное, что он проявляет интерес именно к еде. Устраивайте совместные завтраки и ужины: говорите о еде, о том, из чего она приготовлена... Таким образом развивается пищевой интерес.

«Не съешь первое — не получишь десерт»

Неправильное пищевое поведение крохи может быть и последствием негативных ассоциаций с едой и возведение в культ десерта. Родители поощряют сладким и при этом, наоборот, лишают

сладкого в целях воспитания. Тем самым преувеличивая роль десерта в повседневном рационе питания.

Совет! В идеале от детей с нормальными пищевыми привычками не нужно прятать сладости, но на время формирования этих привычек от сладкого лучше отказаться всей семье, заменив полезными фруктами и сухофруктами.

Кстати, повышенная тяга к сладостям у ребёнка может быть связана с недостатком внимания. Учёные доказали, что люди едят больше сахара, когда им скучно или они расстроены. Поэтому поддержите ребёнка в период формирования новых пищевых привычек. Чаще обнимайте, ласкайте, щекочите и предлагайте поиграть в любимые игры.

Настойчивый подход

Дети — маленькие консерваторы, их часто пугают новые места, незнакомые люди и, как ни странно, блюда. Поэтому ребёнок часто просит готовить ему одни и те же блюда, отказываясь даже попробовать что-то новое.

Совет! Большинство родителей быстро сдаются и сразу объявляют: «Он это не ест!» Однако с возрастом у ребёнка меняется чувствительность вкусовых рецепторов, и многие блюда уже не кажутся такими отвратительными. Поэтому предлагать попробовать что-то новенькое нужно регулярно. Консультанты по детскому питанию советуют ненавязчиво предлагать малышу новое блюдо до 16 раз. И только тогда делать выводы относительно вкусовых предпочтений своего ребёнка.

МАМИНЫ СЕКРЕТЫ

Если потеряли всякую надежду накормить маленького непоседу, возьмите на заметку несколько действенных советов.

ПРАВИЛО БОЛЬШОЙ ТАРЕЛКИ

Чтобы не тратить нервные клетки на борьбу за очередную ложечку и не переводить продукты, подавайте блюда для малыша на большой по размеру тарелке. Обычное количество пищи на ней создаёт иллюзорное чувство «небольшого количества пищи» у ребёнка. С такой подачи есть шанс съесть больше, чем обычно. Но если малыш говорит, что наелся, значит, нужно ему поверить. Позвольте ему учиться распознавать и контролировать чувство насыщения.

ВОТ ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Ещё выдающийся учёный, академик Иван Петрович Павлов доказал, что дети «едят глазами», а также обонянием и вообще всеми органами чувств. Скучная одноцветная каша, размазанная по белой тарелке, едва ли пробудит аппетит. То ли дело барашек из каши, шагающий по ягодам!

Не ленитесь эстетически подавать блюда, приготовленные для малыша. Спокойная обстановка, красиво накрытый стол, приятные аппетитные запахи — всё это пробуждает у детей желание принимать пищу.

МАСКИРОВКА

Если ребёнок не ест то, что, по мнению педиатра, необходимо для здоровья, попробуйте замаскировать этот продукт в сложносочинённом блюде. Например, творог можно превратить в сырники или запеканку, брокколи отправить в салат или суп, зелень понемногу добавлять, а из рыбы сделать котлеты.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Энергичный, взбудораженный малыш, который только что гонял мяч, просто не сможет совладать с собой, если его сразу после игры усадить за стол. Он будет ёрзать, подпрыгивать, всё задевать и проливать. Поэтому сначала его нужно успокоить и после этого приступать к еде. В дальнейшем активные игры и грядущий приём пищи лучше планировать на разное время.

Ю ПРИНЦИПУ КАЛУЕТЫ

Сборы ребёнка на прогулку зимой напоминают вылазку на Северный полюс — родители под чутким руководством бабушек с любовью одевают кроху во сто одежек, куртку потеплее, несколько шапочек — и венчается это всё километровым шарфом, как говорится, «тепло — не холодно». Пытаясь таким образом защитить малыша от холода, вы не только лишаете его весёлой прогулки, но и создаёте условия для простуды.

В условиях трёх кофточек

Механизмы поддержания тепла и постоянной температуры тела у маленького ребёнка несовершенны, он может как быстро переохлаждаться, так и быстро перегреваться. Но если при замерзании малыш может увеличить активность или расплакаться, то при перегреве он не может себе помочь. Организм начинает сбрасывать температуру — в результате ребёнок потеет: влажное тело замерзает быстрее, закутанный и вспотевший ребёнок даже от лёгкого ветерка может быстро простудиться.

Для комфортного пребывания крохи на улице зимой микроклимат вокруг тела должен быть ниже температуры тела — ребёнок под верхней одеждой на ощупь будет казаться прохладным. А вот горячие ручки, ножки и даже открытое на холоде лицо говорят о том, что ребёнку жарко, он перегревается.

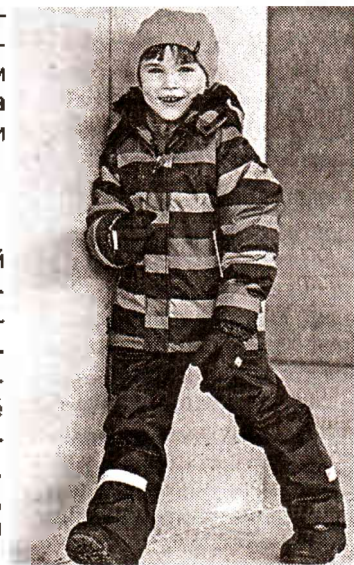
Положитесь на технологии

Тепло, которое отдаёт тело при движении, должно циркулировать между телом и одеждой. Чтобы оградить малыша от перегрева и переохлаждения, выбирайте верхнюю одежду из современных технологичных материалов. Степень активности вашего ребёнка — ориентир для выбора толщины верхнего слоя одежды. Чем активнее ребёнок, тем тоньше должна быть куртка. Если у вас растёт непоседа, стоит обратить внимание на мембранную одежду и обувь. На вид комбинезон из мембраны напоминает прорезиненный водолазный костюм, и, кажется, для зимы он не годится — как может греть тонкая ткань? На самом деле эта ткань имеет особое плетение и пропитана специальным «дышащим» раствором, в итоге она отталкивает воду, не впитывает грязь и не продувается. Для более пассивных детей нужно позаботиться о наличии утеплителя — холофайбера и изософта, которые состоят из пустотелых волокон, не сминаются, впитывают влагу, не электризуются и не вызывают аллергии.

Если отдали предпочтение высокотехнологичной одежде, то и поддёва должна быть соответствующей. Вы удивитесь, но под мембрану или непродуваемую ткань с утеплителем достаточно надеть тонкий лонгслив и колготки, и ребёнку будет комфортно. Если это для вас слишком, то лучшим вариантом первого слоя будет бельё из смесовой ткани (шерсть и синтетика) или термобельё. Лёгкое и тонкое, оно защищает малыша от холода. Эти два слоя умной одежды хорошо работают в тандеме, и дополнительного утепления не требуется.

На свежую голову

Одевать ребёнка в несколько шапочек разной толщины и обматывать шею шарфом тоже ошибка. Дело в том, что на шею проходят большие кровеносные сосуды, от избыточного тепла они расширяются, к шее и голове приливает больше крови, но этот прилив происходит за счёт оттока её от ног, рук и внутренних органов. Происходят перегрев одной части тела и охлаждение других. Лучшим вариантом утепления будет шапка-шлем, которая одним слоем закрывает сразу голову, уши и шею либо шарф-манишка.



Елена ЦЫПЛАКОВА: «По вере воздастся»

Сериал «Кармелита» бьёт все рейтинги, история любви красавицы цыганки заставляет домохозяек бросать все свои дела и усаживаться перед экранами, только бы не пропустить очередную серию. Мало кто знает, что режиссёр картины... актриса Елена Цыплакова! Та самая очаровательная, с милыми ямочками на щеках и пикантной родинкой над губой, запомнившаяся многим ролью служанки Кэт в «Трёх мушкетёрах». Интересно, что стоит за таким поворотом?



АТАМАН ЦЫПА

1977 год, в кинотеатрах премьера — показывают картину Павла Любимова «Школьный вальс». Сюжет довольно смелый для той поры. Юную героиню — десятиклассницу, которая отказалась убивать своего ещё не рождённого ребёнка, играет актриса Елена Цыплакова. «Много женщин не сделали тогда роковой шаг, благодаря «Школьному вальсу» сегодня живут и имеют собственных детей сотни, а может, и тысячи, я это знаю по их письмам».

Кстати, на съёмочной площадке зелёная дебютантка имела смелость спорить с мэтром. «Мы меняли сценарий, он хотел не такой финал, а я упёрлась: «Моя героиня другая», и режиссёр сделал так, как просила юная актриса».

Школа, которую Елена прошла на своей первой съёмочной площадке, осталась с ней навсегда. Находясь по другую сторону камеры, она никогда не «перемалывает в фарш» актёров, но процессу отдаётся полностью. Если надо сидеть в болотах — сидит, нужно показать актёру, как заключённый ест сигарету, показывает!

Неудивительно, что первый же большой дебют Цыплаковой в качестве режиссёра — фильм «Камышовый рай» — получил множество призов и признание на международных фестивалях. Кино вышло неженское, жёст-

кое, не о пламенной любви, а о подпольном лагере, в который свозили бомжей со всей страны. У всех было ощущение, будто фильм снят мужчиной — опытным, мощным, давно работающим в кинематографе. «Камышовый рай» побывал с показом в разных странах, даже в Африке. Картину зарубежный зритель смотрел с удовольствием, а актриса, вернувшись домой, заболела. Причём врачи долго не могли понять, что с ней происходит? Потом выяснилось — малярия. «Начали обычную печить, а надо было «заокееанскую». Попробовали на мне таблетки экспериментальные. Помогло, жива осталась», — смеётся актриса. А была между прочим «на волоске», если бы не военные лётчики, которые привезли антидот. Тогда речь шла о жизни и смерти, и Цыплакова победила, но малярия в каком-то смысле тоже. Актриса сильно поправилась после болезни. «Было очень больно, когда приходишь куда-то и тебя спрашивают: «У вас мальчик или девочка?», У меня сразу слёзы...» Потому что она знала, что больше не сможет иметь детей.

«Помню, как-то открыла Библию, и там замечательная фраза «не имеющий детей имеет их больше» меня поразила. Я успокоилась. Мне перестали задавать дурацкие вопросы, и всё стало на место. У меня много крестников, ведут они себя по-разному, но это неважно, все они мои любимые дети», — улыбается актриса.

ЛЮБОВЬ

Елену Цыплакову считали одной из красивейших актрис советского кинематографа. В неё влюблялись, любила и она. Тем не менее первый брак «вышел комом». Замуж вышла, когда начала работать в Малом театре. Её избранник — коллега, один из актёров труппы. Молодые поженились на гастролях в Риге, но союз не продлился и года. «Это так... Был очередной финт». Лена долго не переживала, впереди ждут новые встречи, любимая работа. Сегодня актриса настроена иначе, считает, что к созданию семьи нельзя относиться легкомысленно. «Чем меньше у человека опыта с другими, тем чище отношения, тем это дороже. Думаю, было бы лучше, если бы был какой-то один человек рядом. Но тогда просто не нашлось». «Она правильная, — говорит близкая подруга. — Ей с мужчинами сложно. Наверное, потому что мужчина всё-таки предполагает со стороны женщины какую-то игру: где-то лукавишь, где-то строишь глазки, так вот, у Лены этого нет».

Второй брак с врачом-стоматологом поначалу был удачен. Она почти перестала сниматься, уехала жить за город. Дом был большой, после маленькой однокомнатной квартирки от театра — просто рай, Лена стала в нём настоящей хозяйкой. «Разводила кур, гусей,

был огород, ягоды, цесарки, собаки, вечно беременная кошка».

Но второй муж её не только предал, ещё и обобрал. В Сан-Себастьяне Цыплакова получила внушительную сумму за фильм, муж убедил положить их на счёт за границей на его карту и при разводе присвоил эти деньги. После столь некрасивой истории Елена была готова навсегда забыть о мирском и о личной жизни. «Думаю, может, мне обет безбрачия дать? Ну а что, женщина я взрослая, детей нет, чего уж? А потом засомневалась: «Господи, веди меня сам, может, подойдёт человек, духовно близкий мне?»» К сорока годам Цыплакова была глубоко верующим человеком и не раз убеждалась: искренние чистые мысли приносят результат.

Так и случилось. Нынешнего мужа Павла Щербачова Елена «нашла» возле собственного дома. «Смеюсь, говорю, что моя первая молитва на экране «Святая Катерина, пошли мне дворянина» сработала, во дворе и познакомилась. На перекрёстке сломалась моя машина. Вышла, ловлю такси, никто не останавливается. Молю: «Господи, ну пошли же ты мне человека, который поможет». И вдруг подъехал Паша, подвёз. Узнал, но как зовут, не помнил. «Самое интересное, до того как Лена села в машину, она почему-то мне всё время снилась. Всё думал, почему? Даже самому как-то странно. А тогда у меня сердце ёкнуло: «Моё!», — вспоминает Павел.

Паша влюбился, а Лена дружила. Мужчина окружил её заботой: ремонтировал старенькую машину, часто отвозил-привозил, помогал проводить духовные концерты. Однажды не выдержал: «Почему ты ко мне так холодно относишься?», а она в ответ: «Паш, ты паспорт свой видел? Для меня же-

натых мужчин не существует, есть только братья». А он, оказывается, давно в разводе, просто штамп не ставил. В 2005 году они обвенчались, дело было в октябре, вышли на улицу, а там красота — две радуги в небе. Так они с тех



пор как те две радуги вместе, уже 15 лет. «Два одинаковых по духу человека, — говорят друзья. — «Масик» и «Леночка» друг без друга не могут, Паша никогда не даёт ей грустить, помнит все значимые даты, цветы в их доме всегда. Подойти, обнять, поцеловать, сказать: «Доброе утро, любимая, любимый» — для них это обязательно».

ИСПЫТАНИЯ

Как всё-таки удивительно устроена жизнь, когда Елена писала свои сценарии, судьба готовила для неё свой, в который ни заглянуть, ни прочитать и ни исправить...

Сериал «Кармелита, цыганская страсть» режиссёр Елена Цыплакова снимала два года почти круглосуточно и по обыкновению «на износ». Сериал сложный, Лена ни разу не приседала на съёмочной площадке, всё время на ногах. «Замерзала, болела, что-то было с ногами. Её трясло от высоченной температуры, но съёмки не прекращались», — вспоминают актёры. Когда последние сцены были смонтированы, Елена поняла, что не может ходить и это не просто усталость, у Цыплаковой отказали ноги. «Сломалась физически, не выдержал организм, я слегла на несколько месяцев». Врачи разводили руками — физических причин для болезни нет, но Елене с каждым днём становилось всё хуже. «Не могла даже поворачиваться толком. В больницу пришла на своих ногах, а вы-

ехала оттуда на коляске». Коллеги были шокированы известием о болезни актрисы. Смотреть на молодую женщину в беспомощном состоянии было больно, казалось, беда непоправима. Медики, которые поначалу давали ра-

дужные прогнозы, притихли, лечение не помогало. Такая ситуация сломает кого угодно, но Лена приказала себе жить и бороться, вспоминая папу: «Отец никогда не жаловался, со смертельным диагнозом умудрялся шутить и лёжа на кровати «танцевал» цыганочку». И потом... Рядом с ней был Павел!

Когда с женой случилась беда и Лена из

цветущей женщины превратилась в лежачую больную, муж стал сиделкой, в тот момент он полностью сосредоточился на одной цели: помочь любимой. «Оказалось, Паша готовит потрясающе. Когда я лежала, он проявил свои таланты». Но что ещё важнее, Павел был чуть ли не единственным человеком, который сам искренне верил и Елене внушал: «Ты обязательно станешь на ноги». И она встала. Сначала с ходунками, потом круг по квартире. Всё преодолела, заставила себя ходить. Актриса вернулась к нормальной жизни, а болезнь сделала пару только ближе. Её исцеление врачи называли чудом, его трудно объяснить с точки зрения современной медицины, но Лене и Павлу, как людям верующим, оно понятно.

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА...

Пережив многое, актриса получила бесценный опыт, к людям добра, терпелива, умеет ненавязчиво наставить на путь истинный. «Приезжаешь в гости и расслабляешься, какое-то очищение происходит. Сидишь, разговариваешь, и на душе становится легко». На то, чтобы переосмыслить жизнь, стать такой, у актрисы ушло немало времени и сил. В своих интервью Цыплакова взвешивает каждое слово, знает, её жизненный опыт может стать для кого-то уроком. Елена понимает, что в жизни за всё придётся расплачиваться. Причём отвечаем мы не только за слова, но и даже за мысли. «Мысль же материальна. С хороших и начинается хорошая жизнь...»

Подготовила
Людмила КОСОПУКОВА





ПРЕТЕНЗИЙ БОЛЬШЕ НЕ ИМЕЮ

Кто же не знает, что негатив в себе копить нельзя? Невелико богатство, да и рвануть может в любой момент. А что делать, если недовольство связано с партнёром? И озвучить ему претензии не так-то просто, вдруг всё только кажется...

По большому счёту глобальных замечаний к мужчине у вас нет: носки «под контролем», за диван не складывает, посуду моет (по настроению) и даже помнит дату вашей свадьбы. Но недовольство порой гложет, и вот в чём проблема — вы и сами не уверены в том, оправдано ли оно? Более того, терзают смутные сомнения, не с жиру ли? Знакомая история? Тогда наберёмся смелости и терпения и разберёмся со своими эмоциями.

Кто в доме хозяин?

Сразу вспомнился «бородатый» анекдот. Муж подшофе решил выяснить «кто в доме хозяин?» и получил от оппонента железным аргументом — сковородой. «Хозяин... — объясняет жена изумлённой соседке причину лежащего в прихожей «мужественного тела, — где хочет, там и отдыхает». На самом деле наше общество ещё дос-

таточно патриархально. Всё ещё принято считать — удел женщины «кирхен, кюхен, киндер». Занимайся, дорогуша, детьми, ходи в церковь по выходным (ну ладно, ладно, на какие-нибудь полезные курсы). Роли давно распределены: она — печёт пироги, он — тащит в пещеру монета. То бишь деньги, и побольше. Но ничто не вечно под луной, мир меняется, а вместе с ним мы и наши роли. Ваша семья — тому наглядный пример. Пока вы вершите суд или расширяете адвокатскую практику, муж забирает детей из сада и жарит котлеты. Знакомые иронично подшучивают над ситуацией и Петей-«каблучком». Мама не устает есть ложечкой мозг: «Найди ты уже себе нормального мужика». Обычно вы уверены, что уже нашли и вас всё вполне устраивает, но под таким мощным прессингом как не усомниться в ваших семейных ценностях?

Что делать? В первую очередь, конечно, научиться игнорировать непрошенных советчиков. Если пару сложившееся положение дел не напрягает, то кому какое дело, кто в вашем союзе главный по тарелочкам? А уж если вы научились «не вклю-

чать» начальницу дома, вас уже можно считать завидной женой. Но совсем другое дело, если муж остался без работы и который месяц художественно плюёт в потолок, пока вы, как савраска, тащите на себе весь груз бытовых, хозяйственных, финансовых и прочих забот. В этом случае вы не только имеете полное право испытывать самый широкий спектр эмоций, но и спросить себя: зачем вам это надо? Только не торопитесь с плеча рубить буйну головушку супруга и грозить санкциями и репрессиями, дальше скандала не продвинетесь. Постарайтесь разговаривать спокойно и доверительно, от резких высказываний лучше воздержаться. Поделитесь с мужем своими переживаниями и ожиданиями. Скажите, что верите в него и готовы поддержать. Но хорошо бы, чтобы и он уже предпринял что-нибудь конкретное, дабы исправить досадное положение дел. Заодно и присмотритесь к его поведению. Вполне может стать, что проблема серьезнее и человека накрыла самая настоящая депрессия. Если он в ответ на ваши слова спокойно жуёт пюре с котлетками и заливает всё это компотом с блинчиками, а также живо участвует в общих компаниях и вообще не отказывает себе в радостях жизни — за психическое здоровье товарища можете не беспокоиться. Но, похоже, вам придётся расстаться с иллюзиями и позволить «аристократу» отдыхать дальше. Но уже в одиночестве! И без компота...

Лишние люди

С ностальгией вы вспоминаете дни, когда были неразлучны как «Маркс и Энгельс», «Дольчев и Габбано», созванивались едва ли не каждый час, чтобы услышать родной голос или поделиться какой-нибудь важной мелочью типа: «Петрова все уши прожужжала своей хваленной диетой, а в любимые джинсы так и не влезла...» Сегодня всё не так. Раньше после работы он мчался на крыльях любви к вам, а сейчас не слишком торопится домой, предпочитая возиться в гараже с машиной Славика, а в выходные уезжает на рыбалку. Мог бы, между прочим, и вас куда-нибудь пригласить... Но нет...

Что делать? Надеть красивое платье, каблук, каплю духов за уши и отправиться с подругами в кафе или театр. Серьёзно... Не для того, чтобы пережить кисти этим несносным мужчинам (хотя если очень хочется, то можно). А просто получить удовольствие от общения. Не забывайте, что вам обоим время от времени просто необходимо проводить время в компании «себе подобных». Это помогает и развеяться, и подзарядиться положительными эмоциями. В конце концов, вы с мужем не президент и телохранитель, чтобы проводить 24 часа вместе под неусыпным вниманием и контролем друг друга. Скажете, последний вариант звучит куда заманчивее, чем оправдание подозрительным частым отлучкам? Вспомните, не случилось ли вам слышать от близких: «Да брось ты, невооружённым взглядом видно, что он тебя любит. Ну куда он от тебя денется?» Бывало? Всё это похоже на склонность к гиперконтролю. И это проблема. Ваша. Трудность в том, что не всегда понятно, откуда, собственно, возникла такая сверхподозрительность? Тотальное недоверие к партнёру? То ли прошлые отношения оставили отпечаток, то ли детская травма? Кстати, в особой зоне риска девочки, чьи папы ушли из семьи: в детстве они не могли повлиять на отца и теперь прилагают максимум усилий, чтобы сценарий не повторился в их собственной жизни. С другой стороны, ваше беспокойство можно понять, когда в обществе «Толь и Гриш» ваш мужчина проводит чуть ли не каждый вечер. Особенно, если в доме маленький ребёнок или ремонт в разгаре. При таком раскладе еженедельные субботники могут и возмутить. Но и здесь злорадство и раздражение – плохие помощники. Молчать – тоже не вариант. Проблемы надо проговаривать и обсуждать, от

этого они перестают быть ими. Скажите, что не пытаетесь и не хотите никого ограничивать, но ожидаете от него большей помощи. К тому же это не навсегда: ребёнок подрастёт, ремонт закончится, и тогда у вас обоих будет больше времени на себя. Ищите компромисс вдвоём.

Я сама по себе

А бывает в семье ситуация ровно наоборот: не то чтобы жену совсем не беспокоит, где муж и с кем, но она и сама не мчит на всех парах домой. И правда, чего она там не видела? Кастрюль? Мужа, уткнувшегося в телефон, у него там «танчики»? Сейчас для него все «умерли». Может, даже стоит для разнообразия отправиться в отпуск в гордом одиночестве – глядишь, соскучатся друг по другу?

Что делать? Кажется, ваша пара вместе по привычке и потому что «оба – люди хорошие». Но в привычке нет ничего плохого! Отношения – это не всегда взрыв и секс на пляже. От вечных фейерверков и утомиться недолго. Возможно, дело даже не в вас двоих, а в сложившихся обстоятельствах. Скажем, работа отнимает много сил. Или пока ребёнок слишком мал, и вы сейчас больше родители, чем муж и жена. В общем, если случилось в вашей жизни затишье – не паникуйте. Скорее всего, ваши чувства никуда не делись, а всего лишь сбавили жар. Иногда такая точка отдыха нужна, главное – не слишком затягивать с предыдущей. Другое дело, если «опасная трясина засосала» на месяцы и просвета не видно. Вероятно, вы всё же перестарались с эмоциональным отдыхом, и произошло так называемое заболочивание. Но и это не конец света – всё поправимо. Самое время восстановить добрые традиции и начать выходить в люди. День полюбуетесь друг другом, красивыми и нарядными, – и вечер сложится иначе. Не получается выбраться в кино, посмотрите фильм дома. Только, чур, никаких смартфонов и фейсбуков – у вас совместный досуг. Не отвлекайтесь, лучше обсудите героев и сюжет – между прочим научно доказанный и проверенный способ вернуть утраченную близость в отношениях. Так потихоньку и раскатаете болотце. Правда, придётся вам взять инициативу в свои руки в случае, если ваш мужчина до сих пор не почесался разогнать трясину. Есть подозрение, что он и не догадывается, какая «драма» разворачивается у него под носом.

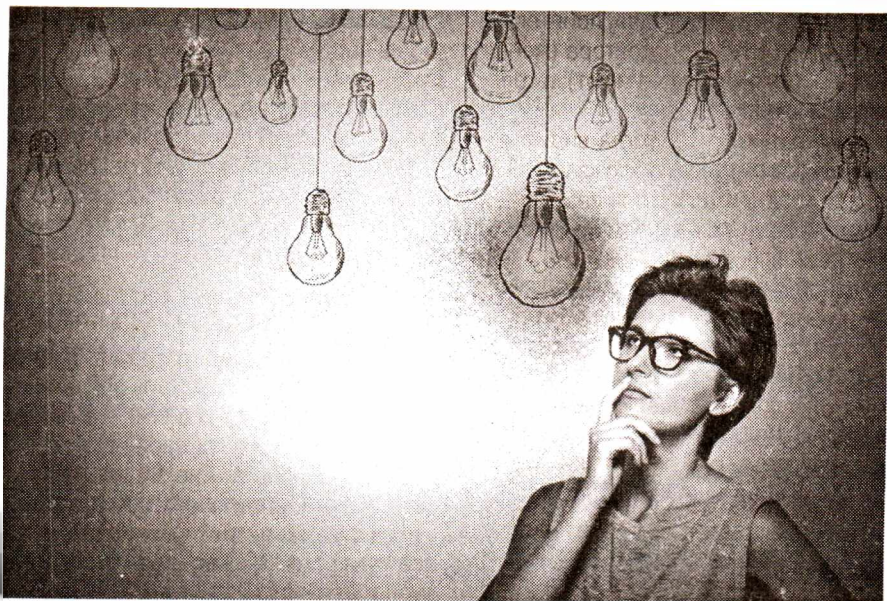
Кому мама, а кому и свекровь

Вы заметили, что народный фольклор щедр на анекдоты про тещу. А вот свекровей почему-то обходит стороной? Правда, дефицит шуточек несколько не влияет на накал страстей в отношениях двух женщин, уж вам ли не знать? Собственно, его маман – это и его единственный минус. Хотя вы порой и сами не понимаете, отчего вас так напрягает общение с ней, а то и вовсе вгоняет в грусть-тоску?

Что делать? Ничего. Вообще-то вы не обязаны любить её как родную. Впрочем, она вас тоже. Но и на прямой конфликт идти не стоит. Иначе начнутся соревнования «кто мальчика сильнее любит» и «кто ему нужнее и важнее?» Попробуйте сократить общение до вежливого минимума и старайтесь быть приветливой, если встречи никак не избежать. Если вам досталась свекровь, которая с улыбкой инквизитора раздаёт замечания типа: «Курица у тебя получилась несочная, и штормы криво висят», не ведитесь на провокации. Ещё лучше относиться к её замечаниям с юмором. Бывают случаи, когда мама мужа вполне себе душка, но всё равно вас не покидает ощущение, что «тут что-то не так, вот-вот проявит себя во всей красе». Скорее всего, вам пора завязывать с долгими бдениями на форумах и в соцсетях, где обиженные барышни-невестки рассказывают триллеры о своих свекровях. Вам повезло – у вас не такая! А то впечатлитесь чужим опытом и примете не слишком правдивую информацию близко к сердцу. Может быть и такое, допустим, в первом браке у вас самой не задались отношения с мамой мужа, и теперь вы старую историю зачем-то проецируете на новую ситуацию. Это ведь два разных человека – не настраивайтесь на худшее раньше времени и судите по поступкам.

И уж совсем нелепый вариант: вы сами понимаете, что никакого негатива со стороны свекрови нет. Но отделаться от ощущения тревоги никак не можете. Скорее всего, ни в чём не повинная женщина похожа на вашу горе-воспитательницу в детском саду, которая безжалостно и без зазрения совести обижала детей. Или на злую первую учительницу, которая била за непослушание линейкой. Впрочем, это уже совсем другая история. Вы просто с трудом проникаетесь доверием к людям. А, кстати, почему?..

Вроде всё хорошо, никто не заболел, семья рядом в полном составе, а сердце вдруг сжимает непонятная тревога, и становится не по себе. Такие моменты случались с каждым, и это вот «откуда-нивозьмись» здорово управляет жизнь. Тревожность мешает работе, из-за неё возникают проблемы со сном, рушатся проекты, исчезает удовольствие от приятных вещей. Одним словом, необоснованная тревога мешает счастью бытия. Узнаем причину – найдём решение, и она, тревога, больше не станет помехой нашему счастью и спокойствию



УЧЕБНАЯ ТРЕВОГА

ПРИЧИНА 1. ПАССИВНОСТЬ

Часто источник необоснованной тревоги возникает по причине неопределённости. Это со страхом всё ясно: вот он прямо перед нами – жуткий паук или 20-й этаж. Мы преодолеваем явные страхи, даже не задумываясь: страшилище-паука – хрясь! – шлёпком. Страх высоты преодолеваем комфортным проживанием в квартире не выше четвёртого этажа и не ходим в горы. Но жизнь порой подкидывает выбор посложнее. Вы знаете, что должны завершить какую-то ситуацию, скорее не из самых приятных, хлопотную, нервную, но всячески откладываете в долгий ящик? Тревога будет только нарастать и подавать сигналы: «Ну же! Встань и сделай!»

ВЫХОД. Собственно, он перед вами. Задумайтесь, не откладываете ли вы какое-то дело? Выполняли ли обещанное? Или, быть может, не хотите принимать какое-то решение. Сменить работу? Записаться к врачу? Переехать? Расстаться? Вам всё равно придётся это сделать, но чем дольше оттягивать действие, тем более в истощённом и тревожном

состоянии придётся доводить дело до конца.

ПРИЧИНА 2. ВАШИ ОЖИДАНИЯ ОТ СЕБЯ

«Любовь к себе всегда взаимна», но как часто мы вспоминаем об этом? С пониманием, уважением к себе относимся? Не предъявляем требований, порой чересчур завышенных? «Только подумайте, обычная учительница английского языка и стала миллиардершей! А я? Зачем, скажите, менеджеру среднего звена, торгующему металлочерепицей, красный диплом филолога?» Когда уровень претензий к себе крайне высок, но самооценка при этом ниже плинтуса, рядом неизбежно появляется тревога. «Разбитые мечты», «Жизнь прожита зря», «Так мне и надо» и т. д. Самобичевание и самоуничтожение – не самые лучшие союзники в борьбе с тревогой. Что же делать?

ВЫХОД. Идти на снижение. Это тот самый случай, когда выражение имеет исключительно положительный смысл. Совершенно необязательно стремиться к идеалу, навязанному глянцем или кем-то из близких. «Вон,

Лиза, вышла замуж за богатого, живёт как сыр в масле, а ты...» Или делать всё и всегда идеально. Вы имеете право на ошибку, даже на сто ошибок! И жизнь Лизы лично к вам не имеет никакого отношения, если вам нравиться управлять собственной судьбой, ни от кого не завися. Поэтому вперёд на ещё одно собеседование или под венец в третий раз.

ПРИЧИНА 3. ЗАПРЕТ НА ЖЕЛАНИЯ И ЧУВСТВА

Одна женщина очень нервничала перед каждым визитом к врачу. Вот только вспомнит, что сегодня на приём, так сразу и охватывает чувство тревоги неясной этимологии. Поначалу думала, что боится диагноза. Но он оказался благоприятным. Потом решила, что её пугает доктор. Хотя от высокого красавца-брюнета с серыми глазами можно было только млеть. Однажды её озаорило, да ведь она влюбилась в эскулапа, к сожалению, несвободного. А увлечь мужчину из семьи противоречило её моральным принципам. Отстрадав пару дней под «Огней так много золо-

л
л
ю
на
д-
ла-
ре-
ен-
ка-
вот,

этом
пере-
зрод-
ькой
гра-
стоя-
гусей.

тых на улице Сахарова» приятельница сменяла кличку доктора (женщины-врачи тоже лечат людей), и тревога исчезла!

Мы тревожимся, когда видим ещё одну мощную попытку «затретили» себе старость, мы боимся «взрослеть» (отсюда все эти заманалки с пластикой, уколами красоты и прочее). Боимся умирать — у нас в развитии та же блокировка чувств.

ВЫХОД. Перестать тревожиться по этим вопросам — «Да, люблю женатого», «Нет, не хочу детей» и принимать как данность, что «ничто не вечно под луной», и продолжать жить, радуясь и получая удовольствие от «здесь и сейчас», и перестать, наконец, думать «а что потом?»

ПРИЧИНА 4. СВОЙСТВО ХАРАКТЕРА

Была у меня знакомая, которая каждый раз при виде проезжающей по улице пожарной машины с включённой сиреной хваталась за сердце: «Это точно ко мне, кажется, я утюг не выключила». Представляете, как трудно ей жить? А другим с ней «каково»? Пожалуй, это самый опасный вариант — тревожность как свойство личности. Чаще всего им страдают натуры чувствительные и тонко организованные. А если ещё и окружение с плавающих ногтей попало соответствующее, которое твердит: «Не водись с этими плохими научат», «Не лезь на дерево, убьёшься», «После восьми вечера никуда — кругом одни маньяки», есть все шансы вырастить человека, тревожащегося по поводу и без. Он уже «заточен» под то, что этот мир крайне опасен и недружелюбен к нему по определению. А если ребёнка ещё и упрекать всё время: «Мы же тебе говорили», «А я предупреждала», то на «выходе» получим личность с хорошо сформированным чувством вины, которое рождает вечную тревогу сделать что-нибудь не так.

ВЫХОД. С такой тревогой бороться в одиночку очень сложно. В этих случаях поможет освоение расслабляющих практик — йога, например, цигун или дыхательная гимнастика. Или стоит обратиться за помощью к специалисту, который найдёт источник тревоги и поможет с ней справиться.

ПРИЧИНА 5. «ТРЕВОГА ВЫХОДНОГО ДНЯ»

Почему такая прекрасная вещь, как законные выходные, у многих вызывает чуть ли не нервный припадок? Мы возлагаем на них слишком непомерные планы и надежды. Пять дней трудились в поте лица, теперь и отдохнуть надо «во весь рост», «пожить по-настоящему»: «зависнуть» с друзьями в баре или кафе, отоспаться, побывать на природе, сбежать в спортзал. Но сделать всё за два дня невозможно, надо выбирать и каждый раз мучиться: «А вдруг ради спортзала пропущу вечеринку, а на ней произойдёт что-то невероятное, потом буду жалеть об этом всю жизнь?» Тревогу усугубляет и то, что знакомые, кажется, проводят выходные куда более насыщенно. «Такое ощущение, будто я никогда не делаю ничего интересного».

ВЫХОД. «Тревога выходного дня» возникает, когда у вас раз за разом не получается сделать за выходные всё, что хочется. Выключите мобильный телефон, не заглядывайте в соцсети. Как правило, они являются источником переживаний из-за «упущенных возможностей». Вместо этого проведите свои выходные так, как хочется лично вам: нет ничего плохого в том, чтобы целый день проваляться на диване с книжкой или понежиться в ванне — это поможет расслабиться куда лучше, чем три вечеринки подряд в модных клубах, потому что это то, в чём вы сейчас испытываете потребность. И ещё совет: не отказывайте себе в маленьких радостях в будние дни. Злоупотреблять алкоголем в понедельник вечером, конечно, не стоит. Но встретиться за чашкой кофе с друзьями, сходить в спортзал или лечь спать пораньше можно в любой день. И у вас не будет ощущения, что всю неделю вы «не живёте» и только выходные — ваш единственный шанс на счастье.

ПРИЧИНА 6. ТРЕВОГА ПОНЕДЕЛЬНИКА

Скорее это «продолжение следуют»... Работа, увы, стала отнимать у

нас больше времени и сил, поэтому уже с наступлением воскресных сумерек жизнь перестаёт играть яркими красками. Кстати, чем выше интеллект, тем больше шансов для печали. Связано это, во-первых, с уровнем стресса на работе, а во-вторых, со школьной привычкой. Ведь на уроки большинство из нас ходило, не сильно радуясь, поэтому вечер воскресенья в школьные годы у многих вызывал настоящую тоску, особенно если домашнее задание ещё не сделано. Словом, многие из нас, если и не плачут в тёмной комнате вечером в воскресенье, то ощущение испытывают крайне неприятное.

ВЫХОД. Психологи советуют составить список конкретных вещей, которые вас тревожат. Может, это утренняя планёрка? Гора неотвеченных писем или встреча с коллегой, с которым у вас не заладились отношения? Во-первых, расписав всё по пунктам, можно увидеть настоящую проблему: то, что мешает жить спокойно и что можно исправить. Во-вторых, для каждой стрессовой ситуации, с которой вы столкнётесь в понедельник, можно составить план действий. Часто составление планов/списков помогает заметно успокоиться. Ещё один способ — заранее распланировать приятные дела, которые вы сделаете в течение недели. Так вы будете думать не о том, что предстоит новый стресс, а об интересных занятиях, которым посвятите время перед работой или после неё.

ВИШЕНКА НА ТОРТЕ

Не верьте, что жизнь без тревог и вечный дзен существуют. Такое бывает разве что у людей с определённым диагнозом, монахов и если вы... умерли. «Преодоление тревоги — это приключение, поэтому тот, кто научился тревожиться надлежащим образом, научился самому главному», — сказал кто-то из философов. А им, как известно, виднее...

Людмила
КОСОРУКОВА

Новогодние каникулы позволяют подольше побыть с детьми. Есть время вволю пообщаться. Правда, при одном условии: если ваш ребёнок не подросток. Как пережить подростковый возраст и сохранить свои нервы, рассказывает кандидат психологических наук, автор книг по детской психологии Ирина МЛОДИК

— Ирина, что такое подростковый кризис? Можно его как-то обойти?

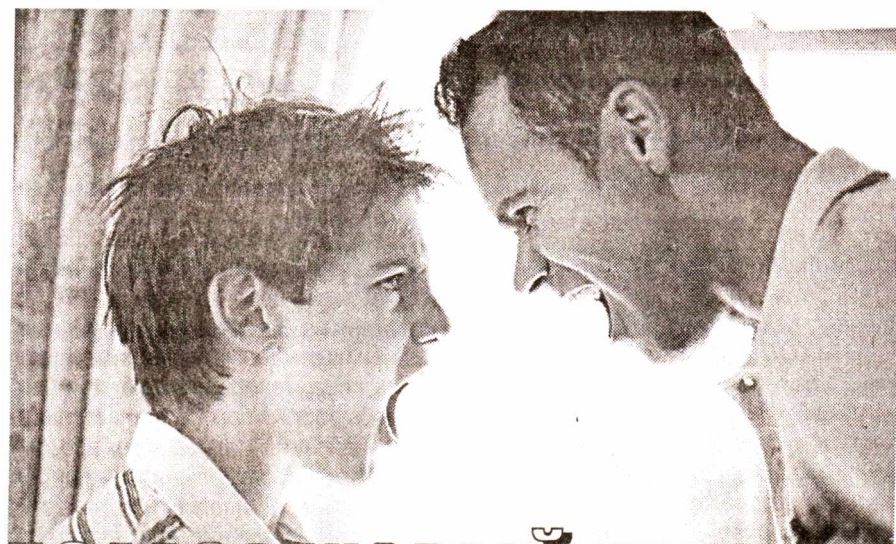
— Кризис — это не специально придуманное подростками мероприятие, цель которого свести родителей с ума. Его суть в том, чтобы старые детские модели поведения — зависимость, послушание и опора на взрослых ушли, а новые взрослые появились. И хотя родителям бесконечно жаль терять над детьми власть и контроль, надо помнить: это необходимо для обретения независимости и взросления подростка. Если ваш ребёнок входит в кризисный период со всеми вытекающими сложностями, вы можете гордиться собой. Значит, всё сделали правильно, ребёнок развивается как нужно. А вот если по каким-то причинам кризисного поведения не наблюдается, стоит забеспокоиться.

— Что надо знать об этом сложном периоде?

— В это время обостряются любые нюансы, которым прежде ни ребёнок, ни родители не придавали большого значения. Оно и неудивительно: в течение ближайших 2-3 лет ребёнку предстоит выполнить несколько важных психологических задач.

— Можно выделить эти задачи для родителей?

— Их несколько. Первая — сепарация. Это психологическое отделение ребёнка от родителей, его становление как отдельной самостоятельной и независимой личности. Отрыв редко происходит нежно, чаще он случается с не приятным для родителей посылом: «Я не буду, как вы!» То есть сепарация невозможна без протеста, агрессии и отстаивания своего мнения, подростку важно как бы сбросить все ценности, которые родители ему транслировали, и начать формировать собственные.



ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС: почему ему стоит радоваться

Вторая задача, которая стоит перед подростками, — поиск ответа на вопрос: «Кто я как взрослый человек?» Ваши дети знали, кто они как дети. Но им предстоит выйти во взрослый мир и найти там своё место. Ответить на этот вопрос можно через отражение, через впечатления других о себе. Родительское отражение не очень помогает выполнить эту задачу — мамы и папы по инерции продолжают отражать в своих детях детей. Поэтому подростки стремятся к общению в компаниях себе подобных или в соцсетях. Последние в этом смысле удобны — создаёшь страничку, которая будет отражением тебя как личности, и сразу получаешь возможность обсуждения интересующих вопросов, отклики на них и комментарии.

— Большинство родителей беспокоит всё, что касается первых настоящих чувств детей: влюблённости, близкой дружбы и следующего за ними расставания. Они не знают, что делать с внезапно проснувшейся сексуальностью. Что посоветуете?

— К сожалению, большинство родителей на этот счёт думают: «Ещё успеет, пусть доучится сначала». Но важно понимать, что «успеть» потом будет значительно сложнее. Одно дело переживать несчастную любовь в 13 лет: ходить на первые свидания, быть неловкими, смущаться, пробовать, когда все вокруг такие же и мама рядом. И другое дело — начинать де-

лать это в 25 лет, когда многие сверстники уже заводят детей. В таком возрасте быть неловкими и начинать ходить на свидания значительно сложнее. И если родители не пускали подростка на свидания, заставляли учиться, бесосновательно требовать от 25-летней дочери или сына: «Ну когда же ты создашь семью? Нам нужны внуки!» Откуда у человека появится внезапная способность строить близкие отношения, если он пропустил естественный, предложенный самой природой период. Спокойно, а главное уважительно стоит относиться и к зарождающейся в детях сексуальности. Абсолютно нормально, что для девушек в этот период важно, как они выглядят, а для мальчиков — насколько они крутые. А как иначе? Ведь девушки думают, что любят красивых, а мальчики — крутых. И эта психологическая задача тоже выполняется только в коллективе, в общении.

— Если посмотреть на вышеперечисленные задачи, то учёбе у подростка вообще нет места.

— Родителям желательно смириться с тем, что дети «просядут» в учёбе. Понятно, что мы, родители, всё равно будем транслировать подросткам «учись», но при этом не следует паниковать, если оценки вас не радуют. Помните, что у ребёнка в пубертате совсем мало психических сил и мотивов для учёбы. Хотя существуют коллективы, в которых отличная учёба может являться символом крутости.

— Многих родителей возмущает цинизм подростков, их безответственность... Как быть с этим?

— Прежде всего я хочу посочувствовать родителям, им очень сложно. Они теряют ребёнка, к которому привыкли. И вместо него внезапно появляется другой человек: протестный, неудобный, отдаляющийся, качающий права, циничный. Это не так! Подростки очень уязвимы, как люди без кожи. И их циничная позиция — лишь прикрытие, попытка сохраниться от ранений и критики, которые они с лихвой получают от взрослых.

Бережнее относитесь к подросткам. Самооценка и личность ребёнка активно формируются именно сейчас, в этот самый момент! И если он постоянно слышит: «Ты нас разочаровываешь!», «Ну что ты за человек!» — это будет не лучшей опорой в не простое для него время, когда он и так переполнен тревогой.

— И как лучше действовать родителям?

— Единственный выход: много и подробно обсуждать и договариваться с детьми, при этом быть готовыми к тому, что не все договорённости будут соблюдены — ведь ребёнок только учится этому. Контролируйте себя и хотя бы иногда положительно отражайте ребёнка с верой в его благополучное будущее, с уважением к тому, что и как он делает. Не надо врать, если пока нет особых заслуг, но нужно напрячься, чтобы увидеть в нём что-то хорошее, достойное вашего признания. А это всегда есть, надо только суметь разглядеть! Иначе подросток пойдёт туда, где его признают и уважают, и вряд ли вы будете знать, какие люди дают вашему ребёнку то, что ему так необходимо, и почему он к ним так привязан. Не лишайте ребёнка общения, иначе он не только не выполнит психологические задачи кризиса, но и в сложный момент отчаяния останется в одиночестве. А в таком возрасте риск суицидов высок, поэтому опасно оказаться в ситуации, когда некому пожаловаться и не с кем обсудить проблему.

— Как проявляется переходный возраст у мальчиков и у девочек? Что с ними происходит?

— Изменения, о которых я скажу, общие — их можно отнести и к девочкам, и к мальчикам. Они происходят в гормональной системе подростка, теле и психике. На всё это требуются психические силы. Поэтому подростки больше устают, «тормозят», «зависают» с наушниками на диване. Примите это как данность — детям в пубертате нужно время, чтобы переварить изменения, которые в них происхо-

дят. Подростки протестуют и становятся агрессивными. Но если агрессия запрещена, то проживаться она может через депрессивные состояния (что опаснее) или пассивные формы агрессии: манипуляция, шантаж, саботаж. Подростки могут отдаляться от родителей, начинают закрывать дверь в свою комнату. У них появляются БОЛЬШАЯ интимность, нежелание делиться с мамой и папой всем подряд. Девочки переживают за свою привлекательность, мальчики тревожатся на тему своей силы, успешности, лидерской позиции. При этом и те и другие считают, что взрослые живут неправильно, а они знают, как правильно (мальчики даже чуть больше). Однако при обилии идей, как правильно жить, у подростков мало возможностей для реализации.

— И всё-таки, когда начинается переходный возраст у девочек? Каковы признаки переходного возраста у них?

— Когда мы говорим про начало переходного возраста у девочек, то имеем в виду период с 11 лет. Девочке важно быть привлекательной для мальчиков, как бы она ни утверждала обратное. В этом возрасте опасна любая критика её тела и внешности, потому что она убеждена: «Тело — это я». Тело не всегда можно изменить так, чтобы соответствовать каким-то бьюти-стандартам. В этот период важно помочь девочке найти свой стиль, свою внешнюю, и не только, привлекательность.

— Как быть отцам рядом с расцветающей дочерью?

— Папам бывает непросто. Часто они пытаются справиться с взрослением и расцветом дочери тем, что: хотят видеть в ней мальчика (так папам подсознательно ситуация кажется безопаснее); отстраняются, чтобы не испытывать запретных инцестуозных переживаний; сексуализируют отношения с дочерью. Все три способа весьма травматичны. В идеале посыл от отца к дочери должен быть такой: «Я замечая, какая ты красивая, но ты достанешься какому-нибудь молодому парню». Маме нужно отслеживать, чтобы женская конкуренция или страхи перед сексуальностью дочери с её стороны не мешали девочке искать свой сексуальный образ.

— А как проявляется переходный возраст у мальчиков?

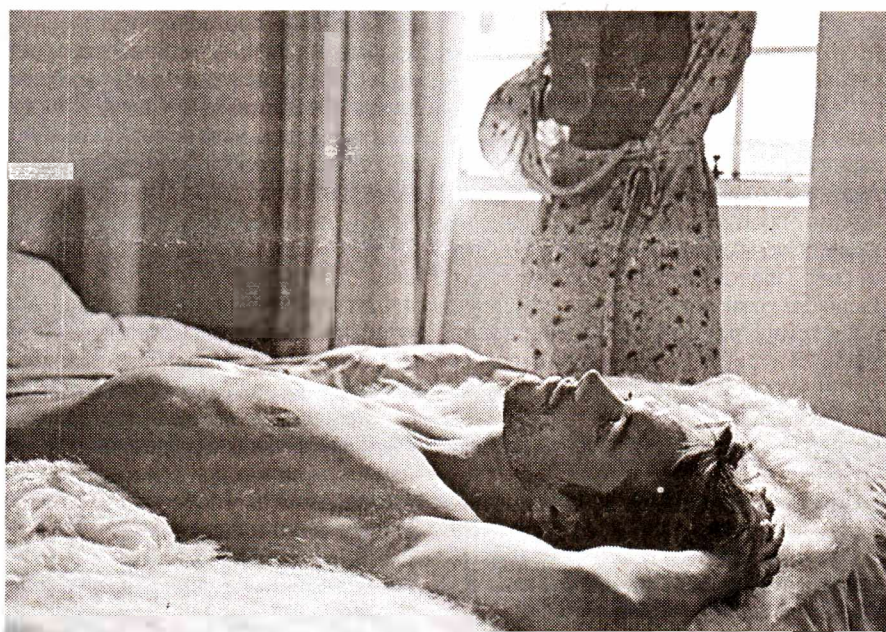
— Наибольшее напряжение чаще всего возникает между папой и подростком. Отец требует выполнения правил, мальчик протестует, и формы его протеста и агрессии не всегда выражаются в прием-

лемой форме. Агрессию подавлять не стоит, она помогает отделяться и вполне естественна, а вот форму выражения можно корректировать. «Я понимаю, что ты злишься, но хамить нам нельзя», «Я слышу, что ты против, но грубить не стоит». С точки зрения сексуального развития, важно сказать подростку, что любой человек, и он, и девушка, имеет право сказать: «Стоп», «Я этого не хочу» и относиться к этому надо с уважением. И, конечно, предоставить ему информацию о контрацепции. Но самое сложное — конкуренция с отцом, который, как правило, уже чего-то добился, а сын ещё нет, ему только предстоит завоевать мир и самую лучшую женщину, и это порождает в отце смешанные чувства. С одной стороны, ему хочется поддержать сына; с другой — многие отцы бессознательно боятся того, что выросшие дети превзойдут их, будут сильнее, успешнее, и начинают критиковать или самоутверждаться за их счёт. Поддержка, признание и уважение отца закладывают в мальчике крепкое основание его хорошей самооценки.

— Сколько длится переходный возраст, имеет ли он какие-то сроки?

— Он закончится ровно тогда, когда ребёнок научится опираться на себя, но при этом будет готов принимать помощь родителей. Когда снизится протест и появится взрослое сотрудничество, в том числе и со взрослыми. Подросток в этот период чувствует себя уверенно, больше знает, кто он такой, понимает свои ценности и «правила жизни», умеет дружить, находится в отношениях с противоположным полом, пусть временно и без сексуальной близости или с ней. Может выполнять взрослые задачи без родительского контроля или поощрения. Он нацелен на будущее, которое видит не идеализированно, а более трезво. При этом подросток благодарен родителям, и разговор с ним ощущается как «взрослый — взрослый». Если пубертат протекает активно и бурно, то на кризис уходит 2-3 года. Но если родители начинают подавлять ребёнка, он может отложиться на более поздний возраст и протекать позднее с осложнениями последствиями или затянуться на более долгий срок. Поэтому парадокс: если вам, родителям, очень сложно, если вы сходите с ума от своего подростка — нужно радоваться. Радуйтесь! К нужному моменту, например, сдаче выпускных экзаменов, у вас в семье появится более взрослый, чем прежде, ответственный и готовый к будущему человек.

Секс в различных его проявлениях давно стал разменной монетой. Реклама с явным и даже агрессивным сексуальным подтекстом намного эффективнее, даже если вы продаёте бетон или новогодние ёлки. Главное – полуодетая красота на билборде с прелестями поаппетитнее. А возьмите рекламу обыкновенных женских колготок? Это же 18+!



СКАЗАТЬ ЕМУ «СТОП»

И в обычной жизни секс, как повод поощрить, отомстить, показать, купить и далее по списку, используется направо – налево. От чего перестаёт быть тем, чем должен. Космосом... Высшей точкой наслаждения... Апогеем страсти... У нас тут сформировался топ-лист худших поводов для секса: когда он был, хотя не должен...

«Ох, я бы мстила и мстила, мстила и мстила», – говорит героиня анекдота соседу по купе, с которым только что совершила «акт возмездия» неверному супругу. Так вот, друзья, месть – не самый лучший повод для секса. А пообщавшись с приятельницами на столь щекотливую тему начистоту (подруги, я вас не сдам), нашлись ещё.

История первая. «Чтобы не подумал, что фригидная»

«Мы познакомились в ресторане. Он – высокий брюнет с висками, чуть припорошенными снегом, в ботинках «Гуччи», элегантно кашемировом джемпере. Я – вся такая воздушная, в только что купленном по случаю платье, которое сидит на мне, как корсет на Монике Белуччи, в смысле так же соблазнительно. Дальше как в кино, наши глаза встретились, незнакомец приспал бутылку шампанского, потом пересел за наш столик (он был в гордом одиночестве, что странно), и... ве-

чер перестал быть томным. Обменялись телефонами, встретились. Раз, другой, третий... Люди оба взрослые, понимаем, естественно, что дело движется к кульминации. Тут надо сказать, что барышня я «хладнокровная» как лягушка, которая царевна. С той лишь разницей, что та с наступлением ночи превращалась в девицу-красавицу и затейницу, а я, сколько о пол ни бейся, в жрицу любви ну никак. Либи́до у меня крайне спокойное, но понимаю: надо! Пора! Вопрос стоит, пардон, за каламбур, «во весь рост». А мне не очень-то хочется. В общем, вступила я в интимную связь, как барыня поутру испила чашку кофею. Без всякого удовольствия то есть. А что поделать? Сочтут фригидной, а мне ещё замуж в третий раз выходить».

ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ. Не превращайте секс в долг, а он именно им становится, когда вместо вопроса: «Хочу я этого?» вы спрашиваете себя: «Что будет, если откажусь?» Когда вас преследует страх показаться фригидной, оставить партнёра неудовлетворённым, это вынуждает соглашаться на секс, который вряд ли принесёт удовольствие. Не существует правильной или неправильной сексуальности, есть разные типы темперамента. Не надо стесняться обсуждать с мужчиной свои и его потребности и, если они не совпадают, искать компромиссы. Вам достаточно близости 1 раз в неделю, а ему она требуется каждый день? Это вовсе не значит, что вы неполноценная,

а он «мачо». Мужское либи́до не является эталоном, как бы вас ни убеждали «профи» в этом деле и ни настаивала массовая культура.

История вторая. «Неудобно было отказать»

«Нет, вот как ты себе представляешь? – искренне удивляется приятельница. – Он мне массаж стоп сделал, раззадорила мужика и отступила как швед под Полтавой? Нехорошо...»

«Если ты и сама того же хотела, проблем нет», – примирительно возражаю я. – «Кто? Я?! – подруга делает круглые глаза. – Ничего я не хотела. Машину починить хотела, но раз уж дело так далеко дошло, отказывать неудобно».

Когда у С. сломалась её «ласточка», она растерялась. Раньше вопросами ремонта и ТО занимался муж, но теперь они в разводе. А ей так нужен хороший автослесарь (нет, это не сценарий для немецкого кино для взрослых). Вспомнила подруга о приятеле своего бывшего, у него имелся небольшой автосервис. Заехала на чашку кофе, потом этот массаж стоп... «Уж не знаю, почему. Может, колёса обсуждали? Или резину зимнюю?»

Вот и «навеяло»...

ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ. Раз уж вы к нему приехали (угостили ужином, прелюдия началась), ни одна из этих

причин не является поводом для нежеланного секса. Даже если вы изначально хотели, а потом перехотели (и такое бывает), что-то пошло не так: мужчина повёл себя некомильфо, отказался от презерватива или вы почувствовали дискомфорт — имеете полное право всё остановить на любом этапе. Мужчина должен уважать ваше решение. Если ведёт себя иначе, держитесь от такого подальше.

История третья. «Просто хотела сказать ему «спасибо»»

Если бы не он, свадьбы могло не быть — накануне разругалась с женихом в пух и прах. Представьте: всё уже заказано-закуплено, лучший в городе ресторан, изысканное меню, ящики с алкоголем, роскошное платье невесты. Приглашения написаны от руки, украшены жемчужной ленточкой и разосланы даже самым дальним родственникам. Позор! Катастрофа! Родители не переживут! Ситуацию спас их общий друг. Но напрасно он тогда так старался — всё равно развелись. А друг опять тут как тут: с крепким мужским плечом, жилеткой, в которую удобно плакаться, и коробкой бумажных салфеток. И слова правильные нашёл, именно те, которые женщина в такой ситуации хочет услышать. Мол, и умница она, и красавица, просто этот дуралей женщины такой недостоин. Отогрелась, успокоилась и, получается, «отблагодарила» за моральную поддержку. Теперь при встрече глаза отводит, потому что знает, что нравится ему, но предложить больше ничего не может.

ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ. Порыв признательности к мужчине, который для вас только друг, иногда можно спутать с приступом нежности и даже желанием. Но секс из благодарности унижает и вас, и его. Особенно если речь о человеке, которому вы небезразличны. Если ваша близость как-то связана с тем, что вы чувствуете себя обязанной этому мужчине, лучше от неё отказаться. Ваше тело — не разменная монета, а секс — не лучший способ расплатиться с долгами.

История четвёртая. «Хочу я замуж, замуж хочу»

Н. в хорошем смысле «танк». Если ей очень надо — проедет там, где только танки гряды и не боятся. Такая упёртость

помогает в работе, карьере, а в личной жизни не всегда. Угрозило однажды Н. влюбиться. Да ещё и безответно к тому же. Предмет обожания проявлял чудеса стойкости и предлагал «просто дружить» и «оставить всё как есть» несмотря на все кулинарные соблазны: панкейки на завтрак, борщи на обед, сложносочинённые салаты на ужин. Изыски, которые Н. готовила в надежде, что путь к сердцу мужчины через желудок она таки протопчет, не помогали. В ход пошло оружие почти массового поражения — тонны соблазнительного белья, купленные в дорогом итальянском магазине. Моя приятельница, конечно, не Ирина Шейк, но тоже вполне себе аппетитная. И бастионы пали под прозрачно-кружевным натиском.

Нет, предложения руки и сердца не последовало, да и Н., по счастью, вскоре разлюбил. Но осадочек остался...

ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ. Хотите с помощью секса перевести отношения на новый уровень? Закрепить за собой права на мужчину? Сразу нет! Идея из бесперспективных. Половой акт не имеет никакой юридической силы, так что ваши отношения нисколько не станут надёжнее или официальнее. Хотите перейти от ухаживаний к чему-то большему? Обсудите это с мужчиной, расскажите о своих чувствах и спросите о его намерениях. Такой разговор не унизит, наоборот, придаст вам уверенности и скорее поможет добиться определённости, чем проведённая вместе ночь.

История пятая. «Напилася я пьяна...»

«В общем, просыпаюсь я в гостинице, — рассказывает подруга, — как она в пятницу домой пришла в субботу. Номер отличный, мужчина в душе моется, напевает что-то. Голос, кстати, хороший. Но я-то что здесь делаю?! Естественно, главный вопрос, который Меня волнует: было что? Откидываю одеяло и... Где моё бельё?! Ага, под кроватью. Было, значит. Ну если только не дала поноситься». Случай классический. Вспомните эпизод из комедии «Любовь и голуби». Раиса Захарна, ломая руки, взывает: «А как же любовь, Василий?» Тот ей в ответ: «Кака-така любовь? По пьяни всё завертелось».

Подруге моей повезло, мужчина оказался приличным, воспитанным, попил кофе, завели светский разговор о погоде, поблагодарили друг друга за чудесный вечер и прекрасную ночь, «лично я ничего не помню», и разъехались по домам.

ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ. На некоторых алкоголь действует как афро-

дизиа, и это даёт много поводов для сожалений по утрам. Проблема в том, что из-за спиртного вы не в состоянии дать осознанное согласие на секс. Вам не нужно каждый раз определять, действительно вы хотите переспать с незнакомцем/знакомым или в этом виноват алкоголь. Достаточно решить, что вы не будете заниматься сексом, если перед этим выпили. И сделать это лучше, пока вы ещё в здравии и трезвой памяти. Разумеется, в первую очередь речь о случайных связях, хотя и с постоянным партнёром секс под шафе не «ах» — алкоголь притупляет ощущения и тормозит реакцию.

История шестая. «Я его пожалела»

Лидер нашего рейтинга и одновременно самый худший повод для секса — жалость. Не поверите, этот терпеливый товарищ ухаживал за ней шесть лет! Шесть лет, Карл. Он «пережил» два её брака, не считая мелких увлечений, был всегда под рукой, когда нужно было ехать на дачу или к подружке на вечеринку. Заваливал эсэмэс с утра: «Доброе утро, самая неповторимая» и пожеланиями на ночь: «Сладких снов, моя любовь». Она кривилась от такой банальщины и пошлых открыток с цветочками и котиками. Даже приступы совести мучили. «Вот чего ко мне прицепился? Может, ты чьё-то счастье. Шёл бы ты, а...» «Чужое счастье» смотрело преданными карими и такими же влажными, как у щенка Тимберлейка, глазами и не уходило. Однажды сжалась: «Может, отстанет» и открыла доступ к телу. «Ну прямо мавзоль», — подкалывали мы её потом. Понятно, что затея была провальной изначально. Никакого удовольствия, а причитания товарища: «Ах, какие ручки, какие ножки» даже заставили цинично пошутить: «Тебе бы в морге патологоанатомом работать».

ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ. Худшая из худших причин для близости — жалость. Почти как секс из благодарности, только ещё унижительнее. Конечно, если вас действительно возбуждают беспомощные мужчины — «коерики», оргазм вам да любовь. Но если главное желание, которое вами движет, — утешить, то это так себе благотворительность. К тому же для неё есть масса других куда более значимых и приятных поводов.

Людмила КОСОРУКОВА

«Всё в жизни пригодится», — говорила мама, прежде чем склонить меня к какой-то гадости, например, вязанию крючком. По её милости в детстве я ходила в кружок кукольного театра, на лёгкую атлетику, в бассейн, макраме и ещё кучу всего, что абсолютно не пригодилось. Теоретически могли бы принести пользу английский язык и игра на скрипке, но как раз туда мама меня не отвела...

Мама уже год как нет, а я всё веду этот бессмысленный диалог: почему макраме было, а язык — нет? Подруга Свисткова (люто мечтает замуж, но неблагозвучную фамилию, как главную причину, отвергает) говорит, что это стадия отрицания, в которой я застряла. Дескать, я не смирилась с утратой, не смогла забыть тот период, когда боролась за каждый мамин вздох, за каждую съеденную ложку каши — и теперь предъявляю претензии адресату, который давно в небытии... Мол, мама услышит несправедливые обвинения и отзовется, а мне станет легче. Я, конечно, не верю, потому что кричать на ушедших могут только не здоровые на голову люди и законченные инфантилы. Но Свисткова Ира уверяет, что иногда так ведут себя очень ответственные и несчастные люди, как я. «Если бы тебе кто-то указал на твои ошибки, — говорит Ира, — прошлые или настоящие — ты бы из-под земли вылезла, с больничной койки поднялась бы, но пришла бы, чтобы исправить или доказать свою правоту. Поэтому надеешься тем же способом вызвать маму... Взрослым детям тоже бывает плохо», — подытоживает подруга Ира...

Иногда она кажется мудрой как старый филин. И я верю, что таким образом проявляется моя тоска, и вовсе я не сбрендилась и не инфантил. А потом вспоминаю, что Свисткова хочет выйти замуж ради смены фамилии — и веру в её мудрость как рукой снимает.

— Ну, допустим, пробел с английским могу понять, — с полным ртом тирамису важничает Свисткова. — Но игра на скрипке тебе зачем?

— Чтобы в Рождество стоять в переходе и играть для людей, — отвечаю я и прямо наяву вижу эту картинку.

В ЖИЗНИ ПРИГОДИТСЯ...

— А что тебе мешает сейчас Наверстать? Отвлечёшься, научишься новому, с кем-нибудь познакомишься...

И потом эта мегера наступила на мою любимую мозоль:

— В конце концов, все навыки однажды пригодятся...

И я снова с болью вспоминаю макраме и два занятия в кружке «Юный огородник»...

ПРИНИМАЙТЕ!

Так, хорошенькое начало. Сажу на курсы английского. Заплатила тьму денег, судя по всему, за то, чтобы меня унижали на иностранном языке. Потому что все вокруг имеют продвинутый уровень, а я новичок. «Ничего! — храбрится наша юная училка. — У вас умные глаза, вы быстро наверстаете. Главное, помните: чтобы заговорить, нужно говорить!»

И я говорю. Дома то и дело: «лэмп», «шэлф», «мироу», «тэйбл», «бэдрум». Слова запоминаются легко, однако беда приходит, откуда не ждали: когда читаю, всё понимаю — но когда слушаю других или говорю сама, получается бессмысленный набор звуков. «Ничего! — подбадривает училка, которая явно на грани отчаяния. — Чтобы вас понимали, нужно говорить и говорить!» Как будто если удвоить количество белиберды, она станет понятнее.

Периодически ловлю на себе взгляды «сообщника»: на вид мой ровесник, голубоглаз, ироничен, бегло болтает на английском, носит длинноватые волосы почти до плеч. Иногда ладонью закидывает пряди назад — и тогда из моей головы капитулируют остатки «тэйблов» и «лэмпов». Когда приходит моя очередь пересказывать текст, никогда не смотрю в его сторону — вдруг усмехается? Да и вообще... Не надо на него смотреть...

Периодически звонит Свисткова и вносит свой вклад в моё образование: «Ю файн? — Аймфайн». Свисткова важно отвечает «окей» и переходит на

просторечный русский. Ирка ответственно относится к миссии моего спасения, поэтому придумала новый метод — в горы на выходные. Хотя... Какие там горы, просто сопка, по которой гулять утомительно, но красиво.

— Заодно подкачаешь пятую точку, — приводит неоспоримый аргумент Ирка. — Давай, собирайся, заедем за тобой.

С кем она будет? С новыми друзьями-экстремалами. Ладно, трекинг — это ещё не сёрфинг. О, я уже сносно говорю по-английски! Кстати, «гора» будет «маунтен». Произносить резко и как бы с презрением.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Впереди шагает предводитель группы Коля. У него широкая спина, бездонный рюкзак и трекинговая униформа на миллионы рублей, наверное. Коля скептически взглянул на мои прогулочные кроссовки и леггинсы, вздохнул и велел держаться поближе. Не из симпатии, а, опять же, из чувства долга.

Мы пять часов шагаем вверх: кто мог подумать, что сопка — это практически Эверест, если идти вдумчиво. Где-то позади щебечет Свисткова, ей игриво отвечает мужской бас. Ого, подруга умудряется флиртовать даже на пути к вершинам. И я почему-то думаю о синеглазом однокласснике. Если бы он был рядом, я бы шагала легко, как козочка или лань. И держала бы спину... А если бы я сорвалась в пропасть, он бы меня спас, эффектно вытащив одной рукой из бездны.

— Шнурки завяжи, брякнешься, — возвращает к действительности голос Коли...

Уф, стыдно-то как. А вокруг деревья, небо, над головой солнце. Жаль, что мама это уже не увидит.

...После краткого привала и обеда меня размаривает, настроение портится.

— Коля, мы не можем остаться подольше на отдых? У меня болят ноги, мышцы натружены.

Коля снова отвечает, будто стреляет: «Не можем. Стемнеет. Спуск важнее, чем подъём. Работают другие мышцы».

Почему-то весь обратный путь я думаю над его словами. О том, что идти вниз так же важно, как вверх, потому что развивается нечто важное, что потом может пригодиться в жизни в отличие от вязания крючком и хорового пения.

...Я всегда запрещала себе плакать по маме, не давала горю ни малейшего шанса. Может, это ошибка? Что, если надо было плюхнуться на постель, хорошенько поплакать, не гнать тяжёлые мысли — а полноценно переживать? Путь вниз не менее важен, слёзы ценнее улыбки.

Ищу взглядом Свисткову, они с бородачом (тем самым, который отвечал ей басом) замыкают группу. Ирка что-то рассказывает, он слушает. Идиллия. Дай вам бог, ребят, дай бог...

Почти ночью лежу в постели и чувствую, что в теле не осталось ни одной безболезненной мышцы. Разве что те, которые заставляют веки моргать, всё остальное гудит и ноет. Но я радуюсь этой боли: она точно пригодится. И она отвлекает от грустных мыслей. Когда болит тело, душа словно замолкает из уважения к страданию...

Почти в полночь раздаётся звонок, ого, это госпоже Свистковой не спится, кстати, заодно поблагодарю за вылазку.

— Ир, спасибо, что вытащила в горы. А ты чего не спишь?

— Просто так, — грустно шелестит в трубку Ирка. — Настроение плохое.

— Колись, подруга, что стряслось? Ты была такая счастливая сегодня! Когда общалась с тем бородачом в голубой куртке.

— Ага... Вадик хороший. Жаль, что ему с фамилией не повезло. Представь, у альпиниста фамилия Бац!

Приступ хохота настигает меня, словно лавина. Впервые за много месяцев хохочу до слёз, не боясь распугать соседей. Оскорблённая Свисткова тем временем швыряет трубку. Я в раская-

нии отправляю ей эсэмэску: «Ирка, не дури. Нормальная фамилия, в крайнем случае возьмёт твою. Люблю тебя, спокойной ночи!»

А почему я раньше не говорила ей, что люблю? Странно. Ведь, чтобы вас понимали, нужно говорить.

«ДО ВСТРЕЧИ НА ТАНЦПОЛЕ»

Тема сегодняшнего занятия — как я провёл выходные. После рабочего дня сижу среди англичан-однорупников, слушаю, как они бойко лопочут про «викенд» и «френдс», а сама боюсь пошевелиться: мышечная боль сегодня достигла пика. Так всегда бывает пос-

ле нагрузки: «умираешь» не сразу, но на второй день.

Синеглазый красавчик тоже присутствует, выглядит смущённым, когда мы встречаемся взглядами — или мне кажется? Преподавательница просит его рассказать о выходных: смотрел кино, читал, гулял, но при этом хотел танцевать — в его доме есть танцевальная школа. Однако он не может туда ходить, потому что для занятий нужна партнёрша... И тут все барышни класса вскидывают на него глаза, а одна опускает. Всё же он техничный товарищ, обеспечил повальный интерес парой фраз...

Но вот и моя очередь: горы, приятели, прогулка, прекрасная погода, незабываемые впечатления. Кажется, красавчик слушал внимательно. Неужто интересуется, свободна я или нет?

После урока иду домой по тёмной улице, сзади топот и шумное дыхание — боже, только бы не удариться в панику и не побежать. И вдруг:

— Простите, можно я вас провожу? Тёмно, вы одна, а мы вроде как не чужие. Кстати, я Антон. Странно, что у нас в группе не было темы знакомства, преподаватель совсем юная и неопытная... Давайте исправлять, в конце концов, чтобы заговорить на языке, нужно говорить.

Как вы поняли, голубоглазый сердцеед собственной персоной.

...До моего дома доходим, условившись о встрече в школе танцев. Я сначала сопротивлялась, вдруг я неуклюжая и будет стыдно, но Антон сказал, что самый главный навык в танцах — смотреть партнёру в глаза и чувствовать его, доверять. Думаю, даже если ча-ча-ча мне придётся так же, как макраме (то есть никак), я должна дать нам шанс. Ой, я сказала «нам»? И даже если что-то пойдёт не так, я знаю, как важен путь вниз. Но пока — смотреть в глаза и доверять.

Наталья ГРЕБНЕВА



ЕСТЬ ИДЕЯ!

В новом году хочется перемен к лучшему во всех сферах жизни, и дом не исключение. Длинные каникулы дают возможность поколдовать над домашним интерьером. Существенных перемен можно добиться с помощью замены всего лишь четырёх вещей. Экспериментировать предлагаем на основе товаров из Икеа



До

УМНАЯ СИСТЕМА ХРАНЕНИЯ

Наверное, каждая вторая хозяйка считает мебельную стенку (горку) гордостью своего жилища. На самом деле этот вид хранения вещей, книг и размещения техники давно устарел. Но возникает справедливый вопрос: чем заменить корпусного динозавра? Открытые стеллажи — лучшее, что придумали дизайнеры за последнее время. У открытых систем хранения много плюсов. Самые главные в том, что стеллажи не утяжеляют и не уменьшают пространство, вы самостоятельно регулируете количество открытых и закрытых зон с помощью вместительных корфов, можете менять их местами, добавлять и убирать.

Совет от Икеа: соедините несколько простых стеллажей. Стыки между стеллажами, пол и потолок отделайте потолочным плинтусом (багетом) из пенопласта. Покрасьте их акриловой краской.



После

КОВЁР

Лозунг современного дизайна — больше воздуха и пространства. И касается это не только оттенка стен и мебели, но и коврового покрытия. Ковёр — удобный инструмент для зонирования квартиры, и этим надо пользоваться. Один большой ковёр на всю комнату или ковролин под плинтус делает помещение монолитным и монотонным. Тогда как использование нескольких ковров позволяет в одной комнате выделить границы разных зон, например, детской, семейного отдыха или обеденной.

Совет от Икеа: не бойтесь использовать разные фактуры. Например, около дивана можно постелить пушистый ковёр с высоким мягким ворсом, а у стола бросить безворсовый коврики, место у комода или системы хранения можно акцентировать джутовой дорожкой. Чтобы рассчитать размер ковров, нужно для начала расставить мебель.



МЕТАЛЛ

Металлические поверхности приносят в интерьер особый лоск. Именно поэтому мы полюбили хромированную посуду. Но использование металла не стоит ограничивать кухней и только хромом. В интерьерах других комнат металл смотрится не менее интересно. Как правило, в интерьере спальни, гостиной, детской преобладают пастельные оттенки, присутствует дерево. Такая цветовая гамма прекрасно сочетается с медью, латунью, состаренным золотом, подчёркивая её тёплый блеск.



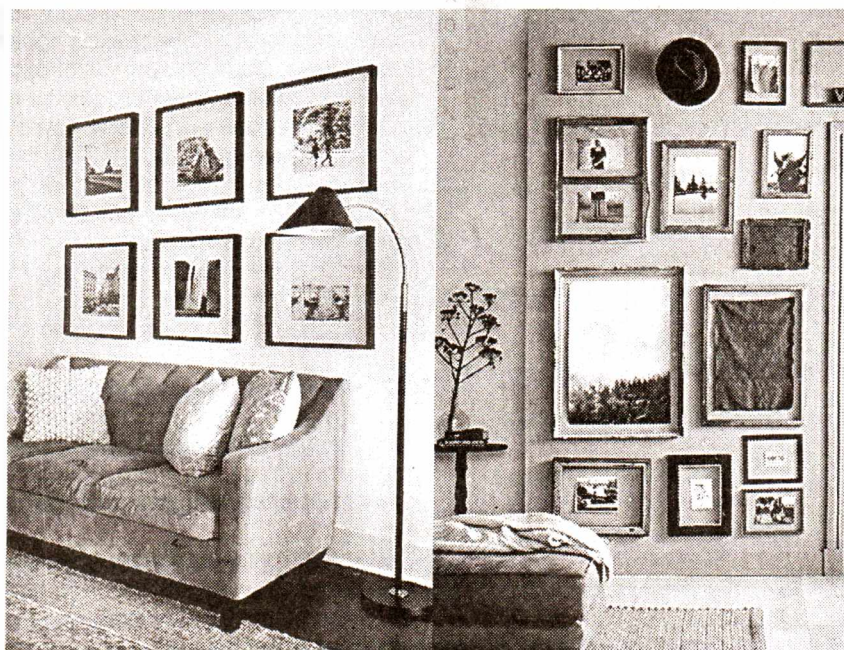
Совет от Икеа: всевозможные светильники, бра и люстры в особом почёте у дизайнеров интерьера. Обратите внимание на гибкие металлические торшеры и светильники в винтажном стиле из меди. Они впишутся в любой интерьер – подчеркнут строгость рабочей зоны и добавят чётких линий спальному пространству.



ФОТОГАЛЕРЕЯ

Лучший способ персонализировать пространство и создать уют – развесить по дому рамы с фотографиями, картинками и постерами, которые вам по душе. Чтобы галерея выглядела эстетично, используйте для оформления рамки с паспарту – это широкие поля между картинкой и обрамлением. Такие рамки выглядят дороже обычных и лучше подходят для большинства изображений.

Совет от Икеа: рамы с загадочным названием Силверхойден часто используют в проектах, причём в разных стилистиках. Они идеальны и для абстрактных постеров, и для графики. Повесить можно вертикально или горизонтально.



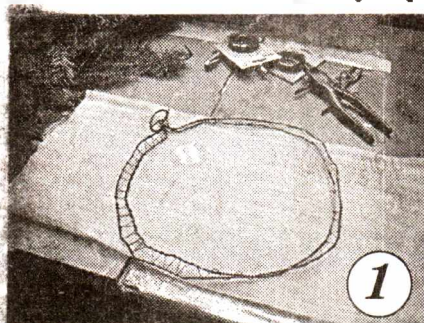
Совет дизайнера

Основная причина того, что в магазине и на сайте ИКЕА всё выглядит потрясающе, – правильно выбранный фон. Дело в том, что на фоне оттенков белого и светло-серого одинаково хорошо будут смотреться и акцентное насыщенно-жёлтое кресло, и лаконичный тёмно-серый диван. По этой причине покупки разочаровывают дома – многим из них не подходят в качестве фона обои в цветочек. Не расстраивайтесь, водоэмульсионная краска, которой можно покрыть обои, быстро решит ваши проблемы. Всего сутки – и вы окажетесь в совершенно другом пространстве.

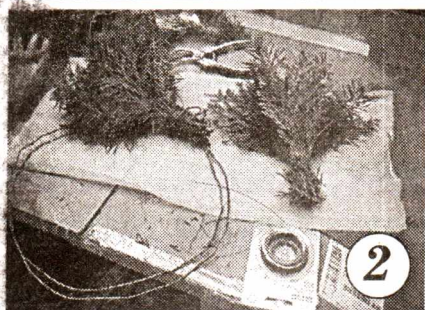


РОЖДЕСТВО — ЕЩЁ ОДИН ПОВОД СОБРАТЬСЯ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ С СЕМЬЕЙ И БЛИЗКИМИ. ГЛАВНОЕ УКРАШЕНИЕ В ЭТОТ ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ — ХВОЙНЫЙ ВЕНОК

С РОЖДЕСТВОМ!



1



2

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: еловые или сосновые ветки, примерно 2 м толстой проволоки, моток тонкой проволоки, кусачки, шишки, игрушки, бусы. Для каркаса можно использовать вешалку из толстой проволоки, которую вытяните в форме круга.

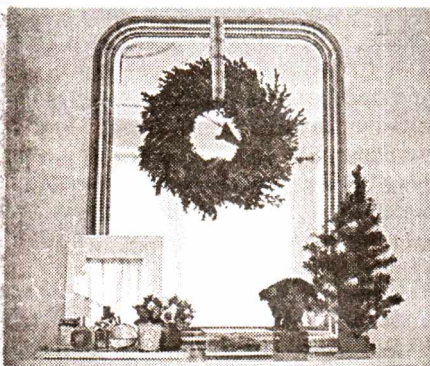
Шаг 1. Из проволоки формируем два кольца диаметром примерно 25-30 см, одно немного больше другого.

Шаг 2. Скрепляем кольца между собой тонкой проволокой. Это необходимо для более жёсткого каркаса (фото 1).

Шаг 3. Разделяем хвойные ветки на одинаковые пучки, каждый из них по очереди прикрепляем к проволочному каркасу. Каждым следующим пучком нужно прикрыть низ предыдущего. Последний пучок прикрепляем проволокой под первым (фото 2).

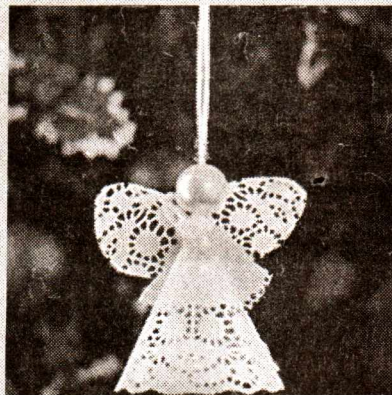
Шаг 4. Украшаем венок бусами, маленькими ёлочными игрушками, шишками, светодиодной гирляндой.

Венок прекрасно гармонирует с новогодними украшениями, его можно повесить на дверь, окна, стены или украсить им праздничный стол, поставив в центр несколько больших свечей.



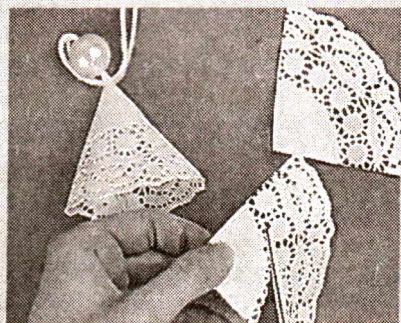
АНГЕЛ МОЙ

Ангел — это символ любви, тепла, заботы. Вы можете сделать его вместе с детьми своими руками и украсить ёлку. Или вручить в качестве подарка на Рождество близким людям.



Для изготовления одного ангела **ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:** бумажная ажурная салфетка для выпечки небольшого размера, крупная бусина-«жемчужина», нитки, иголка, ножницы, клей.

Сверните салфетку пополам и разрежьте. Из одной половины сверните конус — это будет «туловище». Бусину нанижите на нитку, протяните через вершину конуса. Закрепите. Сделайте петлю необходимой длины. Вторую половину салфетки раз-



режьте на четвертинки. Сделайте из каждой по паре крыльев. Склейте их между собой «бабочкой», а потом приклейте к «туловищу».

Совет: сделайте несколько ангелов — по количеству гостей — и при сервировке праздничного стола поставьте на тарелку каждому.



ЧТО ТАКОЕ КАПЕРСЫ?

Каперсы — это нераспустившиеся бутоны колючего кустарника, в сыром виде они несъедобны, их маринуют в уксусе и соли. Это не еда. В кулинарии они играют роль яркой приправы: буквально несколько таких бутончиков, нарубленных и вмешанных в соус, делают его острее и эффектнее. Надо учитывать, что при нагревании каперсы довольно быстро теряют вкус, поэтому их чаще всего добавляют за 5 минут до снятия блюда с огня. Полноценной замены нет. Но определённого сходства можно добиться, если вместо каперсов добавить мелко нарезанные зелёные оливки или острые маринованные огурцы.

Куда добавить: в солянку, опивье, спагетти, соус.

Соус для макарон

Раздавите зубчик чеснока, обжарьте его на масле до того момента, пока он даст аромат. Уберите чеснок со сковороды и выложите размятые вилкой консервированные помидоры, столовую ложку каперсов. Слегка выпарите соус и щедро приправьте рубленой петрушкой. Смешайте с отварными макаронами. Такой рецепт пасты — безопасная скорая помощь на случай внезапных гостей.

Кулинарные секреты

● Вино обогатит вкус и аромат пищи, особенно рагу, тушёных блюд и блюд из мяса. Поскольку алкоголь испаряется при высоких температурах, такие блюда подойдут даже самым маленьким. Общее правило гласит, что красное вино следует добавлять к красному мясу, а белое — к белому.



● Сливочное масло придаёт уже привычным блюдам особый мягкий вкус — попробуйте поджарить стейк на смеси сливочного и растительного масел и оцените разницу. Также сливочное масло можно использовать в качестве загустителя для соуса.

СЛАДКОЕ УТРО!

Если вы остались на новогодних каникулах дома, то это прекрасный повод встретить новый день за красиво накрытым столом с чашкой ароматного чая и вкусной выпечкой



КЕКСЫ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

3 яйца, 250 г творога, 8 ст. ложек сахара, 100 г растопленного сливочного масла, 250 г муки, 1 ч. ложка соды, 3 ст. ложки какао, 200 мл кефира (молока).

Для приготовления творожной начинки смешать творог, 1 желток (белок оставить для теста), 4 ст. ложки сахара. Соединить влажные ингредиенты: сливочное масло, кефир, 2 яйца и 1 белок. Перемешать сухие ингредиенты: мука, оставшийся сахар, сода, какао. Сухие ингредиенты вмешать во влажные до однородного состояния. Смазанные маслом формочки для кексов наполнить тестом на 2/3, в середину выложить по 1 ч. ложке творожной начинки, слегка вдавить в тесто. Выпекать в течение 15-20 минут при температуре 180°.

МАННЫЕ ОЛАДЫ

400 мл молока, 100 г манной крупы, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, 100 г изюма, 100 г муки для панировки, растительное масло для жарки.

Молоко довести до кипения, тонкой струйкой ввести манную крупу, перемешать, накрыть крышкой, снять с огня. Когда манка набухнет и впитает всё молоко, положить сливочное масло, вновь перемешать до растворения масла, дать немного остыть. Отделить желтки от белков, белки перелить в кашу. Желтки растереть с сахаром и солью. Добавить к манке желтки, промытый изюм, перемешать. Выложить столовой ложкой массу в муку, обвалять, сформировать оладьи. Жарить в масле с обеих сторон на среднем огне.

ЗАВАРНЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ ОЛАДЫ

1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 1 стакан муки, 3-4 яйца, 2 ст. ложки сахара, по щепотке соли, ванилина (можно добавить цитрусовую цедру), растительное масло для жарки.

Молоко со сливочным маслом на небольшом огне довести до кипения. Посолить, всыпать сахар и ванилин. Ввести муку, быстро перемешать до однородности — всё надо делать на медленном огне. Снять с огня, слегка остудить. По одному вмешать в тесто яйца при помощи деревянной ложки или лопатки. Выкладывать тесто по 1 ст. ложке на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета на небольшом огне. Подавать с джемом, сгущёнкой.

СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

100 г сливочного масла, 100 г муки, 100 г твёрдого сыра, 1 яйцо.

Холодное масло порубить ножом, смешать с мукой. Добавить натёртый сыр и яичный желток. Всё смешать и собрать тесто в шар. Завернуть в плёнку или пакет и положить на 30 минут в холодильник. Немного подмесить тесто до однородности и разделить на две части. Раскатать каждую в круг. Нарезать на треугольные сегменты. Коктейльной трубочкой сделать произвольные дырочки, как у сыра. Выпекать печенье в разогретой до 180° духовке примерно 10 минут.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

300 мл сливок, 150 г горького шоколада, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки корицы.

Кусочки шоколада выложить в сотейник с антипригарным покрытием, залить сливками и поставить на слабый огонь. Постоянно помешивая, растопить до однородной массы. Добавить корицу и сахар и довести до кипения. Подавать горячим. При желании в конце можно влить 30 мл коньяка.

РЫБА В КОНВЕРТЕ

250 г филе любой белой рыбы, 200 г картофеля, 1 луковица, 1 лимон, 8 помидоров черри, горсть маслин без косточек, немного растительного масла, соль, молотый чёрный перец по вкусу, укроп, белое вино, 1 яйцо.

Для начала нужно подготовить конверт для запекания. Лист фольги размером 35-40 см сложить пополам. Запечатать конверт с двух узких сторон, а верх оставить открытым. Очищенный картофель нарезать небольшими кусочками и отварить в кипящей подсоленной воде в течение 6 минут. Откинуть на дуршлаг. Очищенный лук порезать дольками, а лимон – тонкими кружочками. Помидоры черри разрезать пополам, а маслины слегка расплющить. Выложить лук, лимон, помидоры, маслины, картофель и рыбу в большую миску. Сбрызнуть растительным маслом, вином, посолить, поперчить, посыпать измельчённым укропом и перемешать. Аккуратно уложить рыбу с овощами в конверт и смазать края одной половинки небольшим количеством взбитого яйца, запечатать. Выпекать рыбу на противне в предварительно разогретой до 200° духовке в течение 20 минут. Выложить конверт на блюдо и слегка проткнуть его зубочисткой, чтобы выпустить пар.

Совет: можно использовать любые овощи по своему вкусу.

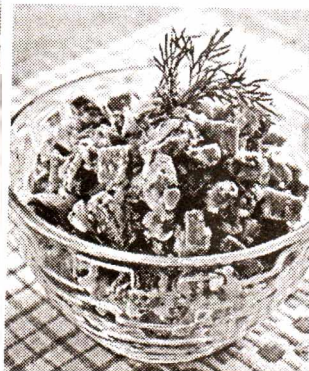
ЗАКУСКА В ЛАВАШЕ С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ

2 лаваша, 140 г плавленого или творожного сыра, 1-2 ст. ложки майонеза, 1 зубчик чеснока, 200 г куриной отварной грудки, 150 г моркови по-корейски, зелёный лук, 2 небольших свежих огурца.

В творожный сыр добавить майонез, измельчённый чеснок и перемешать. Один лаваш смазать соусом и накрыть вторым так, чтобы края совпали. Огурцы натереть на корейской тёрке, мясо курицы разобрать на волокна, лук мелко порезать и рядами по узкому краю выложить подготовленную начинку: огурцы, курица, лук, морковь по-корейски. Повторить ещё раз. Немного майонеза можно добавить между слоями огурцов и курицы. Свернуть в плотный рулет и сразу нарезать.



К праздничному столу



САЛАТ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ

1 банка консервированной красной фасоли, 1 банка кукурузы, 1 небольшая морковь, 1 упаковка крабовых палочек, 1-2 зубчика чеснока, 1 пакетик ржаных сухариков, соль, молотый чёрный перец по вкусу, майонез, зелень.

С фасоли и кукурузы слить жидкость, овощи выложить в салатницу. Перемешать. Очищенную морковь (не отваривать) натереть на тёрке. Крабовые палочки нарезать кубиками. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Всё по очереди добавить к смеси фасоли и кукурузы – регулировать количество по вкусу. Перемешать. Перед подачей положить сухарики, майонез, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Украсить нарезанной зеленью.

Совет: салат имеет много вариаций. По желанию можно заменить крабовые палочки яйцами, добавить копчёную колбасу или ветчину.

КУРИНЫЙ РУЛЕТ «МРАМОРНЫЙ»

700 г куриного филе, 20 г желатина, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка молотой сладкой паприки, 0,5 ч. ложки сушёной зелени, чёрный перец, соль по вкусу.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Добавить мелко рубленый чеснок, паприку, зелень, перец, соль, желатин. Всё перемешать. Выложить в рукав для запекания, плотно закрепить и переложить в форму. Запечь в духовке в течение 50 минут. Достать из духовки, остудить и поставить в холодильник до полного застывания желе (5-7 часов). Готовый рулет вынуть из формы и рукава. Хранить завернутым в пергаментную бумагу.



ТЕФТЕЛИ В ЛИМОННОМ СОУСЕ

700 г куриного филе, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, корки хлеба от четырёх ломтей белого батона, 2 яйца, 2 ст. ложки рубленой петрушки, по 0,5 ч. ложки паприки, молотого чёрного перца, соль по вкусу. **Соус:** 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 0,5 л бульона (или воды), 2 ст. ложки рубленой петрушки, 0,5 ч. ложки паприки, 0,5 ч. ложки куркумы, сок половины лимона, цедра половины лимона, соль, чёрный молотый перец.

Куриное филе пропустить через мясорубку, чередуя с луком, чесноком, хлебными корками. Добавить яйца, специи, посолить и перемешать. Сформировать тефтели чуть крупнее грецкого ореха и сложить в форму для запекания. Для приготовления соуса мелко нарезанный лук обжарить до золотистой корочки в масле. Добавить специи, лимонный сок, цедру, бульон и проварить несколько минут. Залить тефтели соусом. Накрыть форму листом фольги и поставить запекать на 60-90 минут при температуре 160° (чем дольше они будут томиться, тем лучше).



СПАГЕТТИ С СЕЛЬДЬЮ

500 г спагетти, 150-200 г филе сельди (килька), 2 зубчика чеснока, 1 свежий перец чили, 1/2 пучка петрушки, несколько помидоров черри, 1 лимон, соль, молотый чёрный перец по вкусу, растительное масло, сливочное масло по желанию.

Спагетти отварить. Очищенный чеснок разрезать вдоль тонкими дольками. Перец чили и зелень петрушки измельчить. В разогретом растительном масле обжарить чеснок и чили в течение 2 минут. Филе сельди разрезать на полоски по 2 см (кильку оставить целой), выложить к овощам и готовить ещё 2 минуты. Добавить разрезанные на четвертинки помидоры черри, выдавить сок лимона и перемешать. Переложить спагетти в сковороду с сельдью и влить немного воды, в которой они варились, всё перемешать. По желанию можно положить кусочек сливочного масла. Приправить пасту солью и перцем по вкусу.



ЛЕНИВЫЙ «НАПОЛЕОН» ИЗ ПЕЧЕНЬЯ «УШКИ»

800 г печенья из слоёного теста «ушки». **Крем:** 1 л молока, 6 ст. ложек муки, 4 яйца, 0,5 стакана сахара, 150 г сливочного масла, ванильный сахар.



В кастрюле смешать сахар, яйца, взбить миксером в течение минуты. Всыпать муку и перемешать до однородной массы. Медленно влить молоко, постоянно перемешивая его с массой. Как только молоко вмешается, поставить кастрюлю на средний огонь и взбивать до загустения, но до кипения не доводить. При появлении пузырьков снять с огня. Добавить кусочки масла и ванильный сахар, взбить до однородной массы. Накрыть поверхность полиэтиленовой плёнкой и дать постоять крему при комнатной температуре в течение часа. Приступить к сбору торта. 3-4 печенья измельчить в крошку для посыпки. На дно формы для выпечки выложить и распределить 3 ст. ложки заварного крема. Далее накрыть слоем печенья. Сверху нанести слой заварного крема и распределить его. Повторить то же самое с оставшимся печеньем и кремом. Накрыть торт полиэтиленовой плёнкой и поставить на ночь в холодильник. Готовый торт посыпать измельчённым печеньем, можно украсить свежими ягодами.

ЯБЛОЧНЫЙ ПРЯНЫЙ ПИРОГ С ШОКОЛАДОМ

от шеф-блогера Венеры Осепчук

Тесто: 250 г муки, 3 ст. ложки какао-порошка, 125 г сливочного масла, 2 яйца, 80 г сахара, пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка холодной воды. **Начинка:** 7 яблок, 0,5-1 ч. ложка корицы, 30 г сливочного масла, 90 г горького шоколада, 1-2 ст. ложки сахара. Сахарная пудра для украшения. Форма разъёмная d=24 см, любая формочка для печенья. Мороженое для подачи.



В муку натереть на крупной тёрке холодное сливочное масло и растереть ладонями в крошку. Всыпать какао, перемешать. Добавить обычный и ванильный сахар, влить холодную воду, вбить яйца, замесить тесто. Отделить кусочек теста размером с мандарин и положить в холодильник. Оставшуюся часть раскатать на припудренном мукой столе в круг – сантиметров на пять больше, чем форма. Низ разъёмной формы проложить бумагой, переложить тесто в форму. Разровнять тесто по дну и бортам формы и поставить в холодильник. У очищенных яблок удалить сердцевину, нарезать кубиками. В сотейнике растопить сливочное масло, положить половину порции нарезанных яблок, корицу, сахар. Тушить на слабом огне до мягкости. Далее добавить вторую часть нарезанных яблок и кусочки шоколада. Если яблоки сочные, их надо пропарить подольше, чтобы ушла лишняя жидкость. Всё перемешать, шоколад должен растаять и покрыть яблоки. Выключить огонь, дать начинке остыть. Достать из холодильника форму с тестом, сделать вилкой несколько накопов на дне, выложить в форму начинку. Оставшийся кусок теста раскатать в круг, вырезать формочкой для печенья «звёзды», выложить поверх начинки, чтобы полностью покрыть им пирог. Поставить в нагретую до 180° духовку на 35-40 минут. Пирог остудить и посыпать сахарной пудрой. Подать с шариком ванильного мороженого.

МИЛЛИОН ЛЕТ ДО НАШЕЙ ЭРЫ

Даже если вы далеки от археологии, согласитесь, достаточно необычно завести дома растение времён динозавров. Знакомьтесь: саговник. Этот долгожитель – один из самых благодарных комнатных цветов, который будет радовать вас, не требуя большой заботы

Дикие виды саговника в природе достигают трёх метров в высоту, а ствол в обхвате – целый метр. Комнатный экземпляр (у них есть ещё одно название – цикас) вырастает всего 50-60 см в высоту, но места выделить ему надо достаточно хотя бы потому, что растение красиво смотрится в интерьере. Главная проблема, с которой сталкиваются как начинающие, так и опытные цветоводы, – желтеющие листья. Попробуем разобраться, почему так происходит.

Результат естественного старения цветка. У взрослого растения 1-2 раза в год желтеют нижние листья. Это означает, что скоро цветок выбросит новую листву. Некоторые удаляют жёлтые листья. Однако делать этого не следует. Умирающий лист всё ещё поглощает питательные вещества, а удаление замедляет рост цикаса и делает его более восприимчивым к инфекции. Срезайте лист только тогда, когда он окончательно «умрёт». Обрезку выполняйте как можно ближе к стволу. Удалять можно сильно повреждённые и больные листья.

Пересушивание грунта. Проведите обильный полив в два захода. Первый раз, чтобы смочить земляной ком. Спустя 15 минут полейте вторично – земля должна насытиться влагой. После полива воду из поддона слейте. Полив проводите мягкой отстоянной водой комнатной температуры. До тех пор, пока не наладится полив, подкормки в грунт не вносите.

Переувлажнение грунта. Вообще полив цикаса должен быть умеренным, можно сказать, полива раз в 15 дней будет достаточно, то есть почва вполне может высохнуть на 2/3 до следующего полива. Если растение зимой стоит в квартире с отоплением,

режим полива не меняйте, в противном случае уменьшите его до одного раза в 10 дней. При переувлажнении полив сократите, а внимание уделив опрыскиванию. Следите за состоянием цветка: если листья продолжают желтеть, его желательно пересадить.

Перекормка удобрениями. В первую очередь промойте грунт. Для этого землю обильно полейте так, чтобы вода выходила через поддон. Процедуру проводите 2-3 раза. Саговник подкармливают с весны до осени ежемесячно. Удобрение должно содержать азот, фосфор и калий в пропорции 3:1:3. Растение благоприятно реагирует на гуминовые удобрения. Объём внесения удобрений напрямую зависит от освещённости комнатного растения. Если саговник стоит на хорошо освещённом месте, то нужно вносить половину дозы удобрений, а если в полутени – четверть. Если вы не уверены, что растение испытывает потребность в питательных веществах, используйте половинную дозу от нормы, указанной на этикетке удобрения.

Пересадка растения. Запаситесь терпением и подождите, пока корни отойдут от травмы, полученной в результате пересадки. Для этого цветку потребуются 1,5-2 месяца. Поливайте растение в это время аккуратно, можно добавлять в воду для полива Корневин. Отдавайте предпочтение внекорневым подкормкам. А также обеспечьте цикасу нормальное освещение, рассеянное, и чаще проводите опрыскивание.

Гниение корней и стебля. Потребуется обновление и пересадка растения. Достаньте цветок из горшка, удалите подгнившие корни (они



будут коричневого цвета). Вырежьте все подгнившие участки стебля до твёрдой и светлой ткани. Срезы замочите в растворе фунгицида (например, Максим). Достаньте из раствора, подсушите, клубень посадите в песок или перлит и поставьте растение в тепличку с высоким уровнем влажности (достигается регулярными опрыскиваниями). Проводите умеренный полив. На восстановление цветка уходит до шести месяцев. В этот период отдавайте предпочтение внекорневым подкормкам. На будущее имейте в виду, что корневая система растения хрупкая, поэтому пересаживать цикас необходимо с земляным комом. Нельзя забывать и о хорошем слое дренажа. Он поможет корневой системе растения укрепиться на новом месте. Цикас пересаживайте один раз в год весной в течение пяти лет жизни, потом один раз каждые три года. Но при этом верхний слой земли обновляйте ежегодно.

Если у саговника не растут новые листья... В этом случае цветку нужно обеспечить хорошее освещение, а именно рассеянный свет. Проверить, не гниют ли стебель и корни. Растению может быть холодно, из-за низких температур оно испытывает голод. Если листья закручиваются, это говорит о высокой температуре в комнате, где он растёт, и недостатке полива.

ВАЖНО! Цикас ядовитый, поэтому не позволяйте домашним животным играть с ним. Тонкие листовые пластинки особенно привлекают внимание кошек.

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ

Можно чеснок, купленный в магазине, использовать для посадки?

Ольга СМЕРНОВА, Белгородская обл.

Чтобы чеснок не пророс и не терял товарный вид, производители вырезают донце — то место, откуда прорастают корешки. Такой чеснок может дать небольшую зелень за счёт питательных веществ, накопленных в луковице, а именно для урожая нужна мощная корневая система, которую без донца невозможно нарастить.

Некоторые производители страхуют себя дважды: и донце урезают, и ингибиторами обрабатывают. В этом случае успех будет равен нулю.

Но если магазинный чеснок очень хорош, у него есть донце, а обрабатывался он или нет, мы не знаем, можно рискнуть и помочь ему прорасти.

Помойте пару головок тёплой водой, неоднократно меняя воду, чтобы смыть возможный препарат-ингибитор. Далее поделите головку на зубчики, заверните их во влажную ветошь, а потом в полиэтиленовый пакет, положите в тёплое место. Спустя 10-12 дней посмотрите. Если на корневом бугорке есть налёты на корешки — оно будет бугристое, с белыми молодыми отростками, то это означает, что чеснок можно разбудить и посадить в грядку.



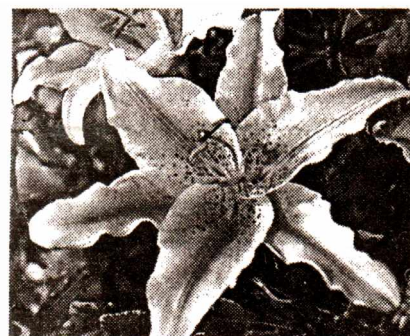
Читатели советуют

ЛИЛИИ В САДУ

Хочу поделиться способом размножения лилий практически из мусора, который часто выбрасывается садоводами. Таким образом можно получить большое количество новых растений, не приобретая посадочный материал в магазинах.

Как-то весной на месте лилий вместо луковиц я увидела одни огрызки — съели мыши. И представьте моё удивление и радость, когда летом появились маленькие росточки от новых луковичек, которые развились на оставленных грызунами в почве чешуйках.

Для того чтобы размножить полюбившийся сорт лилий, необходимы луковичка, немного торфа (подойдёт грунт для цветов и рассады или субстрат, который нередко насыпают в упаковки с луковичками лилий) и терпение. Перед посадкой отделите несколько верхних чешуек (допустимо снимать до 1/3 чешуй, если луковичка большая, но не переусердствуйте, чтобы не ослабить её). Луковичку сразу высадите в почву, а чешуйки поместите в полиэтиленовый пакет с торфом. Влажность субстрата должна быть естественной, покупной не требует дополнительного увлажнения. Если торф совсем сухой, слегка сбрызните его водой из пульверизатора и пождидте, пока он впитает влагу. Равномерно распределите чешуйки в грунте, закройте или завяжите пакет и прикрепите к нему этикетку с названием сорта лилии, от которой взят материал. Пройдёт от двух недель до месяца — и вы заметите на каждой чешуйке маленькие луковички с зачатками корешков. Когда детки подрастут и у них появятся крепкие корешки, их можно отделить от чешуйки и высадить в почву. Желательно выделить для них отдельную грядку с максимально благоприятными условиями, чтобы ничего не мешало расти и развиваться. Я сажаю преимущественно азиатские лилии — с ними такая процедура проходит успешно.



Лимоннику китайскому уже четыре года, а он не хочет расти. Живой, зимует, но слабо разрастается. Что делать?

Лариса НОВИКОВА, Брянская обл.

Поставьте лимоннику шпалеру (опору), даже если он ещё небольшой. Пока нет опоры, лимонник не будет наращивать лианы в высоту. И не просто сделайте опору, а зафиксируйте на ней веточки. А дальше он сам ухватится и пойдёт в рост. Также нужно учесть, что лимонник предпочитает открытые места и регулярный полив.

Хочу весной подкормить землю удобрением. Чем лучше — перегноем или компостом?

Оксана ГАВРИЛОВА, Пензенская обл.

По своим качествам эти два удобрения схожи — они уплывают структуру почвы и снабжают растения питательными веществами. Однако если для большинства владельцев участков достать перегной (перепревший навоз) или сделать его самостоятельно весьма проблематично — потребуется от 2 до 5 лет, то приготовить компост легко.

Компост — органическая масса, получившаяся в результате разложения различных растительных остатков. Обычно зрелый компост можно получить через 2 года после закладки, но с современными ускорителями компостирования процесс идёт быстрее.

Для компостной ямы выберите тенистое место — здесь легко поддерживается необходимая влажность, которая способствует большому скоплению полезных насекомых, обеспечивающих равномерный процесс разложения. Далее выкопайте углубление на штык лопаты, на дно уложите ветки кустов и деревьев. Обнесите яму по периметру досками или сеткой и наполняйте скошенной травой, листьями без признаков заболеваний и наличия вредителей. Подойдут гниющие пищевые отходы, бумага без краски, остатки чая и кофе, скорлупа, кожура от овощей и фруктов, шелуха от семечек. Чем разнообразнее состав, тем больше полезных элементов будет содержать будущее удобрение. Для ускорения созревания используйте обычные дрожжи: разведите в 1 л воды 1 стакан сахара и 1 ст. ложку дрожжей и влейте раствор в небольшие углубления в куче. Быстрому процессу способствуют постоянное ворошение содержимого вилами и своевременное увлажнение. На скорость получения гумуса влияет размер «компостника»: чем он меньше, тем быстрее вызревание.

Понять, что компост созрел, можно по внешнему виду — разложившаяся масса становится рыхлой, сыпучей, цвет меняется на чёрный, а запах становится землистым.

ЯНВАРЬ

- Рост 1-9, 26-31 января
- Полнолуние 10 января
- Убывающая Луна 11-21 января
- Новолуние 25 января

ЗЕМЛИСТЫМ

ВСЁ НА ПРОДАЖУ

Раз выгулянное платье, непригодившийся планшет, жилплощадь, которая требует расширения, — всё можно продать на специализированных площадках. Залог успешной продажи — первое впечатление о товаре. И оно в ваших руках



КАК ИЗ МАГАЗИНА

Перед тем, как сфотографировать товар и выложить его на продажу в Интернет, необходима предпродажная подготовка: помыть, почистить, постирать, погладить (звучит как «правило 4 П»). Для товаров класса люкс необходимы более сложные процедуры: для одежды — химчистка, для обуви — профилактика, для дорогих сумок — SPA (это ремонт, в ходе которого подкрашивают и реставрируют места — там, где вытерлась нежная кожа). Это правило распространяется на автомобили и жильё. Прежде, чем сделать фото авто, обязательно помойте его и проведите влажную уборку салона. Что касается жилого помещения, то первое впечатление будет как раз от его наполненности — покупателям трудно абстрагироваться от внутренней обстановки, поэтому хотя бы на время съёмки уберите личные вещи из кадра.

ХОРОШЕЕ ФОТО

- Листая объявления в ленте продаж, взгляд всегда цепляет качественное изображение и возможность рассмотреть товар в деталях, поэтому ряд фотографий просто необходим

- Изъяны снимите крупным планом, чтобы была видна степень износа, — здесь лучшей стратегией будет честность, потому что покупатель всё равно заметит недочёты. Если на вещах сохранились ярлыки, остались этикетки или гарантийные талоны, фотографируйте их тоже. Дополнительная информация лишней не будет и поможет покупателю быстрее принять решение. А вот надевать вещь на себя, а потом заклеивать лицо смайлом, — не самая хорошая идея. Лучше подберите вешалку с широкими плечиками либо разложите её на полу

- Фотографируйте при дневном свете, следите, чтобы на снимке не было ненужных теней. Фон должен быть од-

нотонным и контрастным предмету, который вы фотографируете

- Если планируете продавать что-то дорогое (авто, недвижимость), есть смысл обратиться к профессиональному фотографу, который снимет ваш товар в правильном ракурсе и освещении.

ЦЕНА

При продаже б/у вещи не очень важно то, за сколько вы её покупали. Важнее, за сколько аналоги продают конкуренты. И помните про магическую фразу «Возможен торг» — она обычно привлекает экономных покупателей. Имейте в виду, успешные продажи отразятся на вашем рейтинге продавца интернет-площадки, которую вы используете, в дальнейшем к вам будет больше доверия.

БЕЗОПАСНОСТИ РАДИ

Помимо продавцов и потенциальных покупателей сайты частных объявлений привлекают мошенников. Чтобы не попасть в их сети, соблюдайте правила безопасности

- Встречайтесь на нейтральной территории. Если продаёте компактную вещь, предлагайте встретиться где-нибудь в людном месте. Сообщая человеку свой адрес, по возможности будьте дома не одна

- Отправляйте товар только после его оплаты. Если ваше объявление предполагает пересылку в другие города, используйте специальные сервисы-посредники, на которые покупатель переводит нужную сумму, а после доставки она гарантированно возвращается к вам

- Не сообщайте личные данные. Если покупатель хочет расплатиться картой, то при передаче товара не сообщайте ему никаких данных по своему счёту, только номер телефона, который привязан к карте.

КРЕДИТНАЯ ИСТОРИЯ: почему её важно знать

Если вы хоть раз в жизни имели финансовые обязательства перед банком — брали кредит, оформляли кредитную карту, выступали в качестве поручителя или созаёмщика, ваши личные данные и кредитная история есть в единой системе кредитного бюро. С недавнего времени эту информацию можно проверить самостоятельно. Сделать это необходимо, поскольку появились случаи мошенничества — когда на ваши личные данные берутся кредиты, и вы узнаете об этом только, когда в дверь звонят коллекторы.

ШАГ 1. Зайдите на сайт Госуслуги в личный кабинет. В разделе «Налоги и финансы» есть услуга в получении сведений о бюро кредитных историй — запрос по кредитной истории можно получить бесплатно, но не более двух раз в год. На электронную почту вам придёт список кредитных бюро, где фигурируют ваши данные.

ШАГ 2. Самостоятельно зайдите на каждый сайт бюро, зарегистрируйтесь и получите информацию. В случае обнаружения открытых кредитов и карт, о которых вы не знаете, обратитесь в конкретный банк за разъяснением обстоятельств.

Памятка покупателю



Чаще всего о гарантийном сроке мы вспоминаем, когда выходит из строя крупная техника, но ведь даже недорогой электрочайник можно отремонтировать по гарантии или вернуть деньги, если прослужил он не больше года. Вернуть одежду и обувь после носки тоже можно, если они оказались некачественными. Для ремонта или возврата обуви у вас два года, вернуть деньги за некачественную можно, если она не прослужила один сезон.

Продукты из супермаркета, кстати, так же подлежат возврату, если после вскрытия упаковки и употребления оказались испорченными, с истёкшим сроком годности.

ВСЁ НА ПРОДАЖУ

Раз выгулянное платье, непригодившийся планшет, жилплощадь, которая требует расширения, — всё можно продать на специализированных площадках. Залог успешной продажи — первое впечатление о товаре. И оно в ваших руках



КАК ИЗ МАГАЗИНА

Перед тем, как сфотографировать товар и выложить его на продажу в Интернет, необходима предпродажная подготовка: помыть, почистить, постирать, погладить (звучит как «правило 4 П»). Для товаров класса люкс необходимы более сложные процедуры: для одежды — химчистка, для обуви — профилактика, для дорогих сумок — SPA (это ремонт, в ходе которого подкрашивают и реставрируют места — там, где вытерлась нежная кожа). Это правило распространяется на автомобили и жильё. Прежде, чем сделать фото авто, обязательно помойте его и проведите влажную уборку салона. Что касается жилого помещения, то первое впечатление будет как раз от его наполненности — покупателям трудно абстрагироваться от внутренней обстановки, поэтому хотя бы на время съёмки уберите личные вещи из кадра.

ХОРОШЕЕ ФОТО

● Листая объявления в ленте продаж, взгляд всегда цепляет качественное изображение и возможность рассмотреть товар в деталях, поэтому ряд фотографий просто необходим

● Изъяны снимите крупным планом, чтобы была видна степень износа, — здесь лучшей стратегией будет честность, потому что покупатель всё равно заметит недочёты. Если на вещах сохранились ярлыки, остались этикетки или гарантийные талоны, фотографируйте их тоже. Дополнительная информация лишней не будет и поможет покупателю быстрее принять решение. А вот надевать вещь на себя, а потом заклеивать лицо смайлом, — не самая хорошая идея. Лучше подберите вешалку с широкими плечиками либо разложите её на полу

● Фотографируйте при дневном свете, следите, чтобы на снимке не было ненужных теней. Фон должен быть од-

нотонным и контрастным предмету, который вы фотографируете

● Если планируете продавать что-то дорогое (авто, недвижимость), есть смысл обратиться к профессиональному фотографу, который снимет ваш товар в правильном ракурсе и освещении.

ЦЕНА

При продаже б/у вещи не очень важно то, за сколько вы её покупали. Важнее, за сколько аналоги продают конкуренты. И помните про магическую фразу «Возможен торг» — она обычно привлекает экономных покупателей. Имейте в виду, успешные продажи отразятся на вашем рейтинге продавца интернет-площадки, которую вы используете, в дальнейшем к вам будет больше доверия.

БЕЗОПАСНОСТИ РАДИ

Помимо продавцов и потенциальных покупателей сайты частных объявлений привлекают мошенников. Чтобы не попасть в их сети, соблюдайте правила безопасности

● Встречайтесь на нейтральной территории. Если продаёте компактную вещь, предлагайте встретиться где-нибудь в людном месте. Сообщая человеку свой адрес, по возможности будьте дома не одна

● Отправляйте товар только после его оплаты. Если ваше объявление предполагает пересылку в другие города, используйте специальные сервисы-посредники, на которые покупатель переводит нужную сумму, а после доставки она гарантированно возвращается к вам

● Не сообщайте личные данные. Если покупатель хочет расплатиться картой, то при передаче товара не сообщайте ему никаких данных по своему счёту, только номер телефона, который привязан к карте.

КРЕДИТНАЯ ИСТОРИЯ: почему её важно знать

Если вы хоть раз в жизни имели финансовые обязательства перед банком — брали кредит, оформляли кредитную карту, выступали в качестве поручителя или созаёмщика, ваши личные данные и кредитная история есть в единой системе кредитного бюро. С недавнего времени эту информацию можно проверить самостоятельно. Сделать это необходимо, поскольку появились случаи мошенничества — когда на ваши личные данные берутся кредиты, и вы узнаете об этом только, когда в дверь звонят коллекторы.

ШАГ 1. Зайдите на сайт Госуслуги в личный кабинет. В разделе «Налоги и финансы» есть услуга в получении сведений о бюро кредитных историй — запрос по кредитной истории можно получить бесплатно, но не более двух раз в год. На электронную почту вам придёт список кредитных бюро, где фигурируют ваши данные.

ШАГ 2. Самостоятельно зайдите на каждый сайт бюро, зарегистрируйтесь и получите информацию. В случае обнаружения открытых кредитов и карт, о которых вы не знаете, обратитесь в конкретный банк за разъяснением обстоятельств.

Памятка покупателю



Чаше всего о гарантийном сроке мы вспоминаем, когда выходит из строя крупная техника, но ведь даже недорогой электрочайник можно отремонтировать по гарантии или вернуть деньги, если прослужил он не больше года. Вернуть одежду и обувь после носки тоже можно, если они оказались некачественными. Для ремонта или возврата обуви у вас два года, вернуть деньги за некачественную можно, если она не прослужила один сезон.

Продукты из супермаркета, кстати, так же подлежат возврату, если после вскрытия упаковки и употребления оказались испорченными, с истёкшим сроком годности.

УЮТНАЯ ИСТОРИЯ

Свитер из объёмной пушистой пряжи мало подвластен веяниям моды. Разве что узоры могут выступать в качестве акцента. И цвет! Отдайте предпочтение пудровым и нежно-серым оттенкам. Они придадут свитерам городской шик

РАЗМЕРЫ: 38/40 (46) 48/50. Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (75% натуральной шерсти, 25% хлопка; 90 м/50 г) — 600 (650) 700 г; спицы №8 и 9; короткие круговые спицы №9; длинные круговые спицы №8.

Узор 1: резинка (чётное число петель). Все ряды: кромочная, попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная, кромочная. Круговые ряды: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

Следующие узоры вязать на спицах №9!

Узор 2: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Узор 3: «коса» (на 25 петель) = вязать согласно схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Для 1-го размера выполнить 4 раза 1-20-й ряды = всего 80 рядов; для 2-го размера выполнить 1 раз 17-20-й ряды, затем выполнить 4 раза 1-20-й ряды и 1 раз 1-4-й ряды = всего 88 рядов; для 3-го размера выполнить 1 раз 13-20-й ряды, затем выполнить 4 раза 1-20-й ряды и 1 раз 1-8-й ряды = всего 96 рядов.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: узор 2 — 12 п. х 15 р. = 10 х 10 см; узор 3 — 25 п. = шириной 16 см.

Внимание: спинку и перед вязать попеременно. Планку и воротник вязать на готовом изделии круговыми рядами. Стрелка на выкройке = направление вязания.

СПИНКА: начиная с левого бокового края, на спицы №9 набрать 66 (68) 70 петель и вязать следующим образом: кро-

мочная, 38 (40) 42 п. узором 2, 25 п. узором 3, 1 п. узором 2, кромочная. Одновременно узор 3 сместить вправо. Для этого начиная в 3-м ряду от начального ряда (= лицевой ряд), в общей сложности 19 (21) 23 раза в каждом лицевом ряду провязать последние 2 петли перед узором 3 вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть её через снятую петлю), после узора 3 прибавить 1 лицевую скрещенную из поперечной нити и далее провязывать узором 2; число петель остаётся неизменным. Через 26,5 см = 40 рядов (29 см = 44 ряда) 32 см = 48 рядов от начального ряда достигнута середина спинки. Затем узор 3 вновь сместить влево. Для этого начиная в 43-м ряду от начального ряда в общей сложности 19 (21) 23 раза в каждом лицевом ряду перед узором 3 прибавить 1 лицевую скрещенную из поперечной нити и далее провязывать узором 3, после узора 3 2 петли провязать вместе лицевой. Через 53 см = 80 рядов (58 см = 88 рядов) 64 см = 96 рядов от начального ряда закрыть все петли.

ПЕРЕД: начиная с правого бокового края вязать аналогично, но с горловиной. Для этого через 14,5 см = 22 ряда (17 см = 26 рядов) 20 см = 30 рядов от начального ряда закрыть по левому краю 1 х 6 п., затем убавить в каждом 2-м ряду 6 х 1 п., далее связать ещё 4 ряда без убавок. Через 26,5 см = 40 рядов (29 см = 44 ряда) 32 см = 48 рядов от начального ряда достигнута середина переда. Перед закончить в зеркальном отображении, при этом убавки у горловины станут прибавками, узор 3, как на спинке, сместить влево. Через 53 см = 80 рядов (58 см = 88 рядов) 64 см = 96 рядов от начального ряда закрыть все петли.

РУКАВА: набрать на спицы №8 для каждого рукава по 30

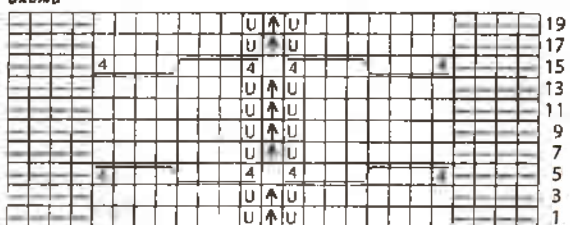


(32) 34 петли крестообразным набором и для планки связать 6 см узором 1, при этом в последнем изнаночном ряду после 1-й кромочной удвоить каждую петлю включая 2-ю кромочную (= из каждой петли вывязать 1 лицевую и 1 лицевую скрещенную) = 59 (63) 67 п. Продолжить работу на спицах №9 узором 2. Для формы «баллон» через 5,5 см = 8 рядов от планки на средних 3 петлях провязать 1 петлю с двойным наклоном влево (2 петли снять вместе, как лицевые, следующую петлю провязать лицевой, затем протянуть её через снятые петли). Эти убавки повторить ещё 4 раза в каждом 8-м ряду = 49 (53) 57 п. Через 40 см = 60 рядов от планки закрыть все петли, как лицевые.

СБОРКА: выполнить плечевые швы. Для воротника набрать на короткие круговые спицы по краю горловины 70 петель и вязать узором 1 круговыми рядами. Через 21 см от начала вязания воротника закрыть все петли по рисунку. Вшить рукава. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Для планки набрать на длинные круговые спицы по нижним краям спинки и переда по 80 (88) 96 петель и на всех 160 (176) 192 петлях вязать узором 1 круговыми рядами. При ширине планки 7 см закрыть все петли по рисунку.

По материалам
журнала по вязанию
«Сабрина»

Схема



Условные обозначения:

- = 1 лицевая
- = 1 изнаночная
- = 1 петля с двойным наклоном влево (2 петли снять вместе, как лицевые, следующую петлю провязать лицевой, затем протянуть её через снятые петли)
- = 8 петель перекрестить направо (4 петли оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 4 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

за работой, следующие 4 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)



КАК ПОЛЮБИТЬ МУЗЕИ

Новогодние каникулы длинные. Самое время посетить музеи. Возьмите на вооружение советы искусствоведов, которые помогут вам получить удовольствие

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПОТРАТИТЬ НА МУЗЕЙ – ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАЖДОГО. Внутренне вы должны дать себе установку, что идёте не для того, чтобы доказать кому-то, что вы культурный человек, вы пришли, чтобы узнать что-то новое. А потому имеете право выступать режиссёром действия: пропускать скучные фрагменты, ускорять или замедлять отдельные этапы, а иногда идти в обратном направлении.

УЗНАЙТЕ О ХУДОЖНИКЕ И ЕГО КАРТИНАХ. Перед посещением выставки художника хорошо бы узнать, кто он такой, какую жизнь прожил, что его волнует – и попытаться посмотреть на работы его же глазами.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СПРАШИВАТЬ СМОТРИТЕЛЕЙ. Музейных сотрудников недооценивают, а ведь это богатый источник информации, вдохновения и просто весёлых рассказов. Задайте им интересующие вас вопросы, когда вокруг никого не будет.

ХОДИТЕ В МУЗЕЙ С ДЕТЬМИ. Во-первых, их мышление оригинальное и изобретательное. Во-вторых, они интересуются тем, о чём не решаются спросить взрослые, и не довольствуются односложными ответами. По правде говоря, музеям стоило бы предлагать детей напрокат, чтобы каждый мог прямо на входе взять с собой маленького гида.

ЗАВЕРШИТЕ ПОХОД В МУЗЕЙ ПОСЕЩЕНИЕМ КАФЕ. Зайти в кафе стоит не только для того, чтобы выпить кофе и съесть пирожное. Кафе – это лучшая, если не единственная, возможность вволю поговорить об искусстве и обсудить увиденное. И, возможно, запланировать новый поход.

ГЕНЕРАТОР ПОЖЕЛАНИЙ НА 2020 ГОД

Первые три слова, которые увидите, станут вашим девизом

Е Ц Р Г А Р М О Н И Я Щ К А П В П Т О О
Ю Д А Й К И Р И Д Е Я Л Ю Б О В Ъ Х Х П
Ы О П Ы Т К У С П Е Х М Е Р А О К Е А Н
У В О В Е Ч Е Р И Н К А У Д А Ч А Г Е Ц
Ч У Д О С П О Н Т А Н Н О С Т Ь В К У С
Д Г С Т Р А С Т Ь Ю А Ж В Е Р А У Н Ф О
Н Щ С И Л А Д Е Р З О С Т Ь М Е Ч Т А Б
Б А К А Р Д И С Е М Ь Е К Ц П О Д В И Г
У И К У П О Р С Т В О Ъ Ф Р А С С В Е Т
К У Ж Ы О Р И Г И Н А Л Ь Н О С Т Ь В О
В Ы Д Е Р Ж К А Я И Д Е А Л З У С П Е Х
П Р И К Л Ю Ч Е Н И Е К У Б А Л И Б Р Е
Л Е Г Е Н Д А И Д Т И К Ц Е Л И Ы Л А Ч
П О З И Т И В Б А С М Е Х И К С Е К С Т
П Е Р Е М Е Н Ы З Е Н С М Е Л О С Т Ь Л
С В Е Р Ш И Н А П Р А З Д Н И К Н У З А
С Ч А С Т Ь Е О У К Х А Р Т Д Р У З Ь Я
Б Ю Д О С Т А Т О К Ч Е С Т Ь Ж В О Л Я
Г М У З Ы К А И М У Д Р О С Т Ь П Л А Н
Ы Л А З А Р Т Е Ы Ч С В О Б О Д А Л Ш А

Анекдоты

– Согласно исследованиям пары, которые регулярно употребляют вместе алкоголь, реже ссорятся, а их отношения крепче.

– Милая, но не каждый же день.

– Не мешай мне бороться за наше счастье.

– Софа, ты таки ищешь нового мужчину, не расставшись с предыдущим?

– Хаечка, когда ты идёшь в магазин за новой обувью, так ты, шо, идёшь босиком?

Доктор приходит к больному малышу. Видит, что его младшая сестрёнка бежит по полу босиком.

– Красавица, надень тапочки, а то тоже заболеешь. После ухода доктора мама замечает, что девочка всё ещё бежит босиком.

– Ты слышала, что доктор сказал?

– Да, он сказал, что я красавица.

Список обещаний на Новый год:

✓ Встречаясь с друзьями, перестану рассказывать одни и те же анекдоты. Или заведу новых друзей

✓ Не буду волноваться по пустякам. Начну волноваться по-крупному – из-за таяния ледников, вымирания амурских тигров или глобального потепления

✓ Начну покупать лотерейные билеты в более удачливом ларьке

✓ Перестану держать на диете собаку, а то она как-то нехорошо начала на меня поглядывать... Лучше пусть будет толстая, но с живым хозяином.

